**Социально-демографические характеристики и когнитивно-аффективные свойства личности у женщин с разной интенсивностью двигательной активности**

**(на примере периода ранней взрослости)**

Устинова Полина Григорьевна

Гуманитарный факультет, Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь

**Аннотация:** 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.

**Материалы и методы.** Для диагностики эмоционального интеллекта использовался опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, для диагностики эмоциональной креативности – опросник эмоциональной креативности Дж. Эйверилла.

**Результаты исследования.** Установлено, что женщины, которые находятся в браке, меньше занимаются специальными двигательными практиками. Наличие занятий двигательной активностью не зависит от уровня образования женщин и от их возраста. У женщин, занимающихся двигательной активностью по сравнению с теми, кто не занимается двигательными практиками, 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.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоциональная креативность, межличностный эмоциональный интеллект, двигательная активность, женщины, ранняя взрослость, социально-демографические характеристики, когнитивно-аффективные свойства личности, семейное положение, образование, возраст.

**Введение**

Данная тема характеризуется особой актуальностью, так как 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 с эмоциональной креативностью, успешностью и эффективностью выполнения различных видов деятельности.

Результаты исследования эмоционального интеллекта – совокупности интеллектуальных способностей к обработке эмоциональной информации – представлены в работах зарубежных психологов (Дж. Мейер, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, П. Сэловей, Д. Карузо). Ими впервые был введёт термин «эмоциональный интеллект», появились модели в которых выделялись основные компоненты данного интеллекта. Изучением эмоциональной креативности – творческой способности к преобразованию эмоций – занимался американский психолог Дж. Эйверилл, именно он впервые ввёл термин «эмоциональная креативность», а также определил его структуру.

Исследованием эмоционального интеллекта в отечественной психологии занимались: И.Н. Андреева, Д.В. Ушаков А.И. Савенков и другие. Психологом Д.В. Люсиным были выделены компоненты эмоционального интеллекта. Изучением эмоциональной креативности занимались такие российские психологи как Е.А. Валуева и Н.В. Угрюмова, данными психологами было уточнено определение эмоциональной креативности.

В настоящее время исследованием теоретических и практических аспектов исследования эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности занимаются специалисты различных профессиональных сфер (Д.В. Люсин, А.И. Сaвенков, И.Н. Андреева, О.И. Власова, Д.В. Ушaков).

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.

В практике наиболее популярной, стала модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, в которой эмоциональный интеллект рассматривается как способность к пониманию своих и чужих эмоций, управлению ими.

В структуре эмоционального интеллекта Д.В. Люсин выделял межличностный и внутриличностный компоненты. Межличностный эмоциональный интеллект связывает способности к пониманию и управлению чужих эмоций, внутриличностный – к пониманию и управлению собственных эмоций.

По мнению Д.В Люсина, внутриличностному эмоциональному интеллекту присущи следующие характеристики: понимание собственных эмоций и чувств, их правильное распознавание и идентификация, осознание причин возникновения тех или иных эмоций и способность вербально их описывать; способность контролировать собственные эмоции и чувства, а так же их проявление.

Межличностному эмоциональному интеллекту, на взгляд учёного, присущи следующие характеристики: понимание эмоций окружающих на уровне интуиции, понимание эмоций других людей через внешнее проявление эмоций; способность управлять чужими эмоциями, умение вызывать «нужные» эмоции у людей и контролировать нежелательные [5].

В своей работе мы будем придерживаться именно модели Д.В. Люсина, так как 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. Кроме того данная модель не трактует эмоциональный интеллект как черту личности, что помогает точно исследовать особенности эмоционального интеллекта.

Впервые термин «эмоциональная креативность» использовал в своих работах американский 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.

Если рассматривать структуру эмоциональной креативности в широком смысле слова, то Дж. Эйверилл выделяет три уровня эмоциональной креативности. Низший уровень – это эффективное использование уже имеющихся эмоций, созданных внутри культуры; средний уровень – это видоизменение стандартных эмоций для удовлетворения потребностей индивида либо группы; высший уровень – это развитие новых форм эмоций [8,9].

