

Особенности совладающего поведения в ситуации развода у мужчин и женщин

Миронова Оксана Ивановна^{1,2}

Д-р психол. наук, проф. департамента психологии¹, проф. каф. психологии и развития человеческого капитала²
ORCID: 0000-0003-4822-5877, e-mail: mironova_oksana@mail.ru

Совзиханова Медина Султановна³

Волонтер-консультант
ORCID: 0009-0008-2456-1802, e-mail: mssovzikhanova@edu.hse.ru

¹Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва, Россия

²Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва, Россия

³Автономная некоммерческая организация «Центр психологической поддержки мужчин «Прямой диалог», г. Москва, Россия

Аннотация

В работе представлены результаты исследования специфики копинг-стратегий, используемых мужчинами и женщинами в ситуации развода. Расторжение брака является чрезвычайно стрессовым событием, которое может иметь негативные последствия для физического и психического здоровья и способствует возникновению совладающего поведения для последующей адаптации индивида. При определении типов копинг-стратегий была выбрана классификация К.С. Карвера, М.Ф. Шайера и Дж.К. Вайнтрауба, которые являются разработчиками опросника совладания со стрессом COPE (англ. Coping Orientation to Problems Experienced Inventory). По результатам статистического анализа данных с использованием U-критерия Манна-Уитни было выявлено, что мужчины чаще прибегают к стратегии «поведенческий уход от проблемы», а женщины – к применению эмоциональной социальной поддержки. Также с помощью тематического анализа полуструктурированных интервью выявлены специфика совладания на индивидуальном уровне и дополнительная копинг-стратегия – нерелигиозные спиритуалистические практики, требующая дальнейшей эмпирической проверки. Кроме того, обнаружено, что психологическое проживание ситуации развода наиболее интенсивно в первые два года и поведение направлено на принятие ситуации и совладание с дистрессом. Данные особенности стоит учитывать в практической работе с людьми, находящимися в разводе.

Ключевые слова

Совладающее поведение, копинг-стратегии, развод, гендерные особенности, стресс, адаптация, семейная психология

Для цитирования: Миронова О.И., Совзиханова М.С. Особенности совладающего поведения в ситуации развода у мужчин и женщин // Вестник университета. 2025. № 3. С. 283–295.



Features of coping behavior in divorce situations among men and women

Oksana I. Mironova^{1,2}

Dr. Sci. (Psy.), Prof. at the Psychology Department¹, Prof. at the Psychology,
and Human Capital Development Department²

ORCID: 0000-0003-4822-5877, e-mail: mironova_oksana@mail.ru

Medina S. Sovzikhanova³

Volunteer Consultant

ORCID: 0009-0008-2456-1802, e-mail: mssovzikhanova@edu.hse.ru

¹HSE University, Moscow, Russia

²Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

³Autonomous Non-Profit Organisation “Centre for psychological support of men “Pryamoj dialog”, Moscow, Russia

Abstract

This article examines the results of studying the specifics of coping strategies employed by men and women during divorce. Dissolution of marriage is a highly stressful life event with potential adverse impacts on both physical and psychological well-being, which contributes to the appearance of coping behaviour for further adaptation of an individual. When determining types of the coping strategies, we have chosen the classification of C.S. Carver, M.F. Scheier, and J.K. Weintraub, who are the developers of the questionnaire “Coping Orientation to Problems Experienced Inventory”. According to the results of the statistical data analysis using the Mann-Whitney U-test, it has been revealed that men tend to employ behavioural disengagement strategies more frequently, whereas women lean towards seeking emotional social support. Moreover, thematic analysis of semi-structured interviews unveils specifics of the coping behaviour at individual level and additional coping strategy, notably non-religious spiritual practices that necessitates further empirical validation. Additionally, the study observes that psychological experience of the divorce situation is most intense in the first two years, and the behaviour is aimed at accepting the situation and coping with distress. These features should be considered in practical work with people who are divorced.

Keywords

Coping behaviour, coping strategies, divorce, gender differences, stress, adaptation, family psychology

For citation: Mironova O.I., Sovzikhanova M.S. (2025) Features of coping behavior in divorce situations among men and women. *Vestnik universiteta*, no. 3, pp. 283–295.

ВВЕДЕНИЕ

По оценочной шкале стрессовых событий Холмса-Раге развод находится на 2-м месте по уровню стресса, тогда как на первом, с максимальным количеством баллов, – смерть супруга [1]. Известно, что переживание этого стресса негативно сказывается на ментальном и физическом здоровье. Разведенные люди находятся в группе риска развития психических и физических заболеваний, совершения самоубийств, зависимости от психоактивных веществ и по статистике подвержены большему риску смерти по сравнению с супружескими парами [2]. Также они сообщают о меньшей удовлетворенности жизнью и более высоком уровне общего несчастья [2; 3]. Однако поведение человека в стрессовой ситуации, включая ситуацию развода, может вести как к деструктивным последствиям, так и к успешной адаптации. Именно поэтому изучение совладающего поведения играет важную практическую роль: С. Фолькман и Дж.Т. Московиц объясняют, что оно не только выполняет объяснительную функцию, но и является «порталом для интервенций» [4, с. 746]. Помимо этого, актуальность может объясняться также отсутствием согласованности в научном сообществе по ряду важных теоретических вопросов, которые будут рассмотрены далее.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

В исследованиях развода освещались различные темы: причины и предикторы, влияние на детей, последствия для мужчин и женщин и их адаптация [1; 2; 5–12].

Развод – это длительный процесс, который не заканчивается сразу после юридического завершения брака. Более того, официальному расторжению брака предшествует процесс принятия решения, сопровождающийся рядом событий и переживаний. Так, в период растущей неудовлетворенности отношениями у партнеров возникает чувство отчуждения, которое переживается как болезненный опыт [3].

