

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК ПІСЛЯ ВТРАТИ ПАРТНЕРА

FEATURES OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN WOMEN AFTER THE LOSS OF A PARTNER

Статтю присвячено дослідженню особливостей посттравматичного зростання жінок, які пережили втрату партнера. У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних українських і зарубіжних психологів проаналізовано психологічні механізми адаптації до втрати, а також чинники, що сприяють особистісному зростанню після травматичної події. Висвітлено індивідуальні відмінності в переживанні горя, трансформації ідентичності та формуванні нових життєвих цілей. Показано, що, попри глибокий емоційний біль, жінки можуть досягати внутрішньої зрілості, змінювати ставлення до життя, відкривати нові ресурси й формувати здатність до емпатії та підтримки інших.

Значущість теми пояснюється потребою у психосоціальній підтримці жінок, що перебувають у кризовому стані внаслідок особистісних втрат, зокрема в умовах соціальних потрясінь і воєнних конфліктів. У роботі представлено результати соціологічного дослідження, проведеного за методикою САН (самопочуття, активність, настрій), яка дала змогу оцінити динаміку емоційних станів учасниць, та за методикою депресії Бека, що дала можливість виявити рівень депресивних проявів і ступінь психологічної вразливості жінок після втрати партнера. Зіставлення отриманих даних показало, що інтенсивність симптомів депресії тісно корелює з показниками настрою та активності, а позитивні зміни в цих сферах можуть свідчити про початок процесів посттравматичного зростання.

У дослідженні також акцентовано увагу на ролі соціального оточення, підтримки близьких та впливі культурних чинників, що сприяють адаптаційним процесам або гальмують їх. Окремлено перспективи подальших досліджень, зокрема вивчення впливу різних стратегій копію на динаміку посттравматичного зростання. Результати мають практичне значення для психологів, соціальних працівників, медиків та освітян, адже сприяють розробці ефективних програм підтримки жінок у кризових життєвих ситуаціях. Таким чином, стаття поглиблює розуміння механізмів трансформації особистості після травматичних подій і пропонує науково обґрунтований підхід до психологічної допомоги.

Ключові слова: посттравматичне зростання, втрата партнера, горе, жінки, адаптація, психологічна підтримка, копію-стратегія, особистісна трансформація, емоційна стійкість.

The article is devoted to the study of the peculiarities of post-traumatic growth in women who have experienced the loss of a partner. Theoretical and empirical studies by contemporary Ukrainian and foreign psychologists analyze the psychological mechanisms of adaptation to loss, as well as factors that contribute to personal growth after a traumatic event. Individual differences in experiencing grief, identity transformation, and the formation of new life goals are highlighted. It is shown that despite deep emotional pain, women can achieve inner maturity, change their attitude towards life, discover new resources, and develop the ability to empathize with and support others.

The significance of the topic is explained by the need for psychosocial support for women in crisis due to personal loss, particularly in conditions of social upheaval and military conflict. The paper presents the results of a sociological study conducted using the SAH (well-being, activity, mood) methodology, which made it possible to assess the dynamics of the participants' emotional states, and using the Beck Depression Inventory, which made it possible to identify the level of depressive manifestations and the degree of psychological vulnerability of women after the loss of a partner. A comparison of the data obtained showed that the intensity of depression symptoms closely correlates with mood and activity indicators, and positive changes in these areas may indicate the beginning of post-traumatic growth processes.

The study also focuses on the role of social environment, support from loved ones, and the influence of cultural factors that promote or inhibit adaptation processes. Prospects for further research are outlined, in particular, the study of the impact of different coping strategies on the dynamics of post-traumatic growth. The results are of practical importance for psychologists, social workers, medical professionals, and educators, as they contribute to the development of effective support programs for women in crisis situations. Thus, the article deepens the understanding of the mechanisms of personality transformation after traumatic events and offers scientifically based approaches to psychological assistance.

Key words: post-traumatic growth, loss of a partner, grief, women, adaptation, psychological support, coping strategies, personal transformation, emotional stability.

УДК 159.9:316.64

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.2>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Астремська І.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0002-9746-3356

Черніченко В.Г.

