

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ЖІНОЧА ІДЕНТИЧНІСТЬ ПІСЛЯ ВТРАТИ МАТЕРІ:
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ АДАПТАЦІЇ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу,
рівень вищої освіти другий
(магістерський),
галузь знань 05 «Соціальні та
поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»
Швець Юлія Яківна
Керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Самара О.Є.
Рецензент: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Татьянчиков А.О.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., проф. О.М. Цільмак
«___» _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (магістерський дослідницький проект)

Швець Юлії Яківни

- Тема роботи «Жіноча ідентичність після втрати матері: психологічні наслідки та шляхи адаптації»
Керівник роботи к.психол.н., доцент кафедри психології Самара О.Є.
затверджена наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 2024 року № _____
- Строк подання здобувачем роботи _____
- Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	XII 2024	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів, написання Вступу	XII 2024 - II 2025	
3.	Написання 1 розділу К.Р.	IV 2025	
4.	Написання 2 розділу К.Р.	V-2025	
5.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	IX 2025	
6.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	XI 2025	
7.	Захист К.Р. в ЕК	XII 2025	

Здобувач _____ Швець Ю.Я.
(підпис) (прізвище та ініціали)
Керівник роботи _____ Самара О.Є.
(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Швець Юлія Яківна. *«Жіноча ідентичність після втрати матері: психологічні наслідки та шляхи адаптації»*. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню психологічних наслідків втрати матері для жіночої ідентичності, механізмів «зв'язків, що продовжуються» та шляхів адаптації. Метою дослідження було виявлення специфіки впливу втрати матері на «Я-концепцію», гендерну і рольову ідентичність жінки, її самооцінку, почуття безпеки і формування життєвих орієнтирів з урахуванням динаміки горювання.

У роботі застосовано змішаний методологічний підхід, що об'єднує кількісні методи (опитувальники BSRI, PTGI, шкала «зв'язків, що продовжуються») та якісний аналіз напівструктурованих інтерв'ю й автобіографічних текстів. Емпіричне дослідження проведено на вибірці із 42 жінок віком 25–50 років, які втратили матір у дорослому віці.

Результати показали, що втрата матері спричиняє трансформацію жіночої ідентичності, яка характеризується переважанням адаптивного андрогінного та фемінного профілів. Встановлено помірний рівень посттравматичного зростання (PTGI), найбільш вираженого у сфері «Цінності життя» та «Відносини».

Застосування суворого статистичного аналізу (з корекцією pHolm) дозволило виявити ключові механізми адаптації. Статистично підтверджено, що «внутрішній зв'язок» (інтерналізація образу матері) є ключовим адаптивним механізмом, що значуще корелює із загальним PTGI ($p_{\text{Holm}} = .040$) та доменом «Відносини» ($p_{\text{Holm}} = .030$). Також статистично

значущим фактором є наявність партнерської підтримки ($p_{\text{Holm}} = .027$), що сприяє зростанню у домені «Відносини».

Інші очікувані фактори (час після втрати, наявність дітей, дезадаптивний «пошуковий зв'язок») виявилися статистично незначущими тенденціями ($p_{\text{Holm}} > .05$).

Розроблена інтегративна модель жіночої ідентичності після втрати матері включає рольові, гендерні, наративні та екзистенційні аспекти і слугує теоретико-практичним інструментом. Запропоновано 10-сесійну програму психологічного супроводу, спрямовану на фасилітацію адаптивних форм зв'язку та розвиток посттравматичного зростання.

Отримані результати мають значне прикладне значення для розробки психотерапевтичних та консультувальних інтервенцій, спрямованих на підтримку жінок у післявтратний період. Вказано на необхідність подальших лонгітюдних досліджень та врахування культурних і соціальних факторів для поглиблення розуміння процесів жіночої ідентичності у контексті втрати матері.

Ключові слова: жіноча ідентичність, втрата матері, горе, зв'язки, що продовжуються, посттравматичне зростання, рольові трансформації, психологічна адаптація, наративні та ритуальні інтервенції.

ABSTRACT

Shvets, Yuliya Yakivna. *«Female Identity after the Loss of a Mother: Psychological Consequences and Ways of Adaptation»*. Qualification work (master's research project) to obtain the educational degree of Master, field of knowledge 05 «Social and Behavioral Sciences», specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy», Odesa, 2025.

This qualification work is devoted to the theoretical and empirical study of the psychological consequences of maternal loss for female identity, the mechanisms of continuing bonds, and pathways of adaptation. The aim of the study was to identify the specific impact of maternal loss on a woman's self-concept, gender and role identity, self-esteem, sense of security, and formation of life orientations, taking into account the dynamics of grief.

A mixed-methods approach was employed, combining quantitative measures (BSRI, PTGI, and the Continuing Bonds Scale) with qualitative analysis of semi-structured interviews and autobiographical texts. The empirical study was conducted on a sample of 42 women aged 25–50 who had lost their mother in adulthood.

The results showed that the loss of a mother causes a transformation of female identity, which is characterized by the predominance of adaptive androgynous and feminine profiles. A moderate level of post-traumatic growth (PTGI) was established, most pronounced in the areas of «Life Values» and «Relationships».

The use of strict statistical analysis (with pHolm correction) allowed us to identify key adaptation mechanisms. It was statistically confirmed that "internal connection" (internalization of the mother's image) is a key adaptive mechanism, significantly correlated with the general PTGI ($p_{\text{Holm}} = .040$) and the "Relationships" domain ($p_{\text{Holm}} = .030$). Also a statistically significant factor is the presence of partner support ($p_{\text{Holm}} = .027$), which contributes to growth in the "Relationships" domain.

Other expected factors (time since loss, presence of children, maladaptive “searching relationship”) were found to be statistically insignificant trends ($p_{\text{Holm}} > .05$).

The developed integrative model of female identity after maternal loss includes role, gender, narrative, and existential aspects and serves as a theoretical and practical tool. A 10-session psychological support program is proposed to facilitate adaptive forms of continuing bonds and foster posttraumatic growth.

The findings have substantial applied relevance for the development of psychotherapeutic and counseling interventions aimed at supporting women in the post-loss period. The need for further longitudinal research and for consideration of cultural and social factors is emphasized to deepen the understanding of female identity processes in the context of maternal loss.

Keywords: female identity, maternal loss, grief; continuing bonds, posttraumatic growth, role transformations, psychological adaptation, narrative and ritual interventions.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІСЛЯ ВТРАТИ МАТЕРІ: ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ТА ШЛЯХІВ АДАПТАЦІЇ.....	17
1.1. Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження.....	17
1.2. Характеристика методів та методик дослідження.....	20
Висновки до 1 розділу.....	24
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІСЛЯ ВТРАТИ МАТЕРІ: ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ТА ШЛЯХІВ АДАПТАЦІЇ.....	26
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	26
2.2. Практичні рекомендації.....	43
Висновки до 2 розділу.....	53
 ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Втрата матері є однією з найзначущіших подій у життєвому шляху жінки, що торкається базових шарів її Я-концепції, гендерної та рольової ідентичності, а також сценаріїв прив'язаності та меж «Я - Інші». Цей травматичний досвід суттєво впливає на психологічний стан, спричиняючи глибокі зміни у самооцінці, почутті безпеки, здатності до автономії та визначенні життєвих орієнтирів.

Сучасні дослідження свідчать, що динаміка горювання тісно пов'язана з параметрами ідентичності та індивідуальними ресурсами особистості - від рівня автономії та якості прив'язаності до способів підтримання зв'язку з померлою та механізмів наділення втрати новим змістом [24; 31; 49; 50]. У вибірках жінок простежуються наративні зрушення у темах ролі доньки, матері й партнерки, ревізія особистісних меж, переоцінка цінностей та перерозподіл відповідальності у міжособистісних стосунках.

Паралельно з цим у межах досліджень посттравматичного зростання (PTG) встановлено, що процес переживання втрати може супроводжуватися стійкими позитивними трансформаціями у сфері міжособистісних відносин, відчуття особистої сили та життєвих перспектив [31; 49; 50]. Ці зміни свідчать про потенціал внутрішньої трансформації як одного з ключових механізмів адаптації.

Отже, дослідження трансформації жіночої ідентичності в післявтратний період має як теоретичне, так і практичне значення: воно сприяє глибшому розумінню процесів реконструкції Я-концепції у кризових умовах і створенню ефективних психологічних стратегій підтримки жінок. Відновлення жіночої ідентичності після втрати матері є критичним чинником зміцнення психічного здоров'я, соціальної інтеграції та особистісної реабілітації, особливо з огляду на тривалість і глибину травматичних переживань.

Розкриття психологічних механізмів ідентифікації, ресурсів підтримки та шляхів адаптації відкриває можливості для створення комплексних психотерапевтичних, консультувальних і соціокультурних програм, які допоможуть жінкам ефективно долати наслідки втрати та сприятимуть гармонійному самовизначенню і розвитку.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Теорія посттравматичного зростання (PTG) визначає когнітивно-емоційні та соціальні механізми позитивних змін після пережитих втрат - перебудову базових припущень, вироблення нових смислів і ролей, переоцінку пріоритетів та поглиблення міжособистісних зв'язків [3; 14; 49; 50].

У межах парадигми «тривалих зв'язків» (continuing bonds) підкреслюється, що інтеграція померлого в життя, що триває, через символічні, наративні та ритуальні практики підтримує почуття цілісності та приналежності, знижує рівень дистресу й сприяє реконструкції ідентичності [22; 24; 32; 33].

Дослідження у сфері ідентичності в процесі горювання вказують на предиктивну роль структурних характеристик Я - стійкості, рефлексивності, узгодженості - для траєкторій адаптації та вираженості симптомів горя [24; 31]. У культурно-психологічному контексті особливого значення набуває баланс між автономією та пов'язаністю, а також культурні модератори гендерно-рольових сценаріїв [1; 5; 17; 23; 28].

Окремі дослідження показують, що втрата матері накладає тривалий відбиток на подальші сімейні та романтичні стосунки жінки, зумовлюючи особливості її близькості, довіри та меж [47; 52]. Для дорослої доньки така втрата є водночас втратою значущої фігури прив'язаності, материнського зразка і міжпоколінної лінії, що робить реконструкцію жіночої ідентичності особливо напруженим і багатовимірним завданням [15; 19; 22; 30; 41; 43].

Проблемне поле та дослідницький розрив. Попри зростання кількості праць, присвячених траєкторіям горя, посттравматичному зростанню й феномену «тривалих зв'язків», систематизованих емпіричних даних саме

щодо жіночої ідентичності після втрати матері у дорослому віці (25–50 років) бракує.

Більшість наявних досліджень:

- поєднують жіночі та чоловічі вибірки, нівелюючи гендерну специфіку переживання [35; 51; 53];
- зосереджуються на втраті у дитинстві [47; 51; 52] або на батьківстві після втрати дитини [21; 40; 42];
- описують жіночий досвід у наративному форматі без кількісної операціоналізації структур ідентичності [19; 22; 30; 41].

Окремі автори зазначають, що ідентичність впливає на тривалість і структуру симптомів горя [24; 31]; водночас відсутні комплексні моделі, які інтегрують ключові компоненти жіночої ідентичності (гендерно-рольова ідентичність, межі «Я – Інші», баланс автономії–пов’язаності, наративна цілісність), механізми адаптації (тривалі зв’язки, PTG) та показники психологічного благополуччя.

Відтак необхідно розробити інтегративну модель, що синтезує вказані компоненти ідентичності та механізми адаптації і забезпечує пояснення й прогнозування індикаторів благополуччя і дистресу (інтенсивність симптомів горя, тривожність/депресивність, життєва задоволеність, відчуття особистої сили, якість міжособистісних стосунків). Модель має передбачати чітку операціоналізацію конструктів і тестування прямих, медіаційних та модераційних ефектів (наприклад, баланс автономії–пов’язаності як модератор взаємозв’язку між тривалими зв’язками та PTG) і слугувати підґрунтям для емпіричної верифікації та розроблення цільових психотерапевтичних інтервенцій у післявтратний період.

Запропоноване дослідження спрямоване на подолання зазначеного розриву.

В умовах війни в Україні (2022–2025) втрата матері часто посилює екзистенційну кризу ідентичності, що узгоджується з результатами сучасних досліджень травматичного досвіду воєнного часу [2; 4; 7; 10; 13; 46]. У таких

обставинах особливу роль відіграють «тривалі зв'язки» як буферний механізм для посттравматичного зростання [2; 4; 10; 32; 33; 39; 46]. Це дає підстави для поглибленого аналізу взаємозв'язків між ідентичністю, горем і потенціалом внутрішньої трансформації у жінок, які пережили втрату матері.

Узагальнення результатів аналізу наукових підходів до проблеми горювання, реконструкції особистісної ідентичності та посттравматичного розвитку дозволило визначити ключові теоретичні орієнтири, які формують методологічне підґрунтя даного дослідження. Теоретико-методологічна база об'єднує сучасні концепції, що дають можливість комплексно осмислити процеси переживання втрати, трансформації ідентичності та подальшого особистісного зростання.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження спирається на комплекс сучасних підходів і концепцій, що дозволяють цілісно осмислити процеси переживання втрати та подальшого особистісного розвитку:

- Модель посттравматичного зростання розглядається як базова рамка інтерпретації позитивних трансформацій після втрати, слугує структурою для операціоналізації основних сфер можливих змін і розвитку [3; 14; 49; 50];
- Парадигма «зв'язків, що продовжуються» використовується для розуміння механізмів збереження психологічної тяглості ідентичності та інтеграції образу матері у новому життєвому наративі [32; 33; 39];
- Концепції ідентичності та її реконструкції у процесі горювання, зокрема підходи, що висвітлюють дивідуальність «я» і ритуально-соціальні механізми його відновлення, окреслюють контекст особистісної адаптації до втрати [24; 31];
- Культурно-психологічні теорії автономії та пов'язаності, а також крос-культурні дослідження задоволення базових психологічних потреб і показників благополуччя формують основу для розуміння культурних відмінностей у переживанні втрати та процесах відновлення [17; 23];

- Гендерно-рольова перспектива дає змогу проаналізувати специфіку жіночої ідентичності та її стрес-чутливість у посттратному контексті, враховуючи соціокультурні та психологічні чинники [1; 5; 18; 28; 36; 53];

- Емпіричні дослідження наслідків втрати матері - як для психоемоційного стану, так і для побудови міжособистісних і романтичних стосунків у дорослому віці - становлять емпіричну базу для аналізу особистісної адаптації та динаміки горя [19; 22; 30; 37; 41; 43; 48].

