

РОЛЬ ПОЛА В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАНИЯ

Женщине, для преуспевания в жизни необходимы два качества - она должна быть достаточно умна, чтобы нравиться глупым мужчинам, и достаточно глупа, чтобы нравиться мужчинам умным.

Ф. Раневская

Обсуждаемая проблема обусловлена тем, что ни в одном обществе женщина не имеет более высокого статуса, чем мужчины, а обратное широко распространено. Врожденные отличия и различные социальные нормы и определяют специфику построения у них и подсознательной защиты и способов совладания. Сам термин "гендер", используемый для определения отличительных особенностей мужчин и женщин, имеет акцент на социальных, а не на биологических факторах. Гендерная роль – форма поведения женщин и мужчин, закрепленная в морали, правилах и положениях закона, а гендерные стереотипы – поведение, которое считается присущими в большей степени представителям одного из полов. Такие стереотипы служат моделями социализации для детей, направляя формирование половых ролей. В соответствии с стереотипами формируются образы "правильного" мужчины (его в основном определяют женщины) и "достойной" женщины (его большей степени творят мужчины). Большинство мужчин предпочитают в женщинах физическую привлекательность, а также домовитость и хозяйственность, а женщины выше ценят в мужчинах ум, честолюбие, образованность и трудолюбие, т.е. более социально, чем биологически обусловленные качества.

Таким образом, существует фундаментальная АСИММЕТРИЯ. Мужчина всегда трактуется как начало КУЛЬТУРНОЕ И АКТИВНОЕ, а женщина – как ПАССИВНОЕ. Мужчины оцениваются главным образом, по своему общественному положению, роду занятий, социальным достижениям, а женщины – в системе семейно-родственных отношений: как сестры, жены и матери. Поэтому в описаниях женщин акцентируются такие черты как внешность, сексуальность, хозяйственность. Подобная принудительная деформация под традиционный стереотип приводит к тому, что в процессе возрастного развития, в качестве критериев для оценки женщин, у мальчиков укрепляют: физическую привлекательность и домовитость, т.е. качества, НАСЛЕДУЕМЫЕ и ВОСПИТЫВАЕМЫЕ, в то время как у девочек возникают стабильные представления о том, что в мужчинах надо ценить ум, честолюбие, образованность и трудолюбие, т.е. качества, достигаемые в результате СОБСТВЕННЫХ УСИЛИЙ. Эти стереотипы навязывают желательную для общества жизненную стратегию взаимодействия с другим полом.

На фоне подобных социальных стереотипов для женщины, сформировать позитивную самооценку представляет задачу, значительно более сложную, чем для мужчины. Вместе с тем, ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА – провокатор включения психологической защиты. Преимущественно используемые ФОРМЫ психологической защиты будут отличаться. Если для женщин это скорее ОТРИЦАНИЕ, ПОДАВЛЕНИЕ, ИДЕНТИФИКАЦИЯ И КАТАРСИС, то для мужчин – ВЫТЭСНЕНИЕ, РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ, ПРОЕКЦИЯ, ОТЧУЖДЕНИЕ И СУБЛИМАЦИЯ.

Поскольку большинство мужчин скорее леводоминантные, а большинство женщин скорее праводоминантные, то первые больше опираются на логическую аргументацию, а вторые – на эмоциональные состояния и социальные нормы. Если у мужчин и изначально играют, и сохраняются в дальнейшем, эмоциональные, комплексные, мало дифференцированные критерии, то у женщин эти критерии и определяют мощь и силу их ИНТУИЦИИ, которая проявляется в безошибочности предчувствий и безотчетной проницательности. Истоки женской интуиции коренятся в отличающемся большинстве из них повышенном уровне чувствительности. В связи с этим они более внимательны к эмоциональным аспектам межличностных отношений и своего внутреннего мира. Такая чувствительность позволяет им синтезировать большие объемы сведений низкого качества, т.е. выгаскивать значимый сигнал из-под шума. В связи со сказанным преимущественно используемые ФОРМЫ психологической защиты будут отличаться. На основе эмпатии и сочувствия женщине важно, чтобы кто-то не оказался обиженным. (Отсюда такие формы доминирующих защит, как идентификация, отрицание и подавление). В отличие от этого мужчина ревностно следит за тем, чтобы все было честно и ПО ПРАВИЛАМ. (Отсюда преимущественные формы: рационализация, интеллектуализация и сублимация)

