

УДК 159.9

**РАЗЛИЧИЯ В ВЫРАЖЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК  
И КОГНИТИВНО-АФФЕКТИВНЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ У ЖЕНЩИН  
С РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
(на примере периода ранней взрослости)**

**П. Г. ПОРТНОВА**

*(Представлено: д-р психол. наук, доц. И. Н. АНДРЕЕВА)*

*В статье рассматриваются различия в показателях социально-демографических характеристик (возраста, образования, семейного положения) и когнитивно-аффективных свойств личности (эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности) у женщин в период ранней взрослости.*

Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность, как предмет социально-психологического исследования являются относительно новыми, малоизученными феноменами. Вместе с тем указанные феномены входят во многие сферы жизни социума и занимают в них определяющие позиции.

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

Проблема изучения особенностей эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности, а также их развития у женщин разного возраста является актуальной для современного общества. Включение женщины в различные виды социально-экономических отношений требует от нее наличия определённых качеств, таких как инициативность, целеустремленность, хорошая адаптивность, саморегуляция, уравновешенность и стрессоустойчивость.

Эмоциональный интеллект – это способность осознавать, как собственные, так и чужие эмоции, умение управлять ими, а также строить эффективные отношения с людьми.

При помощи эмоционального интеллекта люди распознают и выделяют самые значимые для них эмоции, могут демонстрировать их, осознавать причины и следствия различных эмоций, умеют управлять ими и применять в своей деятельности. Оттого, насколько легко люди определяют свои эмоции и чужие эмоции, как выражают их, как управляют ими, зависит уровень эмоционального интеллекта.

На практике, наиболее популярной, стала модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. В данной модели эмоциональный интеллект представляет собой способность к пониманию своих и чужих эмоций, управлению ими [5].

В своей работе мы придерживались именно модели Д.В. Люсина, т.к. данная модель отличается тем, что в её конструкт не вводятся личностные характеристики, которые соотносятся со способностями к пониманию и управлению эмоциями, а допускаются только те, которые прямо влияют на индивидуальные особенности эмоционального интеллекта. Также данная модель не трактует эмоциональный интеллект как черту личности, что помогает точно исследовать особенности эмоционального интеллекта личности.

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.

Впервые термин «эмоциональная креативность» использовал в своих работах психолог Дж. Эйверилл. Американский психолог предложил структуру эмоциональной креативности, в которой выделил следующие компоненты: эффективность, новизна, аутентичность и готовность. Эффективность эмоций представляет собой эмоции, которые имеют определенную ценность для окружающих, то есть, социально значимые эмоции. Новизна эмоций зависит от способности человека переживать оригинальные, необычные и с трудом поддающиеся описанию эмоции. Аутентичность эмоций в свою очередь предоставляет возможность создавать индивидуально особенные, неповторимые эмоциональные синдромы. Готовность к эмоциональной креативности складывается из тех знаний об эмоциях, которые индивид накапливает на основе своего прошлого, социально обусловленного опыта, и тем значением, которое он придаёт эмоциональной жизни [8,9].

Интересующим нас периодом в исследовании является ранняя взрослость. В период ранней взрослости эмоциональная сфера женщин полностью сформирована и отличается достаточной эмоциональной чувствительностью и эмпатичностью. Выявлено, что женщины уделяют больше внимания своим пере-

живаниям и эмоциональным аспектам межличностных отношений. В данный возрастной период женщины переживают новый комплекс эмоций. Среди них – любовь, которая, в свою очередь, состоит из таких эмоций, как – удовольствие-радость и интерес-возбуждение. Часто любовь сопровождается чувством ревности, которое выражается эмоциями злости, гнева и печали. Наряду с этим в новый комплекс эмоций входят эмоции родительских отношений. Они включают в себя чувство привязанности и взаимного доверия, радость от общения с ребёнком, чувство интереса к ребёнку и восхищение им, а также чувствительность к потребностям ребёнка.