Говоря о причинах развода, важно отметить, что это сложный комплекс социальных, демографических, экономических и межличностных факторов. Среди предикторов исследователи выделяют раннее вступление в брак, низкий уровень жизни и образования, сожительство с будущим супругом, рождение ребенка вне брака, наличие детей от предыдущего партнера, межрасовый брак, второй или последующий брак, а также опыт развода в родительской семье [6; 8]. Главной причиной, выделяемой российскими исследователями, является алкоголизм [11; 12]. Другие наиболее часто называемые респондентами причины – супружеская измена и физическое насилие, в частности, по отношению к детям. Однако здесь важно учитывать, что они на самом деле могут не являться «истинными» причинами развода. Описанные ситуации могут длиться на протяжении нескольких лет супружеской жизни, но то, что именно послужило катализатором в определенный момент, требует дальнейших исследований.

Не менее важно рассмотреть постразводный этап. Данные о том, сколько времени требуется, чтобы полностью восстановиться после развода, разнятся. В зарубежных исследованиях, рассматривающих развод с точки зрения стрессового события, выделяются две основные модели, определяющие сроки адаптации: кризисную и модель хронического напряжения. Первая определяет расторжение брака как временный кризис, при котором уровень стресса резко возрастает в период развода, а затем снижается. Например, П.Р. Амато и А. Бут обнаружили, что постепенное снижение стресса со временем и полное восстановление, сравнимое с состоящей в браке популяцией, происходят через два года после расторжения брака [2].

Напротив, модель хронического напряжения рассматривает развод как хронический стресс, остающийся на высоких отметках на протяжении длительного неопределенного периода времени, адаптация к которому может длиться годами и значительно снижать благополучие. Так 12-летнее лонгитюдное исследование граждан, расторгнувших брак, показало потери в способности налаживания социальных связей сразу после развода, восстановить которые с течением времени смогла только половина участников [13]. Таким образом, развод предполагает необходимость совладания.

Термин «совладающее поведение» (англ. coping behaviour) был введен в 60-е гг. прошлого века в контексте изучения поведения человека в стрессовых ситуациях. В существующих определениях можно выделить несколько общих моментов: совладающее поведение возникает в ситуации стресса и представляет собой ряд действий, направленных на адаптацию к изменившимся условиям, улучшение благополучия индивида и снижение воспринимаемого уровня беспокойства. Здесь важно отметить, что не все способы совладания в долгосрочной перспективе приводят к улучшению благополучия (например, употребление алкоголя).

Говоря об исследованиях совладающего поведения, по данным анализа существующих оценок копинга, отметим, что было представлено более 400 различных вариаций категорий [14]. Отсутствие согласованности в классификациях ограничивает организацию результатов исследований. Так, например, ряд ученых под стратегией «принятие» подразумевают положительные изменения, заключающиеся в интеграции опыта, тогда как другие под ней понимают отсутствие контроля над ситуацией, которая ведет к усилению дистресса [15]. Не менее важно и то, какое значение сам человек придает своему поведению. Так, например, обращение к религии в зависимости от смысла и содержания поведения может быть адаптивным или деструктивным [16].

Выбор копинг-стратегий различается в зависимости от пола. А. Тамрес, Д.А. Янички и В.С. Хельгесон обнаружили, что женщины используют большую вариативность копинг-стратегий [10]. Наиболее выраженными были поиск эмоциональной поддержки и руминация. Ю.А. Афанасьева также пришла к выводам о том, что женщины в целом преимущественно применяют эмоционально-ориентированные стратегии, чаще используют юмор, религию и мысленный уход от проблемы (отрицают случившееся). Мужчины, напротив, чаще прибегают к проблемно-ориентированному копингу (планирование, инструментальная социальная поддержка), к избеганию посредством приема «успокоительных» (алкоголь, табак, психоактивные вещества) [17].

Однако не менее важную роль играют ситуационные переменные. Так, в случае стресса в межличностных отношениях мужчины чаще выбирают стратегию избегания, чем женщины [10]. Возможно, это объясняется большим влиянием конфликтов в этих отношениях на благополучие женщин, поэтому они используют различные стратегии совладания со значительным для них стрессом [18]. Также в метаанализе А. Тамреса, Д.А. Янички и В.С. Хельгесона авторы пришли к выводу о том, что мужчины чаще прибегали к выражению эмоций (англ. venting) в ситуациях межличностных отношений и стресса, связанного с достижением определенных целей [10], а женщины – в ситуациях, сопряженных с собственным и чужим здоровьем. Исследователи предположили, что мужчины в большей степени демонстрируют агрессивное поведение, а также могут использовать агрессию целенаправленно для изменения поведения партнера (тогда стратегия будет подразумевать фокус на решении проблемы), а женщины выражают эмоции через слезы или письмо [10]. Следовательно, совладающее поведение является гибким и его невозможно изучать, не учитывая ситуационный контекст.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования выступает выявление особенностей совладающего поведения в ситуации развода у мужчин и женщин.

Выборка состояла из 36 участников от 19 лет до 61 года, проходящих через ситуацию развода на данный момент и/или уже имеющих подобный опыт, – 22 женщины и 14 мужчин. Большинство респондентов из Российской Федерации (Москва, Казань, Усть-Илимск, Рязань, Омск, Заволжье, Ялта, Уфа, Оренбург, Санкт-Петербург, Новороссийск, Саратов), однако есть один участник из Эстонии (Таллин).

В исследовании использовалась методика, являющаяся русскоязычной адаптацией опросника COPE (англ. Coping Orientation to Problems Experienced Inventory – опросник совладания со стрессом) [16; 19].

Гипотезы исследования заключаются в том, что:

- 1) мужчины чаще будут применять следующие стратегии совладающего поведения: «инструментальная социальная поддержка», «планирование», «поведенческий уход от проблемы», «использование «успокоительных»;
- 2) женщины чаще будут использовать следующие стратегии совладающего поведения: «эмоциональная социальная поддержка», «мысленный уход от проблемы», «юмор», «обращение к религии»;
- 3) применение стратегий совладающего поведения будет связано со временем, прошедшим после развода.

