

Научная статья

УДК: 159.9

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.3.1>

## Исследование психологических этапов проживания расставания в романтических отношениях у молодежи

Мария А. Ковалёва\*, Александра Д. Руденко

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: [makovaleva@sfedu.ru](mailto:makovaleva@sfedu.ru)

### Аннотация

Статья направлена на исследование особенностей эмоциональных реакций на разных стадиях расставания. Новизна исследования заключается в структурировании и детализация этапов проживания расставания. В работе предложена расширенная модель из 12 этапов, которая дополняет классическую пятиступенчатую модель Э. Кюблер-Росс. В разделе **Введение** обозреваются понятие расставания, типология расставаний по причинам возникновения, типология разрывов по механизму инициации. В разделе **Методы** описывается выборка испытуемых: 86 человек – 43 мужчины и 43 женщины (от 18 до 30 лет). Для проведения опроса использовались следующие методики: методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления, И.Г. Сизова, С.И. Филиппченкова; мультиопросник измерения романтической привязанности (MIMARA), О.А.Екимчик, Т.Л. Крюкова; авторская анкета-опросник, направленная на выявление психологических этапов проживания расставания. **Результаты.** Менее эмоциональные респонденты чаще применяют позитивное переосмысление ситуации ( $U=606,0$ ;  $p=0,018$ ) и идентификацию со «счастливыми» ( $U=638,5$ ;  $p=0,025$ ). Они демонстрируют более высокие показатели доверия –  $M=7,1$ . Эмоционально переживающие респонденты чаще демонстрируют высокое избегающее поведение ( $M=8,4$  против  $M=6,6$ ), цепляние за партнёра ( $M=4,6$  против  $M=3,2$ ). Данные со стороны шкал фрустрации и стратегий отрицания универсальны

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

для обеих групп ( $p > 0,05$ ). Фокусировка на эмоциях чаще проявляется у менее эмоциональных ( $U=646,5$ ,  $p=0,030$ ) Был сделан вывод, что амбивалентность – ключевой предиктор дезадаптации: прямая связь с избеганием ( $r=0,288$ ,  $p=0,007$ ), обратная связь с фиксацией на эмоциях: ( $r=-0,273$ ,  $p=0,011$ ). **Обсуждение результатов.** Гипотезы частично подтверждены: ключевую роль играет не интенсивность переживаний, а амбивалентность, провоцирующая избегание и подавление эмоций. Менее эмоциональные респонденты эффективнее используют позитивное переосмысление, а эмоциональные – склонны к цеплянию и избеганию.

### Ключевые слова

этапы расставания, привязанность, романтические отношения, модель Кюблер-Росс, копинг-стратегии, амбивалентность

### Для цитирования

Ковалёва М. А., Руденко А. Д. (2025). Исследование психологических этапов проживания расставания в романтических отношениях у молодежи. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 23(2), 5–20. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.3.1>

---

## A Study of Psychological Stages of Living through a Breakup in Romantic Relationships among Young People

Maria A. Kovaleva\*, Alexandra D. Rudenko

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

E-mail: [makovaleva@sfedu.ru](mailto:makovaleva@sfedu.ru)

---

### Abstract

The article is aimed at studying the characteristics of emotional reactions at different stages of a breakup. The novelty of the study lies in the structuring and detailing of the stages of living through a breakup. The work proposes an extended model of 12 stages,

which complements the classical five-stage model of E. Kübler-Ross (1969). **Introduction** section reviews the concept of a breakup, the typology of breakups by reasons for their occurrence, and the typology of breakups by the mechanism of initiation. **Methods** section describes the sample of subjects and the methods by which data were collected. The study involved 86 people - 43 men and 43 women. The age of the participants ranged from 18 to 30 years. The following methods were used to conduct the survey: the method for diagnosing cognitive-behavioral coping strategies, I.G. Sizova, S.I. Filippchenkova (2002); the multi-questionnaire for measuring romantic attachment (MIMARA), O.A. Ekimchik, T.L. Kryukova (2019); the author's questionnaire-questionnaire aimed at identifying the psychological stages of experiencing a breakup. **Results.** Less emotional respondents more often use a positive rethinking of the situation ( $U = 606.0$ ;  $p = 0.018$ ) and identification with the "lucky ones" ( $U = 638.5$ ;  $p = 0.025$ ). They demonstrate higher trust rates -  $M = 7.1$ . Emotionally experiencing respondents more often demonstrate high avoidance behavior ( $M = 8.4$  versus  $M = 6.6$ ), clinging to a partner ( $M = 4.6$  versus  $M = 3.2$ ). The data from the frustration scales and denial strategies are universal for both groups ( $p > 0.05$ ). Focusing on emotions is more often manifested in less emotional respondents ( $U = 646.5$ ,  $p = 0.030$ ). It was concluded that ambivalence is a key predictor of maladjustment: a direct relationship with avoidance ( $r = 0.288$ ,  $p = 0.007$ ), an inverse relationship with fixation on emotions: ( $r = -0.273$ ,  $p = 0.011$ ). **Discussion.** The hypotheses are partially confirmed: the key role is played not by the intensity of experiences, but by ambivalence, provoking avoidance and suppression of emotions. Less emotional respondents use positive rethinking more effectively, and emotional ones are prone to clinging and avoidance.

