

# Особенности переживания утраты супруга женщинами разных возрастных категорий

**Козырева Валентина Валерьевна<sup>1</sup>**

Канд. психол. наук, доц. каф. политического анализа и социально-психологических процессов  
ORCID: 0000-0003-2033-2726, e-mail: val\_kozyreva@mail.ru

**Николаева Ольга Юрьевна<sup>2</sup>**

Канд. экон. наук, магистр каф. психологии, конфликтологии и бихевиористики  
ORCID: 0000-0002-6440-7948, e-mail: nikolaeva\_o.u@mail.ru

<sup>1</sup> Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

<sup>2</sup> Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия

## Аннотация

Процесс переживания утраты супруга называют одним из самых сложных жизненных потрясений. Зачастую этот период является достаточно продолжительным и включает в себя преодоление и переработку таких чувств, как вина, растерянность, страх и другие. Также горевание по супругу может нанести серьезный ущерб психическому и физическому здоровью. Горевание, связанное с потерей супруга, представляет собой процесс, в котором можно определить особенности, то есть то, что отличает его от других аналогичных эмоциональных потрясений (утрата друга, близкого родственника). Специфика переживания утраты супруга, в частности, выражается в том, что большое значение имеют не только индивидуальные особенности женщины, но также социальные и возрастные характеристики ее личности.

## Ключевые слова

Горе, утрата супруга, переживание потери, вдовство, этапы горевания, возрастные особенности переживания, завершенность работы горя

**Для цитирования:** Козырева В.В., Николаева О.Ю. Особенности переживания утраты супруга женщинами разных возрастных категорий // Вестник университета. 2023. № 3. С. 195–200.



# On the peculiarities of experiencing the loss of a spouse by women of different age categories

**Valentina V. Kozyreva<sup>1</sup>**

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Department of Political Analysis and Socio-Psychological Processes  
ORCID: 0000-0003-2033-2726, e-mail: val\_kozyreva@mail.ru

**Olga Yu. Nikolaeva<sup>2</sup>**

Cand. Sci. (Econ.), Graduate at the Department of Master of psychology, conflictology and behavioral science  
ORCID: 0000-0002-6440-7948, e-mail: nikolaeva\_o.u@mail.ru

<sup>1</sup> Russian University of Economics named after G.V. Plekhanov, Moscow, Russia

<sup>2</sup> Russian University of State for Social, Moscow, Russia

## Abstract

The process of experiencing the loss of a spouse is called one of the most difficult life shocks. Often this period is quite long and includes overcoming and processing feelings such as guilt, confusion, fear, and others. Also, grieving for a spouse can cause serious damage to mental and physical health. The mourning associated with the loss of a spouse is a process in which it is possible to identify features, that is, what distinguishes it from other similar emotional shocks (loss of a friend, close relative). The specificity of experiencing the loss of a spouse, in particular, is expressed in the fact that not only the individual characteristics of a woman, but also the social and age characteristics of her personality are of great importance.

## Keywords

Grief, loss of a spouse, experience of loss, widowhood, stages of grieving, age characteristics of experience, completion of the grief work

**For citation:** Kozyreva V.V., Nikolaeva O.Yu. (2023) On the peculiarities of experiencing the loss of a spouse by women of different age categories. *Vestnik universiteta*, no. 3, pp. 195–200.



## ВВЕДЕНИЕ

Важнейшей демографической проблемой в России на сегодняшний день можно назвать высокую разницу между продолжительностью жизни мужчин и женщин. По статистике, приведенной в «Мониторинге экономической ситуации в России» Института экономической политики им. Е.Т. Гайдара и РАНХиГС, это различие превышает 10 лет [1].

Так, например, в 2018 г. ожидаемая продолжительность жизни мужчин при рождении составила 67,66 года, женщин – 77,87 года. Вдовство можно идентифицировать как персональную депривацию, вызванную потерей супруга. Это событие нарушает упорядоченность повседневной жизни и, как верно подмечено авторами монографии, перестают действовать привычные схемы восприятия для производства «естественного, знакомого, правильного» [2, с.18].

Однако, особенности переживания рассматриваемого события имеют свои особенности в зависимости от возраста женщин. Согласно исследованиям, проведенным Ж. Гинзбург и описанным в книге «Вдова вдове», молодые женщины, столкнувшиеся с утратой супруга, оказываются в самом сложном положении [3]. В силу особенностей возрастного периода эти женщины имеют большее количество различных дел, а также выстроенных планов на будущее, чем пожилые вдовы. Важно и то, что молодые вдовы часто не имеют жизненного опыта соприкосновения со смертью. Тем не менее эти женщины обычно более нацелены на перемены.