У мальчиков основы межличностных отношений формируются не в совместных переживаниях, а в поступках, в СОВМЕСТНОМ ОПЫТЕ. Любая игра в составе команды дает им опыт достижения совместных результатов. В игровых видах спорта, в тренажерных залах и в армии юноши приобретают навыки работы в КОМАНДЕ, которые затем используются ими в бизнесе и деловой карьере. Существенна разница в восприятии представителями разного пола. Мужчины воспринимают объект, а женщины взаимоотношения между объектами. Таким образом, различие в восприятии ситуации может заключаться в том, что мужчина стремится следовать БУКВЕ, а женщина – ДУХУ ЗАКОНА.

Для девушки достижение каждого успеха, еще современе учебы в школе, в условиях конкуренции с юношами, каждый раз сопровождается психологической травмой – потерей расположения к ним и понижением популярности среди сверстников. В дальнейшем ситуация только усугубляется – чем более компетентной становится женщина, чем ярче ее профессиональный успех, тем тяжелее его воспринимают окружающие мужчины и более глубоким и более ее травмирующим становится конфликт. Современный фон таков, что сегодня мужчины переживают стремление женщин завоевать профессиональное признание, как нежелательное ВТОРЖЕНИЕ на свое поле. Возникающая при этом ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДИСКРИМИНАЦИЯ как источник стресса – то, с чем неизбежно сталкивается на работе каждая женщина. Если женщина не подстраивается под мужские нормы, то ее перспективы и личные и общественные – снижаются. Ведь все важное – у мужчин! Вот характерная иллюстрация:

Когда ученые полагали, что лобная доля мозга, ответственна за умственные способности, то у мужчин лобные доли считались больше, чем у женщин. Когда стало принятым считать, вместилищем интеллекта теменную долю, то лобные доли женщин стали признавать по размеру такими же, как у мужчин, однако, теперь считают, что у женщин теменные доли меньше, чем у мужчин.

В этих условиях, для поддержания своего внутреннего равновесия и душевного комфорта женщины урезают объем реальной информации (отрицание) и начинают сравнивать свое положение и заработки не со всеми другими работниками, а исключительно с тем, что имеют другие женщины, т.к. только при таком сравнении она может надеяться на переживание удовлетворения. Совсем иная ситуация, когда она сравнивает себя с мужчинами. В этом случае чувство ущемления возрастает, и его причинами выступают неравные с мужчинами возможности на работе, которые, чаще всего, упираются в проблемы общепринятого восприятия ее низкого статуса.

Женщины глубоко переживают НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ ситуации, в то время как мужчины в той же ситуации, на неопределенность вообще не реагируют, т.к. ее не ощущают. Повышенная чувствительность и настороженное отношение женщин к неопределенности, провоцируется необходимостью в этих обстоятельствах, самостоятельно принимать РЕШЕНИЕ, самой установить приоритеты и нести ответственность за последствия сделанного выбора. Поэтому при возникновении неопределенности у женщин может обостряться страх и предчувствие неудачи. Такое состояние тяжким грузом давит на психику и заставляет подсознательно избегать ситуаций, (отрицание) которые могут возлагать на нее бремя ответственности. Полагают, что с этим обстоятельством связана повышенная чувствительность женщин к ситуации СКРЫТОГО КОНФЛИКТА и, так огорчающая и утомляющая мужчин, необходимость постоянно выяснять отношения. Они обычно плохо переносят не сам скрытый конфликт (как это происходит с женщинами), а любые попытки перехода к процессу его обсуждения. Они так не любят выяснять отношения, что при этом особенно быстро теряют самоконтроль.

