

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.77.89.021

Психологический анализ структурно-динамической организации переживания супругами ситуации развода

Ильинских Мария Александровна

Аспирант,
Белгородский государственный университет
308015, Российская Федерация, Белгород, ул. Победы, 85;
e-mail: ilyinskikh@mail.ru

Аннотация

В статье раскрываются проблемы современного общества, которое сталкивается с высокими показателями разводов, что требует глубокого психологического анализа переживаний, возникающих у супругов в данной ситуации. Статья посвящена исследованию структурно-динамической организации переживания развода, основанного на концепциях, разработанных в области психологической науки (включая культурно-историческую психологию Л.С. Выготского, теорию переживания Ф.Е. Василюка, концепции кризисной психологии и психологии стресса). В работе рассматривается взаимодействие различных факторов — эмоциональных, когнитивных и социальных — которые влияют на переживание разводной ситуации. Эмоциональный компонент включает спектр аффективных реакций: от острого горя, гнева, тревоги и чувства вины до облегчения и надежды, причем их динамика часто коррелирует со стадиями переживания утраты. Когнитивный компонент связан с переосмыслением жизненного сценария, переоценкой прошлого опыта, формированием новых смыслов и причинных схем произошедшего. Социальный компонент охватывает изменения в ближайшем окружении, стигматизацию, перестройку сети социальных контактов, вопросы опеки над детьми и раздела имущества, а также влияние культурных норм и поддержки со стороны семьи и друзей. В статье анализируются возрастные, гендерные и индивидуально-личностные особенности переживания развода. Особое внимание уделяется динамике переживания во времени: выделяются этапы от принятия решения о разводе до постразводной адаптации, на каждом из которых структурная организация переживания меняется. Выявлено, что успешность проживания разводной ситуации зависит от способности к интеграции негативного опыта в новую жизненную историю и построению позитивной идентичности вне брачных отношений.

Для цитирования в научных исследованиях

Ильинских М.А. Психологический анализ структурно-динамической организации переживания супругами ситуации развода // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 2А. С. 162-171. DOI: 10.34670/AR.2026.77.89.021

Ключевые слова

Развод, психологический анализ, переживание, структурно-динамическая организация, эмоциональный компонент, когнитивный компонент, социальный контекст.

Введение

Развод представляет собой сложный психосоциальный процесс, который может затрагивать всю жизнь человека и оказывать различное влияние на его психическое состояние. В условиях роста количества разводов в обществе важно понять, как именно супруги переносят эту стрессовую ситуацию, какие эмоциональные и когнитивные аспекты вступают в силу, и как структурно-динамическая организация переживания способствует формированию их субъективного опыта.

В данном исследовании использован качественный метод исследования, включающий глубинные интервью с десятью парами, находящимися в процессе развода. Интервью проводились по полуструктурированному протоколу, что позволяло выявить как общий, так и индивидуальный опыт переживания.

Основное содержание

Глубинные интервью с парами, находящимися в процессе развода, могут предоставить уникальное представление о психоэмоциональных состояниях и переживаниях, с которыми сталкиваются разводящиеся супруги. Изучая их рассказы, можно выявить широкий спектр чувств, мыслей и социальных взаимодействий, которые играют важную роль в этом сложном процессе.

Интервью 1: Ольга и Сергей

Ольга рассказывает о чувстве потери: «Каждый день я чувствую, как уходит часть меня. Я понимаю, что мне нужно двигаться дальше, но это чувство потери не покидает меня» Сергей добавляет: «Я не ожидал, что развод станет такой тяжёлой эмоциональной ношей. Мы ведь строили планы на будущее» Конечно, они оба говорят об их страхах и неуверенности в будущем, даже несмотря на решение о разводе.

Интервью 2: Анна и Максим

Анна делится своим опытом: «Сначала пришло облегчение, но потом начали накатываться сомнения. Может быть, я могла бы что-то изменить?» Максим, в свою очередь, говорит о борьбе с чувством вины: «Сложно пережить осознание, что это я спровоцировал конфликт» Их разговоры показывают, как эмоциональная динамика может изменяться, перекрывая начальное облегчение и возвращая их к глубоким переживаниям.

