

## РАЗЛУКА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ВОСПРИЯТИИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

**Каменская Анна Сергеевна**, магистр, ассистент кафедры общей и социальной психологии, младший научный сотрудник, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, [annakam44@mail.ru](mailto:annakam44@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-6648-6339>

**Сапоровская Мария Вячеславовна**, доктор психологических наук, доцент, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, [saporov35@mail.ru](mailto:saporov35@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0852-1949>

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования представлений девушек и юношей о феномене разлуки в близких (романтических) отношениях. Цель – изучение специфики представлений о разлуке (когнитивного, эмоционального, поведенческого аспектов), а также ее негативных и позитивных эффектах в динамике отношений. Выборка: 132 респондента – 62 юноши в возрасте от 18 до 29 лет ( $M = 20,44$ ) и 70 девушек в возрасте от 18 до 24 лет ( $M = 19,86$ ). Установлено, что представление о смысловых характеристиках разлуки у девушек и юношей не имеют значимых различий. Ключевыми категориями представлений являются: временное физическое разделение; расставание и завершение отношений (окончанием близости и разрыв эмоциональной связи); ментальное и эмоциональное отдаление (дистанцирование); отношения на расстоянии. Существуют различия в восприятии негативных и позитивных эффектов разлуки в зависимости от пола. При описании негативных последствий девушки акцентируют внимание на страхе измены и угасании чувств, а юноши чаще упоминают общие эмоциональные реакции. Выделены положительные эффекты разлуки: возможность переосмыслить отношения и личностное развитие, что имеет особое значение в контексте краткосрочных разлук, которые могут способствовать укреплению отношений. Подчеркивается важность понимания феномена разлуки и необходимость дальнейшего изучения его различных аспектов и влияния на психоэмоциональное состояние партнеров.

**Ключевые слова:** разлука, близкие отношения, представления, негативные аспекты разлуки, позитивные аспекты разлуки.

**Благодарности.** Исследование проведено при финансовой поддержке РФФ, проект 24-28-00896.

**Для цитирования:** Каменская А.С., Сапоровская М.В. Разлука в близких отношениях: эмоциональные и психологические аспекты в восприятии мужчин и женщин // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2024. Т. 30, № 4. С. 33–40 <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2024-30-4-33-40>

Research Article

## SEPARATION IN CLOSE RELATIONSHIPS: EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN THE PERCEPTION OF MEN AND WOMEN

**Anna S. Kamenskaya**, Master of Science, Assistant Professor, Department of General and Social Psychology, Junior Researcher, Kostroma State University, Kostroma, Russia, [annakam44@mail.ru](mailto:annakam44@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-6648-6339>

**Maria V. Saporovskaya**, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kostroma State University, Kostroma, Russia, [saporov35@mail.ru](mailto:saporov35@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0852-1949>

**Abstract.** The article presents the results of a theoretical and empirical study of the structure of ideas about the phenomenon of separation in close relationships. The study was carried out within the framework of the idiographic and lexical-semantic approaches. The aim of the work was to study the specifics of ideas about separation (thoughts; emotional and behavioral reactions; possible negative and positive aspects) in men and women. The study involved 132 respondents: 62 young men aged 18 to 29 ( $M = 20.44$ ) and 70 girls aged 18 to 24 ( $M = 19.86$ ). It was found that the ideas about the semantic

characteristics of separation in girls and boys are similar and do not have significant differences. The key categories of ideas about separation are: temporary physical separation; parting and ending of relationships (ending intimacy and breaking the emotional connection); mental and emotional separation (distancing); long-distance relationships. There are differences in the perception of negative and positive effects of separation depending on gender. When describing negative consequences, girls focus on the fear of betrayal and fading of feelings, and young men more often mention general emotional reactions. Positive effects of separation are highlighted: the opportunity to rethink relationships and personal development. These aspects are of particular importance in the context of short-term separations, where they can help strengthen relationships. This study emphasizes the importance of understanding the phenomenon of separation in the context of interpersonal relationships, as well as the need for further study of its various aspects and impact on the psycho-emotional state of partners.

**Keywords:** separation, close relationships, ideas, negative aspects of separation, positive aspects of separation.

**Acknowledgments.** The study was conducted with the financial support of the Russian Science Foundation, project 24-28-00896.