У мужчин, как и у женщин, провокаторами напряженности служат и врожденные и социальные факторы. К ВРОЖДЕННЫМ отличиям МУЖЧИН обычно относят: повышенную АГРЕССИВНОСТЬ, пониженную ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ подвижность, большую осознанность ЦЕЛЕЙ и развитость ЛОГИЧЕСКОГО анализа ситуации. На этом фоне причинами стресса выступают: несоответствие их поведения СОЦИАЛЬНО ПРИНЯТЫМ для мужчин нормам – обостренную ЖАЖДУ ПОБЕДЫ и перманентный СТРАХ ПОРАЖЕНИЯ. Мужчина, всегда уязвимее женщины за счет того, что в нем живет неистребимое стремление к победе и панический страх неудачи и оказаться несостоятельным. В ситуации, когда он чувствует свое бессилие, а повлиять на ситуацию не может, он сильно переживает и при этом возникает резкий эмоциональный всплеск. Именно на фоне – с одной стороны, давления социальных норм, а с другой, возникшей эмоциональной бури – мужчинам приходится преодолевать традиционные нормы и личные предрассудки ("я – мужчина и потому всегда должен быть сильным и побеждать!").

Для снижения уровня тревожности, свои сексуальные фантазии мужчины и женщины оправдывают (рационализируют) по-разному. Для мужчин – характерно ОЩУЩЕНИЕ страха, объяснять себе, сексуальным влечением. Для женщин это не так. Для них боязливость традиционно и социально допустима и страх не включает защитной рационализации. Для полноты ощущения счастья им обычно необходима спокойная, гармоничная обстановка, (они глубже ощущают любовь в цветущем саду), в отличие от мужчин, которые способны почувствовать любовь скорее в напряженной жизненной ситуации (перед боем или на мосту, качающимся над пропастью). Поэтому для женщин более характерно сексуализировать зависимость, то для мужчин – страх и агрессивность. Именно стереотип МУЖЕСТВЕННОСТИ приводит к тому, что испытывая волнение по поводу какой-либо опасности, мужчина склонен придумать иную причину своего возбуждения (рационализировать ее) и направить появившуюся энергию в одобряемое русло. Вместе с тем выявлены половые различия по ИНТЕНСИВНОСТИ видов защиты. Женщины чаще скрывают от себя (отрицают) мотив собственного поведения, подменяя возникающий импульс на действие, негативно оцениваемое в обществе, действием социально одобряемым. Для мужчин вытеснение значительно легче, чем для женщин, т.к. их с детства учат не преобразовывать, а просто не показывать, скрывать от окружающих свои чувства, что и ведет к вытеснению.

Мужчинам легче УКРЕПИТЬ САМООЦЕНКУ, поэтому они реже ЗАНИМАЮТСЯ "САМОЕДСТВОМ"! Женщинам имеет смысл поступать так же, как поступают мужчины, которые имеют тенденцию объяснять свои достижения – ЛИЧНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ, а неудачи – воздействием внешних обстоятельств, не поддающихся их управлению и контролю. Женщины обычно ведут себя иначе – в ситуации стресса они чаще проявляют склонность к поведению САМО-ОБВИНЕНИЯ. Успех они мотивируют счастливым стечением обстоятельств, а провал – недостатком личных способностей. Кроме того, подобная заниженная оценка своих возможностей и результатов приводит к тому, что женщины имеют ЗАТЯЖНУЮ РЕАКЦИЮ НА НЕУДАЧУ. (У мужчин в среднем 1,5 дня, а у женщины до недели.) Неудивительно, и это подтверждают наблюдения – женщины больше переживают и чаще болеют от конфликтов в семье, а мужчины – от трудностей на работе.

Традиции поддерживают представление о том, что центр интересов женщины в семье, а у мужчины в профессиональной деятельности. Поэтому для женщин характерно отвергая свою зависимость РАЦИОНАЛИЗИРОВАТЬ ее, как сексуальный интерес. В целом, у женщин больше причин для стресса, чем у мужчин. На работе они чаще сталкиваются с проблемой "стеклянного потолка", (скрытым убеждением мужчин в том, что дальнейшее продвижение для женщины невозможно), а в семье – с недостатком времени и сил на все необходимые домашние дела. Считая такое положение несправедливым, женщина информацию о том, что реального равноправия полов нет, ВЫТЕСНЯЕТ и поэтому не может осознанно учитывать и эффективно использовать в своих стратегиях. В положении (не юридического, а реального) неравноправия, женщина для получения одинаковой с мужчиной профессиональной оценки, должна намного превосходить его в профессиональных качествах, трудовых затратах и умении общаться. В отсутствие установки, обеспечивающей готовность к повышенным, по сравнению с мужчинами, трудовым усилиям, у женщины возникнет озлобление, приводящее к дополнительной и неэффективной потере сил.

