

Розділ: Гендерна психологія

УДК 159.92

Гендерные особенности инсталляции обиды

Гарькавец С. А., Яковенко С. И.
sagark@mail.ru

В статье рассматриваются гендерные особенности возникновения и проявления обиды и обидчивости как формы эмоционального реагирования, и черты личности женщин и мужчин, а также предложены наброски психологических портретов обидчивых людей. Авторы предполагают, что основную роль в инсталляции обиды на гендерном уровне играет удельный вес маскулинных и фемининных черт, в структуре личности. Установлено, что существенное влияние на проявление мужских и женских обид оказывают психодинамические характеристики и акцентуации характера. На примере литературных героев показаны особенности переживания обид у акцентуированных личностей. Констатировано, что гендерные особенности обиды инсталлированы в интенсивности и продолжительности модуляции, и генерируемой разрядке во внутреннем и внешнем плане.

Ключевые слова: акцентуации личности, гендер, конфликт, маскулинность, обида, обидчивость, психодинамические характеристики, фемининность.

У статті розглянуті гендерні особливості виникнення та проявів образи та образливості як форми емоційного реагування, та риси особистості жінок і чоловіків, а також запропоновані наброски психологічних портретів образливих людей. Автори припускають, що основну роль в інсталяції образи на гендерному рівні грає питома вага маскулінних і фемінінних рис, у структурі особистості. Встановлено, що суттєвий вплив на прояви чоловічих та жіночих образ здійснюють психодинамічні характеристики та акцентуації характеру. На прикладі літературних героїв показані особливості переживання образи у акцентованих особистостей. Констатовано, що гендерні особливості образи інсталюються в інтенсивності та тривалості модуляції, та генеруємої розрядці у внутрішньому та зовнішньому плані.

Ключові слова: акцентуації особистості, гендер, конфлікт, маскулінність, образа, образливість, психодинамічні характеристики, фемінінність.

The article discusses the gender-specific origin and manifestations of offence and resentment as a form of emotional responses and personality traits of men and women, and also provides an outline of psychological portraits of resentful people. The authors suggest that the main role in the installation of resentment at the level of gender plays a proportion of masculinity and feminine traits in the personality structure. It was found that a significant effect on the manifestation of male and female offence have psychodynamic characteristics and accentuation nature. The example shows the features of literary characters experiencing resentment at the accented personalities. It was stated that gender-specific offence installed in the intensity and duration of the modulation generated in the discharge of home and foreign terms.

Key words: accentuation of personality, gender, conflict, masculinity, hurt, resentment, psychodynamic characteristics, femininity.

Постановка проблемы. Обида как острая эмоциональная реакция индивида на якобы несправедливое отношение со стороны тех, с кем он имеет чувственные или эмоциональные связи, что задевает его чувство собственного достоинства, имеет различную амплитуду и интенсивность проявления на уровне индивидуальных экстраполяций. При этом существует устойчивый социальный стереотип, что женщины являются более обидчивыми, нежели мужчины, в силу их повышенной эмоциональной чувствительности и возбудимости. Однако если рассматривать обиду как эмоциональную реакцию социально незрелых индивидов, легко впадающих в инфантилизм и имеющих высокий уровень невротизации, то удельный вес обидчивых мужчин едва ли будет меньшим, чем среди женщин.

Как происходит генерирование и аккумуляция обид на уровне личностной черты – обидчивости, у женщин и мужчин, на сегодняшний день психологической науке известно немного, что затрудняет оказание дифференцированной психологической помощи при возникновении острой или пролонгированной, «непростительной» обиды в межличностных отношениях значимых друг для друга людей.

Теоретический анализ проблемы. Как мы уже отмечали ранее, большинство исследователей обиды сходятся в том, что обида является острым чувством несправедливости, унижения, оскорбления, неблагодарности и непонимания, связанное с объектом вожеления или особым его значением для полноценного существования индивида [3].

С другой стороны, люди нередко обижаются на вполне обоснованные критические замечания – из-за недостаточной самокритичности, излишней эмоциональной ранимости, нетактичной формы выражения (например, оскорбления действием) или публичности произошедшего, побуждающей дать соответствующий обиде ответ (например, дать пощёчину обидчику).

