

Научная статья  
УДК 159.9  
DOI: 10.20323/1813\_145X\_2023\_1\_130\_116\_125  
EDN: RFCLQI

### Влияние переживания ситуации расторгнутого брака на временную перспективу личности

Александр Аркадьевич Баранов<sup>1</sup>, Галина Леонидовна Протопопова<sup>2</sup>✉

<sup>1</sup>Доктор психологических наук, профессор кафедры психологии развития и дифференциальной психологии, Удмуртский государственный университет. 426034, г. Ижевск, Университетская ул., д. 1, корп. 6

<sup>2</sup>Аспирантка, Удмуртский государственный университет. 426034, г. Ижевск, Университетская ул., д. 1, корп. 6

<sup>1</sup>baranovaa@udsu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1878-8305>

<sup>2</sup>galyusya69@mail.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0001-6756-9611>

**Аннотация.** Статья знакомит с трансформацией временной перспективы личности при переживании ситуации расторгнутого брака. В настоящее время проблема временной перспективы у разведенных людей проработана недостаточно, несмотря на то, что привлекает все большее внимание психологов, так как напрямую связана с вопросом познания личности человека, находящегося в критической ситуации. Поэтому целью исследования послужило интегрированное объяснение некоторых механизмов и закономерностей влияния переживания ситуации расторгнутого брака на временную перспективу личности.

Исследование осуществлялось на базе Глазовского государственного педагогического института имени В. Г. Короленко в течение 3 лет. Общий объем выборки испытуемых составил 300 человек (женщины и мужчины в возрасте от 18 до 65 лет). Выборки были уравнены по полу, образовательному основанию и сравнивались. В качестве методов статистической обработки использовался U-критерий Манна — Уитни, предназначенный для оценки различий между двумя выборками по уровню признака. Применение данного критерия объясняется тем, что в настоящем исследовании присутствуют две независимые выборки: группа «разведенных» и группа «женатых», а различные параметры временной перспективы измеряются количественно. Изучение временной перспективы проводилось с помощью опросника Ф. Зимбардо по временной перспективе и авторской методике «Авторезюме» — проективный метод, основанный на достаточно сознательном вынесении во вне (на бланк для исследования, при неопределенной инструкции) содержания своего переживания жизненных событий прошлого, настоящего и будущего, а также внутреннего мира. Было обнаружено, что при возникновении ощущения физического дискомфорта и неблагоприятных расстройств, повышении их интенсивности у личности в ситуации развода ухудшается способность анализировать и планировать события, а это, в свою очередь, приводит к трансформации ее временной перспективы. У человека, пережившего критическую жизненную ситуацию в связи с разводом, сужена временная перспектива: прошлое, настоящее и планируемое будущее переживаются им как негативные.

**Ключевые слова:** развод; временная перспектива; переживание; прошлое; настоящее; будущее

**Для цитирования:** Баранов А. А., Протопопова Г. Л. Влияние переживания ситуации расторгнутого брака на временную перспективу личности // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 1 (130). С. 116-125. [http://dx.doi.org/10.20323/1813\\_145X\\_2023\\_1\\_130\\_116\\_125](http://dx.doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_116_125). <https://elibrary.ru/RFCLQI>

Original article

### The influence of experiencing the situation of a dissolved marriage on the time perspective of the individual

Aleksandr A. Baranov<sup>1</sup>, Galina L. Protopopova<sup>2</sup>✉

<sup>1</sup>Doctor of psychological sciences, professor, department of developmental and differential psychology, Udmurt state university. 426034, Izhevsk, Universitetskaya st., 1, bldg. 6

<sup>2</sup>Post-graduate student, Udmurt state university. 426034, Izhevsk, Universitetskaya st., 1, bldg. 6

<sup>1</sup>baranovaa@udsu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1878-8305>

<sup>2</sup>galyusya69@mail.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0001-6756-9611>

**Abstract.** The article introduces the transformation of the temporal perspective of the individual when experiencing the situation of a dissolved marriage. Currently, the problem of time perspective in divorced people has not been

worked out enough, despite the fact that it is attracting more and more attention of psychologists, as it is directly intertwined with the issue of knowing the personality of a person in this critical situation. Therefore, the purpose of the study was an integrated explanation of the impact of experiencing the situation of a dissolved marriage on the temporal perspective of the individual.

The study was carried out on the bases of Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko for 3 years. The total sample of subjects was 300 people (women and men from 18 to 65 years old). The samples were equalized by gender, educational basis and compared. The Mann-Whitney U-test was used as statistical processing methods, designed to assess the differences between two samples in terms of the level of the attribute. The choice of this criterion is explained by the fact that in this study there are two independent samples: a group of «divorced» and a group of «married», and various parameters of the time perspective are measured quantitatively. The study of the temporal perspective was carried out using the F. Zimbardo Time Perspective Questionnaire and the author's technique «Autoresume» — a projective method based on a fairly conscious exposure to the outside (on the research form), with an indefinite instruction, the content of his experience of life events of the past, present and future, as well as the inner world. It was found out that when feeling physical discomfort and trouble, somatic sensations, their intensity, the ability to analyze and plan events worsens in a person in a divorce situation, and this, in turn, leads to a transformation of its time perspective. A person who has survived a critical life situation — divorce, has a narrowed time perspective, the past, present and planned future are experienced by him as negative.

