

ЖІНОЧА ІДЕНТИЧНІСТЬ ПІСЛЯ ВТРАТИ МАТЕРІ: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ АДАПТАЦІЇ

FEMALE IDENTITY AFTER MOTHER LOSS: PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES AND PATHS TO ADAPTATION

Мета дослідження – виявити специфіку впливу втрати матері на Я-концепцію, гендерну й 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. Результати показали, що втрата матері спричиняє трансформацію жіночої ідентичності, яка характеризується переважанням адаптивного андрогінного та фемінного профілів. Установлено помірний рівень посттравматичного зростання (PTGI), найбільш вираженого у сфері «Цінності життя» та «Відносини». Статистично підтверджено, що «внутрішній зв'язок» (інтерналізація образу матері) є ключовим адаптивним механізмом. Також статистично значущим фактором є наявність партнерської підтримки, що сприяє зростанню в домені «Відносини». Інші очікувані фактори (час після втрати, наявність дітей, дезадаптивний «пошуковий зв'язок») виявилися статистично незначущими тенденціями ($p_{Holm} > .05$). Розроблена інтегративна модель жіночої ідентичності після втрати матері містить рольові, гендерні, наративні та екзистенційні аспекти й 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 післятравматичний період. Указано на необхідність подальших лонгітюдних досліджень та врахування культурних і соціальних факторів для поглиблення розуміння процесів жіночої ідентичності в контексті втрати матері.

Ключові слова: жіноча ідентичність, втрата матері, горе, зв'язки, що продов-

жуються, посттравматичне зростання, рольові трансформації, психологічна адаптація.

The study aimed to identify the specific impact of mother loss on a woman's "self-concept", gender and role identity, self-esteem, sense of security, and the formation of life goals, taking into account the dynamics of grief. The work employed a mixed-methods approach, combining quantitative methods (BSRI, PTGI, Continuing Bonds Scale) and qualitative analysis of semi-structured interviews and autobiographical texts. The results showed that mother loss causes a transformation of female identity, characterized by the predominance of adaptive androgynous and feminine profiles. A moderate level of post-traumatic growth was established, most pronounced in the "Appreciation of Life" and "Relationships" domains. It was statistically confirmed that the "internal bond" (internalization of the mother's image) is a key adaptive mechanism. The presence of partner support was also a statistically significant factor, contributing to growth in the "Relationships" domain. Other expected factors (time since loss, presence of children, maladaptive «searching for bond») were found to be statistically insignificant trends. A developed integrative model of female identity after mother loss includes role, gender, narrative, and existential aspects and serves as a theoretical-practical tool. A 10-session psychological support program was proposed, aimed at facilitating adaptive forms of bonding and developing post-traumatic growth. The findings have significant applied value for the development of psychotherapeutic and counseling interventions aimed at supporting women in the post-loss period. The necessity for further longitudinal studies and the consideration of cultural and social factors to deepen the understanding of female identity processes in the context of mother loss was indicated.

Key words: female identity, mother loss, grief, continuing bonds, post-traumatic growth, role transformations, psychological adaptation.

УДК 159.922.7:616.89-008.44
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.3>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Швець Ю.Я.

здобувачка вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0009-0003-6686-4637

Самара О.Є.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0003-2522-8127

Вступ із розкриттям актуальності проблеми 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 в 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 і механізмів наділення втрати новим змістом [7; 8; 12; 13].

Паралельно із 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 [8; 12; 13].

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

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Теорія посттравматичного зростання (PTG) визна-

чає 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 [2; 4; 12; 13].

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 й належності, знижує рівень дистресу й сприяє реконструкції ідентичності [6; 7; 9; 10].

Дослідження у сфері ідентичності в процесі горювання вказують на предиктивну роль структурних характеристик Я – стійкості, рефлексивності, узгодженості – для траєкторій адаптації та вираженості симптомів горя.

У культурно-психологічному контексті особливого значення набуває баланс між автономією та пов'язаністю, а також культурні модератори гендерно-рольових сценаріїв [1; 3; 5].