Особая ранимость или значимость личности обидчика, приписывание умысла обидеть или констатация очевидного пренебрежения («а не пошёл/ла бы ты...»), факт публичной или некорректной критики, а так же то обстоятельство, что критика кажется не обоснованной или исходит от близкого человека, который «не должен» критиковать – все это образует «феноменологическое поле обиды». Данное поле включает понимание причин и динамики внутриличностных процессов (порога чувствительности, длительности сохранения, накопления и возможности разрядки в виде «ответки» или прощения обидчика) и, которые связывают с низким уровнем общего развития, неустойчивой или амбивалентной самооценкой, гордыней или комплексом неполноценности. Эти особенности делают

человека обидчивым, чрезвычайно чувствительным к оценочным суждениям, ригидным и склонным к аккумуляции негативных чувств, генерируют стремление отомстить при удобной возможности и взрывной разрядке в самый неподходящий момент.

Рассматривая женские и мужские обиды, большинство исследователей сходятся во мнении, что они имеют различные причины. Женские обиды в большинстве своем причинно-следственно связаны с эмоциональными переживаниями, а мужские – с когнитивными искривлениями в восприятии социальной действительности [1; 8].

Интересно, что поисковая система Google предлагает более миллиона информационных источников, которые женские и мужские обиды рассматривают в самых разнообразных ракурсах. Например, утверждается, что причинами женских обид выступают обманутые ожидания, неумение окружающих (особенно мужчин) адекватно выражать свои эмоции (слабо развитый эмоциональный интеллект), недостаток позитивных оценок на фоне низкой самооценки, страх одиночества или отторжения [5]. В основном женская обида – это реакция «на не любовь» или способ манипулирования, при помощи которого у обидчика вызывается чувство вины: появляется раскаяние за то, что «причинил боль». В этом смысле интересно определение обиды, данное Ю. Орловым [12] – как эмоциональной реакции, вызванной несоответствием между ожиданиями и реальным поведением партнера по коммуникации.

Женская обида, это еще и инфантильное переживание, связанное с женской уязвимостью, установкой на самооправдание (А. Шапкина) [17], а также невротическая реакция в отношениях, связанных с оценкой «Я», самоутверждением, а также неудовлетворением потребности в любви и привязанности (К. Хорни) [16].

Низкая самооценка личности, уязвленное самолюбие, инфантильно-невротические реакции, связанные с оценкой собственного «Я» и самоутверждением рассматривается в качестве причин обид, как у женщин, так и у мужчин (З. Агеев, М. Гриценко) [1]. А симптоматика патологического слияния или отвержения (по Ф. Перлзу) [13], в большей степени, детерминирует женские обиды.

Обиженный индивидуум часто испытывает страдания несчастного покинутого всеми ребенка, что есть не чем иным, как одной из форм проявления инфантилизма, способности неосознанно манипулировать окружающими (по Э. Берну) [2], что свойственно как женщинам, так и мужчинам, которые не стали социально зрелыми личностями, обладающими выдержкой и терпением.

Женские обиды более эмоционально устойчивы, так как острое состояние фрустрации, которое возникает на основе тщетного ожидания или обмана, расстройств или разрушения планов существуют долгое время, о чем отмечал Д. Ольшанский [11]. У мужчин преимущественно такие обиды проявляются на уровне острых эмоциональных реакций (вербальный взрыв, уход, надутость и т. п.).

Обратной стороной обиды является чувство вины (К. Изард) [7]. Это чувство (разновидность аффекта), которое переживается человеком перед кем-то (в том числе и самим собой), включающим в себя страх перед наказанием, как внешним, так и внутренним, сопровождаемое угрызением совести, смирением с неизбежным. Это также обратная сторона упрека, укора и неприязни. Чтобы вызвать вину у других, обиженный индивидуум старается придать своей обиженности яркую окраску. Таким приемом довольно часто пользуется слабый пол, чтобы добиться уступок со стороны мужчины.

Вместе с этим для женщин и мужчин, у которых обидчивость стала чертой характера, обиды могут стать проявлением базальной тревожности, которая возникает в результате вытеснения «базальной агрессии» (З. Фрейд) [14], а также деструктивной силы, возникающей из-за неспособности осуществить «собственный жизненный проект» (Э. Фромм) [15].

