

ФЕНОМЕН ВДІВСТВА: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ ВИМІРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

THE PHENOMENON OF WIDOWHOOD: THEORETICAL AND PRACTICAL DIMENSIONS UNDER WARTIME CONDITIONS

Стаття присвячена викладенню теоретичних та практичних аспектів проблеми вдовства в умовах війни. Обґрунтовано, що в умовах війни, в Україні дедалі зростає кількість вдів та вдовців, але проблема адаптації до вдовства не є актуальною у вітчизняній науці.

Виявлено, що зарубіжні дослідження загалом стосуються літніх людей, визначенню місця матеріальних проблем у процесі адаптації, проблемам психічного здоров'я вдів та вдовців. Але нами не знайдені дослідження, що вивчають вдовство у молодшому віці, а саме такими є сучасні українські вдови загиблих військових.

З'ясовано, що вдовство створює безліч економічних, соціальних і психологічних проблем. Жінка, що втратила чоловіка, переживає процес горювання та адаптації, які впливають на усю її життєдіяльність. Переживання втрати має досить конкретну динаміку.

Виявлено основні чотири завдання, які повинні бути вирішені за час переживання горя: 1) визнання втрати; 2) відкрите переживання почуттів; 3) вироблення вмінь самостійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним; та 4) створення нових емоційних зв'язків. Визначними для проходження процесів адаптації до вдовства та горювання є індивідуально-психологічні особливості жінки та тип стосунків, в яких перебувала пара.

Зроблено висновки про основні феномени вдовства в умовах війни, згідно із практичного психотерапевтичного досвіду автора та згідно провідних наукових досліджень цієї теми.

Вдова – це особлива категорія жінок та важлива соціально-психологічна роль. У психологічній роботі з вдовами головним та найпершим етапом є усвідомлення та прийняття нової ідентичності – «Я – ВДОВА». Якщо роль вдови не приймається, це стає перешкодою на шляху до посттравматичного зростання жінки, адже її енергія та життєві ресурси фокусуються виключно на переживанні втрати, замість того, щоб спрямовуватись на майбутнє та внутрішню трансформацію, яку, за своєю сутністю, містить будь-яка втрата. На наступних етапах відбувається робота із сепарації, адаптації, психологічної переробки досвіду відносин, прийняття нових соціально-психологічних обставин життя.

Ключові слова: горе, горювання, адаптація до вдовства, вдова, посттравматичне зростання.

The article is dedicated to presenting the theoretical and practical aspects of the problem of widowhood under wartime conditions. It is established that, in conditions of war, Ukraine is witnessing a steadily increasing number of widows and widowers; however, the issue of adapting to widowhood remains insufficiently addressed in domestic research.

It has been revealed that foreign studies generally focus on older individuals, examine the role of material difficulties in the adaptation process, and address the mental health challenges faced by widows and widowers. Nevertheless, we have found no research that investigates widowhood in younger age groups—a phenomenon that characterizes the contemporary Ukrainian widows of fallen soldiers. It has been determined that widowhood gives rise to numerous economic, social, and psychological problems. A woman who has lost her husband undergoes a process of grief and adaptation that affects all aspects of her life, with the experience of loss exhibiting a rather distinct dynamic.

Four main tasks have been identified that must be addressed during the grieving process: (1) the acknowledgment of the loss; (2) the open expression of feelings; (3) the development of skills to independently cope in those areas of life where the influence of the deceased was most significant; and (4) the formation of new emotional bonds. The individual psychological characteristics of the woman and the type of relationship that existed within the couple are central to the processes of adapting to widowhood and coping with grief.

Conclusions are drawn regarding the key phenomena of widowhood in wartime conditions, based on the author's practical psychotherapeutic experience and leading scientific research in this area.

A widow is a distinct category of women and occupies an important socio-psychological role. In psychological work with widows, the primary and initial stage is the awareness and acceptance of a new identity—"I am a widow." If a woman does not embrace the role of a widow, it becomes an obstacle on the path to her post-traumatic growth, since her energy and life resources remain focused solely on experiencing the loss rather than being directed toward the future and the inner transformation that any loss inherently contains. In the subsequent stages, the work involves facilitating separation, adaptation, and the psychological reprocessing of relationship experiences, as well as the acceptance of new socio-psychological life circumstances.

Key words: grief, mourning, adaptation to widowhood, widow, posttraumatic growth.

