

УДК 159.9

**ВЛИЯНИЕ ПОЛА И СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ КРЕАТИВНОСТЬ  
В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ****П. Г. ПОРТНОВА***(Представлено: д-р психол. наук, проф. И. Н. АНДРЕЕВА)*

*В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния пола и специально организованной двигательной активности на компоненты эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности в период ранней взрослости.*

На современном этапе развития общества исследование эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности приобретает особое значение, что связано с предъявлением к человеку высоких требований в профессиональной среде и в сфере межличностных отношений. Соответственно данные феномены могут рассматриваться как факторы, существенным образом оказывающие влияние на жизнь человека.

Проблема эмоционального интеллекта, не смотря на большое количество исследований остаётся недостаточно разработанной, а исследования в области эмоциональной креативности немногочисленны.

Эмоциональный интеллект – это способность осознавать собственные и чужие эмоции, умение управлять ими, а также строить эффективные отношения с людьми. Психолог Д.В. Люсин выделяет в структуре эмоционального интеллекта межличностный и внутриличностный компоненты. Межличностный эмоциональный интеллект включает способности к пониманию и управлению чужих эмоций, внутриличностный – к пониманию и управлению собственных эмоций [6]. В своей работе мы будем придерживаться именно модели Д.В. Люсина.

Эмоциональная креативность – это способность генерировать новые эмоциональные переживания, включает в себя: понимание разнообразных эмоциональных переживаний, способность переживать необычные, с трудом поддающиеся описанию эмоции и умение выражать свои эмоции. Американский учёный Дж. Эйверилл в структуре эмоциональной креативности выделил следующие компоненты: эффективность, новизна, аутентичность и готовность [9].

Интересующим нас периодом в исследовании является ранняя взрослость. В целом эмоциональная сфера мужчин и женщин в данный период уже сформирована [7]. Существуют определённые различия между мужчинами и женщинами в когнитивно-аффективных свойствах личности (эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность). Так у женщин выражен более высокий уровень межличностных показателей эмоционального интеллекта, в то время, как у мужчин более развит внутриличностный показатель эмоционального интеллекта. Что касается эмоциональной креативности, то у женщин более выражены подготовленность, эффективность и аутентичность, чем у мужчин [2, 3].

Выявлено, что с уровнем эмоционального интеллекта связаны регулярные физические упражнения [3]. Однако в психологии не изучалась взаимосвязь двигательной активности и эмоциональной креативности.

Двигательная активность формирует волевые и нравственные психические качества человека. Люди, которые регулярно занимаются спортом, наиболее готовы к эмоциональной нагрузке, чем индивиды с низкой физической активностью. Кроме этого, у тех, кто регулярно занимается физическими нагрузками, предполагается развитие высокого уровня самоконтроля эмоций. Эмоциональное состояние оказывает влияние на работоспособность и достижения. Кроме того, эмоциональное состояние неразрывно связано с реакцией, качеством выполнения действий и ритмом двигательной деятельности [4, 8, 10].

Следует отметить, что под специально организованной двигательной активностью в данном исследовании мы понимаем целенаправленные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта.

Цель нашего исследования – охарактеризовать влияние пола респондентов и специально организованной двигательной активности на показатели эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности в период ранней взрослости.

Мы предположили, что на выраженность компонентов эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности в период ранней взрослости влияют пол респондента и занятия специально организованной двигательной активностью.

Для диагностики эмоционального интеллекта использовался опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. В опроснике выделяются следующие шкалы: «МЭИ» (межличностный эмоциональный

интеллект), «ВЭИ» (внутриличностный эмоциональный интеллект), «ПЭ» (понимание эмоций), «УЭ» (управление эмоциями), субшкалы: «МП» (понимание чужих эмоций), «МУ» (управление чужими эмоциями), «ВП» (понимание своих эмоций), «ВУ» (управление своими эмоциями), «ВЭ» (контроль экспрессии) [5].

Для диагностики эмоциональной креативности использовался опросник эмоциональной креативности Дж. Эйверилла, в адаптации И.Н. Андреевой. Опросник включает четыре шкалы: подготовленность, новизна, эффективность и аутентичность [1].

В исследовании приняло участие 140 человек в возрасте от 20 до 40 лет; среди них – 70 мужчин и 70 женщин. Большинство респондентов не состоят в браке, имеют среднее-специальное и незаконченное высшее образование. Половину выборки составляют респонденты, для которых не характерны регулярные занятия физкультурой и спортом, половину – занимающиеся специально организованной двигательной активностью. Женщины отдают предпочтение занятиям хореографией и фитнесом, а мужчины – бегу, фитнесу и баскетболу.

На первом этапе исследования изучалось влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность показателей эмоциональной креативности в период ранней взрослости. Выявлено влияние независимой переменной «пол» на выраженность следующих зависимых переменных, которые являются компонентами эмоциональной креативности ( $p \leq 0,05$ ):

1) Эффективность ( $F(1,13) = 29,90, p = 0,00$ ); показатель «эффективность» на достоверном уровне является более высоким у женщин, чем у мужчин. Это можно объяснить тем, что эффективность эмоций – это способность к продуцированию эмоций, социально значимых эмоций, а как известно, женщины ориентированы на межличностные отношения.