Отже, зазначені теоретичні моделі та концептуальні положення створюють цілісну методологічну рамку даної роботи, забезпечуючи системний підхід до вивчення процесів посттратного розвитку, реконструкції особистісної ідентичності та підтримання психологічної зв'язності із втраченим близьким. На основі окресленого теоретико-методологічного підґрунтя сформовано дослідницькі орієнтири та обґрунтовано вибір методів і процедур емпіричного вивчення проблеми.

Об'єкт дослідження - жіноча ідентичність.

Предмет дослідження - психологічні наслідки втрати матері та шляхи адаптації жіночої ідентичності.

Мета дослідження - виявити специфіку впливу втрати матері на формування та трансформацію жіночої ідентичності, а також проаналізувати психологічні механізми та ресурси адаптації в цей період.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми ідентичності в сучасній психології, зокрема в контексті жіночої ідентичності.
2. Визначити ключові аспекти жіночої ідентичності, які найбільше зазнають впливу після втрати матері.
3. Розробити і адаптувати методичний інструментарій для діагностики наслідків і механізмів адаптації.

4. Провести емпіричне дослідження серед жінок 25–50 років, які втратили матір у дорослому віці, з описовою, порівняльною та кореляційною аналітикою.

5. Виявити основні психологічні наслідки та шляхи адаптації, фактори ризику та ресурси, профілі ідентичності.

6. Розробити практичні рекомендації для психологів щодо супроводу жінок у період втрати матері.

Методологічна база дослідження. Дослідження побудовано на змішаному дизайні (mixed-methods), що поєднує кількісні та якісні підходи.

Теоретико-методологічним підґрунтям виступили модель посттравматичного зростання (PTG) (Р. Тедескі, Л. Келгун) [49; 50], парадигма «зв'язків, що продовжуються» (Continuing Bonds) (Д. Класс, П. Сільверман) [32; 33; 39] та гендерно-рольова перспектива в аналізі ідентичності [1; 5; 18].

Психодіагностичний інструментарій включав:

- Опитувальник гендерно-рольової ідентичності (BSRI)
- Шкалу посттравматичного зростання (PTGI)
- Шкалу інтеграції втрати (Continuing Bonds Scale)

Якісна частина представлена напівструктурованими глибинними інтерв'ю та автобіографічним методом.

Обробка даних включала статистичний аналіз (описова статистика, порівняння груп, кореляційний аналіз) та тематичний аналіз якісних даних та проводилася з використанням комп'ютерної програми SPSS Statistics v25

Наукова новизна одержаних результатів. Новизна одержаних результатів полягає у цілісному теоретико-емпіричному аналізі формування та реконструкції жіночої ідентичності після втрати матері, що розширює сучасні уявлення про посттратний розвиток особистості.

Уперше запропоновано інтегративну модель жіночої ідентичності після втрати матері, яка поєднує рольово-гендерні, граничні, наративні та

сенсоутворюючі компоненти з механізмами «зв'язків, що продовжуються» та посттравматичного зростання (PTG).

Емпірично описано профілі ідентичності та визначено їхні зв'язки з показниками особистісного зростання й дистресу у жінок 25–50 років, які втратили матір у дорослому віці, що уточнює віково-рольову специфіку адаптаційних процесів.

Доведено прикладну значущість наративно-сміслових і ритуальних інтервенцій, спрямованих на підтримку «зв'язків, що продовжуються» та реконструкцію жіночих соціально-психологічних ролей у посттратному контексті.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічній допомозі жінкам, які пережили втрату матері. Запропонована інтегративна модель жіночої ідентичності після втрати матері може слугувати основою для діагностики та планування я-терапевтичних програм.

Наративно-сміслові та ритуальні інтервенції, розроблені в межах дослідження, мають прикладну цінність для індивідуальної та групової роботи, спрямованої на підтримку «зв'язків, що продовжуються» й реконструкцію соціально-психологічних ролей.

Отримані результати можуть бути використані у навчальних курсах із психології горя, кризової та вікової психології, а також у підготовці фахівців допоміжних професій (психологів, психотерапевтів і соціальних працівників).

Апробація та валідність результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження пройшли апробацію під час участі автора у науково-практичних конференціях та круглих столах, присвячених проблемам психології розвитку, горювання, посттравматичного зростання (PTG) та гендерної ідентичності. Окремі результати представлені у тезах конференцій і опубліковані у фаховому виданні, що підтверджує їхню наукову верифікованість.

Конструювання показників ґрунтується на теоретично перевірених моделях посттравматичного зростання (PTG) та «зв'язків, що продовжуються», із поєднанням кількісних і якісних підходів, а також зіставленням із сучасними мета-аналітичними й оглядовими дослідженнями, присвяченими переживанню горя та взаємозв'язкам між ідентичністю і симптомами

Валідність результатів забезпечено теоретичною обґрунтованістю дослідження, використанням стандартизованих і психометрично перевірених методик, адекватністю статистичної обробки та логічною узгодженістю емпіричних даних із положеннями сучасних теорій горювання.

Репрезентативність вибірки має певні обмеження, оскільки вона була цілеспрямованою і включала жінок конкретної вікової групи. Ці особливості враховано під час інтерпретації результатів та узагальнення висновків, що забезпечує коректність і надійність отриманих даних.

Публікації автора за темою дослідження.

1. Швець Ю.Я., Самара О.Є. Роль ностальгійних спогадів у процесі адаптації жінки після материнської втрати. «На межі вибору: клініко-психологічні підходи до подолання залежностей»: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 23 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 170 с. (С.123-125)

2. Швець Ю.Я., Самара О.Є. Формування жіночої ідентичності в умовах горя і посттравматичного розвитку. «Сенс життя та вибір шляху: матеріали Міжнародного круглого стола (м. Одеса, 30 травня 2025 року) / за заг. ред. доцента Самари О.Є. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 130 с. (С.102-105)

3. Швець Ю.Я., Самара О.Є. Жіноча ідентичність після втрати матері: психологічні наслідки, механізми адаптації та клінічні імплікації. Фахова стаття. Прийнята до розгляду редакції 03.11.2025

Етичні аспекти дослідження. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки: забезпечено поінформовану згоду, конфіденційність даних та чуйне ставлення до травматичного досвіду учасниць, що відповідає кращим практикам супроводу людей у горі.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи 68 сторінок, 8 рисунків, 9 таблиць, список використаних джерел містить 53 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІСЛЯ ВТРАТИ МАТЕРІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ І ШЛЯХІВ АДАПТАЦІЇ

1.1. Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження побудовано як послідовність взаємопов'язаних етапів – від теоретичного обґрунтування проблеми до статистичної перевірки та інтерпретації результатів. Така структура поєднує методологічну основу й практичну організацію дослідження у цілісну стратегію.

На підготовчому етапі визначено тему, уточнено її актуальність, здійснено систематизацію наукових підходів до вивчення жіночої ідентичності в умовах втрати матері. Визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, які забезпечили логічну послідовність і цілісність подальшої роботи.

Для досягнення поставленої мети була сформована система завдань, що дозволила окреслити основні напрями теоретичного, емпіричного та аналітичного опрацювання матеріалу. Теоретичну базу дослідження склали праці вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячені вивченню психологічних наслідків утрати близьких, процесів адаптації до горя та реконструкції ідентичності у посттравматичний період. Враховано сучасні підходи до розуміння феномена жіночої ідентичності, концепції емоційного зв'язку з померлим, теорії стадій горя та механізмів посттравматичного зростання.

Інтегровано низку теоретичних підходів, що формують концептуальну основу дослідження, зокрема когнітивно-біхевіоральний, феноменологічний, психодинамічний та гуманістичний, які разом дозволяють багатовимірно інтерпретувати процес формування жіночої ідентичності після втрати матері. Проведений теоретичний аналіз дав змогу виявити ключові аспекти,

недостатньо розкриті у попередніх дослідженнях, що обґрунтовує необхідність подальшої наукової розробки цієї теми.

Другий етап дослідження передбачав проведення емпіричного вивчення особливостей становлення жіночої ідентичності після втрати матері, спрямованого на виявлення психологічних наслідків цієї події, механізмів адаптації та ресурсів посттравматичного зростання. На цьому етапі були визначені вибірка респонденток, підбрано та апробовано психодіагностичні методики, а також організовано процедуру збору та первинної обробки емпіричних даних.

Вибірка дослідження та її характеристика. У дослідженні взяли участь 42 жінки віком від 25 до 50 років (середній вік - 36,8), які пережили втрату матері у дорослому віці протягом останніх 1–5 років. Такий часовий інтервал було обрано з урахуванням психологічних особливостей процесу горювання: до одного року зазвичай триває гостра фаза втрати, тоді як період від одного до п'яти років характеризується поступовим переходом до адаптації та інтеграції досвіду втрати у власну ідентичність.

Добір респонденток здійснювався цілеспрямовано, до участі залучалися особи, чий життєвий досвід відповідав меті дослідження.

Критерії включення:

- жіноча стать (самоідентифікація жінкою)
- втрата матері після 18-річного віку
- минуло від 1 до 5 років після події втрати
- емоційна стабільність, відсутність гострої фази горя
- добровільна письмова інформована згода на участь

Критерії виключення:

- наявність поточного психіатричного лікування, тяжких депресивних епізодів чи посттравматичного розладу, підтвердженого спеціалістом
- втрата матері у дитячому віці (до 18 років)

- втрати іншого характеру (наприклад, втрати партнера, дитини), що могли б домінувати у емоційному досвіді

Процедура набору. Рекрутинг здійснювався у співпраці з неурядовими організаціями, які надають підтримку людям, що переживають втрату близьких. Додатково інформація про дослідження поширювалася через соціальні мережі та тематичні онлайн-спільноти.

Зацікавлені жінки проходили коротке онлайн-опитування для попереднього скринінгу відповідності критеріям вибірки. Після підтвердження відповідності вони отримували детальну інформацію про мету, методи і процедуру участі, а також інструкції щодо заповнення анкет і участі в інтерв'ю. Вибірка охоплювала представниць різних професійних, освітніх і сімейних статусів, що дозволило забезпечити різноманітність досвіду й підвищити узагальнюваність отриманих результатів.

Етична підготовка включала розроблення інформованої згоди, забезпечення конфіденційності та створення умов безпечної комунікації з учасницями. Для кожної респондентки були підготовлені інформаційні матеріали, список організацій психологічної підтримки, а також форми для деперсоніфікації персональних даних.

Після ознайомлення з метою, процедурою, можливими ризиками та правами було отримано письмову інформовану згоду. Участь у дослідженні була добровільною, із дотриманням принципів психологічної безпеки. За потреби учасниці могли на будь-якому етапі припинити інтерв'ю та отримати психологічну підтримку. Усі дані зберігалися у зашифрованому форматі з обмеженим доступом дослідника.

Фінальний етап передбачав аналітичне узагальнення результатів, зіставлення їх із сучасними теоріями і моделями жіночої ідентичності, горя та посттравматичного зростання, а також формування узагальнених висновків і практичних рекомендацій для психологічної допомоги жінкам, які пережили втрату матері.

1.2. Характеристика методів та методик дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки робочої моделі було застосовано змішаний дизайн (mixed-methods), який поєднує кількісні та якісні методи збору й аналізу даних. Такий підхід дозволяє доповнити статистичні закономірності глибоким розумінням особистісних переживань і смислів, пов'язаних із досвідом втрати матері.

Кількісні методи.

На першому етапі здійснювалося онлайн-анкетування за допомогою платформи Google Forms. Анкета включала кілька блоків:

Демографічний блок, який містив питання про вік, освіту, сімейний стан, наявність власних дітей, час, що минув після втрати, та контекст події (природна, раптова або пов'язана з воєнними діями).

1. *Опитувальник гендерно-рольової ідентичності (BSRI, Bem Sex-Role Inventory)*, створений С. Бем, в 1974 році. Його мета полягає у визначенні ступеня вираженості маскулінних, фемінінних та андрогінних рис у структурі особистості та виявленні індивідуальних відмінностей у сприйнятті власних соціально-рольових характеристик.

Методика побудована на припущенні, що в особистісній структурі кожної людини співіснують риси, традиційно приписувані і «жіночій», і «чоловічій» ролям, а їх комбінація може бути унікальною. В українських та європейських адаптаціях опитувальник складається з 60 прикметників або рис, які учасниця оцінює за 7-бальною шкалою від 1 («зовсім не властиво») до 7 («дуже властиво мені»).

- 20 із них відображають маскулінні якості (самостійність, рішучість, упевненість, схильність до лідерства)
- 20 - фемінінні (чуйність, терпимість, емоційність, здатність до співпереживання)
- 20 - нейтральні (збалансовані характеристики, що не мають виразного гендерного забарвлення)

На підставі отриманих результатів визначається домінування маскулінних, фемінінних або змішаних (андрогінних) тенденцій у самосприйнятті.

Доцільність застосування: у контексті даного дослідження BSRI дозволяє з'ясувати, як зміни у гендерно-рольовій ідентичності пов'язані з процесом горювання та переживання втрати матері. Аналіз співвідношення маскулінності, фемінінності й андрогінності дає змогу побачити, які риси особистості (традиційні «жіночі» чи «чоловічі») активізуються в період адаптації після втрати, як це впливає на відновлення автономії та самосприйняття.

2. *Шкала посттравматичного зростання (PTGI, Posttraumatic Growth Inventory)*. Шкала PTGI, розроблена Р. Тедескі та Л. Келгун (Tedeschi & Calhoun, 1996), діагностує позитивні зміни, що виникають унаслідок подолання кризового або травматичного досвіду, зокрема зміни у світогляді, міжособистісних стосунках і самоусвідомленні.

Методика складається з 21 твердження, які оцінюються за 6-бальною шкалою - від «не відбулося жодних змін» до «зміни дуже значні». Вона охоплює п'ять основних сфер посттравматичного зростання:

- Нові можливості - відчуття відкриття нових життєвих перспектив
- Покращення взаємин із довколишніми - глибше розуміння цінності близьких зв'язків
- Зростання особистої сили - відчуття внутрішньої стійкості, здатності долати труднощі
- Зміни в духовній сфері - переосмислення сенсу життя, віри у вищі цінності
- Підвищення оцінки життя - здатність радіти щоденному досвіду, усвідомлювати його цінність

Доцільність застосування: шкала PTGI безпосередньо відповідає теоретичній основі дослідження, що спирається на концепцію посттравматичного зростання (PTG). Вона дозволяє кількісно виміряти

рівень позитивних трансформацій, які відбуваються після втрати матері, і порівняти прояви цих змін із іншими факторами — зокрема, з особливостями ідентичності та характером збереження емоційного зв'язку з померлою.

