

из-за социокультурных норм, ориентирующих мужчин на рациональность и сдержанность. Средний уровень преобладает у обеих групп по всем субшкалам (46-56 %), отражая нормативный уровень ЭИ, типичный для молодого возраста, с потенциалом для развития через обучение или жизненный опыт. Негативная экспрессивность и принятие решений на основе эмоций показывают схожие результаты, что говорит об универсальности этих аспектов в молодом возрасте. Высокие показатели девушек по эмпатическим и экспрессивным шкалам делают их более успешными в профессиях, требующих общения, таких как психология, педагогика или социальная работа, тогда как юноши могут нуждаться в тренировке эмоциональной экспрессии и сопереживания, чтобы повысить свою социальную компетентность. Эти данные подчеркивают важность развития ЭИ в образовательных программах, особенно для юношей, чтобы сократить гендерный разрыв и улучшить эмоциональную регуляцию и межличностные навыки.

Таким образом, результаты исследований с использованием методик М. А. Манойловой и К. Барчард в адаптации Г. Г. Князева и др. демонстрируют, что девушки в среднем обладают более высоким уровнем эмоционального интеллекта по сравнению с юношами, особенно в аспектах межличностного взаимодействия, эмпатии, осознания своих чувств, позитивной экспрессивности и сопереживания. Значимые гендерные различия, подтвержденные *U*-критерием Манна-Уитни, подчеркивают большую эмоциональную сензитивность и социальную ориентированность девушек, что может быть обусловлено как социокультурными ожиданиями, так и биологическими факторами. Юноши чаще проявляют сдержанность и меньшую склонность к рефлексии и эмпатии, что указывает на необходимость целенаправленного развития этих навыков. Средний уровень ЭИ, преобладающий у обеих групп, отражает нормативный уровень для молодого возраста с потенциалом для роста через обучение. Эти данные подчеркивают важность включения программ развития эмоционального интеллекта в образовательные процессы, особенно для юношей, чтобы сократить гендерный разрыв и повысить эмоциональную и социальную компетентность.

Заключение. Эмоциональный интеллект выступает важнейшим ресурсом адаптации личности в условиях современной динамичной социальной среды. Его развитие позволяет не только эффективно управлять своими эмоциями, но и улучшать качество межличностного взаимодействия, что является необходимым условием для успешной социальной интеграции. Научные исследования подтверждают, что высокий уровень эмоциональной компетентности способствует использованию конструктивных копинговых стратегий и снижению уровня стресса. В этом контексте рекомендуется уделить особое внимание разработке и внедрению образовательных и практико-ориентированных программ, направленных на развитие ЭИ, что станет важным вкладом в повышение адаптационных способностей современной личности.

Список цитируемых источников

1. Связь психологических границ личности с эмоциональным интеллектом и самооощением в юношеском возрасте : сб. науч. ст. / МГППУ ; редкол.: Е. А. Шишков (отв. ред.) [и др.] — М. : МГППУ, 345 с.
2. Крайторов, А. Н. Межличностное общение. / В. Н. Крайтаров, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша — СПб.: Питер, 2001. — 544 с.
3. Мэйер, Дж. Эмоциональный интеллект: развитие концепции / Дж. Мэйер. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2005. — 304 с.

УДК 159.953.2

А. Д. Цеван

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

АВТОБИОГРАФИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА КАК ФАКТОР КОНСТРУИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ И О МИРЕ

Введение. Память играет важную роль в жизни человека, ее сущность раскрывается в функциях, таких как: запоминание, сохранение, обработка информации, забывание, актуализация информации. Память служит связующим звеном между прошлым и настоящим, ведь благодаря ее функциям человек размышляет, принимает решения, используя прошлый опыт.

В большом психологическом словаре приводится следующее определение памяти: «Память означает запоминание и сохранение, а затем воспроизведение опыта индивидом. Физиологическая основа памяти состоит в образовании, сохранении и актуализации временных соединений мозга» [1, с. 332]. Разновидностью памяти является автобиографическая память, представляющая собой подсистему памяти, оперирующую воспоминаниями о лично значимых событиях и состояниях [2, с. 17].

Автобиографическая память вносит существенный вклад в формирование представления человека о себе и о мире. Роли автобиографической памяти в формировании идентичности человека (представления о себе) посвящены работы таких ученых, как А. Р. Алюшева, К. Н. Василевская, В. В. Нуркова, И. С. Осипова, С. Н. Никишов, А. В. Андриянова.

Основная часть. В настоящее время сложилась общепризнанная классификация видов памяти по времени хранения, к которой относятся: рабочая, кратковременная и долговременная память. Долговременная память объединяет виды памяти, которые различающиеся по содержанию (и, в первую очередь, по функциям, принципам хранения, механизмам забывания и т.д.) — это эпизодическая память, семантическая память и автобиографическая память. Автобиографическая память оперирует воспоминаниями о лично значимых событиях и состояниях.