Интересующим нас периодом является ранняя взрослость. В период ранней взрослости эмоциональная сфера женщин полностью сформирована и отличается достаточной эмоциональной чувствительностью и эмпатичностью. 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 так же чувствительность к потребностям ребёнка. Выявлено, что женщины уделяют больше внимания своим переживаниям и эмоциональным аспектам межличностных отношений.

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. Женщины выбирают профессию, которая позволяет в будущем найти работу [6].

Согласно социологическим исследованиям, было 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].

Цель работы – 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, предполагаются различия в выраженности социально-демографических характеристик (семейного положения, образования, возраста). Кроме того, между женщинами, которые занимаются двигательными практиками, и женщинами, у которых специальная двигательная активность отсутствует, предполагаются различия в выраженности показателей эмоциональной креативности и эмоционального интеллекта.

Объектом исследования являются социально-демографические характеристики и когнитивно-аффективные свойства личности.

Предметом исследования стали социально-демографические характеристики (семейное положение, образование, возраст) и когнитивно-аффективные свойства личности (эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность) у женщин с разной интенсивностью двигательной активности в период ранней взрослости.

**Методы и методологии**

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. Опросник включает четыре шкалы: подготовленность, новизна, эффективность и аутентичность. [1].

Для количественной обработки использовалась программа «Statistica 8.0».

Для обработки данных были использованы следующие критерии: χ2-квадрат Пирсона – для сопоставления двух эмпирических распределений одного и того же признака и t-критерий Стьюдента для независимых выборок – для оценки различия двух выборок.

Выборка исследования

В исследовании приняли участие 75 женщин в возрасте от 20 до 40 лет.

Большинство испытуемых не состоят в браке, имеют средне-специальное и незаконченное высшее образование. Половину выборки составляют женщины, которые не занимаются двигательной активностью, половину –занимающиеся специальной организованной двигательной активностью. Последние отдают предпочтение занятиям хореографией и фитнесом.

**Результаты**

В таблице 1 представлены результаты исследования о зависимости наличия двигательной активности от семейного положения.

Таблица 1. – Зависимость наличия двигательной активности от семейного положения

|  |  |
| --- | --- |
| Хи-квадрат | Уровень значимости (p) |
| 5,04 | 0,02 |

Из таблицы 1 видно, что уровень значимости по критерию χ2-квадрат Пирсона ниже 0,05 (p=0,02), что свидетельствует о значимой корреляции, значит, наличие двигательной активности зависит от семейного положения женщин.

Процентное соотношение замужних и незамужних респонденток представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Взаимосвязь семейного положения и наличия специальной двигательной активности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Семейное положение | Наличие двигательной активности | Всего |
| Да | Нет |
| Не замужем | 27 | 18 | 45 |
| % | 60,00% | 40,00% |  |
| Замужем | 8 | 17 | 25 |
| % | 32,00% | 68,00% |  |
| Всего | 35 | 35 | 70 |

Примечание. Да - наличие специальной двигательной активности, нет – отсутствие специальной двигательной активности.

Исходя из таблицы 2, видно, что 60% (27 чел.) незамужних женщин – занимаются специально организованной двигательной активностью и 40% (18 чел.) – не занимаются. Что касается замужних женщин, то у 68% (17 чел.) – специальная двигательная активность отсутствует, и только 32% (8 чел.) – занимаются двигательными практиками.

Таким образом, двигательной активности отдают предпочтения женщины, которые не замужем. Женщины, которые находятся в браке, меньше занимаются специальными двигательными практиками.

В таблице 3 представлены результаты исследования о зависимости наличия двигательной активности от уровня образования.

Таблица 3 – Зависимость наличия двигательной активности от уровня образования

|  |  |
| --- | --- |
| Хи-квадрат | Уровень значимости (p) |
| 0,52 | 0,46 |

Из таблицы 3 видно, что уровень значимости при использовании χ2-квадрата Пирсона выше 0,05 (p=0,46), следовательно, значимые различия отсутствуют.

Можно сделать вывод, что наличие занятий двигательной активностью, не зависит от уровня образования женщин.