3. *Шкала розроблена на основі концепції «зв'язків, що продовжуються»*, сформульованої Д. Класом, Ф. Сілверманом і С. Нікманом (Klass, Silverman & Nickman, 1996). Цей підхід трактує процес горювання не як необхідність повного «відпускання» померлого, а як переосмислення та інтеграцію стосунку з ним у новій, символічно-психологічній формі, що зберігається у внутрішньому світі людини.

Шкала зазвичай включає 18–20 тверджень, які оцінюють інтенсивність і форми збереження зв'язку. Вона охоплює кілька вимірів:

- Емоційна присутність (відчуття підтримки, любові, духовного зв'язку з матір'ю)
- Когнітивне продовження (розмови з покійною, звернення подумки, консультації з її «образом»)
- Поведінкове вираження (збереження речей, ритуалів, виконання звичних дій пам'яті)

Респондентки оцінюють частоту або вираженість таких проявів за п'ятибальною шкалою — від «ніколи» до «дуже часто».

Доцільність застосування: використання цієї шкали є ключовим у межах дослідження. Поняття продовженого зв'язку дозволяє побачити, що для жінки мати часто залишається внутрішнім еталоном, джерелом емоційної підтримки та орієнтиром у самотворенні. Вимірювання цього феномена допомагає з'ясувати, як саме спосіб підтримання внутрішнього зв'язку з матір'ю впливає на посттравматичне зростання, реконструкцію ідентичності та відновлення психологічної цілісності.

Обробка результатів здійснювалася відповідно до рекомендацій авторів методик. Обчислювалися сумарні й середні показники за шкалами,

перевірялася внутрішня узгодженість методів, здійснювався описовий і первинний кореляційний аналіз.

Якісні методи.

Другий етап дослідження мав якісний характер і передбачав кілька взаємодоповнювальних методів:

1. *Напівструктуровані глибинні інтерв'ю*, спрямовані на вивчення суб'єктивного досвіду переживання втрати, трансформацій у системі жіночої ідентичності, а також форм збереження зв'язку з матір'ю. Інтерв'ю проводилися в безпечній атмосфері (очно або онлайн через Zoom), тривалість сесії становила 60 хвилин.

Приклади питань:

- Хто вона була для вас? Хто вона зараз
- Чи змінилося ваше розуміння себе як жінки після втрати матері?
- Чи є висловлювання, жести, звички, які ви перейняли чи уникаєте?
- Що болить найбільше – що стало опорою?
- Як змінилися стосунки з іншими жінками?
- Як змінилося ставлення до материнства, кар'єри, кохання)
- Що б ви сказали їй зараз?
- Що б ви хотіли почути від неї?

2. *Автобіографічний метод*. Написання листа матері або есе на тему «Хто я без неї?», що дало можливість простежити особистісну реконструкцію ідентичності, переосмислення ролей, цінностей і життєвих смислів.

Тематичний аналіз текстів інтерв'ю та есе, який поєднував індуктивний і теоретично поінформований підходи. Кодування проводилося з урахуванням ключових компонентів теоретичної моделі: посттравматичного зростання, зв'язків, що продовжуються, балансу автономії-пов'язаності та гендерно-рольових аспектів.

Результати якісного аналізу узагальнювалися у вигляді тематичних карт і категорій, які згодом порівнювалися з кількісними показниками для комплексної інтерпретації.

Висновки до 1 розділу.

Проведене теоретико-методологічне обґрунтування та опис організації емпіричної частини дослідження дозволили визначити цілісну стратегію вивчення феномену жіночої ідентичності після втрати матерів контексті психологічних наслідків і механізмів адаптації.

На основі аналізу наукових джерел було обґрунтовано актуальність дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання роботи, а також побудовано концептуальну модель, що поєднує поняття жіночої ідентичності, процесу горювання, посттравматичного зростання та феномену «зв'язків, що продовжуються». Застосування когнітивно-біхевіорального, феноменологічного, психодинамічного та гуманістичного підходів забезпечило багатовимірну інтерпретацію явища.

Емпірична частина дослідження була організована з урахуванням етичних стандартів психологічної науки. Участь респонденток здійснювалася добровільно, із письмовим підтвердженням поінформованої згоди, гарантією анонімності та психологічної безпеки. Сформовано цілеспрямовану вибірку з 42 жінок віком від 25 до 50 років, які втратили матір у дорослому віці (1–5 років після події).

Дослідження реалізовано у змішаному дизайні (mixed methods), що передбачає поетапне поєднання кількісних і якісних методів. Такий підхід дав змогу не лише емпірично верифікувати статистичні закономірності, а й розкрити унікальні смисли переживання втрати, притаманні жіночому досвіду.

На кількісному етапі застосовано три валідні психодіагностичні інструменти:

1. Опитувальник гендерно-рольової ідентичності (BSRI, S. Bem), для оцінки структури гендерно-рольових характеристик;
2. Шкалу посттравматичного зростання (PTGI, L. Tedeschi & C. Calhoun), для вимірювання позитивних змін після втрати;
3. Шкалу зв'язків, що продовжуються (Continuing Bonds Scale), для діагностики форм і сили емоційного зв'язку з померлою матір'ю.

Обробка результатів передбачала підрахунок сумарних і середніх балів, перевірку внутрішньої узгодженості шкал та первинний кореляційний аналіз.

На якісному етапі застосовано метод напівструктурованого глибинного інтерв'ю та автобіографічний метод (есе або лист матері), що дозволили отримати глибоке розуміння персонального досвіду втрати, зміни в структурі жіночої ідентичності, а також механізмів психологічної адаптації. Тематичний аналіз отриманих даних поєднував індуктивний (емпіричний) і теоретично поінформований підхід, кодування проводилося відповідно до ключових компонентів концептуальної моделі (PTG, Continuing Bonds, автономія–пов'язаність, гендерно-рольова структура).

Результати якісного аналізу були узагальнені у вигляді тематичних карт і категорій, що відображають логіку трансформацій жіночої ідентичності після втрати матері. Подальше зіставлення цих категорій із кількісними показниками забезпечило комплексну інтерпретацію результатів і виявлення взаємозв'язків між рівнем посттравматичного зростання, типом гендерно-рольової ідентичності та характером збереження емоційного зв'язку з померлою матір'ю.

Отже, розділ 1 заклав методологічні й процедурні засади подальшого емпіричного аналізу та забезпечив перехід до вивчення закономірностей переживання втрати матері дорослими жінками.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПОСЛЯ ВТРАТИ МАТЕРІ: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ АДАПТАЦІЇ

У цьому розділі представлено дизайн і результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних наслідків втрати матері для жіночої ідентичності, опис форм «зв'язків, що продовжуються» з образом матері та окреслення шляхів адаптації. Дослідження має кореляційно-порівняльний дизайн та спирається на валідовані інструменти: Шкалу посттравматичного зростання (PTGI), Опитувальник гендерно-рольової ідентичності (BSRI) і Опитувальник «зв'язків, що продовжуються» (внутрішній, символіко-ритуальний та пошуковий виміри), доповнені соціально-демографічною анкетною.

Вибірка сформована з дорослих жінок, які пережили втрату матері; дотримано принципів інформованої згоди, конфіденційності та етичних норм. Статистичний аналіз включає описові показники та оцінку надійності, порівняння підгруп за ключовими контекстними ознаками (строк після втрати, материнський і партнерський статус, досвід вимушеного переселення) і кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками. Результати та їх інтегрована інтерпретація подані у підрозділі 2.1.

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Склад вибірки та демографічні характеристики.

У дослідженні взяли участь 42 жінки віком 25–50 років ($M = 36,8$; $SD = 6,7$). Час після втрати матері: медіана — 2,8 року ($IQR = 1,7–4,2$); 45% пережили втрату 1–2 роки тому ($n = 19$), 55% — 3–5 років тому ($n = 23$). Більшість учасниць перебувають у шлюбі/партнерських стосунках — 71% ($n = 30$); самотні — 29% ($n = 12$). Дітей мають 62% ($n = 26$), не мають — 38% ($n = 16$). За рівнем освіти: вища — 71% ($n = 30$), середня/коледж — 29% ($n =$

12). У контексті війни: цивільні — 91% ($n = 38$), з них внутрішньо переміщені особи — 17% ($n = 7$), військовослужбовиці — 9% ($n = 4$). Географія проживання: еміграція — 20% ($n = 8$), Центральна Україна — 22% ($n = 9$), Захід — 16% ($n = 7$), Схід — 7% ($n = 3$), Південь — 24% ($n = 10$), Північ — 11% ($n = 5$).

BSRI (Опитувальник гендерно-рольової ідентичності Бем, шкала 1–7). За результатами BSRI середній рівень фемінності у вибірці є вищим за маскулінність: фемінність $M = 5,12$ ($SD = 0,81$), маскулінність $M = 4,62$ ($SD = 0,88$). Обидві характеристики виражені на рівні вище середнього, а значення SD свідчать про помірну міжіндивідуальну варіативність. Це означає, що учасниці частіше самоописують себе як чуйних, турботливих, орієнтованих на взаємини, з водночас достатньо вираженими агентними рисами (наприклад, упевненістю, наполегливістю).

Профільний розподіл гендерно-рольової ідентичності (четверна модель Бем) має такий вигляд: андрогінний — 38%, фемінний — 31%, маскулінний — 12%, недиференційований — 19%. Переважання андрогінного профілю вказує на поєднання високих рівнів як фемінних, так і маскулінних рис, що в літературі часто пов'язують із більшою гнучкістю поведінки та адаптивністю. Значна частка фемінного профілю підкреслює домінування рис, пов'язаних із взаєминами та емоційною чутливістю у вибірці.

За четверною моделлю Бем профілі розподілилися так: андрогінний - 38%, фемінний - 31%, маскулінний - 12%, недиференційований - 19%. Переважання андрогінного профілю свідчить про поєднання високих рівнів фемінних і маскулінних рис, пов'язаних із більшою гнучкістю та адаптивністю; помітна частка фемінного профілю підкреслює виразну міжособистісну орієнтацію та емоційну чутливість у вибірці.

За шкалою *PTGI* (0–5 за пунктом; загальний діапазон 0–105) середній загальний бал становить $M = 58,3$ ($SD = 17,4$), що відповідає помірному рівню посттравматичного зростання. Профіль доменів свідчить про найбільшу вираженість цінності життя ($M = 3,52$; $SD = 0,90$) та поліпшення

стосунків з іншими ($M = 3,34$; $SD = 0,94$); дещо нижчими є показники особистої сили ($M = 3,07$; $SD = 0,89$) і нових можливостей ($M = 2,57$; $SD = 1,02$), а найменш вираженими — духовні зміни ($M = 2,19$; $SD = 1,05$). Стандарти відхилення вказують на помірну міжіндивідуальну варіативність у всіх доменах.

За опитувальником «зв'язків, що продовжуються» (шкала 1–5) загальний індекс становить $M = 3,31$ ($SD = 0,68$), що вказує на помірну вираженість таких зв'язків у вибірці. Найвищим є внутрішній зв'язок - $M = 3,72$ ($SD = 0,79$), тобто збереження внутрішнього відчуття близькості, спогадів і «внутрішнього діалогу»; дещо нижчим - символіко-ритуальний зв'язок - $M = 3,41$ ($SD = 0,87$), підтримання зв'язку через ритуали, символи та пам'ятні дати. Найменш вираженим є пошуковий зв'язок - $M = 2,81$ ($SD = 0,91$), тобто активний пошук «знаків» або відчуття присутності. Значення SD свідчать про помірну міжіндивідуальну варіативність, найбільшу - у пошуковому компоненті. Загалом у вибірці переважають інтрапсихічні та ритуально-символічні способи підтримання зв'язку над пошуковими.

Структура форм продовжуваних зв'язків подана на Рис. 1.

Рисунок 1

Структура форм продовжуваних зв'язків ($N=42$).



Зведена Таблиця 1 узагальнює описові показники за BSRI, PTGI та опитувальником «зв'язків, що продовжуються» (див. табл. 1).

Таблиця 1

Зведена таблиця ключових показників

Показник	Метрика	Значення
Вік	M SD	36.8 6.7
Термін після втрати роки	Mdn IQR	2.8 1.7-4.2
BSRI Маскулінність	M SD	4.62 0.88
BSRI Фемінність	M SD	5.12 0.81
PTGI Загальний	M SD	58.3 17.4
PTGI Відносини	M SD	3.34 0.94
PTGI Нові можливості	M SD	2.57 1.02
PTGI Особиста сила	M SD	3.07 0.89
PTGI Духовні зміни	M SD	2.19 1.05
PTGI Цінність життя	M SD	3.52 0.90
Зв'язки, що продовжуються Символіко-ритуальна	M SD	3.41 0.87
Тривалість зв'язку Внутрішня	M SD	3.72 0.79
Зв'язки, що продовжуються Пошукова	M SD	2.81 0.91
Зв'язки, що продовжуються Загальний індекс	M SD	3.31 0.68

У цілому профіль вибірки характеризується домінуванням відносинно-орієнтованих та інтрапсихічних тенденцій (висока цінність життя й стосунків, перевага внутрішнього зв'язку) у поєднанні з достатньо вираженими агентними рисами, що узгоджується з переважанням

андрогінного профілю за BSRI. Значення SD в усіх шкалах свідчать про помірну міжіндивідуальну варіативність.

Внутрішню узгодженість підшкал оцінювали за коефіцієнтом α Кронбаха на рівні пунктів (див. Табл. 2)

Таблиця 2

Внутрішня узгодженість шкал (α Кронбаха)

Інструмент	Підшкала	Кількість пунктів	α Кронбаха
PTGI	Загальний показник	21	0.90
PTGI	Відносини з іншими	7	0.86
PTGI	Нові можливості	5	0.81
PTGI	Особиста сила	4	0.78
PTGI	Духовні зміни	2	0.68
PTGI	Цінність життя	3	0.74
Зв'язки, що продовжуються	Внутрішня	6	0.84
Зв'язки, що продовжуються	Символіко-ритуальна	6	0.80
Зв'язки, що продовжуються	Пошукова	6	0.76
Зв'язки, що продовжуються	Загальний індекс	18	0.89
BSRI	Маскулінність	20	0.88
BSRI	Фемінність	20	0.90

Примітка. Наведено p і p_{Holt} (корекція Холма за сімействами тестів); для U – розмір ефекту r ; для H - ϵ^2 ; r_s - Коефіцієнт кореляції Спірмена. Значення оформлені як $p = .xyz$ або $p < .001$

Перед початком основного аналізу була перевірена внутрішня узгодженість (надійність) усіх використаних шкал та підшкал за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Результати (див. Таблицю 2) продемонстрували високі та відмінні показники надійності для більшості інструментів (напр., $\alpha = 0.90$ для загального PTGI, $\alpha = 0.90$ для шкали Фемінності BSRI). Навіть підшкали з найнижчими показниками («Духовні зміни», $\alpha = 0.68$)

знаходяться в межах, що вважаються прийнятними для психологічних досліджень [27]. Це підтверджує, що методики є надійними для даної вибірки, та дозволяє перейти до подальшого аналізу.