В качестве методов исследования применяются теоретический анализ отечественных и зарубежных работ по теме, а также анкетирование и полуструктурированное интервью. Для обработки и статистического анализа данных использовалась программа R Studio, а также U-критерий Манна-Уитни и t-критерий Стьюдента для разных шкал опросника в зависимости от нормальности распределения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ ЭТАП

Характеристики возраста по всей выборке, а также в каждой из групп представлены в табл. 1. Во всей выборке и в группе людей, у которых с момента развода прошло два года и больше, возраст распределен нормально, в остальных случаях – ненормально.

Таблица 1

Описательные статистики возраста во всей выборке и в каждой из групп респондентов

Категория	Вся выборка	Мужчины	Женщины	< 2 лет	≥ 2 лет
Средний возраст, лет	33,25	34,93	32,18	30,06	36,44
Стандартное отклонение, лет	9,45	10,53	8,78	10,17	7,66
Критерий Шапиро-Уилка	W = 0,95 p ≥ ,05	W = 0,85 p < ,05	W = 0,94 p < ,05	W = 0,85 p < ,05	W = 0,97 p ≥ ,05

Примечание: W – значение статистики теста; p – вероятность обнаружения наблюдаемых данных

Составлено авторами по материалам исследования

Выборка включает 18 чел., у которых с момента развода прошло до двух лет (группа 1), и 18 чел., у которых с момента развода прошло от двух лет и больше (группа 2). В выборку вошли 22 женщины и 14 мужчин. Их количество уравниено между двумя группами: в каждую из них вошло по 11 женщин и 7 мужчин.

Среднее время, прошедшее с момента официального развода, во всей выборке составляет 33,44 месяца (SD = 41,28); в группе 1 оно равно 7,38 месяцам (SD = 5,51), в группе 2 – 59,50 месяцев (SD = 45,16). SD – стандартное отклонение (англ. standard deviation).

Наконец, описательные статистики по 15 шкалам опросника COPE демонстрируют наиболее высокие значения по категориям «Позитивное переформулирование и личностный рост» и «Принятие», наиболее низкие – по категориям «Отрицание», «Обращение к религии» и «Подавление конкурирующей деятельности». Особенно низкими являются значения по шкале «Обращение к религии», что в целом характеризует выборку как достаточно нерелигиозную.

Для тестирования первой гипотезы были проведены сравнения мужчин и женщин в рамках каждой категории. Предварительно были проведены тесты на нормальность (критерий Шапиро-Уилка) распределения значений каждой шкалы для обеих групп (мужчины и женщины). В случае соблюдения нормальности распределений при сравнении использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок. В остальных случаях применялся U-критерий Манна-Уитни (табл. 2).

Таблица 2

Результаты сравнений различных копинг-стратегий между мужчинами и женщинами

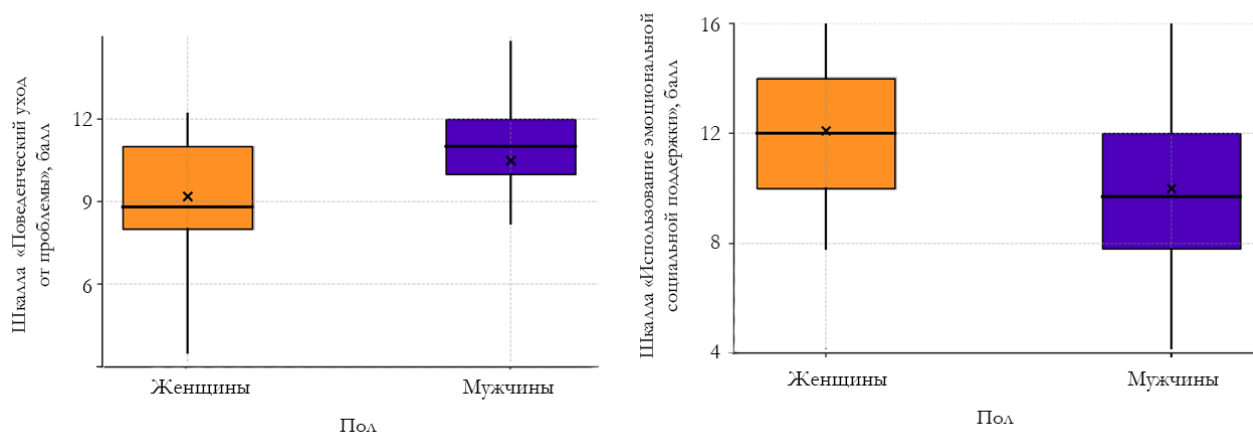
Категория	Среднее значение по шкале, балл		Критерий Шапиро-Уилка		Статистический критерий	Значение статистик
	Мужчины	Женщины	Значение статистики			
			Мужчины	Женщины		
F1. Позитивное переформулирование и личностный рост	14,07	14,09	W = 0,8**	W = 0,8***	U-критерий Манна-Уитни	W = 151,5
F2. Мысленный уход от проблемы	8,21	8,32	W = 0,89	W = 0,93	t-критерий Стьюдента	t = 0,08, df = 25,92
F3. Концентрация на эмоциях и их активное выражение	10,0	11,5	W = 0,9	W = 0,93	t-критерий Стьюдента	t = 1,12, df = 21,24
F4. Использование инструментальной социальной поддержки	9,14	10,45	W = 0,92	W = 0,96	t-критерий Стьюдента	t = 0,99, df = 23,83
F5. Активное совладание	10,21	11,14	W = 0,98	W = 0,91	t-критерий Стьюдента	t = 0,86, df = 27,69
F6. Отрицание	7,07	6,64	W = 0,89	W = 0,77***	U-критерий Манна-Уитни	W = 129
F7. Обращение к религии	5,07	5,23	W = 0,5***	W = 0,58***	U-критерий Манна-Уитни	W = 165,5
F8. Юмор	10,29	10,23	W = 0,94	W = 0,94	t-критерий Стьюдента	t = -0,05, df = 25,0
F9. Поведенческий уход от проблемы	9,93	8,05	W = 0,88	W = 0,92	t-критерий Стьюдента	t = -2,2*, df = 26,68