Изложение основного материала. Исследователи отмечают, что предательство, измена, коварство, оскорбление наиболее всего осознаются тогда, когда между людьми существуют тесные эмоциональные связи [7; 8]. Более всего человек обижается на того, кого он любит или кем восторгается, но который его игнорирует, предает, изменяет и т. п. Чаще всего обида возникает между родственниками, близкими и друзьями. При этом между обидчиком и обиженным необходимо наличие некоего подобия или тождественности, которые их сближают, делают дружественней или роднее.

Если человек ожидает, что в отношении его будут поступать по-братски, а поступили совсем не так, он обидится, начнет страдать и испытывать эмоциональный дискомфорт. Между врагами обида не возникает, поскольку их ожидания относительно друг друга не релевантны. Между ними и так существует вражда, неприязнь, настороженность, и ожидания оскорблений или враждебных действий.

Прямым следствием тяжелой обиды является эмоция гнева, которая произрастает из древнейших пластов человеческой психики. Так получается, что обижаясь, люди неосознанно, как бы вспоминают все обиды прошлого. Однако гнев требует своей экстраполяции, он активатор действия, то есть нападения или мщения. Можно говорить об эмоциональном расстройстве, когда обида трансформируется в гнев, а последний – в конкретные действия. Состояние гнева, спровоцированное обидой, опасно тем, что когда сознание сужается, человек утрачивает способность рационально воспринимать происходящее. Но перед тем, как яростно проявить свой гнев, обиженному следует пройти еще одну стадию – стадию озлобленности.

Озлобленность – симбиоз подавленной обиды и злости, форма хронической неприязни ко всем и вся, ожесточение – пишет Е. Ильин [7]. Именно озлобленность (доведение себя до исступления или сильного душевного волнения, как пишут по старинке, юристы) подготавливает трансформацию невыносимой обиды или разочарования в агрессию. Если дать озлобленности перерасти в гнев и далее, в ярость, то становятся возможными крайне жестокие действия, оправдываемые идеей отмщения. Состояние озлобления может охватывать человека, если его активировать и поддерживать извне, например, за счет воздействия средств массовой дезинформации направляемых пропагандистами и провокаторами, отравленными ложью; растрояния индивида в толпе на основе механизма психического заражения, поддерживаемого психически неуравновешенными людьми. Обидчивый человек испытывает раздражение, возмущение, злобу, ненависть и, вместе с этим, уязвленное самолюбие ввергает его в угнетенное состояние, «затмевает разум», провоцируя на импульсивные реакции.

Отходчивые люди довольно быстро успокаиваются и забывают обиду. Другие её хранят и даже накапливают. Спустя время, рефлексируя состояние тревоги, человек благодаря действию механизмов психологической защиты, способен найти себе оправдания, обернуть обиду против обидчика, который заслуживает осуждения и наказания. Эти мысли дают толчок для разработки планов отмщения за «непростительную обиду». Обидчика «необходимо наказать» (именно субъекта обиды, а не его обидное поведение), «смыть обиду кровью»; если этого не сделать, человек будет опозорен навсегда, он окажется «раздавленным», утратит статус или «потеряет лицо».

Но, как все перечисленное проявляется на гендерном уровне? Заметим, что гендер мы рассматриваем как поло-ролевую характеристику индивида, которой стигматизируются мужские и женские роли в социальной системе координат их жизнедеятельности. Это проявления соматических (телесных), психических и поведенческих качеств, характерных для мужчин и женщин [6, с. 214]. При этом фундаментальными проявлениями гендера выступают маскулинность (мужественность) и фемининность (женственность), как психологические характеристики поло-ролевых инсталляций индивидуума.

Английский писатель и журналист Тектор Хью Манро (Саки) утверждал, что женщины и слоны никогда не забывают обиду. Насколько это верно, свидетельствует их мстительность. Но, если у слонов это связано с инстинктивными проявлениями, то у женщин, впрочем, как и у мужчин, это связано с неразвитостью социального интеллекта. При этом важнейшей частью социального интеллекта является эмоциональный интеллект – способность воспринимать, выражать и понимать эмоции и управлять ими [10]. Женщины и мужчины с развитым эмоциональным интеллектом отличаются высокой степенью самосознания, эффективно управляют своими эмоциями, в меньшей степени подвержены дисфункциональной депрессии, тревожности, агрессии и гневу. Способность к эмпатии позволяет таким людям прочитывать эмоции других и конструктивно на них реагировать.