Стремясь стать УДАЧЛИВОЙ, женщины используют традиционную стратегию. Они знают, что мужчины считают, что женщина может позволить себе быть самоуверенной и претендовать на статусную позицию, т.е. демонстрировать "разборчивость" лишь в случае, если пользуется популярностью. Когда женщины трудно добиться, то, по их мнению, это обычно свидетельствует о том, что она необыкновенно привлекательна, обладает яркой индивидуальностью, сексуальна и т.д. Кроме того, разборчивая женщина — это вызов, интригующий мужчину. Он может потратить немало времени, фантазируя, каким могло бы быть свидание с такой женщиной. Поскольку все признают неприступную женщину – желанной, появление в ее обществе может поднять престиж. Тем более, что согласно "теории диссонанса", в случае, когда человек вынужден расходовать много энергии ради достижения цели, цель представляется ему необыкновенно

заманчивой. Одним из возможных объяснений этого феномена может служить то, что мужчина, "переименовав" свое беспокойство, вызванное любым обстоятельством, – в сексуальное возбуждение, беспокоился уже в меньшей степени.

Если мужчина чувствует, что не может соответствовать традиционно принятым в обществе ценностям, то испытывают внутренний конфликт. Например, когда он чувствует, что по природе не лидер и не умеет вести людей за собой, т.е. в этом отношении несостоятелен – он становится **АВТОРИТАРНЫМ**. Когда мужчине хочется заплакать – он злится. (Некоторые из них становятся даже **АГРЕССИВНЫМИ** – приходят просто в бешенство, чувствуя приближение слез.) Как правило, мечтательного юношу, не участвующего в шумных, силовых играх сверстников, вынуждают сомневаться в своей мужественности. Считается, что в этом случае он опровергает ряд стереотипов мужественности. Такая позиция общества провоцирует у него внутренний конфликт и порождает **ВЫТЕСНЕНИЕ** и **ПОДАВЛЕНИЕ**.

Удачливость – качество притягательное для людей. К неудачникам чаще относятся с антипатией, подсознательно допуская **ЗАРАЗИТЕЛЬНОСТЬ** поражений. С целью эффективного предъявления себя мужчинам необходимо научиться преодолевать свои агрессивные импульсы и проявлять себя уравновешенным и спокойным человеком. Проявляя агрессию, человек не учитывает, что только в спокойствии – предполагается **СИЛА**. В выдержанном человеке больше надежды найти опору и поддержку. Нервные, взрывные люди, излучающие недовольство всем вокруг – неприятны и представляются менее дееспособными.

Стратегии активного **СОВЛАДАНИЯ** женщин, можно разбить на группы: совладание, со своей пониженной самооценкой, совладание, с повышенной лояльностью и уважением к другим, но не к себе, и совладание с неумением использовать свои преимущества – интуицию и целостность восприятия [53].

1. Совладание с пониженной самооценкой.

а) **РАЗВИВАЙСЯ, НЕ БОЙСЯ НЕ СПРАВИТЬСЯ С РАБОТОЙ.**

Долгое сидение дома, в связи с воспитанием ребенка, нередко приводит женщину к убеждению, что она полностью забыла профессиональные навыки, утратила контакты со специалистами. На фоне существенного падения самооценки возникает глубинное противоречие между: **ХОЧУ И БОЮСЬ**. Такая ситуация может обострить избыточные и **НЕ ОПРАВДААННЫЕ** опасения всяких перемен.

