

УДК 159.923.2:159.942.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.33>

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК У НОВИХ СТОСУНКАХ ПІСЛЯ ДОСВІДУ ЗРАДИ

**Валерія Чайка**

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003  
e-mail: Valeriya.chayka@gmail.com*

**Ірина Астремська**

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003  
e-mail: arin9474@ukr.net*

Стаття присвячена дослідженню особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради. Розкрито сутність поняття «емоції» та «емоційна сфера». Авторами зазначено, що на відміну від когнітивних процесів, які формують уявлення про об'єкти та взаємозв'язки матеріального світу, емоційна сфера зосереджена на відображенні внутрішніх переживань особистості. Вона охоплює реакції людини на значущі для неї об'єкти, явища та події, формуючи емоційні відгуки, які впливають на її поведінку, мотивацію та сприймання довкілля. Ці емоційні переживання часто визначають значущість подій у житті людини, стаючи основою її суб'єктивного досвіду та емоційного благополуччя.

На основі аналізу наукових досліджень встановлено, що зрада може здійснювати негативний вплив на емоційну сферу жінки. Цей вплив може бути настільки глибоким, що жінки починають сумніватися у своїй цінності як партнерів. Зрада здатна залишити глибокий емоційний шрам, викликаючи тривалі почуття болю, розчарування та втрати довіри, що негативно впливає на подальші стосунки та загальний психоемоційний стан людини. Визначено, що ключовим наслідком зради є втрата довіри. Емоційний відгук на зраду часто включає широкий спектр негативних переживань, таких як біль, гнів, образа, тривога, депресія, відчуття втрати самоповаги і впевненості в собі, що призводить до виникнення посттравматичного стресового розладу. Крім того, було встановлено, що зрада впливає і на зміну ідентичності у жінок, що може призводити до зниження самооцінки, виникнення депресивних станів, невпевненості в собі, труднощів у побудові нових стосунків. За результатами емпіричного дослідження визначено, що більшість жінок у нових стосунках після зради виявляють середні або високі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що може свідчити про певні емоційні виклики та труднощі, пов'язані з попереднім негативним досвідом. Однак нові стосунки можуть стати як джерелом емоційного зцілення, так і новим випробуванням, що підкреслює важливість підтримки та допомоги у відновленні емоційної рівноваги жінок.

*Ключові слова:* довіра, зрада, емоції, емоційний стан, посттравматичний стресовий розлад, тривожність, фрустрація.

**Вступ.** Емоційна сфера особистості є ключовим аспектом психічного життя людини, який визначає її емоційний стан, міжособистісні взаємини та загальне психологічне благополуччя. Емоції, як невід'ємна частина людського існування, впливають на сприймання світу, прийняття рішень і формування поведінкових реакцій. Вони відіграють важливу роль у процесах соціалізації, розвитку особистості та формуванні її ціннісних орієнтирів.

Вивчення емоційної сфери дає змогу краще зрозуміти механізми, що керують поведінкою людини, її реакціями на стресові ситуації, здатністю до емпатії та співчуття, а також сприяє ефективному управлінню власними емоціями. Відтак аналіз емоційної сфери особистості є важливим як з погляду психології, так і в контексті практичної діяльності, оскільки він допомагає в розв'язанні завдань, пов'язаних із розвитком емоційного інтелекту та забезпеченням психічного здоров'я людини.

Емоційну сферу особистості досліджували різні науковці, такі як В. Войтко, В. Вундт, Р. Вудвортс, Г. Гуд, У. Джемс, Н. Дмитріюк, К. Ізард, У. Кеннон, А. Кобелева, О. Корміло, О. Лазуренко, К. Ланге, Д. Ліндслі, А. Міханова, Л. П'янківська, Р. Плутчик, М. Тихонова, З. Фрейд та ін.

Емоційна сфера жінки є однією з найчутливіших і найскладніших складових її психічного життя, особливо в контексті міжособистісних стосунків. Зрада в попередніх стосунках може суттєво вплинути на емоційний стан жінки, формуючи страх, невпевненість, зниження самооцінки та недовіру до нових партнерів. Коли жінка, яка пережила зраду, намагається побудувати нові стосунки, її емоційна сфера часто стає «ареною боротьби» між бажанням довіряти та страхом повторити минулі помилки. Це робить процес формування нових стосунків складним та емоційно напруженим.