Вместе с этим С. Шехтер [7] отмечал, что наряду с внешними стимулами и порождаемыми ими физиологическими изменениями в организме, на продуцирование эмоций оказывает влияние прошлый опыт индивидуума и оценка им ситуации с точки зрения существующих на данный момент потребностей и интересов. То есть, у людей, у которых недостаточно развит эмоциональный интеллект, накопленные обиды чаще всего трансформируются в черту характера – обидчивость. Мудрецы с давних времен отмечают, что обиды – не тот капитал, который стоит хранить и накапливать, но немалая часть человечества, к сожалению, поступает наоборот. Для понимания причин этого явления обратимся к индивидуально-психологическим особенностям, в том числе и отличиям на гендерном уровне.

Анализ литературных источников [1; 4; 5; 7; 8; 10] дает основания для таких обобщенных психологических портретов обидчивых женщин и мужчин. Обидчивая женщина – это невротичная личность, часто переживающая чувство грусти, уныния, досады, отчаяния, гнева и даже ненависти. Она не получает от жизни того, что желает и ощущает себя незаслуженно обделенной, обойденной, униженной и оскорбленной. На когнитивном уровне рефлексия эмоционального неблагополучия часто завершается констатацией того, что она «несчастливая, не счастливая». Самооценка заниженная, преобладает экстернальный локус контроля, а безнадежность, беспомощность и бессилие детерминируют проявления нетерпимости, морального резонерства в отношении поведения, как мнимых обидчиков, так и просто окружающих (вымещение гнева не на обидчика, а на тех, кто не может себя защитить или терпим по отношению к обиженному). Переживание обиды при преобладании фемининных качеств носит затяжной характер, что оказывает негативное влияние на самоотношение и отношение к референтному окружению и не затяжной, при маскулинных.

Психологический портрет обидчивого мужчины отличается тем, что это, прежде всего, невротическая личность эгоцентрического характера, с повышенной стыдливостью, низкой самооценкой, завышенным уровнем притязаний, чаще интернального, чем экстернального локуса контроля. При этом общность обидчивости и стыдливости проявляется на уровне страха осуждения со стороны социального окружения.

То, что для женщины в определенной степени не предосудительно («Что с женщины взять, должна терпеть!»), то для мужчины – это унижение и оскорбление («На обиженных воду возят, могут и психануть!»).

Следует отметить, что у мужчин обидчивость исходит не просто от стереотипизации накопленных обид (наличие комплекса обидчивости), а в большинстве своем при рассогласовании ценностных диспозиций. Обида чаще всего инсталлируется при фрустрации потребности в самореализации. В свою очередь обида порождает мстительность, зависть, негодование из-за якобы незаслуженного успеха других, фиксации не ущербе, нанесенном недоброжелателями или несправедливым отношением со стороны тех, на кого надеялся. Чем больше у мужчины выражен нарциссизм, тем больше он обидчив. Обидчивый мужчина абсолютно не верит в то, что имеется свобода выбора, а жизнь подвластна сознательному контролю. При этом обида у мужчин носит ситуативный характер, если в общем профиле преобладают маскулинные качества и затяжной, при фемининных.

Общеизвестно, что большинство мужчин считают женские обиды странными, иррациональными (проявления антропоморфного мышления) и жестокими, в то время как женщины, мужские обиды рассматривают инфантильными и наивными проявлениями. Причины этого находятся на поверхности – фемининные качества в большинстве своем пропитаны чувствами, а маскулинные – острыми эмоциональными реакциями. При этом если у индивидуума низкий уровень эмоционального интеллекта, его обиды приобретают наивысшую интенсивность инсталляции (глубина эмоциональных переживаний и физиологических сдвигов) и модуляции (острые аффективные состояния, асоциальная и антисоциальная активность).

