

## ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХИАТРИЯ PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

### ОПЫТ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖЕНЩИНАМИ СИТУАЦИИ РАЗВОДА

#### РЕЗЮМЕ

Тихомирова Е.В.,  
Самохвалова А.Г.,  
Хазова С.А.,  
Сапоровская М.В.,  
Чичерина Д.А.

ФГБОУ ВО Костромской государственный  
университет (156005, г. Кострома,  
ул. Дзержинского, 17, Россия)

Автор, ответственный за переписку:  
Тихомирова Елена Викторовна,  
e-mail: tichomirowa82@mail.ru

*Статья посвящена проблеме изучения опыта переживания женщинами ситуации развода на разных этапах бракоразводного и постразводного периода.*

**Методы.** Исследование выполнено на стыке идиографического и номотетического подходов. На первом этапе описывается специфика опыта переживания развода в онлайн-пространстве, выявленная посредством интерпретативно-феноменологического анализа контента закрытого интернет-форума ( $n = 297$ ). На втором – специфика эмоционального восприятия, когнитивной оценки и совладания с ситуацией развода в зависимости от постразводного стажа ( $n = 50$ ).

**Результаты.** Переживание женщинами развода сопровождается амбивалентными эмоциями, активизирует осмысление ситуации и совладание с ней. Онлайн-коммуникация – эффективная стратегия, ориентированная на получение поддержки, самоизменение, конструирование будущего, позволяет пережить чувство общности жизненной ситуации при сохранении психологической безопасности. Оценка ситуации развода и копинг-стратегии специфичны: женщины, пережившие развод менее 3 лет назад, чаще обращаются за социальной поддержкой; женщины, пережившие развод от 3 до 10 лет назад, предпочитают стратегию «бегство-избегание»; женщины, пережившие развод более 10 лет назад, – «положительную переоценку».

**Заключение.** Опыт переживания женщинами ситуации развода, включающий эмоциональный, когнитивный и конативный компоненты, специфичен в зависимости от этапа бракоразводного и постразводного периода. Действенным механизмом формирования опыта переживания развода является сетевое общение в закрытой группе людей, имеющих схожие проблемы.

**Ключевые слова:** развод, стресс, опыт переживания, эмоциональный отклик, когнитивная оценка, совладающее поведение, бракоразводный и постразводный период, сетевое общение

Статья поступила: 16.12.2021  
Статья принята: 25.04.2022  
Статья опубликована: 05.07.2022

**Для цитирования:** Тихомирова Е.В., Самохвалова А.Г., Хазова С.А., Сапоровская М.В., Чичерина Д.А. Опыт переживания женщинами ситуации развода. *Acta biomedica scientifica*. 2022; 7(3): 216-228. doi: 10.29413/ABS.2022-7.3.22

## WOMEN'S EXPERIENCE OF DIVORCE

Tikhomirova E.V.,  
Samokhvalova A.G.,  
Khazova S.A.,  
Saporovskaia M.V.,  
Chicherina D.A.

Kostroma State University  
(Dzerzhinskogo str. 17, Kostroma  
156005, Russian Federation)

Corresponding author:  
Elena V. Tikhomirova,  
e-mail: tichomirowa82@mail.ru

## ABSTRACT

*The article is devoted to the problem of studying the experience of women going through the situation of divorce at different stages of the divorce and post-divorce period.*

**Methods.** *The study was carried out at the intersection of idiographic and nomothetic approaches. At the first stage, the specifics of the experience of experiencing divorce in the online space are described, revealed through an interpretive-phenomenological analysis of the content of a closed Internet forum (n = 297). On the second – the specifics of emotional perception, cognitive assessment and coping with the situation of divorce, depending on the post-divorce experience (n = 50).*

**Results.** *The experience of divorce by women is accompanied by ambivalent emotions, activates the understanding of the situation and coping with it. Online communication is an effective strategy focused on getting support, self-change, designing the future, allowing you to experience a sense of community in a life situation while maintaining psychological safety. The assessment of the divorce situation and coping strategies are specific: women who have gone through a divorce less than 3 years ago are more likely to seek social support; from 3 to 10 years – prefer the strategy of “flight-avoidance”; more than 10 years ago – “positive reevaluation”.*

**Conclusion.** *The experience of women experiencing the situation of divorce, including emotional, cognitive and conative components, is specific depending on the stage of the divorce and post-divorce period. An effective mechanism for shaping the experience of experiencing a divorce is network communication in a closed group of people who have similar problems.*

**Key words:** *divorce, stress, experience, emotional response, cognitive assessment, coping behavior, divorce and post-divorce period, networking*

Received: 16.12.2021  
Accepted: 25.04.2022  
Published: 05.07.2022

**For citation:** Tikhomirova E.V., Samokhvalova A.G., Khazova S.A., Saporovskaia M.V., Chicherina D.A. Women's experience of divorce. *Acta biomedica scientifica*. 2022; 7(3): 216-228. doi: 10.29413/ABS.2022-7.3.22

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в психологии большое внимание уделяется изучению ненормативных жизненных кризисов, их влиянию на жизнь человека, способам преодоления. В ряду таких кризисов можно выделить ситуацию, которая в современном мире становится обыденностью, – это ситуация расторжения брака. Согласно данным Росстата на 2021 г., количество разводов в нашей стране превышает количество зарегистрированных браков. В западных странах почти половина браков заканчивается разводом [1]. Всё большее распространение получает развод и в мусульманских странах с традиционными семейными ценностями [2].

Однако каким бы частым и повсеместным явлением ни стал развод, он является тяжёлым испытанием для человека. По степени стрессогенности расторжение брака среди трудных жизненных ситуаций занимает одно из первых мест в мире. Сопряжённые с ним проблемы: изменение личной траектории жизни, продолжающиеся конфликты с бывшим супругом, решение материально-бытовых вопросов и вопросов дальнейшего воспитания детей, трудности адаптации к постразводной жизни, – являются чрезвычайно травмирующими для всех членов семьи. «Постразводный синдром» часто проявляется в виде аутоагрессии, отчаяния, чувства одиночества, брошенности, пустоты, депрессии, ощущения безысходности и бессмысленности жизни [3–7]. Эмоциональное и когнитивное напряжение, связанное с ситуацией развода, пролонгируется на долгие годы, в некоторых случаях с течением времени даже возрастает [8].

Результаты исследований показывают, что развод отрицательно сказывается на состоянии здоровья партнёров: у разведённых регистрируется больше смертельных и нефатальных хронических заболеваний, больше субъективных жалоб на здоровье, наблюдается более высокая распространённость инвалидизации, чем у женатых людей [9–11].

В современных исследованиях подчёркивается, что не только женщины переживают развод глубоко и интенсивно, но и мужчины подвержены снижению объективного и субъективного благополучия [12, 13]. Ряд исследователей отмечают, что само возникновение постразводного синдрома мало коррелирует с полом, не зависит от добровольности принятия решения о разводе. В большей степени сила и длительность переживания сопряжена с тем, кто был инициатором развода, и стажем брака. Наиболее болезненно развод переживается пассивным участником, отвергнутым партнёром [14, 15].

На протяжении длительного времени учёные активно исследуют переживание развода, сравнивая его с гореванием при утрате близкого человека. Переживание утраты при разводе проходит стадии отрицания, агрессии, поиска сторонников, которыми часто становятся дети, депрессии, адаптации к новому положению и изменившимся условиям жизни. Именно на стадии адаптации формируется умение жить без поддержки супруга и справляться с возникающими трудностями; проис-

ходит изменение стиля поведения в социуме, принятие статуса; формирование новых жизненных целей, смыслов [16].

Отмечается, что при разнообразии типов поведения в ситуации развода и после него существует общая тенденция: для переживания развода характерны доминирование отрицательных эмоций и выраженная динамика поведения [17]. Особый исследовательский интерес вызывает специфика преодоления ситуации развода женщинами, имеющими детей, для которых забота о детях может, с одной стороны, выступать ресурсом преодоления кризиса, а с другой – стать фактором риска эмоционального и физического истощения и персональной дисфункциональности [18, 19].