В свою очередь женщины, столкнувшиеся с утратой супруга в зрелом возрасте, идентифицируют это событие как полную перемену всей своей жизни. Особенностью этой перемены можно назвать полную потерю представления о будущем, исчезновение ежедневного привычного уклада и смысла бытия.

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На протяжении всей семейной жизни близкий человек выполняет определенную роль, формирует представление человека о самом себе. Наиболее близкие и доверительные отношения в семье выстраиваются между мужем и женой.

Поэтому смерть мужа становится для женщины событием, которое разделяет ее жизнь на две части: до и после утраты. Вместе с потерей супруга из ее жизни исчезают те бытовые дела, которые они вели совместно, а также элементы их общего досуга, различные жизненные привычки и возможность строить планы на будущее. Таким образом, утратив супруга, женщина ощущает непрекращающуюся душевную пустоту, которую первое время после потери фактически нечем заполнить. Вдовство (независимо от обстоятельств смерти супруга) в любом возрасте является психологической травмой. Следствием данного переживания чаще всего становится изменение личностной структуры женщины, ее ценностно-смысловых жизненных ориентиров, мировосприятия, мировоззрения и других аспектов. Особенно ярко данные тенденции проявляются в тех случаях, когда у супругов была выстроена прочная связь.

Многие женщины, переживающие утрату супруга, говорят о том, что вместе со смертью мужа чувствуют, что умерла и какая-то их собственная личностная часть. Также вдовы упоминают о потере некоторых ранее присущих им качеств. Среди таких качеств чаще всего называют уверенность в себе, способность быстро приспосабливаться к изменениям, сила воли и другие.

Следует также отметить, что уход супруга из жизни полностью меняет семейную систему. Следствием этого является изменение взаимоотношений в системе, следовательно, женщина сталкивается с необходимостью адаптироваться и к данной ситуации. Смерть супруга ставит под сомнение чувство безопасности женщины, она теряет ощущение защищенности и контроля над собственной жизнью. С учетом описанных выше обстоятельств, не остается сомнений в том, что вдова переживает тяжелый жизненный кризис, вследствие утраты мужа. Часто разрушенными оказываются и представления о Боге как оплоте справедливости [4].

## ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

В некоторых своих работах психолог Л.И. Анцыферова называет утрату близкого человека (в частности – супруга) наиболее сложной жизненной ситуацией. Л.И. Анцыферова пишет о том, что это трудно пережить потому, что между людьми складываются «отношения любви» [5].

Позицию автора также разделяет и ряд других психологов и исследователей темы скорби по родным. Они называют причиной тяжелого переживания утраты наличие между близкими людьми сильной привязанности.

На сегодняшний день существует целый ряд фактов, которые доказаны различными исследованиями в области изучения переживания смерти супруга. К ним относят следующее:

- женщины дольше и тяжелее переживают потерю супруга, нежели мужчины в аналогичной ситуации;
- вследствие утраты супруга у женщин происходит ухудшение физического здоровья. Чаще всего этот факт наиболее выражен, если отношения между вдовой и ее ушедшем мужем были достаточно противоречивыми;
- по истечении периода горевания 1-2 лет вдовы испытывают чувства к своим умершим супругам, часто мысленно обращаются к ним, могут вспоминать о них и вербально [6];
- основное чувство, которое наиболее долго испытывает вдова после утраты супруга – это вина;
- женщины часто впадают в депрессию после смерти супруга;
- из-за переживаний могут начаться и оставаться продолжительное время такие симптомы, как ухудшение памяти, снижение внимания, различные искажения восприятия;
- особенности переживания потери супруга обуславливаются также возрастными и психофизиологическими характеристиками.

В данной статье наибольший исследовательский интерес представляет изучение особенностей переживания утраты вдовами в зависимости от их возраста.

На сегодняшний день имеется большое количество исследований, посвященных возрастной периодизации человека. Авторами данной статьи взята классификация Г. Крайга как наиболее современная. Согласно данной периодизации, выделяют следующие возрастные этапы [7]:

- младенческий возраст – от рождения до 2 лет;
- раннее детство – от 2 до 6 лет;
- среднее детство – от 6 до 12 лет;
- подростковый (юношеский) возраст – от 12 до 19 лет;
- ранняя зрелость (первый период зрелости) – от 20 до 40 лет;
- средняя зрелость (второй период зрелости) – от 40 до 60 лет;
- поздняя зрелость – от 60 лет и далее.

## ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Учитывая тематику исследования, целесообразно рассматривать особенности переживания смерти супруга женщинами ранней, средней и поздней зрелости.

Женщины периода ранней зрелости стремятся образовать свою собственную семью с учетом личных представлений о ее устройстве и внутренних взаимоотношениях. Для женщин этого возраста также имеет значение самореализация и, в частности, определение своего места в обществе. Во взаимодействии с супругом они формируют жизненные планы на ближайшую перспективу и более отсроченные периоды, создают комфортные бытовые условия, выстраивают ценностные представления своей семьи и воспитывают детей младенческого и раннего возраста. В этот же период у женщины часто случаются первые заметные достижения в профессиональном плане.