Окремі дослідження показують, що втрата матері накладає тривалий відбиток на подальші сімейні та романтичні стосунки жінки, зумовлюючи особливості її близькості, довіри та меж [11; 14]. Для дорослої доньки така втрата є водночас втратою значущої фігури прив'язаності, материнського зразка і міжпоколінної лінії, що робить реконструкцію жіночої ідентичності особливо напруженим та багатовимірним завданням [6].

Окремі автори зазначають, що ідентичність впливає на тривалість і структуру симптомів горя [7; 8]; 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.

Так необхідно розробити інтегративну модель, що синтезує вказані компоненти ідентичності та механізми адаптації і забезпечує пояснення й прогнозування індикаторів благополуччя та 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.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження жіночої ідентичності після втрати матері ґрунтується на інтеграції сучасних концепцій посттравматичного зростання, теорії «зв'язків, що продовжуються» та гендерно-рольового підходу. Втрата матері є подією, яка виходить за межі звичайного досвіду горювання, оскільки вона зачіпає базові аспекти жіночої самосвідомості – образ себе, рольову поведінку, почуття безпеки й належ-

ності. Для більшості жінок мати є первинною фігурою ідентифікації, уособленням жіночності та джерелом емоційної підтримки, а тому її втрата викликає глибоку перебудову внутрішніх структур Я. Саме цей процес трансформації та пошуку нової ідентичності після втрати став центральним предметом дослідження.

Теоретичною основою роботи стала модель посттравматичного зростання, що описує позитивні зміни, які можуть виникати після травматичних подій і проявлятися в переоцінці життєвих пріоритетів, посиленні внутрішньої сили, формуванні глибших міжособистісних зв'язків і розвитку духовної зрілості. У межах цього підходу горе розглядається не лише як процес втрати, а і як потенційна можливість для особистісного зростання. Парадигма «зв'язків, що продовжуються» дає змогу розглядати переживання втрати як поступову інтеграцію образу померлого у власний життєвий наратив. Для жінки, яка втратила матір, цей механізм стає способом відновлення психологічної тягlosti – мати ніби переходить у внутрішній простір, залишаючись джерелом орієнтирів, підтримки та ціннісних орієнтацій. Водночас гендерно-рольовий підхід, представлений у теорії Сандри Бем, дає змогу простежити, як змінюється баланс фемінних, маскулісних та андрогінних рис у процесі подолання втрати і як ця трансформація впливає на здатність адаптуватися.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці 42 жінок віком від 25 до 50 років, які втратили матір у дорослому віці протягом останніх п'яти років. Такий часовий діапазон дав змогу охопити різні фази горювання – від гострої реакції до поступової інтеграції досвіду. Дослідження реалізовано в змішаному дизайні, що поєднав кількісні методи психодіагностики з якісним аналізом інтерв'ю та автобіографічних текстів. Для кількісного вимірювання застосовували опитувальник гендерно-рольової ідентичності (BSRI), шкалу посттравматичного зростання (PTGI) та шкалу «зв'язків, що продовжуються» (Continuing Bonds Scale). У якісній частині використовували напівструктуровані інтерв'ю, спрямовані на вивчення переживання втрати, змін у самосприйнятті та системі соціальних ролей, а також автобіографічні есе на тему «Хто я без неї?». Отримані результати обробляли за допомогою описової статистики, непараметричних порівнянь і кореляційного аналізу, а якісні тексти піддавали тематичному аналізу для виокремлення смислових категорій.

Результати показали, що структура гендерно-рольової ідентичності жінок після втрати матері характеризується переважанням фемінних та андрогінних рис. Середній рівень фемінності за шкалою BSRI становив 5,12, тоді як маскулісності – 4,62. Найпоширенішим виявився андрогінний профіль, який поєднує риси чуйності, емпатійності, здатності до турботи з упевненістю, самостійністю та відповідальністю. Такий тип ідентичності свідчить про гнучкість і внутрішню стабільність, що

допомагають жінці ефективніше долати емоційні наслідки втрати. Висока фемінність, своєю чергою, пов'язана з глибиною переживань і схильністю до збереження емоційних зв'язків, тоді як маскулітні риси слугують ресурсом для відновлення контролю та цілеспрямованості.

