# Счастье в представлениях мужчин и женщин

Иннa Аршaвиpoвна Джидapьян, кандидат философских наук, старший научный сотpудник Лaборатории псиxoлогии личности Института психологии Российской акaдeмии наук (РAН).

Согласно утвердившимся взглядам, мужчины в своем большинстве не проявляют большого интереса к счастью: редко думают и размышляют о нем, часто не имеют понятия и желания его познавать. Иначе обстоит дело с женщинами. Для них счастье — это серьезная и близко к сердцу принимаемая проблема; то, в чем они по-настоящему нуждаются. Поэтому о счастье они не только мечтают, но и часто думают, пытаясь разобраться в секретах его достижения в реальной жизни и овладеть ими. Женское счастье оказывается более ситуативным и изменчивым по сравнению с мужским.

На протяжении многовековой истории развития науки всеобщее оказалось на полюсе мужчин, а частное, особенное и малозначимое — на полюсе женщин. Предпочтение отдавалось мужскому полу, с которым чаще всего идентифицировался человек вообще. Здесь нет злого умысла ученых. Это лишь закономерное проявление того миропорядка, при котором все важнейшие позиции и роли во всех сферах общественной жизни закрепились за мужчинами. Поэтому они и позволяют зачастую говорить о себе «мы», а о женщинах «они». Причем говорят чаще всего много нелестного, как о существах чуть ли не второсортных и мало на что пригодных.

«Отечеству женщина не приносит никакой пользы. Она не ходит на войну, не переписывает бумаг, не строит железных дорог, а запирая от мужа графинчик с водкой, способствует уменьшению акцизных сборов» — писал А.П. Чехов.

Ситуация с «неравноправием полов» как объектов исследования стала заметно выпрямляться в последние десятилетия XX столетия, когда в науках о человеке была выделена и «узаконена» женская проблематика и вопросы отношений между полами. Сегодня накоплен большой эмпирический материал о психологических различиях между мужчинами и женщинами, связанных с закономерностями их личностного развития и самореализации в жизни.

При объяснении психических различий между мужчинами и женщинами многие ученые ссылаются на особенности их воспитания и подготовки к жизни в раннем возрасте, когда создаются разные «миры», в которых потом «живут» взрослые девочки и мальчики. Условия воспитания девочек в большей степени способствуют развитию у них чувства зависимости. Поэтому они склонны реагировать на неприятности и неудачи жизни в пассивной, а не наступательной и агрессивной манере, как мужчины.

В этой изначальной зависимости самочувствия женщин от эмоциональных контактов, межличностных взаимоотношений и связей следует искать причины того, почему женское счастье, по всеобщему признанию, оказывается более ситуативным и изменчивым по сравнению с мужским.

Счастье — это женская тема

Согласно утвердившимся взглядам, мужчины в своем большинстве не проявляют большого интереса к счастью: редко думают и размышляют о нем, часто не имею понятия и желания его познавать. В их глазах, счастье — это бесцветное состояние, которое принимается во внимание и оценивается только после познания несчастья.

Иначе обстоит дело с женщинами. Для них счастье — не какая-то сентиментальность или забава, а очень серьезная и близко к сердцу принимаемая проблема; то, в чем они по-настоящему нуждаются. Поэтому о счастье они не только мечтают, но и часто думают, пытаясь разобраться в секретах его достижения в реальной жизни и овладеть ими.

Анализ ответов наших испытуемых на вопрос о том, «что для вас лично означает счастье и как вы его понимаете?», выявил подобные различия между мужской и женской выборками. Все ответы мужчин отличались краткостью, лаконичностью, а некоторые содержали замечания типа: «А вообще-то я не очень понимаю» или «А знать, что такое счастье, вовсе не обязательно» и т. д.

Напротив, женские ответы были более подробными, отрефлексированными и содержательными — порой даже лиричными и очень личностными, как если бы они уже не раз задумывались об этом и неоднократно сами себе задавали эти вопросы. Не было ни одного случая уклонения от ответа.

Не только по своему отношению к счастью различаются мужчины и женщины, но и по своему восприятию и оцениванию его. Рассмотрим некоторые из этих особенностей.