Несомненно, развод требует приложения определённых усилий по совладанию с ситуацией разрыва близких отношений [20, 21]. Для преодоления ситуации развода всегда требуется время, чтобы вновь появились планы на будущее, осмысленность происходящего и удовлетворённость жизнью. Тем не менее, Е.Ю. Чеботаревой и Е.В. Королевой было установлено, что женщины, принявшие развод как некий опыт, более удовлетворены своей жизнью, чем женщины, никогда не состоявшие в браке [22]. Развод может стать освобождением от токсичных отношений, влекущим за собой новые жизненные перспективы [23, 24]. Одним из самых труднопреодолимых последствий развода для женщины является страх создания новых отношений, поскольку после развода женщина ощущает себя брошенной, никому не нужной и всё, что так или иначе связано с семьёй, вызывает у неё большой стресс.

Несмотря на многочисленность исследований в области психологии развода, результаты носят достаточно мозаичный характер, отличаются дефицитностью данных о формировании опыта переживания у женщин на разных этапах постразводного периода. В основном исследования затрагивают время до одного года после развода и не касаются особенностей переживания развода в более отдалённые периоды. Мало внимания уделяется новым ресурсам, таким как сетевое общение, онлайн-среда, которые активно используют женщины в современном мире. Стоит отметить и явную недостаточность идиографических исследований, которые позволили бы более глубоко взглянуть на специфику опыта переживания данной ситуации современными женщинами, в том числе в «режиме реального времени».

Феномен переживания, несмотря на высокий интерес исследователей к нему в последнее время, является очень сложным для изучения. При его рассмотрении необходимо среди большого количества психологических подходов дифференцировать традиционное понимание переживания как созерцания и переживания как деятельности. В своей работе мы придерживаемся теории переживания Ф.Е. Василюка (1984), который считает, что переживание как деятельность реализуется и внешними, и внутренними действиями; при этом специфика этой деятельности в первую очередь определяется особенностями самих жизненных критических ситуаций, актуализирующих переживание. Переживание

не ограничено узким миром индивидуальной субъективности. Реализуясь через внутреннюю работу и внешнюю преобразующую активность, оно позволяет человеку перенести те или иные тяжёлые жизненные события, восстановить утраченное душевное равновесие, наделять их новым смыслом. Таким образом, «план переживания» включает в себя само переживание, его проявление и осмысление, результатом чего являются внутренняя непротиворечивость и целостность, обретение осмысленности [25].

Такое понимание категории переживания позволяет соотнести его с понятием индивидуального, субъективного (жизненного) опыта человека, включающего в себя и опыт произошедшего и происходящего актуально, и опыт прогнозирования будущего, и декларативные знания («что»), и процедурные знания («как»), и когнитивный опыт, позволяющий получать знания и выстраивать адаптивное поведение, и экзистенциальный опыт, осуществляющий ценностно-смысловую регуляцию и направляющий жизнь человека. По сути, субъективный опыт – это переработанные, осмысленные знания и впечатления, имеющие субъективную ценность. В гуманистической психологии опыт – это специфика «проживания», восприятия и интерпретаций человеком определённых событий его жизни, что позволяет нам говорить об опыте переживания любого события, в том числе и ситуации развода. По сути в данном случае мы имеем в виду специфику её аффективного «проживания» (эмоциональный компонент); её восприятие, оценку, интерпретацию, смысловое значение (когнитивный компонент); способы и стратегии совладания со стрессовой нагрузкой данной ситуации (регулятивный компонент) [26].

Сложность понимания опыта переживания, его субъективность (только сам человек знает, какой опыт он получил), динамичность, связь с рефлексией и интерпретацией событий, эмоциональная окрашенность вызывают серьёзные затруднения при его изучении.

Рассмотрение переживания как целостного феномена (внутренняя деятельность субъекта по поиску нового смысла критической ситуации, эмоционально окрашенная форма содержания сознания, внешняя преобразующая активность) приводит к необходимости использования при его изучении не только стандартизированных количественных, но и качественных методов, позволяющих эксплицировать субъективный опыт, контекст жизни, опираясь при этом на объективные научные методы и критерии [27, 28].

Таким образом, теоретический анализ проблемы позволил определить **цель исследования** – выявить специфику опыта переживания ситуации развода современных женщин на разных этапах бракоразводного и постразводного периодов.

Было выдвинуто две гипотезы:

1) онлайн-коммуникация женщин (общение в тематических чатах и форумах) в актуальной ситуации развода и в постразводный период аккумулирует опыт переживания субъекта, является интегративной копинг-стратегией, ориентированной на поиск социальной поддержки, регуляцию отрицательных (астенических

и стенических) эмоций, когнитивную переоценку травмирующей ситуации, планирование действий по изменению себя и своей жизни;

2) опыт переживания женщинами ситуации развода специфичен в зависимости от срока давности бракоразводного процесса.

## МЕТОДЫ

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения поставленных задач был сформирован следующий *методический комплекс*.

1. Интерпретативно-феноменологический анализ содержания чата «Как пережить развод?» (диагностика эмоционального компонента опыта переживания женщин).

2. Когнитивная оценка стрессовой ситуации А.Ю. Маленовой (2015) [28] (диагностика когнитивного компонента опыта переживания женщин).

3. Опросник способов совладания (WCQ, Ways of Coping Questionnaire) R.S. Lazarus, S. Folkman (1988); адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой (2004) [29] (диагностика регулятивного компонента опыта переживания женщин).

Кроме того, использовался метод анализа индивидуальных случаев, иллюстрирующий специфику опыта переживания женщинами ситуации развода. Компьютерная статистическая обработка результатов производилась при помощи программы SPSS Statistics 22 (IBM Corp., США). Для выявления статистически значимых различий между группами испытуемых был применён непараметрический критерий *U* Манна – Уитни. Исследование лежит преимущественно в плоскости идеографического подхода, предполагающего анализ эмис-данных.

Эмпирическую базу первого этапа исследования составляют сообщения участниц чата «Как пережить развод?» (количество участников – 297; страниц – 436; всего ответов – 6528; просмотров – 191820; чат существует с октября 2013 г. по настоящее время; из них выделено 14 индивидуальных историй, развёрнутых во времени). На втором этапе исследования из первоначальной выборки были отобраны 50 женщин в возрасте от 24 до 65 лет, в разное время своей жизни пережившие развод ( $M = 40$ ;  $SD = 8,3$ ), из них 43 (86 %) женщины имеют детей, 7 (14 %) женщин детей не имеют. Постразводный период у выбранных женщин – от 1 года до 26 лет. В настоящее время в новых отношениях состоят 24 (48 %) женщины, из них 17 (29 %) находятся в официальном браке. Данная выборка ( $n = 50$ ) была разделена на три группы: первая группа – с постразводным стажем до 3 лет ( $n = 16$ ); вторая группа – с постразводным стажем от 3 до 10 лет ( $n = 22$ ); третья группа – с постразводным стажем более 10 лет ( $n = 12$ ).

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В связи с тем, что феномен переживания требует не столько количественного, но, несомненно, и качественного подхода к его изучению, на первом этапе ис-



следования был проведён интерпретативно-феноменологический анализ [30] содержания чата «Как пережить развод?» на одном из закрытых интернет-форумов. Обращение к материалам чата обусловлено активным уходом современных женщин в интернет-среду, связанным с цифровизацией, заменой реального общения виртуальным, и наконец, пандемией, повлекшей за собой необходимость изменения и расширения привычных способов общения. Следует отметить, что 100 % участников форума – женщины, которые имеют опыт развода. Для них общение с теми, кто оказался в схожей жизненной ситуации, создаёт эффект разделённого переживания, когда они ощущают себя понятыми и принятыми, частью референтной группы. Кроме того, сама по себе дискуссия является уникальной и несёт в себе богатый эмпирический материал, позволяющий изучить реальные переживания, а также их динамику, в связи с тем, что участницами форума женщины становятся, как правило, в предразводный период и делятся своими переживаниями на протяжении длительного времени, охватывающего и период собственно развода, и постразводный, в том числе отсроченный, период.

