

**ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИТОЙ ИЗМЕНЫ НА САМООЦЕНКУ И  
МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН**

*Жалгасбаева Д.Б. магистрант  
Ташкентского Международного  
Университета Кимё факультета  
Эл. почта:  
Телефон:*

**Аннотация:** Данная статья посвящена изучению психологического воздействия, которое пережитый опыт измены оказывает на самооценку и последующие межличностные отношения молодых женщин. Измена рассматривается как травматическое событие, способное фундаментально изменить восприятие себя, доверие к окружающему миру и стратегии построения близости. В статье проводится анализ актуальной научной литературы по вопросам формирования самооценки, теории привязанности и динамики межличностных отношений в контексте травмы предательства.

**Ключевые слова:** измена, самооценка, межличностные отношения, доверие, психологическая травма, самообвинение, подозрительность, уязвимость, изоляция, одиночество.

**Abstract:** This article is devoted to the study of the psychological impact that the experience of betrayal has on self-esteem and subsequent interpersonal relationships of young women. Cheating is seen as a traumatic event that can fundamentally change one's self-perception, trust in the world around them, and strategies for building intimacy. The article analyzes the current scientific literature on the formation of self-esteem, attachment theory and dynamics of interpersonal relationships in the context of betrayal trauma.

**Keywords:** cheating, self-esteem, interpersonal relationships, trust, psychological trauma, self-blame, suspicion, vulnerability, isolation, loneliness.

**Annotatsiya:** Ushbu maqola xiyonat qilish tajribasi o'z-o'zini hurmat qilish va yosh ayollarning keyingi shaxslararo munosabatlarga psixologik ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Xiyonat o'zini idrok etishni, atrofdagi dunyoga ishonchni va yaqinlikni qurish strategiyasini tubdan o'zgartirishga qodir bo'lgan travmatik hodisa sifatida qaraladi. Maqolada xiyonat travmasi sharoitida o'z-o'zini hurmat qilish, bog'lanish nazariyasi va shaxslararo munosabatlar dinamikasini shakllantirish bo'yicha dolzarb ilmiy adabiyotlar tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** xiyonat, o'z-o'zini hurmat qilish, shaxslararo munosabatlar, ishonch, psixologik travma, o'zini ayblash, shubha, zaiflik, izolyatsiya, yolg'izlik.

## Введение

Измена в романтических отношениях представляет собой одно из наиболее травматичных и дестабилизирующих событий в жизни человека, особенно в период юности и молодости, когда формируются основные представления о себе, о других и о мире в целом. Этот опыт однозначно затрагивает фундаментальные аспекты человеческого существования, связанные с доверием, безопасностью, верностью и ценностью собственной личности. Для молодых женщин, переживших измену партнера, последствия могут быть особенно разрушительными, поскольку этот период характеризуется активным поиском партнера, формированием интимных связей и построением долгосрочных планов на будущее. Предательство в это время может значительно повлиять на дальнейшее психоэмоциональное состояние, изменить самовосприятие и стратегии взаимодействия с окружающими.

Согласно исследованиям, проведенным Американской психологической ассоциацией, измена наблюдается у 20-40% семейных союзов. Анализ данных, собранных Американским институтом семейных исследований в период с 2010 по 2016 годы, показал, что мужчины более склонны к неверности, чем женщины. В опросах около 20% мужчин и около 13% женщин признавались в наличии сексуальных связей на стороне во время брака [8].

Существует широкий спектр негативных эмоциональных реакций на измену, включая шок, гнев, горе, отчаяние, стыд и унижение, однако наиболее глубокие и продолжительные последствия затрагивают две ключевые сферы психики – самооценку и межличностные отношения. Самооценка, как центральный компонент личности, определяющий ощущение собственной ценности и адекватности, часто подвергается серьезным испытаниям. Женщины могут начать сомневаться в своей привлекательности, интеллекте, способности любить и быть любимыми, винить себя в произошедшем, что приводит к формированию или усилению комплекса неполноценности. Параллельно с этим, пережитый опыт предательства неизбежно отражается на способности строить новые, здоровые и доверительные отношения. Нарушение базового доверия, страх повторной боли и опасения быть снова обманутой могут проявляться в виде избегающего или тревожного типа привязанности, гиперконтроля, ревности или, наоборот, полной изоляции от потенциальных партнеров.

## Литературный обзор

Измена, как нарушение доверия в романтических отношениях, традиционно определяется по-разному, однако большинство авторов сходятся во мнении, что ключевым элементом является нарушение ожиданий верности. Так, например, Ф.Р. Шейвер и С. Хейзен, известные своими работами в области теории привязанности, рассматривали измену как «глубокую угрозу

безопасности связи, подрывающую базовые представления о надежности партнера и стабильности отношений» [6, с. 270]. С другой стороны, Дж. А. Спринг, в своей работе «After the Affair», подчеркивала, что «измена – это процесс, включающий обнаружение, первоначальный шок, гнев, горе и длительную фазу восстановления, каждая из которых имеет свои уникальные психологические последствия» [7, с. 206].