**For citation:** Kamenskaya A.S., Sapozhnikova M.V. Separation in close relationships: emotional and psychological aspects in the perception of men and women. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2024, vol. 30, no. 4, pp. 33–40. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2024-30-4-33-40>

**Введение.** Современная эпоха характеризуется высокой степенью неопределенности, которая стала неотъемлемой частью человеческой жизни и трансформаций персонального пространства. С увеличением уровня повседневных стрессов возрастает потребность индивида в эмоциональной поддержке и дополнительных психологических ресурсах. Их важнейшим источником выступают близкие межличностные связи, которые выполняют функцию стабилизирующего фактора, обеспечивая ощущение надежности и безопасности. Эти аспекты оказывают непосредственное влияние на субъективное благополучие личности. Наличие стабильных и доверительных отношений с партнером способствует улучшению показателей психического здоровья и снижению уровня тревоги. Это происходит благодаря усилению чувства принадлежности и защищенности, что позволяет человеку лучше справляться с вызовом изменяющихся условий окружающей среды. Более того, данные связи способствуют повышению адаптивных возможностей людей в условиях нарастающей социальной нестабильности. Таким образом, близкие отношения не просто служат источником эмоциональной поддержки и любви, они также играют важную роль в процессе адаптации к новым вызовам современности, выполняя функцию буфера против негативных последствий хронического стресса. В контексте современных реалий такие отношения становятся ключевым фактором поддержания психоэмоционального благополучия и устойчивости личности.

В современном обществе наблюдается тенденция к увеличению гибкости социальной структуры, что открывает новые возможности для партнеров в проведении социальных экспериментов с различными моделями близких отношений в поисках субъективного счастья и смысла жизни.

Среди множества трансформаций и стрессов, связанных с близкими отношениями, особое внимание заслуживает феномен разлуки партнеров. Эта ситуация стала неотъемлемой частью современной жизни,

обусловленной глобализацией и высокой мобильностью населения, вызванной необходимостью временных перемещений, таких как работа, учеба и участие в военных конфликтах. Изменение социальных норм и акцент на ценности индивидуализма способствуют тому, что партнеры все чаще принимают решения о временной разлуке с целью достижения личных целей и карьерного роста. Вдобавок развитие цифровых технологий предоставляет возможность поддерживать связь на расстоянии, в результате чего разлука становится частью обычной повседневности отношений.

Тем не менее разлука может выступать как катализатор переоценки ценностей и значимости отношений, усиливая или, напротив, ослабляя эмоциональную связь между партнерами. В некоторых случаях временное разъединение позволяет партнерам глубже осознать важность друг друга, что может способствовать интеграции и укреплению отношений, а также повышению уровня доверия. Однако длительная разлука может привести к угасанию эмоциональной привязанности, возникновению коммуникативных трудностей, недоверию и конфликтам.

Усиление чувства одиночества и изоляции, часто сопутствующее разлуке, негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии как мужчин, так и женщин. Переживания, связанные с разлукой, могут вызывать сепарационную тревогу, что затрудняет процесс адаптации и восстановление близости после временной утраты.

Несмотря на значимость и актуальность изучения разлуки как социально-психологического феномена, в отечественной психологии этот вопрос остается недостаточно исследованным. Систематическое изучение данного аспекта может способствовать более глубокому пониманию динамики близких отношений в условиях современного общества и выявлению эффективных стратегий их поддержки и укрепления.

Основное внимание в данном исследовательском контексте сосредоточено на разлуке между матерью и ребенком, рассматриваемой как процесс сепарации

в детско-родительских отношениях [Мок: 2]. В то же время существуют исследования, посвященные переживаниям разлуки с партнером, но фокусирующиеся на аспектах утраты, таких как завершение отношений или смерть близкого человека [Сидорова: 1]. Этот тип разлуки в психологии трактуется как травматический опыт, который может вызывать дистресс и в некоторых случаях способствовать посттравматическому росту.

Другие исследования концентрируются на вынужденной разлуке в супружеских парах и механизмах ее преодоления [Гриценко, Ефременкова: 50], [Диденко: 14]. Важным аспектом является изучение сепарационной тревоги, связанной с беспокойством о разлуке, как реальной, так и воображаемой [Дитюк: 2]

Зарубежные исследования предпринимают попытки анализа феномена вынужденной временной разлуки, вызванной современными условиями жизни, такими как миграция населения в результате сложной геополитической ситуации [Moskal: 143; Martin: 255], стремление к карьерному росту и повышению доходов [Kariuki: 22], деловые поездки [Espino: 309], военная служба или тюремное заключение [Segrin, Flora: 152]. Активно исследуется также вопрос трудовой миграции и работы вахтовым методом, включая изучение явления «синдрома непостоянного мужа», когда супруг длительное время отсутствует дома из-за профессиональной деятельности [Taylor: 877].