В ходе анализа чата «Как пережить развод?» были выделены следующие темы обсуждений:

**1. Получение информации, эмоциональной поддержки и вариативной помощи (47 % сообщений).**

Чат в данном случае рассматривается как внешний ресурс, источник информации. Структура вопросов и ответов, содержание которых в большей степени связано с необходимостью получения помощи в преодолении трудностей, сопряжённых с ситуацией развода, представлена в таблице 1.

Анализируя запросы участниц, можно сделать вывод, что женщин в первую очередь беспокоят вопросы, находящиеся в правовом поле, что говорит о низком уровне информированности и правовой культуры у российских женщин. В обсуждении вопросов, связанных с особенностями раздела имущества, определением ме-

ста жительства детей после развода, порядком общения родителей и прародителей с ребёнком, порядком подачи заявления, прослеживается высокий уровень тревожности и наличия страхов, что часто как раз обусловлено дефицитностью знаний, узостью представлений, ограниченностью жизненного опыта. Ответы на данные вопросы, также частотно преобладающие в чате, содержат живой отклик, связанный с их «безболезненностью», низким уровнем психологического риска.

Вопросы более личного характера, касающиеся опыта внутреннего проживания самой ситуации, совладания с её психологическими последствиями и сопутствующими трудностями, также активно дискутируются (28 %). Это вопросы, сопряжённые с принятием решения о разводе. Многие женщины указывают на желание развестись с супругом, но ряд жизненных факторов не позволяет им решиться на данный шаг: страх, что супруг пропадёт без них; финансовые риски; страхи одиночества, родительской некомпетентности и другие. Неуверенность в собственных силах, отсутствие веры в себя, зависимость и созависимость от супруга, отсутствие финансовой поддержки усугубляют психологическое состояние женщины в предразводный период. Доминирующее количество женщин в ситуации развода испытывают растерянность и одиночество, которые их приводят на форум за социальной поддержкой («очень здорово, что есть наш сайт. Порой здесь высказаться и получить совет или поддержку просто жизненно необходимо...», «Спасибочки, девочки, всем! И за поддержку, и за слова правильные, и за советы дельные...»). В коммуникациях женщин, имеющих схожие проблемы, обсуждаются вариативные способы переживания травмирующей ситуации: «заняться собой, детьми»; «посмотреть на проблему с другой стороны, поработать над ней»; «начать новые отношения» и т. д. Стоит отметить, что для женщин, которые делятся своим опытом и оказывают помощь, чат также является ресурсом, позволяющим реконструировать свою жизненную историю, переосмыслить её, пе-

**ТАБЛИЦА 1**  
**ЧАСТОТНЫЙ АНАЛИЗ ЗАПРОСОВ УЧАСТНИКОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПОМОЩИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНОСТЕЙ, СОПРЯЖЁННЫХ С СИТУАЦИЕЙ РАЗВОДА**

**TABLE 1**  
**FREQUENCY ANALYSIS OF PARTICIPANTS' REQUESTS FOR ASSISTANCE IN OVERCOMING DIFFICULTIES ASSOCIATED WITH A DIVORCE SITUATION**

Подтемы	Частота встречаемости вопросов (% сообщений)	Индикаторы (примеры)
Вопросы, связанные с нормативно-правовыми трудностями: процедура развода, алименты, юридическая помощь	72 %	«Девочки, как развестись, если ребенок есть?», «Как подать заявление?», «Девочки, кто сталкивался с разделом нажитого имущества при разводе?», «Срочно нужен хороший юрист по семейным вопросам...», «Девочки, лучше расскажите мне про алименты»
Вопросы, связанные с переживанием развода и сопряжённых с ним трудностей: готовность к разводу, коммуникации после развода, страхи	28 %	«Как Вы пережили развод?», «Как найти в себе силы? Как всё это пережить?», «Как сказать детям?», «Кто виноват?», «Как сообщить ему о решении развестись?», «... как общаться с ребенком, с бывшим мужем?», «Как теперь жить без него, с ребенком?», «Подскажите, пожалуйста, хорошего семейного психолога», «Где вы себе вторых/третьих мужей нашли?», «Как решиться на развод?», «Как долго вы принимали решение о разводе»

реключить энергию в конструктивное русло («Я тут поделилась своей ситуацией... и сейчас, пообщавшись, мне стало намного легче, в том числе поняв, что, скорее всего, мой бывший муж и правда не «мой» человек (покажет только время), и думать о нём меньше стала, вообще, тут посидела, будто о психолога побывала»).

При принятии решения о разводе участники чата советуют: «обдумать, подождать, не разводиться» – 13,6 % («...если есть возможность, сохраните свой первый брак»); «разводиться» – 8,1 % («Моё мнение – не нужно сохранять брак для галочки, что есть муж, а на самом деле нет никакой семьи, либо как соседи, либо скандал каждый день. Это не жизнь...»); «прислушаться к себе» – 7,6 % («Делай как тебе лучше, думай о себе»); «обратиться за помощью к психологу» – 7,6 % («Я бы посоветовала пообщаться с психологом, он поможет разобраться во внутренних проблемах, а там и в отношениях яснее будет...»).

## 2. Истории развода (21,3 % сообщений)

Опыт переживания развода накапливается не только в процессе отражения актуальных чувств, эмоций в чате, но и в процессе оказания поддержки, помощи «равному» в процессе обмена опытом, транслирования ретроспективного самоотчёта. Ретроспективные личные истории позволяют реконструировать пережитые события собственной жизни, наделяя их новым смыслом.

**3. Темы, сопряжённые с разводом (37,7 % сообщений):** измена (прощать или не прощать, её причины, приемлемость); ревность («Меня ревность в отношениях душит», «Я не соглашусь что ревность – это неуверенность в себе, это нормальное чувство к человеку, которого любишь»); доверие («Конечно, доверие на первом месте», «Женщина боится измены, и страх увеличивает её недоверие к мужчине»); взаимоотношения отцов и детей после развода; ответственность родителей за благополучие детей после развода; общение мужей с бывшими жёнами; отношения со свекровью; причины развода; факторы долголетия отношений; построение отношений после развода; существование любви и вера в неё; ипотека; самореализация; гостевой брак и др.

После первичного содержательного анализа из общего контента были отобраны высказывания-истории участниц форума ( $n = 14$ ), в которых наиболее ярко отражена специфика их переживания ситуации развода. По временным рамкам истории соответствовали трём периодам ситуации развода: предразводный период, собственно развод и постразводный период.

На основе интерпретативного анализа историй выявлены следующие тенденции переживания женщинами развода:

- **Длительность обдумывания и принятия решения о разводе.** Так, 4 (28,5 %) женщины указали на срок 1–2 года, 6 (43 %) женщин написали, что не могли решиться на развод несколько лет («Много лет боялась (лишит дома, посадит и отберёт ребёнка)», «взвешивала не один год»). Такая длительность свидетельствует о тяжести и сложности принятия этого решения, о высокой ответственности женщин за свою дальнейшую жизнь и жизнь детей («Я в тот момент думала не о любви, не о страхе одиночества, а о своём ребёнке, каково ему жить в та-

кой НЕДОСЕМЬЕ»). В некоторых случаях, женщина не может принять решение, пока не случается критическая ситуация («После очередного скандала с мужем и рукоприкладства вызвала полицию, написала заявление»).

- **Негативная эмоциональная окраска актуального состояния, связанного с переживаемым событием.** Рассказы об актуальных событиях несут в себе негативную эмоциональную нагрузку (56%): ощущение беспомощности, безысходности, пессимистичное видение будущего, страх одиночества, выражение обиды и злости на мужа («И всё чаще посещают мысли в голове, а что если я теперь одна буду, что не встречу «своего» человека, что так и буду тосковать по старым чувствам...»). Нередко в момент принятия решения у женщин возникали амбивалентные чувства: желание спокойно жить и страх перед новой жизнью (31 %).