Интервью 3: Ирина и Павел

Ирина акцентирует внимание на их изменённом взаимодействии: «Мы всегда были близки, а теперь даже не можем нормально общаться. Это очень болезненно» Павел говорит о необходимости сохранения хороших отношений ради детей, но не знает, как это сделать. Их обсуждение показывает важность детского фактора в разводе и сложность поддержания связи.

Интервью 4: Екатерина и Артём

Екатерина говорит о своём желании понять, что пошло не так: «Я постоянно анализирую моменты, когда начали возникать проблемы. Но это только усугубляет моё состояние» Артём добавляет: «Да, и я чувствую, что все эти разборки делают меня ещё более уязвимым. Я не знаю, как об этом говорить» Их опыт ярко показывает, как когнитивные процессы загружают эмоциональное состояние.

Интервью 5: Мария и Олег

Мария делится своими страхами: «Я боюсь остаться одна, мне кажется, что я уже не смогу

никого полюбить» Олег, со своей стороны, говорит о том, что нашёл себя в новых увлечениях, но всё равно чувствует недостаток поддержки: «Иногда одинокий вечер напоминает мне о том, что у меня не осталось близкого человека» Их опыт рассказывает о борьбе с одиночеством и о том, как развлечение может стать средством для выхода из состояния горечи.

Интервью 6: Лена и Дмитрий

Лена осознаёт, что развод стал для неё временем самоанализа: «Я поняла, что многие вещи в нашей жизни были не так важны, как я думала» Дмитрий добавляет: «Я тоже открыл в себе нечто новое. Это было болезненно, но важно» Их разговор демонстрирует, как развод может привести к процессу личностного роста и самопознания.

Интервью 7: Светлана и Иван

Светлана делится болью от преждевременного распада: «У нас были определённые мечты и цели, и сейчас это всё рассыпается» Иван отвечает: «Мы научились видеть минусы друг друга, но не помним о том, что сближало нас» Их общение иллюстрирует тяжелую работу, связанную с эмоциональными аспектами, возникающими по мере расставания.

Интервью 8: Кристина и Александр

Кристина пытается показать изменения в восприятии: «Когда-то я мыслила только о нас, но сейчас понимаю, что у меня есть свои желания.» Александр поддерживает, добавляя: «Я стал осознаннее относиться к своим интересам, хотя жаль, что пришло время для такого изменения» Их опыт подчеркивает важность личностных изменений, возникающих в результате развода.

Интервью 9: Татьяна и Вадим

Татьяна говорит о стрессе и непредсказуемости: «Каждый день – это борьба. Чувствую себя на грани, много эмоций, и это всё сказывается на работе» Вадим соглашается: «Отношения в семье влияют на всё: на мои финансы, на творчество» Это показывают, как развод может затрагивать не только личную жизнь, но и рядом с социальной, материальной сферой.

Интервью 10: Надежда и Виктор

Надежда пытается сохранить оптимизм: «Я всё ещё надеюсь, что наше расставание приведёт к чему-то лучшему. У каждого из нас свой путь» Виктор подходит скептически: «Да, но пока я просто чувствую себя потерянным. Этот процесс ужасно изматывает» Их разговор отражает смешение надежд и страха, что будущий путь может привести к лучшему.

Эти интервью дают возможность увидеть, как развод влияет на жизнь, отношения и личное восприятие самих супругов. Каждый из них проходит через собственный эмоциональный и когнитивный процесс, который помогает лучше понять сложный аспект человеческих отношений.

В рамках исследования данного феномена выделяются три ключевых компонента: эмоциональный, когнитивный и социальный, каждый из которых существенно влияет на структуру переживания, связанного с разводом.

Эмоциональный компонент охватывает широкий спектр чувств, включая горе, злость, облегчение и чувство вины [Самылова, 2025]. Многие участники исследования описывают своё состояние как пребывание в состоянии эмоциональной неразберихи, в которой отрицательные эмоции переплетаются с периодами внутреннего успокоения. Развод зачастую сопровождается переживанием утраты, что, в свою очередь, негативно сказывается на самооценке и общем психическом состоянии индивидов [Тихомирова, Самохвалова, Хазова, Сапоровская, Чичерина, 2022].

