

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 4. С. 153–159. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2025, vol. 31, no. 4, pp. 153–159.

ISSN 2073-1426

Научная статья

5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая

УДК 159.923

EDN LUNBWZ

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-153-159>

КРАТКОВРЕМЕННАЯ И ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ВЫНУЖДЕННАЯ РАЗЛУКА В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ: КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ ЖЕНЩИН

Каменская Анна Сергеевна, младший научный сотрудник, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, annakam44@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6648-6339>

Аннотация. В статье рассматриваются различия восприятия и стратегий совладания женщин с кратковременной и долговременной вынужденной разлукой в романтических отношениях. Показано, что длительность разлуки определяет когнитивную оценку ситуации, эмоциональное состояние и выбор копинг-стратегий. В исследовании участвовали 184 женщины в возрасте от 18 до 42 лет, находящиеся в ситуации разлуки с романтическим партнером. Участницы были разделены на две группы: 118 женщин с долговременной разлукой и 66 – с кратковременной. *Метод.* Исследование проведено в номотетическом подходе с использованием методик изучения когнитивной оценки, эмоционального состояния, совладающего поведения и удовлетворенности отношениями. Установлено, что независимо от продолжительности и прогнозируемости, разлука воспринимается женщинами как вынужденная ситуация. Кратковременная разлука менее стрессогенная и более управляемая, что помогает справляться с эмоциональными нагрузками. Долговременная разлука вызывает глубокие негативные переживания, высокий уровень тревожности и стресса из-за неопределенности ее исхода. Женщины в краткосрочной разлуке используют стратегии отрицания и обесценивания ситуации, тогда как при долговременной разлуке применяют сложные стратегии, такие как эмоциональное отреагирование и обращение к религии, что указывает на необходимость глубокого осмысления и принятия ситуации. Результаты подчеркивают важность учета временных характеристик разлуки и индивидуальных особенностей женщин для разработки программ поддержки.

Ключевые слова: близкие отношения, краткосрочная разлука, долгосрочная разлука, стресс, эмоциональное состояние, когнитивная оценка, совладающее поведение, привязанность, удовлетворенность.

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

Для цитирования: Каменская А.С. Кратковременная и долговременная вынужденная разлука в романтических отношениях: когнитивная оценка и стратегии совладания женщин // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 4. С. 153–159. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-153-159>

Research Article

SHORT-TERM AND LONG-TERM FORCED SEPARATION IN ROMANTIC RELATIONSHIPS: COGNITIVE ASSESSMENT AND COPING STRATEGIES FOR WOMEN

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

Abstract. The article examines the differences in perception and coping strategies of women with short-term and long-term forced separation in romantic relationships. It is shown that the duration of separation determines the cognitive assessment of the situation, the emotional state and the choice of coping strategies. The study involved 184 women aged 18 to 42 years who are in a situation of separation from a romantic partner. The participants were divided into two groups: 118 women with long-term separation and 66 with short-term separation. *Method.* The study was conducted in a nomothetic approach using methods for studying cognitive assessment, emotional state, coping behavior, and relationship satisfaction. It has been established that, regardless of the duration and predictability, separation is perceived by women as a forced situation. Short-term separation is less stressful and more manageable, which helps to cope with emotional stress. Long-term separation

causes deep negative feelings, high levels of anxiety and stress due to the uncertainty of its outcome. Women in short-term separation use strategies of denial and devaluation of the situation, whereas in long-term separation they use complex strategies such as emotional reaction and turning to religion, which indicates the need for deep reflection and acceptance of the situation. The results highlight the importance of taking into account the time characteristics of separation and the individual characteristics of women to develop support programs.

Keywords: close relationships, short-term separation, long-term separation, stress, emotional state, cognitive assessment, coping behavior, attachment, satisfaction.