Анализ имеющихся источников показал, что при исследовании разлуки в близких отношениях акцентируется влияние типа привязанности на переживания, связанные с разлукой [Pistole: 115; Diamond: 386], а также на удовлетворенность отношениями при географическом разделении [Maguire, Kinney: 30].

Особый интерес к проблеме вынужденной разлуки возник в контексте эпидемиологической ситуации, связанной с пандемией COVID-19 [Goldberg: 866], а также в свете мобилизационных событий и военно-политической ситуации. Исследования в этой области подчеркивают разнообразие разлуки, учитывая причины, продолжительность и перспективы воссоединения партнеров, где каждый случай имеет свои уникальные особенности.

Тем не менее в отечественной психологической науке отсутствует четкое определение разлуки как социально-психологического феномена. Остается открытым вопрос о категориальных признаках разлуки: подразумевает ли она всегда пространственное разъединение партнеров, или же ментальное дистанцирование и субъективное отдаление также могут быть отнесены к этому понятию? Каковы временные характеристики разлуки? Является ли невозможность физического контакта между партнерами обязательным признаком разлуки? Эти и другие вопросы требуют глубокого осмысления и научного исследования.

В рамках актуального научного контекста данной области мы выявили ряд очевидных противоречий, которые подчеркивают актуальность нашего исследования, а именно:

- между многочисленностью научных исследований по проблеме разлуки как междисциплинарного феномена в зарубежной психологии и фрагментарностью его исследования в отечественной науке, представленных, главным образом, в художественной литературе и лингвистике;

- между широким изучением переживания разлуки в практической психологии при недостаточной систематизированности знаний в этой предметной области в рамках социально-психологической науки;

- между традиционным, общепринятым пониманием разлуки как стрессогенного фактора и деструктивного феномена близких отношений и отсутствием изучения разлуки и ее роли в позитивной динамике отношений;

- между очевидной сопряженностью понятий «разлука», «расставание», «разлучение» и их недостаточной дифференциацией, необходимостью выделения категориальных признаков разлуки.

Кроме того, до сих пор совершенно незатронутым остается вопрос о специфике восприятия разлуки мужчинами и женщинами, где различия могут быть обусловлены социальными, культурными и психологическими факторами. Известно, что гендерные роли и стереотипы влияют на то, как мужчины и женщины выражают свои эмоции и справляется с трудностями, какие смысловые нагрузки приписывают разлуке.

Все это определило проблемное поле, новизну и актуальность данного исследования.

### **Организация исследования**

*Проблемные вопросы:* какова специфика представлений о разлуке в близких отношениях у мужчин и женщин? каковы различия в представлениях о негативных и позитивных аспектах разлуки у мужчин и женщин?

*Цель* – изучить специфику представлений о разлуке (мысли, эмоциональные и поведенческие реакции, возможные негативные и позитивные аспекты) у мужчин и женщин.

*Гипотезы исследования:*

1. Существует специфика представлений о разлуке у мужчин и женщин, проявляющаяся в когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакциях.

2. Представления о позитивных и негативных аспектах разлуки имеют различия у мужчин и женщин.

*Выборка исследования.* В исследовании приняли участие 132 респондента: 62 юноши в возрасте от 18 до 29 лет ( $M = 20,44$ ) и 70 девушек в возрасте от 18 до 24 лет ( $M = 19,86$ ).

Исследование было проведено в рамках гуманитарной парадигмы, на основе идиографического под-

хода. Для анализа специфики восприятия феномена разлуки «обычным человеком» применялся лексико-семантический метод.

Методологический инструментарий включал анкету, данные из которой впоследствии обрабатывались с помощью контент-анализа. Этот методический прием позволил выявить смысловое содержание представлений о разлуке у мужчин и женщин, а также оценить позитивные и негативные аспекты, связанные с этим феноменом.

Анкета содержала следующие вопросы: пол, возраст, «Как Вы понимаете термин “разлука”?», «Какие страхи и опасения, по Вашему мнению, испытывают партнеры во время разлуки?», «Каковы, на Ваш взгляд, положительные аспекты разлуки?»