Категория	Среднее значение по шкале, балл		Критерий Шапиро-Уилка		Статистический критерий	Значение статистик
	Мужчины	Женщины	Значение статистики			
			Мужчины	Женщины		
F10. Сдерживание	9,29	8,36	W = 0,96	W = 0,95	t-критерий Стьюдента	t = −0,85, df = 27,66
F11. Использование эмоциональной социальной поддержки	9,79	12,09	W = 0,94	W = 0,92	t-критерий Стьюдента	t = 1,87†, df = 21,95
F12. Использование «успокоительных»	5,93	8,14	W = 0,69***	W = 0,77***	U-критерий Манна-Уитни	W = 183,5
F13. Принятие	13,29	14,18	W = 0,81**	W = 0,76***	U-критерий Манна-Уитни	W = 180,5
F14. Подавление конкурирующей деятельности	6,93	7,27	W = 0,82**	W = 0,84**	U-критерий Манна-Уитни	W = 169,5
F15. Планирование	10,43	11,14	W = 0,92	W = 0,96	t-критерий Стьюдента	t = 0,6, df = 24,71

Примечание: df – degrees of freedom (англ. число степеней свободы); †p < ,1 – различия существуют на уровне тенденции; *p < ,05; **p < ,01; ***p < ,001

Составлено авторами по материалам исследования

В результате анализа было выявлено, что мужчины набрали более высокий балл по шкале «Поведенческий уход от проблемы»: разница средних баллов составляет 1,88 и является статистически значимой (t = -2,1998, df = 26,684, p = ,03667). Также было выявлено следующее различие на уровне тенденции: женщины набрали более высокий балл по шкале «Использование эмоциональной социальной поддержки» – разница средних составила 2,3 балла (t = 1,8652, df = 21,953, p = ,07557). По остальным копинг-стратегиям значимых различий или различий на уровне тенденции не обнаружилось (рис. 1).



Примечание: при создании рисунка использовался Python с библиотекой визуализации Matplotlib

Составлено авторами по материалам исследования

Рис. 1. Результаты сравнений копинг-стратегий «поведенческий уход от проблемы» и «использование эмоциональной социальной поддержки» между мужчинами и женщинами

Аналогично для проверки второй гипотезы проведен сравнительный анализ людей, которые пережили развод менее двух лет назад, и людей, у которых прошло два года или больше с момента развода. Для этого также была проведена проверка на нормальность распределения значений по всем шкалам в двух группах и распределения были сравнены при помощи t-критерия Стьюдента (если оно нормальное в обеих группах) или U-критерия Манна-Уитни (в остальных случаях). Результаты приведены в табл. 3.