Одинаково ли счастливы мужчины и женщины?

Прежде всего, интерес представляет вопрос об их удовлетворенности жизнью и ощущении себя счастливыми. Одинаково ли счастливы мужчины и женщины? И совпадают ли их собственные оценки и то, как их оценивают другие?

Если в целом по уровню удовлетворенности жизнью мужчин и женщин психологи различий не отмечают, то эти различия становятся гораздо заметнее при сочетании пола с возрастом. Согласно зарубежным данным, женщины, не достигшие 30 лет, а иногда и более старшего возраста (до 45 лет), особенно если у них нет детей, чувствуют себя счастливее мужчин своего возраста. С годами ощущение счастья у мужчин повышается, а у женщин, наоборот, снижается и начиная с 55 лет и выше мужчины более счастливы, чем женщины (Medley, 1980; Spaemann, 1977). Женщины чувствуют себя наиболее счастливыми в молодом возрасте — во всяком случае, до рождения детей. С возрастом люди по-разному оценивают свою удовлетворенность жизнью и ощущение счастья. Пожилые люди чаще указывают на свою удовлетворенность жизнью и реже говорят, что они счастливы.

Результаты нашего исследования по параметру счастья и по параметру общей удовлетворенности жизнью говорят о том, что эти показатели у женщин выше, чем у мужчин. Можно говорить о том, что женщины, принимавшие участие в нашем исследовании, в большей степени, чем мужчины, считают свою жизнь осмысленной, нацелены в будущее, воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и в известной степени продуктивный. Они более склоны чувствовать себя субъектом собственной жизни, личностью, обладающей достаточной свободой выбора, способной контролировать ход событий и выстраивать линию жизни в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

Полученные нами результаты по методике смысложизненных ориентаций (СЖО) хорошо согласуются с данными о том, что женщины одновременно чувствуют себя и более удовлетворенными жизнью как на когнитивном, так и на эмоциональном уровне. Так, среднее значение показателя по шкале общей удовлетворенности жизнью у женщин — 20,75, в то время как у мужчин — 17,51 (при max — 35). Равным образом и показатели эмоционального восприятия счастья у них выше, чем у мужчин (соответственно 58,23 и 48,70 при max 100).

Эти результаты отдельно проверялись на группе студентов, где испытуемые мужчины и женщины были примерно одного возраста, принадлежали к одной социальной группе. Снова средние величины по вышеприведенным показателям у женщин превышали аналогичные средние показатели у мужчин.

Результаты нашего исследования подтверждают предположение других ученых о том, что мужчины в большей степени, чем женщины, подвержены отрицательным последствиям нашего социального кризиса. Они более болезненно переживают все его тяготы и невзгоды, острее чувствуют давление внешних неблагоприятных обстоятельств и психологически оказываются менее защищенными в условиях неопределенности.

Любопытный феномен

Отмечая несколько более высокие субъективные показатели женской удовлетворенности и счастья по сравнению с мужской, мы столкнулись с любопытным феноменом. Вопреки собственным субъективным ощущениям, со «стороны», в глазах окружающих женщины воспринимаются и оцениваются более низко по шкале счастья и удовлетворенности жизнью, чем мужчины. Другими словами, женщины кажутся более несчастливыми, чем они сами о себе думают. Имеется явное расхождение между тем, как оценивают себя сами женщины, и тем, как их оценивает ближайшее окружение.

Например, испытуемых просили вспомнить и описать личность наиболее несчастливого, на их взгляд, человека в реальной жизни. Анализ ответов показал, что на эту роль предпочтение с явным преимуществом отдается женскому полу, причем независимо от того, кто выбирает — мужчины или женщины. Один из наших испытуемых весьма эмоционально и прямо выразил эту общую позицию, сказав, что «большинство женщин несчастны, и их нужно осчастливливать».