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

For citation: Kamenskaya A.S. Short-term and long-term forced separation in Romantic relationships: Cognitive assessment and Coping Strategies for Women. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2025, vol. 31, no. 4, pp. 153–159. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-153-159>

Введение. Несмотря на контекст динамичных социальных изменений, близкие партнерские отношения сохраняют ключевое значение для психологического благополучия личности. Они выступают не только источником эмоциональной поддержки, но и важным ресурсом устойчивости в стрессовых ситуациях. Однако в силу различных жизненных обстоятельств – болезни, учебы, командировок, военной службы или миграции – партнеры нередко сталкиваются с разлукой, которая способна существенно повлиять на эмоциональное состояние и качество отношений.

Разлука – это не просто внешнее событие, но и опыт психологического испытания устойчивости связи, требующий перестройки способов эмоциональной регуляции и поддержания близости. Следует отметить, что одной из особенностей разлуки является ее относительная независимость от человеческой воли [Зализняк, Левонтина: 236]. Разлука неизменно сопровождается не только физическим разединением близких людей, но и внешними контекстуальными факторами, которые к ней приводят. Это не обязательно предполагает грубое внешнее воздействие (например, призыв на военную службу или тюремное заключение). Даже добровольный отъезд одного из партнеров также воспринимается как «разлука», поскольку такое расставание представляется обусловленным естественным ходом событий, независимым от воли людей.

Таким образом, в определенной степени разлука в близких отношениях всегда содержит в себе коннотацию вынужденности, обусловленной необходимостью подчинения внешним обстоятельствам – миграцией, военными конфликтами, профессиональной необходимостью, тюремным заключением и т. д. [Andres: 22; Nickels: 4; Goldberg: 2]. Имеет значение степень вынужденности: от грубого непредвиденного, незапланированного вмешательства в отношения до разлуки по своей воле, совместному решению (например, раздельный отпуск, командировка и т. д.).

Кроме аспекта вынужденности важное значение для понимания интересующих нас вопросов имеет временная характеристика разлуки, ее продолжи-

тельность – долговременная или кратковременная. Кратковременные периоды отсутствия партнера могут рассматриваться как управляемые и менее стрессогенные, способствующие поддержанию автономии и восстановлению личностных ресурсов. Напротив, длительная разлука связана с ростом тревожности, ощущением нестабильности и необходимостью перестраивать привычные формы эмоциональной вовлеченности. Длительность разлуки, таким образом, выступает не просто количественным показателем, а качественным модификатором восприятия ситуации и копинг-поведения.

На предшествующих этапах нашего исследования были получены данные о том, что переживание разлуки женщинами характеризуется рядом специфических особенностей, отличается от восприятия и совладания мужчин [Сапоровская: 30; Каменская: 36]. Женщины чаще испытывают интенсивные эмоциональные реакции на разлуку. Социальные роли и ожидания, связанные с заботой о близких, влияют на восприятие разлуки, так как женщины могут воспринимать ее как утрату не только физической близости, но и социальной поддержки.

Кроме того, ранее нами были получены данные о специфике восприятия и стратегий совладания (копинга) с вынужденной долговременной разлукой у женщин в близких отношениях, а также выявлены взаимосвязи этих процессов с типом привязанности и удовлетворенностью отношениями. Но мы не проводили сопоставления вынужденной разлуки с учетом ее временных характеристик, а именно долговременности и кратковременности.

Данная работа обладает научной новизной, которая заключается в сравнительном анализе восприятия и копинг-поведения женщин в ситуации кратковременной и долговременной вынужденной разлуки в романтических отношениях. Такой подход позволяет рассматривать вынужденную разлуку как многоуровневый феномен, включающий когнитивную оценку, эмоциональные реакции и стратегии совладания, которые варьируются в зависимости от временных характеристик ситуации и индивидуально-психологических особенностей участников отношений.

Проблемный вопрос исследования: какова специфика восприятия и совладания женщин с вынужденной кратковременной и долговременной разлукой в близких (романтических) отношениях?

Цель исследования – изучение специфики восприятия и способов совладания с вынужденной разлукой (кратковременной и долговременной) у женщин.

Гипотеза исследования: характер восприятия и способы совладания женщин с ситуацией вынужденной разлуки в романтических отношениях зависят от ее временной протяженности: кратковременная разлука сопровождается меньшей стрессогенностью и преимущественным использованием эмоционально ориентированных копинг-стратегий (отрицание, обесценивание, поиск социальной поддержки), тогда как долговременная характеризуется более высокой субъективной угрозой и опорой на проблемно ориентированные стратегии (принятие, планирование, обращение к религии).