**Результаты исследования.** Первым этапом нашего исследования стало выявление обобщенных представлений о феномене разлуки среди мужчин и женщин. Для этого были выделены категории на основе предложенных респондентами ответов, а также проведен анализ частоты их встречаемости у юношей и девушек. Частотный анализ лексем, использованных респондентами (N = 132) в ответ на вопрос «Что Вы понимаете под словом “разлука”?», продемонстрировал, что ответы юношей и девушек достаточно однородны, и значительных различий по частоте встречаемости нет. В большинстве случаев разлука ассоциируется с временным физическим разделением людей и невозможностью находиться рядом друг с другом (63 %). Также респонденты связывают разлуку с расставанием и завершением отношений (23 %), ментальным отдалением партнеров, которое подразумевает физическое присутствие, но эмоциональную дистанцию (8 %), а также с отношениями на расстоянии (6 %). Таким образом, на основе полученных данных были выделены четыре различные категории представлений о феномене разлуки (рис. 1).

Важно заметить, что при описании феномена разлуки респонденты отмечали, что она возникает только между близкими людьми («...быть далеко от любимого человека», «...расстаться с близким человеком»). Переживание разлуки возможно лишь при условии эмоциональной привязанности между партнерами. Следовательно, термин «разлука» неуместен для описания расставания с людьми, с которыми отсутствует близость и эмоциональная связь.

Далее мы обобщили смысловые характеристики феномена разлуки:

1. *Разлука как временное физическое разделение людей, невозможность близости (63 %).*

Разлука определяется как отсутствие возможности установить физический контакт с близким человеком, что выражается в «невозможности прикоснуться друг к другу». Партнеры, ранее находясь в непосредственной близости, испытывают сожаление и грусть от того, что лишены возможности видеть друг друга «вживую» в любой момент.

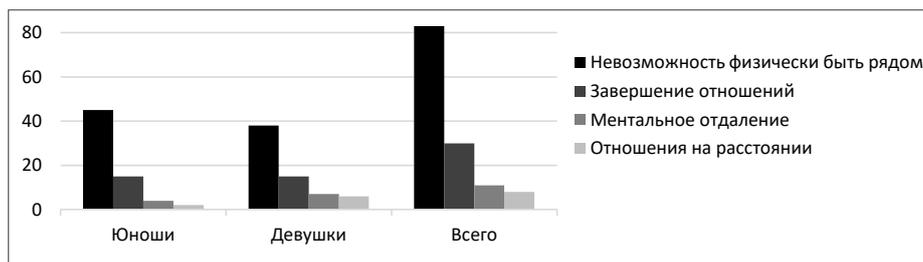
Респонденты выделили разные временные категории, относимые к разлуке: «промежуток времени» (1R), «длительное время» (2R) и «неопределенный срок» (3R). Примечательно, что большинство респондентов не указывали конкретный период, который мог бы считаться разлукой, сосредоточив внимание на временности ситуации и возможности последующего воссоединения. Тем не менее, когда респонденты упоминали продолжительность разлуки, она ассоциировалась с длительным периодом, хотя точные временные рамки также не были обозначены.

13 % респондентов указали на вынужденный характер разлуки, при этом ни разу не упоминался добровольный аспект. Это может свидетельствовать о том, что разлучение воспринимается как нежелательная вынужденная ситуация. Даже когда разлука имеет добровольный характер (например, поездка к родителям или отдельный отпуск), респонденты воспринимают ее как вынужденную, что указывает на ее независимость от воли партнеров, которые не желают разлучаться (или один из партнеров не хочет этого), но вынуждены согласиться с текущими обстоятельствами.

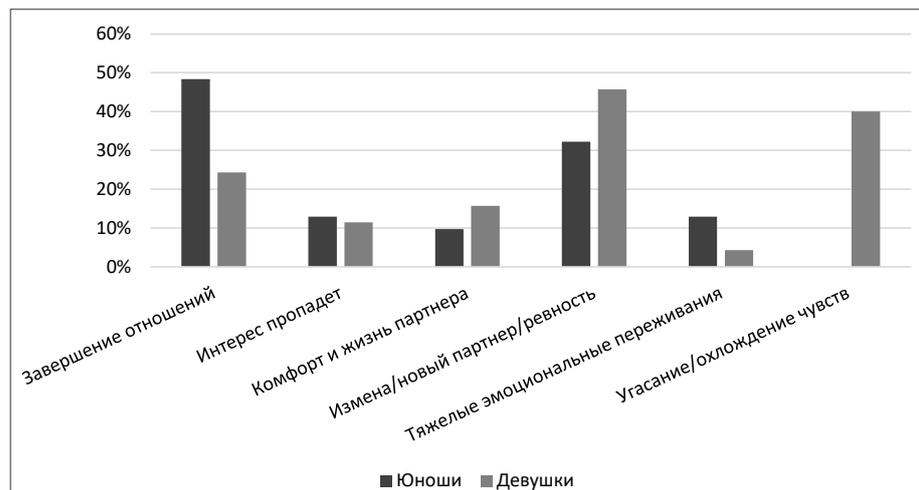
Респонденты описывали разлуку, используя различные категории, включая время или период, состояние, ситуацию и процесс разделения.