здобувачка вищої освіти
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0009-0006-0994-0201

Втрата близької людини, зокрема партнера, є однією з найтравматичніших подій у житті особистості. Горе, яке переживає людина внаслідок такої втрати, зачіпає всі сфери її функціонування: емоційну, когнітивну, поведінкову й екзистенційну. Особливо вразливими в цьому контексті є жінки, для яких партнер часто виконує не лише функцію емоційної підтримки,

а й є джерелом безпеки, стабільності та соціального статусу.

Проте поряд із глибокими негативними переживаннями в деяких випадках жінки демонструють феномен посттравматичного зростання – позитивної особистісної трансформації, що виникає внаслідок пережитої втрати. Посттравматичне зростання може проявлятися у вигляді переосмис-

лення життєвих цінностей, зростання духовності, емоційної зрілості, зміцнення міжособистісних зв'язків і відкриття нових життєвих перспектив [1].

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості жінок, які стикаються з втратою партнера внаслідок війни, пандемій, соціальної нестабільності та інших кризових явищ сучасності. У таких умовах вивчення механізмів посттравматичного зростання набуває практичного значення для розробки ефективних психологічних програм підтримки та реабілітації.

Метою цього дослідження є аналіз психологічних особливостей посттравматичного зростання жінок після втрати партнера, виявлення чинників, що сприяють цьому процесу або, навпаки, гальмують його, а також окреслення напрямів психоко-рекційної роботи [2].

Цінність дослідження посттравматичного зростання жінок після втрати партнера зумовлена зростанням кількості життєвих кризових ситуацій у сучасному світі, зокрема пов'язаних із війнами, пандеміями, соціальною нестабільністю, міграційними процесами й особистими трагедіями. Втрата партнера є не лише глибоко емоційною подією, а й такою, що порушує звичний спосіб життя, систему підтримки, плани на майбутнє та ідентичність самої жінки. Однак, попри всю складність пережитої травми, багато жінок демонструють не лише здатність до адаптації, але й до особистісної трансформації, яка проявляється в переоцінці цінностей, зростанні самостійності, емоційної зрілості та відкритті нових життєвих сенсів. Це явище все частіше описується в контексті посттравматичного зростання [3].

Посттравматичне зростання як психологічний феномен почав активно досліджуватись із 1990-х років завдяки роботам американських психологів Р. Тедеччі та Л. Калгуна, які сформували концепцію, згідно з якою сильні психотравмувальні події можуть сприяти особистісному розвитку, а не лише викликати деструктивні наслідки. На їхню думку, посттравматичне зростання відбувається у п'яти основних вимірах: зростання особистості сили, зміна поглядів на життя, розвиток духовності, покращення міжособистісних стосунків і відкриття нових можливостей. У подальших дослідженнях ці виміри доповнювались урахуванням індивідуальних особливостей, соціокультурного контексту та типу пережитої втрати [4].

У межах якісних досліджень виявлено, що переживання втрати партнера часто супроводжується глибоким внутрішнім переосмисленням, що стимулює жінку до пошуку нових життєвих орієнтирів [5]. При цьому соціальна підтримка, релігійні переконання, особистісна зрілість та здатність до рефлексії відіграють ключову роль у спрямуванні цього процесу в конструктивне русло.

В українському науковому контексті тема посттравматичного зростання також активно розвивається, особливо у зв'язку з війною на сході України, повномасштабним вторгненням РФ і пов'язаними

із цим масовими втратами. У працях таких дослідниць, як О. Карась, І. Чабан, Ю. Мельник, аналізується вплив втрати близької людини на психологічний стан жінок, зокрема в умовах бойових дій, а також розглядаються чинники, що сприяють їх відновленню. Окремі дослідження присвячені жінкам, які втратили чоловіків-військовослужбовців, і показують, що, попри глибокий біль, багато з них поступово переходять до фази пошуку сенсу, активної участі в громадському житті, волонтерстві, самореалізації в нових ролях [6].

Так, у дослідженні Н. Губської було доведено, що високий рівень рефлексивності, релігійна віра й активна життєва позиція є тими чинниками, які значною мірою сприяють посттравматичному зростанню. Жінки, які отримують підтримку родини, психологів або перебувають у колі людей із подібним досвідом, мають більше шансів подолати кризу конструктивно. З іншого боку, дослідники наголошують, що недостатність соціальної підтримки, замовчування болю та відсутність психологічної допомоги можуть призводити до хроніфікації горя або психологічної ізоляції.