б) **ЛЮБЫЕ ФОРМЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И УКРЕПЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ ПРОВОДИ НА ФОНЕ СОХРАНЕНИЯ СЕМЬИ.**

Здесь оправданы любые усилия. В отличие от мужчины, для женщины прочный семейный тыл выступает условием творческого развития. Поэтому, стремясь к продвижению в карьере, не забудь, что привлекательность любых достижений резко падает при лишении поддержки семьи и нарушении душевного спокойствия дома. С целью сохранения семьи надо поостеречься – не демонстрировать дома свой ум и не выпячивать свои рабочие успехи. Каждый нормальный мужчина хочет иметь умную жену, **НО ВЕДЬ НЕ УМНЕЕ ЖЕ ЕГО!**

в) **ВЫГРЕБАЯ ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ, ГОТОВЬСЯ К НАГРУЗКАМ БОЛЬШИМ, ЧЕМ У МУЖЧИН.**

Выработай и укрепи у себя **УСТАНОВКУ**: "Я женщина, а мы, женщины, существа сильные и поэтому любая нагрузка мне по плечу!" Почему надо готовиться к повышенным нагрузкам? У женщин больше причин для стрессов, чем у мужчин. На работе они чаще сталкиваются с проблемой "стеклянного потолка", а в семье с недостатком времени и сил на все необходимые домашние дела. Такую ситуацию лучше принять как факт, с которым надо считаться. В отсутствие установки, обеспечивающей готовность к повышенным трудовым усилиям, у женщины возникнет озлобление, приводящее к дополнительной и неэффективной потере сил. Например, когда испытуемых просили по анкетам расставить оценки претендентам на поступление и при этом одним сказали, что претенденты мужчины, а другим – женщины, то по тем же данным мужчины получили более высокие оценки компетентности!

2. Совладание, при большей лояльности к другим, чем к себе

а) **НЕ КОРИ СЕБЯ ЗА ОШИБКИ, ОТНЕСИСЬ К НИМ КОНСТРУКТИВНО.**

Есть наблюдение, что женщины менее лояльны к себе и легче признаются в ошибках, чем мужчины, поэтому создается впечатление, что они ошибаются чаще. Полезно иметь в виду, что ошибки допускают все люди, но окружающие, скорее всего, не обратят внимание, ни на заблуждения, ни на сбои в решениях, если их не демонстрировать и не выставлять на показ. Не обязательно, чтобы все знали о ваших просчетах! Вместе с тем, следует выказать умение **ДЕРЖАТЬ УДАР** и отступить с достоинством. Лучше проиграть в малом, с тем, чтобы потом выиграть в большом! Для этого надо удерживать в сознании перспективу, ведь задача в выигрыше в целом, а не победа в каждой отдельной ситуации!

б) **НЕ СПЕШИ СТАТЬ ИСПОВЕДНИЦЕЙ СВОИХ КОЛЛЕГ.**

Типична ситуация – когда мужчине становится трудно, он всегда находит среди коллег, сотрудницу, которой он доверяет, и которой выговариваются. Эта сотрудница, стремясь оказать поддержку, используя свою врожденную эмпатию и доброжелательность, нередко располагает коллег к исповедям и получает при этом **КОНФИДЕНЦИАЛЬНУЮ** информацию о людях и организации. С позиции начальства, она теперь слишком **МНОГО ЗНАЕТ** и сведения, которыми она владеет, могут оказаться опасными при выносе их за стены отдела и фирмы. Поощряя исповедальный характер общения, женщина проявляет лояльность к другим и вредит себе. Такое поведение закладывает основу ее превращения в заложницу полученных ею сведений и подрывает для нее возможность перевода на другую работу. Поэтому женщина должна научиться устанавливать на работе границы доверительного общения, помня о том, что владение большим объемом "подсобочной" информации понижает вероятность ее перевода с целью продвижения!

в) **СТАРАЙСЯ РАЗУМНО ВЫБРАТЬ СЕБЕ НАЧАЛЬНИКА!**

Обладание навыками и умениями, существенно более обширными, чем непосредственный начальник, условие необходимое для продвижения женщины. Тогда, она может стать ему хорошей помощницей. Но, если она хочет продвигаться по служебной лестнице – это условие недостаточное. В этом случае нужен начальник, расположенный **ВИДЕТЬ НЕ ТОЛЬКО СВОИ** достоинства, но достаточно лояльный к восприятию и ее личных перспектив. В этом плане активный, успешный и удачливый шеф – не самый подходящий – он "сам себе самее"! Он считает, что "такой" шеф как он, уже сам по себе возвышает его помощниц, а разнообразие и мастерство решаемых ими задач, его не занимает. Поэтому желательно избегать активных и амбициозных начальников, которым интересны только ее достоинства как помощницы, но не способности к совершенствованию. Лучше искать талантливых и слегка **ЛЕНИВЫХ**, которые будут нагружать ее разнотипными заданиями, и проявлять интерес к умению решать их вместо него.