Известно, что чувства можно скрыть, а эмоции нет. Так обиженные женщины и фемининные мужчины часто используют манипуляционные приемы, проекции, сублимирование, чтобы скрыть обиду или на время минимизировать амплитуду ее инсталляции. Вместе с этим, если посмотреть на обид-

чивых женщин и мужчин сквозь призму психодинамических характеристик и акцентуаций характера, мы увидим еще более глубокие расхождения между ними.

Женщины-холерики немедленно реагируют на обиду, могут показательно расплакаться, разбрасывая во все стороны жесты неудовольствия и агрессии. Не менее показательной будет и мимика лица, которая передаст обиженность женщины во всей своей полноте. То есть, холеричные женщины, как можно нагляднее и эффективней стараются продемонстрировать, как сильно они обижены.

Мужчины-холерики любую обиду рассматривают с позиции некоего «наезда», попытки получить над ними преимущество и реагируют немедленно, эмоционально и агрессивно. Их обиды, как правило, поверхностные, как «царапина» и быстро проходят. Холерики из-за своей импульсивности, будут пытаться восстановить «справедливость» с помощью открытой агрессии, как вербальной, так и невербальной.

Женщины-сангвиники могут проглотить обиду, обворожительно улыбнуться, что будет выглядеть как намек на отстроченную во времени месть. Они будут презирать, игнорировать и избегать обидчика, выжидая того момента, когда смогут ему полноценно и изощренно отомстить. При этом сангвиничные женщины стремятся сформировать у обидчика комплекс вины, что позволит манипулировать им и получить необходимую компенсацию за душевную боль и страдания. Так же показная чувствительность и ранимость часто бывают ничем иным, как сознательным способом получения в качестве компенсации эмоциональной поддержки в форме заботы, нежности и чуткости от окружающих.

Мужчины-сангвиники воспринимают обиду как угрозу высокому статусу, реагируют они сильно, напористо и последовательно, пока не добьются желаемого. Сангвиник также склонен к агрессии, как и холерик, но более подготовленной и продуманной. Обиду не простит, пока обидчик не признает свою «капитуляцию».

Женщины-флегматики рефлексируют нанесенную обиду, всматриваются в обидчика и также стараются вызвать в нем чувство вины и раскаявания. Следует отметить, что флегматичные женщины больше обижаются, когда их оценивают, а не ценят.

Мужчины-флегматики «накапливают» обиды, как бы «консервируя» их, на основании того, что такие индивиды ригидные и не способны быстро изменить субъективную картину мира. При этом рассудительные флегматики пытаются восстановить «справедливость» с помощью аргументации, коммуникации с обидчиком и самим собой (рефлексия события).

Женщины-меланхолики уходят в себя, замыкаются, стремятся полностью игнорировать обидчика и окружающих, которые вольно или невольно стали свидетелями нанесенной им обиды.

Мужчины-меланхолики страдают из-за нарушения своего и так хрупкого психического равновесия, стремятся защитить свое «Я», уязвимую самооценку и сомнительный авторитет. Для них сгодятся и самообман, и обман обидчика. Меланхолик как бы закрывается в себе и переживая обиду, скрупулезно продумывая план по лишению обидчика некоего преимущества за счет косвенного воздействия или бездействия. При этом мужчины, в большинстве своем, не выставляют обиду на показ. Они стараются быть спокойными и изображают безразличие, не посвящают других в свои проблемы и, тем более не устраивают аффективных сцен. Мимика их лица искажена печалью и грустью, но жесты скупы и нейтральны.

Акцентуации характера также по-разному преломляют проявление обид у женщин и мужчин. Как известно К. Леонгард выделил десять типов акцентуаций личности [9]. Рассмотрим основные из них на примерах проявления обид некоторых литературных героев.

Демонстративный тип, который в основном присущ женскому полу, в романе М. Митчелл «Унесенные ветром» проявляется у главной героини Скарлетт О'Хара. **Мы видим, как истерично героиня обижается на других (например, Ретта Батлера), выставляя напоказ отсутствие душевной тонкости и чуткости.** Ее обиды манипулятивны, а поэтому импульсивны и скоротечны. Истерические натуры часто не способны на чувственность и ограничиваются эмоциональными порывами.