У цьому контексті особливу увагу дослідників привертає оцінка поточних психоемоційних станів жінок, які перебувають у процесі переживання втрати. Зокрема, важливою є діагностика рівня самопочуття, активності, настрою та внутрішньої напруги, оскільки саме ці показники дають змогу виявити ступінь емоційного виснаження, напруження або, навпаки, початків психічного відновлення [7].

Одним із найбільш інформативних інструментів у цьому напрямі є методика САН (самопочуття – активність – настрій), яка дає змогу швидко та точно визначити загальний фон емоційного стану людини на момент обстеження. У рамках нашого дослідження ця методика була застосована для оцінки трьох основних складових психоемоційного стану, а також додатково – рівня розслабленості / напруженості. Отримані результати узагальнено наведено в таблиці нижче.

Згідно з даними таблиці, значна частина жінок демонструють низький рівень загального самопочуття (50%), що свідчить про емоційне та фізичне виснаження. Активність також перебуває на низькому рівні в переважній більшості (62,5%), що підтверджує прояви апатії та зниженого життєвого тону, характерні для депресивного або реактивного стану. Найбільш критичним показником є настрої, де 75% респонденток виявляють низький рівень, що вказує на домінування пригніченого емоційного фону.

Показник розслабленості / напруженості розподілився більш рівномірно: половина жінок відчуває підвищену напругу (50%), ще 25% перебувають у стані середньої напруги, і лише 25% – у стані відносно розслабленості.

Аналіз за методикою САН демонструє, що більшість жінок, які втратили партнера, продовжують перебувати в стані емоційної нестабіль-

Узагальнені результати за методикою САН (n = 48, %)

Шкала	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Самопочуття (здорово – виснажено)	50	12,5	37,5
Активність (бадьоро – мляво)	62,5	0	37,5
Настрій (вільно – скуто)	75	0	25
Розслабленість Напруженість	50	25	25

ності, низької життєвої активності та психологічної напруги.

Результати, отримані за методикою САН, дали змогу окреслити загальний емоційно-соматичний стан жінок, які втратили партнера. Проте для глибшого розуміння психоемоційного наповнення переживань, особливо таких важливих складових, як ставлення до себе, до майбутнього та рівень почуття провини, доцільно було залучити методику Аарона Бека, яка широко застосовується для діагностики депресивних і деструктивних емоційних станів.

Методика Бека не лише виявляє ступінь емоційного дискомфорту, а й дає змогу оцінити якість внутрішніх переживань, що можуть як гальмувати відновлення, так і виступати передумовами для трансформації травматичного досвіду у ресурсний. Нижче наведено узагальнені результати.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити низку важливих висновків. Насамперед емоційний фон більшості жінок перебуває в межах помірно негативного рівня. Зокрема, 50% респонденток повідомляють про нестійкий або пригнічений настрій, а 30% – про вкрай негативний емоційний стан, що є тривожним сигналом на користь глибокого горя чи навіть депресивного стану.

Що стосується ставлення до майбутнього, то тут простежується певний оптимізм: половина жінок (50%) демонструють позитивні очікування. Це може вказувати на наявність внутрішнього ресурсу для подолання кризи. Водночас 10% опитаних не бачать жодних перспектив, що потребує подальшого психотерапевтичного супроводу.

Показник задоволеності життям у 40% є позитивним, хоча половина респонденток відзначають зниження відчуття радості. Це є типовою ознакою постстресового стану, за якого зникає здатність отримувати задоволення навіть від звичних речей.

Самооцінка у більшості жінок занижена: 60% мають помірно негативне ставлення до себе, ще 20% – вкрай негативне. Це може бути пов'язано

як із травмою втрати, так і з почуттям провини, яке виявляється в 60% жінок на помірному рівні, а в 10% – на глибокому рівні. Важливо зазначити, що почуття провини нерідко супроводжує втрату близької людини, навіть якщо раціонально вона є необґрунтованою. Методика Бека дає змогу глибше зрозуміти психологічні труднощі, з якими стикаються жінки в процесі проживання втрати. Виявлені негативні оцінки себе, свого життя та настрою свідчать про потребу в емоційній підтримці, психологічній допомозі та створенні умов для особистісного відновлення. Разом із тим позитивне бачення майбутнього в половини респонденток відкриває перспективи для подальшого посттравматичного зростання.