**Keywords:** divorce; time perspective; experience; past; present; future

**For citation:** Baranov A. A., Protopopova G. L. The influence of experiencing the situation of a dissolved marriage on the time perspective of the individual. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2023;(1): 116-125. (In Russ.). [http://dx.doi.org/10.20323/1813\\_145X\\_2023\\_1\\_130\\_116\\_125](http://dx.doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_116_125). <https://elibrary.ru/RFLQI>

## Введение

Предмет обсуждения нестабильности брака — важная практическая платформа для цивилизованных держав 60-х гг. прошедшего века. Именно в это время отмечается значительный рост разводов. Выросшее количество разводов отчетливо продемонстрировало, что прежде надежный и основательный социальный институт — семья, потерял свою прежнюю жизнеспособность. Проблема разводов продолжает существовать и сегодня [Баранов, 2022]. Именно поэтому для многих развитых стран расторжение брака — вызывающее беспокойство психосоциальное явление.

Для России ситуация неудачного супружества так же актуальна в указанные сроки. Например, в 1960-1970-е гг. количество расторгнутых браков регулярно возрастало и сравнительно урегулировалось лишь в 1980-х гг. [Авдеев, 2004]. За время видоизменения общества проблема неустойчивости российской семьи обострилась. В течение 1990-х гг. в разгар ослабления супружества населения прослеживался резкий прирост показателей расторжения брака. В последнее десятилетие непрерывно усиливается рост разводов, возрастает численность семей, в которых присутствует только один из родителей, а супруги в ситуации расторгнутого брака начинают переживать психологические и поведенческие сложности при создании новой семьи [Авдеев, 2009; Аксенов, 2014].

Переживание — это способ проживания важных явлений и событий среды [Василуок, 2019], а также своего внутреннего состояния, имеющий

предмет и определенный отрезок времени — начало и конец [Тихомирова, 2020].

В результате переживания развода наблюдается прекращение супружеских отношений в юридическом, экономическом и психологическом аспектах, что приводит к преобразованию целой семейной системы. Настоящее событие (даже когда расторжение брака реализуется по договоренности обоих партнеров) обусловлено длительностью, продолжительностью, болезненностью переживаний членов семьи и его деструктивным действием на всю семейную структуру. Спустя длительные временные рамки после завершения отношений остаются разнообразные негативные психологические последствия расставания [Гуткевич, 2014; Новикова, 2009; Осницкий, 2019; Савко, 2020].

К. Левин является исключительным психологом, который одним из первых осмыслил ценность временных рамок в поступках и жизни человека, правда, понятие «временная перспектива» как самостоятельное он начал употреблять намного позднее. К. Левин понимает временную перспективу как единство образа мыслей индивида в настоящий момент времени, связанных с переживанием событий из его далекого прошлого и предвосхищением предстоящего будущего [Левин, 2019].

В данный момент имеется несметное количество разного рода суждений феномена «временная перспектива». К примеру, О. Н. Арестова считает, что временная перспектива — это существенный личностный конструкт с многомерной

композицией, который указывает на определенный момент жизни человека, включает в себя определенное содержание и несколько меняющихся характеристик: протяженность, направленность, эмоциональный фон и др. [Арестова, 1999]. Кроме того, она отмечает предрасположенность характеристик временной перспективы личности давлению социальной ситуации жизни реального субъекта. Замечено, что эти характеристики особо изменяются во время социальных и экономических коллапсов, переломных моментов развития общества.

Согласно с представлениями Ж. Нюттена понятию «временная перспектива» присваиваются три гетерогенных аспекта психологического времени: 1) перспектива, 2) установка, 3) ориентация [Нюттен, 2020]. Временная установка отражает положительные и отрицательные устремления индивида с учетом его прошлого, настоящего и будущего. Временная ориентация указывает на значимую направленность поведения субъекта и переживания им настоящих, прошлых и будущих событий. Безусловно, феномен «временная перспектива» Ж. Нюттен советует обозревать в соответствии с пространственной перспективой. В подобной ситуации когнитивные представления для временной перспективы оказываются именно тем, что и зрительное восприятие для пространственной. Между тем временную перспективу разрешается наделять особыми параметрами: 1) протяженностью, 2) глубиной, 3) насыщенностью, 4) структурированностью, 5) реалистичностью.

В соответствии с представлениями Н. А. Логиновой, жизненный путь личности включает в себя две основные концепции, отраженные в доминирующих психолого-биографических исследованиях. Первая концепция — возрастная, рассматривает общие особенности субъекта в разные возрастные периоды. Вторая концепция — индивидуально-психологическая, исследует психологическое развитие отдельно взятого индивида [Сунцова, 2022].

В современной психологической науке ситуация временной перспективы волновала таких отечественных исследователей, как К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина и В. И. Ковалева [Захарова, 2019]. Они внедрили понятие «временная трансспектива» — умение объединять настоящее, перспективу и ретроспективу (В. И. Ковалев), а также способность сознательно сочетать в настоящем прошлое и будущее,

резюмируя переживания конкретного промежутка времени своей жизни (К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина).

