

подобных результатов. Главное, – это поставить цель, визуализировать ее и разрешить подсознанию выполнять свою работу.

Литература:

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3 – 19.
2. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. – 1993. – №2. – С.3-16.
3. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – №4. – С.64-74.
4. Галин А. Л. Состояния неопределенности и вдохновения творческом поведении человека. www.db-is.net/
5. Кричник Е. П. Психологические проблемы трудовой деятельности в условиях неопределенности <http://flogiston.ru/users/gsk>
6. Луковицкая Е. Г. Неопределенность и отношение к ней: психологическое определение // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып.2, ч.2; СПбГУ. – 1996. – С.53 – 62.
7. Ротенберг В. С. Сновидения мозг и д-ть мозга www.koob.ru
8. Тарабрина Н. В. Методика изучения фрустрационных реакций // Иностранная психология. – 1994. – Т.2. – №2(4). – С.68-76.

Доктор психологических наук, доцент Горобец Т.Н.

ТАЙНЫ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО МОЗГА

«Так же, как есть видимые глазу физические отличия между мужчиной и женщиной, существуют и различия в мозговой деятельности». Доктор

Ричард Ресток

Чем объясняется зависимость способностей от половой принадлежности человека?

Мужской мозг позволяет с легкостью оперировать формами и теоремами, женский – лучше оснащен для восприятия информации, они видят, чувствуют и слышат больше, чем мужчины, а также с большей легкостью принимают и обрабатывают сигналы внешнего мира. Мужчин занимают вещи, женщин – отношения между людьми. Эти различия видны уже в первые часы после рождения ребенка. Девочки больше интересуются людьми и лицами, в то время как мальчики не видят большой разницы между ними и подвешенной перед ним игрушкой.

Девочки быстрее учатся говорить и лучше успевают в младших классах школы. Они также быстрее начинают читать, им легче дается правописание и пунктуация. Позднее женщины с большей охотой учат иностранные языки, они также лучше и легче говорят; заикание, и другие дефекты речи в основном встречаются среди мальчиков. Женское ухо более восприимчиво, чем мужское, поэтому капающий кран скорее поднимет с кровати женщину, чем разбудит мужчину. Женщины видят больше оттенков красного, и легче различают предметы в темноте, их зрительная память лучше, чем мужская. Мужчины видят лучше при ярком свете, их зрение менее

периферийно, но они видят дальше, чем женщины, чье глазное дно принимает более широкую картину окружающего мира.

Есть и другие отличия. По сравнению с мужчинами, женщины реагируют быстрее на болевые раздражители любой части тела, хотя способны дольше переносить дискомфорт. Чем моложе девушка, тем большей чувствительностью к физическому воздействию она обладает. Наши чувства вкуса также различны: женщины быстрее распознают горечь и предпочитают большую концентрированность сладкого. Мужчины быстрее распознают соленое. Однако общие результаты показывают, что женщины способны распознавать больше вкусовых оттенков. Наука не подкрепляет устоявшееся мнение о том, что лучшие повара – мужчины.

Женское обоняние также превосходит мужское. Это превосходство в способности принимать и анализировать информацию об окружающем мире, которое теперь измеримо в лабораторных условиях, объясняет так называемую загадочную «женскую интуицию». Женщины просто – просто лучше оснащены, чтобы видеть и слышать то, к чему мужчины глухи и слепы. Это позволяет им легче улавливать тональность голосов и многозначительность взглядов и жестов.

Различия были отмечены и в способности

полов к запоминанию. Женщины помнят больше, даже когда речь идет о разнородных, не связанных между собой вещах. Мужчины способны запоминать только организованные, либо имеющие непосредственное к ним отношение блоки информации.

Мозг мужчины и женщины одинаков только в течение первых нескольких недель своего развития. Затем, на протяжении детства, юности и взрослой жизни, то, как мозг был сформирован и под воздействием гормонов, будет напрямую влиять на отношения, поведение, эмоциональную и интеллектуальную жизнь человека. С наступлением подросткового периода гормоны приступают ко второму этапу формирования мозга. Они заряжают, усиливают, воздействуют на реакции нашего мозга и, соответственно, на наше поведение. До наступления этого важнейшего этапа становления личности, и у мальчиков и у девочек ни уровень, ни виды гормонов не отличаются. Однако впоследствии изменения велики и буквально видны невооруженным глазом. Повышение уровня женских гормонов начинается у девочек восьми лет. Мальчики переживают начало глобальной перестройки своего организма на два года позже, около десяти лет от роду.