Можно привести и другой пример из романа Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание», в котором у следователя Порфирия был один единственный дар – умение притворяться. Его обида на оскорбление Раскольниковца, что он притворщик выражалась в «... ха, ха, ха». То есть, такие акцентуированные личности способны, как ярко, эмоционально продемонстрировать обидчивость, так и вуалировать или прикрывать ее различными игровыми мимикриями.

У педантических личностей обида четко артикулирована. Например, Акакий Акакиевич из гоголевского рассказа «Шинель» четко выполнял свою работу по переписыванию бумаг и всякий раз, когда сталкивался с непониманием окружающих, обижался, но успокаивал себя тем, что это его долг, который другим не понять, так как они безответственны. Женщины-педанты не менее ригидные, чем мужчины. Им также в меньшей степени, чем демонстрантам, присуще использовать обиду в качестве средства манипуляции другими.

Застревающие личности не прощают обид и в ярости мстят обидчику (Отелло) или подают месть как холодное блюдо (леди Макбет).

Возбуждаемая личность старается отомстить обидчику сразу в любой доступной форме, если нет возможности – месть становится главным мотивом их поведения (например, Дмитрий Карамазов из романа Ф. М. Достоевского «Братья Карамазовы»; Агриппина мать Нейрона, из романа Г. Сенкевича «Камо грядеши?»).

Эмотивная личностная акцентуация, в большей степени, связана с фемининными качествами индивида. Такая личность не склонна обижаться, а наоборот проявляет высокий уровень эмпатии. Способность понять и простить другого, **одна из главных ее характеристик. Например, Соня Мармеладова из «Преступление и наказание» жертвует своей девичьей честью ради родных, которые оказались в ужасающей нужде, хотя не раз испытывала незаслуженные укоры с их стороны.**

Следует отметить, что самокритичность в интеллектуальном плане и чувство вины в плане

эмоционально-волевым и ценностно-мотивационным может сделать реакцию на обиду разрушительно-невротической или рационально-конструктивной, дать основания для диалога с обидчиком, прояснения ситуации, примирения и прощения.

У гипертимной личности, как правило, протекание обиды скоротечно и эмоционально слабо выражено, что связано с ее гипоманиакальностью. Приверженность различным земным радостям, что является основой гипоманиакалов, в определенном смысле, тормозит инсталлирование негативных эмоций.

Аффективно-лабильная личность как «весна-осень», бурно проявляет обиды, но также быстро их способна забывать. Так Разумихин друг Раскольников всегда эмоционален, но его циклотимия приводит к тому, что он с легкостью обижается и впадает в депрессию, а затем радуется и веселится.

У экзальтированной личности обиды произрастают на ровном месте, практически из ничего. Так, Катерина Ивановна из тех же «Братьев Карамазовых» испытывает за несколько минут восторг и отчаяние. Отчаяние связано с обидой, которую ей якобы нанес Митя своим отказом от спасения. Она не в силах ее скрыть, и дает волю эмоциям. Следует отметить, что экзальтация больше присуща тем индивидуумам, у которых преобладают фемининные качества.

В обобщенном виде гендерные особенности инсталляции обиды представлены в табл. 1.

Выводы.

1. Обида выступает эмоциональной реакцией индивида на якобы несправедливое отношение со стороны тех, с кем он имеют чувственные или эмоциональные связи, что задевает у него чувство собственного достоинства, или представляет собой ответ на оскорбление и унижение. В большинстве своем это эмоциональная реакция социально незрелых индивидов, легко впадающих в инфантилизм и имеющих высокий уровень невротизации.