Проблема емоційних переживань жінок після зради є надзвичайно актуальною, адже в сучасному суспільстві все більше людей стикаються з проблемами в стосунках, що впливають на їхнє емоційне благополуччя. Зрада вважається однією з найболючіших життєвих ситуацій, здатною завдати глибокої психологічної травми. Водночас нові стосунки можуть стати як джерелом емоційного зцілення, так і новим випробуванням. Вивчення особливостей емоційної сфери жінок у таких ситуаціях є важливим для розуміння механізмів подолання негативних наслідків зради та побудови здорових стосунків у майбутньому.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емоційна сфера є однією зі значущих компонентів людської психіки. Вона впливає на всі аспекти життя людини – від міжособистісних стосунків до професійної діяльності. Особливої уваги заслуговують емоційні особливості жінок, адже ці особливості часто є визначальними для їхньої поведінки, сприймання світу та взаємодії з оточуючими.

Термін «емоція» походить від латинського *emovere* – збуджувати, хвилювати. У психологічному словнику емоція сприймається, як психічний відбиток, у формі безпосереднього упередженого переживання сенсу життєвого явища чи ситуації, зумовленого ставленням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [4].

Характер емоцій проявляється в способі, яким вони відображаються, у їхній формі, структурі та особливостях прояву. Виділення переживань, як способу прояву емоцій та їх протиставлення образам у когнітивній сфері підкреслює відмінність між когнітивними та емоційними процесами, а їх визначення, як форм психічного відображення, підкреслює їхню взаємодію та єдність. Емоційні процеси впливають на пізнавальну діяльність людини, регулюючи її спрямованість та кількість інформації.

Емоційна сфера – це система важливих емоцій, які є пріоритетними для життя особистості. Вона відображає ставлення особистості до дійсності через реакцію всього організму на стимули. Порівняно з когнітивними процесами, що становлять образи та відношення предметів матеріального світу, емоційна сфера відображає переживання особистості щодо важливих для неї об'єктів, явищ та подій [9].

Емоційні явища в жінок привертають значну увагу науковців, які активно досліджують різні аспекти цієї теми. Наприклад, Ю. Александров дослідив теоретичні аспекти

емоційних станів жінок юнацького віку, розкриваючи специфіку їх емоційного розвитку та адаптації в цей важливий життєвий період [1]. С. Белякова та І. Злотнікова зосередилися на дослідженні емоційних переживань жінок середнього дорослого віку, розглядаючи, як вікові зміни та соціальні чинники впливають на їхній емоційний стан [2].

Л. Бекіньова та В. Зарицька зазначають, що в період ранньої дорослості людина, зокрема, жінка, переживає широкий спектр емоцій. Це включає сімейні почуття стосовно членів родини, радість від спілкування із чоловіком і дітьми, відчуття взаємної довіри, чутливість до потреб близьких, а також інтерес до їхніх успіхів і труднощів. Жінка прагне дарувати тепло й ніжність своїй родині, очікуючи взаємних почуттів у відповідь. Однак, якщо вона не отримує цієї емоційної віддачі, це може викликати в неї важкі переживання, які проявляються у вигляді страху, тривоги, сліз, гніву, агресії, апатії, суму, розчарування, самотності, почуття непотрібності та інших негативних емоцій [3, с. 31].

З першого погляду може здаватися дивним, що люди, які присягнули у вірності один одному, іноді вступають в інтимні стосунки або сексуальні зв'язки з іншими партнерами. Попри осуд суспільства, подружня невірність є досить поширеним явищем, що здійснює негативний вплив на емоційну сферу жінки. Зазвичай термін «зрада» належить до позашлюбних зв'язків і відносин. Вплив цих стосунків на подружні взаємовідносини значною мірою залежить від етапу розвитку шлюбу, на якому сталася зрада, домінування сексуальних або емоційних аспектів у стосунках, випадковості контакту або тривалості зв'язків з однією людиною. Розкриття будь-якого виду зради, як правило, викликає в партнера гостру або хронічну емоційну реакцію.