г) НЕ ТОЛКУЙ РАСШИРИТЕЛЬНО СВОИ ПОЛНОМОЧИЯ. Достижение некоторого успеха и получившие достаточные полномочия женщины имеют тенденцию трактовать свои должностные функции расширительно. Такая тенденция обусловлена тем, что положение досталось ей большими усилиями, поэтому теперь она стремится в максимальной степени поставить других в ЗАВИСИМОСТЬ от себя. Избыточно приподнимая свой статус, в глазах руководства и усиливая свое давление на подчиненных, она начинает раздражать и руководителя и подчиненных.

3. Совладание с избыточным стремлением к определенности.

а) УПОРСТВУ – ДА, УПРЯМСТВУ – НЕТ!

Женщины чаще мужчин проявляют в работе упрямство, которое не надо путать с настойчивостью. Настойчивый человек при появлении новой информации не впадает в истерику от роста неопределенности и необходимости менять поведение – он готов к переменам и свою настойчивость проявит на новых путях. В этом случае настойчивость достойна уважения. В отличие от этого женщина не редко исходит из представления, что существует только одно правильное мнение – ее собственное, и, не намерена менять его независимо от обстоятельств. В таком поведении она демонстрирует упрямство, не учитывая, что проявляя упрямство, умножает свои неудачи, а это может ввергнуть ее в серьезный конфликт. Надо проявлять гибкость и всегда быть готовой к позитивной оценке новых стратегий и чужих решений.

б) ПОВЫСЬ ДЛЯ СЕБЯ ПРИЕМЛЕМОСТЬ РИСКА.

Женщины обладают повышенной чувствительностью к риску, обусловленной большим, чем у мужчин чувством ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Вместе с тем, без риска вероятность профессиональных успехов снижается. Тем более что большинство мужчин, склонных к экстриму, воспринимают риск, как возбуждающий и стимулирующий их фактор. В отличие от них женщины чаще боятся его, страшась возможных последствий, особенно если не получены санкции – разрешение на соответствующий решительный шаг. Обладая повышенным чувством ответственности, и опасаясь рискованных действий, женщины сужают поле выбора оптимальной стратегии и тем препятствуют своему продвижению. Чтобы быть хорошим руководителем необходимо постоянно разрешать себе пробовать что-то новое, использовать свежие идеи и опыт, а значит рисковать!

в) ПРЕВРАТИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В НЕЧТО КОНСТРУКТИВНОЕ.

В связи с повышенным чувством ответственности за порученное им дело, женщины обнаруживают большую, чем мужчины требовательность к полноте информированности и тем перекрывают себе дорогу к множеству нетривиальных решений. Они не принимают во внимание, что неопределенность можно вытерпеть и поработать с ней так, чтобы она приобрела упорядоченность за счет удачной ее перекомпоновки или новой формулировке задачи.

4. Совладание с неумением использовать преимущества своей интуиции.

а) ПРИМЕНИ ИНТУИЦИЮ для решения проблемы и ЛОГИКУ для оформления РЕЗУЛЬТАТА. Когда женщина нашла решение, она так радуется, что упускает из виду ФОРМУ его предъявления в мире мужчин! Демонстрируя свои умения и мастерство в мужском мире надо быть точной и логичной в выражении мыслей. Во-первых, в то время как женщина пытается рассмотреть каждую ситуацию в ее КОНКРЕТНОМ КОНТЕКСТЕ, мужчина изучает обстановку СКВОЗЬ ПРИЗМУ ПРАВИЛ и это позволяет ему, сопоставляя результат с правилом, изложить его весьма кратко. Во-вторых, мужчины мыслят ЛИНЕЙНО, стремясь продвигаться последовательно – от вопроса к ответу. (После А, следует Б, затем В. и т.д.). Женщины же мыслят ГЛОБАЛЬНО – ОДНОВРЕМЕННО обо всех причинно-следственных связях сразу. Более широкий образ ситуации открывает женщинам возможность нетривиального подхода к ситуации. Однако одновременно, видение в каждой ситуации столь многих аспектов, с позиции мужчин, затемняет суть вопроса и усложняет решение.

