



## **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

## **STUDY OF THE IMPACT OF EXPERIENCED INFIDELITY ON SELF- ESTEEM AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF WOMEN AGED 18 TO 35**

D. Zhalgasbaeva

First-Year Master's Student, Tashkent International University Kimyo

### **Abstract:**

This article analyzes the primary individual psychological consequences of experienced infidelity for women aged 18 to 35, including reduced self-esteem, impaired trust in interpersonal relationships, emotional instability, and the influence of socio-cultural factors.

**Keywords:** infidelity, self-esteem, interpersonal relationships, women, psychological well-being, trust



### Введение

Феномен неверности в отношениях представляет собой широко распространенное явление, оказывающее значительное влияние на психологическое благополучие человека, особенно на молодых женщин в возрасте от 18 до 35 лет. Эта возрастная группа является особенно уязвимой, поскольку находится на критических этапах формирования личностной идентичности, самооценки и стабильных межличностных отношений. Переживание измены часто выступает мощным стрессовым фактором, приводящим к эмоциональному дистрессу, снижению самооценки и трудностям в установлении доверия к другим людям. В Узбекистане, где традиционные семейные ценности и социальные ожидания создают дополнительное давление на женщин, психологические последствия измены могут быть особенно глубокими, усиливая чувства стыда, вины и социальной изоляции.

Изучение влияния измены имеет решающее значение не только для понимания ее психологических последствий, но и для разработки эффективных мер поддержки пострадавших. В Узбекистане, несмотря на принятие таких законодательных мер, как Закон «О защите женщин от притеснения и насилия» в 2019 году, вопросы, связанные с эмоциональными и психологическими последствиями измены, остаются недостаточно исследованными. Данное исследование направлено на устранение этого пробела путем анализа влияния переживания измены на самооценку и межличностные отношения молодых женщин в Узбекистане. Рассматривая индивидуальные психологические особенности и социокультурные факторы, исследование стремится выявить механизмы, лежащие в основе этих эффектов, и предложить стратегии психологической поддержки.

Исследование особенно актуально в свете растущего признания проблем психического здоровья в Узбекистане и увеличения внимания к доступности психологической помощи. Фокус на молодых женщинах позволяет рассмотреть демографическую группу, которая часто находится на передовой социальных изменений, но сталкивается с уникальными вызовами в контексте романтических отношений в условиях культурно-консервативного общества.



Результаты исследования призваны внести вклад в более широкий дискурс о гендере, психическом здоровье и социальном благополучии, предлагая практические рекомендации для психологов, консультантов и политиков, стремящихся повысить эмоциональную устойчивость и качество отношений женщин.

### Основная часть

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].

### Заключение

Проведенное исследование подчеркивает значимость опыта неверности как фактора, оказывающего глубокое влияние на психологическое благополучие



молодых женщин в возрасте от 18 до 35 лет. Анализ выявил, что переживание измены приводит к снижению самооценки, нарушению доверия в межличностных отношениях, эмоциональной нестабильности и формированию негативных поведенческих паттернов, таких как избегание или чрезмерная зависимость в последующих отношениях. Эти последствия усугубляются социокультурными факторами, особенно в контексте Узбекистана, где традиционные ценности и социальные ожидания усиливают чувства стыда и вины у женщин, столкнувшихся с неверностью партнера.

Полученные данные подтверждают необходимость разработки целенаправленных программ психологической поддержки, ориентированных на восстановление самооценки и доверия у женщин, переживших измену. Особое внимание следует уделить интеграции социокультурных аспектов в терапевтические подходы, чтобы учитывать специфику локального контекста. Кроме того, результаты исследования подчеркивают важность повышения доступности психологической помощи в Узбекистане, что соответствует текущим инициативам по улучшению ментального здоровья женщин.

В перспективе дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных эффектов неверности, включая влияние на профессиональную деятельность и личностное развитие, а также на сравнительный анализ психологических последствий для мужчин и женщин. Такие исследования позволят углубить понимание феномена неверности и разработать более эффективные стратегии профилактики и вмешательства, способствующие психологическому благополучию и социальной адаптации.

### 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.

## References

1. Smith, A.D. Psychological consequences of infidelity in romantic relationships. *Journal of Psychology*, 2018, no. 3, pp. 45–50.
2. Ivanova, E.M. The impact of infidelity on women's self-esteem. *Problems of Modern Psychology*, 2020, no. 5, pp. 112–118.
3. Jones, K., Brown, L. Emotional and social consequences of infidelity: A review of studies. *Journal of Social Psychology*, 2019, no. 4, pp. 231–240.
4. Petrova, N.V. Psychological aspects of recovery after infidelity. *Social Sciences and Psychology*, 2021, vol. 2, no. 3, pp. 67–75.