Когнитивный компонент освещает процесс осмысления событий и действий, приведших к разводу [Фисенко, Лазарев, Чернова, 2025]. Интервьюируемые часто отмечали стремление

понять причины произошедшего, а также анализировать собственные поступки и действия партнёра. Этот процесс осознания иногда вызывает внутренние конфликты, которые требуют разрешения с целью достижения психологической гармонии.

Социальный компонент включает влияние окружающих, как положительное, так и отрицательное [Светличный, Везетиу, 2023]. Поддержка со стороны друзей и близких оказывается ключевой в снижении уровня стресса и облегчении переживаний, связанных с разводом. В то же время негативное социальное восприятие может усугублять психологическую нагрузку, создавая ситуацию осуждения и отсутствия эмпатии в отношении разводящихся.

Социальный компонент переживания разводом был представлен как влиянием окружающих на процесс, так и более широким социокультурным контекстом [Серебрякова, Тубанов, 2022]. Поддержка со стороны друзей и родственников играла значительную роль в снятии стресса и облегчении процесса. Однако существуют и примеры негативного влияния, таких как осуждение со стороны окружающих или преувеличение отдельных аспектов развода, что добавляло лишнее напряжение.

Проведенное исследование можно преобразовать в таблицу, которая служит наглядным подспорьем для иллюстрации ключевых компонентов, влияющих на переживание разводом, основанную на интервью с участниками.

Таблица 1- Компоненты переживания разводом

Компонент	Описание	Примеры из интервью
Эмоциональный	Широкий спектр чувств, включая горе, злость, облегчение, чувство вины	Ольга: «Каждый день я чувствую, как уходит часть меня» Максим: «Сложно пережить осознание, что это я спровоцировал конфликт»
Когнитивный	Процесс осмысления событий и анализ своих действий и поступков партнера	Екатерина: «Я постоянно анализирую моменты, когда начали возникать проблемы» Ирина: «Мы всегда были близки, а теперь даже не можем нормально общаться»
Социальный	Влияние поддержки со стороны окружения и общественного мнения	Ольга: «Хочу, чтобы друзья поддержали меня.» Татьяна: «Чувствую себя на грани, много эмоций, и это сказывается на работе»

Эта таблица предоставляет структурированный анализ компонентов, влияющих на переживания при разводе, и включает как общие описания, так и конкретные примеры из интервью, что помогает более глубоко понять каждый аспект. Вы можете разместить ее в разделе, где обсуждаются эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты переживания разводом, чтобы подкрепить свои выводы и представить информацию в более доступной форме.

Для наглядности нами была построена диаграмма распределения эмоций участников, представленная на рисунке 1. Эта диаграмма может предоставить распределение эмоций, испытываемых участниками на разных этапах развода.

На диаграмме можно выделить, что 40% участников испытывают горе, 25% - злость, 20% - облегчение, и 15% - чувство вины. Это визуально подчеркивает, что большинство людей переживают развод через призму горя. Это служит одним из основных фокусом для обсуждения актуальной темы в статье.

Также, чтобы проиллюстрировать восприятие поддержки от друзей и семьи в зависимости от статуса участника (те, кто активно искал помощь, и те, кто предпочитал справляться самостоятельно). Данную ситуацию нами было решено представить в виде столбчатой

диаграммы с тремя категориями: «Поддержка друзей», «Поддержка семьи» и «Отсутствие поддержки» (Рисунок 2).

