

УДК 159.9

**ВЛИЯНИЕ ПОЛА И НАЛИЧИЯ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ КРЕАТИВНОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ ПЕРИОДА РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ)****П.Г. ПОРТНОВА, д-р психол. наук, доц. И.Н. АНДРЕЕВА  
(Полоцкий государственный университет)**

*Представлены результаты эмпирического исследования влияния пола и специально организованной двигательной активности на эмоциональный интеллект и эмоциональную креативность в период ранней взрослости. В результате использования многофакторного дисперсионного анализа выявлено отсутствие взаимодействия независимых переменных и наличие влияния главных факторов (пола или наличия специально организованной двигательной активности) на зависимые переменные (эмоциональный интеллект, эмоциональную креативность). Установлено, что независимо от интенсивности двигательной активности у женщин более выражена составляющая эмоциональной креативности «эффективность», у мужчин преобладает «аутентичность». У мужчин, которые занимаются специально организованной двигательной активностью, более выражены способности к пониманию и управлению собственными эмоциями, преобладает внутриличностный эмоциональный интеллект по сравнению с респондентами, у которых специально организованная двигательная активность отсутствует.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоциональная креативность, двигательная активность, ранняя взрослость.

**Введение.** 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.

На данный момент исследования такие понятия, как «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная креативность», становятся все более востребованными в современной психологии. Это связано с наличием «белых пятен» в изучении эмоциональной сферы человека.

Интерес к данным феноменам в последние десятилетия растет как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Осуществляются попытки исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта с эмоциональной креативностью, успешностью и эффективностью выполнения различных видов деятельности.

Результаты исследования эмоционального интеллекта представлены в работах таких зарубежных психологов, как Дж. Мейер, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, П. Сэловей, Д. Карузо и др. Ими впервые был введен термин «эмоциональный интеллект», разработаны модели, в которых выделялись основные компоненты данного вида интеллекта. Изучением эмоциональной креативности занимался американский психолог Дж. Эйверилл, автор термина «эмоциональная креативность», также он определил структуру данного феномена.

Исследованием эмоционального интеллекта в отечественной психологии занимались: И.Н. Андреева, Д.В. Ушаков, А.И. Савенков, А.В. Гуськова, А.Н. Крайторов, М.А. Манойлова, Э.Л. Носенко и др. Д.В. Люсиным были выделены компоненты эмоционального интеллекта. Работы по изучению эмоциональной креативности принадлежат таким отечественным психологам, как Т.Н. Березина, Р.Н. Терещенко, С.П. Деревянко, Е.А. Валуева и Н.В. Угрюмова, ими было уточнено понятие и структура эмоциональной креативности.

В настоящее время теоретические и практические аспекты эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности исследуются специалистами различных профессиональных сфер (в частности, Д.В. Люсиным, А.И. Савенковым, И.Н. Андреевой, О.И. Власовой, Д.В. Ушаковым и др.).

Эмоциональный интеллект – это способность осознавать собственные и чужие эмоции, умение управлять ими, а также строить эффективные отношения с людьми. Согласно Д.В. Люсину, в структуре эмоционального интеллекта можно выделить межличностный и внутриличностный компоненты. Межличностный эмоциональный интеллект включает способности к пониманию чужих эмоций и управлению ими, внутриличностный – к пониманию и управлению собственными эмоциями [5]. В своей работе мы будем придерживаться именно модели Д.В. Люсина.

Эмоциональная креативность – 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 ученый Дж. Эйверилл в структуре эмоциональной креативности выделил следующие компоненты: эффективность, новизну, аутентичность и готовность [8].

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

Данная тема характеризуется особой актуальностью, т.к. эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность являются относительно новыми, малоизученными феноменами.

Проблема эмоционального интеллекта, несмотря на большое количество исследований, остается недостаточно разработанной, а исследования в области эмоциональной креативности немногочисленны.

Таким образом, недостаточная изученность эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности, а также их взаимосвязи с двигательной активностью индивида обуславливают актуальность нашего исследования.

**Основная часть.** Цель исследования – охарактеризовать влияние пола респондентов и специально организованной двигательной активности на показатели эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности в период ранней взрослости. Следует отметить, что под специально организованной двигательной активностью мы понимаем целенаправленные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта.

**Гипотеза исследования** – на выраженность компонентов эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности в период ранней взрослости влияют пол респондента и занятия специально организованной двигательной активностью.

**Выборка** составила 140 человек в возрасте от 20 до 40 лет ( $M = 24,15$ ,  $SD = 5,79$ ); среди них 70 мужчин и 70 женщин.