2) Аутентичность ( $F(1,13) = 27,53, p = 0,00$ ); показатель «аутентичность» на достоверном уровне является более высоким у мужчин, чем у женщин. Это можно объяснить тем, что у мужчин эмоциональная реакция более ориентирована на индивидуальные оценки и мнения, благодаря чему развивается аутентичность, которая отражает самовыражение личности в области эмоций.

На втором этапе исследования изучалось влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность показателей эмоционального интеллекта в период ранней взрослости. Выявлено влияние независимой переменной «наличие специально организованной двигательной активности» на выраженность следующих зависимых переменных, которые являются компонентами эмоционального интеллекта ( $p \leq 0,05$ ):

1) Понимание собственных эмоций (ВП) ( $F(1,13) = 4,67, p = 0,03$ ); показатель «понимание собственных эмоций» более выражен у мужчин, которые участвуют в специально организованной двигательной активности, чем у мужчин, которые в ней не принимают участия. Это можно объяснить тем, что эмоции, которые возникают в процессе занятий специально организованной двигательной активностью, оказывают влияние на результативность данных занятий и внутреннюю мотивацию, поэтому для того чтобы эффективно использовать данные эмоции, необходимо понимать возникающие эмоции [8].

2) Управление собственными эмоциями (ВУ) ( $F(1,36) = 5,35, p = 0,02$ ); показатель «управление собственными эмоциями» более выражен у мужчин, которые занимаются специально организованной двигательной активностью, чем у индивидов, у которых специально организованная двигательная активность отсутствует. Это может быть связано с эмоциональной саморегуляцией людей, занимающихся специально организованной двигательной активностью. Регуляция собственных эмоций, увеличение или снижение их интенсивности способствуют достижению результата при занятиях двигательной активностью [10].

3) Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) ( $F(1,13) = 4,01, p = 0,04$ ); показатель «внутриличностный эмоциональный интеллект» более выражен у мужчин, которые занимаются двигательной активностью, чем у индивидов, не занимающихся двигательной активностью. Иными словами, мужчины во время занятий двигательной активностью, стараются контролировать свои эмоции и анализируют свои эмоции, тем самым повышая уровень своего внутриличностного эмоционального интеллекта.

4) Понимание эмоций (ПЭ) ( $F(1,13) = 7,48, p = 0,00$ ); показатель «понимание эмоций» более выражен у мужчин, которые занимаются специально организованной двигательной активностью, чем у индивидов, которые не занимаются специально организованной двигательной активностью. Это может быть связано с тем, что, занимаясь двигательной активностью, мужчины анализируют свои эмоции и стараются понять эмоции других людей, так как этого требует формирование внутрикандных коммуникаций и выстраивание взаимоотношений с тренером [8].

5) Управление эмоциями (УЭ) ( $F(1,13) = 4,71, p = 0,03$ ); показатель «управление эмоциями» более выражен у мужчин, которые занимаются двигательной активностью, чем у тех, у кого двигательная активность отсутствует. Это может быть связано с тем, что во время занятиями двигательной активностью необходим контроль эмоции. Кроме того, согласно исследованиям, эмоциональный интеллект способ-

ствуется повышению уровня достижений человека. Данная особенность связана с постоянным контролем за собственными и чужими эмоциями в критической и нестандартной ситуации. Можно предположить, что во время тренировок человек учится контролировать эмоции, управлять ими, а также использовать эти навыки во всех сферах жизни.

Таким образом, гипотеза исследования частично подтвердилась. На эффективность и аутентичность, которые являются показателями эмоциональной креативности оказывает влияние пол. Показатель эффективности более выражен у женщин, чем у мужчин, в то время как аутентичность более выражена у мужчин, чем у женщин.

Наряду с этим на выраженность способностей к пониманию собственных эмоций, управлению собственными эмоциями, на уровень внутриличностного эмоционального интеллекта, а также на интегральные показатели понимания и управления эмоциями оказывает влияние наличие специально организованной двигательной активности. Данные показатели более выражены у мужчин и женщин, которые занимаются двигательной активностью, чем у индивидов, которые не занимаются специально организованной двигательной активностью. Эффекта взаимодействия независимых переменных не обнаружено.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, И. Н. Адаптация опросника эмоциональной креативности (ЕСИ) / И. Н. Андреева // Психол. журн. – 2011. – № 1/2. – С. 75–81.
2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И. Н. Андреева. — Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2020. — 356 с.
3. Ильин, Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. — 688 с.
4. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 7-2.
5. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. — 3–22 с.
6. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова, — М.: Институт психологии РАН, 2004. — С. 176.
7. Реан, А.Н. Психология человека от рождения до смерти. / А.Н. Реан. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002 — 656 с.
8. Уэйнберг, Р.С. Спортивная психология: учебник для вузов/Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулдман. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 338 с.
9. Averill, J. R. Emotions as mediators and as products of creative activity / J. R. Averill // Creativity across domains: face of muse / ed.: J. Kaufman, J. Baer. – Mahwah, 2005. – P. 225–243.
10. Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. E. (2013). “I control my own emotions for the sake of the team”: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 737-747.