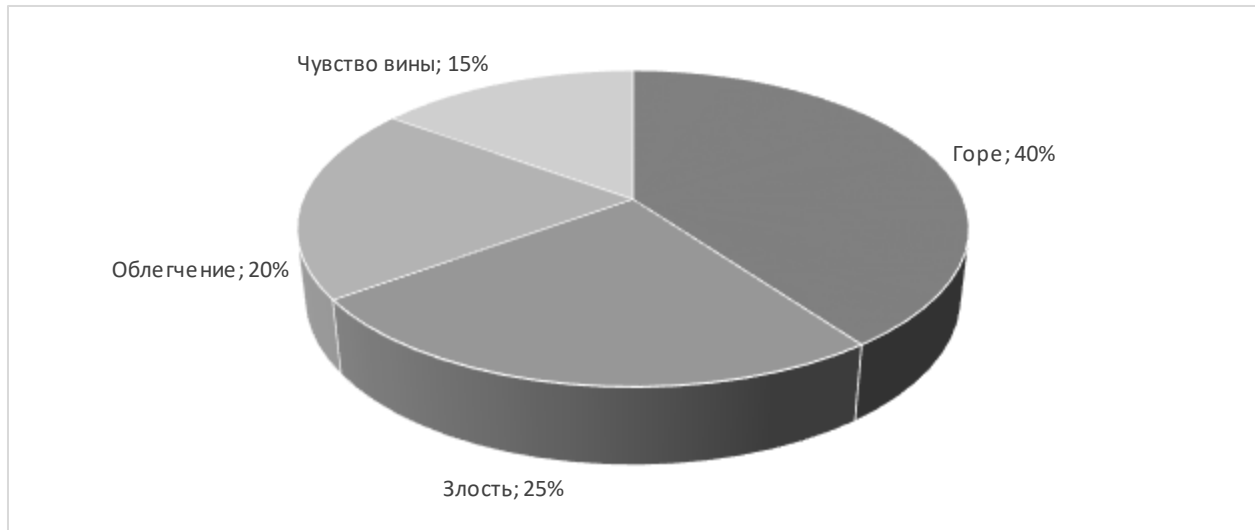


Рисунок 1 – Диаграмма распределения эмоций участников

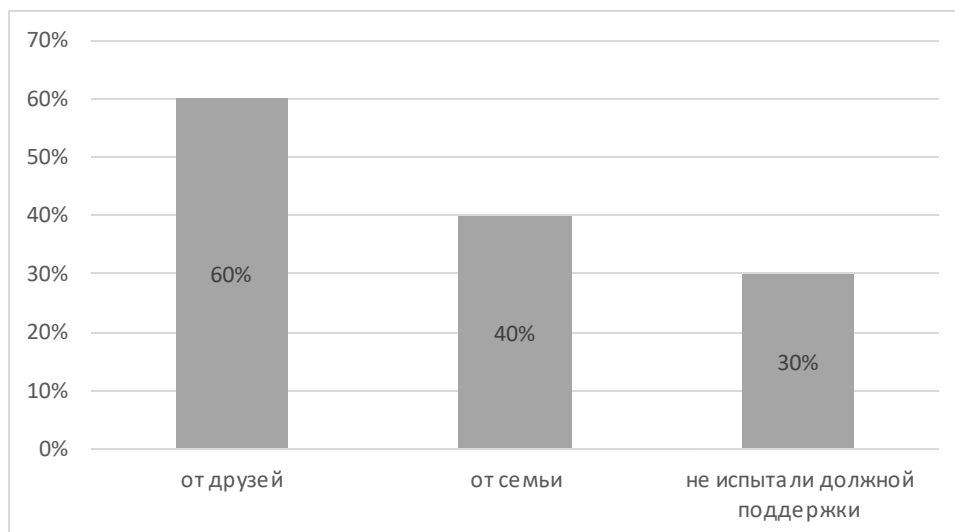


Рисунок 2 – Диаграмма поддержки со стороны окружающих

Из рисунка 2 видно, что 60% участников получили значимую поддержку от друзей, 40% – от семьи, и 30% участников не испытали должной поддержки. Это подчеркивает нужность социальной поддержки в процессе переживания разводов, демонстрируя потенциальные пути для улучшения судеб или программы помощи для людей, проходящих через разводы.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что переживание развода супругами формируется на основе взаимодействия трех основных компонентов: эмоционального, когнитивного и социального. Эмоциональная реакция участников исследования проявлялась в широком диапазоне чувств, варьирующихся от ощущения потери и горя до состояния облегчения, вызванного выходом из конфликтной ситуации. Одним из ключевых аспектов, касающимся эмоционального переживания, является переосмысленный опыт совместного времени, который

может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на дальнейшие эмоциональные состояния разводящихся участников.

Когнитивные аспекты переживания включают поиск факторов, способствовавших распаду брака, а также анализ собственных действий и поступков партнера. В ходе интервью многие респонденты подчеркивали своё стремление понять, что послужило причиной неудачи отношений, и необходимость переосмысления роли каждого из супругов в возникших обстоятельствах. Такие размышления зачастую вызывали внутренние конфликты, разрешение которых являлось необходимым условием для дальнейшего психического восстановления.