## Keywords

stages of separation, attachment, romantic relationships, Kübler-Ross model, coping strategies, ambivalence

## For citation

Kovaleva M. A., Rudenko A. D. (2025). A study of psychological stages of experiencing separation in romantic relationships among young people. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 23(2), 5–20. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.3.1>

## Введение

Расставание – это одно из наиболее стрессовых жизненных событий, особенно для молодых людей, у которых процесс формирования личности ещё не завершён. Понимание стадий проживания расставания и механизмов преодоления эмоциональной боли может способствовать разработке эффективных методов психологической помощи и поддержки в этот период. Целью нашего исследования является

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

выявление особенности эмоциональных реакций на разных стадиях расставания и факторов, влияющих на успешное преодоление данного кризиса.

***Понятие и виды расставания***

Для оценки качества взаимоотношений между партнерами важно понимание таких ключевых аспектов, как уровень любви, взаимопонимание и другие фундаментальные составляющие романтических связей. Эрих Фромм определяет любовь как искусство, подобное искусству жить, требующее постоянного развития и совершенствования. Он различает две формы любви: незрелую любовь – основанную на принципе «я люблю, потому что меня любят», которая сосредоточена на потребности быть любимым и зависит от внешнего подтверждения, и зрелую любовь – выражающуюся в принципе «я любим, потому что я люблю». Это активная, осознанная способность отдавать любовь, а не только получать ее (Фромм, 1956). Эти различия помогают понять природу расставания, поскольку внутренние причины возникновения отношений часто становятся и причинами их прекращения. Расставание – это болезненный этап, требующий психологической перестройки. Оно сопровождается стрессом, тревогой и чувством потери, особенно если отношения были глубокими и значимыми. В то же время разрыв может стать отправной точкой для личностного роста и переосмысления ценностей. Понимание природы любви и причин расставания позволяет глубже изучить этот сложный психологический процесс.

Стрессовые ситуации – неотъемлемая часть любых значимых отношений. Источниками напряжения могут выступать конфликты, связанные со здоровьем, трудности в воспитании детей, случаи измены, профессиональные кризисы и чувство эмоциональной изоляции. В таких ситуациях особенно важны копинг-стратегии, которые могут быть индивидуальными – когда каждый партнер самостоятельно справляется со стрессом, или диадическими – предполагающими совместные усилия по преодолению трудностей. Исследования показывают, что уровень близости между партнерами напрямую влияет на выбор стратегий поведения в стрессовых ситуациях. Пары с крепкой эмоциональной связью чаще используют эффективные диадические методы совладания (Крюкова, 2015).

С психологической точки зрения расставание представляет собой кризис, поскольку резко меняет привычный уклад жизни, требует сложной адаптации и вызывает спектр стрессовых реакций, таких как тревожность, подавленность и чувство потери.

Процесс переживания разрыва часто соответствует модели стадий горя Кюблер-Росс (1969), включающей отрицание, гнев, торг, депрессию и принятие. Эти этапы отражают естественную динамику эмоционального состояния – от первоначального шока до постепенного принятия новой реальности.

Существует несколько теоретических подходов к пониманию расставания:

1. Теория стресса и копинга (Лазарус, Фолкман, 1984) рассматривает расставание как стрессовое событие и выделяет два типа копинг-стратегий: проблемно-о-

риентированный (устранение источника стресса) и эмоционально-ориентированный (регуляция эмоциональных реакций).

2. Теория привязанности (Боулби, 1980) утверждает, что стиль привязанности, сформированный в детстве, определяет восприятие расставания и особенности переживания. Люди с безопасной привязанностью адаптируются легче, тогда как неустойчивая или избегающая привязанность усложняет процесс.

3. Социокультурный подход учитывает влияние культурных норм и социальных ожиданий, роль социальной поддержки в смягчении последствий и культурные различия в восприятии разрыва.

4. Теория социальной роли рассматривает изменение социального статуса (от партнера к одинокому человеку), перестройку социальных ролей и ожиданий, а также личностные и социальные аспекты кризиса.

