



## «ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИТОГО ОПЫТА ИЗМЕНЫ НА САМООЦЕНКУ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ДЕВУШЕК»

*Жалгасбаева Дилором Бирликбаевна*

*Эл.почта xxdil7@icloud.com*

*Тел.номер +998333307003*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние пережитого опыта измены партнёра на самооценку и межличностные отношения девушек. Цель исследования — выявить взаимосвязь между опытом измены, уровнем самооценки и уровнем воспринимаемого стресса. В исследовании приняли участие 60 девушек в возрасте 18–35 лет. В качестве диагностических инструментов использовались шкала самооценки М. Розенберга, тесты отношений Дж. Готтмана, опросник стилей привязанности ASQ и шкала воспринимаемого стресса PSS. Результаты показали, что пережитая измена может сопровождаться снижением самооценки, повышением уровня стресса и снижением доверия в межличностных отношениях.

**Ключевые слова:** измена, самооценка, межличностные отношения, доверие, привязанность, стресс.

**Abstract.** The article examines the impact of a partner's infidelity on women's self-esteem and interpersonal relationships. The aim of the study is to identify the relationship between the experience of infidelity, self-esteem, and perceived stress. The study involved 60 women aged 18–35. The research instruments included the Rosenberg Self-Esteem Scale, Gottman Relationship Tests, the Attachment Style Questionnaire (ASQ), and the Perceived Stress Scale (PSS). The results showed that experiencing infidelity may lead to decreased self-esteem, increased stress levels, and reduced trust in interpersonal relationships.



**Keywords:** infidelity, self-esteem, interpersonal relationships, trust, attachment, stress.

Проблема межличностных отношений занимает важное место в современной психологии, поскольку качество социальных связей оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние личности и её самооценку [1]. Особое значение имеют романтические отношения, в которых формируются доверие, чувство безопасности и эмоциональная близость между партнёрами.

Одним из наиболее сложных испытаний для таких отношений является измена партнёра. Подобная ситуация нередко сопровождается сильными эмоциональными переживаниями и может приводить к изменению отношения человека как к партнёру, так и к самому себе. В психологической литературе отмечается, что нарушение доверительных отношений способно вызывать внутреннее напряжение, снижение уверенности в себе и осторожность в дальнейших взаимодействиях [2; 3].

Ряд исследований показывает, что переживание предательства в близких отношениях может быть связано с повышением уровня стресса и изменением моделей межличностного поведения [7; 9]. В связи с этим особый интерес представляет изучение того, каким образом подобный опыт отражается на самооценке личности и её восприятии отношений.

Цель исследования заключается в анализе влияния пережитого опыта измены партнёра на самооценку и особенности межличностных отношений девушек, а также в выявлении взаимосвязи между самооценкой и уровнем воспринимаемого стресса.

Эмпирическое исследование было направлено на изучение влияния пережитого опыта измены партнёра на самооценку и особенности межличностных отношений девушек. В исследовании использовался



комплекс количественных и качественных методов, что позволило получить более полное представление о психологических последствиях данного опыта.

В количественном этапе исследования приняли участие 60 девушек в возрасте от 18 до 35 лет, имеющих опыт романтических отношений и столкнувшихся с изменой партнёра. Участницы были привлечены на добровольной основе, участие в исследовании носило анонимный характер. Сбор данных осуществлялся с помощью онлайн-опроса.

Для диагностики психологических характеристик использовались следующие методики. Уровень самооценки измерялся с помощью шкалы самооценки М. Розенберга [5], позволяющей определить общее отношение личности к самой себе и степень выраженности самоуважения. Особенности межличностных отношений оценивались с использованием тестов оценки отношений Дж. Готтмана [6], направленных на анализ доверия, эмоциональной близости и удовлетворённости отношениями. Для изучения моделей эмоциональной близости применялся опросник стилей привязанности (ASQ) [7; 10], позволяющий определить особенности формирования привязанности в межличностных отношениях. Уровень психологического напряжения и эмоционального стресса измерялся с помощью шкалы воспринимаемого стресса (PSS) [8].