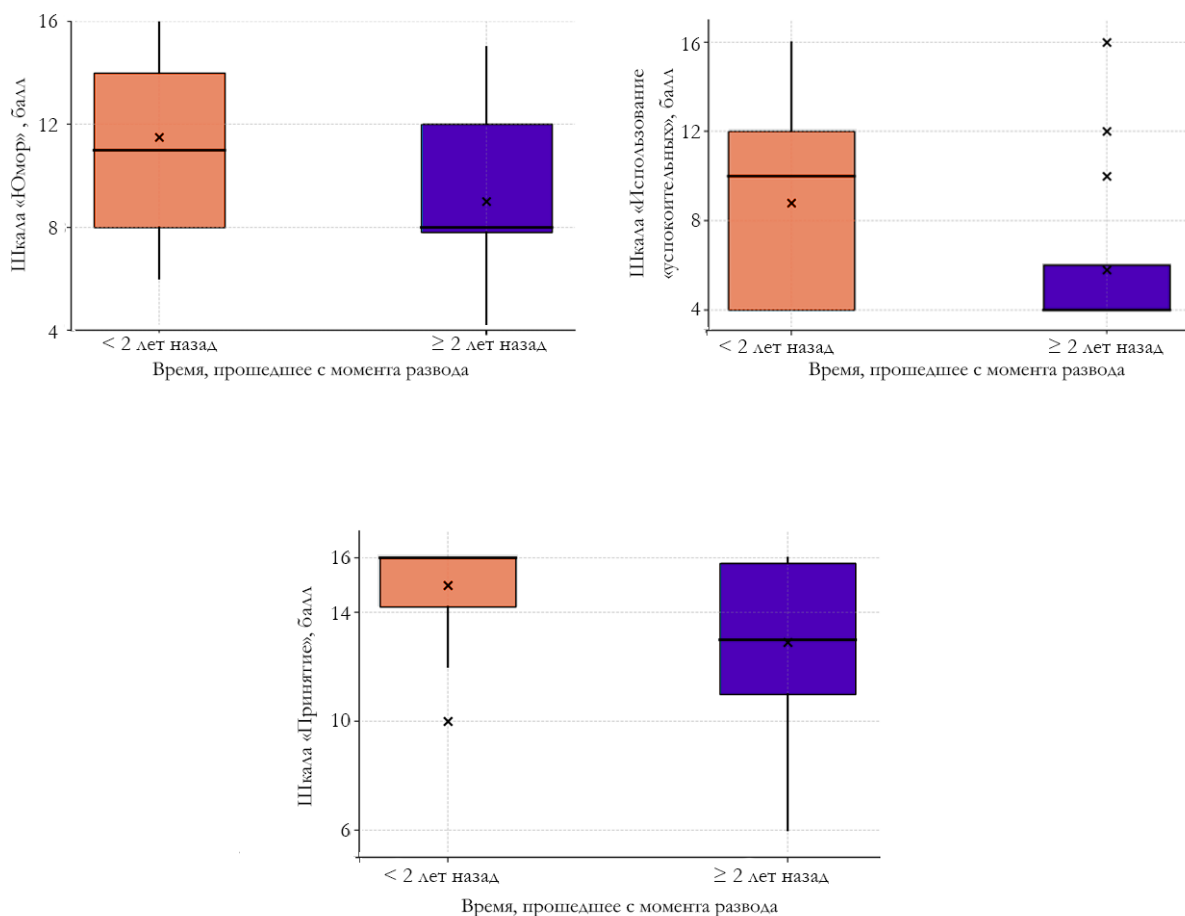
Таблица 3

**Результаты сравнения различных копинг-стратегий
в зависимости от времени, прошедшего с момента развода**

Категория	Среднее значение по шкале, балл		Критерий Шапиро-Уилка		Статистический критерий	Значение статистик
	< 2 лет	≥ 2 лет	Значение статистики			
			< 2 лет	≥ 2 лет		
F1. Позитивное переформулирование и личностный рост	14,33	13,83	W = 0,74***	W = 0,85**	U-критерий Манна-Уитни	W = 186,5
F2. Мысленный уход от проблемы	8,78	7,78	W = 0,93	W = 0,91	t-критерий Стьюдента	t = 0,83, df = 32,92
F3. Концентрация на эмоциях и их активное выражение	11,17	10,67	W = 0,93	W = 0,94	t-критерий Стьюдента	t = 0,4, df = 33,84
F4. Использование инструментальной социальной поддержки	10,0	9,89	W = 0,93	W = 0,92	t-критерий Стьюдента	t = 0,09, df = 33,64
F5. Активное совладание	10,78	10,78	W = 0,93	W = 0,94	t-критерий Стьюдента	t = 0, df = 31,4
F6. Отрицание	6,83	6,78	W = 0,87*	W = 0,76***	U-критерий Манна-Уитни	W = 174
F7. Обращение к религии	4,94	5,39	W = 0,49***	W = 0,6***	U-критерий Манна-Уитни	W = 145,5
F8. Юмор	11,33	9,17	W = 0,94	W = 0,92	t-критерий Стьюдента	t = 1,9†, df = 33,12
F9. Поведенческий уход от проблемы	9,1	8,5	W = 0,86*	W = 0,91	U-критерий Манна-Уитни	W = 166,5
F10. Сдерживание	8,83	8,61	W = 0,96	W = 0,92	t-критерий Стьюдента	t = 0,21, df = 31,91
F11. Использование эмоциональной социальной поддержки	11,06	11,33	W = 0,92	W = 0,93	t-критерий Стьюдента	t = -0,23, df = 34,0
F12. Использование «успокоительных»	8,83	5,72	W = 0,83**	W = 0,59***	U-критерий Манна-Уитни	W = 220*
F13. Принятие	14,94	12,72	W = 0,65***	W = 0,89*	U-критерий Манна-Уитни	W = 236,5*
F14. Подавление конкурирующей деятельности	6,83	7,44	W = 0,85**	W = 0,85**	U-критерий Манна-Уитни	W = 148,5
F15. Планирование	10,5	11,22	W = 0,97	W = 0,9	t-критерий Стьюдента	t = -0,65, df = 33,08

Составлено авторами по материалам исследования

Так, люди, пережившие развод менее двух лет назад, в среднем набрали значимо более высокий балл по шкале «Использование «успокоительных», чем те, у кого развод случился более чем два года назад: разница составила примерно 3,11 балла (W = 220, p = ,04868). Далее, люди, пережившие развод менее двух лет назад, значимо чаще прибегают к копинг-стратегии «Принятие», чем респонденты из другой группы: разница в баллах составила 2,22 (W = 236,5, p = ,01309). Наконец, обнаружили различия на уровне тенденции по шкале «Юмор»: люди, у которых развод был менее двух лет назад, набрали более высокий балл по этой шкале, чем вторая группа, и разница средних составила 2,16 (t = 1,9034, df = 33,123, p = ,06571).



Примечание: при создании рисунка использовался Python с библиотекой визуализации Matplotlib

Рис. 2. Различия копинг-стратегий в зависимости от времени, прошедшего с момента развода

Дополнительно были проверены различия в возрасте как между мужчинами и женщинами, так и между группами по времени, прошедшему с момента развода, поскольку это могло оказать стороннее влияние на результаты основного анализа. Между мужчинами и женщинами не было выявлено значимых различий ($W = 142,5$, $p = ,7208$), однако между теми, кто развелся менее двух лет назад, и теми, кто развелся два и более года назад, обнаружили значимые различия в возрасте ($W = 84,5$, $p = ,01473$). Средний возраст в первой группе (30,06 лет) оказался ниже, чем во второй (36,44 лет), что важно учитывать как потенциальную побочную переменную.

КАЧЕСТВЕННЫЙ ЭТАП

При анализе интервью использовалась методология феноменологического подхода, так как было важно исследовать непосредственный опыт участников. Записи интервью транскрибировались, после полученный текст был проанализирован и мы выделили наиболее значимые для исследовательского вопроса фрагменты текста. Далее этим фрагментам присваивались коды с последующим обнаружением тем и их интерпретацией [20]. Темы выделялись в категориях, заданных теоретической рамкой, однако процесс анализа не носил исключительно дедуктивный характер: при выявлении «выпуклой» информации, соответствующей определению совладающего поведения, но не попадающую в существующие категории, было возможно формирование новой категории.

В результате анализа интервью выявлены следующие особенности копинг-стратегий у мужчин и женщин.

Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам

Все участницы интервью (6 чел.) применяли эту копинг-стратегию. Наиболее часто обращались к друзьям (6 чел.), реже – к родителям (3 чел.) и коллегам по работе (2 чел.).