В. В. Нуркова предлагает следующую дефиницию автобиографической памяти: «Автобиографическая память представляет собой высшую мнемическую функцию, организованную по смысловому принципу, оперирующую с лично отнесенным опытом, которая обеспечивает формирование субъективной истории личного прошлого и переживание себя как уникального протяженного во времени субъекта жизненного пути» [3, с. 12]. Анализируя работу В. В. Нурковой можно выделить составляющие автобиографической памяти: «Фотографическое» воспоминание (это яркое, детализированное воспоминание о конкретном событии, словно «моментальный снимок»), важное воспоминание (воспоминание о событии, которое имеет значительную личную ценность), переломное воспоминание (воспоминание о событии, которое стало «точкой перелома» в жизни, изменило ход биографии или мировоззрение. Событие воспринимается как граница между «до» и «после»), характерное воспоминание (воспоминание, отражающее типичные черты личности или повторяющиеся жизненные ситуации, может служить примером для самоописания («я всегда так поступаю», «это про меня»)) [3, с. 17—19].

В свою очередь И. С. Осипова, С. Н. Никишов, А. В. Андриянова выделяют такие виды автобиографических воспоминаний, как «стартовые» воспоминания (включают новые знания, первый опыт человека в важных для него областях; это факты автобиографии, которые осознаются как «первые», самые ранние события), «воспоминания-якоря» (оказывают влияние на формирование представлений человека о себе как о личности с уникальными особенностями, способствуют формированию черт характера, определению стремлений и намерений), «воспоминания—модели» (необходимы для понимания внешнего мира, поведения других людей, социальных правил, включают широкий круг жизненных ситуаций, способствуют ориентации в окружающем мире и выбору правильной стратегии поведения), «переломные» воспоминания (связаны с событиями, которые имеют особую личностную значимость и приводят к существенным изменениям в личности) [4, с. 2-3].

Следует отметить, что содержание автобиографической памяти наполнено не объективными событиями, а тем, как они истолкованы взрослыми совместно с ребенком. Однако хранятся не все события в автобиографической памяти, а только яркие эпизоды; события, связанные с определенным периодом жизни (например, школьные годы, студенчество); некоторые позитивные и негативные воспоминания.

Содержание автобиографической памяти может меняться вследствие пластичности памяти, изменения актуальных жизненных задач и мотивов, личностных изменений [5]. «Человек мыслит себя таким, каким помнит, и параллельно трансформирует свои воспоминания в соответствии с тем, каким мыслит себя сегодня» [5, с. 49].

Важной составляющей автобиографической памяти является жизненный сценарий. Понятие «жизненный сценарий» возникло в психотерапии (транзактный анализ Э. Берна), где сценарий — это план жизни, по которому человек строит свою деятельность. В исследовании автобиографической памяти сценарий рассматривается ретроспективно — как культурно обусловленная структура воспоминаний.

Культурные жизненные сценарии универсальны и разделяются большинством членов общества, отражая типичные события и их порядок (например, детский сад, школа, первая любовь, брак, рождение ребёнка). Сценарии бывают трёх видов: типичный сценарий (общая культурная схема жизненного пути); семейный сценарий (воспоминания о жизни родителей и предков, важные для идентичности и благополучия); медийный (литературный) сценарий (жизненные модели из книг, кино, СМИ, которые подросток может усваивать и использовать для осмысления себя) [6].

Основной функцией автобиографической памяти является построение и поддержание непрерывной идентичности (субъект воспринимает это приблизительно так: «я все тот же человек, что и тридцать лет назад, хотя выгляжу по-другому, поступаю по-другому, могу переехать жить в другую страну и говорить на другом языке, общаться с другими людьми, но несмотря на все внешние различия, я все тот же человек».) [7, с. 81].

К. Н. Василевская выделяет следующие функции автобиографической памяти: личностные (формируют и поддерживают чувство собственной идентичности и непрерывности «Я», а также помогают управлять эмоциями и способствуют личностному росту), коммуникативные (способствуют установлению и поддержанию социальных связей через обмен воспоминаниями; позволяют передавать опыт и вызывать эмпатию у других), прагматические (помогают использовать прошлый опыт для решения проблем и планирования будущего и обеспечивают адаптацию и восстановление после травмирующих событий) функции [7, с. 82—84]. В. В. Нуркова считает наиболее значимыми такие функции автобиографической памяти, как: 1) функция социального взаимодействия (достижение социальной солидарности, передача опыта, установление и поддержание межличностных контактов), обеспечивающая общение, передачу опыта и поддержание отношений; 2) функция саморегуляции в рамках регуляции текущих психических процессов или планирования будущего, помогающая регулировать поведение и планировать будущее, опираясь на прошлый опыт; 3) экзистенциальные

функции (формирование самоидентичности, установление интервалов самоидентичности личности (отрезка жизни, границы которого являются для человека точками кардинального преобразования личности), осознание временной протяженности личности) [8, с. 2].