Для обработки количественных данных использовались методы описательной статистики, позволяющие определить распределение показателей в исследуемой выборке. Кроме того, был проведён корреляционный анализ, направленный на выявление взаимосвязей между уровнем самооценки, уровнем доверия в отношениях и уровнем воспринимаемого стресса.

Качественный этап исследования включал проведение фокус-группового обсуждения, в котором приняли участие 30 девушек, имеющих опыт переживания измены партнёра. Участницам были предложены открытые



вопросы, направленные на выявление эмоциональных реакций, изменений самооотношения и особенностей межличностных установок после пережитого опыта. Полученные высказывания были подвергнуты тематическому анализу, позволившему выделить основные категории переживания измены.

Использование сочетания количественных и качественных методов позволило комплексно рассмотреть влияние пережитого опыта измены на психологическое состояние личности и особенности межличностных отношений.

Анализ полученных данных позволил выявить ряд особенностей самооценки, межличностных отношений, стилей привязанности и уровня воспринимаемого стресса у девушек, переживших измену партнёра.

Результаты исследования уровня самооценки показали, что у половины респонденток наблюдается средний уровень самооценки, тогда как у четверти участниц был выявлен сниженный уровень самооценки. Это может свидетельствовать о том, что пережитый опыт измены оказывает влияние на отношение личности к себе и может вызывать сомнения в собственной привлекательности и значимости в отношениях [7].

Анализ показателей межличностных отношений показал, что у значительной части респонденток наблюдается снижение уровня доверия к партнёру. Более 40% участниц исследования продемонстрировали низкий уровень доверия в отношениях. Это может свидетельствовать о том, что пережитый опыт измены оказывает влияние на восприятие межличностного взаимодействия и формирование эмоциональной безопасности в отношениях.

Результаты исследования стилей привязанности показали, что среди участниц исследования представлены различные типы привязанности. Наиболее распространённым оказался тревожный тип привязанности, который характеризуется повышенной чувствительностью к угрозе разрыва отношений и страхом эмоционального отвержения. Также значительная часть



респонденток демонстрирует избегающий тип привязанности, проявляющийся в стремлении дистанцироваться в эмоционально значимых отношениях.

Анализ уровня воспринимаемого стресса показал, что значительная часть участниц исследования испытывает средний и высокий уровень эмоционального напряжения. Это может указывать на то, что пережитый опыт измены сопровождается психологическим стрессом и эмоциональными переживаниями, связанными с нарушением доверительных отношений.

Дополнительный анализ взаимосвязей между показателями исследования показал наличие статистических связей между отдельными психологическими характеристиками. В частности, была выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем самооценки и уровнем воспринимаемого стресса: более высокий уровень самооценки связан с более низким уровнем эмоционального напряжения. Кроме того, была обнаружена положительная связь между самооценкой и уровнем доверия в межличностных отношениях.

Качественный анализ результатов фокус-группы позволил более глубоко рассмотреть субъективные переживания участниц исследования. В ходе обсуждения были выделены несколько основных категорий эмоциональных реакций на пережитую измену. Наиболее часто респондентки отмечали чувство предательства, эмоциональный шок и потерю доверия к партнёру. Некоторые участницы также указывали на снижение уверенности в себе и появление осторожности при построении новых отношений.

Полученные результаты позволяют более подробно рассмотреть влияние пережитого опыта измены на психологическое состояние личности и особенности межличностных отношений. Анализ данных показал, что переживание измены может сопровождаться изменениями в эмоциональной сфере, снижением уровня доверия в отношениях и определёнными изменениями самоотношения.