На основании суждений В. И. Ковалева феномен «временная перспектива», одновременно с временной ретроспективой, входит в структуру индивидуальной временной трансспективы — своеобразного конструкта, благодаря которому личность персонально упорядочивает и корректирует время своего жизненного пути. С позиции В. И. Ковалева жизненные перспективы обеспечивают исключительный «просмотр» бытия с закреплением в сознании личности разного рода пережитых явлений на всем протяжении ее биографии. Понимание субъектом его бытия содействует тому, что очертания будущего формирует у него осознанную совокупность операций, осуществляемых определенным способом и в определенной последовательности [Щипанова, 2020].

К. А. Абульханова-Славская обращает внимание на то, что жизненная перспектива — это даже не столько планы на будущее, сколько более рациональное использование своих жизненных ресурсов и прирост личностной инициативы. Бесспорно, проекция будущих целей и ценностей раскрывает субъективно-психологическую перспективу, хотя ее существование (направленность в будущее и осмысление будущего) еще не подтверждает присутствия потенциала развития личности, точнее жизненной перспективы (к примеру, подростковый возраст). В то же время трудовая деятельность, профессиональная квалификация являются фундаментом для самоопределения личности и формирования личностной позиции человека [Логутенкова, 2019].

Развод значительно меняет жизнедеятельность бывших супругов, заставляет их по-новому взглянуть на свою жизнь, переосмыслить ее [Леонтьев, 2019]. Все это отражается на переживании психологического времени жизни.

В ситуации расторгнутого брака происходит интенсивное осмысление жизни, оценка пройденного этапа, определение роли самого субъекта в реализации жизненного пути [Тхостов, 2021]. Временная перспектива сужается. Как правило, человек ориентирован в большей степени на настоящий момент и прошлое, в меньшей степени — на будущее.

На основании вышесказанного можно построить концептуальную модель влияния переживания ситуации расторгнутого брака на временную перспективу личности.

### Концептуальная модель

Ситуацию расторгнутого брака можно рассматривать как критическую, в которой невозможно реализовать различные жизненные задачи — удовлетворить потребности, достичь цели, реализовать отношения и т. д.

На восприятие ситуации развода в данном случае будут влиять как объективные, так и субъективные факторы распада семьи. К объективным можно отнести 1) первичную несовместимость семейной пары: а) если поведение и ожидания одного супруга не совпадают с реальными представлениями и противоречат семейной роли другого супруга, б) инфертильность — неспособность обзавестись потомством); 2) длительность брака (максимальное количество разводов приходится на семейные пары, имеющие опыт совместного проживания от 5 до 9 лет); 3) опыт семейной жизни родительской семьи (развод родителей). Среди субъективных факторов важно выделить: 1) образование (с ростом разницы в уровне культуры, воспитания и происхождения супругов вырастает вероятность их развода), 2) пол (женщины, находясь в отношениях независимо от их длительности, вдвое чаще мужчин размышляют о гармоничных отношениях, а следовательно, чаще подают на развод), 3) возраст (чем «моложе» союз, тем чаще супруги решаются расстаться, «сензитивный» возраст для разводов — 25-39 лет).

Переживание ситуации расторгнутого брака изменяет структуру времени жизненного пути разведенной личности. В структуре временной перспективы вслед за Ж. Нюттеном важно обратить внимание на три аспекта: 1) собственно временную перспективу, 2) временную установку, 3) временную ориентации. Наличие ситуации развода значительно меняет жизнедеятельность субъекта, а значит заставляет его по-новому взглянуть на свою жизнь и ее смысл. Все это отражается на переживании психологического времени жизни.

Каждая из составляющих временной перспективы подвергается изменению под воздействием переживания ситуации расторжения брака. Предположим, что временная установка имеет следующие характеристики: 1) на настоящее — негативная установка, 2) на прошлое — негативная установка, 3) к будущему проявится беспомощное отношение безысходности. Во временной ориентации доминирующая направленность будет на события прошлого. Тогда собственно временная перспектива в соответствии со свой-

ствами, выделенными Ж. Нюттеном, будет укорочена, не насыщена большим количеством событий.

Все указанные характеристики в совокупности будут выражать трансформацию временной перспективы личности, пережившей ситуацию расторгнутого брака, по сравнению с личностью, состоящей в браке.

Таким образом, проблема исследования указывает на необходимость дальнейшего понимания и изучения влияния развода на временную перспективу личности.

Объект исследования: временная перспектива личности.

Предмет исследования: механизмы и закономерности влияния переживания временной перспективы личности в ситуации развода.

На основании построенной концептуальной модели проверялась центральная гипотеза: если у личности имеется опыт переживания расторгнутого брака, то ее временная перспектива способна к трансформации и имеет отличия от временной перспективы личности без условий расторгнутого брака.

Для проверки выдвинутой гипотезы были определены цели и задачи исследования.

Цель исследования — интегрированно объяснить, как переживание ситуации расторгнутого брака влияет на временную перспективу личности.

Цель была детализирована в задачах исследования:

1. Оценить временную перспективу личности в ситуации расторгнутого брака.
2. Проверить временную перспективу личности в ситуации расторгнутого брака.
3. Сравнить временную перспективу личности в ситуации расторгнутого брака и временную перспективу личности без условий расторгнутого брака.