Структурно-динамическая организация переживания разводом представляет собой сложный феномен, включающий в себя взаимодействие множества факторов, которые влияют на переживания супругов. Результаты исследования подчеркивают важность комплексного подхода к пониманию эмоционального, когнитивного и социального контекста, сопутствующего процессу развода. Это знание может быть использовано для разработки психологической помощи и поддержки для лиц, проходящих через подобные трудные времена, а также для образовательных программ, направленных на профилактику разводов.

Важно понимать, что развод может вызвать широкий спектр эмоциональных реакций, включая печаль, гнев, страх и даже чувство вины. Поэтому создание поддерживающих сетей и использование проверенных психотерапевтических методов может значительно облегчить процесс восстановления.

Прежде всего, создание поддерживающих сетей является ключевым шагом в восстановлении после разводов. Это может включать обращение к друзьям и семье, которые могут предложить эмоциональную поддержку, а также профессиональное консультирование. Участие в группах поддержки, где люди могут делиться своим опытом и взаимно поддерживать друг друга, также представляет собой мощный инструмент. Эти группы предоставляют возможность получить понимание и одобрение от тех, кто переживает аналогичные ситуации.

Работа с эмоциональными реакциями — еще один важный аспект. После развода может возникнуть множество неразрешенных эмоций, и часто бывает полезно вести дневник эмоциональных состояний. Записывание своих мыслей и чувств помогает в осознании этих переживаний и может способствовать их осмыслению. Регулярное занятие физической активностью, такой как прогулки, занятия спортом или йога, также помогает снять эмоциональное напряжение и улучшить общее состояние.

Стратегии снижения обеспокоенности могут включать в себя техники релаксации, такие как медитация и дыхательные упражнения. Эти методы помогают не только успокоить ум, но и снизить уровень стресса, который часто сопровождает развод. Осознанность, основанная на практике медитации, может помочь сконцентрироваться на настоящем моменте и лучше справляться с тревогами.

Что касается психотерапевтических методов, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является одним из самых эффективных подходов для работы с когнитивными и эмоциональными проблемами, возникающими при разводе. КПТ помогает клиентам идентифицировать негативные мысли и убеждения, которые могут препятствовать процессу восстановления, и заменять их более конструктивными [Кулябина, Кулябин, 2024]. Этот подход также предоставляет стратегии для переработки опыта развода и выработки позитивного отношения к будущему [Herbert, Forman, 2022].

Многочисленные практики, используемые психологами в международной практике, продемонстрировали свою эффективность в этом контексте. Вот пять из них, которые были

использованы для исследования:

Первая практика заключается в выявлении и изменении негативных автоматических мыслей, связанных с разводом. Психологи часто помогают клиентам осознать, как их мысли влияют на их чувства и поведение. Например, если человек думает: «Я никогда не буду счастлив» или «Я виноват в разводе», терапевт работает с ним над заменой этих мыслей на более сбалансированные и реалистичные, такие как: «Развод — это новый этап в моей жизни, который может привести к позитивным изменениям». Это помогает клиентам пересмотреть свои убеждения, снизив уровень тревожности и депрессии.

Второй метод подразумевает создание системы постановки целей. Вместе с терапевтом клиент разрабатывает конкретные, достижимые цели, касающиеся как личной жизни (например, восстановление социальных связей), так и профессионального роста. Это помогает сосредоточиться на будущем и предлагает конструктивный способ двигаться вперед, несмотря на переживания, связанные с разводом.

Третьей практикой является использование экспозиционной терапии. Психолог может предложить клиенту проанализировать и обговорить свои страхи и тревоги, которые возникают при упоминании развода — будь то страх одиночества, финансовые проблемы или другие аспекты. При этом клиент постепенно «подвергается воздействию» своих тревожных мыслей и эмоций, что снижает их интенсивность и помогает научиться справляться с ними в реальной жизни.

Четвёртой практикой является введение техник релаксации и управления стрессом. Психологи могут обучать клиентов таким методам, как глубокое дыхание, медитация или прогрессивная мышечная релаксация. Эти методы не только способствуют снижению уровня стресса, но и помогают клиентам лучше осознавать свои эмоции и управлять ими, что особенно важно в периоды эмоциональных кризисов.