Участницы отмечали потребность выговориться: «Я выговаривалась всем подругам по 200 тысяч раз одно и то же постоянно», а также получить поддержку: «В основном я делилась с друзьями, с семьей, и благодаря их поддержке я смогла работать, благодаря их поддержке в принципе выкарабкалась из этого состояния, надолго в нем не задержалась. Я до сих пор делюсь со своими друзьями, они меня активно поддерживают, как и семья меня поддерживает».

Мужчины реже упоминали эту стратегию, однако также чаще всего прибегали к поддержке друзей (4 чел.), некоторые сообщали о поддержке со стороны родителей (2 чел.). Об обращениях к коллегам по работе не сообщалось. Однако обращение к друзьям большинство (3 чел.) объясняли желанием отвлечься и потребностью в том, чтобы не оставаться в одиночестве, не обсуждая при этом свои переживания: «Группа друзей, они знали историю, но это было больше про то, как проводить время с такими классными людьми вместе, чем проговаривание реальных сложностей. Было больше про общаться, хорошо проводить время, отвлекаться в каком-то смысле».

Использование «успокоительных»

Мужчины чуть чаще (3 чел.), чем женщины (2 чел.) сообщали об употреблении алкоголя для улучшения самочувствия и избегания проблемы. Однако об употреблении алкоголя участницы сообщали исключительно в контексте похода на вечеринки, а также подчеркивали социальный момент в этом процессе.

1. «То есть я приходила в бар, мне было все равно. Я знала всех барменов, мне было неважно, главное – с кем-то пообщаться, познакомиться. Я могла прийти в клуб поздороваться, взять себе медовуху и тусить там до 07:00. Самые кайфовые моменты были где-нибудь в 07:00, когда уже не попсу включали, а какой-нибудь Линкин Парк, и ты выходишь на улицу и ловишь момент, когда у тебя все зашибись».

2. «А после пробежки, когда ты можешь напиться где-нибудь, потанцевать с друзьями, это, может быть, не очень хорошо, но это носило огромную долю эндорфина какого-то».

В свою очередь, мужчины сообщали об употреблении алкоголя в одиночестве:

1. «Я просто ходил несколько дней в шоке. Я, там, мог ничего не делать. Я, там, только курил. Не знаю, там, пил кофе. По вечерам выпивал алкоголь, чтоб хоть как-то успокоиться».

2. «Наверное, это самые первые дни после того, как я узнал правду, и как я вернулся домой. Наверное, там были самые веселые эмоции, самые дурные. Единственный момент, когда я попытался хотя бы немного выпить, чтобы разгрузиться, поскольку я сам человек непьющий».

Поведенческий уход от проблемы

Ровно половина участников (3 чел.) сообщила о применении этой стратегии на начальных этапах адаптации после развода. Среди участниц никто этой копинг-стратегией не пользовался. Двое участников сообщили о том, что уехали, чтобы не сталкиваться со стрессорами.

1. «Ну вот так вот как-то справлялся, полностью снял с себя всякую ответственность вообще за все, потому что я так устал. У меня были сложные проекты, у меня в семье вот эти вот все проблемы, и все это лежало на мне столько лет. Ну, и, по сути, в августе 17-го года я уехал автостопом. У меня там было, грубо говоря, 800 рублей в кармане. Но был рюкзак, спальник и в кармане пачка сигарет. Я уехал. Меня там, опять же, машины подбирали, меня кормили, довозили. По каучсерфингу находил себе ночлег».

2. «Было довольно тяжело находиться во всем этом стрессе, я принял решение вообще уехать на Бали тогда. И в январе я уехал на Бали, вот, собственно, полтора месяца после развода было, чуть больше. Ну, мне было сложно в целом собрать себя, сложно было очень работать, вообще все бессмысленно было, поэтому я понял, что единственное, что я могу сделать – это уехать».

Также один участник сообщил о полном прекращении попыток изменить ситуацию: «У меня просто включилась какая-то эгоистическая часть, которой было абсолютно плевать, кто и как себя чувствует, и на то, что им от меня нужно. И просто я это все выключил абсолютно, вот эту эмпатию, потому что я не мог пережить вот такую нагрузку на психику. И вот переключился как раз в такого циничного».

персонажа, скажем так. Поэтому, когда мне вот эти пришли уведомления, мне было плевать. Я никак это не решал, ушел в полную безответственность, в том числе и за себя».

Использование нерелигиозных спиритуалистических практик

Эта категория была выделена индуктивно и не является частью стратегий, выделяемых К.С. Карвером, М.Ф. Шайером и Дж.К. Вайнтраубом. Однако она отвечает определению копинга как целенаправленного поведения в совладании со стрессом.

Две участницы сообщили о том, что прибегнули к раскладам карт таро, чтобы справиться с состоянием неизвестности и понять, что переживает партнер: «И я довольно скептически к этому ко всему относилась. Но все было настолько четко и ясно описано, что я такая: я тебе верю. Просто, потому что, ну... Это... Я знаю, что она и описала и меня, и его. И это было очень... С психологическими словами, ну, не знаю, как это объяснить. Вот. И я как бы раз в месяц, я такая: а давай сделаем расклад. То есть как бы я знаю, что у меня, а у него я не знаю что. И чтобы мне не было так больно, я как будто вот так за занавесочку подсматриваю».

Один участник сообщил о том, что посещал ретрит молчания, чтобы справиться со своим эмоциональным состоянием, так как традиционное лечение не помогало: «Я помню, что я шел и плакал, потому что у меня просто эмоции захлестывали. Вот. Ну, просто какая-то боль. Собственно, был на антидепрессантах тогда, с терапевтом какое-то время работал, но у меня там быстро начали заканчиваться деньги и работы с ним какой-то продуктивной прям не было, как мне казалось. Ну мы оба к этому выводу пришли. Поэтому я там всякие практики пробовал, на випассану ходил, то есть там просто молчишь неделю».

