

## **ИЗМЕНА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УДАР ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН**

---

***Жалгасбаева Дилором Бирликбаевна***

*Ташкентский Международный Университет Кимё*

**Ключевые слова:** измена, эмоции, доверие, партнеры.

Измена — одно из самых болезненных испытаний, с которыми может столкнуться человек в отношениях. Это событие способно значительно повлиять на психологическое состояние обоих — как женщин, так и мужчин. Несмотря на то, что предательство в отношениях всегда сопряжено с чувством боли, горечи и разочарования, восприятие и эмоциональная реакция на измену у женщин и мужчин часто значительно различаются, что связано с многими факторами — биологическими, социальными и психологическими.

Как отмечают А.В. Качалова и И.А. Твелова «для женщин факт измены часто воспринимается как личная трагедия, которая затрагивает глубинные слои их самооценки и восприятия собственной значимости» [1, с. 267]. Традиционно женщина связывает отношения с эмоциональной привязанностью, стабильностью и чувством защищённости. Когда происходит измена, у неё разрушается фундамент безопасности, наполняющий жизнь смыслом.

Психологический удар проявляется в форме сильного стресса, чувства предательства, утраты любви и поддержки. Женщина часто начинает сомневаться в своей привлекательности и способности быть любимой. Состояние, похожее на горе, сопровождает переживание утраты доверия, что порождает тревогу, депрессию, эмоциональную нестабильность. Необходимо понимать, что в такой ситуации женщина зачастую страдает от внутреннего конфликта между желанием сохранить отношения и осознанием необходимости защитить своё эмоциональное «я». Часто измена вызывает желание полного отказа от общения, изоляцию и замкнутость, поскольку восстановление доверия требует длительного времени и большой работы над собой и отношениями.

Для мужчин психологический удар от измены зачастую имеет свои специфические черты. С одной стороны, мужчины зачастую более склонны к рациональному восприятию предательства и внешним проявлениям гневной реакции, но эмоционально они испытывают глубокую боль. Для мужчины измена зачастую воспринимается как вызов его мужской идентичности, его способности быть желанным и достойным уважения партнером.

В традиционном социокультурном контексте мужчина связывает себя с образом защитника и кормильца, и измена может восприниматься как удар по

его статусу. Психологически такая ситуация вызывает у мужчин конфликт между чувством унижения и необходимостью сохранять лицо. И.В. Ткаченко утверждает, что «у многих мужчин появляется потребность контролировать ситуацию и находить логическое объяснение произошедшему, что иногда приводит к агрессии или попыткам оправдать измену внешними обстоятельствами» [2, с. 92]. При этом мужчины часто маскируют свои истинные чувства, не показывая уязвимость, что мешает им открыто выражать эмоции и получать необходимую поддержку, увеличивая внутренний стресс и ощущение одиночества. В то же время у мужчин, особенно если отношения были длительными, измена может вызвать кризис самооценки и сомнения в собственной привлекательности и значимости как личности.

Интересно отметить, что оба пола, несмотря на различия в выражении эмоций, испытывают разрушительный эффект измены на уровень доверия, который улетучивается почти мгновенно. Для обоих полов предательство — это травма, которая затрагивает основы близости, искренности, и взаимного уважения. При этом форма переживания и способы борьбы с этой травмой могут значительно различаться.

Как подчеркивают М.А. Шаталина и другие, «женщины чаще склонны к внутреннему самокопанию и эмоциональному анализу, они склонны искать причины и заниматься саморазвитием как способом преодоления кризиса. Мужчины же более склонны к внешнему действию — попыткам радикально изменить ситуацию, либо наоборот уйти в апатию» [3, с. 321]. Не менее важным является факт, что как мужчины, так и женщины могут иметь совершенно разные модели реакции на измену в зависимости от индивидуального жизненного опыта, культурных и социальных особенностей, а также психоэмоционального состояния до происшествия.

Психологический удар, наносимый изменой, часто оказывается серьезным испытанием для отношений в целом. Невосстановленное доверие становится основой для новых конфликтов, непонимания и эмоционального отдаления партнеров. И если не предпринимать меры по совместному преодолению кризиса, последствия могут выражаться в углублении душевных травм, влияющих на последующие отношения и личностное развитие. Важно также понимать, что в некоторых случаях измена может послужить своеобразным катализатором для переосмысления отношений, стимулом к личному росту и изменениям. Но такой эффект возможен только тогда, когда оба партнера находят силы и желание работать над собой и своими чувствами.

Исходя из вышесказанного, мы можем прийти к выводу о том, что измена как психологический удар для женщин и мужчин — это довольно сложный процесс, который затрагивает фундаментальные аспекты человеческой психики,

самовосприятия и межличностных связей. Хотя реакция на предательство у каждого человека уникальна, общим остается глубокое чувство утраты и боли, способное кардинально изменить жизнь и мировоззрение. Важно помнить, что нынешнее понимание проблемы измены должно включать в себя уважение к переживаниям обеих сторон, осознание индивидуальных различий в эмоциональных реакциях и стремление к психологической поддержке, способствующей восстановлению душевного равновесия и здоровья.

### **Литература:**

1. Качалова А. В., Твелова И. А. Супружеская измена как социально-психологический феномен. Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-6. С. 265-272.
2. Ткаченко И. В. Проблема влияния супружеской неверности на востребованность личностью развивающих ресурсов семьи. Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2019. № 16. С. 89-94.
3. Шаталина М. А., Умярова Е. Ю., Умярова Ю. Р. Гендерные особенности отношения к супружеской измене. Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2017. Т. 8. № 12-2. С. 315-325.