Наиболее важные женские гормоны в это время – эстроген и прогестерон. У мальчиков – тестостерон. Гормоны активно воздействуют на мозг человека и с его помощью изменяют и «лепят» тело. Тестостерон – стероид с его помощью наращивается мышечная масса и увеличивается запас кальция в организме. В теле мальчика процентное содержание протеина и жира составляют соответственно 40 и 15%. Эстроген и прогестерон наоборот, расщепляют протеин, поэтому у девочек мы видим 23% протеина и 25% жировых клеток. Тестостерон есть и у девочек, но его уровень в двадцать раз ниже, чем у мальчиков. Гормональный уровень контролируется гипоталамусом – отделом мозга, который первым был отмечен учеными как различный по своей структуре у мужчин и женщин. Выражаясь примитивно, он заставляет гипофиз открывать или закрывать гормональные шлюзы. У мужчин его работа – держать тестостерон на заданном уровне. У женщин все по-другому, связка гипоталамус-гипофиз иногда работает на колоссальное повышение гормонального уровня, а затем занижает его. Эти гормональные колебания часто совпадают с колебаниями в настроении. Эти колебания цикличны и имеют фазу приблизительно в 28 дней.

Исторически сложилась практика закрывать глаза на то, что гормоны влияют на настроение женщин. В старые добрые времена мужчины не

понимали, что происходило в организме женщины, хотя традиционно отношение к женщине было как к существу эмоциональному. Затем феминизм в своем стремлении сделать из женщин мужчин всячески пропагандировал отсутствие каких бы то ни было половых различий. Однако происходящие во время менструационного цикла женщины процессы, приводящие в движение волны влияющих на мозг химических элементов, настолько значимы, что было бы абсурдом не принимать их в расчет. В начале цикла первую скрипку играет эстроген, ответственный за рост яйцеклетки, но во второй половине цикла на смену ему приходит прогестерон. Он создает условия для здоровой беременности. Затем уровень обоих гормонов равномерно увеличивается, достигая еще одного пика, чтобы «рухнуть» на закате цикла[3].

На психологическом уровне эстроген призван активизировать деятельность мозговых клеток. Когда повышается его концентрация в крови, мозг становится более восприимчивым к восприятию информации. Усиливается чувствительность будь то звук, прикосновение, вкус или запах. Поэтому в первую половину месячного цикла женщина чувствует себя активной и здоровой, она полна чувства собственного достоинства и энтузиазма.

Что касается прогестерона, он имеет тормозящий эффект. Как показывают эксперименты, он вызывает сильное снижение церебрального тока крови и понижает усвоение кислорода и глюкозы. По этим признакам его действие можно сравнить с барбитуратовой анестезией. Мозг становится более вялым, а тревожность в сочетании с ощущением усталости могут привести к депрессии. Но в тоже время прогестерон оказывает и успокаивающее воздействие, упорядочивающее эмоции. Все это – приметы второй половины цикла, когда правит прогестерон. А затем за четыре-пять дней до окончания цикла уровень обоих гормонов резко снижается, что в некоторых случаях вызывает достаточно заметную реакцию. В это время, когда нет достаточно прогестерона, чтобы успокоить чувства, и эстрогена, чтобы придать раздражительности до агрессивности и глубокой депрессии. Психические проблемы женщин, возникающие вследствие гормональных колебаний – исторически достаточно новая проблема. Ранее женщины обладали более коротким репродуктивным периодом и проводили больше времени в вынашивании и кормлении своих чад, поэтому на их век приходилось что-то около десяти менструационных циклов. Современная женщина переживает их от трех до четырех сотен. Было бы наивно полагать, что подобное положение дел благоприятно сказывается как на психике

современных женщин, так и на здоровье народов вообще. Симптомы «тяжелой пременструальной напряженности» были впервые описаны еще Гиппократом, но полностью документированы и приняты современной наукой только в 1960-х. В Англии и Франции наличие этих симптомов (синдром) у обвиняемой в преступлении рассматривается, как смягчающее вину обстоятельство. Статистика помогает понять размеры проблемы. Около 50% страдающих острыми психическими расстройствами доходят до госпитализации в пременструальный и менструальный период. Также половина заключенных женщин совершили преступления в этот же период[4].