Таблица 1

Гендерные особенности инсталляции обиды

Критерии сравнения	Женщины	Мужчины
Интенсивность	Длительная озлобленность, гнев, негодование, ненависть, неприязнь, отвращение, раздражение, презрение.	Непродолжительная враждебность, гнев, негодование, ненависть, отвращение, раздражение, презрение.
Модуляции	Вербальная агрессия, стресс, фрустрация.	Вербальная и физическая агрессия, стресс, фрустрация, чувство вины.
Генерируемая разрядка	Избегание общения, молчание, социально пассивное поведение, отсроченная месть, примирение, прощение.	Избегание общения, молчание, социально пассивное поведение, незамедлительное отмщение, примирение, прощение.
Вербальная активность	Многословие, обвинения, оскорбления, язвительность, укоры, упреки.	Не многословие, оскорбления, язвительность, ирония, сарказм, угрозы.
Невербальная активность	Модальная жестикуляция (жесты защиты, отрицания), пантомимика (закрытая поза, увеличение дистанции), пантомимика (внутренние концы бровей приподняты и сведены к переносице, внешние углы губ опущены, легкое подергивание выдвинутого вперед подбородка, глаза тусклые), паралингвистика (оскорбительные интонации, заметны речевые ошибки), экстралингвистика (вздохи, плач, всхлипы, истерический смех, заметное снижение или увеличение темпа речи).	Модальная и описательная жестикуляции (жесты защиты и отрицания, размышления и оценки, презрения, готовности к действию), пантомимика (закрытая поза, увеличение дистанции, готовность к атаке), мимика (нахмуренные брови и сморщенный нос, губы плотно сжаты или оттянуты назад, глаза мутные, застывшие), паралингвистика (грубые интонации, приглушенный тембр голоса, речевые ошибки), экстралингвистика (снижение темпа речи, паузы, покашливание).

2. Обида на гендерном уровне отличается интенсивностью инсталляции (озлобленность, негодование, ненависть, презрение, отвращение), продолжительностью модуляции (стресс, фрустрация, вербальная или физическая агрессия) и генерируемой разрядкой (молчание, избегание общения, социально пассивное поведение, месть, примирение, прощение).

3. Женские обиды или ее фемининные экстраполяции, в большинстве своем, отличаются искренностью и открытостью, имеют острый и затяжной характер. Это оказывает негативное влияние на самоотношение и отношение, прежде всего, к референтному окружению. При этом обида, которая имеет манипуляционный характер, связана со стремлением вызвать чувство вины у обидчика, тем самым заставив его искупить ее.

4. Мужские обиды или ее маскулинные проявления, в основном, отличает кратковременность протекания эмоционального напряжения, расингирование (шумоподавление) негативных реакций. При этом, чем невротичнее мужчина, чем ниже у него уровень эмоционального интеллекта, тем

отчетливой глубиной эмоциональных переживаний, физиологических сдвигов, наличие высокой амплитуды острых аффективных состояний, асоциальных и антисоциальных проявлений.

5. Терпение – важное, социально-ценное качество, имеющее широкий диапазон модуляции, которое больше развито у женщин, чем у мужчин. Однако есть ситуации, когда терпеть унижение непозволительно и обидчик должен получать решительный отпор, если это не происходит, жертва обрекает себя на продолжение страдания.

Литература

1. Агеева З. А. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости / З. А. Агеева, М. С. Гриценко // Вестник Ивановского государственного университета – 2009. – Вып. 1. – С. 19.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн. – М. : Прогресс, 1988. – 224 с.
3. Гарькавец С. А. Обида и ее инсталляция в контексте российско-украинских отношений / С. А. Гарькавец, С. И. Яковенко // Электронный журнал / Фундаментальные исследования в практиках ведущих научных школ. – 2014. – № 4. – Режим доступа к статье : [URL: fund-issled-interm.esrae.ru/4-47](http://fund-issled-interm.esrae.ru/4-47)
4. Гарькавец С. А. Психология невербального общения : учебное пособие / С. А. Гарькавец. – Севе-родонецк : Изд-во «Петит», 2015. – 214 с.
5. Дыбова И. Ракушка обиды. Попробуйте разжать. [Электронный ресурс] / Ирина Дыбова. – Ре-жим доступа к статье : <http://dybova.ru/news/rakushka-obidy-poprobujte-razzhat/>
6. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь / М. И. Еникеев. – М. : ТК Велби, Изд-во Проспект, 2008. – 560 с.
7. Изард К. Психология эмоций / Кэррол Изард. – СПб. : Питер, 2008. – 464 с. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард: [пер. с нем. В. М. Лещинская]. – Киев : Вища школа, 1981. – 392 с.
10. Майерс Д. Интуиция / Дэвид Майерс. – СПб. : Питер, 2009. – 256 с. – (Серия «Мастера психологии»).
11. Ольшанский Д. В. Обида / Д. В. Ольшанский // Диалог. – 1991. – № 7. – С. 11-13.
12. Орлов Ю. М. Кто выбирает обиду? / Ю. М. Орлов // Семья и школа, 1994. – № 6. – С. 12-13.
13. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Фриц Перлз. – [пер. М. П. Папушна.]. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001.
14. Фрейд З. Психология бессознательного / Зигмунд Фрейд. – М. : «Просвещение», 1989. – 448 с.
15. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм; [пер. и авт. вступ. ст. П. С. Гуревич]. – М. : Республика, 1994. – 447 с.
16. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / Карен Хорни; [пер. с англ. А. М. Бокови-ков]. – М. : Академический Проект, 2008. – 208 с.
17. Шапкина А. Н. Работа с обидой / А. Н. Шапкина // Консультативная психология и психотерапия. – 2005. – № 3. – С. 63-67.