Самооценка, как центральный компонент Я-концепции, интегрированная оценка индивидом собственной личности, ее качеств и способностей, подвергается значительным испытаниям после измены. С. Коперсмит в своих классических работах отмечал, что «самооценка формируется под влиянием внешних оценок и обратной связи от значимых других» [5, с. 189]. В этом контексте, измена воспринимается как мощная негативная оценка собственной личности, способная подорвать внутреннее ощущение ценности.

Многие исследователи указывают на то, что женщины особенно уязвимы к падению самооценки после измены. И.Д. Васина утверждала, что «женщины чаще склонны интернализировать вину за измену партнера, пытаясь найти причины предательства в собственных недостатках – недостаточной привлекательности, нехватке внимания или несоответствии ожиданиям» [2, с. 51]. Такое самообвинение усугубляет чувство неадекватности и порождает деструктивную самокритику.

### **Методология исследования**

Данная статья представляет собой обзор литературы, посвященной исследованию влияния пережитого опыта измены на самооценку и межличностные отношения. Использовались методы теоретического анализа, систематизации и обобщения данных.

### **Обсуждение и результаты**

Пережитая измена – это одно из самых глубоких и разрушительных испытаний в жизни человека, особенно для молодых женщин, чья идентичность, самооценка и представление о мире только формируются. Это психологическое землетрясение, которое сотрясает самые основы их доверия, любви и собственного достоинства, оставляя после себя долгосрочные и многогранные последствия для их внутреннего мира и для всех последующих межличностных взаимодействий. Молодые женщины, зачастую находящиеся на стадии поиска стабильных отношений, построения карьеры и формирования своей «Я-концепции», сталкиваются с этой травмой в особенно уязвимый период, когда каждый негативный опыт может стать определяющим для их будущих выборов и жизненных сценариев.

Первоочередной и наиболее острый удар измена наносит по самооценке молодой женщины. Внезапное осознание предательства часто порождает



множество болезненных вопросов «Чего мне не хватило?», «Почему я оказалась недостаточно хороша?», «Что в ней было такого, чего нет во мне?». Эти вопросы, порожденные болью и шоком, запускают процесс самообвинения и глубокой неполноценности. Женщина начинает сомневаться в своей привлекательности, уме, сексуальности, ценности как партнера, а иногда и в своей способности вообще быть любимой. Зеркало перестает отражать прежний образ уверенной в себе личности; вместо этого в нем видится образ брошенной, использованной или нежелательной женщины. Это чувство несостоятельности, словно ржавчина, разъедает фундамент собственной ценности, заставляя молодую женщину чувствовать себя ущербной, «вторым сортом», даже если объективно она обладает всеми достоинствами. Такое искаженное восприятие себя может привести к глубокой депрессии, тревожности и потере интереса к привычным ранее сферам жизни, ведь если я «недостаточно хороша», то какой смысл в чем-либо?

Разрушение доверия – еще один катастрофический результат пережитой измены, который фатальным образом влияет на все последующие межличностные отношения. Доверие – это невидимый клей, который скрепляет любые здоровые связи, будь то романтические отношения, дружба или даже общение с коллегами. Пережив предательство от того, кому она открыла свою душу и сердце, молодая женщина начинает воспринимать мир как потенциально враждебное и лживое место. Она перестает верить не только конкретному человеку, но и своей способности распознавать обман, своим собственным интуитивным ощущениям, а иногда и искренности других людей в целом. Н.С. Смирнова отмечает, что «такой деформированный взгляд на мир и отношения проявляется в хронической подозрительности, постоянном «сканировании» поведения партнера на предмет малейших признаков лжи, неспособности расслабиться и полностью отдаться чувствам» [4, с. 228]. Она может подсознательно искать подтверждения своим страхам, провоцируя конфликты или отказываясь от близкого контакта, создавая тем самым самоисполняющееся пророчество и отталкивая от себя потенциально здоровые и любящие отношения.

В текущих отношениях, если пара решает остаться вместе после измены, последствия проявляются как хроническая болезнь, постоянно напоминающая о себе. Отношения становятся минным полем, где любое неосторожное слово, взгляд или действие могут спровоцировать вспышку боли, гнева или страха. Инцидент измены перестает быть «прошлым» и становится незримым третьим участником всех взаимодействий. Интимность, которая является фундаментом здоровых отношений, сильно страдает – физическая близость может быть омрачена воспоминаниями о предательстве, эмоциональная – барьерами из

страха быть вновь уязвленной. Даже если партнер искренне раскаивается и стремится восстановить доверие, молодая женщина может быть неспособна снова открыться, постоянно проверяя его на прочность, что приводит к истощению обоих партнеров и часто к окончательному разрыву, даже если измена была «прощена» на словах.