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ, ПОЛУЧЕННЫХ НА КОЛИЧЕСТВЕННОМ И КАЧЕСТВЕННОМ ЭТАПАХ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе работы были получены данные о различии в совладающем поведении у мужчин и женщин. Так, было выявлено статистически значимое различие по шкале «Поведенческий уход от проблемы». Полученные данные согласуются с проанализированной в ходе качественного этапа исследования информацией, где мужчины сообщали об отъезде во избежание контакта со стрессорами и о полном прекращении попыток изменить ситуацию. Помимо этого, было выявлено различие на уровне тенденций по шкале «Использование эмоциональной социальной поддержки». Хотя различие не является статистически значимым, а остается на уровне тенденций, результаты качественного исследования также показывают более частое использование этой стратегии женщинами. Более того, женщины обращаются чаще к друзьям и семье, чем мужчины. Они также сообщали об обращении за поддержкой к коллегам по работе. В свою очередь, мужчины чаще упоминали о том, что не обсуждают с друзьями развод, а проводят время с ними, чтобы не оставаться в одиночестве. Более частое использование именно этих стратегий среди мужчин и женщин согласуется с исследованиями, рассмотренными ранее при анализе литературы [10; 17].

Таким образом, гипотеза о различии в совладающем поведении у мужчин и женщин подтвердилась неполностью. По остальным копинг-стратегиям не было найдено статистически значимых различий. Однако возможны расхождения внутри стратегии «использование «успокоительных», которые требуют дальнейшего исследования. Так, мужчины сообщали об употреблении алкоголя в одиночестве, а женщины – об употреблении спиртного на вечеринках, подчеркивая важность социального аспекта в своем повествовании. Также изначальная гипотеза исследования предполагала, что женщины чаще используют стратегию «обращение к религии». Однако исходя из описательных статистик по шкалам наиболее низкими являются значения по шкале «Обращение к религии», что в целом характеризует выборку как достаточно нерелигиозную. Возможно, альтернативой этого копинга у нерелигиозных людей может быть категория, выявленная индуктивно в процессе тематического анализа, – «нерелигиозные спиритуалистические практики». Это предположение требует дальнейшей эмпирической проверки.

Вторая гипотеза о различии в совладающем поведении в зависимости от срока, прошедшего с момента развода, полностью подтвердилась. В группах были получены значимые различия по шкалам «Принятие» и «Использование «успокоительных», а также по шкале «Юмор» на уровне тенденций. Говоря о шкале «Принятия», можно предположить, что люди, пережившие развод недавно, ощущают потерю контроля над своей жизнью. Так, принятие означает, скорее, смирение с ситуацией, сигнализирует об ощущении отсутствия контроля и влияет на продолжающееся состояние дистресса [15]. Именно

состояние дистресса впоследствии может объяснить более частое употребление «успокоительных». Также о потере контроля может свидетельствовать и наиболее частое использование копинг-стратегии «юмор». Л. Симпоне и С. Гнаньярелла пришли к выводу о том, что эта стратегия совладания приносит наибольшее облегчение в стрессовых и неконтролируемых ситуациях [21].

ВЫВОДЫ

С помощью анкеты, включающей в себя методику измерения совладающего поведения COPE, и полуструктурированного интервью удалось частично подтвердить гипотезу 1 о различии в совладающем поведении у мужчин и женщин и полностью подтвердить гипотезу 2 о различии в совладающем поведении в зависимости от сроков, прошедших с момента развода. Также были определены расхождения внутри копинг-стратегий у мужчин и женщин: в одни и те же стратегии они вкладывают разный смысл.

Так, например, употребляя алкоголь, мужчины сообщают о снятии напряжения через седативный эффект, тогда как женщины информируют об употреблении алкоголя как о способе пообщаться и провести время с другими людьми. Более того, даже сообщая о поиске поддержки в окружении, мужчины говорили, что старались избегать тему развода, что можно отнести, скорее, к отвлечению от проблемы. Данные особенности могут быть предметом для дальнейшего исследования на большей выборке. Также они могут включать оценку долгосрочного эффекта копинг-стратегий, применяемых мужчинами и женщинами в ситуации развода. Кроме того, несмотря на общую низкую религиозность выборки, в процессе интервью выявилось использование участниками эзотерических практик, что было выделено в отдельную тему при анализе. Эта стратегия, не включенная в опросники, требует дальнейшего изучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развод является трудной жизненной ситуацией и требует поведения, направленного на совладание с ней. По результатам работы были проведены анализ литературы по теме, эмпирическое исследование, включающее два этапа, – количественный анализ данных совладающего поведения с помощью методики COPE и качественный анализ полуструктурированных интервью. Были выявлены различия в особенностях совладающего поведения у мужчин и женщин, а также различия в зависимости от времени, прошедшего с момента расторжения брака. Эти особенности стоит учитывать в практической работе с людьми, находящимися в ситуации развода.

Основным ограничением является отсутствие в анализе данных сопутствующих факторов ситуации, таких как наличие детей, количество разводов, актуальный семейный статус. Не учитывалось и то, являлся ли респондент инициатором развода. Тем не менее, данное ограничение частично преодолевалось благодаря наличию блока с биографическими сведениями в интервью. Однако стоит заметить, что небольшой массив данных затруднил бы проведение всестороннего и статистически надежного анализа с учетом перечисленных факторов. Также мы обнаружили возрастные различия между группами по времени, прошедшему с момента развода. Здесь важно отметить, что это время часто может быть прямо пропорционально связано с возрастом респондента, и данное ограничение достаточно трудно преодолеть.