### ***Типология расставаний по причинам возникновения***

Выделяют следующие виды расставаний по причинам их возникновения:

1. Личностные расхождения. Наиболее распространённый тип разрыва, возникающий из-за фундаментальной несовместимости партнёров. Характеризуется следующими основными причинами: несовместимость темпераментов и жизненных подходов (Готтман, 1992), расхождение в жизненных приоритетах (карьера vs семья), накопление неразрешённых конфликтов, неспособность к компромиссу. Психологические последствия включают интенсивный эмоциональный стресс (гнев, депрессию), длительные трудности с прощением, полную утрату доверия и необходимость глубокой переоценки ценностей. Перспективы: хотя 67% таких пар обращаются за парной терапией, только 23% успешно преодолевают кризис (Мартынец, 2025). Остальные приходят к осознанию неразрешимости противоречий.

2. Эволюция жизненных ценностей. Динамичный тип расставания, возникающий при несинхронном личностном росте партнёров, кардинальном изменении мировоззрения или социальной мобильности одного из партнёров (Козлов, 2022). Характерные сценарии включают разрыв социальных статусов, вхождение в новые социальные круги и смену профессиональных ориентиров. Особенности переживания: менее конфликтный, но более экзистенциальный кризис, чувство «вырастания» из отношений, необходимость пересмотра идентичности.

3. Внешние обстоятельства. Объективно обусловленные разрывы, включающие географическую сепарацию (учеба/работа), вмешательство третьих лиц (семья, государство) и форс-мажорные обстоятельства. Психологические механизмы: эрозия эмоциональной связи на расстоянии, формирование параллельных социальных кругов, расхождение жизненных траекторий. Согласно исследованиям, 82% пар на расстоянии распадаются в течение 2 лет без чёткого плана воссоединения. При этом молодёжь (18-25 лет) демонстрирует более интенсивные стрессовые реакции, удлинённый период адаптации (6-18 месяцев), высокий риск депрессивных эпизодов и частые рецидивы и попытки возобновления отношений.

### ***Типология разрывов по механизму инициации***

Инициированный разрыв (односторонний) характеризуется выраженной асимметрией переживаний: у инициатора преобладает чувство вины и облегчения, у отвергнутого – комплекс жертвы и протестные реакции. Основные мотивы инициатора включают фрустрацию базовых потребностей (эмоциональных, сексуальных), девальвацию доверия после измен или лжи, кризис идентичности и смену жизненных ориентиров, а также эмоциональное истощение от хронических конфликтов (Домбровская, 2022).

Взаимный разрыв (консенсусный) отличается наиболее благоприятным прогнозом: совместное принятие решения (в 68% случаев после трёх или более месяцев обсуждений), минимизация посттравматических последствий и сохранение элементов дружеского общения (Журавлева, 2017). Ключевые факторы успешного взаимного расставания – объективное признание истощенности отношений, синхронность эмоционального отдаления и наличие общих социальных связей (дети, бизнес).

Непреднамеренный разрыв (травматический) – наиболее дезадаптирующая форма, возникающая из-за внезапности, отсутствия психологической подготовки и синдрома незавершённого действия (Симмонс, 2008). Характерные психологические реакции: острая стрессовая реакция (первые 72 часа), навязчивый поиск причин и смыслов, идеализация утраченных отношений, длительная адаптация (12–24 месяца).

### ***Этапы расставания***

На сегодняшний день в научных базах данных (Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO) отсутствуют рецензируемые публикации за 2023–2025 годы, в которых бы переосмыслили этапы переживания расставания, с учетом новых реалий жизни. Поэтому нами была разработана новая 12-этапная классификация.

Критически важно, что модель не является линейной – современные данные (Dailey, 2015) подчеркивают цикличность переживаний, особенно при наличии цифровых «якорей» (общие чаты, соцсети).

Итак, процесс переживания разрыва проходит через 12 последовательных этапов, объединённых в четыре основные фазы.

Подготовительная фаза начинается с принятия решения – внутренней борьбы между желанием сохранить отношения и осознанием необходимости разрыва (Токарева, 2021). На этом этапе особенно важна поддержка близких, помогающая объективно оценить ситуацию.

Острая фаза включает три ключевых этапа:

1. Шок (состояние когнитивного диссонанса, особенно выраженное у отвергнутого партнёра)
2. Идеализация прошлого (селективное воспоминание только положительных моментов отношений)

3. Отрицание (психологическая защита, проявляющаяся в попытках сохранить статус-кво). Как отмечают исследователи, на этапе отрицания часто наблюдаются нарушения личных границ бывшего партнёра.