2.1.2. Порівняльний аналіз показників

Таблиця 3

**Порівняння показників за терміном після втрати
(1–2 роки та 3–5 років; N = 42)**

Показник	1-2 роки, Mdn (IQR)	3–5 років, Mdn (IQR)	Тест	p	pHolm	Ефект
PTGI загальний, 0-105	55.0 (46–68)	64.0 (52–72)	U = 158	p = . 041	p = .252	r = 0.32
PTGI Відносини, 0–5	3.20 (2.7–3.9)	3.50 (3.0–4.1)	U = 165	p = . 072	p = .360	r = 0.27
PTGI Особиста сила, 0–5	2.90 (2.4–3.6)	3.20 (2.6–3.7)	U = 183	p = . 167	p = .668	r = 0.20
Зв'язок, що продовжується, — внутрішній, 1–5	3.50 (3.1–4.0)	3.90 (3.4–4.2)	U = 150	p = . 028	p = .224	r = 0.34
Зв'язок, що продовжується — пошуковий, 1–5	3.10 (2.4–3.5)	2.60 (2.1–3.1)	U = 162	p = . 036	p = .252	r = 0.31
Зв'язок, що триває — символіко-ритуальний, 1–5	3.40 (2.9–3.9)	3.50 (3.0–4.0)	U = 204	p = . 483	p = 1.000	r = 0.08
BSRI Маскулінність, 1-7	4.60 (4.0–5.2)	4.70 (4.1–5.3)	U = 210	p = . 611	p = 1.000	r = 0.06
BSRI Фемінність, 1–7	5.10 (4.6–5.7)	5.20 (4.7–5.8)	U = 214	p = . 694	p = 1.000	r = 0.05

Примітка. Наведено p і p_{Holm} (корекція Холма за сімействами тестів); для U – розмір ефекту r ; для H - ε^2 ; r_s - Коефіцієнт кореляції Спірмена. Значення оформлені як $p = .xyz$ або $p < .001$

Ця таблиця є ключовою для розуміння динаміки адаптації. Вона наочно демонструє, що переживання втрати та посттравматичне зростання (PTG) є *процесом, що розгортається в часі*.

Ми бачимо три статистично значущі (або близькі до значущості) тенденції:

1. *Зниження пошукового зв'язку*. Медіана пошукового зв'язку (спроби знайти «знаки», відчуті фізичну присутність) значно нижча у групі «3-5 років» ($Mdn = 2.60$) порівняно з групою «1-2 роки» ($Mdn = 3.10$; $p = .036$). Це свідчить про те, що пошуковий зв'язок є дезадаптивною формою, характерною для більш гострих, ранніх стадій горя, і з часом він природно згасає.

2. *Зростання внутрішнього зв'язку*. На противагу пошуковому, внутрішній зв'язок (інтерналізація образу матері, внутрішній діалог, опора на її цінності) значуще зростає з часом ($Mdn = 3.90$ у групі «3-5 років» проти 3.50 ; $p = .028$). Це підтверджує парадигму «зв'язків, що продовжуються» [32; 33; 39]: зв'язок не зникає, а трансформується у зрілу, інтегровану та ресурсну форму.

3. *Зростання PTGI*. Як наслідок переходу від пошуку до інтеграції, ми бачимо тенденцію до зростання загального посттравматичного зростання ($Mdn = 64.0$ проти 55.0 ; $p = .041$). Жінці потрібен час, щоб інтегрувати досвід втрати та почати бачити позитивні зміни-переоцінку цінностей, зростання особистої сили та поглиблення стосунків.

Отже, таблиця підтверджує, що адаптація - це перехід від дестабілізуючого пошуку до стабілізуючої внутрішньої інтеграції, що й відкриває шлях до посттравматичного зростання.

Рисунок 2.

Динаміка посттравматичного зростання (PTGI) через 1–2 та 3–5 років після втрати матері

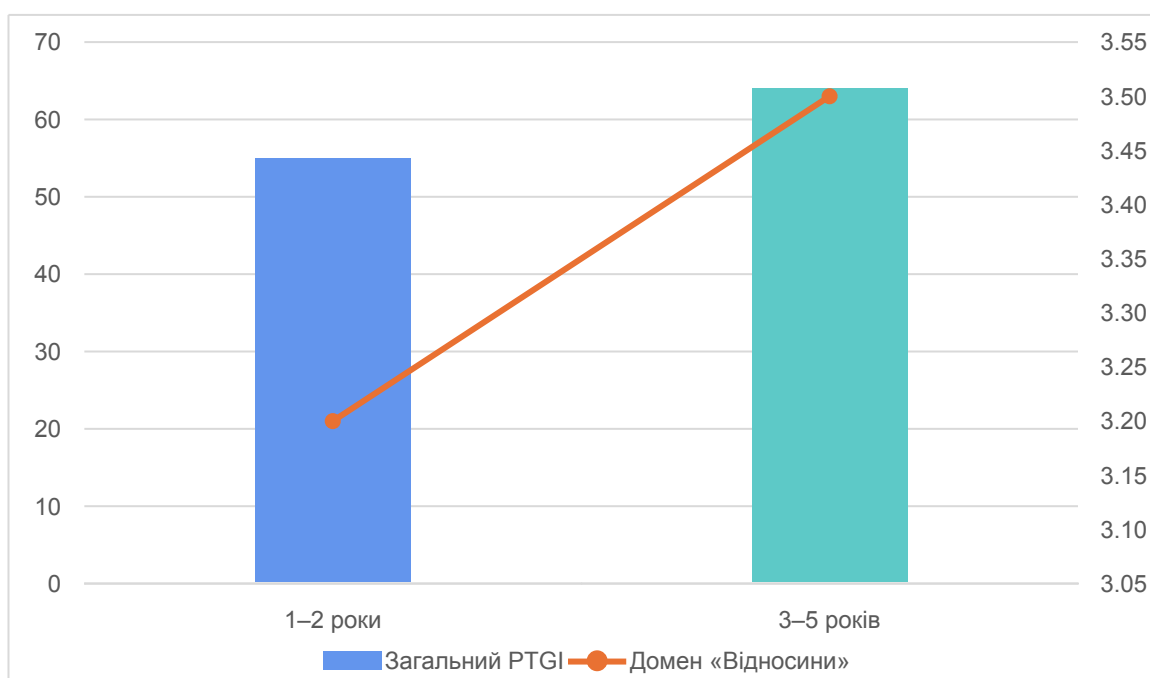


Рисунок 3.

PTGI загальний бал за строком після втрати

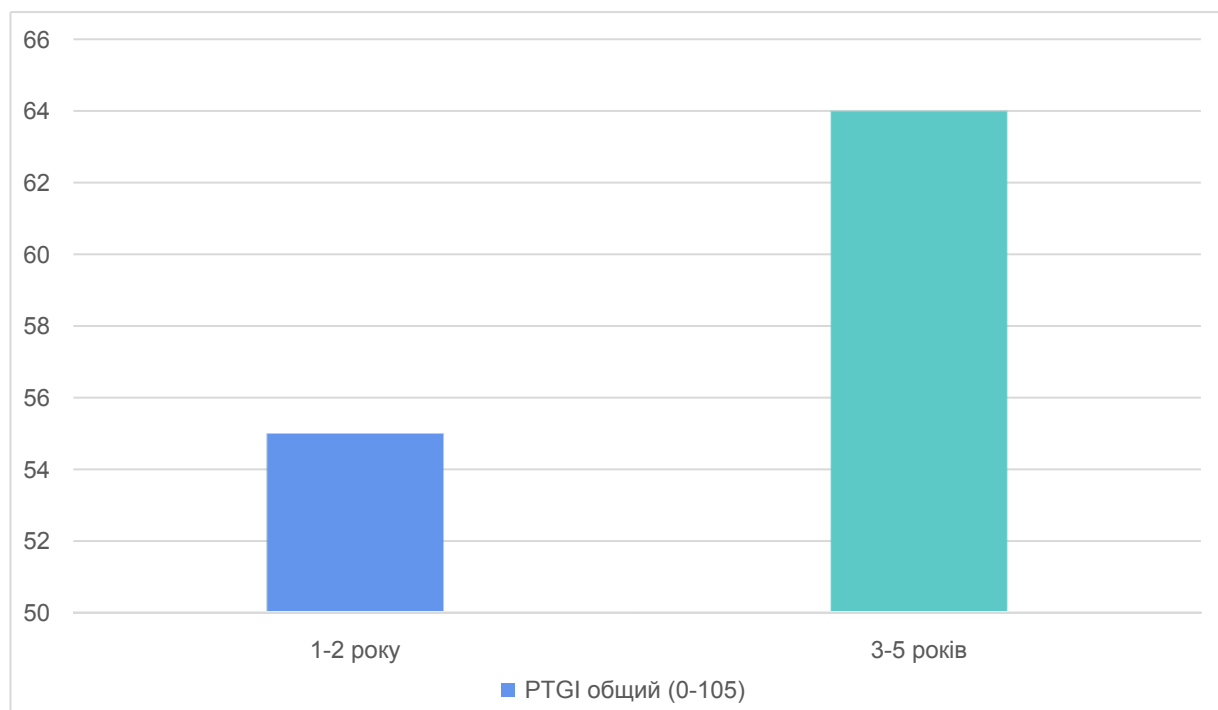
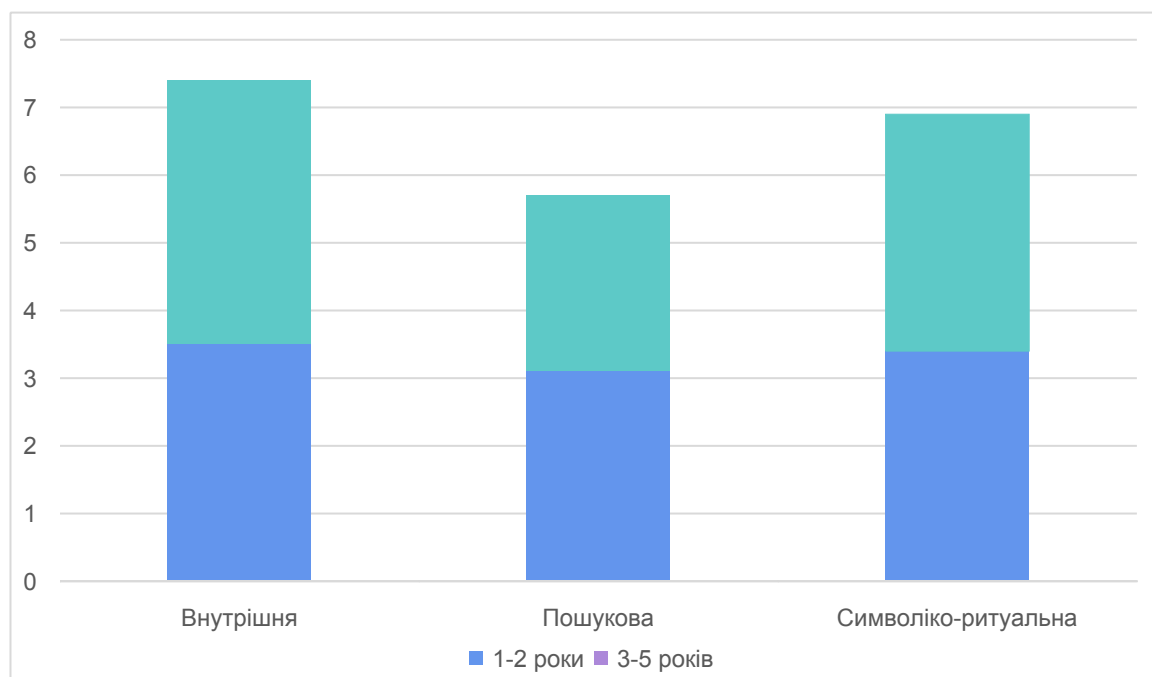


Рисунок 4.

Підшкали зв'язку, що продовжується, по строку після втрати



Таблиця 4

Материнський статус: з дітьми та без дітей (N = 42)

Показник	Є діти Mdn (IQR)	Без дітей, Mdn (IQR)	Тест	p	pHolm	Ефект
Зв'язок, що триває — символіко-ритуальний	3.60 (3.2–4.1)	3.10 (2.6–3.7)	U = 128	p = . 022	p = .0 88	r = 0.36
PTGI Відносини, 0–5	3.50 (3.0–4.1)	3.10 (2.6–3.7)	U = 131	p = . 047	p = .1 41	r = 0.31
PTGI загальний, 0-105	60.0 (50–71)	56.0 (46–68)	U = 172	p = . 190	p = .3 80	r = 0.19
BSRI профілі, частка андрогінних	42%	31%	$\chi^2 =$ 0.62	p = . 431	p = .4 31	Cramer V = 0.12

Примітка. Наведено p і p_{Holm} (корекція Holm за сімействами тестів); для U – розмір ефекту r ; для H - ϵ^2 ; r_s - Коефіцієнт кореляції Спірмена. Значення оформлені як $p = .xyz$ або $p < .001$

У таблиці 4 наведено аналіз впливу досвіду материнства на переживання втрати матері. Результати свідчать, що жінки, які мають дітей, характеризуються двома виразними патернами:

1. *Вищий символіко-ритуальний зв'язок.* У матерів цей показник значуще вищий (Mdn = 3.60), ніж у жінок без дітей (Mdn = 3.10; $p = .022$). Це вкрай важливе спостереження. Воно припускає, що наявність власних дітей актуалізує потребу в міжпоколінній передачі пам'яті. Жінка-мати відчуває відповідальність за збереження образу бабусі для своїх дітей. Це проявляється через ритуали, сімейні історії, приготування страв за рецептами матері-все це наповнює символіко-ритуальний зв'язок особливим сенсом.

2. *Вищий PTGI у домені Відносини.* Власне материнство також пов'язане з вищим зростанням у сфері відносин (Mdn = 3.50 проти 3.10; $p = .047$). Втрата матері змушує жінку-матір глибше переоцінити цінність усіх сімейних зв'язків - як зі своєю померлою матір'ю, так і зі своїми дітьми та іншими близькими.