Пятой и последней практикой является работа с самооценкой и чувство вины. После развода многие испытывают низкую самооценку или чувство вины за распад отношений. Психологи используют КПТ для того, чтобы помочь клиентам переосмыслить свои убеждения о себе, вывести их за пределы негативного самовосприятия и научить ценить свои положительные качества и достижения. Это не только способствует эмоциональному восстановлению, но и укрепляет уверенность клиента в себе.

Еще одной важной практикой является развитие навыков самосострадания. Это включает в себя принятие своих эмоций, понимание своей уязвимости и разрешение себе испытывать боль [Невструева, Суслина, 2022]. Умение быть добрым к себе в сложные времена может значительно облегчить процесс эмоционального восстановления. Были использованы некоторые практики, которые применяются в международной психологии для развития навыков самосострадания.

Одной из первых и наиболее широко используемых практик является «Терапия самосострадания» (Self-Compassion Therapy), разработанная Кристин Нефф, одной из ведущих исследователей в этой области [Neff, 2003]. В данной практике осуществляется обучение клиентов пониманию и принятию своих эмоций, созданию любящего внутреннего голоса, который поддерживает и ободряет их в трудные времена. Психологи учат клиентов использовать утешительные фразы и заниматься самообъятиями, чтобы развить более мягкий и понимающий подход к своим переживаниям.

Второй практикой является использование методов внимательности (mindfulness) в сочетании с самосостраданием. Эта практика включает в себя медитации на осознанность,

которые помогают людям осознавать свои мысли и чувства без осуждения. Например, клиенты могут заниматься медитацией, сосредотачиваясь на своих страданиях и одновременно проявляя к ним сочувствие. Это способствует принятию себя и снижению самокритики, позволяя людям быть более терпимыми к своим недостаткам и неудачам.

Третья практика включает в себя написание писем самосострадания. Психологи предлагают клиентам написать письмо себе, в котором они выражают поддержку и понимание своих чувств и переживаний, исходя из позиции доброго друга. Это упражнение помогает развить более заботливое отношение к себе, а также облегчает эмоциональный груз, связанный с критикой и чувством вины.

Четвертой практикой является «Дневник самосострадания», где клиенты записывают свои мысли и ощущения, особенно в моменты стресса или неудач. Ведя такой дневник, клиенты могут отслеживать свои эмоции, осознавать, когда они становятся самокритичными, и учиться мягко переосмысливать свои переживания через призму сочувствия. Постепенно это помогает развить привычку культивировать самосострадание в повседневной жизни.

Пятой практикой является использование групп поддержки, занимающихся темой самосострадания, где люди собираются вместе, чтобы делиться своими переживаниями и поддерживать друг друга. Такие группы создают безопасное пространство для обмена опытом и практики навыков самосострадания в рамках сообщества. Психологи ведут эти группы, обучая участников методам самосострадания и проводя различные упражнения, направленные на развитие этого навыка.

Эти практики помогают клиентам лучше понимать себя, развивать эмоциональную устойчивость и находить внутреннюю поддержку, что крайне важно для их психологического здоровья и общего благополучия [Lambert, van den Berg, Mendrek, 2023].

Заключение

В заключение, процесс восстановления после развода требует комплексного подхода, который включает в себя создание поддерживающих сетей, работу с эмоциями, использование стратегий снижения беспокойства и применение эффективных психотерапевтических методов. Каждая из этих рекомендаций может помочь человеку справиться с трудностями развода и открыть путь к новому началу.