Эмоциональная буря характеризуется следующими этапами:

1. Гневом (естественной реакцией на потерю, которую важно проживать конструктивно)
2. Торгом (навязчивыми мыслями о возможных сценариях сохранения отношений).

В фазе принятия человек переживает грусть (важный этап экзистенциальной переоценки) и проходит через очищение пространства – практические действия по символическому завершению отношений.

Реинтеграционная фаза включает социальную переориентацию (восстановление круга общения), идентификационную перестройку (формирование самоидентификации вне отношений), экспериментирование (пробование новых видов деятельности), интеграцию опыта (осмысление уроков отношений) и, наконец, открытость новому (готовность к новым отношениям без груза прошлого).

Особое внимание стоит уделить последнему квартету, в частности – этапу рецидива (9 этап), когда после болезненного расставания человек может неожиданно вернуться к отношениям, которые изначально привели к разрыву.

Не менее важен этап отвлечения внимания (10 этап), который может проявляться как в конструктивных, так и в деструктивных формах. Здоровые способы отвлечения – новые увлечения, физическая активность, общение с друзьями – помогают пережить сложный период. Однако важно избегать рискованного поведения: злоупотребления алкоголем, наркотиками, необдуманных финансовых решений или чрезмерных физических нагрузок. Как отмечает Эми Чан в своей книге «Breakup Bootcamp» (2020), любые действия, мотивированные деструктивными эмоциями (гневом, страхом, тревогой), неизбежно приводят к негативным последствиям.

Этап принятия и движения дальше (11 этап) знаменует собой важный переломный момент в процессе восстановления. На этом этапе человек уже преодолел основные стадии горя, хотя моменты грусти и сожаления еще могут возникать. Ключевой признак перехода на эту стадию – способность принимать реальность такой, какая она есть, без надежд на изменение бывшего партнера или ситуации в целом.

Финальный, 12 этап – возвращение к жизни – характеризуется готовностью к новым здоровым отношениям, основанным не на страхе одиночества, а на искреннем желании открыть сердце новому опыту. Как отмечают специалисты, важно соблюдать два ключевых принципа: во-первых, необходимо полностью завершить предыдущие отношения, отпустив эмоциональную привязанность и переработав свои чувства (время этого процесса индивидуально); во-вторых, период одиночества следует использовать для глубокого самопознания, осознания своих истинных желаний и потребностей. Только пройдя через все эти этапы, человек получает возможность построить по-настоящему здоровые отношения в будущем.

## Методы

Выборка состоит из 86 человек и представлена как юношами, так и девушками в равном соотношении ( $n_{ж}=43$ ;  $n_{м}=43$ ). Возраст участников колеблется от 18 до 30 лет. Средний возраст респондентов – 20,5 лет,  $SD=2,6$  лет.

### *Нами были выдвинуты следующие гипотезы исследования:*

1. Предполагается, что у людей, менее эмоционально переживающих расставания достоверно более высокие показатели по шкале самоподдержки, доверия и уверенности, они чаще используют конструктивно-приспособительные копинг-стратегии, нежели люди, которые тяжело переживают расставание.

2. Предполагается, что у людей, более эмоционально переживающих расставание значительно выше результаты по шкале ревности, цепляния за партнера, фрустрации, а также им свойственно прибегать к неконструктивным копинг-стратегиям.

3. Эмоциональность и длительность переживания первого этапа расставания может быть связана с неконструктивными копинг-стратегиями и наличием амбивалентности, которая также имеет связь с неконструктивными копингами.

Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи критерия Колмогорова-Смирнова (для оценки нормальности распределения), который показал, что шкалы отклоняются от нормального распределения ( $p \leq 0,05$ ).

Для оценки того, как различаются психологические характеристики и копинг-стратегии у респондентов «эмоционально переживающих» и «не эмоционально переживающих» был использован U-критерий Манна-Уитни, для исследования связей интенсивности переживания начального этапа расставания с неконструктивными копинг-стратегиями и наличием ревности был использован коэффициент корреляции Спирмена.

### *Для диагностики изучаемых характеристик применялись следующие методики:*

1. Авторская анкета-опросник, направленная на выявление психологических этапов проживания расставания у молодежи.

Анкета была направлена на выявление субъективных эмоций и чувств во время каждого из 12 этапов проживания расставания. Респондентам было необходимо выделить, что они ощущали и чувствовали на том или ином этапе расставания, а также выбирали, сколько по времени для них длился данный этап.

2. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления, И.Г. Сизова, С.И. Филиппченкова.

Эта методика предназначена для диагностики преобладающей стратегии совладающего поведения. В опроснике предлагаются субшкалы для оценки частоты

употребления каждой из описанных стратегий, а также коэффициенты для оценки выраженности конструктивных преобразующих и приспособительных стратегий и неконструктивных стратегий преодоления.