Literatura

1. Ageeva Z. A. Social'no-psihologiceskaa priroda i fenomenologia obidcivosti / Z. A. Ageeva, M. S. Gricenko // Vestnik Ivanovskogo gosudarstvennogo universiteta – Vyp. 1. – 2009. – S. 19.
2. Bern E. Igrы, v kotorye igraut ludi. Ludi, kotorye igraut v igry / Erik Bern. – M. : Progress, 1988. – 224 s.
3. Harkavets S. A. Obyda y ee unstilliatsiya v kontekste rossyisko-ukraynyskykh otnoshenyi / S. A. Harkavets, S. Y. Yakovenko / Elektronnyi zhurnal / Fundamentalnye yssledovanyia v praktykakh veduschykh nauchnykh shkol. – 2014. – № 4. – Rezhim dostupa k state : [URL: fund-issled-interm.esrae.ru/4-47](http://fund-issled-interm.esrae.ru/4-47)
4. Harkavets S. A. Psihologiyai neverbalnogo obscheniay : uchebnoe posobie / S. A. Harkavets – Severo-donetsk : Izd-vo «Petit», 2015. – 214 s.
5. Dybova Y. Rakushka obydy. Poprobuite razzhat. [Elektronnyi resurs] / Yryna Dybova. – Rezhym dostupa k state : <http://dybova.ru/news/rakushka-obidy-poprobujte-razzhat/>
6. Enikeev M. I. Psihologicheskiy ecikloedicheskiy slovar / M. I. Enikeev. – M. : TK Velbi, Izd-vo Prospekt, 2008. – 560 c.
7. Izard K. Psihologia emocij / Konrad Izard. – SPb. : Piter, 2008. – 464 s. – (Seria «Mastera psihologii»).
8. Ilin E. P. Emocii i cuvstva / E. P. Ilin. – SPb. : Piter, 2001. – 752 s. – (Seria «Mastera psihologii»).
9. Leonhard K. Aktsentuyrovannye lychnosty / K. Leonhard: [per. s nem. V. M. Leschynskaia]. – Kyev : Vyscha shkola, 1981. – 392 s.
10. Maiers D. Yntuytsiya / Devyd Maiers. – SPb. : Pyter, 2009. – 256 s. – (Seryia «Mastera psykholo-hyy»).
11. Olsanskij D. V. Obida / D. V. Olsanskij // Dialog, 1991. – №7. – S. 11-13.
12. Orlov U. M. Kto vybiraet obidu? / U. M. Orlov // Sem'a i skola, 1994. – № 6. – S. 12-13.
13. Perlz F. Praktika gestaltterapii / Fric Perlz. – [per. M. P. Papusna.]. – M. : Institut obsegumanitarnyh issledovaniy, 2001.
14. Frejd Z. Psihologia bessoznatel'nogo / Zigmud Frejd. – M. : «Prosvesenie», 1989. – 448 s.
15. Fromm E. Anatomia celoveceskoj destruktivnosti / Erih Fromm; [per. i avt. vstup. st. P. S. Gurevic]. – M. : Respublika, 1994. – 447 s.
16. Horni K. Nevroticeskaa licnost nashego vremeni / Karen Horni; [per. s angl. A. M. Bokovikov]. – M. : Akademiceskiy Proekt, 2008. – 208 s. – (Psihologičeskie tehnologii).
17. Sapkina A. N. Rabota s obidoy / A. N. Sapkina // Konsultativnaâ psihologia i psihoterapia. – 2005. – № 3. – S. 63.