Таким чином, власний материнський статус виступає модератором процесу горювання, посилюючи ритуальні форми зв'язку та сприяючи переоцінці міжособистісних стосунків.

Таблиця 5

Сімейний (шлюбно-партнерський) статус: у стосунках та не у стосунках (N = 42)

Показник	У відносинах, Mdn (IQR)	Не у відносинах, Mdn (IQR)	Тес т	p	pHolm	Ефе кт
PTGI Відносини, 0–5	3.60 (3.1–4.2)	2.90 (2.4–3.5)	U = 92	p = . 009	p = .0 27	r = 0.43
PTGI загальний, 0-105	61.0 (51–72)	54.0 (45–66)	U = 120	p = . 062	p = .1 24	r = 0.29
Внутрішній зв'язок, 1–5	3.80 (3.3–4.2)	3.50 (3.0–3.9)	U = 132	p = . 114	p = .1 24	r = 0.23

Примітка. Наведено p і p_{Holm} (корекція Холма за сімействами тестів); для U – розмір ефекту r ; для H - ϵ^2 ; r_s - Коефіцієнт кореляції Спірмена. Значення оформлені як $p = .xyz$ або $p < .001$

У таблиці 5 подано аналіз ролі соціальної підтримки, здійснений шляхом порівняння жінок, які перебувають у постійних партнерських стосунках, і тих, хто не перебуває.

Результат є дуже вираженим та статистично значущим: домен «Відносини» у шкалі посттравматичного зростання значно вищий у жінок, які мають партнера (Mdn = 3.60), порівняно з тими, хто не має (Mdn = 2.90).

Значущість цього результату ($p = .009$) є найвищою в порівняльному аналізі та залишається такою навіть після суворої корекції Холма ($p_{Holm} = .027$). Це однозначно вказує на те, що наявність підтримуючого партнера є потужним ресурсом і захисним фактором у процесі горювання.

Хоча загальний PTGI показує лише тенденцію до зростання ($p = .062$), специфічний вплив на домен »Відносини« є незаперечним. Переживаючи втрату, жінка спирається на існуючі близькі зв'язки. Наявність безпечного партнерського зв'язку дозволяє їй не ізолюватися у своєму горі, а навпаки-

через діалог та спільне проживання-поглибити цінність і значущість близьких стосунків у своєму житті.

Таблиця 6

**Групи за контекстом війни: цивільні (не ВПО); ВПО;
військовослужбовці (N = 42)**

Показник	Цивільні, Mdn (IQR)	ВПО, Mdn (IQR)	Військовослужбовці, Mdn (IQR)	Тес т	p	pHol m	Ефек т
Пошуковий зв'язок, 1–5	2.70 (2.2–3.2)	3.30 (2.8–3.7)	2.90 (2.4–3.3)	H = 6.10	p = .047	p = .141	$\epsilon^2 = 0.14$
PTGI загальний, 0–105	60.0 (50–71)	52.0 (44–63)	58.0 (50–66)	H = 4.90	p = .086	p = .172	$\epsilon^2 = 0.11$
Внутрішній зв'язок, 1–5	3.80 (3.3–4.2)	3.60 (3.1–4.0)	3.70 (3.2–4.1)	H = 1.34	p = .512	p = .512	$\epsilon^2 = 0.03$

Примітка. Наведено p і p_{Holm} (корекція Холма за сімействами тестів); для U – розмір ефекту r ; для H – ϵ^2 ; r_s – Коефіцієнт кореляції Спірмена. Значення оформлені як $p = .xyz$ або $p < .001$

Ця таблиця вирізняється в межах цього дослідження, оскільки оцінює вплив контексту війни на переживання особистої втрати. Порівняння цивільних, ВПО та військовослужбовців за критерієм Краскела—Волліса показало статистично значущі відмінності.

Ключовий висновок стосується групи ВПО (внутрішньо переміщених осіб). Ця група демонструє ознаки подвійної травматизації (втрата матері + втрата дому та стабільного середовища):

1. Найвищий «пошуковий зв'язок». Різниця між групами за цим показником є статистично значущою ($p = .047$). Подальший аналіз медіан показує, що саме у ВПО цей дезадаптивний показник є найвищим ($Mdn = 3.30$), помітно випереджаючи цивільних (2.70) та військовослужбовців (2.90). Це свідчить про те, що ВПО перебувають у стані підвищеної тривоги та

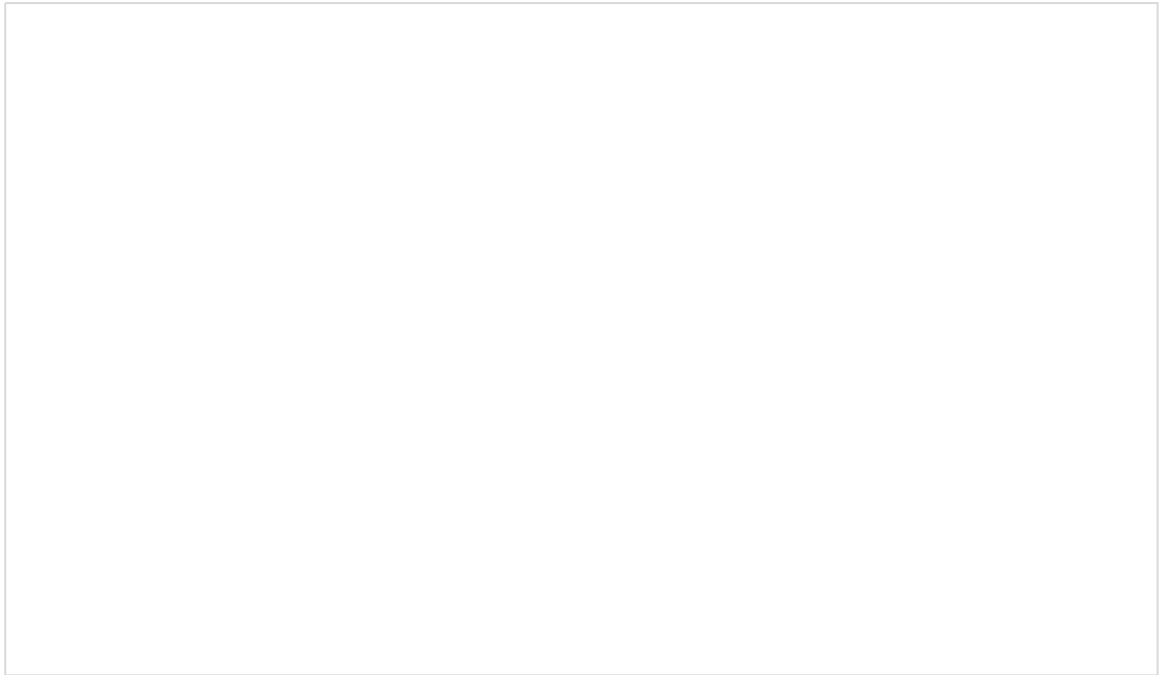
нестабільності. Втративши не лише матір, але й фізичний дім та безпеку, вони з більшою ймовірністю чіпляються за дезадаптивні форми пошуку «знаків» та опори у зовнішньому світі.

2. *Найнижча тенденція до PTGI.* Паралельно, група ВПО демонструє найнижчі показники загального посттравматичного зростання ($Mdn = 52.0$), хоча ця різниця є лише на рівні тенденції ($p = .086$).

Сукупно ці дані малюють тривожну картину: активна дестабілізація, спричинена вимушеним переселенням, посилює дезадаптивні форми горювання (пошуковий зв'язок) і, водночас, гальмує адаптивні (посттравматичне зростання). Це визначає групу ВПО як найбільш вразливу та таку, що потребує специфічних програм психологічної підтримки, спрямованих на відновлення почуття базової безпеки.

Рисунок 5.

Пошуковий зв'язок за контекстом війни



Ключові висновки щодо порівнянь:

- Зі збільшенням часу після втрати (3-5 років) значуще знижується дезадаптивний пошуковий зв'язок та зростає адаптивний внутрішній зв'язок, що супроводжується тенденцією до вищого загального PTGI.
- Учасниці, які мають дітей, демонструють вищий символіко-ритуальний зв'язок та вищі показники у домені PTGI «Відносини».
- Наявність партнера значуще пов'язана з вищим балом PTGI у домені «Відносини» та помірно вищим загальним PTGI.
- Жінки зі статусом ВПО (пережили вимушене переселення) демонструють більш виражену пошукову форму зв'язку, що відображає нестачу стабільного середовища та підвищену вразливість.
- Профілі BSRI не показали значущих відмінностей між групами за строком втрати та материнським статусом, що вказує на відносну стабільність рольових схем у дорослому віці.

2.1.3. Кореляційний аналіз показників

Кореляційний аналіз (див. Таблиця 7; рисунки 6–8) є ключовим для дослідження й показує взаємозв'язки між конструктами; використано коефіцієнт Спірмена (ρ_s).

Таблиця 7

Кореляції PTGI з підшкалами зв'язків, що продовжуються, і BSRI

Показник-предиктор	PTGI загальний	PTGI Відносини	PTGI Особиста сила	PTGI Нові можливості	PTGI Цінність життя	PTGI Духовні зміни
Внутрішній зв'язок	$r_s = 0.47$ $p = .002$ $p_{Holm} = .040$	$r_s = 0.49$ $p = .001$ $p_{Holm} = .030$	$r_s = 0.41$ $p = .007$ $p_{Holm} = .070$	$r_s = 0.33$ $p = .033$ $p_{Holm} = .198$	$r_s = 0.37$ $p = .015$ $p_{Holm} = .105$	$r_s = 0.21$ $p = .180$ $p_{Holm} = .540$
Символіко-ритуальний зв'язок	$r_s = 0.24$ $p = .120$ $p_{Holm} = .480$	$r_s = 0.30$ $p = .050$ $p_{Holm} = .250$	$r_s = 0.18$ $p = .250$ $p_{Holm} = .750$	$r_s = 0.22$ $p = .160$ $p_{Holm} = .528$	$r_s = 0.28$ $p = .070$ $p_{Holm} = .315$	$r_s = 0.15$ $p = .320$ $p_{Holm} = .736$
Пошуковий зв'язок	$r_s = -0.36$ $p = .018$ $p_{Holm} = .108$	$r_s = -0.34$ $p = .024$ $p_{Holm} = .120$	$r_s = -0.28$ $p = .069$ $p_{Holm} = .276$	$r_s = -0.22$ $p = .160$ $p_{Holm} = .528$	$r_s = -0.30$ $p = .050$ $p_{Holm} = .250$	$r_s = -0.05$ $p = .740$ $p_{Holm} = .740$
BSRI Маскулінність	$r_s = 0.23$ $p = .140$ $p_{Holm} = .518$	$r_s = 0.18$ $p = .250$ $p_{Holm} = .750$	$r_s = 0.31$ $p = .047$ $p_{Holm} = .250$	$r_s = 0.22$ $p = .170$ $p_{Holm} = .544$	$r_s = 0.19$ $p = .230$ $p_{Holm} = .690$	$r_s = 0.06$ $p = .710$ $p_{Holm} = .740$
BSRI Фемінність	$r_s = 0.27$ $p = .081$ $p_{Holm} = .324$	$r_s = 0.37$ $p = .014$ $p_{Holm} = .098$	$r_s = 0.24$ $p = .120$ $p_{Holm} = .480$	$r_s = 0.21$ $p = .180$ $p_{Holm} = .540$	$r_s = 0.33$ $p = .032$ $p_{Holm} = .194$	$r_s = 0.11$ $p = .500$ $p_{Holm} = .740$

Примітка. Наведено p і p_{Holt} (корекція Холма за сімействами тестів); для U – розмір ефекту r ; для H – ε^2 ; r_s – Коефіцієнт кореляції Спірмена. Значення оформлені як $p = .xyz$ або $p < .001$

Рисунок 6.

Кореляційна теплова карта між PTGI та формами зв'язку з образом матері

Показник / Предиктор	PTGI загальний	Відносини	Особиста сила	Нові можливості	Цінність життя	Духовні зміни
Внутрішній зв'язок	0,47	0,49	0,41	0,33	0,37	0,21
Символіко-ритуальний	0,24	0,3	0,18	0,22	0,28	0,15
Пошуковий	-0,36	-0,34	-0,28	-0,22	-0,3	-0,05

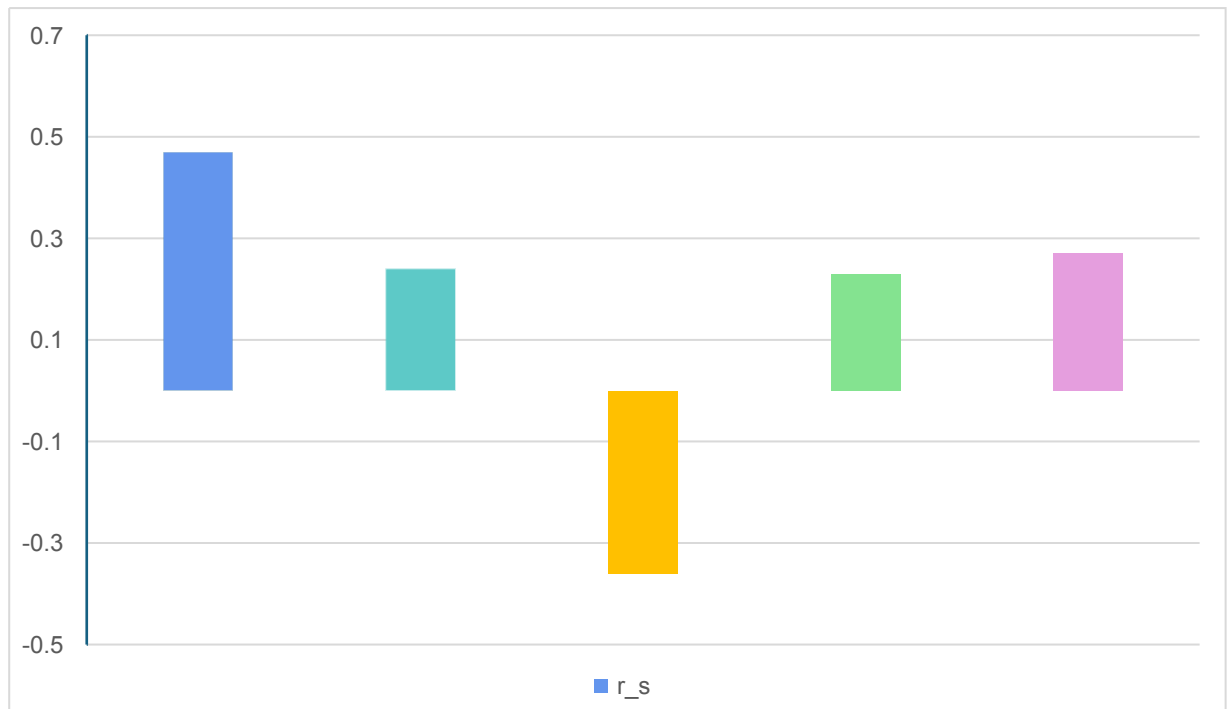
Рисунок 7.