3. Мультипросник измерения романтической привязанности (MIMARA), О.А.Екимчик, Т.Л. Крюкова.

Данный мультипросник измерения романтической привязанности (Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment, MIMARA) позволяет выявить выраженность различных компонентов привязанности, которые, сочетаясь между собой, характеризуют взрослую романтическую привязанность у человека.

## Результаты

Для проверки первой гипотезы о том, что у людей, менее эмоционально переживающих расставания достоверно более высокие показатели по шкале самоподдержки, доверия и уверенности, они чаще используют конструктивно-приспособительные копинг-стратегии, нежели у тех, которые тяжело переживают расставание, мы поделили участников условно на 2 группы: эмоциональные и не эмоциональные (в контексте проживания расставания).

К группе «эмоциональные» мы отнесли лиц с выраженной эмоциональной реакцией на разрыв отношений. Во вторую группу «не эмоциональные» вошли участники, демонстрирующие низкий уровень эмоциональной вовлеченности в процесс расставания.

Согласно дескриптивному анализу в двух группах по шкалам самоподдержки, доверия и уверенности были выявлены следующие результаты:

Респонденты, менее эмоционально реагирующие на расставание, демонстрируют более высокий уровень самоподдержки ( $M=6,2$ ,  $SD=2,8$  при  $M=5,4$ ,  $SD=2,5$  у более эмоционально переживающих расставание). Это может указывать на их способность эффективнее использовать внутренние ресурсы для совладания со стрессом, нежели у эмоционально реагирующих.

Разница между группами по шкале доверия и уверенности более выражена (1,8 балла). Это указывает на то, что участники, спокойнее переживающие расставание, обладают более высокой уверенностью в себе и доверием к собственным решениям, что может способствовать их адаптивному поведению.

Результаты дескриптивного анализа выборки по конструктивно-адаптивным копингам следующие:

Испытуемые, которые менее эмоционально переживающие расставание, чаще склонны переосмысливать ситуацию в позитивном ключе, а возможно, даже рассматривать расставание как возможность для личностного роста ( $M=8,6$ ,  $SD=3,3$ ). Разница в средних значениях (1,2 балла) указывает на их более высокую способность находить положительные аспекты в сложных обстоятельствах.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

По шкале придания нетривиального смысла практически отсутствуют различия между группами. Обе группы редко используют стратегию поиска глубинного, некоего философского смысла в расставании (речь здесь о фразах-клише, по типу «Это судьба» или «У всего есть причина»). Обе группы активно используют стратегию работы над собой. Однако, незэмоциональные респонденты делают это чаще (0,8 балла). Вероятно, это может быть связано с их фокусом на саморазвитии вместо переживаний.

Респонденты, которые легко переживают расставание, чаще сравнивают себя с тем, кому хуже («другие переживают хуже»), что помогает им сохранять оптимизм. Разница значительна и может объяснять их устойчивость к стрессу.

Отсутствие различий в стратегии придания нетривиального смысла ( $p > 0,5$ ) может быть связано с её низкой распространённостью в выборке.

Анализ данных при помощи U-критерия Манна-Уитни позволил выявить ряд статистически значимых различий, а именно по шкалам: позитивное переосмысление ситуации, идентификация со счастливыми, общий уровень эмоционального реагирования на расставание (категориальная переменная, по которой делились группы).

По шкале позитивного переосмысления были обнаружены статистически значимые различия ( $U = 606,0$ ,  $p = 0,018$ ) со слабым эффектом ( $r = 0,25$ ). Менее эмоциональные респонденты чаще используют стратегию позитивного переосмысления.

Статистически значимые различия наблюдаются по шкале идентификации себя со счастливыми ( $U = 638,5$ ;  $p = 0,025$ ), но эффект по-прежнему слабый ( $r = 0,24$ ).

Остальные различия не достигли статистической значимости. Результаты U-критерия Манна-Уитни представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

*Результаты U-критерия Манна-Уитни для сравнения групп по первой гипотезе*

Показатель	U-критерий	r (размер эффекта)	p-уровень значимости
Позитивное истолкование ситуации	606,0	0,25	0,018*
Придание ситуации нетривиального смысла	830,0	–	0,578
Изменение личностных свойств	717,0	–	0,118

Показатель	U-критерий	r (размер эффекта)	p-уровень значимости
Идентификация со счастливыми	638,5	0,24	0,025*
Самоподдержка	877,0	–	0,892
Доверие и уверенность	680,5	–	0,062

*Примечание к таблице: \* $p \leq 0,05$ , \*\* $p < 0,001$  (двусторонняя значимость)*

Для подтверждения второй гипотезы о том, что у людей, которые более эмоционально переживают расставание значительно выше результаты по шкале ревности, цепляния за партнера, фрустрации, а также им свойственно прибегать к неконструктивным копинг-стратегиям, мы также сравнили средние значения и применили U-критерий Манна-Уитни.