В. В. Нуркова рассматривает автобиографическую память в структуре идентичности личности. Она подчеркивает, что «автобиографическая память необходима для переживания феномена идентификации определенной социальной общностью (группой). Многие социальные группы формируются вокруг автобиографических воспоминаний» [9, с. 4; 5]. Ученая отмечает, что сам факт нахождения человека в определенной социальной группе не является основанием его идентификации с группой, единения с ней. Ведущую роль играет общность воспоминаний и переживаний прошлого членов группы.

В своем автореферате диссертации В. В. Нуркова рассматривает, как позитивность / негативность в восприятии и переживании событий детства и прошлого влияет на формирование представлений человека о себе (идентичность) и его поведение. Ученая описывает влияние на идентичность человека позитивных воспоминаний (формирует высокий уровень отражённого самоотношения (человек способен видеть себя глазами других); способствует эмоциональной стабильности; развивает самоконтроль; 2) влияние на поведение (человек становится более уравновешенным, ответственным, способен конструктивно решать жизненные задачи; проявляет сознательность и удовлетворённость собой). Влияние негативных воспоминаний: 1) на идентичность — приводят к низкому уровню самопринятия (человек хуже принимает себя); формируют избыточный реализм (склонность к критичности и пессимизму); 2) на поведение — человек может быть более тревожным, неуверенным, склонным к фрустрации и зависимому поведению; возможны трудности с самоконтролем и построением позитивных отношений с собой и окружающими [3, с. 30-31].

Анализируя работу А. Р. Алюшевой, можно утверждать, что развитие автобиографической памяти связано с социализацией и индивидуализацией, т. е. ребёнок сначала воспроизводит рассказы родителей, затем формирует собственную историю жизни, используя культурные сценарии как «идеальные формы» для организации воспоминаний [6]. Автобиографическая память развивается от отдельных эпизодов к связанной истории жизни, включающей как типичные, так и уникальные события, что важно для формирования самосознания и идентичности.

Заключение. Автобиографическая память играет фундаментальную роль в жизни человека, обеспечивая не только сохранение и воспроизведение личного опыта, но и формирование целостной идентичности. Автобиографическая память помогает человеку осмыслить себя как непрерывную личность, связывая прошлое с настоящим и поддерживая ощущение внутреннего единства, несмотря на изменения в жизни.

Развитие автобиографической памяти тесно связано с процессами социализации и индивидуализации: от усвоения рассказов родителей до формирования собственной уникальной истории жизни, организованной с помощью культурных жизненных сценариев. Эти сценарии — типичные, семейные и медийные — служат «идеальными формами», которые структурируют воспоминания и помогают человеку понять своё место в обществе.

Таким образом, автобиографическая память является важнейшим механизмом самопознания и саморефлексии, обеспечивающим построение личной и социальной идентичности, а культурные жизненные сценарии выступают ключевым средством организации и осмысления жизненного опыта.

Список цитируемых источников

1. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь : словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. — 3-е изд., доп. и перераб. — Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2002. — 630 с.
2. Нуркова В. В. Анализ феноменологии автобиографической памяти с позиций культурно-исторического подхода / В. В. Нуркова // Культурно-историческая психология. — 2008. — № 1. — С. 17-26.
3. Нуркова В. В. Культурно-исторический подход автобиографической памяти : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / В. В. Нуркова ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. — Москва, 2009. — 51 с.
4. Осипова И. С. Особенности функционирования автобиографической памяти студентов с различным уровнем социального интеллекта / И. С. Осипова, С. Н. Никишов, А. В. Андриянова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — Т. 7, № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/87PSMN119.pdf> (дата обращения: 10.10.2024).
5. Нуркова В. В. Автобиографическая память как ресурс преодоления внутриличностного конфликта при алкоголизме / В. В. Нуркова, Е. А. Бодунов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2014. — № 2. — С. 46-59.
6. Алюшева А. Р. Овладение репертуаром культурных жизненных сценариев как фактор развития макроструктуры автобиографической памяти / А. Р. Алюшева // Психологические исследования. — 2012. — Т. 5, № 25. — URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.11.2024).
7. Василевская, К. Н. Функции автобиографической памяти личности / К. Н. Василевская // Международный научно-исследовательский журнал. — 2025. — № 1 (43), Ч. 3. — С. 81-86.
8. Набиева, У. А. Особенности автобиографической памяти у студентов с разным типом темперамента / У. А. Набиева, И. Л. Аристова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10, № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/50PSMN122.pdf> (дата обращения: 10.05.2025).
9. Нуркова В. В. Роль автобиографической памяти в структуре идентичности личности / В. В. Нуркова // Мир психологии: научно-методический журнал. — 2004. — № 2 (38). — С. 77-86.