Смерть мужа в этом случае разрушает все намеченные планы. У женщины может сложиться представление, будто она уже никогда не будет счастлива. Опасность потери супруга в период ранней зрелости заключается в том, что это формирует у вдовы страх вступления в новые близкие отношения. В том случае, если женщина периода ранней зрелости остается с одним или несколькими детьми, она также помогает им справляться с утратой отца. Данное обстоятельство требует от молодой женщины исполнения роли обоих родителей, в том числе в вопросе материального обеспечения. Очевидно, что это отнимает большое количество времени и сил, что, в свою очередь, не способствует «экологичному» проживанию утраты.

Женщины периода средней зрелости имеют большой интерес к развитию гармоничных отношений внутри семьи, формированию «домашнего очага» в комфорте и достатке, продолжению воспитания подрастающих детей, а также к собственному карьерному росту. Важно отметить, что этот период характеризуется как самый продуктивный для самореализации человека.

Однако, согласно Э. Эриксону и другим исследователям, в возрасте 35–45 лет происходит «кризис середины жизни» человека. Во многом от протекания и завершения этого кризиса зависит, насколько благополучно в будущем сложится судьба человека.

По этой причине важнейшее значение для женщины второго периода зрелости имеет ее семейный и социоэкономический статус, уровень образования, профессиональные достижения и многое другое. Также много внимания на этом жизненном этапе отводится вопросам поддержания физического здоровья.

Вместе с тем рассматриваемый возрастной отрезок в жизни женщины также отличают и серьезные изменения в ее репродуктивной системе: наступает период менопаузы, что влечет за собой различные изменения в гормональной, эмоциональной и других структурах организма [8].

Отмечается снижение активности, происходит перестройка обмена веществ, наблюдаются изменения в нервной и сердечно-сосудистой системе, повышается утомляемость, появляется избыточный вес, могут снижаться когнитивные функции (память, внимание и т.п.).

Таким образом, ухудшаются как функциональные, так и адаптивные функциональные и адаптивные возможности женщины, по сравнению с молодым организмом.

В связи с вышесказанным, утрата супруга в период средней зрелости может ввергнуть женщину в серьезный кризис, приводящий к ненормативному проживанию горя и затяжной депрессии. Снижение работоспособности и интереса к социальной жизни, проблемы со здоровьем или же вынужденная остановка активной деятельности (например, в связи с воспитанием детей) в этом периоде представляют собой тяжелые перемены и риск оказаться в социальной изоляции.

Поздняя зрелость характеризуется постепенным угасанием активности, здоровья и способностей.

Обращаясь к работам А.И. Анцыферовой, можно отметить, что в интеллектуальном плане пожилого человека также происходят изменения: развивается ригидность мышления. То есть человек перестает воспринимать и впитывать новое. Также выявляется значительное ухудшение памяти и снижение эмоционального контроля [9].

Вместе с тем происходит и развитие компенсаторных механизмов: возрастает ответственность за близких, систематизируются прожитые события, жизнь воспринимается во всей ее целостности – развивается феномен мудрости.

Н.Е. Харламенкова посвятила ряд исследований изучению переживания утраты супруга людьми старшего возраста. Большое значение автор уделила вопросам социальной поддержки вдов и вдовцов [9].

Говоря о переживании утраты супруга женщинами периода поздней зрелости, невозможно не отметить тот факт, что пожилые вдовы живут в два раза дольше, чем пожилые вдовцы.

После смерти мужа эти женщины часто остаются одинокими, так как имеют небольшое количество социальных контактов: их дети живут отдельно своими семьями, дружеские контакты становятся редкими в силу возраста, происходит завершение трудовой деятельности и выход на пенсию.

Женщины, проживающие утрату в период поздней зрелости, также сталкиваются с бытовыми и психологическими трудностями. Это связано с тем, что многие сферы их жизни были разделены с супругом. Поэтому, после смерти мужа возникает необходимость выполнения дел, которые они никогда не осуществляли самостоятельно ранее.

Тем не менее, согласно проведенным исследованиям Н.Е. Харламенковой, овдовевшие супруги получают социальную поддержку преимущественно от своих детей. Однако, между ними часто возникают конфликты. Это связано с тем, что взрослые дети остаются единственными возможными объектами близкого контакта для вдовствующих женщин после 60-ти лет. Нередко оставшись одинокими, эти женщины могут взять на себя роль поддержки в семьях своих детей, например, уход за маленькими внуками и помощь по хозяйству. Но бывает и так, что одинокий пожилой человек оказывается излишней нагрузкой для молодых людей, особенно часто это происходит в случаях, если за ним требуется уход.