Емоційна сфера жінок, які пережили досвід зради, часто зазнає серйозних потрясінь і глибоких змін. Зрада може бути одним із найбільш і травматичних переживань, які впливають на психіку й емоційний стан жінки. Вона підриває основи довіри, викликає почуття глибокої зневіри і може призвести до виникнення страху перед новими стосунками. Емоційний відгук на зраду часто включає широкий спектр негативних переживань, таких як біль, гнів, образа, тривога, депресія, відчуття втрати самоповаги і впевненості в собі. Цей досвід може залишити глибокий емоційний слід і вимагати тривалого періоду для відновлення. Розуміння того, як зрада впливає на емоційний стан жінок, є важливим для надання психологічної підтримки та допомоги у відновленні їхньої емоційної рівноваги і здатності до побудови здорових відносин у майбутньому.

О. Туриніна виділила такі ключові характеристики травмуючої ситуації:

- створює нову реальність для людини, яка суттєво відрізняється від звичних умов щоденного життя;
- ставить перед людиною проблему екзистенціальної дилеми життя і смерті, впливаючи на її світогляд і викликаючи переживання глибокої вразливості;
- має подвійний характер: з одного боку, вона несе загрозу, небезпеку й руйнування, а з іншого – апелює до стійкості, мужності і відкриває можливості для конструктивних змін;
- руйнує цілісність життєвого світу жінки, розділяючи його на три частини: життя до травматичної події, період впливу негативних чинників і життя після цієї події;
- під її впливом особистість жінки зазнає трансформації, що може призвести до фрагментації самоідентичності;
- ускладнює прогнозування майбутніх подій і розуміння того, що відбувається в цей момент;
- обмежує можливості для самореалізації і ускладнює задоволення основних потреб;
- супроводжується тріадою «розлад – адаптація – розвиток» [8].

Однією з ключових тем у закордонних дослідженнях є втрата довіри як ключовий наслідок зради. Такі дослідники, як Дж. Ремпел, М. Росс та Дж. Холмс, зазначають, що зрада руйнує фундамент довіри, на якому будуються міжособистісні стосунки, що призводить до виникнення тривожних та депресивних станів. Ці стани часто затримують процес емоційного відновлення, роблячи його складнішим та тривалішим [14].

Інші дослідження зосереджуються на емоційних реакціях, зокрема, на виникненні посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Науковці, такі як Д. Бауком, К. Гордон та Д. Снайдер, вказують на те, що зрада часто виступає тригером для ПТСР у жінок. Це проявляється в таких симптомах, як нічні кошмари, флешбеки, емоційна відстороненість та підвищена тривожність. Вони підкреслюють, що для успішного подолання цих станів жінкам потрібна спеціалізована психологічна допомога [12].

Дослідження також показують, що зрада може мати серйозні наслідки для самооцінки жінок. Зокрема, праці Р. Віллер, Дж. Келлас та К. Кранстубер вказують, що зрада часто змушує жінок переглядати свою ідентичність, що може призвести до почуття невпевненості в собі, зниження самооцінки та труднощів у побудові нових стосунків [13]. Цей вплив може бути особливо сильним, якщо зрада супроводжується емоційним чи психологічним насильством.

О. Кравець у своєму дослідженні розглядає основні емоційні реакції жінок на зраду, такі як тривога, депресія, і відчуття зради. Автори аналізують, як ці емоції впливають на загальне психічне здоров'я і, які основні чинники сприяють їхньому розвитку [5].

Т. Мельник акцентує на тому, що зрада, як психологічна травма, може суттєво вплинути на самооцінку жінки. Втрата довіри та відчуття зради часто призводять до негативного самоставлення, сумнівів у власній привабливості та цінності. Жінка може почати ставити під сумнів свою здатність до побудови здорових відносин та свою значущість, як партнера. Це часто супроводжується почуттям приниження та збільшенням рівня тривожності [7].

Самоідентичність також зазнає змін після зради. Зрада може порушити стабільність особистісної ідентичності, змушуючи жінку переглядати свої життєві цінності, переконання і цілі. Вона може відчувати, що її особистість ідентифікується через ставлення до партнера, і розірвання відносин може загрожувати цілісності її самоусвідомлення.