Методы. Выборка. В исследовании приняли участие 184 женщины, находящиеся на момент исследования в ситуации вынужденной разлуки со своими партнерами; возраст респондентов – от 18 до 42 лет ($M = 22,8$). Основным критерий отбора участников – актуальное переживание кратковременной или долговременной вынужденной разлуки с партнером. Характер вынужденности определялся по объективным данным (нет возможности воспрепятствовать разлуке) или по субъективной оценке респондентов своей разлуки.

Участники исследования разделены на две эмпирические группы по продолжительности вынужденной разлуки – кратковременная и долговременная. 1-я группа *«Вынужденная долговременная разлука»* – 118 женщин в возрасте от 18 до 37 лет ($M = 21,1$ лет). Причина разлуки – срочная служба в армии РФ (86 %) и участие (в результате мобилизации) в специальной военной операции (14 %); на момент исследования продолжительность разлуки составляла до 3-х лет с момента разлучения ($M = 182,9$ дней). По семейному статусу выборка распределилась таким образом: 30 % находятся в зарегистрированном браке и 70 % встречаются, продолжительность отношений составляет в среднем 3,45 лет.

2-я группа *«Вынужденная кратковременная разлука»* – 66 женщин в возрасте от 18 до 42 лет ($M = 25,5$ лет), среди них 60 % находятся в официальном браке, средняя продолжительность отношений 5,5 лет. Среди причин кратковременной разлуки: 48 % респондентов – поездка на сессию в другой город, 42 % респондентов – разлука из-за работы и командировок; и 10 % выборки столкнулись с разлукой по другим причинам (соревнования, госпитализация). Срок разлуки у респондентов в данной выборке варьировался от 4 дней до 2-х месяцев,

а на момент заполнения опроса респонденты были в разлуке со своим партнером в среднем 11,1 дней.

Описание процедуры исследования. На первом этапе было проведено детальное изучение результатов описательной статистики, а далее проведен сравнительный анализ когнитивной оценки ситуации разлуки и способов совладания с ней у женщин, разделенных на две эмпирические группы.

Работа выполнена в рамках номотетического подхода. *Методический комплекс* включал:

1. Анкета, предназначенная для определения возраста, статуса и продолжительности близких отношений, сроков и причин разлуки.

2. Краткая версия COPE (COPE-30) С. Carver, М. Scheier, J. Weintraub (1989), в адаптации М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова (2022). В инструкции задавалась конкретная ситуация вынужденной разлуки с романтическим партнером [Одинцова: 247].

3. Методика «Когнитивная оценка стрессовой ситуации» (А.Ю. Маленова, 2015). [Крюкова, Екимчик: 8].

4. Методика «Семейно-обусловленное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис, 2002), модифицированная нами в соответствии с целями исследования. Мы просили ответить на вопрос: «Какой Вы чаще всего себя чувствуете в разлуке со своим партнером?» [Эйдемиллер, Юстицкис: 569].

5. Шкала оценки отношений С. Хендрик, 1988 (в адаптации О.А. Сычева, 2016) [Сычев: 406].

6. Открытые вопросы: «Что беспокоит Вас в ситуации разлуки?»; «Как Вы справляетесь с ситуацией разлуки? Что Вам помогает?»

Для проверки соответствия распределения исследуемых показателей нормальному закону использовался критерий Шапиро – Уилка. Результаты анализа показали статистически значимые отклонения от нормального распределения. Следовательно, для проведения сравнительного анализа мы использовали U-критерия Манна – Уитни (проводился для выявления различий в двух независимых группах). Расчеты проводились с использованием программного обеспечения Jamovi (версия 2.7.8).

Результаты. На первом этапе была проведена описательная статистика в двух эмпирических группах – краткосрочная и долгосрочная вынужденная разлука – для определения выраженности параметров и общих тенденций (табл. 1).