Психоемоційний стан жінок, які пережили втрату партнера, є складним і багатограним. У період горя спостерігається значне коливання емоційного фону: від глибокої апатії та суми до вибухів агресії, страху за майбутнє та відчуття безпорадності. Водночас у ряді випадків після проходження гострої фази втрати може запускатися процес посттравматичного зростання. Цей процес є складним психологічним феноменом, що полягає у трансформації особистості через страждання і кризовий досвід.

Одним із ключових чинників, який обумовлює динаміку психоемоційного стану, є здатність до рефлексії – усвідомлення власного болю, прийняття пережитої втрати як частини життєвого шляху. Важливу роль також відіграє контекст, у якому перебуває жінка: наявність підтримки з боку близьких, спільнот, психологічних фахівців, релігійної або духовної опори [6].

Аналізуючи результати психоемоційних показників за методикою А. Бека, можна помітити, що більшість жінок демонструють помірно негативне ставлення до власного стану – від 40 до 60% опитаних вказали саме такі оцінки щодо майбутнього, настрою, самооцінки. Проте 20–30% респонденток перебувають у вкрай негативному емоційному

Таблиця 2

Психоемоційні показники за методикою А. Бека (n = 48, %)

Показник	Позитивний (%)	Помірно негативний (%)	Вкрай негативний (%)
Настрій	20	50	30
Майбутнє	50	40	10
Задоволення	40	50	10
Самооцінка	20	60	20
Відчуття провини	30	60	10

стані, що свідчить про глибокі внутрішні переживання, складнощі з адаптацією та можливу наявність ознак депресивного синдрому.

Особливу увагу слід звернути на показники самооцінки та відчуття провини.

У 60% жінок спостерігається підвищена критичність до себе, що може бути наслідком екзистенційної кризи, де особистість шукає причини трагедії в собі або намагається раціоналізувати подію через пошук винуватості. Це є тривожним маркером і свідчить про необхідність психотерапевтичної роботи, спрямованої на зниження рівня внутрішньої агресії та формування м'якішого ставлення до себе.

Разом із тим позитивна динаміка, хоча й менш чисельна, також простежується. Приблизно 20–50% жінок мають позитивне бачення майбутнього, демонструють здатність отримувати задоволення від повсякденних речей, а деякі навіть вказують на формування нових життєвих сенсів.

Це свідчить про початок процесу посттравматичного зростання, який зазвичай проходить через кілька послідовних етапів: переживання втрати, дезорганізація, пошук опори, нова ідентичність.

З метою візуалізації розподілу психоемоційних труднощів, які переживають жінки після втрати партнера, було створено кругову діаграму на основі узагальнених даних, отриманих за методикою А. Бека. Діаграма ілюструє, який відсоток жінок у вибірці найбільше страждає за певними емоційними показниками, як-от настрій, ставлення до майбутнього, задоволення, самооцінка та відчуття провини. Ці дані є важливими для глибшого розуміння того, які саме аспекти психоемоційного стану потребують першочергової уваги в процесі надання психологічної допомоги та підтримки.

Згідно з концепцією Річарда Тедескі та Лоуренса Калгуна, посттравматичне зростання охоплює п'ять основних сфер: зміцнення міжособистісних стосунків, відкриття нових можливостей,

зростання особистої сили, духовний розвиток і поглиблення ціннісного розуміння життя. У контексті нашого дослідження частина жінок демонструють ознаки таких змін, зокрема через волонтерську діяльність, створення нових проєктів, зміну соціальної ролі – наприклад, з дружини до активної громадської діячки або підтримуючої матері.

Не менш важливим аспектом є сприйняття майбутнього. Страх, обережність або взагалі неможливість уявити подальше життя – емоції, які домінують серед опитаних. Це свідчить про глибоку невизначеність, що потребує підтримки не лише на особистісному, а й на соціальному рівні. Адже відновлення жінки після втрати має відбуватися не в ізоляції, а у взаємодії з ресурсним середовищем: громадами, родинами, спеціалістами.

Посттравматичне зростання не означає відсутність болю чи забуття втрати. Навпаки, воно базується на глибокому прийнятті пережитого й перетворенні його на мотивацію до нових дій, до переосмислення себе в новій життєвій реальності. Багато жінок, які проходять через цей процес, із часом відкривають для себе нові горизонти: хтось повертається до освіти, інші реалізують власні соціальні ініціативи або стають джерелом підтримки для інших.