УДК 364.62-058.835-055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.18>

Королович О.В.

доктор філософії з психології,
психотерапевт

Вступ. В умовах війни в Україні щодня зростає кількість жінок, що залишаються самотніми після втрати чоловіків. Попри це, актуальні питання психологічних особливостей, психічного здоров'я, підтримки в процесі горювання та ефективних

психотерапевтичних інтервенцій у контексті вдовства досі не отримали належної уваги вітчизняної науки. Обсяг українських досліджень з цієї тематики є надзвичайно обмеженим і практично наближається до нуля.

У зарубіжній психологічній науці існують дослідження психологічного здоров'я та благополуччя вдів та вдівців (Carr, DiGiacomo, Onrust, Zisook, King, та ін.), різного роду чинників, що впливають на їх стан (Sasson, Dabergott, Somhlaba, Carr, та ін.), соціальні та соціально-психологічні аспекти (Scannell-Desch, Trivedi, Dabergott, Srivastava, Schmitz, O'Rourke), тощо. Але їх кількість також достатньо обмежена.

У цій статті ми зосередимося на психологічному аналізі вдів українських військових – жінок, які втратили своїх чоловіків під час бойових дій, адже саме вони становлять найскладнішу з психологічною точки зору категорію для наукового дослідження та практичного застосування психотерапевтичних інтервенцій.

Чому саме ми звертаємо увагу на жінок? Статистичні дані з різних країн свідчать, що жінки набагато частіше стають вдовами в порівнянні з чоловіками. Це зумовлено низкою чинників, серед яких – довша середня тривалість життя, різні аспекти здоров'я, витривалість, стиль життя та інші соціально-демографічні особливості. Крім того, існують дослідження, які демонструють, що вплив втрати чоловіка на психічне здоров'я жінок є значно сильнішим, тоді як чоловіки, як правило, легше пристосовуються до нового життєвого становища [7].

Чому ми обрали вивчення саме вдів українських воїнів? По-перше, питання їх адаптації в умовах воєнних викликів є одним із найактуальніших. По-друге, ця категорія відрізняється віковим складом: більшість наукових досліджень орієнтовані на літніх людей, які переживають втрату подружжя, тоді як у воєнний період вдівство стосується також молодших жінок. Це має значний вплив на специфіку горювання та процес адаптації.

Варто зазначити, що у жінок до приблизно 45 років ще не сформовано достатніх емоційних ресурсів для подолання втрати, як це спостерігається у представниць старшої вікової групи (50–60 років і більше). Такі ресурси здобуваються в процесі набуття жіночої психологічної зрілості, коли поступово відходять з життя батьки, друзі, а зустріч із реальністю смерті стає частішою. Зрілі жінки природно налаштовані на психологічне прийняття концепції кінечності життя. Це є контакт з архетипом Гекати, що і складає сенс жіночої психологічної зрілості.

Наш власний досвід та клінічні спостереження у контексті системно-сімейної терапії свідчать, що протягом останніх трьох років основну частину звернень становлять вдови українських воїнів. Це створює значну базу для подальших дослідницьких та емпіричних спостережень, сприяє формулюванню обґрунтованих висновків щодо особливостей адаптації до втрати в умовах війни.

Підняття актуальності цієї проблематики є нагальною задачею для подальших психологічних досліджень у вітчизняній науці, з огляду на унікальний та болючий досвід колективної травми,

що переживається суспільством у воєнний період. Крім того, розробка ефективних психотерапевтичних інтервенцій є вкрай важливою для забезпечення максимально безтравматичної адаптації жінок, які втратили своїх чоловіків під час війни, до нових соціально-психологічних умов їхнього життя.

Виклад основного матеріалу. Втрата подружжя є однією з найбільш негативних подій у житті, якщо не брати до уваги втрату дитини. Наукові дослідження показують, що дезорганізація та травма, які виникають після смерті подружжя, виявляються сильнішими у вдів, ніж у вдівців [7].

Якщо визначити основні категорії, з якими ми будемо мати справу у цій статті, то:

- вдова за визначенням українського тлумачного словника – це жінка, що після смерті чоловіка не одружилася вдруге;

- вдівство – нешлюбний стан людини після смерті подружжя;

- адаптація до вдівства – процес пристосування людини до нових соціально-психологічних умов життя після смерті подружжя;

- горювання – природний процес перетворення, що розгортається після втрати, що виконує важкі, але потрібні завдання; зокрема, – прийняття втрати, переживання болю, пристосування до життя із втратою, формування нового ставлення до померлого чи втраченого, побудова нових стосунків з людьми та світом (Рибик, 2016).