В описании дескриптивной статистики особое внимание уделялось копинг-стратегиям в двух эмпирических группах. Женщины, находящиеся в краткосрочной вынужденной разлуке, наиболее часто прибегают к стратегиям *Эмоциональная социальная поддержка* (1R) и *Планирование* (2R). При этом использование стратегий *Инструментальная социальная поддержка*,

**Описательная статистика восприятия и совладания
с вынужденной разлукой у женщин (N = 184)**

Индикатор	Краткосрочная разлука	Долгосрочная разлука
	(N = 66) M (SD)	(N = 118) M (SD)
Возраст	25,5 (6,9)	21,1 (4,0)
Средняя продолжительность разлуки (в днях) на момент заполнения опроса	11,1 (8,9)	182,9 (249,4)
Удовлетворенность отношениями	3,7 (0,9)	4,2 (0,6)
<i>Когнитивная оценка</i>		
Фактор объективной заданности	21,6 (4,6)	20,1 (5,2)
Фактор контроля	15,9 (4,1)	16,1 (4,0)
Фактор стрессогенности	15,8 (5,2)	22,3 (3,7)
Фактор угрозы	6,5 (4,0)	8,6 (3,5)
Фактор субъективной значимости	10,7 (2,3)	10,6 (1,9)
Фактор лидерства	9,1 (2,6)	7,3 (2,5)
<i>Состояние</i>		
Неудовлетворенность	15,8 (4,4)	19,2 (4,8)
Тревожность	14 (3,7)	16,6 (4,3)
Напряженность	16,8 (4,8)	21,5 (4,1)
<i>Копинг</i>		
Позитивное переформулирование и личностный рост	4 (1,5)	3,9 (1,6)
Мысленный уход от проблемы	3 (1,5)	4,3 (1,4)
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	3,9 (1,6)	4,8 (1,2)
Использование инструментальной социальной поддержки	4 (1,9)	4,1 (1,2)
Активное совладание	4 (1,7)	4,1 (1,5)
Отрицание	2,1 (1,8)	1,5 (1,8)
Обращение к религии	2,7 (2,3)	3,7 (2,3)
Юмор	2,6 (1,8)	2,6 (1,7)
Поведенческий уход от проблемы	2,2 (1,5)	2,1 (1,4)
Сдерживание	3,5 (1,6)	3,9 (1,4)
Использование эмоциональной социальной поддержки	4,5 (1,9)	3,9 (1,4)
Использование «успокоительных»	0,8 (1,2)	1,7 (1,9)
Принятие	4 (1,6)	5,1 (1,1)
Подавление конкурирующей деятельности	3,1 (1,8)	3,2 (1,8)
Планирование	4,1 (1,7)	4,6 (1,3)

Позитивное переформулирование и личностный рост, *Активное совладание* и *Принятие* происходит с одинаковой частотой (3R). Наименее распространенной копинг-стратегией в данной группе является *Использование «успокоительных»* (15R).

В свою очередь, женщины, переживающие долгосрочную вынужденную разлуку, чаще всего используют копинг *Принятие* (1R), а также *Концентрация на эмоциях и их активное выражение* (2R) и *Планирование* (3R). *Эмоциональная социальная поддержка* занимает лишь седьмое место по частоте использования в этой группе. Наименее популярными копинг-стратегиями при долгосрочной разлуке также являются *Использование «успокоительных»* (14R) и *Отрицание* (15R).

Следующим шагом является сравнительный анализ восприятия и совладания с вынужденной разлукой у женщин, находящихся в разлуке с разной продолжительностью (табл. 2).

С точки зрения восприятия вынужденной разлуки кратковременная оценивается как менее стрессогенная и менее опасная, чем долгосрочная, а также как более понятная, определенная и равнозначная для партнеров.

Долгосрочная вынужденная разлука вызывает у женщин более неприятные состояния, у них выше уровень общей неудовлетворенности ($U = 2402$ при $p = 0,00$), тревожности ($U = 2660$ при $p = 0,00$) и напряженности ($U = 1854$ при $p = 0,00$), чем у женщин в кратковременной разлуке.