Список литературы

1. Holmes T.J., Rahe R.H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967;2(11):213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
2. Amato P.R., Booth A. Consequences of parental divorce and marital unhappiness for adult well-being. *Social Forces*. 1991;3(69):895–914. <https://doi.org/10.2307/2579480>
3. Amato P.R. The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 2000;4(62):1269–1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
4. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004;1(55):745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
5. Amato P.R. Research on divorce: continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*. 2010;3(72):650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
6. Crosby J.F., Gage B.A., Raymond M.C. The grief resolution process in divorce. *Journal of Divorce*. 1983;1(7):3–18. https://doi.org/10.1300/j279v07n01_02
7. Hald G.M., Ciprić A., Strizarić J.M., Sander S. “Divorce burnout” among recently divorced individuals. *Stress and Health*. 2020;4(36):457–468. <https://doi.org/10.1002/smi.2940>

8. *Kitson G.S., Raschke H.J.* Divorce research. *Journal of Divorce*. 1981;3(4). https://doi.org/10.1300/j279v04n03_01
9. *Smock P.J., Schwartz Ch.R.* The demography of families: a review of patterns and change. *Journal of Marriage and Family*. 2020;1(82):9–34. <https://doi.org/10.1111/jomf.12612>
10. *Tamres L., Janicki D.L., Helgeson V.S.* Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*. 2002;1(6):2–30. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0601_1
11. Воронина Т.Д. Развод как социальный феномен в современной России: причины и последствия. Опыт регионального исследования. Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. 2011;1(13):21–31.
12. Колпакова А.С. Гендерный анализ причин развода в социально психологических отечественных исследованиях. Социальная психология и общество. 2015;2(6):22–32.
13. *Terbell E.L., van Groenou M.I.B., van Tilburg T.G.* Network dynamics in the long-term period after divorce. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2004;6(21):719–738. <https://doi.org/10.1177/0265407504047833>
14. *Skinner E.A., Edge K., Altman J.S., Sherwood H.* Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. 2003;2(129):216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
15. *Sakraida T.J.* Stress and coping of midlife women in divorce transition. *Western Journal of Nursing Research*. 2008;7(30):869–887. <https://doi.org/10.1177/0193945907311324>
16. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013;1(10):82–118.
17. Афанасьева, Ю.А. Психологическая специфика копинг-поведения мужчин и женщин. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2019;10(4):6–11.
18. *Symoens S., Colman E., Bracke P.* Divorce, conflict, and mental health: how the quality of intimate relationships is linked to post-divorce well-being. *Journal of Applied Social Psychology*. 2014;3(44):220–233. <https://doi.org/10.1111/jasp.12215>
19. *Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K.* Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;2(56):267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
20. Бусыгина Н.П. Методология качественных исследований в психологии: учебное пособие. Том 2. М: Инфра-М; 2013. 302 с.
21. *Simione L., Gnagnarella C.* Humor coping reduces the positive relationship between avoidance coping strategies and perceived stress: a moderation analysis. *Behavioral Sciences*. 2023;2(13). <https://doi.org/10.3390/bs13020179>

References

1. *Holmes T.J., Rahe R.H.* The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967;2(11):213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
2. *Amato P.R., Booth A.* Consequences of parental divorce and marital unhappiness for adult well-being. *Social Forces*. 1991;3(69):895–914. <https://doi.org/10.2307/2579480>
3. *Amato P.R.* The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 2000;4(62):1269–1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
4. *Folkman S., Moskowitz J.T.* Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004;1(55):745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
5. *Amato P.R.* Research on divorce: continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*. 2010;3(72):650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
6. *Crosby J.F., Gage B.A., Raymond M.C.* The grief resolution process in divorce. *Journal of Divorce*. 1983;1(7):3–18. https://doi.org/10.1300/j279v07n01_02
7. *Hald G.M., Ciprić A., Strizelj J.M., Sander S.* “Divorce burnout” among recently divorced individuals. *Stress and Health*. 2020;4(36):457–468. <https://doi.org/10.1002/smi.2940>
8. *Raschke, H. J.* Divorce Research. *Journal of Divorce*. 1981;3(4). https://doi.org/10.1300/j279v04n03_01
9. *Smock P.J., Schwartz Ch.R.* The demography of families: a review of patterns and change. *Journal of Marriage and Family*. 2020;1(82):9–34. <https://doi.org/10.1111/jomf.12612>
10. *Tamres L., Janicki D.L., Helgeson V.S.* Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*. 2002;1(6):2–30. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0601_1
11. *Voronina T.D.* Divorce as a social phenomenon in modern Russia: causes and consequences. Regional research experience. *Tomsk State University Journal of Philosophy, Sociology and Political Science*. 2011;1(13):21–31. (In Russian).

12. *Kolpakova A.S.* Gender analysis of the causes of divorce in socio-psychological domestic research. *Social Psychology and Society*. 2015;2(6):22–32. (In Russian).
13. *Terbell E.L., van Groenou M.I.B., van Tilburg T.G.* Network dynamics in the long-term period after divorce. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2004;6(21):719–738. <https://doi.org/10.1177/0265407504047833>
14. *Skinner E.A., Edge K., Altman J.S., Sherwood H.* Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. 2003;2(129):216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
15. *Sakraida T.J.* Stress and coping of midlife women in divorce transition. *Western Journal of Nursing Research*. 2008;7(30):869–887. <https://doi.org/10.1177/0193945907311324>
16. *Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N.* Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and possibilities of using the COPE methodology. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2013;1(10):82–118. (In Russian).
17. *Afanasyeva, Yu. A.* Psikhologicheskaya spetsifika koping-povedeniya muzhchin i zhenshchin. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2019;10(4):6–11. (In Russian).
18. *Symoens S., Colman E., Brucke P.* Divorce, conflict, and mental health: how the quality of intimate relationships is linked to post-divorce well-being. *Journal of Applied Social Psychology*. 2014;3(44):220–233. <https://doi.org/10.1111/jasp.12215>
19. *Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K.* Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;2(56):267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
20. *Busygina N.P.* Methodology of qualitative research in psychology: textbook. Volume 2. Moscow: Infra-M; 2013. 302 p. (In Russian).
21. *Simione L., Gnagnarella C.* Humor coping reduces the positive relationship between avoidance coping strategies and perceived stress: a moderation analysis. *Behavioral Sciences*. 2023;2(13). <https://doi.org/10.3390/bs13020179>