В период ранней взрослости женщины стоят перед необходимостью выбора и решения многих задач, среди которых являются брак, рождение детей и выбор профессионального пути. Женщины оказываются раньше мужчин подготовленными к браку и семейной жизни, осознавая будущие обязанности. В данный период большинство женщин умеют соотносить своих желания с потребностями другого человека, строить интимные отношения. В данном возрасте происходит выбор своей профессиональной деятельности.

Необходимо подчеркнуть, в современных условиях жизни женщины включаются во все виды социально-экономических отношений. Они всё чаще становятся перед выбором между семьёй и карьерой, сталкиваются со множеством проблем – необходимостью совмещать семейные обязанности и профессиональную деятельность, они подвергаются постоянным физическим и ментальным перегрузкам. Современный мир требует от женщин эмоциональной уравновешенности, стрессоустойчивости, самоорганизации, умения управлять своими и чужими эмоциями [6]. Следует отметить, что проблема взаимосвязи социально-демографических характеристик и когнитивно-аффективных свойств личности с занятиями двигательной активностью, активно изучается, но пока не получила детальной разработки.

Выявлено, что с уровнем эмоционального интеллекта связаны регулярные физические упражнения. У женщин двигательная активность влияет на умение распознавать эмоции. Лица, которые регулярно занимаются спортом, наиболее готовы к эмоциональной нагрузке, чем индивиды с низкой физической активностью. Так же, у тех, кто регулярно занимается физическими нагрузками, предполагается развитие высокого уровня самоконтроля эмоций [2,7]. Однако в психологии не изучалась взаимосвязь двигательной активности и эмоциональной креативности.

Цель нашего исследования – выявить различия в показателях социально-демографических характеристик и когнитивно-аффективных свойств личности (эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности) между женщинами с разной интенсивностью двигательной активности в период ранней взрослости.

Мы предположили, что между женщинами, которые занимаются двигательными практиками, и женщинами, у которых специальная двигательная активность отсутствует, имеются различия в выраженности социально-демографических характеристиках (семейного положения, образования, возраста). Кроме того, между женщинами, которые занимаются двигательными практиками, и женщинами, у которых специальная двигательная активность отсутствует, предполагаются различия в показателях эмоциональной креативности и эмоционального интеллекта.

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) [4].

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 приняли участие 75 женщин в возрасте от 20 до 40 лет. Половину выборки составляют женщины, которые не занимаются двигательной активностью, половину – занимающиеся специально организованной двигательной активностью. Последние отдают предпочтение занятиям хореографией и фитнесом.

На первом этапе исследования изучались различия между женщинами из первой и второй групп по выраженности социально-демографических характеристик. При изучении результатов о зависимости наличия двигательной активности от уровня образования, было обнаружено, что уровень значимости  $p > 0,05$ , следовательно, значимые различия отсутствуют. Это означает, что наличие занятий двигательной активностью, не зависит от уровня образования женщин.

В результате исследования зависимости наличия двигательной активности от семейного положения, выявлено, что уровень значимости  $p < 0,05$ , что свидетельствует о значимых различиях, то есть наличие двигательной активности зависит от семейного положения женщин.

Мы установили, что 60% незамужних женщин – занимаются специально организованной двигательной активностью и 40% – не занимаются. Что касается замужних женщин, то у 68% – специальная двигательная активность отсутствует, и только 32% – занимаются двигательными практиками. Таким образом, двигательной активности отдают предпочтения женщины, которые не замужем. Женщины, которые находятся в браке, меньше занимаются специальными двигательными практиками.

Выявлено, что наличие двигательной активности у женщин в период ранней взрослости зависит от их семейного положения ( $p < 0,05$ ) и не связано с их уровнем образования и возрастом ( $p > 0,05$ ).

Тот факт, что женщины, которые находятся в браке, меньше занимаются специальными двигательными практиками, чем незамужние, можно объяснить тем, что первые больше ориентированы на семью и больше времени уделяют домашним заботам, что не позволяет им выделить время для занятий.