Таблица 2

**Результаты сравнительного анализа восприятия и совладания
с краткосрочной и долговременной вынужденной разлукой (N = 184)**

Индикатор	Средний ранг		Значения U-критерия	p-level
	Краткосрочная разлука (N = 66)	Долгосрочная разлука (N = 118)		
Когнитивная оценка				
Фактор объективной заданности	104,92	85,55	3074,0	0,018
Фактор стрессогенности	52,29	114,99	1240,0	0,000
Фактор угрозы	73,02	103,4	2608,0	0,000
Фактор лидерства	116,65	78,99	2300,0	0,000
Состояние				
Неудовлетворенность	69,89	105,14	2402,0	0,000
Тревожность	73,8	102,96	2660,0	0,000
Напряженность	61,59	109,79	1854,0	0,000
Копинг				
Мысленный уход от проблемы	65,8	107,43	2132,0	0,000
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	73,65	103,04	2650,0	0,000
Отрицание	104,47	85,81	3104,0	0,018
Обращение к религии	77,05	101,14	2874,0	0,003
Использование эмоциональной социальной поддержки	105,29	85,35	3050,0	0,012
Использование «успокоительных»	76,08	101,69	2810,0	0,001
Принятие	70,2	104,97	2422,0	0,000

Существует и специфика совладания с учетом временной характеристики разлуки. Женщины, находящиеся в кратковременной разлуке, более ориентированы на поиск эмоциональной поддержки у близких ($U = 3050$, при $p = 0,01$) и отрицание, обесценивание ситуации ($U = 3104$ при $p = 0,02$). Женщины, находящиеся в долговременной разлуке, чаще используют мысленный уход от проблемы ($U = 2132$, при $p = 0,00$), эмоциональное отреагирование ($U = 2650$ при $p = 0,00$), обращение к религии ($U = 2874$ при $p = 0,00$), принятие ситуации ($U = 2422$ при $p = 0,00$) и принятие «успокоительных» средств ($U = 2810$ при $p = 0,001$).

Обсуждение результатов. В представленных результатах исследования восприятия и совладания с вынужденной разлукой в близких отношениях выделяются значимые различия в когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакциях женщин в зависимости от продолжительности разлуки.

Кратковременная разлука воспринимается как менее стрессогенная и менее угрожающая, что позволяет женщинам легче переживать и справляться с ситуацией. Кроме того, при альтернативном решении партнеры могли избежать этой разлуки («На соревнования можно было не ездить» или «Командировку можно было поручить коллеге»), но приняли решение в ее пользу, так как при сложившихся обстоятельствах она способствует достижению личных це-

лей. Разлука была относительно прогнозируема, ее сроки известны. То есть она переживается как временная, непродолжительная ситуация, с очевидным положительным исходом (воссоединением), скучанием по партнеру с предвкушением радости от грядущей встречи. При ответе на вопрос: «Что беспокоит Вас в ситуации разлуки?» – 20 % женщин ответили, что ничего не беспокоит, и это подтверждает невысокую стрессогенность кратковременной разлуки. Однако женщины также отмечали, что их могут беспокоить мысли о неверности партнера (13 %), страх провести ночь без партнера (12 %), тревога из-за невозможности связаться с партнером (25 %) («Почему он долго не отвечает? Что-то случилось?») и за благополучие партнера (30 %). В этот период женщины более склонны искать эмоциональную поддержку у близких, а также использовать механизмы отрицания и обесценивания, ориентированные на снижение или минимизацию стрессовой нагрузки и тревожности в разлуке. Женщины отмечали при ответе на прямой вопрос: «Что помогает справиться с ситуацией разлуки?», что ресурсом выступает общение с друзьями, родными и с партнером (1 R), хобби/быт (2 R) и занятость работой и учебой (3 R).