**Процедура исследования.** Методы исследования: организационный (сравнительный метод); эмпирический (опрос); методы обработки эмпирических данных (многофакторный дисперсионный анализ); интерпретационный (структурный метод).

**Методики исследования:** для диагностики эмоционального интеллекта использовался опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина [4]. Для диагностики эмоциональной креативности использовался опросник эмоциональной креативности Дж. Эйверилла в адаптации И.Н. Андреевой [1].

**Результаты и их обсуждение.** На первом этапе исследования изучалось влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность показателей эмоциональной креативности в период ранней взрослости. Взаимодействия независимых переменных не было выявлено ( $p > 0,05$ ), в то же время обнаружено влияние главных факторов (пола респондентов или специально организованной двигательной активности) на некоторые зависимые переменные. Так, на достоверном уровне выявлено влияние независимой переменной «пол» на выраженность зависимой переменной – эффективность ( $F(1,13) = 29,90$ ,  $p = 0,00$ ). Более подробные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность эффективности (апостериорный критерий Дункана)

Пол	Наличие специально организованной двигательной активности	(1) $M= 15,94$	(2) $M= 16,05$	(3) $M= 12,80$	(4) $M= 12,02$
1. ж	да		0,90	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
2. ж	нет	0,90		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
3. м	да	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		0,40
4. м	нет	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	0,40	

*Примечание.* Да – наличие специально организованной двигательной активности; нет – отсутствие специально организованной двигательной активности.

Из таблицы 1 видно, что по переменной «эффективность» получены различия на достоверном уровне ( $p < 0,05$ ) между мужчинами и женщинами с разной интенсивностью двигательной активности. 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, которые имеют определенную ценность для окружающих, т.е. социально значимых эмоций, а как известно, женщины ориентированы на межличностные отношения. Наши результаты согласуются с исследованием, что эффективность достигает более высокого уровня у женщин по сравнению с мужчинами. Иными словами, женщины в сопоставлении с мужчинами более склонны анализировать свои эмоции, более внимательны к эмоциям других, а также характеризуются большей эффективностью переживаний [2].

На следующем этапе было выявлено влияние независимой переменной «пол» на выраженность зависимой переменной «аутентичность» ( $F(1,13) = 27,53$ ,  $p = 0,00$ ). Более подробные результаты представлены в таблице 2.

Согласно таблице 2, по показателю «аутентичность» выявлены различия на достоверном уровне ( $p < 0,05$ ) между мужчинами и женщинами с разной интенсивностью двигательной активности. 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.

Таблица 2. – Влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность аутентичности (апостериорный критерий Дункана)

Пол	Наличие специально организованной двигательной активности	(1)M= 13,28	(2)M= 12,25	(3)M= 16,45	(4)M= 15,97
1. ж	да		0,26	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
2. ж	нет	0,26		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
3. м	да	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		0,60
4. м	нет	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	0,60	

*Примечание.* Да – наличие специально организованной двигательной активности; нет – отсутствие специально организованной двигательной активности.

По шкалам эмоциональной креативности «подготовленность» и «новизна» значимых различий между мужчинами и женщинами с разной интенсивностью двигательной активности не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

На втором этапе исследования изучалось влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность показателей эмоционального интеллекта в период ранней взрослости. Взаимодействия независимых переменных также не было получено ( $p > 0,05$ ), в то же время обнаружено влияние главных факторов (пола респондентов или специально организованной двигательной активности) на некоторые зависимые переменные.

Определено влияние независимой переменной «наличие специально организованной двигательной активности» на выраженность зависимой переменной – ВП (понимание своих эмоций) ( $F(1,13) = 4,67, p = 0,03$ ). Более подробные результаты в таблице 3.

Таблица 3. – Влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность ВП (апостериорный критерий Дункана)

Пол	Наличие специально организованной двигательной активности	(1)M= 17,65	(2)M= 17,08	(3)M= 19,65	(4)M= 17,11
1. ж	да		0,60	<b>0,04</b>	0,59
2. ж	нет	0,60		<b>0,01</b>	0,97
3. м	да	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		<b>0,01</b>
4. м	нет	0,59	0,97	<b>0,01</b>	

*Примечание.* Да – наличие специально организованной двигательной активности; нет – отсутствие специально организованной двигательной активности.