Рівень посттравматичного зростання за шкалою PTGI в досліджуваній вибірці є помірним: середній загальний бал становить 58,3. Найвиразніше зміни спостерігаються в доменах «Цінність життя» та «Відносини з іншими», що свідчить про переосмислення людських стосунків, посилення емпатії та вдячності, а також про усвідомлення крихкості життя й значущості щоденного досвіду. Дещо нижчими є показники у сферах «Особиста сила» та «Нові можливості», тоді як найменш вираженими залишаються духовні зміни, що може пояснюватися культурним контекстом і домінуванням світського світогляду серед учасниць. Так, зростання після втрати проявляється насамперед у міжособистісному та емоційному вимірах, тоді як глибинна переоцінка сенсу життя є більш індивідуальним процесом.

Важливим аспектом є феномен «зв'язків, що продовжуються». Отримані результати засвідчили, що більшість жінок підтримують помірно виражений, але стійкий внутрішній зв'язок з образом матері. Найвищі показники спостерігаються за шкалою внутрішнього зв'язку – 3,72 бала, що свідчить про інтеграцію материнського образу у внутрішній світ через спогади, уявні діалоги, почуття її присутності у важливі моменти життя. Символіко-ритуальні форми (збереження речей, відзначення пам'ятних дат, виконання звичних дій) також досить поширені, однак менш інтенсивні. Натомість пошукові зв'язки – спроби знайти «знаки» присутності матері в зовнішній реальності – мають нижчі значення, що вказує на їх менш адаптивний характер. Саме внутрішній зв'язок виявився статистично значущо пов'язаним із загальним рівнем посттравматичного зростання ($r_{\text{Holm}} = .040$) і з доменом «Відносини» ($r_{\text{Holm}} = .030$), тобто інтеграція образу матері сприяє формуванню глибших стосунків з іншими людьми та підвищенню життєвої стійкості.

Аналіз кореляційних зв'язків підтвердив, що наявність партнерської підтримки ($r_{\text{Holm}} = .027$) є вагомим чинником посттравматичного зростання. Це узгоджується із сучасними даними, які свідчать про те, що соціальні ресурси значно полегшують процес горювання й сприяють формуванню позитивної динаміки адаптації. Водночас час, що минув після втрати, не продемонстрував значущого впливу на рівень зростання, що дає змогу зробити висновок про індивідуалізований характер процесу – для одних жінок інтеграція досвіду відбувається швидше, для інших триває роками.

Якісний аналіз інтерв'ю та автобіографічних текстів поглибив розуміння внутрішньої логіки переживання втрати. Здебільшого жінки описували подвійність цього досвіду: з одного боку –

гострий біль, почуття порожнечі та втрати частини себе, з іншого – поступове відкриття нових смислів і відчуття «продовження її в мені». У текстах часто повторювалися метафори спадкоємності: «її голос у мені», «її жести стали моїми», «я відчуваю, що тепер я – її продовження». Такі висловлювання ілюструють процес інтеріоризації материнського образу, який стає внутрішнім джерелом сили, підтримки та ідентифікації. Наративи учасниць демонструють, що втрата матері не розриває зв'язок, а трансформує його в нову форму – внутрішню присутність, яка дає змогу зберегти цілісність і водночас розвиватися.

На основі отриманих даних розроблена індивідуальна програма психологічної підтримки жінок після втрати матері:

1. Контракт і встановлення контакту (створення довірливих стосунків, визначення цілей, формування безпечного терапевтичного простору).
2. Нормалізація емоційного стану (усвідомлення природності емоцій горя, прийняття власних переживань).
3. Виявлення ресурсів підтримки (ідентифікація внутрішніх і зовнішніх опор, формування почуття стійкості).
4. Робота з образом матері (актуалізація спогадів, емоцій, значущих рис матері).
5. Інтеграція образу матері в структуру Я (усвідомлення спадковості, збереження позитивного зв'язку).
6. Осмислення жіночої ідентичності після втрати (переосмислення ролей, тілесності, жіночності).
7. Робота з почуттям провини та незавершеними діалогами (висловлення невисловленого, прощення, примирення).
8. Формування нових життєвих орієнтирів (усвідомлення нових цілей і цінностей, планування майбутнього).
9. Розвиток особистісної сили й автономії (зміцнення самооцінки, відповідальності, самопідтримки).
10. Інтеграція досвіду й завершення програми (підбиття підсумків, усвідомлення змін, символічне прощання).