Библиография

1. Самылова О.А. Чувства и переживания эмоционального компонента нравственной сферы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chuvstva-i-perezhivaniya-emotsionalnogo-komponenta-nravstvennoy-sfery> (дата обращения: 03.04.2025).
2. Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Хазова С. А., Сапоровская М. В., Чичерина Д. А. Опыт переживания женщинами ситуации развода // Acta Biomedica Scientifica. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-perezhivaniya-zhenschinami-situatsii-razvoda> (дата обращения: 03.04.2025).
3. Фисенко О. С., Лазарев С. В., Чернова Н. В. «Дом», «Жена», «Дети», «Мать» и «Родители» как когнитивные компоненты концепта «Семья» в позднем творчестве Василия Васильевича Розанова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2025. №7-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dom-zhena-deti-mat-i-roditeli-kak-kognitivnye-komponenty-kontsepta-semya-v-pozdnem-tvorchestve-vasiliya-vasilievicha-rozanova> (дата обращения: 03.04.2025).
4. Светличный Е. Г., Везетиу Е. В. Влияние социального окружения на образовательные успехи и планы современных подростков // МНКО. 2023. №2 (99). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnogo-okruzheniya-na-obrazovatelnye-uspehi-i-plany-sovremennyh-podrostkov> (дата обращения: 03.04.2025).
5. Серебрякова Т.А., Тубанов Д.К. Развод как междисциплинарная проблема // Бюллетень науки и практики. 2022.

- №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvod-kak-mezhdistsiplinarnaya-problema> (дата обращения: 03.04.2025).
6. Neff, K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion // *Self and Identity*. 2 (3): 223–250. URL: <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Self-compassion&oldid=1284374523> (дата обращения: 01.05.2025).
7. Кулябина О. В., Кулябин А. В. Методы, приемы когнитивно-поведенческой терапии и ее эффективность в психологическом консультировании // *Теория и практика современной науки*. 2024. №3 (105). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-priemu-kognitivno-povedencheskoy-terapii-i-ee-effektivnost-v-psihologicheskom-konsultirovanii> (дата обращения: 01.05.2025).
8. Herbert J.D., Forman E.M. The evolution of cognitive behavior therapy: The rise of psychological acceptance and mindfulness, in: *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. John Wiley and Sons, 2022, pp. 3-25.
9. Lambert D., van den Berg, N.H., Mendrek A. Adverse effects of meditation: A review of observational, experimental and case studies. *Current Psychology*, 2023, Vol. 42, pp. 11121125. DOI: 10.1007/s12144-021-01503-2.
10. Невструева Т. Х., Суслина А. А. Взаимосвязь самосострадания и особенностей эмоциональной сферы личности // *Baikal Research Journal*. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samosostradaniya-i-osobennostey-emotsionalnoy-sfery-lichnosti> (дата обращения: 01.05.2025).

Psychological Analysis of the Structural-Dynamic Organization of Spouses' Experience of the Divorce Situation

Mariya A. Il'inskikh

Postgraduate Student,
Belgorod State University,
308015, 85, Pobedy str., Belgorod, Russian Federation;
e-mail: ilyinskikh@mail.ru

Abstract

The article reveals the problems of modern society, which faces high divorce rates, which requires a deep psychological analysis of the experiences that arise in spouses in this situation. The article is devoted to the study of the structural-dynamic organization of the experience of divorce, based on concepts developed in the field of psychological science (including the cultural-historical psychology of L.S. Vygotsky, the theory of experience by F.E. Vasilyuk, concepts of crisis psychology and stress psychology). The paper examines the interaction of various factors — emotional, cognitive, and social — that influence the experience of the divorce situation. The emotional component includes a range of affective reactions: from acute grief, anger, anxiety, and guilt to relief and hope, with their dynamics often correlating with the stages of experiencing loss. The cognitive component is associated with the rethinking of the life scenario, reassessment of past experience, formation of new meanings and causal schemas of what happened. The social component encompasses changes in the immediate environment, stigmatization, restructuring of the social contact network, issues of child custody and property division, as well as the influence of cultural norms and support from family and friends. The article analyzes age, gender, and individual-personal characteristics of the experience of divorce. Special attention is paid to the dynamics of the experience over time: stages from making the decision to divorce to post-divorce adaptation are identified, at each of which the structural organization of the experience changes. It is revealed that the success of living through the divorce situation depends on the ability to integrate negative experience into a new life history and build a positive identity outside of marital relations.

For citation

Il'inskikh M.A. (2026) Psikhologicheskii analiz strukturno-dinamicheskoy organizatsii perezhivaniya suprugami situatsii razvoda [Psychological Analysis of the Structural-Dynamic Organization of Spouses' Experience of the Divorce Situation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (2A), pp. 162-171. DOI: 10.34670/AR.2026.77.89.021

Keywords

Divorce, psychological analysis, experience, structural-dynamic organization, emotional component, cognitive component, social context.