16 % респондентов отметили, что разлука сопряжена с тяжелыми эмоциональными переживаниями. Юноши чаще описывали свои чувства общими формулировками («разлука вызывает негативные эмоции» и «разлука оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние»). В то же время девушки предоставили более конкретные описания, указывая на такие чувства, как грусть (1R), тоска (2R), одиночество (3R) и опустошенность (4R).

**Рис. 1.** Группы представлений о разлуке у юношей и девушек (N = 132)



**Рис. 2.** Частотный анализ представлений о негативных аспектах разлуки среди юношей и девушек (N = 132), %



2. *Разлука как расставание/завершение отношений (23 %).*

Разлука ассоциируется с прекращением взаимоотношений и разрывом связи между партнерами. При ее описании респонденты часто используют наречие «навсегда», подчеркивая, что «разлука – это расставание навсегда с человеком, с которым вас что-то связывало».

Разлука респондентами рассматривается как этап разрушения привязанности, сопровождающийся переживанием разъединения близких людей и тоской по отношениям, которые завершились. Такое восприятие акцентирует внимание на глубоком эмоциональном воздействии разлуки, которое она оказывает на людей, и подчеркивает значимость утраченных связей.

3. *Разлука как ментальное отдаление партнеров (быть рядом, но чувствовать дистанцию между друг другом) (8 %).*

В данной группе ответов респонденты указывают на наличие нарушений близости между партнерами, описывая такие явления, как «эмоциональный дисконнект» и «ментальное отдаление». Например, один из респондентов отметил: «Когда в паре произошла ссора, мы стали игнорировать друг друга и избегать общения».

Мы полагаем, что данная группа ответов лишь косвенно может быть отнесена к феномену разлуки, поскольку в них также фигурируют другие аспекты близких отношений. Ментальное отдаление партнеров может рассматриваться как побочный эффект разлуки, связанной с территориальным разделением, когда партнеры не в состоянии поддерживать тот же уровень близости и частоты взаимодействий, как это возможно при личном контакте.

Таким образом, важно учитывать, что эмоциональное дистанцирование может не только предшествовать разлуке, но и являться ее следствием, подчеркивая сложность динамики межличностных отношений

и необходимость дальнейшего изучения этих феноменов в рамках теории привязанности.

4. *Разлука как отношения на расстоянии (6 %).*

Часть респондентов в ходе исследования определили разлуку как отношения на расстоянии. Однако важно подчеркнуть необходимость дифференциации этих понятий.

Имеет значение, что разлука возникает в тех случаях, когда партнеры ранее взаимодействовали лично, но по определенным обстоятельствам временно оказались разделены физически. В отличие от этого, отношения на расстоянии предполагают совершенно иной контекст, при котором взаимодействие изначально осуществляется на дистанции, с возможностью лишь редких личных встреч (или при полном отсутствии).

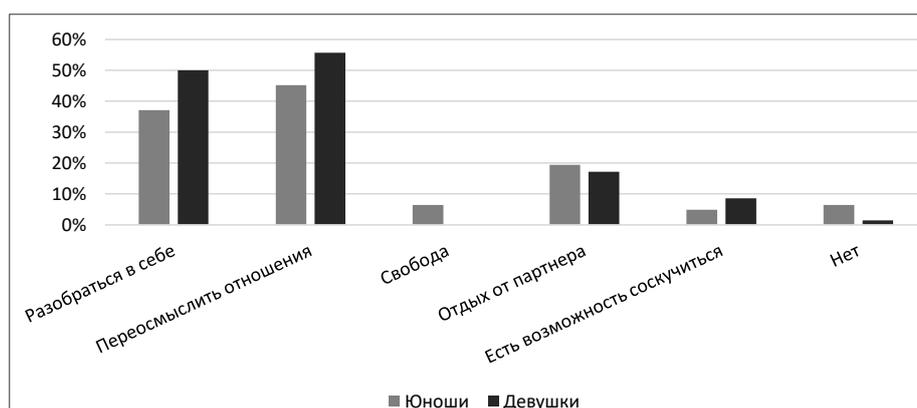
При длительной разлуке отношения действительно могут трансформироваться в формат отношений на расстоянии. Однако в этом случае респонденты осознают перспективы воссоединения и обладают опытом территориально близких отношений, что существенно отличает их восприятие от тех, кто изначально находился в отношениях на расстоянии.