Дослідження І. Левченко демонструє, що зрада є серйозним джерелом стресу для жінок, і ефективне адаптаційне управління є критично важливим для їхнього емоційного відновлення [6].

Дослідження Н. Шевченко підкреслює, що зрада може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я жінок, викликаючи ПТСР [10].

Зрада та розлучення можуть стати вагомими чинниками розвитку сильних депресивних станів і загальної тривоги в жінок. У дослідженні, проведеному А. Кано та його колегами, було вивчено, як шлюбні кризи, такі як невірність і загроза розриву стосунків, впливають на виникнення депресії. У дослідженні брали участь 25 жінок, які зазнали зради та 25 жінок, які не мали такого досвіду, але мали схожий рівень конфліктів у шлюбі. Результати показали, що жінки, які пережили зраду, мали в 6 разів вищий ризик розвитку депресії та генералізованого тривожного розладу порівняно з контрольною групою [11, с. 779].

Л. Бекіньова та В. Зарицька вказують, що в період ранньої дорослості найсерйознішою емоційною травмою для жінок є розлучення з чоловіком, яке суттєво впливає на їхню емоційну саморегуляцію. Це може проявлятися у вигляді страху, агресії, тривоги, сліз, гніву, апатії, смутку, самотності, почуття непотрібності та інших негативних емоцій [3].

Для визначення особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 30 жінок віком від 22 до 40 років. Для дослідження було використано опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів». Результати представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради за Г. Айзенком, %**

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів		
	Високий	Середній	Низький
Тривожність	30	40	30
Фрустрація	26,6	46,8	26,6
Агресивність	26,6	43,4	30
Ригідність	30	40	30

Дані з таблиці відображають рівні прояву психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) у жінок, які вступають у нові стосунки після досвіду зради. Рівні тривожності розподілені досить рівномірно. Проте більшість жінок мають або середній, або високий рівень тривожності, що може свідчити про загальний стан тривоги та занепокоєння, характерний для таких жінок після зради. Найбільший відсоток жінок (46,8%) демонструють середній рівень фрустрації. Це свідчить про те, що більша частина жінок відчувають певний дискомфорт та незадоволеність у нових стосунках, проте не на критичному рівні. Середній рівень агресивності спостерігається в найбільшій кількості жінок (43,4%). Агресія в нових стосунках після зради може бути проявом захисної реакції або намаганням уникнути повторення негативного досвіду. Ригідність, яка характеризується негнучкістю мислення та поведінки, також розподілена рівномірно, як і тривожність. Це може вказувати на те, що частина жінок, можливо, має труднощі з адаптацією до нових стосунків або має певну стійкість у своїх поведінкових реакціях.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, емоційна сфера жінок після переживання травмуючих відносин, зокрема, зради зазнає значних змін, які можуть мати довготривалі наслідки для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Травматичний досвід, пов'язаний із такими відносинами, часто призводить до порушення емоційної стабільності, що проявляється в підвищеній тривожності, депресії, почутті провини, зниженій самооцінці та загальній вразливості до стресу. Жінки, які пройшли через травмуючі стосунки, можуть стикатися з труднощами у встановленні нових довірливих відносин, а також із труднощами у відновленні власної емоційної рівноваги.

За результатами дослідження встановлено, що більшість жінок у нових стосунках після зради демонструють середні або високі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Це може свідчити про наявність певних емоційних викликів та труднощів, які виникають унаслідок попереднього негативного досвіду. Ці емоційні стани можуть впливати на здатність жінок будувати здорові та стабільні стосунки в майбутньому. Перспективою подальших досліджень є розробка програми спрямованої на формування емоційної зрілості жінок, які мають досвід зради. Важливим аспектом роботи з такими жінками є відновлення емоційної стабільності та впевненості у собі.