З визначення слова «вдова» ясно, що мова йде про соціальний статус жінки: «заміжня», «незаміжня», «розлучена», «вдова». Але на наш погляд, не можна казати про те, що вдова – це лише соціальний статус, це також особливий психічний стан, що відбивається на усіх сферах буття – психологічній, фізіологічній, когнітивній, особистісній, професійній, соціальній, тощо.

По-перше, жінка, що втратила чоловіка, переживає процес горювання та адаптації, які впливають на усю її життєдіяльність.

Вдівство створює безліч економічних, соціальних і психологічних проблем, особливо в перший рік або близько того після смерті подружжя. Основною проблемою для обох статей є економічні труднощі. Коли чоловік був основним годувальником, його вдова тепер позбавлена його доходу, а ядро сім'ї зруйновано [7].

По-друге, формулювання «дружина померлого героя» є найбільш поширеним у суспільному дискурсі, що говорить про те, що офіційний «соціальний статус» вдів полеглих воїнів існує лише на паперовому рівні. Для самої жінки, яка пережила втрату, така термінологія свідчить про збереження статусу «дружини», що істотно впливає на процеси адаптації до вдівства та горювання. Адже терміни «дружина» та «вдова» мають принципово різне значення: «дружина» означає наявність партнера у житті, тоді як «вдова» – вказує на відсутність чоловіка, що вимагає перебудови всіх емоційних і соціальних схем існування. Отже,

неможливо адекватно прийняти смерть та визнати втрату, адаптуватися до життя без чоловіка та створювати нові емоційні зв'язки, якщо особа продовжує сприймати свою ідентичність виключно через призму ролі «дружини». З терапевтичної точки зору, першочерговим завданням є сприяння формуванню нової ідентичності – «Я-вдови», що стає важливим кроком для успішного проходження процесів горювання та адаптації.

Ще одна проблема, пов'язана з вдівством, – це самотність. Багато вдів страждають від страху залишитися на самоті та зниження самооцінки як жінки, відчувають втрату емоційного контакту та близького спілкування з людьми, що призводить до уникнення спілкування та зниження емоційної реакції при контакті з іншими людьми [7].

Згідно наших спостережень терапевтичної динаміки клієнток, молоді вдови часто прагнуть встановити сексуальні стосунки без зобов'язань, щоб «відчути себе живими». Таким чином вони намагаються компенсувати нестачу Анімуса, отримуючи через тілесність енергію, якої їм бракує для подолання горя, накопичення ресурсу для повноцінного горювання та досягнення посттравматичного зростання. Однак у цьому процесі виникає значна проблема: українські жінки, виховані в культурі, де подібні стосунки піддаються сильному табуванню, часто стикаються з внутрішнім конфліктом. До цього додається поширений міф про те, що вдова має зберігати вірність померлому чоловікові. У результаті динаміка горювання у таких жінок суттєво відрізняється від тих, хто не має подібних культурних обмежень.

Найбільша проблема вдівства є емоційною. Горе це одна емоція – скорбота – а безліч різних емоцій. Найважчий час для вдів – одразу після похорон [9]. Далі спостерігаються різні динаміки, про них ми будемо говорити нижче.

Ідеалізація померлого чоловіка – це один феномен, що супроводжує вдів. Ідеалізація є одним із захисних механізмів нашої психіки, що виконує кілька важливих функцій: по-перше, встановлює високий стандарт для особистісного зростання, стимулюючи людину прагнути до ідеалу свого партнера; по-друге, сприяє безумовній любові та прийняттю у відносинах, адже якщо партнер сприймається як бездоганний, то немає потреби шукати та прагнути інших відносин.

У процесі горювання механізм ідеалізації спершу спричиняє інтенсивне емоційне переживання втрати, а згодом, розкладаючи образ на окремі складові, дозволяє усвідомити реальну, неідеальну природу померлої особи. Це, у свою чергу, допомагає завершити емоційні зв'язки з минулим та підтримати процес адаптації до нової реальності.