Таким образом, различие между разлукой и отношениями на расстоянии является ключевым для понимания динамики межличностных связей и их влияния на эмоциональное состояние партнеров.

Следующим этапом нашего исследования стало изучение представлений о негативных аспектах разлуки, осуществленное с помощью контент-анализа ответов на вопрос: «Какие страхи и опасения, по Вашему мнению, возникают у партнеров во время разлуки?» (рис. 2).

В ходе нашего исследования респонденты выделили ряд ключевых негативных аспектов разлуки, которые варьировались в зависимости от пола. Девушки в первую очередь указали на следующие негативные эффекты: «страх измены и появления нового партнера» (1 R), «угасание и охлаждение чувств» (2 R), «за-

**Рис. 3.** Частотный анализ представлений о позитивных аспектах разлуки среди юношей и девушек (N = 132), %



вершение отношений» (3 R) и «переживание за жизнь и здоровье партнера» (4 R). В то же время юноши акцентировали внимание на других аспектах, перечислив их в следующем порядке: «завершение отношений» (1 R), «страх измены и появления нового партнера» (2 R), «страх потери интереса у партнера» (3 R), «эмоциональные переживания» (4 R) и «переживание за жизнь и здоровье партнера» (5 R).

Интересно отметить, что среди ответов юношей была выделена категория, касающаяся эмоциональных переживаний, которая включает в себя «страх одиночества», «возникновение депрессии» и «нанесение себе физического вреда». В ответах девушек подобные переживания не были зафиксированы, что может свидетельствовать о различиях в эмоциональной восприимчивости и способах совладания со стрессом в контексте разлуки. Таким образом, юноши, возможно, более остро реагируют на ситуацию разлуки.

Кроме того, респонденты отметили, что разные причины разлуки вызывают различные страхи и опасения. Например, один из участников подчеркнул: «Если война, то, конечно, переживаешь по одним, ясным причинам. Для меня другие причины разлуки кажутся мелочными». Это утверждение подчеркивает важность контекста разлуки и его влияние на эмоциональное восприятие и переживания.

Далее перед нами стояла задача проанализировать с помощью контент-анализа ответы респондентов о позитивных аспектах разлуки (рис. 3).

В ответ на вопрос о положительных аспектах разлуки респонденты, как девушки, так и юноши, в первую очередь выделили следующие моменты: «возможность переосмыслить отношения» (1P), «разобраться в себе» (2P) и «отдохнуть от партнера» (3P). Разлука с партнером предоставляет уникальную возможность для нового взгляда на отношения, осознания ценности партнера и анализа качества взаимосвязей.

Хотя категория «разобраться в себе» занимает лидирующие позиции как у юношей, так и у девушек, стоит отметить, что юноши чаще акценти-

руют внимание на аспектах личностного развития, в то время как девушки подчеркивают важность времени, посвященного себе, своим хобби и увлечениям. Это различие может свидетельствовать о различных подходах к самоанализу и восстановлению после разлуки.

Важно подчеркнуть, что вышеперечисленные положительные аспекты разлуки, как отметили респонденты, имеют актуальность в контексте краткосрочных разлук. В случаях долгосрочной разлуки риски и негативные последствия значительно возрастают, что может негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии обоих партнеров.

Кроме того, 7 % респондентов указали на важность чувства скучания по партнеру. Это ощущение может служить индикатором высокого качества отношений, поскольку, как отметил один из участников, «если по тебе будут скучать во время разлуки, значит, тебя действительно любят».

### Заключение

1. Представление о смысловых характеристиках разлуки у девушек и юношей схожи и не имеют значимых различий. Ключевыми категориями представлений о разлуке являются: временное физическое разделение; расставание и завершение отношений (окончание близости и разрыв эмоциональной связи); ментальное и эмоциональное отдаление (дистанцирование); отношения на расстоянии.