- **Локус ответственности за случившееся.** В сообщениях, написанных в момент развода, большую часть занимает эмоциональное описание причин развода, среди которых доминирующей является ревность, присутствует гетероагрессия, наблюдается смещение локуса контроля, снятие с себя ответственности за произошедшее и перекалывание её на других, часто в грубой форме, что говорит об актуализации механизмов психологических защит (78,6 % женщин: «и добрые коллеги помогли, накручивают его», «если читаете это сообщение, то займитесь своей личной жизнью!»). В 21,4 % историй прослеживается самообвинение («виню себя в том, что так произошло...»). Данная специфика переживаний ещё раз подчёркивает деструктивный характер ситуации развода. Немаловажным является замечание одной из участниц форума: «Всегда легче разводиться на эмоциях и со скандалом...», иллюстрирующее то, что в стрессовой ситуации чрезвычайно важно выражение негативных эмоций, проявление агрессии, снижающих душевную боль.

- **Осмысление ситуации развода.** Спустя 1–3 года после развода в ретроспективных сообщениях преобладает спокойный эмоциональный фон, наблюдается принятие ответственности за произошедшее, переосмысливаются причины развода, ситуация реконструируется и отпадают второстепенные моменты («Как выяснилось, основная причина была во мне. Много требовала и мало давала сама. Ему нужно было понимание...», «Сейчас, спустя 2 года, стало легче»; «мне казалось земля ушла из-под ног, я почти умерла...», а плакала я по нашему разрыву, не соврать бы, недели 3...», «Сначала я думала, что не смогу пережить эту боль... По ночам выла, днём старалась улыбаться, чтобы хоть дети не видели, сейчас, спустя время, стало легче»).

- **Характер постразводных трудностей и совладание с ними.** Большинство женщин (78,6 %) отметили, что за разводом, кроме сильных эмоциональных переживаний, последовали серьёзные материальные трудности, проблемы, связанные с отсутствием жилья, нехваткой общения с близкими людьми, судебными процессами, состоянием здоровья, которые по прошествии времени начинают нивелироваться.

В качестве стратегии преодоления негативных последствий ситуации развода более чем в 50 % сообще-

ний рассматривается работа над собой («Занялась собой», «Стала ухаживать за собой...»), а в качестве главного ресурса – поддержка окружающих («На СП пришла за поддержкой, и девочки мне очень помогли, никаких психотерапевтов не нужно»)), «На работе меня все поддерживали»). Также женщины упоминают переосмысление ситуации («похудела сильно на нервяке, потом посмотрела на себя в зеркало, покрутила у виска с фразой «нашла из-за чего страдать», выдохнула, взяла себя в руки, нашла 2 км плюсов от всей этой ситуации, и всё!»); психологическую помощь («мне советовали отпустить ситуацию психологи»); занятия спортом («Очень помог спорт – первые 3 месяца на тренировках не могла сдерживать слезы»); уход в работу («Когда стало совсем плохо от мыслей, поехала в лагерь работать, деток взяла с собой»); отвлечение от своего состояния на судебные процессы («Перечитала все законы, все кодексы»); новые отношения («Жила одна там с ребёнком почти три года, встречалась с нынешним супругом»). Таким образом, регулятивный компонент опыта переживания женщинами ситуации развода весьма индивидуален, однако во всех случаях направлен на снижение психоэмоционального напряжения.

• **Ресурсность развода в отдалённой перспективе.** В сообщениях присутствует указание на постепенное улучшение качества жизни после 1–3 лет после развода, что отмечено в 71 % историй («поменяла работу, купила машину в кредит, потихоньку стала самодостаточной», «Наладилась абсолютно всё и практически сразу, работа в гору, доход вырос значительно, самая любимая доченька рядом»). Такие изменения свидетельствуют о том, что личные усилия, мобилизация ресурсов в ситуации стресса влекут за собой новые перспективы, открывают для женщины новые возможности: «уверяю вас, жизнь станет лучше!!!!», «Очень хочу, чтоб женщины не боялись раз-

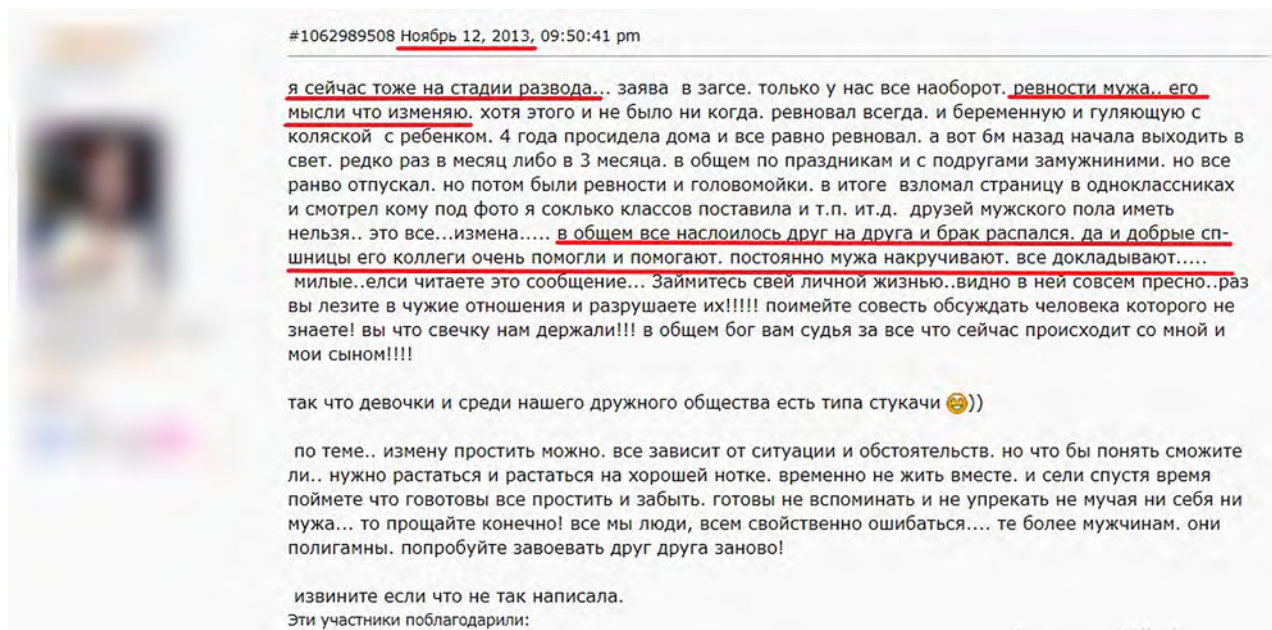
водов и жизни после развода», «... Когда закрывается одна дверь – открывается другая», – отмечают женщины, у которых развод состоялся более двух-трёх лет назад.

• **Мотивационная готовность к новым отношениям.** Примерно в половине историй женщины отмечают, что после развода хотят строить новые отношения. Многие уже находятся в повторном браке. Некоторые женщины признаются в своём желании, чтобы бывший муж вернулся – 14 % («В глубине души все ещё храню надежду, что однажды он вернётся»), либо в неготовности к новым отношениям – 14 % («чтоб я ещё раз замуж вышла – лучше убьюсь»)), «Построила свою жизнь с ребёнком на двоих. Никого третьего пускать не хочу, мне так комфортно»).

• **Динамика отношений с бывшим супругом.** Отношения с бывшим супругом у большинства женщин (более 70 %) либо полностью прекращены, либо носят негативный характер («Угрожает сейчас», «отстал, понял, что я не сдамся никогда и буду бороться»). Несколько человек отмечают, что сумели сохранить хорошие, дружеские отношения с бывшим мужем («расстались без скандалов, он помог мне переезжать...»), но процесс стабилизации потребовал усилий и времени («могу сказать, что процесс крайне трудоёмкий и сложный со всех сторон, но сейчас мы с бывшим мужем даже больше, чем друзья»).

В качестве иллюстрации приведём несколько высказываний одной из участниц форума (рис. 1). Анализ историй позволяет выявить динамику переживания развода.