У цьому контексті важливо говорити про необхідність створення системної підтримки: психотерапевтичних програм, груп підтримки, освітніх заходів, спрямованих на формування навичок самодопомоги. Особливої уваги потребують жінки, які залишилися з дітьми, адже їхнє відновлення безпосередньо впливає на психоемоційне здоров'я наступного покоління.

Для глибшого розуміння процесу посттравматичного реагування жінок, які пережили втрату партнера, було проаналізовано їхнє емоційне ставлення до майбутнього. Цей показник є важливим маркером як психоемоційної стабільності,



Рис. 1. Структура основних емоційних переживань у жінок, які пережили втрати

так і потенціалу для подальшого особистісного зростання. Ставлення до майбутнього після втрати може відображати як рівень надії, внутрішніх ресурсів, так і глибину пережитого горя та невизначеності. У таблиці 3 представлено узагальнені результати опитування 48 жінок, які висловили своє емоційне бачення майбутнього після втрати близької людини. Відповіді учасниць були згруповані за ключовими емоційними реакціями: з надією, з острахом, з обережністю, з відчуттям безвиході або повною байдужістю до майбутнього. Така класифікація дає змогу не лише виявити загальні тенденції переживання втрати, але й зрозуміти рівень їх готовності до адаптації, мобілізації ресурсів і потенційного посттравматичного зростання.

Емоційне ставлення до майбутнього в умовах втрати часто є відображенням як індивідуального досвіду переживання горя, так і впливу зовнішніх чинників – соціальної підтримки, наявності дітей, віку, економічної стабільності, попереднього досвіду подолання криз. Особливо важливо відзначити, що ступінь відкритості до майбутнього може прямо впливати на ефективність психологічної допомоги та швидкість відновлення. Нижче наведено детальний розподіл відповідей респонденток за зазначеним критерієм.

Таблиця 3

Емоційне ставлення до майбутнього після втрати (n = 48, %)

Емоційна реакція	Частка (%)
З надією	14,9
З острахом	25,5
З обережністю	34
Важко уявити	2,1
Не бачу, головне – що живу	2,1
Інше	21,3

Отримані результати свідчать, що найбільша частка респонденток (34%) демонструють обережне ставлення до майбутнього, що може розглядатися як адаптивна реакція на змінені життєві обставини. Водночас 25,5% жінок переживають страх, що свідчить про наявність тривоги та високий рівень невизначеності. Лише 14,9% опитаних дивляться в майбутнє з надією, що вказує на обмеженість доступу до внутрішніх або зовнішніх ресурсів, які могли б підтримати віру в позитивні зміни. Частина жінок не може чітко уявити майбутнє або декларує байдужість до нього, що також свідчить про глибоку дезадаптацію.

Отже, результати аналізу підтверджують необхідність підтримки жінок у процесі відновлення

після втрати, зокрема шляхом формування безпечного простору для проживання горя та поступового повернення до життєвої активності.

Результати дослідження засвідчили, що жінки після втрати партнера здебільшого мають знижений рівень активності, настрою та самопочуття. Їхнє емоційне ставлення до майбутнього часто пов'язане зі страхом, обережністю або невизначеністю. Найуразливішими виявилися такі сфери, як самооцінка, задоволення життям і бачення майбутнього [8].

Водночас жінки з активною життєвою позицією, підтримкою з боку оточення та внутрішніми ресурсами частіше демонструють ознаки посттравматичного зростання. Отже, ефективна психологічна підтримка та соціальна взаємодія є ключовими для подолання втрати й особистісного відновлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карась О.Є. Психологічна підтримка жінок у кризовий період втрати: особливості переживання горя. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2020. № 10. С. 45–52.
2. Губська Н.О. Ресурси посттравматичного зростання: роль релігійності та рефлексивності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2021. Вип. 18. С. 123–130.
3. Мельник Ю.С. Соціально-психологічні чинники адаптації жінок після втрати партнера у період війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 2. № 17. С. 101–108.
4. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. No. 1. P. 1–18.
5. Астремська І., Чайка В. Особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 21. С. 261–267.
6. Park C.L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136. No. 2. P. 257–301.
7. Shakespeare-Finch J., Lurie-Beck J. A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2014. Vol. 28. No. 2. P. 223–229.
8. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York: Free Press, 1992. 222 p.

Стаття надійшла у редакцію: 05.09.2025

Стаття прийнята: 21.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025