2. Существуют различия в восприятии негативных и позитивных эффектов разлуки в зависимости от пола. При описании негативных последствий девушки акцентируют внимание на эмоциональных переживаниях, таких как страх измены и угасание чувств, в то время как юноши чаще упоминают общие эмоциональные реакции, включая страх одиночества и депрессию. Это указывает на различия в субъективной оценке и способах совладания со стрессом в контексте разлуки. Существуют и положительные эффекты, такие как возможность переосмыслить отношения и личностное развитие. Эти аспекты имеют особое значение в контексте краткосрочных разлук, где они могут способствовать укреплению отношений.

Таким образом, разлука представляет собой сложный социально-психологический феномен, характеризующийся временным или постоянным прекращением физического и/или эмоционального контакта между партнерами, что может быть вызвано различными обстоятельствами, включая (но не ограничиваясь ими) географические расстояния, изменения в жизненных условиях, расставания или завершение отношений. Этот феномен проявляется в изменении динамики межличностных связей и может вызывать широкий спектр эмоциональных реакций, включая печаль, тревогу, страх одиночества и утрату, а также позитивные аспекты, такие как возможность переосмысления значимости партнера, укрепления эмоциональной связи, привязанности. Важно учитывать, что восприятие разлуки может варьироваться в зависимости от культурного контекста, половых различий и индивидуальных особенностей, что подчеркивает необходимость глубокого анализа этого феномена в рамках социально-психологического исследования.

Среди ограничений исследования необходимо обратить внимание на недостаточно большую выборку, что препятствует генерализации результатов исследования на более широкую популяцию. Кроме того, респонденты на момент исследования могли находиться в различных жизненных контекстах, что могло повлиять на их восприятие разлуки. Необходимость учитывать культурные и социальные факторы также является важным аспектом, который требует дальнейшего изучения.

### Список литературы

Гриценко В.В., Ефременкова М.Н., Мурашченкова Н.В., Смотровая Т.Н. Семьи трудовых мигрантов: социально-психологическая адаптация к условиям вынужденной разлуки. Смоленск: Смоленский гуманитарный университет, 2014. 256 с.

Диденко Е.Н. Психология со-бытия супругов в семьях моряков и «береговых» семьях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2008. 184 с.

Дитюк А.А. Адаптация теста сепарационной тревоги взрослых ASA-27 (Adult Separation Anxiety Questionnaire) на российской выборке // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 46. С. 6. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n46/1260-dityuk46.html> (дата обращения: 15.11.2024).

Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 1-2. URL: <http://psyjournal.ru/articles/chetyrezadachi-gorya> (дата обращения: 15.11.2024).

Diamond L.M., Hicks A.M., Otter-Henderson K.D. Every time you go away: changes in affect, behavior, and physiology associated with travel-related separations from romantic partners. *J Pers Soc Psychol*, 2008 (Aug),

no. 95 (2), pp. 385-403. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.2.385>. PMID: 18665709.

Espino C.M. et al. International business travel: impact on families and travellers. *Occupational and environmental medicine*, 2002, vol. 59 (5), pp. 309-322. <https://doi.org/10.1136/oem.59.5.309>.

Goldberg A.E., Allen K.R., Smith J.Z. Divorced and separated parents during the COVID-19 pandemic. *Family Process*, 2021, no. 3 (60), pp. 866-887. <https://doi.org/10.1111/famp.12693>

Kariuki J.W. The impact of long distance marriage on the family: a study of families with spouses abroad in Kiambu county, 2014 (March).

Maguire K.C., Kinney T.A. When distance is problematic: Communication, coping, and relational satisfaction in female college students' long-distance dating relationships. *Journal of Applied Communication Research*, 2010, vol. 38, pp. 27-46. <https://doi.org/10.1080/00909880903483573>.

Martin B. Experiences of Family Separation for Adults Who Immigrate Alone: Lessons for Social Work Practice and Research. *Canadian Social Work Review. Revue canadienne de service social*, 2017, vol. 34, no. 2, pp. 253-273. <https://doi.org/10.7202/1042891ar>

Mok L.H., Astrup A. Experience of Child-Parent Separation and Later Risk of Violent Criminality. *Am J Prev Med.*, 2018, vol. 55 (2), pp. 178-186. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.04.008>.

Moskal M. Language and cultural capital in school experience of Polish children in Scotland. *Race Ethnicity and Education*, 2016, vol. 1 (19), pp. 141-160. <https://doi.org/10.1080/13613324.2014.911167>

Pistole C.M. Long-Distance Romantic Couples: An Attachment Theoretical Perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2010, vol. 36, pp. 115-125. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00169.x>

Segrin C., Flora J. Perceptions of Relational Histories, Marital Quality, and Loneliness When Communication Is Limited: An Examination of Married Prison Inmates. *Journal of Family Communication*, 2001, vol. 1 (3), pp. 151-173. [https://doi.org/10.1207/S15327698JFC0103\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327698JFC0103_01)

Taylor R., Morrice K., Clark D., McCann K. The psycho-social consequences of intermittent husband absence: an epidemiological study. *Soc Sci Med.*, 1985, vol. 20 (9), pp. 877-885. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(85\)90344-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(85)90344-2). PMID: 4012365.