Сообщение написано в ноябре 2013 г., в момент развода. Большую его часть занимает эмоциональное описание причин развода, среди которых доминирующей является ревность мужа. Также очень показательными являются эмоциональные фразы в адрес коллег супруга, из-за которых, по мнению женщины, и произошёл развод. Аффективный стиль совладания позволяет отреагировать



**РИС. 1.**  
Сообщение о разводе в период бракоразводного процесса (ноябрь 2013 г.)

**FIG. 1.**  
The message on the forum during divorce proceedings (November, 2013)



гнев, обиду, боль женщин. Сообщение этой же женщины спустя 3 года после развода носит ретроспективный характер и имеет спокойный эмоциональный фон (рис. 2).

Можно заметить, что произошло переосмысление случившегося, и женщина воспринимает развод более рационально, анализируя причины, последствия, извлекая из него определённый жизненный опыт. Деструктивные эмоции, ощущение беспомощности, безысходности, пессимистичное видение будущего остались в прошлом.

На втором этапе исследования на основе дескриптивной статистики анализировались когнитивный и регулятивный компоненты опыта переживания женщин с разным бракоразводным стажем, для чего выборка ( $n = 50$ ) была разделена на три группы: первая группа – с бракоразводным стажем до 3 лет; вторая группа – с бракоразводным стажем от 3 до 10 лет; третья группа – с бракоразводным стажем более 10 лет.

На основе анализа профилей когнитивной оценки ситуации развода во всех трёх группах можно говорить в целом об их схожести, в частности, оценка контролируемости ситуации развода женщинами (фактор «Контроль») фактически идентична. Однако существует и некоторая специфика (рис. 3).

Среднее значение по фактору «Объективная заданность ситуации» в группе женщин, недавно переживших развод (до 3 лет назад), несколько ниже, чем в других группах. Следовательно, они в большей мере считают ситуацию развода непрогнозируемой, нестандартной, неопределённой, что может быть обусловлено неполным принятием и осмыслением случившегося. Показатели по фактору «Стрессогенность» позволяют определить ситуацию развода как высоко стрессогенную для всех женщин,

при этом даже спустя длительное время негативное представление о ситуации развода не сглаживается, а иногда и заостряется. По фактору «Угроза» средние значения 2-й и 3-й групп отражают среднюю оценку опасности ситуации, в то же время в 1-й группе этот показатель несколько ниже, что может быть обусловлено недостаточностью времени после развода для понимания рисков данной ситуации. Показатели фактора «Субъективная значимость» свидетельствуют о высокой оценке влияния развода на дальнейшую жизнь женщины в 1-й и 2-й группах. Несколько ниже этот показатель у испытуемых 3-й группы, что объясняется давностью развода, снижением его значимости. Фактор «Лидерство», отражающий позицию женщины в разводе как субъекта, входит в диапазон средних значений во всех группах. Однако женщины, пережившие развод недавно, в большей мере, чем остальные, ощущают собственную инициативу и значимую позицию в этой ситуации, что, вероятно, выступает для них ресурсом; в то же время женщины, пережившие развод более 10 лет назад, более склонны признавать лидерство другого.

Таким образом, развод для женщин, несмотря на высокую стрессогенность, является жизненным событием, ведущим к существенным изменениям в жизни, как правило, в лучшую сторону. Расхождения в показателях свидетельствуют о некоторой зависимости оценки ситуации развода от давности произошедшего.

Далее обратимся к результатам методики «Опросник способов совладания» (рис. 4). Исходя из полученных результатов, у женщин, переживших развод менее 3 лет назад (1-я группа), в диапазоне высоких значений входят шкалы «Конфронтативный копинг», «Дистанцирование», «Поиск социальной поддержки», «Положитель-

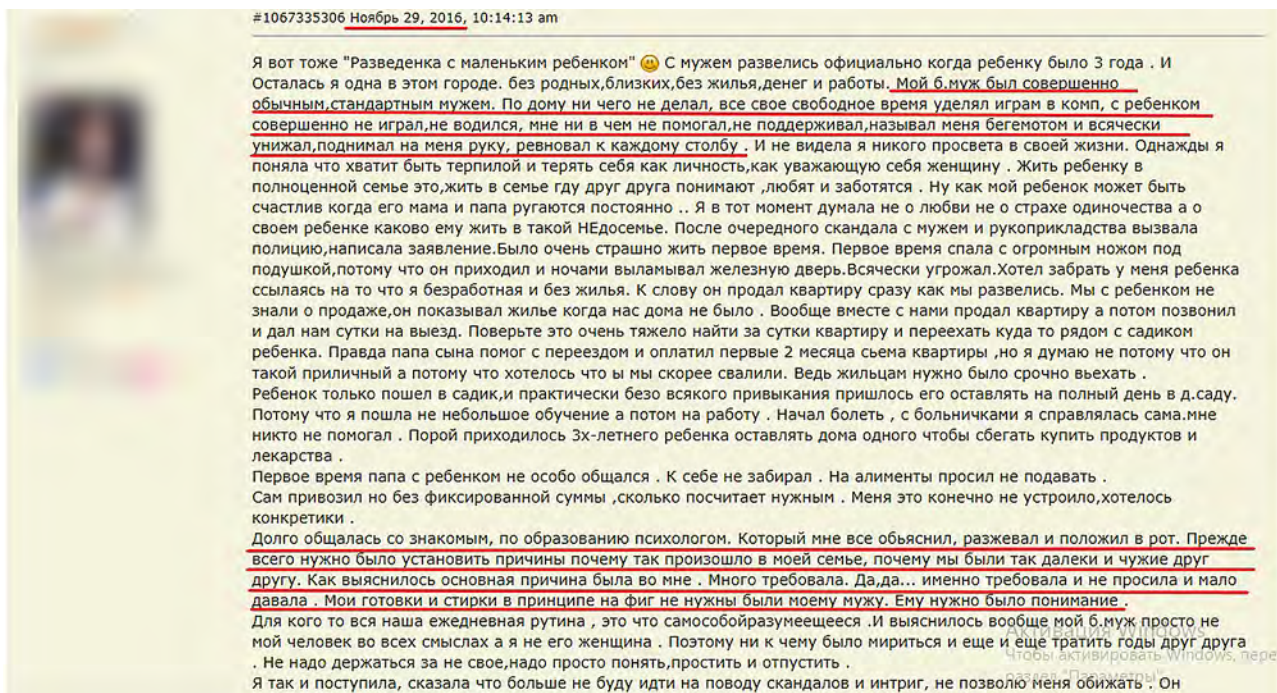


РИС. 2. Сообщение о разводе через 3 года после него (ноябрь 2016 г.)

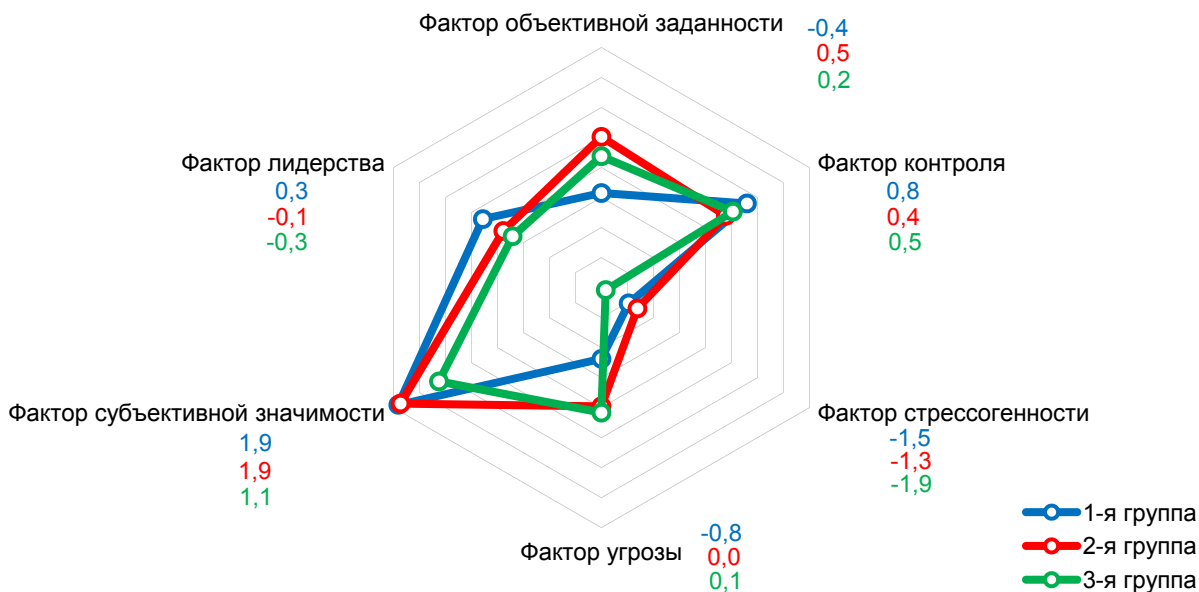
FIG. 2. The message on the forum 3 years after the divorce (November, 2016)



ная переоценка». Респонденты этой группы для совладения со стрессовой ситуацией преимущественно используют агрессивные усилия по изменению происходящего, стараются отделиться от него, ищут поддержку и по-

мощь от окружающих людей, стремятся переосмыслить проблему, извлечь из неё определённый опыт.