Для реализации исследования центральная гипотеза была конкретизирована в рабочих гипотезах.

Рабочая гипотеза № 1: Если личность находится в условиях расторгнутого брака, то она в большей степени ориентирована на прошлое и настоящее и в меньшей — на будущее.

Рабочая гипотеза № 2: если личность находится в условиях расторгнутого брака, то у нее будет позитивная установка на прошлое.

Рабочая гипотеза № 3: если личность находится в условиях расторгнутого брака, то насто-

ящий период жизненного пути переживается ею как негативный.

Рабочая гипотеза № 4: если личность находится в условиях расторгнутого брака, то она будет относиться к будущему беспомощно и безнадежно.

Рабочая гипотеза № 5: если личность находится в условиях расторгнутого брака, то событийная насыщенность ее жизни будет снижена.

В качестве независимой переменной было выбрано семейное положение. Имеются две гра-

дации независимой переменной: наличие или отсутствие условий расторгнутого брака. Способ контроля независимой переменной: пассивный путем формирования групп. Зависимой переменной в исследовании выступила временная перспектива. Способ контроля зависимой переменной: пассивный, путем измерения. В Таблице 1 отражены дополнительные переменные исследования.

Таблица 1

*Дополнительные переменные*

№ п/п	Переменная	Способ контроля	Реализация
1.	Время суток	Константность условий	Исследование проводилось как с разведенными, так и с женатыми с 17.00 до 20.00
2.	Возраст	Уравнивание	От 18 до 65 лет (средний возраст 35 лет)
3.	Пол		Семейные пары; мужчины и женщины, которые пережили ситуацию развода
3.	Эмоциональное состояние		Доэкспериментальное интервью

При планировании данного исследования был использован эксперимент, на который ссылаются, план ex-post-facto. Основным критерием при выборе данного плана явилось то, что в качестве воздействия выступает переживание личностью критической жизненной ситуации — развода. То есть воздействие присутствует, но не производится экспериментатором. В исследовании использовалась условная рандомизация, что также предусмотрено данным планом. Кроме того, есть контрольная группа людей, состоящих в законном браке, которые проходили те же методики, что и разведенные.

В Таблице 2 зафиксированы характеристики выборки исследования.

Таблица 2

*Количественная и качественная характеристика выборки исследования*

Группы	Количество испытуемых (чел.)	Возраст
Общий объем выборки 300 человек		
Экспериментальная группа (испытуемые в условиях расторгнутого брака — разведенные)	125	От 18 до 65 лет
Контрольная группа (испытуемые без условий расторгнутого брака — женатые)	175	

**Методы исследования**

Определение экспериментальных задач в рамках планируемой цели обеспечивалось с помо-

щью совокупности различных методов и методик: теоретические методы (методы системного обобщения, концептуального моделирования); эмпирические методы: архивный метод, предполагающий анализ паспортных данных, доэкспериментальное интервью, целью которого послужил сбор семейного анамнеза; психодиагностические методы (опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI и авторская методика «Авторезюме»).

Авторская методика «Авторезюме» — проективный метод, основанный на достаточном сознательном вынесении во вне (на бланк для исследования), при неопределенной инструкции, содержания своего переживания жизненных событий, внутреннего мира.

Бланк исследования: лист бумаги белого цвета формата А4 с нанесенной в самом начале вертикальной шкалой от +5 вверх (+1 — неважное событие; +2 — терпимое событие; +3 — хорошее событие; +4 очень хорошее событие; +5 — отличное событие) и до -5 — вниз (-1 — событие с переживанием легкого страдания; -2 — событие с переживанием средней тяжести страдания; -3 — событие с переживанием тяжелого события; -4 — событие с переживанием ужасного страдания; -5 — событие с переживанием мучительного страдания).

Инструкция испытуемому: «...на предлагаемом Вам бланке, со шкалой от +5 вверх и до -5 вниз, изобразите переживания, отражая в них

события, которые происходили с Вами, оценивая их относительно предлагаемой шкалы как хорошие — вверх или плохие — вниз...».

Испытуемому предлагают бланк и простой карандаш. Когда он отмечает переживание настоящего события, инструкцию продолжают: «...теперь продолжите свои переживания в будущем, отмечая события, которые Вы ожидаете или хотите видеть в своем будущем, при этом соблюдая принцип их оценивания, как и на предыдущем этапе».

*Процедура проведения*

В ходе исследования с испытуемым проводится осмысленная беседа, задаются следующие вопросы:

1. Вспомните значимые события из Вашей жизни, которые происходили, например, на таких этапах жизни, как а) детство (с младенческого возраста и до 12 лет); б) подростковый возраст (с 13 до 18 лет); в) молодость (с 19 по 35 лет); г) зрелость (с 36 по 60 лет); д) пожилой возраст (с 61 года).

Пожалуйста, присвойте каждому событию цифру по порядку. Сделайте отметки о своих переживаниях этих важных событий на бланке, используя шкалу от +1 (+1 — неважное событие; +2 — терпимое событие; +3 — хорошее событие; +4 очень хорошее событие; +5 — отличное событие) до -5 (-1 — событие с переживанием легкого страдания; -2 — событие с переживанием средней тяжести страдания; -3 — событие с переживанием тяжелого события; -4 — событие с переживанием ужасного страдания; -5 — событие с переживанием мучительного страдания).