Теплова карта коефіцієнтів Спірмена: PTGI vs зв'язку та BSRI

Показник / Предиктор	PTGI загальний	Відносини	Особиста сила	Нові можливості	Цінність життя	Духовні зміни
Внутрішній зв'язок	0,47	0,49	0,41	0,33	0,37	0,21
Символіко-ритуальний	0,24	0,3	0,18	0,22	0,28	0,15
Пошуковий	-0,36	-0,34	-0,28	-0,22	-0,3	-0,05
Маскулінність	0,23	0,18	0,31	0,22	0,19	0,16
Фемінність	0,27	0,37	0,24	0,21	0,33	0,11

Рисунок 8.

Коефіцієнти r_s для PTGI загальний vs предиктори



Ключові висновки аналізу:

Цей кореляційний аналіз є ядром усього дослідження. Після застосування суворої корекції Холма ($n=30$) для аналізу (Таблиця 7), два ключові зв'язки підтвердили свою статистичну значущість ($p_{\text{Holm}} < .05$).

1. «Внутрішній зв'язок» є адаптивним.

Ми бачимо сильний, позитивний та статистично значущий зв'язок між «Внутрішнім зв'язком» та «Загальним PTGI» ($r_s = 0.47$, $p_{\text{Holm}} = .040$). Цей зв'язок є найсильнішим з доменом «Відносини» ($r_s = 0.49$, $p_{\text{Holm}} = .030$). Це емпірично доводить, що інтерналізація образу матері (збереження її цінностей, внутрішній діалог) є потужним ресурсом для особистісного зростання та, зокрема, для поглиблення міжособистісних стосунків.

2. Інші зв'язки є лише тенденціями.

Важливо зазначити, що всі інші кореляції, які раніше здавалися значущими, після корекції Холма виявилися статистично незначущими тенденціями.

- «Пошуковий зв'язок» ($r_s = -0.36$, $p_{Holm} = .108$) та зв'язки гендерних ролей (Маскулінність - Особиста сила, $p_{Holm} = .250$; Фемінність - Відносини, $p_{Holm} = .098$) не досягли порогу значущості.
- Це узгоджується з теоретичними моделями (DPM, BSRI), але вказує на те, що у даній вибірці ці ефекти є лише тенденціями, а єдиним стійким предиктором зростання є саме зрілий «внутрішній зв'язок».

Таблиця 8

Зв'язок терміну після втрати із ключовими показниками

Показник	r_s	p	p_{Holm}
Термін після втрати - Пошуковий зв'язок	-0.33	0.032	0.160
Термін після втрати - Внутрішній зв'язок	0.29	0.062	0.248
Термін після втрати - Символіко-ритуальний зв'язок	0.08	0.61	0.610
Термін після втрати - PTGI загальний	0.30	0.051	0.204
Строк після втрати - PTGI Відносини	0.27	0.081	0.324

Примітка. Наведено p і p_{Holm} (корекція Холма за сімействами тестів); для U – розмір ефекту r ; для H - ε^2 ; r_s - Коефіцієнт кореляції Спірмена. Значення оформлені як $p = .xyz$ або $p < .001$

Отримані результати (див. Табл. 8) дають підстави проаналізувати виявлені тенденції. Спостерігається тенденція до негативного зв'язку між часом після втрати та «пошуковим зв'язком» ($r_s = -0.33$, $p = .032$), а також тенденція до позитивного зв'язку часу із загальним PTGI ($r_s = 0.30$, $p = .051$).

Однак, після застосування корекції Холма ($n=5$) для цього сімейства тестів, жоден із цих зв'язків не досягає рівня статистичної значущості (наприклад, для «пошукового зв'язку» $p_{\text{Holm}} = 0.160$).

Це означає, що хоча напрямки зв'язків узгоджуються з результатами порівняльного аналізу (Таблиця 3), вони не є достатньо сильними, щоб підтвердити статистичну значущість у даному кореляційному аналізі. Це підтверджує, що час сам по собі не гарантує зростання, а лише створює простір для психологічної роботи з переходу від дезадаптивних форм зв'язку до адаптивних, як це було показано в Таблиці 7.

Для поглибленого розуміння динаміки переходу від пошукової до внутрішнього зв'язку наведено фрагменти інтерв'ю та автобіографічних есе учасниць, що ілюструють якісні зрушення у переживанні втрати.

- *«У перші місяці я постійно чекала від неї знак - щоб світло мигнув або сон наснився. Зараз я просто відчуваю, що її слова звучать усередині, коли приймаю рішення. Це не пошук, а ніби вона живе в мені. (учасниця, 37 років, 3 роки після втрати)»*
- *«Раніше я ходила на цвинтар щотижня, боялася забути. Тепер мені важливе не місце, а те, що я роблю на її честь — я готую борщ за її рецептом і розповідаю дочці, якою вона була.» (учасниця, 42 роки, 2,5 роки після втрати, мати двох дітей)»*
- *«Коли я перестала шукати знаки та почала слухати себе, стало спокійніше. Відчуття, що вона не пішла, просто всередині стало тихіше і стійкіше. (учасниця, 29 років, 2 роки після втрати)»*

2.2. Практичні рекомендації

На підставі результатів підрозділу 2.1 (порівняльного та кореляційного аналізів) сформульовано рекомендації для психологічної допомоги жінкам, які пережили втрату матері.

Дані, отримані в ході аналізу, виявили наступні тенденції:

- «Внутрішній зв'язок» із матір'ю є адаптивним і статистично значуще корелює з показниками посттравматичного зростання (PTGI), особливо у домені «Відносини».
- «Пошуковий зв'язок» демонструє тенденцію до негативного зв'язку з PTGI і зменшується з часом.
- Ресурси зростання підсилюються партнерською підтримкою (значущий ефект), материнським статусом (тенденція), а також рольовою гнучкістю (андрогінний профіль, тенденція).
- Статус ВПО може посилювати вразливість, що проявляється у вищих показниках «пошукового зв'язку» (тенденція).

Нижче подано інтегровані психотерапевтичні орієнтири, які базуються на цих статистично значущих результатах (для «внутрішнього зв'язку») та виявлених тенденціях (для решти показників).

Нижче подано інтегровані психотерапевтичні орієнтири, які поєднують grief-informed підхід, парадигму «зв'язків, що продовжуються» і рамку посттравматичного зростання (PTGI).

Принципи роботи:

- Психологічні втручання здійснюються за принципом пріоритету безпеки та стабілізації, із застосуванням дозованої експозиції до тригерів під контрольованими умовами.
- Варіативність проявів горя розглядається як норма індивідуальної та внутрішньо особистісної динаміки. Відповідно свідомо уникається формування «тиску на зростання» як нормативної вимоги.
- Клінічна робота спрямована на підтримку переходу від дезадаптивного «пошуку зовнішніх знаків» до інтерналізованого, підтримувального «внутрішнього зв'язку» з померлою особою, доповненого символіко-ритуальними практиками, інтегрованими в повсякденне життя.
- Важливим компонентом є розвиток рольової гнучкості - відновлення та узгодження ключових соціальних ролей відповідно до актуальних ресурсів і потреб клієнтки.

- Підхід є культурно чутливим: духовні та ритуальні практики інтегруються з повагою, без підкріплення магічного мислення.
- Ефективність втручань підлягає безперервному моніторингу з орієнтацією як на статистично значущі, так і на клінічно значущі зміни у стані, функціонуванні та якості життя.

Програма складається з 10 індивідуальних сесій. Ключові принципи роботи, моніторинг ефективності та етичні аспекти описані нижче (Дивись Таблицю 9)

Таблиця 9

Структура індивідуальної програми із 10 сесій по 60 хвилин

Сесія	Ціль	Ключові техніки та зміст	Домашня практика	Очікуваний вимірний орієнтир
1. Контракт та нормалізація	Створити безпечну рамку, знизити невизначеність	Психоутворення про траєкторії горя та домени PTGI; три форми зв'язку; стартова карта ролей та мережі підтримки	Вести щоденник станів 7 днів; базова оцінка PTGI та форм зв'язку	Усвідомлене розрізнення форм зв'язку; завершено базове вимір
2. Регуляція та безпека	Зменшити фізіологічну та афективну реактивність	Дихання, заземлення, техніка «SAFE place»; персональний план самопомоги на тригери	10 хвилин регуляції 2 десь у день; список тригерів та ранніх ознак перевантаження	Суб'єктивна реактивність знижується за самооцінкою на 20-30%
3. Внутрішній зв'язок	Посилити підтримуючий «внутрішній голос» матері	Вправи: «Лист від матері мені», «Діалог із образом»; карта успадкованих цінностей	2 листи за тиждень; список 5 цінностей матері та їх проявів у моєму житті	Зростання підшкали внутрішнього зв'язку
4. Ритуали	Сформувати стійкі	Конструювання «коробки	Впровадити 1-2	Зростання символіко-

Сесія	Ціль	Ключові техніки та зміст	Домашня практика	Очікуваний вимірний орієнтир
пам'яті	символіко-ритуальні практики	пам'яті»; сценарій пам'ятної дати; мікроритуали у побуті	мікроритуали; письмове відображення ефекту	ритуального зв'язку без посилення пошуку
5. Зниження пошукового зв'язку	Перевести пошук зовні в опору на внутрішній контакт	Лог «пошук – тригер – альтернатива»; когнітивна реструктуризація «знаків»; техніка «стоп - переведення всередину»	Заповнювати лог 7 днів, застосовувати альтернативи	Зниження підшкали пошукового зв'язку
6. Рольовий аудит та гнучкість	Відновити узгодженість ролей та самоефективність	Матриця ролей: дочірня, материнська, партнерська, професійна; рольові репетиції та поведінкові експерименти	Два експерименти у вибраних ролях, звіт про результати	Зростання самоефективності та суб'єктивної узгодженості ролей
7. Відносини та межі	Поліпшити якість підтримки та кордонів	Навички запиту допомоги; узгодження очікувань із близькими; баланс автономії - пов'язаності	Скрипт «важкої розмови» та репетиція; провести розмову	Зростання домену PTGI «Відносини»
8. Сенс та цінності	Фасилітувати «Цінність життя» та «Нові можливості»	«Особиста хронологія до – після»; картка цінностей 2.0; пріоритизація кроків	Один реальний крок щодо нової цінності протягом тижня	Зростання доменів «Цінність життя» та «Нові можливості»
9. Особиста сила	Підкріпити агентність та стійкість	Кейс-аналіз недавніх успіхів; план самопідтримки; переоцінка	Дві міні-завдання з фіксацією прогресу	Зростання домену «Особиста сила»

Сесія	Ціль	Ключові техніки та зміст	Домашня практика	Очікуваний вимірний орієнтир
		самоефективності		
10. Консолідація та план	Закріпити зміни, попередити відкат	Огляд динаміки шкал; індивідуальний план практик на 3 місяці; маркери ризику та план дій	Календар пам'ятних дат та підтримуючих практик	Утримання досягнень, готовність до тригерів

За потреби програму можна проводити у груповому форматі (8–12 учасниць) з акцентом на взаємопідтримку, ритуали спільної пам'яті та тренування меж.

Виходячи з результатів підрозділу 2.1 та описаних принципів, екзистенційно орієнтовані інтервенції доцільно інтегрувати як наскрізну лінію смислотворення після етапу базової стабілізації. Перехід від симптом-орієнтованих модулів до екзистенційної роботи здійснюється поступово, за наявності ознак готовності та з дотриманням правил безпеки. Екзистенційний блок починається після первинної стабілізації (від сесії 3–4), досягає найбільшої інтенсивності в середині програми (сесії 6–8) і зберігається як лейтмотив до завершення.

Критерії готовності до екзистенційної роботи

- Знижена фізіологічна реактивність і базова толерантність до афекту
- Мінімальна або керована дисоціація; здатність утримувати «подвійний фокус» (внутрішній досвід і тут-і-тепер)
- Відсутність гострої суїцидальної загрози; стабілізовані сон та апетит на прийнятному рівні
- Здатність виконувати короткі міжсесійні завдання (1–2 «ціннісні кроки» на тиждень)

За відсутності цих критеріїв екзистенційні теми дозуються; пріоритет надається модулям 2 і 5.

Приклади терапевтичного формулювання переходу:

- «Ми бачимо, що вам уже доступні навички саморегуляції. Пропоную обережно перейти до питань, що надають зміст вашому життю після втрати, і перевести ці відкриття у маленькі щоденні кроки».
- «Ви вже продемонстрували здатність регулювати стан. Пропоную зробити крок до питань сенсу: що зараз варте ваших малих дій — і з чого почнемо цього тижня?»
- «Зберігаючи опору на стабілізацію, спробуймо дуже дозовано торкнутися питання: що допоможе прожити цей тиждень відповідно до ваших цінностей? Один маленький крок — достатньо».
- «Давайте дослідимо, яку частину маминої мудрості ви хотіли б продовжити у своєму материнстві — і придумаймо простий сімейний ритуал на тиждень».
- «Що з цінностей, які передавала мама, ви оберете як орієнтир для себе й дитини найближчими днями?»
- «Запрошую замінити пошук знаків на символічний акт пам'яті, що живить вас: який це буде жест і коли ви його зробите?»
- «Підсумуємо один інсайт і одну дію: що ви забираєте з собою — і який маленький крок зробите до наступної зустрічі?»

Наведені формулювання допомагають плавно й безпечно перейти від стабілізаційної роботи до екзистенційного смислотворення, водночас зберігаючи контроль над інтенсивністю, опору на цінності та перетворення інсайтів у конкретні дії.

З урахуванням результатів порівняльного та кореляційного аналізу доцільно модифікувати базову програму втручання відповідно до потреб визначених підгруп. Нижче подано цілі, зміни в акцентах модулів, ключові техніки та індикатори ефективності для кожної підгрупи.

1. *Матері.* Мета - посилити символіко-ритуальний та внутрішній зв'язок через родинні практики, що підтримують домен PTGI «Відносини».

Зміни до програми: розширити Модуль 4 (Символіка й ритуали), включивши сімейні ритуали пам'яті, міжпоколінну передачу цінностей та спільні практики з дітьми.

