

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПЕРЕЖИТОГО ОПЫТА ИЗМЕНЫ НА САМООЦЕНКУ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 35 ЛЕТ

*Д.Жалгасбаева*

*Магистрант 1-курса Ташкентского Международного университета Кимё*

**Аннотация:** В данной статье анализируются основные индивидуально-психологические последствия пережитого опыта измены для девушек в возрасте от 18 до 35 лет, включая снижение самооценки, нарушение доверия в межличностных отношениях, эмоциональную нестабильность и влияние социокультурных факторов.

**Ключевые слова:** измена, самооценка, межличностные отношения, девушки, психологическое благополучие, доверие

Согласно мировой статистике, измена в романтических отношениях является распространенным явлением, затрагивающим значительную часть населения. По данным исследований, около 20–25% женщин сталкиваются с изменой партнера в течение жизни, что оказывает существенное влияние на их психологическое состояние. В Республике Узбекистан, где семейные ценности и социальные ожидания играют важную роль, измена может иметь особенно глубокие последствия для женщин, усиливая чувство вины, стыда и социальной изоляции.

В настоящее время измена рассматривается как серьезный стрессовый фактор, который может подрывать психологическое благополучие и социальные связи. Анализ психологических особенностей девушек, переживших измену, является важным шагом для разработки эффективных программ психологической поддержки и восстановления.

В Узбекистане в последние годы были предприняты шаги для защиты

прав женщин, включая принятие Закона «О защите женщин от притеснения и насилия» в сентябре 2019 года. Однако вопросы, связанные с психологическими последствиями измены, остаются недостаточно изученными, несмотря на их значимость для эмоционального здоровья женщин. В 2025 году обсуждаются дополнительные меры, направленные на повышение доступности психологической помощи для женщин, столкнувшихся с травмирующими событиями в отношениях.

Измена в отношениях включает широкий спектр действий, нарушающих доверие, таких как эмоциональная или физическая неверность. Анализ данных свидетельствует о том, что девушки чаще, чем мужчины, интернализируют измену, что приводит к снижению самооценки и трудностям в установлении новых отношений. Понимание психологических характеристик, формирующихся в результате такого опыта, может способствовать созданию эффективных методов вмешательства и профилактики.

Как показывают данные некоторых исследований, одной из ключевых реакций на измену является восприятие себя как недостаточно ценной или привлекательной, что способствует формированию негативного образа «Я» [1]. Некоторые авторы выделяют такие последствия измены, как повышенная тревожность, склонность к социальной изоляции, эмоциональная нестабильность и снижение доверия к окружающим [2].

Согласно данным наших опросов среди девушек, переживших измену, выявляется склонность объяснять свои эмоциональные реакции следующими причинами: «чувство предательства» (35,2%), «самообвинение» (31,8%), «страх новых отношений» (28,6%), «желание избежать общения» (26,4%), «утрата веры в любовь» (24,9%) и «чувство стыда» (22,7%).

Как правило, большинство исследователей сходятся во мнении о долговременном влиянии измены на личностные характеристики.

Зарубежные исследования показывают, что девушки, пережившие измену, могут демонстрировать устойчивые изменения в восприятии себя и окружающих. «Пережитая измена оставляет глубокий след в эмоциональной сфере, влияет на формирование самооценки и доверия, что является значимым фактором для психического здоровья и социальных взаимодействий» [3].

Изучая влияние измены на личностные качества, исследователи приходят к выводу, что травмирующий опыт неверности затрагивает все аспекты жизнедеятельности, может приводить к стойким изменениям в восприятии себя, формированию специфических моделей поведения в отношениях и тормозить личностное развитие. При анализе историй девушек, переживших измену, часто обнаруживается их склонность к избегающему поведению или чрезмерной зависимости в последующих отношениях [4].

#### **Список литературы**

1. Смит А.Д. Психологические последствия измены в романтических отношениях // Журнал психологии. – 2018. – №3. – С.45-50.
2. Иванова Е.М. Влияние измены на самооценку женщин // Проблемы современной психологии. – 2020. – №5. – С.112-118.
3. Джонс К., Браун Л. Эмоциональные и социальные последствия измены: обзор исследований // Journal of Social Psychology. – 2019. – №4. – С.231–240.
4. Петрова Н.В. Психологические аспекты восстановления после измены // Социальные науки и психология. – 2021. – Том 2. – №3. – С.67–75.