У женщин, переживших развод от 3 до 10 лет назад, дополняет репертуар стратегий, входящих в диапазон

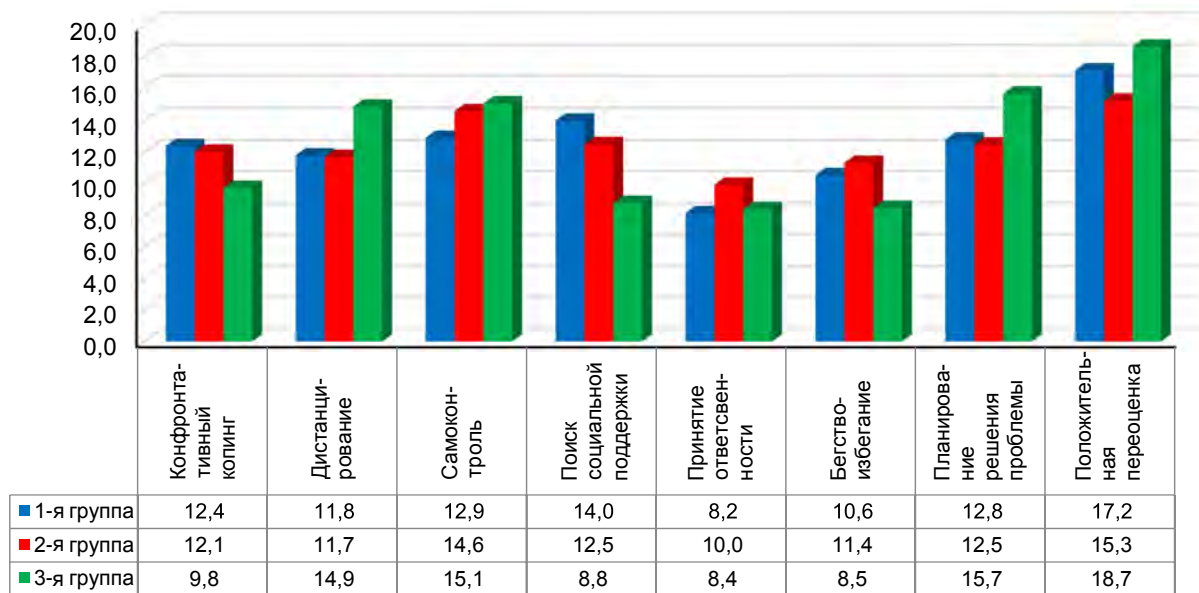


**РИС. 3.**

Профиль когнитивной оценки ситуации развода женщинами на разных постразводных этапах жизни: 1-я группа – женщины, пережившие развод менее 3 лет назад (n = 16); 2-я группа – женщины, пережившие развод от 3 до 10 лет назад (n = 22); 3-я группа – женщины, пережившие развод более 10 лет назад (n = 12)

**FIG. 3.**

Profile of the cognitive assessment of the divorce situation by women at different post-divorce stages of life: group 1 – women who went through a divorce less than 3 years ago (n = 16); group 2 – women who went through a divorce from 3 to 10 years ago (n = 22); group 3 – women who went through a divorce more than 10 years ago (n = 12)



**РИС. 4.**

Средние значения показателей опросника способов совладания женщин на разных постразводных этапах жизни: 1-я группа – женщины, пережившие развод менее 3 лет назад (n = 16); 2-я группа – женщины, пережившие развод от 3 до 10 лет назад (n = 22); 3-я группа – женщины, пережившие развод более 10 лет назад (n = 12)

**FIG. 4.**

Average values of the indicators of the questionnaire of coping methods for women at different post-divorce stages of life: group 1 – women who went through a divorce less than 3 years ago (n = 16); group 2 – women who went through a divorce from 3 to 10 years ago (n = 22); group 3 – women who went through a divorce more than 10 years ago (n = 12)

высоких значений, «Принятие ответственности», но отходит на второй план «Поиск социальной поддержки», что свидетельствует о динамике переосмысления ситуации и признании своей ответственности за случившееся. У женщин, переживших развод более 10 лет назад, высокие значения наблюдаются по следующим способам совладания: «Дистанцирование», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка», то есть женщины совладают со стрессом путём отстранения от ситуации, поиска самостоятельного решения возникающих проблем, переосмысливают опыт развода в позитивном ключе. Таким образом, стратегии «Дистанцирование» и «Положительная переоценка» характерны для женщин всех трёх групп вне зависимости от бракоразводного стажа. Вероятно, каждая женщина стремится как можно скорее пережить ситуацию развода, отдалиться от супруга и начать новую жизнь, переосмыслив произошедшее и извлекая из него определённый жизненный опыт.

Выявлены статистически значимые различия в выраженности некоторых показателей у респондентов разных групп. Так, женщины, пережившие развод менее 3 лет назад, статистически значимо чаще по сравнению с женщинами, пережившими развод более 10 лет назад, используют стратегию «Поиск социальной поддержки» ( $U = 47,53$ ;  $p = 0,019$ ). Близкие, доверительные отношения в критической жизненной ситуации помогают преодолеть чувства одиночества и брошенности, которые так присущи женщинам, недавно пережившим развод. Стратегия «Бегство-избегание» более характерна для женщин, переживших развод от 3 до 10 лет назад ( $U = 76$ ;  $p = 0,043$ ), в то время как «Положительная переоценка» преобладает у женщин, переживших развод более 10 лет назад ( $U = 73$ ;  $p = 0,031$ ). Такая специфика может быть обусловлена тем, что женщины 3-й группы уже полностью справились с ситуацией развода, переосмыслили случившееся. При этом для женщин 2-й группы ситуация развода всё ещё болезненна, и лучшим способом её преодоления для многих является полное дистанцирование от случившегося, попытки забыть о случившемся и начать новую жизнь.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведённого исследования можно сделать следующие выводы. Одной из тенденций переживания развода женщинами в современном мире является поиск социальной поддержки не только в реальном окружении, но и в интернет-пространстве, что позволяет не только совладать с актуальным состоянием, но и извлечь жизненный опыт в процессе реконструкции этого события. Сам процесс реконструкции события позволяет женщине найти необходимые для его преодоления ресурсы в настоящем времени, осмыслить и оценить развод спустя время. Интернет-коммуникация является, в свою очередь, каналом выражения накопившейся агрессии, негативных эмоций, внутренних переживаний с сохранением чувства психологической безопасности в силу относительной анонимности и чувства сопричастности и общности на фоне схожей жизненной ситуации.

Представления о разводе у женщин, несмотря на индивидуальность ситуации и вне зависимости от того, как давно она произошла, имеют общие тенденции: когнитивная оценка ситуации как стрессогенной и лично-значимой; полное отстранение от супруга после развода; дистанцирование, мысленное «отдаление» от ситуации и её положительная переоценка в контексте личного роста и приобретения опыта как преобладающие в ситуации развода стратегии совладания. При этом наблюдаются и некоторые различия, обусловленные сроком давности развода: низкая оценка фактора объективной заданности ситуации женщинами, недавно пережившими развод; а также специфика выбора копинг-стратегий. Так, для женщин, переживших развод менее 3 лет назад, более типичным является поиск эмоциональной и информационной социальной поддержки; для переживших развод от 3 до 10 лет назад – «бегство» от проблемы; для женщин, переживших развод более 10 лет назад, – положительная переоценка ситуации, придание ей позитивного смысла в контексте жизни. На ранних этапах переживания развода на первый план выходит «работа» с эмоциональным состоянием, совладание с негативными эмоциями, а в последующем наступает время осмысления, реинтерпретации прошлого и выстраивание жизни в новых условиях, осознание возможностей, которые приносит развод.