### References

Gritsenko V.V., Efremenkova M.N., Murashchenkova N.V., Smotrova T.N. *Sem'i trudovykh migrantov: sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya k usloviyam vyzhdennoi razluki* [Migrant workers' families: socio-psychological adaptation to the conditions of forced separation]. Smolensk, Smolenskii gumanitarnyi universitet Publ., 2014, 256 p. (In Russ.)

Didenko E.N. *Psikhologiya so-bytiia suprugov v sem'iakh moriakov i "beregovykh" sem'iakh*: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. Krasnodar, 2008, 184 p. (In Russ.)

Ditiuk A.A. *Adaptatsiia testa separatsionnoi trevogi vzroslykh ASA-27 (Adult Separation Anxiety Questionnaire) na rossiiskoi vyborke*. *Psikhologicheskie issledovaniia*, 2016, vol. 9, no. 46, p. 6. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n46/1260-dityuk46.html> (access date: 15.11.2024). (In Russ.)

Sidorova V.Iu. *Chetyre zadachi goria. Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza*, 2001, no. 1-2. URL: <http://psyjournal.ru/articles/chetyre-zadachi-gorya> (access date: 15.11.2024). (In Russ.)

Diamond L.M., Hicks A.M., Otter-Henderson K.D. Every time you go away: changes in affect, behavior, and physiology associated with travel-related separations from romantic partners. *J Pers Soc Psychol.* 2008 (Aug), no. 95 (2), pp. 385-403. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.2.385>. PMID: 18665709.

Espino C.M. et al. International business travel: impact on families and travellers. *Occupational and environmental medicine*, 2002, vol. 59 (5), pp. 309-322. <https://doi.org/10.1136/oem.59.5.309>.

Goldberg A.E., Allen K.R., Smith J.Z. Divorced and separated parents during the COVID-19 pandemic. *Family Process*, 2021, no. 3 (60), pp. 866-887. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/famp.12693>

Kariuki J.W. The impact of long distance marriage on the family: a study of families with spouses abroad in Kiambu county, 2014 (March).

Maguire K.C., Kinney T.A. When distance is problematic: Communication, coping, and relational satisfaction in female college students' long-distance dating relationships. *Journal of Applied Communi-*

*cation Research*, 2010, vol. 38, pp. 27-46. <https://doi.org/10.1080/00909880903483573>.

Martin B. Experiences of Family Separation for Adults Who Immigrate Alone: Lessons for Social Work Practice and Research. *Canadian Social Work Review. Revue canadienne de service social*, 2017, vol. 34, no. 2, pp. 253-273. <https://doi.org/10.7202/1042891ar>

Mok L.H., Astrup A. Experience of Child-Parent Separation and Later Risk of Violent Criminality. *Am J Prev Med.*, 2018, vol. 55 (2), pp. 178-186. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.04.008>.

Moskal M. Language and cultural capital in school experience of Polish children in Scotland. *Race Ethnicity and Education*. 2016, vol. 1 (19), pp. 141-160. <https://doi.org/10.1080/13613324.2014.911167>

Pistole C.M. Long-Distance Romantic Couples: An Attachment Theoretical Perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2010, vol. 36, pp. 115-125. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00169.x>

Segrin C., Flora J. Perceptions of Relational Histories, Marital Quality, and Loneliness When Communication Is Limited: An Examination of Married Prison Inmates. *Journal of Family Communication*, 2001, vol. 1 (3), pp. 151-173. [https://doi.org/10.1207/S15327698JFC0103\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327698JFC0103_01)

Taylor R., Morrice K., Clark D., McCann K. The psycho-social consequences of intermittent husband absence: an epidemiological study. *Soc Sci Med.*, 1985, vol. 20 (9), pp. 877-885. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(85\)90344-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(85)90344-2). PMID: 4012365.

*Статья поступила в редакцию 18.10.2024; одобрена после рецензирования 05.11.2024; принята к публикации 05.11.2024.*

*The article was submitted 18.10.2024; approved after reviewing 05.11.2024; accepted for publication 05.11.2024.*