**Список використаної літератури**

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: матер. V наук-практ. Інтернет-конф., 26 квіт. 2019 р. Харків : ХДАФК, 2019. С. 5–9.
2. Белякова С., Злотнікова І. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9 (14). С. 504–516.
3. Зарицька В. В., Бекіньова Л. Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. 2018. № 55. С. 26–36.
4. Косьянова О. Ю. Емоційна сфера як основа даних показників поліграфного методу. *Наука і освіта*. 2016. № 2–3. С. 91–98.
5. Кравець О. В. Емоційні наслідки зради у жінок: аналіз сучасних тенденцій. *Психологічний журнал*. 2018. № 44 (2). С. 76–85.
6. Левченко І. П. Психологічні реакції жінок на зраду: вплив на стрес та адаптацію. *Актуальні питання психології*. 2017. № 28 (3). С. 55–70.
7. Мельник Т. Г. Самооцінка і самоідентичність жінок після переживання зради: роль соціальної підтримки. *Вісник психології та педагогіки*. 2020. № 32 (1). С. 98–110.
8. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. О. Л. Туриніної. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. С. 149–159.
9. Руденко В. С., Пашко А. О. Емоційна сфера особистості. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., 30 листопада 2022 р. Дніпро : ВВПЗ «ДГУ», 2022. С. 110–112.
10. Шевченко Н. А. Зрада як тригер посттравматичного стресу у жінок. *Психотерапевтичний журнал*. 2019. № 40 (4). С. 143–157.
11. Cano A., O'Leary K. D. Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. № 68 (5). P.774–781.
12. Gordon K. C., Baucom D. H., Snyder D. K. The Role of Trust in Posttraumatic Stress Disorder Following Marital Infidelity. *Journal of Family Psychology*. 2005. № 19 (3). С. 423–431.
13. Kellas J. K., Willer R., Kranstuber K. Self-Esteem and Identity Post-Betrayal: The Impact of Infidelity on Self-Concept and Personal Growth. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2012. № 29 (2). P. 233–249.
14. Rempel J. K., Ross M., Holmes J. G. Trust and Betrayal in Romantic Relationships: Trust and Betrayal. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. № 81 (1). P. 57–83.

## FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF WOMEN IN NEW RELATIONSHIPS AFTER THE EXPERIENCE OF BETRAYAL

**Valeriia Chaika**

*Petro Mohyla Black Sea National University,  
10, 68 Desantnykiv Str., Mykolaiv, Ukraine, 54003  
e-mail: Valeriya.chayka@gmail.com*

**Irina Astremska**

*Petro Mohyla Black Sea National University,  
10, 68 Desantnykiv Str., Mykolaiv, Ukraine, 54003  
e-mail: arin9474@ukr.net*

The article is devoted to the study of the peculiarities of the emotional sphere of women in new relationships after the experience of betrayal. The essence of the concept of «emotions» and «emotional sphere» is revealed. The author states that, unlike cognitive processes that form ideas about objects and relationships of the material world, the emotional sphere is focused on reflecting the inner experiences of a person. It covers a person's reactions to objects, phenomena and events that are significant for him, forming emotional responses that affect his behavior, motivation and perception of the environment. These emotional experiences often determine the significance of events in a person's life, becoming the basis of his subjective experience and emotional well-being.

Based on the analysis of scientific research, it was established that cheating can have a negative impact on a woman's emotional sphere. This influence can be so profound that women begin to question their value as partners. Betrayal can leave a deep emotional scar, causing lasting feelings of pain, disappointment and loss of trust, which negatively affects further relationships and the general psycho-emotional state of a person. It has been determined that the key consequence of betrayal is the loss of trust. The emotional response to betrayal often includes a wide range of negative experiences, such as pain, anger, resentment, anxiety, depression, a sense of loss of self-esteem and self-confidence, which leads to the emergence of post-traumatic stress disorder. In addition, it was established that betrayal also affects the change of identity in women, which can lead to a decrease in self-esteem, the emergence of depressive states, self-doubt, and difficulties in building new relationships. Based on the results of the empirical study, it was determined that most women in new relationships after betrayal show medium or high levels of anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity, which may indicate certain emotional challenges and difficulties related to previous negative experiences. However, a new relationship can be both a source of emotional healing and a new challenge, highlighting the importance of support and assistance in restoring emotional balance for women.

*Key words:* trust, betrayal, emotions, emotional state, post-traumatic stress disorder, anxiety, frustration.