2. Отметьте точку настоящего на бланке. Где Вы сейчас находитесь? Какие ценные события уже происходят с Вами в настоящее время? Отметьте свои переживания этих событий на бланке, используя шкалу.

3. Какие значительные события Вы планируете осуществить в ближайшем будущем? Отметьте свои переживания этих событий на бланке, используя шкалу.

*Интерпретация*

Уделяется особое внимание переживаниям испытуемого из его прошлого, настоящего и будущего. Во-первых, отслеживаются психотравмирующие события в прошлом (особое внимание уделяется переживаниям по поводу развода родителей или близких родственников) и безнадёжный, печальный, унылый взгляд на прошлое. Или, наоборот, отмечается сентиментальное отношение к прошлому.

Во-вторых, уделяют внимание переживаниям событий субъекта из его настоящего (например, ситуация личного крушения брака). При этом отношение к событиям настоящего может быть как беспомощным и безнадёжным, так и индивидуалистическим, гуманистическим, ценностным.

В-третьих, фиксируется мотивация на достижение будущих целей.

*Практическая значимость*

Методика проста в применении, предоставляет возможность в относительно короткий промежуток времени (15-20 минут) получить представление о переживаниях значимых событий человека и его текущей жизненной ситуации в разные временные рамки.

**Результаты исследования**

Первоначально осуществлялся детальный анализ результатов исследования, который оценивал временную перспективу как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

В Таблицах 3 и 4 зафиксированы описательные статистики показателей в группе испытуемых «разведенные» и «женатые».

Таблица 3

*Описательные статистики показателей в группе испытуемых в ситуации расторгнутого брака («разведенные») (N = 125)*

Показатель	Mean	Median	Mode	Minimum	Maximum	25,000th	Std.Dev.
Негативное прошлое	3,21	3,10	multiple	2,10	4,70	2,80	0,78
Гедонистическое настоящее	3,01	3,15	multiple	2,10	3,90	2,25	0,68
Ориентация на будущее	3,42	3,40	3,10	2,60	4,20	3,05	0,51
Позитивное прошлое	3,65	3,75	3,90	2,40	4,80	3,20	0,69
Фаталистическое настоящее	3,34	3,35	multiple	2,90	3,90	3,10	0,30

Таблица 4

*Описательные статистики показателей в группе испытуемых, состоящих в брачном союзе («женатые») (N = 175)*

Показатель	Mean	Median	Mode	Minimum	Maximum	25,000th	Std.Dev.
Негативное прошлое	2,58	2,65	2,60	1,30	3,80	2,30	0,62

Показатель	Mean	Median	Mode	Minimum	Maximum	25,000th	Std.Dev.
Гедонистическое настоящее	2,91	2,90	2,90	1,50	4,00	2,70	0,65
Ориентация на будущее	3,73	3,75	multiple	3,10	4,30	3,50	0,58
Позитивное прошлое	3,74	3,70	3,80	3,00	4,60	3,60	0,79
Фаталистическое настоящее	2,83	2,95	3,10	1,50	3,70	2,50	0,51

Для обнаружения объективных различий между группами испытуемых «разведенные» и «женатые» по показателям временной перспек-

тивы применялся критерий Манна — Уитни (непараметрическая альтернатива t-критерия для независимых выборок) (см. Табл. 5).

Таблица 5

*Значимые различия (U-критерий Манна — Уитни) в группах испытуемых «разведенные» и «женатые»*

Показатели		N	Mean	Range	U	P
Негативное прошлое	«разведенные»	125	3,21	2,60	<b>39,0</b>	<b>0,000</b>
	«женатые»	175	2,58			
Гедонистическое настоящее	«разведенные»	125	3,01	1,80	<b>55,5</b>	<b>0,000</b>
	«женатые»	175	2,91			
Ориентация на будущее	«разведенные»	125	3,42	1,60	<b>76,5</b>	<b>0,000</b>
	«женатые»	175	3,73			
Позитивное прошлое	«разведенные»	125	3,65	2,40	<b>37,0</b>	<b>0,000</b>
	«женатые»	175	3,74			
Фаталистическое настоящее	«разведенные»	125	3,34	1,00	<b>64,0</b>	<b>0,000</b>
	«женатые»	175	2,83			

Примечание. Полужирным шрифтом акцентированы коэффициенты Манна — Уитни, значимые на уровне  $p \leq 0,001$ .

Упорядочив и сгруппировав факторы, диагностируемые опросником временной перспективы Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), необходимо обратить внимание на верхний уровень фактора восприятия негативного прошлого у лиц в ситуации расторгнутого брака («разведенные»), по сравнению с лицами, состоящими в брачном союзе («женатые») (см. Табл. 5). Среднее значение по субшкале «Негативное прошлое» в группе «разведенные» — 3,21, а в группе «женатые» — 2,58. Данный результат свидетельствует о том, что события прошлого для личности в разводе видятся в основном неприятными и вызывающими отвращение.