Навіть якщо подружжя знаходилося у аб'юзивних відносинах або просто шлюб був далеко не ідеальним, присутній певний рівень ідеалізації.

Процес переживання втрати має чітко визначену динаміку. Він включає проживання «смерті»

системи, яка зазнала краху, розрив нейронних зв'язків, сформованих упродовж стосунків, та поступове створення нових зв'язків, що формують нову цілісність: «я без нього», «я як голова сім'ї», «я і мої функції». Це і є процес адаптації.

У партнерських стосунках, де чоловік виконував кілька ролей і був рівноцінним партнером для жінки, відбувається проживання «смерті» кожної з цих ролей. Жінка переживає втрату коханого, втрату чоловіка як партнера по життю, втрату батька своїх дітей, друга тощо. Кожна з цих втрат має свій унікальний емоційний і психологічний вплив, що ускладнює процес адаптації.

Описані психічні неусвідомлені процеси споживають значну кількість енергетичних ресурсів неокортекса, який відповідає практично за всі когнітивні функції. При цьому сам процес горювання переважно пов'язаний із активністю лімбічної системи та рептильного мозку. У результаті протягом перших тижнів, а інколи й місяців після похорону, спостерігається зниження функцій мислення, уваги та сприйняття, а емоційна сфера наче «заморожена». Уся доступна енергія спрямовується на забезпечення фізичного виживання та адаптаційних процесів, пов'язаних із вдівством.

Тим не менше Worden (2001) визначив чотири завдання, які повинні бути вирішені за час переживання горя [17]:

- 1) визнання втрати;
 - 2) відкрите переживання почуттів;
 - 3) вироблення вміння самостійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним;
 - 4) створення нових емоційних зв'язків.
- Горювання – динамічний процес, що має певну стадійність. Войтович виділяє такі періоди:
- перші 48 годин – період шоку і заперечення;
 - перший тиждень – автоматизм, емоційне чи фізичне виснаження;
 - 2-5 тижнів – виснаження, відчуття кинутості, розпач;
 - від 6 до 12 тижнів – через спочатку заперечення, потім агресію, усвідомлення втрати близької людини;
 - 3 до 4 місяці – різкі переходи від одного емоційного стану до іншого, від агресії до розпачу, від душевного болю до якоїсь активності.
 - біля 6 місяців – депресія.
 - біля 12 місяців – може наступити перший емоційний та ментальний перелом.
 - 12 – 24 місяців – повільне повернення до життя [1].

Але маємо зазначити, що не зважаючи на спроби різних дослідників виділити у динаміці горювання чітку стадійність, це – дуже індивідуальний процес, він залежить від багатьох чинників, найголовнішими з яких ми вважаємо індивідуально-психологічні особливості жінки та тип відносин із втраченим чоловіком.

Спираючись на практику, нами було виділено три основні типи горювання вдів, що характери-

зуються специфічними динаміками горювання та адаптації до вдівства. Нами також встановлено, що шляхи переходу від горювання до посттравматичного зростання відрізняються для кожного з типів. Перший тип горювання – це партнерське горювання.

Партнерські стосунки традиційно базуються на таких ключових компонентах, як любов, взаємний інтерес, емоційна близькість, прийняття іншого як індивідуальності, поєднання особистісної свободи з чітко визначеними межами, всебічна підтримка, конструктивне вирішення конфліктів, а також рівноправність при прийнятті рішень і розподілі сімейних обов'язків, включаючи виховання дітей. Смерть одного з партнерів у такій системі являє собою не просто втрату соціально-психологічних функцій, пов'язаних із роллю чоловіка або дружини, а й розрив системи відносин партнерства та побратимства.

Жінки, які схильні до партнерських стосунків, зазвичай відзначаються високим рівнем психологічної зрілості та успішності як у особистому, так і у професійному житті, характеризуючись активністю, асертивністю та життєстійкістю. У процесі горювання вони часто набувають характеристик, що відповідають домінуванню Анімуса за Юнгіанською концепцією – це проявляється у зміні гормонального балансу, зокрема, у підвищенні рівнів адреналіну та тестостерону. Таке фізіологічне зрушення стимулює збільшену активність і реактивність. Горювання переживається ними через активну діяльність: «Що робимо?».