Если говорить о построении новых отношений, пережитая измена создает глубокие шрамы, которые активно влияют на выбор партнеров и динамику новых связей. Согласно мнению А.И. Болдыревой «молодая женщина может неосознанно выбирать «безопасных», но неинтересных партнеров, избегая глубоких эмоциональных связей из страха повторного предательства. Или, наоборот, она может притягиваться к тем, кто демонстрирует повышенный контроль, подсознательно путая это с заботой и верностью, в попытке избежать повторения прошлого» [1, с. 19]. Формируется так называемая «коммитмент фобия» – страх перед обязательствами, нежелание погружаться в серьезные отношения, которые могут принести боль. Либо же она может стать излишне требовательной и критичной, подсознательно отталкивая от себя потенциальных партнеров, которые не соответствуют ее нереалистичным ожиданиям «абсолютной верности», порожденным ее травмой. Каждое новое знакомство становится своего рода проверкой, где потенциальный партнер подвергается тщательному «допросу» на лояльность, что мешает спонтанному развитию чувств и создает напряжение с самого начала.

Помимо романтических отношений, измена может косвенно влиять на более широкий круг межличностных связей. Стыд и чувство унижения могут заставить молодую женщину избегать общения с друзьями и близкими, боясь их осуждения или жалости. Она может замыкаться в себе, отказываться от приглашений, предпочитая одиночество, чтобы не столкнуться с необходимостью объяснять произошедшее или притворяться, что все в порядке. Мир сужается, а социальная поддержка, так необходимая в период кризиса, становится недоступной из-за ее собственной изоляции. Это, в свою очередь, усугубляет чувство одиночества, депрессии и безнадежности, создавая порочный круг, из которого выбраться самостоятельно становится крайне сложно.

Как считает О.А. Екимчик, «пережитая измена для молодой женщины – это трансформирующий опыт, который может либо сломить ее, либо стать катализатором глубокого личностного роста, но только через осознанную и кропотливую работу над собой» [3, с. 242]. Важнейшим шагом на пути к исцелению является признание факта травмы, а не ее отрицание или минимизация. Это требует огромной внутренней силы и, зачастую, профессиональной психологической помощи для того, чтобы заново собрать

свою самооценку по частям, научиться доверять себе и миру заново, отпустить обиду и горечь, и, главное, понять, что ценность человека не определяется поведением другого. Только после глубокой внутренней реконструкции, переосмысления опыта и проработки всех последствий, молодая женщина сможет вновь обрести внутреннюю опору, построить здоровые, основанные на подлинном доверии отношения и реализовать свой потенциал, не омраченный тенью прошлого предательства. Это долгий и сложный путь, но он ведет к освобождению, самопринятию и возможности жить полноценной, счастливой жизнью.

### **Заключение**

Пережитая измена – это глубочайшая психологическая травма, оставляющую неизгладимый след на самых фундаментальных аспектах её личности и социального взаимодействия. Она разрушает основу её самооценки, порождая мучительные вопросы о собственной ценности, привлекательности и способности быть любимой, одновременно уничтожая базовое доверие к партнерам, а порой и к миру в целом. Эти внутренние раны неизбежно проецируются на все межличностные отношения – как на попытки сохранить текущие, так и на построение новых. Хроническая подозрительность, страх быть вновь преданной, избегание подлинной близости или, наоборот, нездоровая привязанность становятся невидимыми барьерами, мешающими формированию здоровых, искренних и полноценных связей. Путь восстановления после такой травмы долг и требует значительных усилий, но он жизненно важен. Он включает в себя осознание произошедшего, проработку боли и обиды, переоценку собственной идентичности вне призмы предательства и, зачастую, профессиональную поддержку. Только пройдя через этот процесс исцеления, молодая женщина может заново обрести внутреннюю силу, восстановить веру в себя и в возможность настоящей любви, научиться выстраивать отношения на фундаменте взаимного уважения и доверия, и в конечном итоге, вернуться к полноценной, счастливой жизни, став мудрее и сильнее пережитого испытания.

### **Литература**

1. Болдырева, А.И.. Копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях : выпускная квалификационная работа (магистерская работа) студента 2 курса очной формы обучения по направлению подготовки 37.04.01 Психология, магистерская программа «Психологическое консультирование» / А. И. Болдырева ; научный руководитель Г. И. Морева ; автор рецензии А. М. Первитская ; Тюменский государственный университет, Институт психологии и педагогики, Кафедра общей и социальной психологии. – Тюмень, 2021. 81 с.



2. Васина И.Д. Измена как проблема современной семьи / Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2022. – № 4. – С. 49–53.
3. Екимчик, О. А. Совладание со стрессом в ситуациях ревности и измены / О. А. Екимчик // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под.ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — М. : изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – С. 237-257.
4. Смирнова, Н.С. Совладание с изменой как трудной жизненной ситуацией в романтических отношениях диады / Н. С. Смирнова// Вестник Костромского Государственного Университета им. Н. А. Некрасова, Серия Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2011. - Т. 17. №4. - С. 226-230.
5. Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman and Company. 305 p.
6. Hazan, C., & Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment- theoretical perspective. Journal of Personality and Social Psychology; 59, 270-280.
7. Janis A. Spring (2012). After the Affair, Updated Second Edition : Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful. HarperCollins Publishers. 352 p.
8. Правда, что мужчины и женщины изменяют по разным причинам? Электронный ресурс. URL: <https://cuprum.media/lifestyle/people-cheat>