Проявления мужских поведенческих реакций у женщин вызывают множество споров среди ученых. Однако существуют результаты клинических испытаний, которые позволяют наметить возможное объяснение этому феномену. Исследования эти проводились с женщинами, подвергшимися воздействию ненормально высокого уровня мужских гормонов во время внутриутробного развития, в критических период развития мозга. Это может быть вызвано, например, тем, что мать девочки страдает от выкидышей, в этом случае врачи предписывают синтетические прогестины, по своему воздействию подобные мужским гормонам. Если в этих случаях рождаются девочки, то им свойственна склонность к мальчишеским играм и компании, пристрастие к мужской одежде, большая агрессивность, большая самоуверенность, амбициозность и склонность к лидерству. Ситуация может быть и с точностью до наоборот. Когда матери, больной диабетом, прописывают во время беременности синтетический женский гормон. Если в итоге рождается мальчик, то он будет более мягким, менее склонным к соревновательности и активным играм, а также более податливым во всех отношениях. Существуют неопровержимые свидетельства того, что мужской мозг структурирован и настроен на потенциальную агрессию и что воздействие мужских гормонов на предрасположенный мозг мужчины – это корень агрессивности. Также как женщин гормоны делают менее агрессивным полом. Эстроген, например, нейтрализует тестостерон, гормон агрессии. Однако и в том и в другом случае гормоны должны воздействовать на уже подготовленную для них организацию мозга, чтобы вызывать нужные реакции. Склонность к агрессии проявляется довольно рано, еще до усиленного выброса гормонов в кровь подростков[1]. Психологи давно знают, что истории, придуманные девочками, заканчиваются тем, что в конце концов все зажили прекрасно и счастливо, в то время как мальчишечьи страшилки

полны бесконечных трудностей и достаточно жестоки. Было также замечено, что во время просмотра телевизионных программ лицо мальчиков всегда оживает при сценах насилия. Мальчики также более детально запоминают подобные эпизоды, чем девочки. Тематика книг для мальчиков и для девочек должна быть различной, чтобы и те и другие с удовольствием воспринимали чтение. Одно из исследований психологии молодых британцев показало, что 69% юношей склонны к решению конфликтов с помощью физической или вербальной агрессии, а те же 69% девочек предпочитают либо избежать вовлечения в конфликтную ситуацию, либо справиться с ней неагрессивным путем[4]. Но агрессия – это только одно из проявления влияния тестостерона. Есть другие – доминирование, уверенность, энергичность, все они – залог социального успеха. Иерархия напрямую связана с этими особенностями мужского ума, и «прирожденные лидеры» всегда обладают более высоким уровнем тестостерона в крови. Девочки формируют свои группы по другому принципу. У них отсутствует видимый лидер – одна может считаться лучшим организатором, другая – уважаться за способность разрешения споров и т. д. Правильно было бы назвать женский коллектив – содружеством индивидуальностей, в котором отсутствует стремление к власти.

Ближе к старости мужчины и женщины все более походят друг на друга в своих реакциях на окружающее. Это также связано с гормональными изменениями. Мужская склонность к доминированию блекнет и мы часто слышим, что «он помягчел с возрастом». Процесс этот медленный и связан со снижением уровня мужских гормонов с возраста примерно пятидесяти лет. Женские гормоны ведут себя более решительно и резко прекращают вырабатываться примерно к 45-50 годам. Большинство женщин в это время испытывают дискомфорт, но достаточно кратковременный. Женские гормоны защищают от сердечных болезней, поэтому теперь женщины становятся более уязвимы. Они становятся раздражительными и беспокойными, испытывают головные боли, усиленное сердцебиение и головокружение. Их кости становятся более хрупкими и кожа теряет свою эластичность. Поэтому многие из них начинают принимать синтетические гормоны, что помогает сдерживать наступление старости и избегать угрозы сердечного приступа. Однако практика гормональной терапии вызывает споры, многие считают, что она является причиной возникновения рака шейки матки[4].

