

добиться желаемого. Иными словами, тревога возникает из-за сложностей во взаимодействии с окружающим миром, чувства отвержения, неспособности адаптироваться к социальным нормам, а также из-за неудовлетворенного стремления к совершенству, превосходству и самоутверждению. Недостатком концепции А. Адлера является то, что нет четкого разграничения между адекватным беспокойством, обоснованным и неадекватным, поэтому представление о тревожности как специфичном состоянии, отличном от других сходных состояний, является весьма неопределенным [4].

К. Хорни, в отличие от З. Фрейда, считала, что тревога возникает из-за деструктивных межличностных отношений, а не внутренних конфликтов. Для компенсации этого чувства незащищенности формируются невротические потребности, такие как потребность в одобрении, власти, престиже и т. д. Эти потребности иррациональны, навязчивы и, в невротической форме, становятся доминирующими, противоречивыми, усугубляя тревогу, от которой невозможно избавиться, поскольку они не могут быть удовлетворены [4].

Э. Фромм связывал тревожность с историческим переходом к капитализму. Он утверждал, что разрушение «естественных социальных связей» (кровного родства, традиционных структур, связи с природой), характерных для первобытного общества, приводит к появлению «свободного индивида», оторванного от общества и испытывающего неуверенность, бессилие и одиночество. Фромм считал, что капитализм, с его акцентом на конкуренцию и индивидуализм, усиливает эти чувства, рассматривая тревожность как следствие отчуждения. Решением, по мнению Э. Фромма, является построение гуманного общества, основанного на солидарности и сотрудничестве [5].

В различных ситуациях тревожность проявляется по-разному. При одних обстоятельствах люди ведут себя тревожно везде и всегда, при других проявляют свою тревожность периодически, исходя из складывающейся обстановки.

Ситуативно-устойчивую тревожность обычно называют личностной, связывая её с наличием у человека соответствующей черты характера — «личностной тревожностью». Это устойчивая индивидуальная особенность, определяющая склонность человека воспринимать многие ситуации как угрожающие и соответственно реагировать на них. Личностная тревожность активируется, когда человек сталкивается со стимулами, которые он расценивает как опасные для его самооценки, самоуважения или престижа.

Ситуативно-изменчивую тревожность называют ситуативной, а особенности личности, проявляющей подобную тревожность, называют «ситуативная тревожность». Подобное состояние протекает на фоне субъективно-переживаемых эмоций: беспокойства, напряжения, нервозности, озадаченности. Данное состояние является эмоциональной реакцией на ситуацию стресса и может протекать с различной степенью динамичности и интенсивности во времени [6].

Заключение. Таким образом, тревожность — это психическое состояние, которое может быть вызвано вероятными или возможными неприятностями, внезапно, сменой привычной обстановки и деятельности, задержкой желательного и приятного, которое выражается в переживаниях, имеющих специфический характер (волнениях, опасениях, нарушении покоя и др.). Тревожность у человека может проявляться как ситуативно, т. е. являться реакцией на возникшую угрозу, так и быть относительно устойчивой чертой личности. Повышенный уровень тревоги представляет собой существенный барьер на пути гармоничного развития личности. Выходя за рамки обычного беспокойства, она часто становится предвестником невротических состояний.

Список цитируемых источников

1. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. — 448 с.
2. Беляев, В. П. Тревоги прожитого дня / В. П. Беляев. — М. : Граница, 2011. — 488 с.
3. Смулевич, А. Б. Депрессия в общемедицинской практике / А. Б. Смулевич. — М. : Берг, 2000. — 160 с.
4. Фрейд, З. Введение в психоанализ : лекции / З. Фрейд. — СПб. : Питер, 2001. — 381 с.
5. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. — СПб. : Питер, 2007. — 400 с.
6. Сборник психологических тестов : пособие / сост. Е. Е. Миронова. — Ч. I. — Минск : Женский институт ЭНВИЛА, 2005. — 155 с.

УДК 159.9

А. Е. Терещенко, Е. В. Лешкевич

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

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Введение. Адаптация личности в условиях стремительных социальных изменений становится одной из приоритетных тем современной психологии. Традиционные представления об интеллекте ограничивались оценкой когнитивных способностей, тогда как исследователи XXI века выявили значимость иных компонентов психики, в частности эмоциональной сферы. Эмоциональный интеллект представляет собой

способность осознавать, интерпретировать и регулировать эмоции как свои, так и окружающих, что является ключевым ресурсом для адаптационных процессов. Введение понятия ЭИ позволило переосмыслить роль эмоций в формировании адаптивных стратегий, межличностном общении и управлении стрессом.