Данное исследование имеет ряд ограничений в генерализации сделанных выводов: относительная негетерогенность группы респондентов первой и второй частей исследования; немногочисленность выборки на втором этапе исследования; отсутствие кросс-культурного сравнения. Расширение представлений об объективных и субъективных факторах формирования опыта переживания женщинами ситуации развода за счёт минимизации данных ограничений, понимания роли мужчины (бывшего мужа или актуального партнёра) в поддержании или нарушении психоэмоционального здоровья женщин в бракоразводном и постразводном периоде, изучение ресурсов совладания со стрессом развода являются важными перспективами исследования.

### Финансирование

Исследование выполнено при финансовой поддержке Министерства науки и высшего образования (FZEW-2020-0005).

### Конфликт интересов

Авторы данной статьи сообщают об отсутствии конфликта интересов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Sardon JP. Recent demographic trends in the developed countries. *Population Eng Ed.* 2002; 59(2): 263-314. doi: 10.3917/pope.402.0263
2. Arianfar N, Zamanshoar E, Rasuli R, Yusefzade I. Common themes in the divorce transition experience of women based

on their locus of control. *J Divorce Remarriage*. 2004; 61(3): 206-224. doi: 10.1080/10502556.2019.1699369

3. Ипполитова Е.А., Шведенко Ю.В. Особенности кризисного состояния мужчин и женщин в ситуации распада молодой семьи. *Мир науки, культуры, образования*. 2011; 5(30): 169-172.

4. Костарев В.В. Психологические предикторы нарушений психического здоровья у супругов в ситуации развода. *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 2017; 3(96): 64-70. doi: 10.26617/1810-3111-2017-3(96)-64-70

5. Сидоркина Ю.А., Разуваева Л.Н. Психологические последствия развода. *Актуализация персональных ресурсов личности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции*. Пенза: Пензенский государственный университет; 2019: 21-25.

6. Colman EI, Symoens S, Bracke P. Professional health care use and subjective unmet need for social or emotional problems: A cross-sectional survey of the married and divorced population of Flanders. *BMC Health Services Research*. 2012; 12(1): 420. doi: 10.1186/1472-6963-12-420

7. Hald GM, Ciprić A, Sander S, Strizzi JM. Anxiety, depression and associated factors among recently divorced individuals. *J Mental Health*. 2020; 1-9. doi: 10.1080/09638237.2020.1755022

8. Cohen O, Finzi-Dottan R. Reasons for divorce and mental health following the break up. *J Divorce Remarriage*. 2012; 53: 581-601. doi: 10.1080/10502556.2012.719413

9. Bronselaer J, Koker B, Christine P. The impact of divorce on the health status of ex-partners. *Arch Public Health*. 2008; 66: 168-186. URL: <https://www.researchgate.net/publication/321860112> [date of access: 25.11.2021].

10. Joung I, Stronks K, Poppel F, Mackenbach JP. Differences in self-reported morbidity by marital status and by living arrangement. *Int J Epidemiol*. 1994; 23(1): 91-97. doi: 10.1093/ije/23.1.91

11. Pienta A, Hayward M, Rahrig K. Health consequences of marriage for the retirement years. *J Fam Issues*. 2000; 21(5): 559-586. doi: 10.1177/019251300021005003

12. Berntsen KN, Kravdal O. The relationship between mortality and time since divorce, widowhood or remarriage in Norway. *Soc Sci Med*. 2012; 75: 2267-2274. doi: 10.1016/j.socscimed.2012.08.028

13. Shor E, Roelfs DJ, Bugyi P, Schwartz JE. Meta-analysis of marital dissolution and mortality: Reevaluating the intersection of gender and age. *Soc Sci Med*. 2012; 75: 46-59. doi: 10.1016/j.socscimed.2012.03.010

14. Крючков К.С. Переживание любовной разлуки – опыт феноменологического анализа. *Психолог*. 2019; 2: 9-27. doi: 10.25136/2409-8701.2019.2.27954

15. Kołodziej-Zaleska A, Przybyła-Basista H. The role of ego-resiliency in maintaining post-divorce well-being in initiators and non-initiators of divorce. *J Divorce Remarriage*. 2020; 61(5): 366-383. doi: 10.1080/10502556.2020.1768487

16. Пономарева И.М. Специфика и этапы психологического консультирования лиц, переживающих кризисную ситуацию развода. *Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы*. 2014; 1(21): 45-52.

17. Al Ubaidi BA. The psychological and emotional stages of divorce. *Journal Fam Med Dis Prev*. 2017; 3(3): 1-4. doi: 10.23937/2469-5793/1510060

18. Змиевская А.А. Психологическое благополучие одиноких матерей в постразводный период. *Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: Ма-*

*териалы IV Международной научной конференции*. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; 2016; 2: 56-59.

19. Arianfar N, Zamanshoar E, Rasuli R, Yusefzade I. Common themes in the divorce transition experience of women based on their locus of control. *J Divorce Remarriage*. 2020; 61(3): 206-224. doi: 10.1080/10502556.2019.1699369

20. Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Психология совладания с завершением близких отношений. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2015; 21(4): 117-124.

21. McAlexander JH, Schouten JW, Roberts SR. Consumer behavior in coping strategies for divorce. *Adv Consum Res*. 1992; 19: 555-556.

22. Чеботарева Е.Ю., Королева Е.В. Психологическое благополучие женщин среднего возраста с разным брачным статусом. Роль сепарации от родительской семьи. *Психология и психотерапия семьи*. 2019; 3: 19-44. doi: 10.24411/2587-6783-2019-10002

23. Власова Е.Ю., Лаптев Л.Г. Психология поведения разведенных женщин и их отношения к семье. *Человеческий капитал*. 2017; 7(103): 69-75.

24. Haikal M, Latipun L. The resilience of women who are divorced and choose to live with their children. *Psychol Behav Sci*. 2020; 9(4): 44-49. doi: 10.11648/j.pbs.20200904.12

25. Васильюк Ф.Е. *Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций)*. М.: Издательство Московского университета; 1984.

26. Знаков В.В. *Психология понимания мира человеком*. М.: Институт психологии РАН; 2016: 147-148.

27. Андреев В.В., Андреев В.В. Психологическая концепция преодоления: теория, методология, диагностика. *Российский психологический журнал*. 2019; 16(3): 20-32. doi: 10.21702/rpj.2019.3.2

28. Малёнова А.Ю., Потапова Ю.В. К вопросу о способах диагностики когнитивной оценки стрессовых ситуаций. В: Сурнина О.Е., Сергеева Т.Б. (ред.). *Психодиагностика в современном мире*. Екатеринбург; 2015: 126-132.

29. Крюкова Т.Л. *Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы*. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова-Авантиул; 2010.

30. Pietkiewicz IJ, Smith JA. A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*. 2014; 20(1): 7-14. doi: 10.14691/CPJ.20.1.7

## REFERENCES

1. Sardon JP. Recent demographic trends in the developed countries. *Population Eng Ed*. 2002; 59(2): 263-314. doi: 10.3917/pope.402.0263

2. Arianfar N, Zamanshoar E, Rasuli R, Yusefzade I. Common themes in the divorce transition experience of women based on their locus of control. *J Divorce Remarriage*. 2004; 61(3): 206-224. doi: 10.1080/10502556.2019.1699369

3. Ippolitova EA, Shvedenko YV. Specifics the crisis of the men and women in situation of collapse of a young family. *The World of Science, Culture and Education*. 2011; 5(30): 169-172. (In Russ.).