Долговременная разлука вызывает у женщин более глубокие негативные переживания, что проявляется в значительно более высоком уровне неудовлетворенности, тревожности и напряженности. Это

может быть связано с тем, что длительная разлука может вызывать серьезные сомнения и волнения за будущее в отношениях партнеров, что, в свою очередь, приводит к более выраженным негативным эмоциональным реакциям. Кроме того, анализ ответов на открытый вопрос: «Что беспокоит Вас в ситуации разлуки?» – показал, что труднее всего переживаются: ограниченные возможности общения (98 % ответов); отсутствие физического контакта (73 % ответов); неизвестность, неочевидность воссоединения («*Неизвестно, вернется ли он, увижу ли я его вновь*») – 32 % ответов; опасения, что в долгой разлуке «остынут чувства» – 31 % ответов, произойдут личностные изменения, которые станут причиной расставания – 28 % ответов. Таким образом, долговременная разлука является пролонгированным, хроническим стрессом и может приводить к серьезным эмоциональным и психологическим последствиям для женщин. Она не только увеличивает уровень тревожности и неудовлетворенности, но может негативно сказаться на общем качестве жизни, снижая способность к социально-психологической адаптации и самоэффективности.

Специфика совладания с разлукой также демонстрирует различия с учетом ее временной характеристики: женщины в долговременной разлуке чаще прибегают к более сложным механизмам, таким как мысленный уход от проблемы, эмоциональное отреагирование и обращение к религии. Эти стратегии могут указывать на необходимость более глубокого осмысления ситуации и поиска способов справиться с длительным, хроническим стрессом. Однако, можно выделить ресурсы (ответы на открытый вопрос: «Что помогает справиться с ситуацией?»), которые позволяют адаптироваться к стрессовым нагрузкам, снизить их, это: 1 R хобби (56 % ответов), 2 R поддержка со стороны партнера, с которым в разлуке, и со стороны близких (52 % ответов), 3 R учеба или работа (49 % ответов), 4 R принятие ситуации как неизбежности (36 % ответов), 5 R общение с детьми и уход за ними (17 % ответов).

Выводы. Полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать несколько важных выводов и обобщений. При восприятии ситуации разлуки, независимо от ее продолжительности и прогнозируемости, женщины, как правило, придают ей коннотацию вынужденности. Кратковременная разлука воспринимается ими как менее стрессогенная и более управляемая, что позволяет легче справляться с эмоциональными и когнитивными нагрузками. В отличие от этого, долговременная разлука вызывает более глубокие негативные переживания и высокий уровень тревожности, что связано с неопределенностью и страхами за будущее отношений.

В условиях краткосрочной разлуки женщины чаще используют стратегии отрицания и обесцени-

вания значимости ситуации, а также обращаются за эмоциональной поддержкой к близким. В случае долговременной разлуки, которая представляет собой пролонгированный сильный стресс, они прибегают к более сложным стратегиям, таким как эмоциональное отреагирование и обращение к религии, что указывает на необходимость глубокого осмысления и принятия ситуации.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают важность учета временных характеристик разлуки и индивидуальных особенностей женщин при анализе их эмоциональных и поведенческих реакций.

Ограничения. Настоящее исследование включает ряд ограничений, которые необходимо учитывать при получении результатов. Во-первых, в выборку исследования были включены только женщины, находящиеся в вынужденной разлуке со своим партнером. Включение мужской выборки в будущие исследования поможет выявить половые различия в восприятии разлуки и способах совладающего поведения. Во-вторых, примененные методы основывались исключительно на самоотчетах участников. Это может вносить элементы субъективности, обусловленные эффектами социальной желательности, ретроспективной памяти или стремления представить себя в более позитивном свете.

Список литературы

- Зализняк А.А., Левонтина И.Б. С любимыми не расставайтесь // Логический анализ языка. Образ человека в культуре и языке / отв. ред. Н.Д. Арутюнова, И.Б. Левонтина. Москва: Индрик, 1999. С. 52–63.
- Каменская А.С., Сапоровская М.В. Разлука в близких отношениях: эмоциональные и психологические аспекты в восприятии мужчин и женщин // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2024. Т. 30, № 4. С. 33–40. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2024-30-4-33-40>.
- Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Психодиагностика стресса и совладания в близких гетеросексуальных отношениях. Кострома: КГУ, 2018. 156 с.
- Одинцов М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А. СОРЕ-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2022. Т. 45, № 4. С. 247–275. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11>.
- Сапоровская М.В., Каменская А.С. Разлука в близких (партнерских) отношениях и совладание с ней: когнитивная оценка и социально-психологические корреляты // Вестник Омского университета. Сер.: Психология. 2024. № 4. С. 26–36. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2024.4.26-36>.