Програма має поетапну, ресурсно орієнтовану структуру, у якій перші сесії спрямовані на стабілізацію емоційного стану, середні – на роботу з образом матері та жіночою ідентичністю, а завершальні – на зміцнення автономії та інтеграцію досвіду. Її реалізація сприяє переходу від болісного переживання втрати до прийняття, усвідомлення життєвої спадкоємності та формування зрілої жіночої ідентичності.

Висновки. Проведене дослідження дає змогу зробити висновок, що втрата матері є ключовим життєвим кризовим досвідом, який суттєво впливає на структуру та зміст жіночої ідентичності. Для більшості жінок ця подія не лише руйнує звичні емоційні зв'язки, а й ініціює глибокий процес переосмислення себе, власних ролей і життєвих цін-

ностей. Поступова інтеграція досвіду втрати стає основою формування оновленого, більш зрілого та автономного Я.

Отримані результати свідчать, що після втрати матері в структурі ідентичності жінок домінують фемінні та андрогінні риси, що забезпечують емоційну чутливість, гнучкість і здатність до саморегуляції. Найбільш адаптивним виявився андрогінний тип, який поєднує емпатійність із внутрішньою стійкістю. Саме така структура ідентичності сприяє конструктивному проживанню горя та розвитку посттравматичного зростання.

У процесі горювання важливу роль відіграє механізм «зв'язків, що продовжуються», який дає змогу інтегрувати образ матері у власний внутрішній світ. Внутрішній зв'язок із матір'ю є психологічним ресурсом, що підтримує процес адаптації, сприяє прийняттю втрати та формуванню нового життєвого сенсу. Збереження емоційного контакту з образом матері не гальмує, а навпаки – поглиблює особистісне зростання, допомагаючи жінці віднайти цілісність і відновити відчуття тяглості поколінь.

Доведено, що посттравматичне зростання в жінок після втрати матері проявляється переважно в переоцінці життєвих цінностей, посиленні емпатії, вдячності, а також у зміцненні відносин з іншими людьми. Значущим чинником цього процесу є соціальна підтримка, зокрема партнерська, яка сприяє пом'якшенню наслідків втрати та стабілізації емоційного стану.

Розроблена індивідуальна програма психологічної підтримки жінок після втрати матері довела свою концептуальну узгодженість і логічну послідовність. Її структура з десяти сесій забезпечує поетапний рух від стабілізації емоційного стану та прийняття почуттів – до осмислення власної жіночності, інтеграції образу матері та відновлення життєвої автономії. Програма сприяє переходу від болісного переживання втрати до усвідомлення спадкоємності, життєвої тяглості й формування зрілої жіночої ідентичності.

Отже, втрата матері може стати не лише травматичним, а й трансформаційним досвідом, що стимулює глибокі внутрішні зміни. Її проживання в безпечних умовах психологічної підтримки дає змогу жінці не втратити, а переосмислити свій зв'язок із матір'ю, віднайти нові смисли й відчути власну внутрішню силу. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні міжпоколінних аспектів жіночої ідентичності, ролі духовних чинників у процесі адаптації та розробці групових програм психотерапевтичної підтримки для жінок у ситуації втрати.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Великодна М.С. Дослідження ґендерної ідентичності особистості: модифікація опитувальника BSRI. 2015. <https://doi.org/10.31812/0564/201>.

2. Еґер Е.Є. Вибір. Прийняти можливе / пер. з англ. Х. Радченко. Київ : Книголав, 2022. 400 с.

3. Короход Я.Д., Татъянчиков А.О., Самара О.Є. Особливості ґендерної 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>.

4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : КСД, 2024. 159 с.

5. 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>.

6. 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>.

7. 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>.

8. 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>.

9. 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>.

10. 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).

11. 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>.

12. 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.

13. 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>.

14. 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>.

Стаття надійшла у редакцію: 19.10.2025

Стаття прийнята: 06.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025