Основная часть. Согласно модели Сэловея и Майера, эмоциональный интеллект включает несколько взаимосвязанных компонентов:

- самоосознание — понимание собственных эмоциональных состояний, их причин и влияния на поведение;
- саморегуляция — способность управлять и корректировать эмоциональные реакции в различных ситуациях;
- мотивация — внутреннее стремление к достижению целей, сопровождаемое соответствующей эмоциональной окраской;
- эмпатия — умение распознавать и воспринимать эмоциональное состояние других людей;
- социальные навыки — эффективное взаимодействие с окружающими на основании умения интерпретировать невербальные и вербальные сигналы [1].

Отечественные исследователи, такие как И. Н. Андреева и А. Н. Крайторов, подчеркивают, что развитие ЭИ происходит в процессе социального опыта и взаимодействия, что определяет его значение как компонента общих адаптационных механизмов личности. В свою очередь, подход Лычагиной, связывающий эмоциональный интеллект с «социальной сензитивностью», расширяет рамки традиционных моделей, акцентируя внимание на субъект-субъектном характере межличностного общения [2].

Эмоциональный интеллект и адаптация личности

Эффективная адаптация предполагает способность личности своевременно и адекватно реагировать на вызовы внешней среды, что во многом зависит от умения регулировать эмоциональные переживания. Исследования демонстрируют, что высокий уровень эмоционального интеллекта коррелирует с использованием адаптивных стратегий совладания со стрессом, что, в свою очередь, снижает риск возникновения дезадаптационных состояний. Люди, обладающие хорошо развитой эмоциональной компетентностью, способны не только контролировать негативные эмоциональные всплески, но и эффективно прогнозировать реакции окружающих, что способствует гармоничному межличностному взаимодействию и социальной интеграции.

При этом важно отметить, что ЭИ оказывает как прямое влияние на адаптационные процессы, так и опосредованное — через развитие коммуникативных навыков и повышение самооценки. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что высокий уровень саморегуляции способствует формированию позитивного отношения к себе и уменьшению интенсивности стрессовых реакций в кризисных ситуациях. Таким образом, эмоциональный интеллект можно рассматривать как ключевой фактор, обеспечивающий оперативную и адекватную реакцию личности на внешние воздействия [3].

По результатам исследования с использованием опросника эмоционального интеллекта К. Барчард в адаптации Г. Г. Князева, Л. Г. Митрофановой и О. М. Разумниковой мы выявили (рисунок 1):

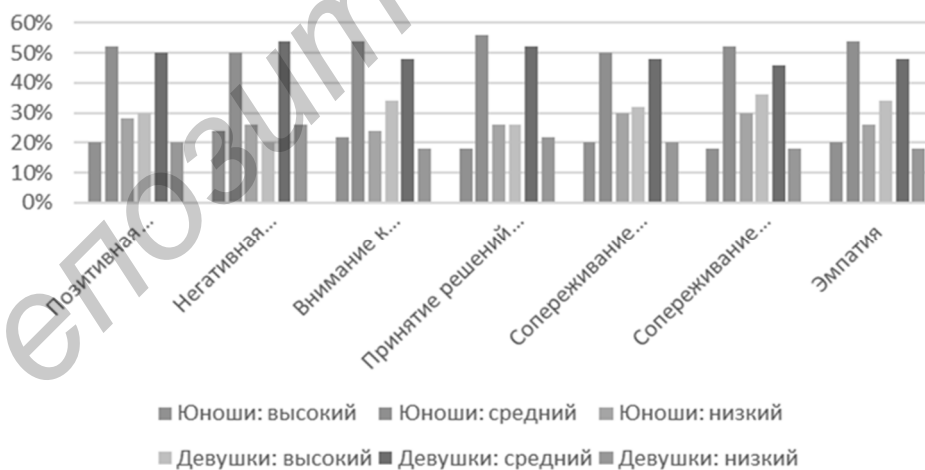


Рисунок 1 — Результат исследования с использованием опросника эмоционального интеллекта К. Барчард у юношей и девушек юношеского возраста

В целом, девушки демонстрируют более высокий уровень эмоционального интеллекта по большинству субшкал, особенно по позитивной экспрессивности (30 % против 20 %), вниманию к эмоциям (34 % против 22 %), сопереживанию радости (32 % против 20 %), сопереживанию несчастья (36 % против 18 %) и эмпатии (34 % против 20 %). Эти преимущества подтверждаются значимыми различиями по U-критерию и подчеркивают их большую эмоциональную сензитивность, эмпатию и способность к межличностным взаимодействиям. Юноши чаще попадают в категорию низкого уровня по сопереживанию радости и несчастья (30 % против 20 % и 18 %), что указывает на меньшую склонность к эмоциональному вовлечению, возможно,

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 самооценкой 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. Крайторов, 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.