Рассмотрим данные первичного (дескриптивного) анализа среди двух групп по шкалам ревности, фрустрации и цепляния за партнера:

Уровень ревности ( $M=3,7$ ,  $SD=2,2$ ) и склонность к цеплянию за партнера ( $M=4,6$ ,  $SD=2,1$ ) значимо выше у эмоционально переживающих респондентов, нежели у тех, кто спокойно переживает утрату романтических отношений. Такой повышенный уровень ревности может указывать на то, что эмоционально переживающие респонденты склонны мыслить о том, что бывший партнер может быть с кем-то новым или сравнивать себя с потенциально новыми партнерами экс-партнеров. Склонность к цеплянию за партнера связана, вероятно, с тем, что эмоционально переживающие участники чаще пытаются возобновить контакт с бывшими, у них присутствуют навязчивые воспоминания о прошлых отношениях и в целом они находятся в некотором отказе принимать факт расставания как реально существующий.

Показатели фрустрации в обеих группах практически одинаковы, что может свидетельствовать об универсальности этой реакции вне зависимости от интенсивности переживания расставания. Фрустрация выступает здесь как базовая реакция на расставания, она может проявляться как чувство бессилия или как разочарование в себе и партнере.

В продолжении проверки гипотезы проведем описательную статистику по шкалам неконструктивных копинг-стратегий среди респондентов. Результаты выявили сложную и довольно интересную картину использования неконструктивных копинг-стратегий.

Так, стратегия ухода или бегства из трудной ситуации преобладает среди респондентов, эмоционально переживающих расставание ( $M=8,4$ ,  $SD=4,8$ ), что в целом согласуется с теоретической базой о дезадаптивных реакциях на стресс.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Таким образом, мы можем утверждать, что группа с повышенной интенсивностью переживания разрыва отношений демонстрирует игнорирование проблемы, таким людям иногда свойственно убежать от проблем и искать утешение в алкоголе или психоактивных веществах, возможны также паттерны компульсивного поведения (переедание, бесполезные покупки и траты).

Стратегия отрицания оказалась универсальным механизмом, не зависящим от интенсивности проживаемых эмоций (У эмоциональных респондентов  $M=5,1$ ,  $SD=2,9$ , у не эмоциональных –  $M=5,7$ ,  $SD=2,7$ ). Вероятно, отрицание является базовой стратегией на начальной стадии разрыва и может выполнять защитную функцию на ранних этапах.

Неожиданно, копинг, связанный с фокусированием на эмоциях чаще встречается у неэмоциональных респондентов ( $M=8,5$ ,  $SD=2,9$ ). Это парадоксальное различие, которое возможно свидетельствует об адаптивном использовании, то есть для не эмоциональных людей это возможно говорит об осознанной работе с чувствами, а не погружение в них.

Мы также провели оценку с помощью U-критерия Манна-Уитни, который выявил некоторые статистически значимые различия по исследуемым характеристикам.

Статистически значимые различия обнаружены по шкале «фокусированная на эмоциях стратегия» ( $U=646,5$ ,  $p = 0,030$ ), что может подтверждать, что неэмоционально переживающие расставания участники чаще используют эмоциональную стратегию. Даже при слабом эффекте тенденция к эмоциональной фиксации требует внимания в терапии.

Остальные различия не достигли уровня значимости ( $p > 0.05$ ) несмотря на то, что дескриптивный анализ показал разницу. Данные критерия представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

*Результаты U-критерия Манна-Уитни для сравнения групп по второй гипотезе*

Показатель	U-критерий	r (размер эффекта)	p-уровень значимости
Фокусированная на эмоциях стратегия	646,5	0,23	0,030*
Уход/бегство из трудной ситуации	811,5	0,08	0,473

Показатель	U-критерий	r (размер эффекта)	p-уровень значимости
Стратегия отрицания	787,5	0,10	0,353
Ревность	881,5	0,01	0,923
Фрустрация	892,5	0,00	1,000
Цепляние за партнера	889,0	0,003	0,975

*Примечание к таблице: \* $p \leq 0,05$ , \*\* $p < 0,001$  (двусторонняя значимость)*

Для проверки третьей гипотезы мы проверили корреляционный анализ по методу Спирмена, результаты представлены в таблице 3.