4. Kostarev VV. Psychological predictors of mental health problems in spouses in the situation of divorce. *Siberian Herald*



of *Psychiatry and Addiction Psychiatry*. 2017; 3(96): 64-70. (In Russ.). doi: 10.26617/1810-3111-2017-3(96)-64-70

5. Sidorkina YuA, Razuvaeva LN. Psychological effects of divorce. *Aktualizatsiya personal'nykh resursov lichnosti: Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Penza: Penzenskiy gosudarstvennyy universitet; 2019: 21-25. (In Russ.).

6. Colman EI, Symoens S, Bracke P. Professional health care use and subjective unmet need for social or emotional problems: A cross-sectional survey of the married and divorced population of Flanders. *BMC Health Services Research*. 2012; 12(1): 420. doi: 10.1186/1472-6963-12-420

7. Hald GM, Ciprić A, Sander S, Strizzi JM. Anxiety, depression and associated factors among recently divorced individuals. *J Mental Health*. 2020; 1-9. doi: 10.1080/09638237.2020.1755022

8. Cohen O, Finzi-Dottan R. Reasons for divorce and mental health following the break up. *J Divorce Remarriage*. 2012; 53: 581-601. doi: 10.1080/10502556.2012.719413

9. Bronselaer J, Koker B, Christine P. The impact of divorce on the health status of ex-partners. *Arch Public Health*. 2008; 66: 168-186. URL: <https://www.researchgate.net/publication/321860112> [date of access: 25.11.2021].

10. Joung I, Stronks K, Poppel F, Mackenbach JP. Differences in self-reported morbidity by marital status and by living arrangement. *Int J Epidemiol*. 1994; 23(1): 91-97. doi: 10.1093/ije/23.1.91

11. Pienta A, Hayward M, Rahrig K. Health consequences of marriage for the retirement years. *J Fam Issues*. 2000; 21(5): 559-586. doi: 10.1177/019251300021005003

12. Berntsen KN, Kravdal O. The relationship between mortality and time since divorce, widowhood or remarriage in Norway. *Soc Sci Med*. 2012; 75: 2267-2274. doi: 10.1016/j.socscimed.2012.08.028

13. Shor E, Roelfs DJ, Bugyi P, Schwartz JE. Meta-analysis of marital dissolution and mortality: Reevaluating the intersection of gender and age. *Soc Sci Med*. 2012; 75: 46-59. doi: 10.1016/j.socscimed.2012.03.010

14. Крючков К.С. Переживание любовной разлуки – опыт феноменологического анализа. *Психолог*. 2019; 2: 9-27. doi: 10.25136/2409-8701.2019.2.27954

15. Kołodziej-Zaleska A, Przybyła-Basista H. The role of ego-resiliency in maintaining post-divorce well-being in initiators and non-initiators of divorce. *J Divorce Remarriage*. 2020; 61(5): 366-383. doi: 10.1080/10502556.2020.1768487

16. Ponomareva IM. Specificity and stages of counseling individuals in crisis situation of divorce. *Scientific Notes: Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*. 2014; 1(21): 45-52. (In Russ.).

17. Al Ubaidi BA. The psychological and emotional stages of divorce. *Journal Fam Med Dis Prev*. 2017; 3(3): 1-4. doi: 10.23937/2469-5793/1510060

18. Zmievskaia AA. Psychological well-being of single mothers in the post-divorce period. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: Materialy IV Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii*. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova; 2016; 2: 56-59. (In Russ.).

19. Arianfar N, Zamanshoar E, Rasuli R, Yusefzade I. Common themes in the divorce transition experience of women based on their locus of control. *J Divorce Remarriage*. 2020; 61(3): 206-224. doi: 10.1080/10502556.2019.1699369

20. Yekimchik OA, Kryukova TL. Coping with close relationship dissolution. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2015; 21(4): 117-124. (In Russ.).

21. McAlexander JH, Schouten JW, Roberts SR. Consumer behavior in coping strategies for divorce. *Adv Consum Res*. 1992; 19: 555-556.

22. Chebotareva EYu, Koroleva EV. Psychological well-being of middle-aged women with different marital status. Role of separation from the parental family. *Family Psychology and Psychotherapy*. 2019; 3: 19-44. (In Russ.). doi: 10.24411/2587-6783-2019-10002

23. Vlasova EYu, Laptev LG. Psychology of the behavior of divorced women and their relationship to the family. *Human Capital*. 2017; 7(103): 69-75. (In Russ.).

24. Haikal M, Latipun L. The resilience of women who are divorced and choose to live with their children. *Psychol Behav Sci*. 2020; 9(4): 44-49. doi: 10.11648/j.pbs.20200904.12

25. Vasilyuk FE. *Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)*. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta; 1984. (In Russ.).

26. Znakov VV. *Psychology of human understanding of the world*. Moscow: Institut psikhologii RAN; 2016: 147-148. (In Russ.).

27. Andreev VV, Andreev VV. Psychological concept of overcoming: theory, methodology, diagnostics. *Rossiyskiy psikhologicheskii zhurnal*. 2019; 16(3): 20-32. (In Russ.). doi: 10.21702/rpj.2019.3.2

28. Malenova AYu, Potapova YuV. On the question of methods for diagnosing cognitive assessment of stressful situations. In: Surnina OE, Sergeeva TB (eds). *Psikhodiagnostika v sovremennom mire*. Ekaterinburg; 2015: 126-132. (In Russ.).

29. Kryukova TL. *Methods for studying coping behavior: Three coping scales*. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova-Avantitul; 2010. (In Russ.).

30. Pietkiewicz IJ, Smith JA. A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*. 2014; 20(1): 7-14. doi: 10.14691/CPJ.20.1.7

#### Сведения об авторах

**Тихомирова Елена Викторовна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии, заместитель директора Института педагогики и психологии по научно-исследовательской деятельности, ФГБОУ ВО Костромской государственный университет, e-mail: [tichomirowa82@mail.ru](mailto:tichomirowa82@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-3844-4622>

**Самохвалова Анна Геннадьевна** – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и акмеологии личности, директор Института педагогики и психологии, ФГБОУ ВО Костромской государственный университет, e-mail: [a\\_samohvalova@ksu.edu.ru](mailto:a_samohvalova@ksu.edu.ru), <https://orcid.org/0000-0002-4401-053X>

**Хазова Светлана Абдурахмановна** – доктор психологических наук, профессор специальной педагогики и психологии, ФГБОУ ВО Костромской государственный университет, e-mail: [hazova\\_svetlana@mail.ru](mailto:hazova_svetlana@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-7777-2135>

**Сапоровская Мария Вячеславовна** – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и социальной психологии, ФГБОУ ВО Костромской государственный университет, e-mail: [mv\\_saporovskaya@ksu.edu.ru](mailto:mv_saporovskaya@ksu.edu.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0852-1949>

**Чичерина Дарья Андреевна** – магистрант «Психология в социальной сфере», ФГБОУ ВО Костромской государственный университет, e-mail: [dchicherina@gmail.com](mailto:dchicherina@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-8360-0583>

**Information about the authors**

**Elena V. Tikhomirova** – Cand. Sc. (Psychol.), Docent, Associate Professor at the Department of General and Social Psychology, Deputy Director for Research Activities, Institute of Pedagogy and Psychology, Kostroma State University, e-mail: tichomirowa82@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3844-4622>

**Anna G. Samokhvalova** – Dr. Sc. (Psychol.), Professor at the Department of Pedagogy and Acmeology of Personality, Director, Institute of Pedagogy and Psychology, Kostroma State University, e-mail: a\_samohvalova@ksu.edu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4401-053X>

**Svetlana A. Khazova** – Dr. Sc. (Psychol.), Professor of Special Pedagogy and Psychology, Kostroma State University, e-mail: hazova\_svetlana@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7777-2135>

**Mariia V. Saporovskaia** – Dr. Sc. (Psychol.), Professor, Head of the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University, e-mail: mv\_saporovskaya@ksu.edu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0852-1949>

**Daria A. Chicherina** – Master's Degree Student in "Psychology in the social sphere", Kostroma State University, e-mail: dchicherina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8360-0583>