Прослеживается верхний уровень фактора восприятия гедонистического настоящего у лиц в ситуации расторгнутого брака («разведенные»), по сравнению с лицами, состоящими в брачном союзе («женатые») (см. Табл. 5). Среднее значение по субшкале «Гедонистическое настоящее» в группе «разведенные» — 3,01, а в группе «женатые» — 2,91. Этот факт указывает на то, что люди, прошедшие процедуру развода, живут одним днем. Они пытаются окружить себя настоящим, полным удовольствия, без сожаления о последствиях поведения, а некоторые, развлекаясь, находятся в поиске нового спутника жизни.

Низкая степень ориентации на будущее встречается у лиц в ситуации расторгнутого брака

(«разведенные»), по сравнению с лицами, состоящими в брачном союзе («женатые») (см. Табл. 5). Среднее значение по субшкале «Ориентация на будущее» в группе «разведенные» — 3,42, а в группе «женатые» — 3,73. Результаты подтверждают, что у человека в ситуации развода отсутствуют цели в жизни, планы и направленность поведения на реализацию этих планов и целей. Можно предположить, что разведенная личность в состоянии отчаяния считает, что время ее уже «исчерпано». Прошлая и настоящая жизнь представляется ей сплошной аккумуляцией разочарований, которые проецируются на будущее. Такое состояние может приводит к одиночеству, изолированности, закрытости для других людей.

Низкий уровень фактора восприятия позитивного прошлого наблюдается у лиц в ситуации расторгнутого брака («разведенные»), по сравнению с лицами, состоящими в брачном союзе («женатые») (см. Табл. 5). Среднее значение по субшкале «Позитивное прошлое» в группе «разведенные» — 3,65, а в группе «женатые» — 3,74. Полученные данные свидетельствуют, что люди в ситуации развода не способны смириться с событиями собственного прошлого, где всякие жизненные эпизоды, даже критические с негативным смыслом переживания (например, развод), служат опытом, способствующим развитию личности и отражающим ее поведение в настоящем.

Низкий уровень фактора восприятия фаталистического настоящего отмечается у лиц в ситуации расторгнутого брака («разведенные»), по сравнению с лицами, состоящими в брачном союзе («женатые») (см. Табл. 5). Среднее значение по субшкале «Фаталистическое настоящее» в группе «разведенные» — 3,34, а в группе «женатые» — 2,83. Отсюда следует, что люди, пережившие развод, верят в судьбу. Они уверены, что не могут влиять ни на настоящие, ни на будущие события своей жизни, так как время не движется вперед, тогда как ситуация безбрачия становится для них нескончаемой. По этой причине значительное число испытуемых либо не смогли повторно вступить в брак, либо их новые браки опять-таки аннулировались.

Рассматривая результаты, полученные с применением авторской методики «Авторезюме», мы выяснили, что большинство испытуемых (80 %) в ситуации развода пережили в детстве развод родителей. У 50 % опрошенных, переживших развод, отношения с супругом(ой) в период бракоразводной ситуации были критически негативными, а сам процесс развода все респонденты (100 %) оценили следующим образом: от +4 (событие с переживанием ужасного страдания) до +5 (событие с переживанием мучительного страдания).

На восприятие ситуации развода оказывают воздействие разнородные факторы распада семьи. Например, испытуемые отмечали первичную несовместимость в семейной паре, где наблюдалось либо поведение или ожидание одного из супругов, не совпадающее с реальными представлениями другого супруга, либо infertility — этиологическая и патогенетическая неспособность обзавестись потомством. Выяснилось, что максимальное количество разводов приходится на семейные пары, имеющие опыт совместного проживания от 5 до 9 лет. Важно сделать акцент, что с ростом разницы в уровне культуры, воспитания и происхождения супругов возрастала вероятность их развода. Оказывается, женщины, находясь в отношениях, независимо от их длительности, вдвое чаще, чем мужчины, размышляли о гармоничных отношениях, а следовательно, чаще подавали на развод первыми. Установлено: чем «моложе» союз, тем чаще супруги решались на расставание, сензитивный период для разводов приходится на возраст 25-39 лет.

Результаты исследования дополняют диапазон объектов терапевтических и восстановительных действий [Братусь, 2019] в условиях поддержки-

вающего сопровождения людей в ситуации развода. Для лиц в условиях расторгнутого брака были разработаны практические рекомендации, выполнение которых может способствовать расширению временной перспективы:

1. Поразмыслить о своем благополучии. Найти ответы на следующий вопрос — какими жизненными аспектами приходится пренебрегать в настоящем?

2. Бросить себе вызов. Увидеть и осознать стереотипы и привычки прошлого, отбросить их, принять решение «начать с нуля».

3. Спланировать свое будущее, включив в него широкомасштабные жизненные цели. Определить: к чему стремиться, где не терпится побывать, какой след в жизни воображается оставить. Сосредоточиться на том, что можно изменить.

4. Следить за своим здоровьем (здоровый сон, правильное питание, активный образ жизни), потому что мозг и организм взаимосвязаны. Забота о физическом теле — путь к уменьшению раздражения и волнения. В минуты уныния не отыгрываться на себе: не ругать себя, преуменьшая свои достоинства и не отталкивать окружающих.

5. Научиться принимать то, что не в силах изменить и контролировать, а также развивать умение радоваться жизненным контрастам: радость переживается ярче, если познать грусть. Возращать в себе терпение, понимание и не терять надежду.