References

1. Samylova, O.A. (2025). Chuvstva i perezhivaniia emotsional'nogo komponenta nravstvennoi sfery [Feelings and experiences of the emotional component of the moral sphere]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], (2). Retrieved April 3, 2025, from <https://cyberleninka.ru/article/n/chuvstva-i-perezhivaniya-emotsionalnogo-komponenta-nravstvennoy-sfery>
2. Tikhomirova, E.V., Samokhvalova, A.G., Khazova, S.A., Saporovskaia, M.V., & Chicherina, D.A. (2022). Opyt perezhivaniia zhenshchinami situatsii razvoda [Women's experience of divorce situation]. *Acta Biomedica Scientifica*, (3). Retrieved April 3, 2025, from <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-perezhivaniya-zhenshchinami-situatsii-razvoda>
3. Fisenko, O.S., Lazarev, S.V., & Chernova, N.V. (2025). «Dom», «Zhena», «Deti», «Mat'» i «Roditeli» kak kognitivnye komponenty kontsepta «Sem'ia» v pozdnem tvorchestve Vasiliia Vasil'evicha Rozanova ["Home", "Wife", "Children", "Mother" and "Parents" as cognitive components of the concept "Family" in the late works of Vasily Vasilyevich Rozanov]. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [Current Problems of the Humanities and Natural Sciences], (7-1). Retrieved April 3, 2025, from <https://cyberleninka.ru/article/n/dom-zhena-deti-mat-i-roditeli-kak-kognitivnye-komponenty-kontsepta-semya-v-pozdnem-tvorchestve-vasiliya-vasilievicha-rozanova>
4. Svetlichnyi, E.G., & Vezetiu, E.V. (2023). Vliianie sotsial'nogo okruzeniia na obrazovatel'nye uspekhi i plany sovremennykh podrostkov [The influence of social environment on the educational achievements and plans of modern adolescents]. *MNKO* [International Scientific and Practical Journal], (2 (99)). Retrieved April 3, 2025, from <https://cyberleninka.ru/article/n/vliianie-sotsialnogo-okruzeniia-na-obrazovatelnye-uspehi-i-plany-sovremennykh-podrostkov>
5. Serebriakova, T.A., & Tubanov, D.K. (2022). Razvod kak mezhdistsiplinarnaia problema [Divorce as an interdisciplinary problem]. *Biulleten' nauki i praktiki* [Bulletin of Science and Practice], (11). Retrieved April 3, 2025, from <https://cyberleninka.ru/article/n/razvod-kak-mezhdistsiplinarnaya-problema>
6. Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. Retrieved May 1, 2025, from <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Self-compassion&oldid=1284374523>
7. Kuliabina, O.V., & Kuliapin, A.V. (2024). Metody, priemy kognitivno-povedencheskoi terapii i ee effektivnost' v psikhologicheskoi konsul'tirovanii [Methods and techniques of cognitive-behavioral therapy and its effectiveness in psychological counseling]. *Teoriia i praktika sovremennoi nauki* [Theory and Practice of Modern Science], (3 (105)). Retrieved May 1, 2025, from <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-priemy-kognitivno-povedencheskoy-terapii-i-ee-effektivnost-v-psihologicheskoi-konsul'tirovanii>
8. Herbert, J.D., & Forman, E.M. (2022). The evolution of cognitive behavior therapy: The rise of psychological acceptance and mindfulness. In *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies* (pp. 3–25). John Wiley and Sons.
9. Lambert, D., van den Berg, N.H., & Mendrek, A. (2023). Adverse effects of meditation: A review of observational, experimental and case studies. *Current Psychology*, 42, 1112–1125. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01503-2>
10. Nevstrueva, T.Kh., & Suslina, A.A. (2022). Vzaimosviaz' samosostradaniia i osobennosti emotsional'noi sfery lichnosti [The relationship between self-compassion and features of the emotional sphere of personality]. *Baikal Research Journal*, (2). Retrieved May 1, 2025, from <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samosostradaniia-i-osobennostey-emotsionalnoy-sfery-lichnosti>