Так же думают и многие другие российские мужчины: «Я часто езжу в метро, смотрю на женщин вокруг меня, — делился своими впечатлениями один из них, — и вижу на их лицах безнадежность». Эти житейские наблюдения наших мужчин подтверждаются и конкретными цифрами исследования. Так, среди несчастливых было названо 72,2% женщин и только 27,8% мужчин, т. е. почти в 2,5 раза чаще женщины сегодня воспринимаются своим ближайшим окружением как более несчастливые, чем мужчины.

По-видимому, здесь срабатывают, стереотипы ментальности, глубоко укоренившиеся в массовом сознании представления о тяжелой женской доле на протяжении всей российской истории. С другой стороны, в сознании женщины произошли явные изменения, поскольку у нее острей проявляется потребность чувствовать себя более уверенной и самостоятельной в жизни, желание и умение постоять за себя, быть активным членом общества, что не всегда заметно со стороны, но что ей самой прибавляет внутренней удовлетворенности.

Разные источники радости

Исследования показывают, что мужчины и женщины имеют разные источники удовлетворенности жизнью и счастья. Основными источниками или факторами счастья для мужчин являются преимущественно материальное положение и работа, а для женщин — дети и благополучие семьи. Однако здесь наблюдаются и некоторые тонкие предпочтения и различия.

Женщины большее значение придают условиям труда (когда работа связана с проявлением индивидуальности, самостоятельности и с разнообразием профессиональных навыков) и человеческим отношениям. Кроме того, женщины в целом менее болезненно реагируют на потерю работы, если только они не являются основными кормильцами в семье. Они также более стойко переносят потерю работы своими мужьями. Мужчины чаще женщин высказывают низкую удовлетворенность своим заработком.

Статистически значимых различий по степени удовлетворенности браком между мужчинами и женщинами не выявляется. Однако по сравнению с женщинами мужчины считают себя более счастливыми, если им предлагается сравнить свою семейную жизнь с семейной жизнью своих друзей и знакомых. Мужчины также полагают, что семейные отношения внесли в их жизнь тот порядок и организованность, которых они ожидали. Эти данные также подтверждают мнение психологов о том, что брак (в отличие от других видов социальных связей) приносит женщинам меньше пользы, чем мужчинам.

Факторы счастья

Считается, что внешность и физическая привлекательность имеет большое значение для ощущения счастья у женщин (особенно у молодых), в то время как мужчины больше озадачены своим ростом. Для женщин последний фактор не столь важен, особенно если их рост приближается к принятой в их среде норме. Что больше всего огорчает и делает женщин поистине несчастными, так это их чрезмерный вес. Больше, чем мужчин, их также огорчает возраст.

Женщины более самокритичны и требовательны к себе, меньше подвержены саморекламе и публичной демонстрации своих достижений, чем мужчины. Они не так хвастливы, не так самоуверенны и реже выражают довольство собой, чем многие мужчины, даже если у них нет на то оснований. Вот почему женщины в целом реже, чем мужчины, бывают довольны результатом своего общения с противоположным полом.

В нашем исследовании концепций счастья были выявлены различия между мужчинами и женщинами в их представлениях о счастье и удовлетворенности жизнью. Сравнительный анализ их содержания дает возможность ответить и на вопрос о том, какие жизненные ценности являются предпочтительными для достижения и переживания счастья у мужчин, а какие у женщин.

Статистически значимые различия между ними обнаружились по следующим трем важнейшим ценностям счастья:

во-первых, это «любить и быть любимым/ой» (р=0,030);

во-вторых, «умение радоваться жизни и тому, что имеешь» (0,091);

в-третьих, «семейное благополучие, когда есть взаимопонимание и теплые отношения родных и близких» (0,072).

Именно этим главнейшим гуманистическим ценностям эмоционально-личностных взаимоотношений (особенно любви) отводится в структуре женского счастья существенно более высокая роль, чем в мужском. Для многих женщин возможность любить и быть любимой выступает синонимом счастья.

Женщины в целом пользуются более широкой системой социальных связей, а также социальной и эмоциональной поддержкой, основу которой составляют семья, родственники, подруги, сослуживцы, соседи и т. д.

Расхождения в ценностях

Кроме статистически достоверных различий, выявленных в отношении трех перечисленных выше ценностей, существуют и менее четко выраженные расхождения в ценностных предпочтениях счастья у мужчин и женщин.