Исходя из данных, представленных в таблице 3, по выраженности переменной «понимание собственных эмоций» выявлены различия на достоверном уровне ( $p < 0,05$ ) между мужчинами с разной интенсивностью двигательной активности. Показатель «понимание собственных эмоций» более выражен у лиц, 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, кроме того эмоции оказывают влияние на внутреннюю мотивацию, поэтому для более эффективного использования данных эмоций людям, занимающимся двигательной активностью, необходимо понимать эмоции, которые у них возникают [7].

Далее было обнаружено влияние независимой переменной «наличие специально организованной двигательной активности» на выраженность зависимой переменной – ВУ (управление своими эмоциями) ( $F(1,36) = 5,35, p = 0,02$ ). Более подробные результаты в таблице 4.

Таблица 4. – Влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность ВУ (апостериорный критерий Дункана)

Пол	Наличие специально организованной двигательной активности	(1)M= 13,00	(2)M= 12,02	(3)M= 14,20	(4)M= 11,77
1. ж	да		0,34	0,24	0,26
2. ж	нет	0,34		<b>0,04</b>	0,80
3. м	да	0,24	<b>0,04</b>		<b>0,03</b>
4. м	нет	0,26	0,80	<b>0,03</b>	

*Примечание.* Да – наличие специально организованной двигательной активности; нет – отсутствие специально организованной двигательной активности.

Из таблицы 4 видно, что по переменной «управление собственными эмоциями» выявлены различия на достоверном уровне ( $p < 0,05$ ) между мужчинами с разной интенсивностью двигательной активности. 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, т.к. контроль за возникающими эмоциями напрямую связан со спортивными достижениями. Регуляция собственных эмоций, увеличение или снижение их интенсивности способствуют достижению результата при занятиях двигательной активностью [9].

На следующем этапе было определено влияние независимой переменной «наличие специально организованной двигательной активности» на выраженность зависимой переменной – ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект) ( $F(1,13) = 4,01, p = 0,04$ ). Более подробные результаты в таблице 5.

Таблица 5. – Влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность ВЭИ (апостериорный критерий Дункана)

Пол	Наличие специально организованной двигательной активности	(1) $M= 40,65$	(2) $M= 40,00$	(3) $M= 44,22$	(4) $M= 39,22$
1. ж	да		0,74	0,07	0,50
2. ж	нет	0,74		<b>0,04</b>	0,69
3. м	да	0,07	<b>0,04</b>		<b>0,02</b>
4. м	нет	0,50	0,69	<b>0,02</b>	

*Примечание.* Да – наличие специально организованной двигательной активности; нет – отсутствие специально организованной двигательной активности.

Согласно данным таблицы 5, по переменной «внутриличностный эмоциональный интеллект» выявлены различия на достоверном уровне ( $p < 0,05$ ) между мужчинами с разной интенсивностью двигательной активности. Показатель «внутриличностный эмоциональный интеллект» более выражен у лиц, 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 их, тем самым повышая уровень своего внутриличностного эмоционального интеллекта.

На следующем этапе было получено влияние независимой переменной «наличие специально организованной двигательной активности» на выраженность зависимой переменной – ПЭ (понимание эмоций) ( $F(1,13) = 7,48, p = 0,00$ ). Более подробные результаты в таблице 6.

Таблица 6. – Влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность ПЭ (апостериорный критерий Дункана)

Пол	Наличие специально организованной двигательной активности	(1) $M= 41,71$	(2) $M= 38,22$	(3) $M= 43,34$	(4) $M= 39,51$
1. ж	да		0,08	0,38	0,24
2. ж	нет	0,08		<b>0,01</b>	0,49
3. м	да	0,38	<b>0,01</b>		<b>0,05</b>
4. м	нет	0,24	0,49	<b>0,05</b>	

*Примечание.* Да – наличие специально организованной двигательной активности; нет – отсутствие специально организованной двигательной активности.

Исходя из данных, представленных в таблице 6, по переменной «понимание эмоций» выявлены различия на достоверном уровне ( $p < 0,05$ ) между мужчинами с разной интенсивностью двигательной активности. 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, т.к. этого требует формирование внутрикомандных коммуникаций и выстраивание взаимоотношений с тренером [9].

На следующем этапе было выявлено влияние независимой переменной «наличие специально организованной двигательной активности» на выраженность зависимой переменной – УЭ (управление эмоциями) ( $F(1,13) = 4,71, p = 0,03$ ). Более подробные результаты в таблице 7.