6. Воспитать в себе умение отпускать.

### Заключение

1. В результате проведенного эмпирического исследования центральная гипотеза об изменении временной перспективы у личности в ситуации развода подтвердилась. Оправдалась рабочая гипотеза о том, что разведенные в меньшей степени ориентированы на свое будущее, которое рассматривается ими как predetermined.

2. Отмечается сужение временной перспективы личности в условиях расторгнутого брака, потому что она фиксируется на своем душевном болезненном переживании, как следствие, ранее планируемые важные события будущего чаще заменяют желание выйти из ситуации развода. Для таких людей будущее не представляется развернутым и насыщенным.

3. Для человека, пережившего условия расторгнутого брака, характерна убежденность в том, что его жизнь неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, а потому бессмысленно что-либо загадывать на бу-



дущее. По мнению человека, находящегося в условиях расторгнутого брака, развод родителей определяет дальнейший ход семейной жизни ребенка.

Таким образом, у человека, пережившего критическую жизненную ситуацию — развод, сужена временная перспектива; прошлое, настоящее и планируемое будущее переживаются им как негативные.

#### Библиографический список

1. Авдеев А. А. Браки и разводы в России // Гендерная экспертиза и законодательная политика : в 2-х т. / редакторы-составители: Е. В. Изотова, Е. В. Кочкина, Е. В. Машкова. Москва : Аванти-плюс, 2004. Т. 1. С. 204-221.

2. Авдеенок Л. Н. Психокоррекционная работа с женщинами, находящимися в ситуации семейного кризиса / Л. Н. Авдеенок, М. М. Аксенов, Е. Н. Скрипачева // Вестник ТГПУ. 2009. Вып. 5 (83). С. 117-119.

3. Аксенов М. М. Типология пограничных психических расстройств и стрессоустойчивость / М. М. Аксенов, М. Ф. Белокрылова, В. Ф. Лебедева и др. // Медицинская психология в России. 2014. № 2 (25). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 17.09.2022).

4. Арестова О. Н. Мотивация и перспективное целеполагание в мыслительной деятельности // Вестник МГУ. Психология. 1999. № 3. URL: <https://istina.msu.ru> (дата обращения: 01.10.2022).

5. Баранов А. А. Эмоциональные маркеры переживания личностью критической жизненной ситуации / А. А. Баранов, Г. Л. Протопопова // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2022. Т. 32. № 2. С. 146-153.

6. Братусь Б. С. Психотерапия и психологическая консультативная помощь // Развитие личности. 2019. № 3. С. 10-16.

7. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва : Изд-во Московского университета, 2019. 200 с.

8. Гуткевич Е. В. Современная семья в аспекте психологии здоровья личности: проблемы развития и возможности превенции // Сибирский психологический журнал. 2014. № 51. С. 120-132.

9. Захарова А. Ю. Временная перспектива личности при аффективных расстройствах: обзор научных исследований / А. Ю. Захарова, А. В. Трусова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2019. Т. 16. № 3. С. 435-450.

10. Левин К. Теория поля в социальных науках. Санкт-Петербург : Академический проект, 2019. 365 с.

11. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Москва : Смысл, 2019. 584 с.

12. Логутенкова И. В. Жизненные перспективы личности: авторская модель // Сборник статей по материалам XXX международной научно-практической

конференции. Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Международный центр науки и образования», 2019. С. 57-65.

13. Новикова Е. В. О некоторых характеристиках общения между супругами // Вопросы психологии. 2009. № 4. С. 15-19.

14. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2020. 250 с.

15. Осницкий А. В. Проблемы психического здоровья и адаптации личности. Москва : Серебряный век, 2019. 384 с.

16. Савко О. А. Динамика развития саморегуляции у студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе профессионального обучения / О. А. Савко, А. А. Кацера // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 29 окт. 2020 г.) / редкол.: И. Л. Федотенко и др. Чебоксары : ИД «Среда», 2020. С. 351-356.

17. Сунцова Я. С. Целевые ориентации студентов в связи с их жизненным сценарием / Я. С. Сунцова, Т. В. Шрейбер // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 8. С. 107-112.

18. Тихомирова С. В. Индивидуальное переживание как психологический феномен: структура, типы, функции, методы исследования // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/114PSMN620.pdf> (дата обращения: 08.11.2022).

19. Тхостов А. Ш. Психология телесности. Москва : Смысл, 2021. 287 с.

20. Щипанова Д. Е. Профессиональное самоопределение личности как построение смыслов будущего : монография. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2020. 119 с.

#### Reference list

1. Avdeev A. A. Braki i razvody v Rossii = Marriages and divorces in Russia // Gendernaja jekspertiza i zakonodatel'naja politika : v 2-h t. / redaktory-sostaviteli: E. V. Izotova, E. V. Kochkina, E. V. Mashkova. Moskva : Avanti-pljus, 2004. T. 1. S. 204-221.

2. Avdeenok L. N. Psihokorrekcijonnaja rabota s zhenshhinami, nahodjashhimisja v situacii semejnogo krizisa = Psychocorrection work with women in a situation of family crisis / L. N. Avdeenok, M. M. Aksenov, E. N. Skripacheva // Vestnik TGPU. 2009. Vyp. 5 (83). S. 117-119.