Так, женщины, кроме любви, семьи и способности радоваться жизни, выше мужчин ценят потребность и возможность чувствовать смысл своей жизни, душевное равновесие и ощущение внутреннего спокойствия. Для мужчин, в свою очередь, более предпочтительными в их представлениях о счастье оказались:

во-первых, «везение, фортуна, судьба»;

во-вторых, «поиск, устремленность в неизведанное, острота борьбы и радость одержанной победы»;

в-третьих, наличие «конкретных целей и активных действий для их реализации».

Наконец, для внутреннего самочувствия женщин также более важно, чтобы было «лучше, чем сейчас», а в позитивном мироощущении мужчин преобладает другой принцип — чтобы было «не хуже, чем сейчас». Кроме того, мужчины более активно проводят свой досуг и чаще бывают довольны сами собой.

В позиции самых нейтральных для мужской и женской выборки оказалась значимость для счастья таких факторов, как материальный достаток, гедонизм, потребность быть кому-то нужным, возможность приносить пользу людям, сознание полноценности своего существования и некоторые другие позиции. Именно эти ценности, по нашим данным, в равной мере характеризуют как «женское», так и «мужское» счастье.

Здоровье и контроль

По своей значимости для счастливой жизни здоровье ставится респондентами обычно на самые первые места. В среднем женщины обладают худшим здоровьем, чем мужчины. Им присущ более высокий уровень депрессии, у них ярче выражены тревожность и другие признаки стресса. Возможно, здесь сказывается их излишняя эмоциональность и субъективно повышенное внимание к своему здоровью. Женщины, по наблюдениям медиков, более чутко прислушиваются ко всему, что происходит в их организме и серьезнее мужчин относятся ко всем своим недомоганиям. Это заставляет их чаще обращаться к врачам и принимать лекарственные препараты.

К факторам счастья относят умение человека справляться с трудностями и жизненными проблемами, способность успешно противостоять различным стрессовым ситуациям и преодолевать внутренние состояния дискомфорта. Люди, которые в процессе переживания невзгод не замыкаются в себе, а рассказывают о своих проблемах и трудностях другим, чувствуют себя обычно более комфортно, чем те, кто уединяется и остается наедине с самим собой.

Сталкиваясь с трудными ситуациями и преодолевая их, женщины предпочитают выбирать другие способы совладания — не лучше и не хуже способов, применяемых мужчинами. Мужчины чаще женщин в трудных ситуациях предпринимают конструктивные инструментальные действия, в то время как женщины в большей степени ищут поддержку и помощь со стороны друзей, знакомых, родственников и т. д. Мужчины чаще женщин предпочитают в сложных жизненных ситуациях вообще ничего не делать (так называемое «пассивное совладание»), оставляя все как есть до лучших времен.

Одна из стратегий, к которой женщины прибегают чаще мужчин (р=0,001), условно была названа нами «изменение себя и пересмотр жизненных позиций». Она указывает на возможности внутриличностных изменений, ценностно-смысловых переориентаций и поисков веры в процессе обдумывания и преодоления трудных жизненных обстоятельств.

Вторая «женская» стратегия (р=0,002) обозначена как «социальные контакты». Она предполагает такие формы и способы поведения, как: 1) беседа с людьми, чтобы еще больше узнать об этой ситуации;2) обращение за советом к родным или другу, которого уважаешь;3) принятие сочувствия и поддержки от других людей; 4) желание рассказать другим о своем самочувствии.

Наконец, в-третьих, женщины чаще мужчин (р=0,052) используют и такие формы преодоления трудностей, которые связаны с актуализацией как своего собственного жизненного опыта, так и использования опыта знакомых людей. «Женский» смысл такой стратегии состоит в том, что обращение и использование жизненного опыта, умение и желание найти в нем нужные параллели и аналоги помогают им сохранить необходимую эмоциональную устойчивость, обрести столь важные в трудных ситуациях чувство оптимизма и уверенность в своей способности разрешить новые жизненные проблемы по примеру прошлого опыта.