Одним из важных результатов исследования стало выявление взаимосвязи между пережитым опытом измены и уровнем самооценки. У части участниц был зафиксирован сниженный уровень самооценки, что может свидетельствовать о том, что подобный опыт нередко сопровождается сомнениями в собственной ценности и значимости в отношениях. Подобные результаты согласуются с выводами психологических исследований, согласно которым нарушение доверительных отношений может оказывать влияние на отношение личности к себе и усиливать самокритичность.

Особое значение имеют результаты, связанные с особенностями межличностных отношений. Анализ показал, что значительная часть респонденток демонстрирует снижение уровня доверия к партнёру. Данный результат может быть объяснён тем, что измена представляет собой нарушение ожиданий взаимности и эмоциональной надёжности в отношениях. В подобных ситуациях снижение доверия может выступать как защитная реакция, направленная на предотвращение повторного эмоционального разочарования.

Результаты исследования стилей привязанности также представляют интерес для интерпретации. Наиболее распространённым оказался тревожный тип привязанности, который характеризуется повышенной чувствительностью к угрозе разрыва отношений и страхом эмоционального отвержения. Вероятно, пережитый опыт измены может усиливать тревожность в межличностных отношениях и формировать более осторожное поведение при построении новых эмоциональных связей.

Не менее важным результатом является выявление повышенного уровня воспринимаемого стресса у части участниц исследования. Эмоциональные переживания, связанные с изменой партнёра, могут сопровождаться длительным психологическим напряжением и переживанием негативных



эмоций. Это подтверждает предположение о том, что подобные события могут выступать значимым стрессовым фактором в жизни человека.

Особое внимание заслуживает выявленная взаимосвязь между уровнем самооценки и уровнем воспринимаемого стресса. Полученные данные показывают, что более низкая самооценка связана с более высоким уровнем эмоционального напряжения. Это позволяет предположить, что самооценка может выступать одним из факторов психологической устойчивости личности в ситуациях эмоционального стресса.

Проведённое исследование было направлено на изучение влияния пережитого опыта измены партнёра на самооценку и особенности межличностных отношений девушек. Полученные результаты показали, что пережитая измена может сопровождаться рядом психологических изменений, затрагивающих как эмоциональное состояние личности, так и особенности её социального взаимодействия.

Анализ данных показал, что у части участниц наблюдается снижение уровня самооценки, а также повышение уровня воспринимаемого стресса. Кроме того, значительная доля респонденток демонстрирует снижение доверия в межличностных отношениях. Результаты исследования стилей привязанности показали преобладание тревожного типа привязанности, что может быть связано с пережитым негативным опытом в отношениях.

Также была выявлена взаимосвязь между уровнем самооценки и уровнем воспринимаемого стресса: более высокая самооценка связана с более низким уровнем эмоционального напряжения. Это позволяет предположить, что самооценка может выступать одним из факторов психологической устойчивости личности в ситуациях эмоционального стресса.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что пережитый опыт измены может оказывать значительное влияние на самооценку, уровень доверия и эмоциональное состояние личности. Полученные данные могут



быть использованы при разработке программ психологической поддержки и консультирования, направленных на помощь людям, переживающим подобные жизненные ситуации.

### Список литературы

1. Андреева Г. М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 2016. - 363 с.
2. Маклаков А. Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2012. - 583 с.
3. Немов Р. С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии. - М.: Владос, 2016. - 688 с.
4. Кон И. С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 2001. - 256 с.
5. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. - Princeton: Princeton University Press, 1965. - 326 p.
6. Gottman J. The Seven Principles for Making Marriage Work. - New York: Crown Publishers, 1999. - 271 p.
7. Mikulincer M., Shaver P. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change. - New York: Guilford Press, 2007. - 511 p.
8. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States // Social Psychology of Health. - Newbury Park: Sage, 1988. - P. 31–67.
9. Baumeister R., Leary M. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation // Psychological Bulletin. - 1995. - Vol. 117. - P. 497–529.
10. Feeney J., Noller P. Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships // Journal of Personality and Social Psychology. - 1990. - Vol. 58. - P. 281–291.