Сычев О.А. Русскоязычная версия шкалы оценки отношений // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. Т. 13, № 2. С. 386–409.

Эйдмиллер Э., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 672 с.

Andres M. Distress, support, and relationship satisfaction during military-induced separations: A longitudinal study among spouses of Dutch deployed military personnel. *Psychological Services*, 2014, vol. 11, no. 1, pp. 22–30. <https://doi.org/10.1037/a0033750>

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

Nickels B.M. Love Locked Up: An Exploration of Relationship Maintenance and Perceived Barriers for Women Who Have Incarcerated Partners. *Journal of Family Communication*, 2019, vol. 20, no. 1, pp. 36–50. <https://doi.org/10.1080/15267431.2019.1674853>

References

Eidemiller E., Yustitskis V. *Psikhologiya i psikhoterapiya sem'i* [Psychology and psychotherapy of the family]. St. Petersburg, Peter Publ., 2008, 672 p. (In Russ.)

Kamenskaya A.S. *Razluka v blizkikh otnosheniiakh: emotsional'nye i psikhologicheskie aspekty v vospriyatii muzhchin i zhenshchin* [Separation in close relationships: emotional and psychological aspects in the perception of men and women]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Ser.: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 2024, vol. 30, no. 4, pp. 33–40. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2024-30-4-33-40>. (In Russ.)

Kryukova T.L., Ekimchik O.A. *Psihodiagnostika stressa i sovladaniya v blizkikh geteroseksual'nykh otnosheniyakh* [Psychodiagnostics of stress and coping in close heterosexual relationships]. Kostroma, KGU Publ., 2018, 156 p. (In Russ.)

Odintsova M.A., Radchikova N.P., Aleksandrova L.A. *SORE-30: psihometricheskie svoystva kratkoj versii russkojazychnoj metodiki ocenki koping-strategij* [COPE-30: psychometric properties of the short ver-

sion of the Russian-language methodology for assessing coping strategies]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14: Psikhologiya* [Bulletin of the Moscow University. Episode 14: Psychology], 2022, vol. 45, no. 4, pp. 247–275. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11>. (In Russ.)

Saporovskaya M.V. *Razluka v blizkikh (partnerskikh) otnosheniyakh i sovladanie s nej: kognitivnaya ocenka i social'no-psihologicheskie korrelyaty* [Separation in close (partner) relationships and coping with it: cognitive assessment and socio-psychological correlates]. *Vestnik Omskogo universiteta. Ser.: Psikhologiya*. [Bulletin of Omsk University. Ser.: Psychology], 2024, no. 4, pp. 26–36. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2024.4.26-36>. (In Russ.)

Sychev O.A. *Russkojazychnaya versiya shkaly ocenki otnoshenij* [Russian-language version of the relationship assessment scale]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2016, vol. 13, no. 2, pp. 386–409. (In Russ.)

Zaliznyak A.A., Levontina I.B. *S ljubimymi ne rasstavajtes'* [Do not part with your loved ones]. *Logicheskii analiz iazyka. Obraz cheloveka v kul'ture i iazyke*. [Logical analysis of language. The image of man in culture and language]. Moscow, 1999, pp. 52–63. (In Russ.)

Andres M. Distress, support, and relationship satisfaction during military-induced separations: A longitudinal study among spouses of Dutch deployed military personnel. *Psychological Services*, 2014, vol. 11, no. 1, pp. 22–30. <https://doi.org/10.1037/a0033750>

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

Nickels B.M. Love Locked Up: An Exploration of Relationship Maintenance and Perceived Barriers for Women Who Have Incarcerated Partners. *Journal of Family Communication*, 2019, vol. 20, no. 1, pp. 36–50. <https://doi.org/10.1080/15267431.2019.1674853>

Статья поступила в редакцию 14.09.2025; одобрена после рецензирования 21.10.2025; принята к публикации 21.10.2025.

The article was submitted 14.09.2025; approved after reviewing 21.10.2025; accepted for publication 21.10.2025.