3. Aksenov M. M. Tipologija pogranichnyh psihicheskikh rasstrojstv i stressoustojchivost' = Typology of borderline mental disorders and stress resistance / M. M. Aksenov, M. F. Belokrylova, V. F. Lebedeva i dr. // Medicinskaja psihologija v Rossii. 2014. № 2 (25). URL: <http://mprj.ru> (data obrashhenija: 17.09.2022).

4. Arestova O. N. Motivacija i perspektivnoe celopolaganie v myslitel'noj dejatel'nosti = Motivation and promising goal-setting in thought activity // Vestnik

MGU. Psihologija. 1999. № 3. URL: <https://istina.msu.ru> (data obrashhenija: 01.10.2022).

5. Baranov A. A. Jemocional'nye markery perezhivaniya lichnost'ju kriticheskoj zhiznenoj situacii = Emotional markers of being experienced by the personality of a critical life situation / A. A. Baranov, G. L. Protopopova // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Serija Filosofija. Psihologija. Pedagogika. 2022. T. 32. № 2. S. 146-153.

6. Bratus' B. S. Psihoterapija i psihologicheskaja konsul'tativnaja pomoshh' = Psychotherapy and psychological counseling // Razvitie lichnosti. 2019. № 3. S. 10-16.

7. Vasiljuk F. E. Psihologija perezhivaniya (analiz preodolenija kriticheskikh situacij) = Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations). Moskva : Izd-vo Moskovskogo universiteta, 2019. 200 s.

8. Gutkevich E. V. Sovremennaja sem'ja v aspekte psihologii zdorov'ja lichnosti: problemy razvitija i vozmozhnosti prevencii = Modern family in the aspect of personal health psychology: developmental problems and possibilities of prevention // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. 2014. № 51. S. 120-132.

9. Zaharova A. Ju. Vremennaja perspektiva lichnosti pri affektivnyh rasstrojstvah: obzor nauchnyh issledovanij = Temporal perspective of personality in affective disorders: a review of scientific research / A. Ju. Zaharova, A. V. Trusova // Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Serija: Psihologija i pedagogika. 2019. T. 16. № 3. S. 435-450.

10. Levin K. Teorija polja v social'nyh naukah = Field theory in the social sciences. Sankt-Peterburg : Akademicheskij proekt, 2019. 365 s.

11. Leont'ev D. A. Psihologija smysla = Psychology of meaning. Moskva : Smysl, 2019. 584 s.

12. Logutenkova I. V. Zhiznennye perspektivy lichnosti: avtorskaja model' = Life perspectives of the individual: author's model // Sbornik statej po materialam XXX Mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskoj konferencii. Moskva : Obshhestvo s ogranichennoj otvetstvennost'ju «Mezhdunarodnyj centr nauki i obrazovanija», 2019. S. 57-65.

13. Novikova E. V. O nekotoryh harakteristikah obshhenija mezhdru suprugami = About some characteristics of communication between spouses // Voprosy psihologii. 2009. № 4. S. 15-19.

14. Njuten Zh. Motivacija, dejstvie i perspektiva budushhego = Motivation, action and perspective of the future / pod red. D. A. Leont'eva. Moskva : Smysl, 2020. 250 s.

15. Osnickij A. V. Problemy psihicheskogo zdorov'ja i adaptacii lichnosti = Mental health and personality adaptation issues. Moskva : Serebrjanyj vek, 2019. 384 s.

16. Savko O. A. Dinamika razvitija samoreguljacii u studentov s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorov'ja v processe professional'nogo obuchenija = Dynamics of development of self-regulation in students with disabilities during vocational training / O. A. Savko, A. A. Kacero // Psihologicheskij bezopasnaja obrazovatel'naja sreda: problemy proektirovanija i perspektivy razvitija : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Tula, 29 okt. 2020 g.) / redkol.: I. L. Fedotenko i dr. Cheboksary : ID «Sreda», 2020. S. 351-356.

17. Suncova Ja. S. Celevye orientacii studentov v svjazi s ih zhiznennym scenariem = Targeted orientation of students in relation to their life scenario / Ja. S. Suncova, T. V. Shrejber // Obshhestvo: sociologija, psihologija, pedagogika. 2022. № 8. S. 107-112.

18. Tihomirova S. V. Individual'noe perezhivanie kak psihologicheskij fenomen: struktura, tipy, funkciony, metody issledovanija = Individual experience as a psychological phenomenon: structure, types, functions, research methods // Mir nauki. Pedagogika i psihologija. 2020. № 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/114PSMN620.pdf> (data obrashhenija: 08.11.2022).

19. Thostov A. Sh. Psihologija telesnosti = Psychology of physicality. Moskva : Smysl, 2021. 287 s.

20. Shhipanova D. E. Professional'noe samoopredelenie lichnosti kak postroenie smyslov budushhego : Professional self-determination of the individual as building the meanings of the future: monografija. Ekaterinburg : Izd-vo Ros. gos. prof.-ped. un-ta, 2020. 119 s.

Статья поступила в редакцию 18.11.2022; одобрена после рецензирования 22.12.2022; принята к публикации 19.01.2023.

The article was submitted on 18.11.2022; approved after reviewing 22.12.2022; accepted for publication on 19.01.2023.