б) СДЕРЖИВАЙ ПРОЯВЛЕНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ. Повышенная эмоциональность женщины не создает оптимальных условий для возможности использовать мужскую логику. В горячке чувств она автоматически переходит на врожденные стратегии реагирования. Это тем более неуместно, что обычно происходит на фоне предубеждения окружающих. Дело в том, что половые стереотипы мужчин, сохраняемые на подсознательном уровне, включают убеждение, что женщины слишком эмоциональны, нелогичны и поэтому не пригодны для выполнения определенных обязанностей. Отсюда следует утверждение – с "этим" женщина никогда справиться не сможет. К сожалению, часто женщина сама ПОДСТАВЛЯЕТСЯ, демонстрируя себя в гневе в очень невыгодном свете, особенно если повышает голос. Ведь неуравновешенность женщины воспринимают иначе, чем мужчины. Если кричит мужчина – все понимают – человек сердится, а если женщина – она ИСТЕРИЧКА! Поэтому так важно научиться – ВСЕМИ СИЛАМИ сдерживать свои эмоции.

6. СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ МУЖЧИН

1. Совладание с излишним РАЦИОНАЛИЗМОМ

а) ИСПОЛЬЗУЙ СТИЛЬ "МАЧО" для поддержания мужских ценностей.

Этот стиль представляет форму периодического приспособления к внутренним противоречиям, путем ЗАМЕЩЕНИЯ реальной ситуации некой побочной и рискованной. Стереотип гендерной роли предписывает мужчине быть сильным, вести себя наступательно, независимо и рискованно. Если он чувствует, что не может соответствовать традиционно принятым в обществе ценностям, то испытывают внутренний конфликт, который провоцирует появление эпизодов асоциальных реакций. Этот конфликт усугубляется и особой значимостью для мужчин ощущения личной независимости. (В отличие от женщин, которые больше ценят согласие.) В этих ситуациях проявление время от времени в поведении стиля "МАЧО" – облегчает их внутреннюю напряженность. ("Вы видите, какой я настоящий мужчина?!")

б) ПОДЧЕРКНИ ЛОКАЛЬНОСТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО РЕШЕНИЯ.

Необходимость принимать на высокую должностную позицию женщину, особенно высоко квалифицированную, порождает у мужчины внутренний конфликт. УСТРАНИТЬ возникшее противоречие между своим протестом и ее реальными достоинствами проще, если в этом случае использовать гибкую стратегию – СУЗИТЬ ПРОБЛЕМУ, т.е. найти не общее решение задачи, а для конкретной ситуации. Тогда выход ищется не в общем, а в КОНКРЕТНОМ, частном случае. "Вообще то я не против выдвижения женщин, но действительно высоко компетентных в задачах, именно нашего профиля, чего в данном случае, увы, не усматриваю". Для разрешения внутреннего конфликта значительно приемлемее произвести объективную оценку компетентности данной женщины "в виде исключения", кроме того, при таком подходе можно найти поддержку в обществе. Для этого следует изменить, смягчить, стереотипы группы, сделав

для коллектива высокую позицию данной женщины ВРЕМЕННО приемлемой. "Ну что же, давайте попробуем ее на этой должности, присмотримся и потом решим окончательно". Именно не окончательность согласия делает и для начальника и для коллектива это решение допустимым.

2. Совладание с излишней АГРЕССИВНОСТЬЮ

б) ПРЕОДОЛЕЙТЕ СВОЙ СТРАХ ПЕРЕД ЖЕНЩИНОЙ.

Страх перед женщиной нередко поддерживают стереотипные установки. Женщин, с какими качествами, больше всего опасаются мужчины? Непозволительно умных, жестких и сексуально ненасытных. Именно выраженный ум женщины вызывает подсознательную тревогу и страх. По данным немецких психологов, если женщина не только умна, но и держится преувеличено гордо, высокомерно и самодовольно – 85% мужчин избегает ее общества. Это приводит к типичной оценке умных и успешных женщин, компетентность которых (как возлюбленной, невесты, жены и приятельницы) – является скорее отрицательным, чем положительным фактором. При этом упускают из виду несколько смягчающих страх обстоятельств. Во-первых, возможно она не так уж умна. Во-вторых, иметь дело с дурочкой быстро надоедает. В-третьих, глупенькая может по дурости и подставить и т.п. В этом случае любая форма РАЦИОНАЛИЗАЦИИ смягчает ситуацию.