Важно отметить и то, что после смерти мужа пожилые вдовы крайне редко создают новую семью, чем вдовы возраста ранней и средней зрелости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог изложенному выше, можно отметить, что для пожилого человека любое острое переживание представляет собой тяжелую психическую нагрузку.

Процесс переживания смерти супруга в пожилом возрасте можно сравнить с восстановлением после тяжелой болезни: чем старше человек, тем труднее и дольше происходит его выздоровление [10].

В пожилом возрасте утрата супруга является невосполнимой потерей в связи с ригидностью психики, отсутствием или минимальной социальной активностью, редкой возможностью вступления в новые отношения или брак. В рассматриваемый период также наиболее часто активизируется экзистенциальная тревога – пожилые вдовы понимают, что тоже скоро умрут.

Женщины, переживающие утрату супруга в пожилом возрасте старше 60-ти лет, зачастую, так и не перестают тосковать. Таким образом, у них формируется бессрочная привязанность к умершему [10]. При этом воспоминания о прожитых в браке годах становится ресурсом для того, чтобы двигаться дальше по жизненному пути.

Таким образом, в индивидуальной и групповой терапевтических работах, направленных на коррекцию тяжелых эмоциональных состояний, связанных с переживанием утраты супруга, необходимо учитывать возрастной фактор. Это также можно считать профилактикой осложненного горя, которое выражается затяжной депрессией и другими психическими и физическими расстройствами.

### Библиографический список

1. *Мониторинг экономической ситуации в России*. М.: Институт экономической политики им. Е.Т. Гайдара и РАНХиГС №04; 2019. 19 с.
2. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. *Психология и психотерапия семьи*. 4-е изд., перераб. и доп. СПб: Изд-во Питер; 2008. 668 с.
3. Гинсбург Ж.Д. *Вдова вдове*. СПб: Изд-во Астрель; 2006. 288 с.
4. Козырева В.В. *Психологическая помощь клиентам в ситуации утраты ребенка*. Казань: Изд-во Бук; 2020. 83 с.
5. Никитина Д.А., Казымова Н.Н. Тяжелые жизненные события и их психологические последствия: утрата или угроза потери близкого. *Вестник КГУ. Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2019; (2): 96–101 с.
6. Кононова Л.И., Холостова Е.И. *Технология социальной работы: учебник для бакалавров*. М.: Юрайт; 2022. 503 с.
7. Крайг Г., Бокум Д. *Психология развития*. СПб: Питер; 2008. 939 с.
8. Ситников В.А., Буркова С.А., Дунаевская Э.Б. *Семья и современный социум: монография*. СПб.: Социально-гуманитарное знание; 2017. 466 с.
9. Харламенкова Н.Е., Воловикова М.И., Журавлев А.А. *Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы*. М.: Институт психологии РАН; 2016. 448 с.
10. Воробьева А. *Как помочь пожилому человеку после смерти супруга*. <https://takiedela.ru/news/2022/07/20/vstaesh-a-ego-net/> (дата обращения: 29.12.2022).

### References

1. *Monitoring the economic situation in Russia*. M.: Institute of Economic Policy named after E.T. Gaidar and RANEP No. 04; 2019. (In Russian).
2. Eidemiller E.G., Yustickis V. *Psychology and psychotherapy of the family*. 4<sup>th</sup> ed., revised and enlarged. St. Petersburg: Peter Publ. House; 2008. (In Russian).
3. Ginsburg Zh.D. *Widow to widow*. St. Petersburg: Astrel Publ. House; 2006. (In Russian).
4. Kozyreva V.V. *Psychological assistance to clients in a situation of loss of a child*. Kazan: Buk Publ. House; 2020. (In Russian).
5. Nikitina D.A., Kazymova N.N. Difficult life events and their consequences psychological: loss or threat of loss of a loved one. *Vestnik KGU. Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika*. 2019; (2): 96–101 pp.
6. Kononova L.I., Kholostova E.I. *Technology of social work: textbook for bachelors*. M.: Yurayt; 2022. (In Russian).
7. Craig G., Bockum D. *Developmental Psychology*. St. Petersburg: Piter Publ. House; 2008. (In Russian).
8. Sitnikov V.L., Burkova S.A., Dunaevskaya E.B. *Family and modern society*. St. Petersburg: Social and humanitarian knowledge; 2017. (In Russian).
9. Kharlamenkova N.E., Volovikova M.I., Zhuravlev A.L. *Psychological research of personality: history, current state, prospects*. M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; 2016. (In Russian).
10. Vorobeva A. *How to help an elderly person after the death of a spouse*. <https://takiedela.ru/news/2022/07/20/vstaesh-a-ego-net/>, 2022 (accessed 29.12.2022).