Горювання таких вдів характеризується гострим відчуттям суму та скороботи, проте переважаючою емоцією стає злість чи навіть лють. На ранніх стадіях горювання вдови, що переживають партнерське горе, рідко висловлюють свої почуття плачем, їх емоційні прояви можуть відрізнятися великою експресією: криком, воєм, тощо. Може бути присутній пошук символічної заміни чоловіка та збереження відчуття близькості, як, наприклад, носіння одягу чоловіка на постійній основі.

Також спостерігається посилене усвідомлення власних меж та виражена категорична реакція на агресію і знецінення до військових з боку оточення.

Для таких вдів досягнення посттравматичного зростання полягає у зниженні емоційної реактивності горювання, набутті внутрішнього спокою, усуненні надмірної напруги та заземленні. Це створює умови, за яких жінка має змогу просто поплакати, видихнути та провести певний час на самоті, що є необхідним етапом емоційного відновлення.

У цьому процесі злість виконує адаптивну функцію. Її наявність сприяє вирішенню питань, пов'язаних із змінами як у зовнішньому, так і у внутрішньому просторі, стимулюючи побудову нової ідентичності в нових соціально-психологічних умовах. Неможливість повернення до попереднього стану викликає розчарування і злість, яка, в свою чергу, є каталізатором для внутрішніх трансфор-

мацій. Коли жінка приймає змінену реальність, перебудовує своє життя без чоловіка та формує нове «Я», інтенсивність злості поступово знижується, що свідчить про успішну адаптацію до нових умов життя.

Також є вдови, які горюють дуже тихо, вони замикаються, повністю зупиняються та замикаються у себе. Основною ознакою їх горювання – є відсутність дії, їм стають дуже важкими будь-які соціальні контакти, адже вони потребують багато енергії, якої в них нема. Виходом з горювання для таких вдів – є перехід на стадію злості та дії. Але перехід повинен бути повільним та обережним.

Наступним типом горювання вдів є «вертикальне» горювання, що характеризує динаміку втрати дитячо-батьківських відносин. Такі стосунки зумовлені порушеннями прив'язаності, що формуються в дитинстві через складні взаємини з реальними батьками, зазвичай у контексті ненадійної прив'язаності (тривожної чи дезорганізованої). Жінки із порушеною приязністю шукають не партнерських відносин, а щоб чоловік зайняв місце батьківської фігури. Сама жінка при цьому демонструє високу емоційну та матеріальну залежність. Відносини цього типу базуються на страху, а не на любові, на тривозі, а не на партнерстві, і відзначаються вираженням психологічним злиттям із партнером, що призводить до втрати власної ідентичності та перейняття рис іншої особи.

В результаті, коли така жінка стає вдовою, її переживання набувають рис переживань загубленої дитини, вона відчуває велике почуття розгубленості, страху та тривоги: «Як мені жити без нього?» та «Що мені тепер робити?».

При терапевтичних інтервенціях із вдовами, що переживають вертикальне горювання, надзвичайно важливим є процес сепарації та усвідомлення ролі чоловіка як партнера, допомога у пошуку психологічних опор на власні ресурси та досягнення більшої психологічної зрілості.

На останок зазначимо, що вдова – це особлива категорія жінок і дуже важлива соціально-психологічна роль. Якщо роль вдови не приймається жінкою, яка втратила чоловіка, вона ніколи не зможе досягти посттравматичного зростання. Її енергія та життєві ресурси фокусуються виключно на переживанні втрати, замість того, щоб спрямовуватись на майбутнє та внутрішню трансформацію, яку, за своєю сутністю, містить будь-яка втрата. Саме тому в психологічній роботі з вдовами головним та найпершим етапом є усвідомлення та прийняття нової ідентичності – «Я – ВДОВА».

Лише через усвідомлення та прийняття нового статусу можливо поступово пережити спочатку смерть «Я – дружина», а згодом і розпад попередніх партнерських стосунків, що дозволяє проаналізувати їхній вплив: які можливості вони відкрили, які двері закрили, який внесок було зроблено обома сторонами. І це надає можливість будувати більш зрілі та гармонійні стосунки у майбутньому.