Интересный поведенческий эффект, вызванный отсутствием женских гормонов, ранее пода-

влияющих малые количества тестостерона в женском организме, наблюдается в этом возрасте. Теперь эти небольшие дозы мужского гормона делают женщину более уверенной и агрессивной, а также приводят к росту волос. Как высказывался ведущий датский психолог Г. Ниборг (Nyborg, H) еще в 1983 году – воздействуя на мозг и центральную нервную систему, «в конечном итоге именно гормоны ответственны за специфические для каждого пола отличия интересов, предпочтений познавательных методов, а также за распределение половых ролей. Все эти характерные половые черты в своем развитии и становлении зависят от присутствия гормонов в нужном месте, в нужное время и в нужном количестве».

Мужчины часто считают преувеличенными женские эмоциональные реакции на происходящее. Одна из величайших ошибок, которые делают мужчины – вера в то, что женщины плачут, когда находятся в таком же эмоциональном состоянии, какое подвигает на слезы мужчину. На самом деле женщины плачут более охотно, чем сильный пол, который «не сдается» эмоциям до тех пор, пока обстоятельства не ставят его в безвыходную ситуацию. Поэтому, когда женщина рыдает «по пустякам», мужчина предполагает, что она не умеет правильно оценивать жизненные ситуации. Благодаря такой эмоционально-психологической организации женщина тяжелее переносит критику ее профессиональных способностей, потому что не может, как это делают мужчины, совершенно отделять свою личную жизнь от работы. Потому же женщины больше ценят похвалу, ради похвалы, в то время как для мужчин она не значит ничего, если не подкреплена повышением по службе или в зарплате. Парадоксально, но мужчины легче формируют дружеские связи на рабочем месте, чем женщины. У женщин их меньше. Связано это с тем, что первые придают им гораздо меньшее значение. Для сильного пола – дружба на работе – продолжение нужных профессиональных связей. Похлопывание по плечу и пожатия рук в мужском мире мало зависят от личных симпатий. Само отношение к работе разделяет полы. Потому что для мужчин работа – это примерно тоже, что и игра, только более сложная, они с удовольствием сопровождают ее шутками и вербальными стычками. Но мужские шутки, естественно, отражают саму природу мужчин и часто могут быть агрессивны и задиристы. Поэтому женщины не находят их смешными, либо даже чувствуют себя оскорбленными, если мужские шутки направлены непосредственно на них. Женщины не смеются, над тем, над чем смеются мужчины и наоборот. Исследования также показывают, что «беспоко-

йство и невротизм имеют различные корреляты у мужчин и женщин, и, таким образом, имеют под собой различные основания». Но в общей массе, представительницы слабого пола больше мужчин склонны к беспокойству. Мужчины достигают уровня женского эмоционального состояния только в случаях, когда их способности проходят испытание на прочность, будь то экзамен, новая работа или доклад.

Трагедия различий между мужчинами и женщинами заключается в том, что само существование этих различий либо отрицается, либо подавляется, либо неправильно используется. А между тем, правильное их использование может принести потрясающие результаты. Деловые переговоры, например, чаще всего – мужское дело, и тут мужчина имеет преимущество благодаря своей соревновательной агрессивности. Но подключите к ним женщину, и она раскроет совершенно новые аспекты дела. Пользуясь своим рентгеном эмоционального состояния, она легко определит невидимые мужскому глазу нюансы поведения и тона голоса противоположной стороны[2]. Переговоры и управление персоналом – огромная область, в которую женщины могут инвестировать свой талант. Интересно, что женщины, достигшие высот в продвижении собственного бизнеса, не разделяют взглядов феминистического движения. Основной недостаток феминизма они определяют как полное перемещение мужских воззрений и идеалов на женщин, отрицание самой женской сути. Феминистки путают равноправие с одинаковостью, а это две разные вещи. Ведь все не смогут быть одинаково хорошими. Одинаковость предполагает только равнение на худшего. Пришло время всем нам осознать и научиться уважать свою разность. Только такое общество, где каждый занимает свое место и развивает данные ему способности, имеет право на жизнь и на будущее. Насколько скучен был бы мир, будь мы все одинаковы. И каким страшным он будет, если всех нас смешают в одну кучу и заставят ими быть? Как долго просуществует такой мир? Подумайте над этим.

Литература

1. Адлер А. Понять природу человека. 1927.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. 1998.
3. Кинси А. Сексуальное поведение самки человека. 1953.
4. Мойр Э., Джессел Д. Пол мозга: Реальные различия между мужчиной и женщиной. 1989.