в) ПРОЯВЛЯЙТЕ РАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ДОМАШНЕМУ ХОЗЯЙСТВУ.

Согласно социальным стереотипам мужчины должны заниматься техникой, а не готовкой пищи. Поэтому многие мужчины боятся продемонстрировать расположенность к домашнему хозяйству. По ироническому замечанию М. Мид, мужчины могут стряпать, ткать, одевать кукол или охотиться на колибри, если такие занятия считаются мужскими. Тогда все общество, и мужчины и женщины, признают их важными. Если то же самое делают женщины, такие занятия объявляются "менее существенными".

Хотелось бы, чтобы эта статья укрепила убеждение, что равенство полов – лозунг чисто политический, а экономического и традиционного равноправия пока нет, и в ближайшем будущем, не предвидится. Поэтому надо быть реалистом и учитывать актуальное положение дел, принимать во внимание специфические особенности, т.е. сильные и слабые стороны мужской и женской психологии. Мужчинам не надо исходить из того, что беременность и воспитание детей сбрасывает женщину с траектории карьеры, а женщинам из представления, что им всегда мешает продвигаться не уровень реальных способностей, а "стеклянный потолок". Тогда и те и другие смогут добиваться успехов с меньшими затратами сил и нервов, реже переживать и чаще радоваться жизни.

Подано до редакції 16.03.09

РЕЗЮМЕ

В статье раскрывается роль пола в структуре психологической защиты и совладании. Актуальность проблемы обусловлена тем, что ни в одном обществе женщина не имеет более высокого статуса, чем мужчины, а обратное широко распространено. Врожденные отличия и различные социальные нормы определяют специфику построения у полов и подсознательной защиты и способов совладания. Показано, что равенство полов – лозунг чисто политический, а экономического и традиционного равноправия пока нет, и в ближайшем будущем, не предвидится. Поэтому надо быть реалистом и учитывать актуальное положение дел, принимать во внимание специфические особенности, т.е. сильные и слабые стороны мужской и женской психологии.

Ключевые слова: структура психологической защиты, совладание, врожденные отличия, различные социальные нормы подсознательной защиты, способы совладания, равенство полов.

Р.М. Грановська

РОЛЬ СТАТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ Й САМОВЛАДАННЯ

РЕЗЮМЕ

У статті розкривається роль статі в структурі психологічного захисту й самовладання. Актуальність проблеми зумовлена тим, що в жодному суспільстві жінка не має більш високого статусу, ніж чоловіки, а ситуація навпаки – широко поширена. Вроджені відмінності й різні соціальні норми визначають специфіку побудови в статі підсвідомого захисту способів самовладання. Показано, що рівність між статями – гасло чисто політичне, а економічної й традиційної рівноправності поки що немає, і в найближчому майбутньому не передбачається. Тому треба бути реалистом і враховувати актуальне положення справ, брати до уваги специфічні особливості, тобто сильні й слабкі сторони чоловічої й жіночої психології.

Ключові слова: структура психологічного захисту, співволодіння, вроджені відмінності, різні соціальні норми підсвідомого захисту, способи співволодіння, рівність між статями.

R.M. Granovska

THE ROLE OF GENDER IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE AND SELF-CONTROL

SUMMARY

The article demonstrates the role of gender in the structure of psychological defense and self-control. The actuality of the problem is substantiated by the fact that there is no society where a woman has a higher status than a man, but the opposite phenomenon is quite widespread. Inborn differences and different social norms determine gender specificity of building up subconscious defense and the ways of self-control. The author shows that gender equality is a purely political slogan; there is neither economical nor traditional equality yet and it is not expected in the nearest future. That is why we should be realists and

consider a real state of affairs taking into account some specific features, i.e. strong and weak points of male and female psyche.

Keywords: the structure of psychological defense, self-control, inborn differences, different social norms of subconscious defense, ways of self-control, gender equality.