Вдівство є однією з важливих жіночих ініціатив в історії людства, що дозволяє не лише прийняти смерть як концепцію та реальність, а й відкрити в собі архетип Гекати з усіма її надбаннями та бонусами. Роль вдови, хоч і супроводжується значним болем – вона несе в собі й неповторні дари. Юнгіанська теорія стверджує, що наші шрами та травми визначають нашу унікальність, формуючи індивідуальність кожної людини. Прийняття ролі «Я – ВДОВА» відкриває доступ до прийняття, терпіння, мудрості, глибокого усвідомлення себе та безцінний досвід внутрішньої трансформації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Викладені нами вище теоретичні аспекти адаптації до вдівства та горювання узагальнюють нечисельні дослідження цієї проблеми. Перспективами подальших досліджень, є більш глибоке та наукове вивчення феноменів, що супроводжують вдівство, особливостей адаптації до вдівства серед жінок – вдов полеглих воїнів, детальне визначення особливостей, чинників, психологічних механізмів цього процесу. Необхідна також розробка методик комплексного психологічного втручання для допомоги у їх горюванні та адаптації. Ці питання будуть предметом наших подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. V, Вип. 19.
2. Королович О. В. Випікання хліба як психотерапевтичний феномен: теоретичні аспекти та практичний досвід. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії: зб. тез міжнар. наук.-практ. конф.* Київ, 2024. С. 222–228.
3. Рибик Л. А. Психологічна допомога при переживанні горя вдовами працівників правоохоронних органів. *Юридична психологія*. 2016. № 1(18). С. 108–116.
4. Carr D. Who's to blame? Perceived responsibility for spousal death and psychological distress among older widowed persons. *Journal of health and social behavior*. 2009. Vol. 50(3). P. 359–375. DOI: 10.1177/002214650905000308
5. Dabergott F. The gendered widowhood effect and social mortality gap. *Population Studies*. 2021. Vol. 76(2). P. 295–307. DOI:10.1080/00324728.2021.1892809
6. DiGiacomo M., Davidson P. M., Byles J., Nolan M.T. An integrative and socio-cultural perspective of health, wealth, and adjustment in widowhood. *Health Care for Women International*. 2013. Vol. 34(12). P. 1067–1083. DOI: 10.1080/07399332.2012.712171
7. Fasoranti O. O., Aruna J. O. A Cross-Cultural Comparison of Practices Relating to Widowhood and Widow-Inheritance among the Igbo and Yoruba in Nigeria. *Journal of World Anthropology: Occasional Papers*. 2007. Vol. III(1). P. 53–73.
8. King B. M., Carr D. C., Taylor M. G. Depressive Symptoms and the Buffering Effect of Resilience on Widowhood by Gender. *The Gerontologist*. 2019. Vol. 59(6). P. 1122–1130. DOI: 10.1093/geront/gny115.
9. Scannell-Desch E. Women's adjustment to widowhood. Theory, research, and interventions. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2003. Vol. 41(5). P. 28–36. DOI: 10.3928/0279-3695-20030501-10.
10. Schmitz A. Gendered experiences of widowhood and depression across Europe: The role of loneliness and financial resources from a longitudinal perspective. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 280(Pt A). P. 114–120. DOI: 10.1016/j.jad.2020.11.091.
11. Somhlaba N. Z., Wait J. W. Psychological adjustment to conjugal bereavement: Do social networks aid coping following spousal death? *Omega*. 2008. Vol. 57(4). P. 341–366. DOI: 10.2190/OM.57.4.b.
12. Srivastava S., Debnath P., Shri N., et al. The association of widowhood and living alone with depression among older adults in India. *Scientific Reports*. 2021. Vol. 11. P. 21641. DOI: 10.1038/s41598-021-01238-x.
13. Onrust S. A., Cuijpers P. Mood and anxiety disorders in widowhood: A systematic review. *Aging & Mental Health*. 2006. Vol. 10(4). P. 327–334. DOI: 10.1080/13607860600638529.
14. O'Rourke N. Cognitive adaptation and women's adjustment to conjugal bereavement. *Journal of Women & Aging*. 2004. Vol. 16(1-2). P. 87–104. DOI: 10.1300/J074v16n01_07.
15. Sasson I., Umberson D. J. Widowhood and depression: New light on gender differences, selection, and psychological adjustment. *The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*. 2014. Vol. 69(1). P. 135–145. DOI: 10.1093/geronb/gbt058.
16. Trivedi J. K., Sareen H., Dhyani M. Psychological aspects of widowhood and divorce. *Mens Sana Monographs*. 2009. Vol. 7(1). P. 37–49. DOI: 10.4103/0973-1229.40648.
17. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Professional*. Springer Publishing Company, 2001.