Ключові техніки:

- «Коробка пам'яті»/родинний архів, усні історії про матір і лінію жіночої спорідненості
- Ритуали, інтегровані в повсякдення (щотижневий символічний жест, приготування «пам'ятної страви» тощо)
- Робота з батьківською рефлексією: як передавати цінності без ідеалізації чи уникання

Формат і дозування: 1–2 додаткові сесії до Модуля 4. За потреби короткі залучення дітей (15–20 хв) у межах сесії

Індикатори ефективності: зростання вираженості «внутрішнього» та символіко-ритуального зв'язку; підвищення балів PTGI у домені «Відносини»; зниження емоційної реактивності на пам'ятні дати.

2. *Жінки, які перебувають у стосунках.* Мета - узгодити ролі та очікування в парі, зменшити конфліктну напругу, підсилити підтримувальні патерни комунікації, що пов'язані з вищими показниками домену «Відносини».

Зміни до програми: розширити Модуль 7 (Відносини та межі) з фокусом на парну координацію ролей.

Ключові техніки:

- Вправи на узгодження очікувань
- Тренування комунікації (техніка «Я-повідомлення», активне слухання, сценарії «важких розмов»)
- Перегляд розподілу ролей і навантаження після втрати
- За згодою - 1–2 парні зустрічі для спільного плану підтримки

Формат і дозування: +1 сесія до Модуля 7. За наявності партнера - парна сесія 90 хв.

Індикатори ефективності: зменшення частоти ескалацій; підвищення суб'єктивної підтримки в парі; зростання домену «Відносини» PTGI.

3. *Внутрішньо переміщені особи (ВПО).* Мета - зменшити вплив середовищних тригерів, відновити «опорні точки» у новому просторі та мережу соціальної підтримки; паралельно цілеспрямовано знижувати «пошуковий зв'язок».

Зміни до програми: інтегрувати в Модулі 2 і 5 роботу з просторово-середовими чинниками та «ресурсними точками».

Ключові техніки:

- Картування тригерів у новому місці (маршрути, локації, часові патерни) і планування уникання/дозованої експозиції
- «Ресурсна мапа» району (безпечні місця, служби, групи взаємопідтримки). План відбудови соціальних зв'язків
- Практики «переведення всередину» для заміщення зовнішнього пошуку знаків внутрішніми опорами (подих, образ, ціннісна самонагадувальна фраза)
- Організаційна адаптація (координація з соціально-правовою допомогою)

Формат і дозування: частіші короткі сесії (30–45 хв) у перші 4–6 тижнів; міжсесійні контакти за потреби.

Індикатори ефективності: зменшення частки «пошукового зв'язку»; підвищення відчуття безпеки у новому середовищі; розширення кола підтримки [2; 4; 10; 46].

4. *Ранній період після втрати (перші 12 місяців).* Мета - забезпечити стабілізацію та поступову інтеграцію досвіду втрати, уникаючи надмірної або передчасної експозиції; цілеспрямовано знижувати дезадаптивний «пошук».

Зміни до програми: збільшити частку стабілізаційних компонентів Модулів 2 (регуляція й безпека) і 5 (зменшення «пошукового зв'язку»); експозицію до тригерів дозувати.

Ключові техніки:

- Стандартизовані протоколи заземлення, дихання, сенсорного орієнтування. План дій на тригер
- Структурований журнал «ситуація—тригер—знак—альтернатива» з когнітивною переоцінкою
- Техніка «переведення всередину» як щоденна мікропрактика (3–5 разів/день, 1–2 хвилини)

Формат і дозування: 8–10 тижнів щотижневих сесій + короткі проміжні контакти; перегляд інтенсивності кожні 2–3 тижні.

Індикатори ефективності: зниження фізіологічної та емоційної реактивності; поступове згасання «пошукового зв'язку»; поява стабільних елементів «внутрішнього» зв'язку [26; 34; 48].

Загальні застереження

Адаптації мають здійснюватися індивідуально, з урахуванням культурних і сімейних контекстів; «зовнішні знаки» не патологізуються, але поступово переводяться у площину внутрішніх ресурсів.

Моніторинг ефективності включає як статистично, так і клінічно значущі зрушення (динаміка підшкал зв'язку; домени PTGI; показники функціонування).

За стійко високого дистресу чи порушення функціонування слід розглянути скринінг на PGD/депресію/ПТСР і маршрутизацію до спеціалізованої допомоги.

Запропоновані модифікації забезпечують цілеспрямоване підсилення механізмів, що асоціюються з вищими показниками «Відносин» та загального PTGI, одночасно знижуючи дезадаптивний «пошуковий зв'язок» і підвищуючи безпеку та керованість процесу відновлення.

Ефективність програми відстежується послідовно: перед стартом (T0), посеред курсу (T1), після завершення (T2) і через 1, 3 та 6 місяців (T3–T5). На кожній сесії фіксуємо короткі мікропоказники — інтенсивність дистресу та корисність сесії за шкалою 0–10. Оцінюємо рівень ускладненого горя і тип зв'язку з померлою (пошуковий проти внутрішнього/символічного), супутні симптоми ПТСР, депресії, тривоги й безсоння, повсякденне функціонування та добробут, посттравматичне зростання (з акцентом на домен «Відносини») і якість терапевтичного альянсу.

Використовуємо короткі валідовані опитувальники (IPGDS або PG-13-R; PCL-5; PHQ-9; GAD-7; ISI; WSAS/WHODAS; WHO-5; PTGI; за потреби WAI-SR і, у групі, GCQ) та внутрішні підшкали «пошукового» й «внутрішнього» зв'язку. Зміни інтерпретуємо просто: менше симптомів і більше добробуту/внутрішнього зв'язку — краще; орієнтовно клінічно значущими вважаємо зниження PHQ-9 на ≥ 5 б., GAD-7 — ≥ 4 б., PCL-5 — ≥ 10 б., ISI — ≥ 6 –8 б.; для інших шкал застосовуємо надійну зміну (RCI) або $\geq 0,5$ стандартного відхилення від бази.

Безпеку забезпечуємо регулярним скринінгом суїцидального ризику і «порогами тривоги»: якщо сесійний дистрес $\geq 8/10$, зменшуємо інтенсивність, повертаємося до стабілізації й активуємо кризовий план. Звітність ведемо стисло і зрозуміло: щотижневі внутрішні огляди для команди, підсумковий звіт після циклу та на фолоу-апах; усі дані збираються за інформованою згодою, мінімізуються, псевдонімізуються й зберігаються відповідно до законодавства про захист персональних даних (за потреби — також GDPR).

Представлена програма інтегрує екзистенційно орієнтовані інтервенції як наскрізну лінію екзистенційного смислотворення і цілеспрямовано зміщує фокус із «пошукового» компонента зв'язку на внутрішні та символіко-ритуальні форми; посилює домени посттравматичного зростання (PTGI) та підтримує реконфігурацію рольових компонентів жіночої ідентичності. Протокол технік і система моніторингу узгоджені із сучасними моделями посттравматичного зростання й концепцією *continuing bonds*, з урахуванням

чинників ризику ускладненого горя (PGD) та рольових модераторів, пов'язаних із гендерною ідентичністю».

Висновки до 2 розділу

Емпіричне дослідження показало, що серед жінок, які втратили матір у дорослому віці, спостерігається помірний рівень посттравматичного зростання, найбільш виражений у сферах «Цінності життя» та «Відносини». Гендерно-рольова ідентичність має переважно андрогінний та фемінний профілі, що підкреслює адаптивну роль поєднання агентності та турботи.

Порівняльний аналіз виявив низку тенденцій та один статистично значущий результат:

1. Підтримка партнера виявилась найсильнішим статистично значущим фактором ($p_{Holm} = .027$), що сприяє позитивним змінам у домені «Відносини» посттравматичного зростання.
2. Час після втрати (3-5 років) демонструє тенденцію ($p_{Holm} > .05$) до зниження дезадаптивного «пошукового зв'язку» та зростання «внутрішнього зв'язку» й загального PTGI.
3. Наявність власних дітей також показує тенденцію ($p_{Holm} > .05$) до посилення «символіко-ритуального зв'язку» та зростання у домені «Відносини».
4. Статус ВПО демонструє тенденцію ($p_{Holm} > .05$) до вищих показників дезадаптивного «пошукового зв'язку», що вказує на підвищену вразливість цієї групи.

Кореляційний аналіз (після корекції p_{Holm}) підтвердив, що єдиним стійким статистично значущим предиктором зростання є «внутрішній зв'язок», який показав значущий зв'язок із «Загальним PTGI» ($p_{Holm} = .040$) та доменом «Відносини» ($p_{Holm} = .030$). Інші очікувані зв'язки (наприклад, «пошукового зв'язку» чи гендерних ролей) виявилися лише статистично незначущими тенденціями.

На основі цих значущих результатів та виявлених тенденцій була розроблена практична 10-сесійна програма психологічного супроводу .

ВИСНОВКИ

Втрата матері є однією з найглибших психологічних травм, що суттєво трансформує жіночу ідентичність, самооцінку, відчуття безпеки та життєві

орієнтири. В Україні за даними соціологічних досліджень значна частина жінок належить до групи ризику втрати близьких через війну та соціальні кризи, що підсилює актуальність теми.

Процес горювання має багатовимірний характер: від гострої фази емоційного болю (приблизно до 12 місяців) із високим рівнем дистресу — до етапів адаптації й реконструкції ідентичності (приблизно протягом 1–5 років після втрати), що часто супроводжується появою позитивних змін та посттравматичного зростання.

Проведено емпіричне дослідження ($N = 42$) з коректною статистичною обробкою даних (непараметричні критерії; кореляційний аналіз Спірмена), що дозволило отримати надійні результати.

У вибірці жінок віком 25–50 років, які втратили матір, виявлено високий рівень збереження внутрішніх зв'язків з її образом. Це виступає умовою психологічної цілісності та стабільності.

Гендерно-рольовий профіль більшості учасниць був андрогінним: середній рівень фемінних рис $M = 5.12$ ($SD = 0.81$) і маскулінних рис $M = 4.62$ ($SD = 0.73$), що свідчить про поєднання турботливості й агентності як ресурсів адаптації.

Застосування змішаного дизайну (опитувальники BSRI, PTGI, шкала «зв'язків, що продовжуються» + тематичний аналіз інтерв'ю) та суворого статистичного аналізу (з корекцією p_{Holm}) дозволило виявити ключові механізми адаптації.

Статистично підтверджено, що «внутрішній зв'язок» (інтерналізація образу матері) є ключовим адаптивним механізмом. Він демонструє стійкий, статистично значущий позитивний зв'язок із «Загальним посттравматичним зростанням» ($p_{Holm} = .040$) та доменом «Відносини» ($p_{Holm} = .030$).

Статистично підтверджено, що наявність підтримки партнера є найсильнішим соціальним фактором, що значуще сприяє зростанню у домені «Відносини» ($p_{Holm} = .027$).

Інші очікувані зв'язки виявилися лише статистично незначущими тенденціями ($p_{\text{Holm}} > .05$). Зокрема, час після втрати, наявність власних дітей та дезадаптивний «пошуковий зв'язок» хоча й показали очікувані напрямки впливу, але їхній ефект не був достатньо сильним, щоб пройти сувору статистичну корекцію у даній вибірці.

Розроблена 10-сесійна програма психологічного супроводу є практичним результатом роботи. Вона науково обґрунтована та цілеспрямовано фасилітує саме ті механізми, які довели свою статистичну значущість (перехід до «внутрішнього зв'язку») та важливість (робота з «Відносинами» за наявності партнера).

Обмеженнями дослідження є цільовий характер вибірки та її обсяг, що, ймовірно, і призвело до того, що деякі очікувані ефекти виявилися лише тенденціями.

Перспективи подальших досліджень: лонгitudна апробація програми протягом 6–12 місяців для оцінки стійкості посттравматичного зростання (PTG); розширення вибірки та крос-культурні порівняння; поглиблене вивчення модераторів і медіаторів (якість попередньої прив'язаності, соціально-економічні чинники тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Великодна М.С. Дослідження гендерної ідентичності особистості: модифікація опитувальника BSRI. 2015. <https://doi.org/10.31812/0564/201>.
2. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни / Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. 2025. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744685/1/Діагност%20психол%20змін%20в%20умовах%20війни.pdf> (дата звернення: 15.09.2025).
3. Егер Е. Є. Вибір. Прийняти можливе / пер. з анг. Х. Радченко. Київ: Книголав, 2022. 400 с.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Короход Я.Д., Татъянчиков А.О., Самара О.Є. Особливості гендерної ідентичності жінок. *Modern determinants of social development*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 11-15. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/03>.
6. Маєрчик М. Ритуал і тіло: українські обряди переходу. 2-ге вид., перегл., випр. та змін. Київ: Критика, 2024. 272 с.
7. Маршалл Е., Маршалл М. Логотерапія та екзистенційний аналіз в управлінні моральною травмою. Дніпро: Середняк Т.К., 2024. 246 с.
8. Самара О.Є., Коваленко О.І. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 178-182. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.30>.
9. Самара О.Є. Скорбота як життєвий досвід та його вплив на подальше життя особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеяна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. С. 19-26.
10. Самара О.Є., Лефтеров В.О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми*

екстремальної та кризової психології. 2022. URL: <http://dcpn.nuczu.edu.ua/uk/3-16.html>. <https://doi.org/10.52363/dcpn-2022.3.7>.

11. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність: Мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022. 365 с.
12. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
13. Стебельська О.Л., Самара О.Є. Особливості прояву тривожності у жінок середнього віку. *Scientific research in the modern world* : Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. Toronto: Perfect Publishing, 2022. Pp. 564-571. URL: <https://sciconf.com.ua/i-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-scientific-research-inthe-modern-world-9-11-11-2022-toronto-kanada-arhiv/>.
14. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: КСД, 2024. 159 с.
15. Чен Е. Теорія прив'язаності. Ефективні практики, які допоможуть побудувати міцні та стабільні стосунки. : Науковий Світ, 2023. 192 с.
16. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. [Харків]: Клуб Сімейного Дозвілля (КСД), 2021. 272 с.
17. Balkir N., Arens E. A., Barnow S. Exploring the relevance of autonomy and relatedness for mental health in healthy and depressed women from two different cultures - When does culture matter? *International Journal of Social Psychiatry*. 2013. Vol. 59(5). P. 482-492. <https://doi.org/10.1177/0020764012441428>.
18. Bem S. L. The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1974. Vol. 42(2). P. 155-162. <https://doi.org/10.1037/h0036215>.
19. Bowring J., Evans S., Parigi E., Karantzas G., Snelling D., Baker E., Mikocka-Walus A. Daughter adjustment to life following the death of their mother

- Scoping review. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Vol. 30(4). P. 417–458.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2402379>.

20. Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006. Vol. 3(2). P. 77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.

21. Büchi S., Mörgeli H., Schnyder U., Jenewein J., Hepp U., Jina E., Neuhaus R., Fauchere J.-C., Bucher H. U., Sensky T. Grief and post-traumatic growth in parents 2–6 years after the death of their extremely premature baby. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2007. Vol. 76(2). P. 106-114.
<https://doi.org/10.1159/000097969>.

22. Cait C.-A. Parental death, shifting family dynamics, and female identity development. *OMEGA - Journal of Death and Dying*. 2005. Vol. 51(2). P. 87-105. <https://doi.org/10.2190/DXNM-MHFD-7T8U-RWQ8>.

23. Church A. T., Katigbak M. S., Locke K. D., Zhang H., Shen J., de Jesús Vargas-Flores J., Ibáñez-Reyes J., Tanaka-Matsumi J., Curtis G. J., Cabrera H. F., Mastor K. A., Alvarez J. M., Ortiz F. A., Simon J.-Y. R., Ching C. M. Need satisfaction and well-being - Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2013. Vol. 44(4). P. 507-534.
<https://doi.org/10.1177/0022022112466590>.

24. Davies D. J. Dividual identity in grief theories, palliative and bereavement care. *Palliative Care and Social Practice*. 2020. Vol. 14. Art. 2632352420921867. <https://doi.org/10.1177/2632352420921867>.

25. Demchenko I., Simko R., Hudyma O., Levchuk N., Shportun O., Samara O. Psychological Counseling of Clients in Crisis Situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(3). P. 104-118.
<https://doi.org/10.18662/brain/13.3/356>.

26. Eisma M. C., de Lang T. A., Christodoulou K., Schmitt L. O., Boelen P. A., de Jong P. J. Prolonged grief symptoms and lingering attachment predict approach behavior toward the deceased. *Journal of Traumatic Stress*. 2025. Vol. 38(2). P. 284-295. <https://doi.org/10.1002/jts.23124>.

27. Field A. Discovering statistics using IBM SPSS Statistics. 4th ed. London: Sage, 2013. URL: <https://books.google.com/books?vid=ISBN9781446249185> (дата звернення: 16.09.2025).
28. Gadzella B. M., Carvalho C., Masten W. G. Differences among gender-role identity groups on stress. *American Journal of Psychological Research*. 2008. Vol. 4(1). P. 40-52. URL: https://www.mcneese.edu/wp-content/uploads/2020/08/ajpr03_08.pdf (дата звернення: 27.09.2025).
29. Gerrish N., Dyck M. J., Marsh A. Post-traumatic growth and bereavement. *Mortality*. 2009. Vol. 14(3). P. 226-244. <https://doi.org/10.1080/13576270903017032>.
30. Harman B. Motherless mothers - Maternally bereaved women in their everyday roles as mothers. *Journal of Family Studies*. 2014. Vol. 20. P. 28. <https://doi.org/10.5172/jfs.2013.3417>.
31. Harris C. B., Brookman R., O'Connor M. It's not who you lose, it's who you are - Identity and symptom trajectory in prolonged grief. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42(13). P. 11223-11233. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02343-w>.
32. Hewson H., Galbraith N., Jones C., Heath G. The impact of continuing bonds following bereavement - A systematic review. *Death Studies*. 2023. Vol. 48(10). P. 1001-1014. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2223593>.
33. Klass D., Silverman P. R., Nickman S. L. Continuing bonds - New understandings of grief. New York: Routledge, 1996. URL: <https://www.routledge.com/Continuing-Bonds-New-Understandings-of-Grief/Klass-Silverman-Nickman/p/book/9781560323396> (дата звернення: 16.09.2025).
34. Lenferink L., Terbrack E., van Eersel J., Zuidersma M., Franzen M., Riese H. Fluctuations of prolonged grief disorder reactions in the daily life of bereaved people - An experience sampling study. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 35821-35832. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06987-2>.

35. Leopold T., Lechner C. M. Gender, age, and adaptation to filial bereavement. *Journal of Marriage and Family*. 2015. Vol. 77. P. 747–760. <https://doi.org/10.1111/jomf.12186>.
36. Littlefield M. Gender role identity and stress in African American women. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2003. Vol. 8. P. 93-104. https://doi.org/10.1300/J137v08n04_06.
37. Lundberg T., Årestedt K., Olsson M., Alvariza A., Forinder U. Posttraumatic growth after struggling with the loss of a parent in young adulthood. *OMEGA - Journal of Death and Dying*. 2023. <https://doi.org/10.1177/00302228231187175>.
38. Michael C., Cooper M. Post-traumatic growth following bereavement - A systematic review of the literature. *Counselling Psychology Review*. 2013. Vol. 28(4). P. 18-33. <https://doi.org/10.53841/bpscpr.2013.28.4.18>.
39. Neimeyer R., Baldwin S., Gillies J. Continuing bonds and reconstructing meaning - Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*. 2006. Vol. 30. P. 715-738. <https://doi.org/10.1080/07481180600848322>.
40. Ogińska-Bulik N. Posttraumatic positive changes among parents who have experienced the loss of a child. *Health Psychology Report*. 2018. Vol. 6(2). P. 118-125. <https://doi.org/10.5114/hpr.2018.72410>.
41. Pearce C. Girl, interrupted - An exploration into the experience of grief following the death of a mother in young women's narratives. *Mortality*. 2011. Vol. 16. P. 35-53. <https://doi.org/10.1080/13576275.2011.536000>.
42. Poon E., Silverio S. A., Fellows R. E., Heywood L. E., Byrne K., Smith C., Othman M., Kent-Nye F. E., Hains L., Spencer A., Kirk K. From mourning to memorialising - The role of memory making in preserving the identity of parenthood amongst women who have suffered a perinatal bereavement. *Women and Birth*. 2025. Vol. 38(3). Art. 101902. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2025.101902>.

43. Qasim K., Carson J. Does post-traumatic growth follow parental death in adulthood? An empirical investigation. *OMEGA - Journal of Death and Dying*. 2022. Vol. 86(1). P. 25-44. <https://doi.org/10.1177/0030222820961956>.
44. Riches G., Dawson P. Daughters' dilemmas - Grief resolution in girls whose widowed fathers remarry early. *Journal of Family Therapy*. 2000. Vol. 22. P. 360-374. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00158>.
45. Riessman C. K. Narrative methods for the human sciences. Thousand Oaks, CA: Sage, 2008. URL: https://books.google.com/books/about/Narrative_Methods_for_the_Human_Sciences.html?id=DfAgxwF0GnQC (дата звернення: 16.09.2025).
46. Samara O., Shkrabiuk V., Kompanovych M., Liebiedieva S., Mateiko N., Shelever O. Psychological Aid to Victims of War and the Covid Pandemic - 19 in Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(3). P. 00-00. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/>.
47. Shorer S., Mahat-Shamir M. Echoes of loss - An interpretive phenomenological study of the expressions of childhood bereavement after the death of a parent, in bereaved adults' spousal and parental relationships. *Death Studies*. 2025. P. 1-11. <https://doi.org/10.1080/07481187.2025.2454510>.
48. Sytkina K. Zooming into the first year after parental death - Loss and recovery in adult mental health. *SSM - Mental Health*. 2024. Vol. 5. Art. 100317. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100317>.
49. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. TARGET ARTICLE: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence." *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.
50. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory - Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9(3). P. 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>.
51. van Heijningen C. J. M., van Berkel S. R., Langereis I., Elzinga B. M., Alink L. R. A. Losing a parent during childhood - The impact on adult romantic

relationships. *Family Process*. 2025. Vol. 64(1). Art. e13060.
<https://doi.org/10.1111/famp.13060>.

52. Versalle A., Pardee M., McDowell E. The attitudes of men and women concerning gender differences in grief. *OMEGA*. 2004. Vol. 50. P. 53-67.
<https://doi.org/10.2190/R2TJ-6M4F-RHGD-C2MD>.

53. Waugh A., Kiemle G., Slade P. What aspects of post-traumatic growth are experienced by bereaved parents? A systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*. 2018. Vol. 9(1). Art. 1506230.
<https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1506230>.

ДОДАТКИ

Додаток А.

ПОІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ДОСЛІДЖЕННІ

Назва дослідження. Жіноча ідентичність після втрати матері: посттравматичне зростання та зв'язки, що продовжуються

Мета дослідження: Дослідження спрямоване на вивчення особливостей переживання втрати матері, трансформації жіночої ідентичності та позитивних змін, що можуть виникати після цієї події. Результати допоможуть глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації, процес посттравматичного зростання і фактори внутрішньої підтримки жінок у ситуації втрати.

Участь у дослідженні включає:

- Заповнення онлайн-анкет (демографічні дані, опитувальники BSRI, PTGI і Continuing Bonds)
- Можливість участі в напівструктурованому інтерв'ю тривалістю приблизно 60–90 хвилин (очно або онлайн)
- Можливе виконання короткого письмового завдання в автобіографічному форматі (есе чи лист)

Ви можете відмовитися від участі в будь-який момент без жодних негативних наслідків або пропустити запитання, на які не бажаєте відповідати.

Добровільність участі. Ваша участь є повністю добровільною. Відмова від участі або вихід із дослідження не матиме жодного впливу на Ваші стосунки з дослідником чи іншими організаціями.

Конфіденційність. Усі зібрані дані будуть анонімізовані (замість імені використовуватиметься код). Аудіозаписи інтерв'ю, текстові матеріали та анкети зберігатимуться у зашифрованому електронному форматі з

обмеженим доступом дослідника. Отримані результати використовуватимуться лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Можливі ризики та вигоди. Деякі питання можуть викликати емоційні спогади або тимчасовий дискомфорт. За потреби Ви можете зробити паузу чи зупинити участь. У разі емоційного напруження Ви отримаєте контакти служб психологічної підтримки.

Потенційною вигодою участі може бути можливість рефлексії власного досвіду, усвідомлення внутрішніх ресурсів і процесів зцілення.

Контактна інформація дослідника: (вказуються ПІБ дослідниці, науковий керівник, установа, номер телефону та e-mail для зворотного зв'язку)

ЗГОДА НА УЧАСТЬ

Я підтверджую, що прочитав і зрозумів інформацію про дослідження, мав можливість поставити запитання та отримав на них відповіді. Я погоджуюсь взяти участь в інтерв'ю.

ПІБ учасника: _____

Підпис учасника: _____ Дата: _____ 20____ р.

Позначки дослідника

- Отримано усну згоду на аудіозапис: Так / Ні
- Спосіб проведення: очно/дистанційно (відеозв'язок)
- Код користувача: _____

Підпис дослідника: _____ Дата: _____ 20____ р.

Додаткова згода на аудіозапис.

Я даю згоду на аудіозапис інтерв'ю та використання запису для розшифрування та аналізу в рамках цього дослідження.

Підпис учасника: _____ Дата: _____ 20____ р.

ІНТЕРВ'Ю-ГІДЛЯ НАПІВСТРУКТУРОВАНОГО ІНТЕРВ'Ю

Мета інтерв'ю. Отримати поглиблений опис досвіду втрати, способів підтримки зв'язків, що продовжуються, змін у уявленнях про себе і проявах посттравматичного зростання

Тип інтерв'ю. Напівструктурований, тривалість 45-60 хвилин, аудіозапис за згодою учасника

Етичні положення:

- Перед початком коротко нагадати про добровільність участі, право не відповідати на будь-яке запитання та зупинити інтерв'ю у будь-який момент
- При посиленні дистресу – зробити паузу, запропонувати завершити чи переключитися на нейтральні теми, надати контакти допомоги

Інструкції інтерв'юєру

- Використовувати відкриті запитання
- Дотримуватися порядку блоків, але гнучко
- Уточнюючі питання: «Можете навести приклад?», «Що це для вас означало тоді?», «Як це проявляється зараз?»

Структура та питання:

Блок А. Вступ та контекст

А1. Як ви зараз відчуваєтеся, наскільки комфортно вам говорити про цю тему?

А2. Коротко розкажіть, будь ласка, про подію втрати - що вважаєте важливим відзначити.

А3. Як змінилося ваше повсякденне життя в перші місяці і через рік-півтора?

Блок В. Переживання горя та динаміка з часом

B1. Які почуття та думки були найчастішими у перші тижні і як вони змінювалися з часом?

B2. Що допомагало вам переживати складні моменти?

B3. Чи були періоди, коли ставало помітно легше чи навпаки складніше - що цьому передувало?

Блок С. Зв'язки, що продовжуються, з померлою

C1. Чи відчуваєте ви присутність/зв'язок - внутрішній, символічний, через сни, спогади, ритуали?

C2. Які практики чи ритуали ви зберігаєте зараз? Яку роль вони відіграють? Чи бувають моменти «пошуку» – бажання зустріти, почути знак, звернення до збігів? Як часто це зараз?

Блок D. Уявлення про себе та ролі

D1. Як втрата вплинула те що, як ви бачите себе - сильні боку, вразливості, відповідальність?

D2. Чи помічали зміни у звичних рольових проявах - турбота про інших, самотійність, рішучість, емпатія? D3. У яких ситуаціях ви відчуваєтеся більш «зібраною/зібраною», а в яких – більш «м'якою/м'якою»? приклади.

Блок Е. Відносини та підтримка

E1. Хто виявився найбільш підтримуючим? Що саме допомагало?

E2. Як змінилися стосунки з близькими, друзями, колегами?

E3. Що було не корисно чи засмучувало у реакціях оточуючих?

Блок F. Ресурси, смисли, зростання

F1. Чи з'явилися нові значення, цінності, життєві пріоритети?

F2. Що нового ви стали робити чи чого навчилися за цей час?

F3. Чи відчуваєте ви особисту силу, здатність справлятися з труднощами сьогодні порівняно з «тоді»?

Блок G. Релігія та духовність – за бажанням учасника

G1. Чи відбулися зміни у релігійних чи духовних поглядах?

G2. Чи є практики, які підтримують – молитва, медитація, читання текстів?

Блок Н. Тимчасова перспектива

H1. Якщо порівняти період 1-2 роки після втрати та 3-5 років, що змінилося найсильніше?

H2. Що хотіли б передати людині, яка зараз у перші місяці після втрати?

Блок І. Завершення

I1. Чи є щось важливе, про що я не запитав, але ви хотіли б додати?

I2. Після завершення - де-брифінг та подяка. Надати список ресурсів допомоги.

Примітки щодо запису даних. Зауважте ключові цитати, контекст, емоційні реакції, моменти пауз. Під час розшифрування зберігати авторську лексику учасника.