Таблица 7. – Влияние пола и наличия специально организованной двигательной активности на выраженность УЭ (апостериорный критерий Дункана)

Пол	Наличие специально организованной двигательной активности	(1)M= 41,62	(2)M= 39,74	(3)M= 42,80	(4)M= 38,94
1. ж	да		0,31	0,53	0,17
2. ж	нет	0,31		0,12	0,66
3. м	да	0,53	0,12		<b>0,05</b>
4. м	нет	0,17	0,66	<b>0,05</b>	

*Примечание.* Да – наличие специально организованной двигательной активности; нет – отсутствие специально организованной двигательной активности.

Из таблицы 7 видно, что по переменной «управление эмоциями» получены различия на достоверном уровне ( $p < 0,05$ ) между мужчинами с разной интенсивностью двигательной активности. 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 способствует 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 [6].

По шкалам «МП», «МУ», «МЭИ», «ВЭ» не обнаружено значимых различий между мужчинами и женщинами с разной интенсивностью двигательной активности ( $p > 0,05$ ). Совместного влияния пола и наличия специально организованной двигательной активности на показатели эмоционального интеллекта не выявлено.

**Заключение.** 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.

Практическая значимость исследования состоит в том, что по его результатам были разработаны следующие рекомендации для людей, у которых нет возможности заниматься двигательной активностью, с целью развития внутриличностного эмоционального интеллекта. Им рекомендуется:

- медитировать. Медитация учит управлять своими эмоциями и состояниями, а также «читать» эмоции других людей;
- вести дневник эмоций. Ежедневно фиксируйте, какие наиболее сильные переживания вам запомнились за прошедший день. Описывая эмоцию, отметьте также, когда она появилась, какие ощущения при этом возникали в теле и о чем вы в тот момент думали. Дневник помогает соединиться с самим собой на глубоком эмоциональном уровне и увидеть происходящие вокруг события под другим углом;
- выделять время для самоанализа. Обдумывание действий, эмоций, личных ценностей даёт возможность изучить и понять себя;
- пробовать свои таланты в новых направлениях. Перемены дают возможность познакомиться с самим собой намного ближе и раскрывают неизвестные ранее черты вашей индивидуальности.
- обращать внимание на телесные реакции. Наблюдение за телом поможет распознавать свои эмоции. Оно подскажет, какие чувства переживаются на данный момент.

Перспективы исследования состоят в более глубоком изучении влияния социально-демографических характеристик индивидов на эмоциональный интеллект и эмоциональную креативность в период ранней взрослости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, И.Н. Адаптация опросника эмоциональной креативности (ECI) / 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. – Новополоцк : Полоц. гос. ун-т, 2020. – 356 с.
3. Гасанпур, М.К. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и неспортсменов с точки зрения его роли в управлении индивидуальными и социальными эмоциями / М.К. Гасанпур // Вектор науки ТГУ. Сер. Педагогика, психология. – 2014. – № 1 (16). – С. 46–48.

4. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психол. диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
5. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин ; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004. – 176 с.
6. Матренин, Д.И. Эмоциональный интеллект как ресурс социально-психологической адаптации [Электронный ресурс] / Д.И. Матренин, И.В. Харитонова // Universum: психология и образование. – 2018. – № 1 (55). – Режим доступа: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/6798>. – Дата доступа: 28.04.2021.
7. Уэйнберг, Р.С. Спортивная психология: учеб. для вузов / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулдман. – М.: Физкультура и спорт, – 2005. – 338 с.
8. Averill, J. R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates / J. R. Averill // J. of Personality. – 1999. – Vol. 67, № 2. – P. 331–371.
9. 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. – P. 737–747.

Поступила 30.04.2021

**INFLUENCE OF GENDER AND THE PRESENCE OF SPECIALLY ORGANIZED MOTOR ACTIVITIES  
ON EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EMOTIONAL CREATIVITY  
(ON THE EXAMPLE OF THE EARLY ADULT PERIOD)**

**P. PORTNOVA, I. ANDREEVA**

*The article presents the results of an empirical study of the influence of gender and specially organized motor activity on emotional intelligence and emotional creativity in early adulthood. The use of multivariate analysis of variance revealed the absence of interaction of independent variables and the presence of the influence of the main factors (gender or the presence of specially organized motor activity) on the dependent variables (emotional intelligence, emotional creativity). It was found that, regardless of the intensity of motor activity, the component of emotional creativity “efficiency” is more pronounced in women, and in men, “authenticity” prevails. In men who are engaged in specially organized motor activity, the ability to understand and control their own emotions is more pronounced, intrapersonal emotional intelligence prevails in comparison with respondents who do not have specially organized motor activity.*

**Keywords:** *emotional intelligence, emotional creativity, physical activity, early adulthood.*