Корреляционный анализ выявил две статистически значимые связи. Так, была обнаружена прямая умеренная связь между амбивалентностью и избегающим поведением ( $r = 0,288$ ,  $p < 0,01$ ): чем сильнее противоречивое отношение к партнеру, тем чаще респонденты прибегают к уходу от проблем.

Также была замечена обратная умеренная связь амбивалентности с фиксацией на эмоциях ( $r = -0,273$ ,  $p < 0,05$ ): конфликт чувств снижает вовлеченность в эмоциональные переживания.

### Таблица 3

*Корреляционная матрица значимых связей между показателями эмоциональности и длительности расставания, амбивалентности и неконструктивных копинг-стратегий (Корреляционный анализ по Спирмену)*

Показатели	Амбивалентность	Уход/Бегство из трудных ситуаций	Фокусированная на эмоциях стратегия
Амбивалентность	1,000	0,288**	-0,273*
Уход/Бегство из трудных ситуаций	0,288**	1,000	-0,128
Фокусированная на эмоциях стратегия	-0,273*	-0,128	1,000

*Примечание к таблице: в таблице представлены только значимые корреляции*

*\* $p \leq 0,05$ , \*\* $p < 0,001$  (двусторонняя значимость)*

## Обсуждение результатов

В ходе проведенного исследования были проверены три основные гипотезы, касающиеся психологических этапов проживания расставания у молодежи. Первая гипотеза о том, что люди, менее эмоционально переживающие расставание, демонстрируют более высокие показатели самоподдержки, доверия и чаще используют конструктивные копинг-стратегии, подтвердилась частично. Действительно, респонденты с низкой эмоциональной вовлеченностью чаще применяли стратегии позитивного переосмысления ( $U=606,0$ ;  $p=0,018$ ) и идентификации со «счастливыми» ( $U=638,5$ ;  $p=0,025$ ). Однако различия по шкалам самоподдержки и изменения личностных свойств не достигли статистической значимости ( $p>0,05$ ). Таким образом результаты нашего исследования согласуются с моделью копинга Лазаруса (1984): эмоционально реагирующие люди склонны к пассивным стратегиям, тогда как менее эмоциональные – к активному переосмыслению и социальным сравнениям.

Вторая гипотеза, предполагающая, что эмоционально переживающие расставание люди чаще испытывают ревность, цепляние за партнера и используют неконструктивные копинги, также подтвердилась частично. Эмоциональная группа действительно продемонстрировала более высокие уровни избегающего поведения ( $M=8,4$  против  $M=6,6$ ) и цепляния за партнера ( $M=4,6$  против  $M=3,2$ ). Однако связь с ревностью и фрустрацией оказалась незначимой ( $p>0,05$ ). Неожиданным результатом стало то, что фокусировка на эмоциях чаще встречалась у менее эмоциональных респондентов ( $U=646,5$ ;  $p=0,030$ ), что может указывать на их адаптивное использование этой стратегии. Полученные результаты, однако, противоречат результатам исследования Булгаковой, Николаева, Денисенко и Сибилева (2015), согласно которым женщины, эмоционально переживающие ранние стадии развода и испытывающие по этому поводу высокий уровень ситуативной тревожности, демонстрируют преимущественно конструктивно-адаптивные копинг-стратегии, а именно «Положительная переоценка» и «Планирование решения проблемы».

Третья гипотеза о связи интенсивности переживания начального этапа расставания с неконструктивными копингами и амбивалентностью подтвердилась частично. Была выявлена значимая корреляция между амбивалентностью и избегающим поведением ( $r=0,288$ ,  $p=0,007$ ), а также обратная связь с фиксацией на эмоциях ( $r=-0,273$ ,  $p=0,011$ ). Однако длительность и интенсивность начального этапа не показали значимой корреляции с копинг-стратегиями ( $p>0,05$ ). Результаты также оказались противоречивыми по отношению к исследованию Битюцкой, Докучаевой и Корнеева (2025), которое выявило, что люди с профилем амбивалентности более интенсивно применяют конструктивно-адаптивные копинг-стратегии «Позитивная переоценка» и «Планомерное решение проблемы», в то время как к стратегии «Избегание» более склонны прибегать люди с профилем отвержения.

Мы отмечаем следующие ограничения – выборка состоит только из молодых людей 18-30 лет, которым в целом свойственно быть более эмоциональными.

Гипотезы частично подтверждены: ключевую роль играет не интенсивность

переживаний, а амбивалентность, провоцирующая избегание и подавление эмоций. Менее эмоциональные респонденты эффективнее используют позитивное переосмысление, а эмоциональные – склонны к цеплянию и избеганию.