На втором этапе исследования были изучены различия в выраженности эмоциональной креативности и эмоционального интеллекта у женщин с разной интенсивностью двигательной активности. Выявлены следующие значимые различия между женщинами с разной интенсивностью двигательной активности в период ранней взрослости ( $p \leq 0,05$ ):

1) в выраженности переменной «новизна», что означает женщины, занимающиеся двигательной активностью, в большей мере обладают способностью переживать необычные, с трудом поддающиеся описанию эмоции, в отличие от женщин, у которых специальная двигательная активность отсутствует.

2) в показателях понимания чужих эмоций (МП); иными словами, у женщин, которые занимаются двигательными практиками, более развита способность, понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) или интуитивно, чем у женщин, у которых специальная двигательная активность отсутствует.

3) в показателях управления чужими эмоциями (МУ), т.е. у женщин, которые занимаются двигательными практиками, преобладает способность, вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций, чем у респонденток, у которых специальная двигательная активность отсутствует.

4) в выраженности переменной «МЭИ» (межличностный эмоциональный интеллект), это означает, что у женщин, которые занимаются двигательными практиками, межличностный эмоциональный интеллект развит лучше, чем у женщин, которые двигательной активностью не занимаются.

По показателям подготовленности, эффективности, аутентичности, способностям к пониманию своих эмоций и управлению ими, контролю экспрессии, внутриличностному эмоциональному интеллекту, а также способностям к управлению и пониманию эмоций значимых различий между женщинами не обнаружено.

Преобладание межличностного эмоционального интеллекта у женщин, занимающихся специально организованной двигательной активностью, можно объяснить тем, что в процессе занятий человек познаёт себя и других. Тренируясь и соревнуясь, индивид общается с другими людьми, соответственно учится их понимать и сопереживать другим людям. Коллективные занятия двигательной активностью способствуют развитию эмпатии и позволяют человеку переживать богатую гамму эмоций и чувств.

Кроме этого, наши результаты согласуются с данными социологических исследований, в которых было выявлено, что у женщин и девушек физические нагрузки влияют на умение распознавать эмоции. Также женщины уделяют больше внимания эмоциональным аспектам межличностных отношений [3].

Таким образом, наши предположения частично подтвердились: существуют определенные различия в выраженности социально-демографических характеристик и когнитивно-аффективных свойств личности (эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность) у женщин в разной интенсивностью двигательной активности.

После проведенного нами эмпирического исследования мы можем говорить о том, что женщины, которые находятся в браке, меньше занимаются специальными двигательными практиками, чем женщины, которые не замужем. Наличие занятий двигательной активностью не зависит от уровня образования женщин и от их возраста.

У женщин занимающихся двигательной активностью, преобладает межличностный эмоциональный интеллект, более развиты способности к пониманию чужих эмоций и управлению ими, наряду с этим они в большей мере обладают способностью переживать необычные, с трудом поддающиеся описанию эмоции в отличие от женщин, у которых специальная двигательная активность отсутствует.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, И. Н. Адаптация опросника эмоциональной креативности (ЕСИ) / И. Н. Андреева // Психол. журн. – 2011. – № 1/2. – С. 75–81.

2. Гасанпур, М.К. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и неспортсменов с точки зрения его роли в управлении индивидуальными и социальными эмоциями // Вектор науки ТГУ, 2014. — С. 46–48.
3. Ильин, Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2010. — 688 с.
4. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. — С. 3–22.
5. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова, — М.: Институт психологии РАН, 2004. — С. 176.
6. Реан, А.Н. Психология человека от рождения до смерти. / А.Н. Реан. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002 — С. 656.
7. Уэйнберг, Р.С. Спортивная психология: учебник для вузов/Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулдман. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — С. 338.
8. 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.
9. Averill, J. R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates / J. R. Averill // J. of Personality. — 1999. — Vol. 67, № 2. — P. 331–371.