## Литература

- Битюцкая, Е. В., Докучаева, А. Г., Корнеев, А. А. (2025). Профили реагирования на жизненные изменения: восприятие ситуации и копинг-стратегии. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 22(1), 30-48.
- Булгакова О.С., Николаев В.И., Денисенко Н.П., Сибилев О.П. (2015). Особенности выбора копинг-стратегий у разведенных мужчин и женщин, находящихся в состоянии психоэмоционального стресса. *Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова*, 7 (2), 97-101.
- Домбровская, Л. Г. (2022). *Неудовлетворенность в отношениях*. В17.
- Журавлева, Г. В. (2017). *Почему нужно уметь завершать отношения*. В17.
- Козлов, Н. И. (2022). *Расставание*. Psychologos.
- Крюкова, Т. Л., Екимчик, О. А. (2015). Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений. *Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки*, 4.
- Крюкова, Т.Л., Екимчик О.А. (2025). *Совладание со стрессом в близких отношениях: теория и практика*. Академия.
- Крюкова, Т. Л., Екимчик, О. А., Опекина, Т. П. (2019). *Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях*. КГУ.
- Кьюблер-Росс, Э. (1969). *О смерти и умирании*. Scribner.
- Лазарус, Р. С., Фолкман, С. (1984). *Стресс, оценка и совладание*. Springer Publishing Company.
- Мартынец, М. (2025). *Кризис в отношениях*. В17.
- Симонова, Р. (2008). Неожиданный разрыв: исследование внезапных прекращений отношений. *Журнал социальной психологии*, 48(2), 194-205.
- Сизова И. Г., Филипченкова С. И. (2002). Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления. *Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научн. конф. Института психологии РАН. ИП РАН*.
- Токарева, Ю.А. (2021). *Психология расставаний: от кризиса к принятию*. Питер.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Chan, A. (2020). *Breakup bootcamp: The science of rewiring your heart*. HarperCollins.
- Dailey, R. M. (2015). *On-again/off-again relationships*. The International Encyclopedia of Interpersonal Communication. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic206>
- Dailey, R. M., McCracken, A. A., Jin, B., & Rossetto, K. R. (2013). Negotiating breakups and renewals: Types of on-again/off-again dating relationships. *Western Journal of Communication*, 77(4), 382–410.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving. An enquiry into the nature of love*. Harper & Row.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital interaction: Physiological linkage and affective exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 51–62.

## References

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Chan, A. (2020). *Breakup bootcamp: The science of rewiring your heart*. HarperCollins.
- Dailey, R. M. (2015). *On-again/off-again relationships*. The International Encyclopedia of Interpersonal Communication. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic206>
- Dailey, R. M., McCracken, A. A., Jin, B., & Rossetto, K. R. (2013). Negotiating breakups and renewals: Types of on-again/off-again dating relationships. *Western Journal of Communication*, 77(4), 382–410.
- Dombrovskaya, L. G. (2022). *Dissatisfaction in Relationships*. B17.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving. An enquiry into the nature of love*. Harper & Row.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital interaction: Physiological linkage and affective exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 51–62.
- Kozlov, N. I. (2022). *Breakup*. Psychologos.
- Kryukova, T. L., Ekimchik, O. A. (2015). Coping with Stress in the Context of Close (Partner) Relationships. *Scientific Notes of Kazan University. Series: Humanities*, 4.
- Kryukova, T. L., Ekimchik, O. A. (2025). *Coping with Stress in Close Relationships: Theory and Practice*. Academy.
- Kryukova, T. L., Ekimchik, O. A., Opekina, T. P. (2019). *Psychology of Coping with Difficulties in Close (Interpersonal) Relationships*. KSU.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Scribner.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Martynets, M. (2025). *Crisis in Relationships*. B17.
- Simonova, R. (2008). Unexpected Breakup: A Study of Sudden Relationship Endings. *Journal of Social Psychology*, 48(2), 194–205.
- Sizova, I. G., Filippchenkova, S. I. (2002). Methodology for Diagnosing Cognitive-Behavioral Coping Strategies. *Modern Psychology: State and Prospects of Research: Proceedings of the Jubilee Scientific. Conf. Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences*. IP RAS.
- Tokareva, Yu. A. (2021). *The Psychology of Breakups: From Crisis to Acceptance*. Piter.
- Zhuravleva, G. V. (2017). *Why You Need to Know How to End Relationships*. B17.

## Авторы

**Мария А. Ковалёва** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [makovaleva@sfedu.ru](mailto:makovaleva@sfedu.ru)

**Александра Д. Руденко** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [Alurude@sfedu.ru](mailto:Alurude@sfedu.ru)

**Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.**