В таблице 4 представлены результаты исследования о различиях по показателю возраста между женщинами, которые занимаются двигательными практиками, и теми, у которых специальная двигательная активность отсутствует.

Таблица 4 – Возрастные различия у женщин с разным уровнем двигательной активности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Переменная | Среднее значение(да) | Среднее значение(нет) | Значение t-теста Стьюдента | Уровень значимости(р) | Стандартное отклонение(да) | Стандартное отклонение(нет) |
| Возраст | 24,48 | 26,65 | -1,40 | 0,16 | 6,42 | 6,53 |

Примечание. Да - наличие специальной двигательной активности, нет – отсутствие специальной двигательной активности.

Из таблицы 4 видно, что уровень значимости при использовании t-теста Стьюдента выше 0,05 (p=0,16), следовательно, значимые различия отсутствуют.

Таким образом, наличие двигательной активности у женщин в период ранней взрослости зависит от их семейного положения и не связано с их уровнем образования и возрастом.

В таблице 5 представлены результаты исследования о различиях между женщинами, которые занимаются двигательными практиками, и теми, у которых специальная двигательная активность отсутствует, по показателям эмоциональной креативности и эмоционального интеллекта.

Таблица 5 – Различия в выраженности эмоциональной креативности и эмоционального интеллекта у женщин с разной интенсивностью двигательной активности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Переменная | Среднее значение(да) | Среднее значение(нет) | Стандартное отклонение(да) | Стандартное отклонение(нет) | Значение t-теста Стьюдента | Уровень значимости(р) |
| Подготовленность | 28,31 | 27,51 | 4,62 | 5,33 | 0,67 | 0,50 |
| Новизна | 46,31 | 41,28 | 11,00 | 10,06 | 1,99 | 0,05 |
| Эффективность | 15,94 | 16,05 | 4,32 | 4,53 | -0,10 | 0,91 |
| Аутентичность | 13,28 | 12,25 | 3,97 | 4,09 | 1,06 | 0,29 |
| МП | 24,05 | 22,00 | 3,91 | 4,22 | 2,11 | 0,03 |
| МУ | 18,51 | 16,82 | 3,26 | 3,43 | 2,10 | 0,03 |
| ВП | 17,65 | 17,08 | 5,21 | 4,34 | 0,49 | 0,62 |
| ВУ | 13,00 | 12,02 | 3,09 | 3,67 | 1,19 | 0,23 |
| ВЭ | 10,11 | 10,88 | 3,32 | 2,83 | -1,04 | 0,29 |
| МЭИ | 42,45 | 38,82 | 6,02 | 6,83 | 2,32 | 0,02 |
| ВЭИ | 40,65 | 40,00 | 9,53 | 8,92 | 0,29 | 0,76 |
| ПЭ | 41,71 | 38,22 | 7,32 | 9,32 | 1,73 | 0,08 |
| УЭ | 41,62 | 39,74 | 6,99 | 7,77 | 1,06 | 0,29 |

Примечание. Да - наличие специальной двигательной активности, нет – отсутствие специальной двигательной активности, МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии, МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект, ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями.

Из таблицы 5 видно, что выявлены следующие значимые различия между женщинами с разной интенсивностью двигательной активности в период ранней взрослости (p≤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, жестикуляция, 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», это означает, что у женщин, которые занимаются двигательными практиками, межличностный эмоциональный интеллект развит лучше, чем у женщин, которые двигательной активностью не занимаются.

По шкалам «подготовленность», «эффективность», «аутентичность», «ВП», «ВУ», «ВЭ», «ВЭИ», «ПЭ», «УЭ» не обнаружено значимых различий между женщинами, которые занимаются двигательными практиками, и теми, у которых специальная двигательная активность отсутствует (p>0,05).

Таким образом, были выявлены значимые различия между женщинами, по показателям новизны, способностей к пониманию и управлению чужих эмоций, а так же межличностностного эмоционального интеллекта. По показателям подготовленности, эффективности, аутентичности, способностям к пониманию своих эмоций и управлению ими, контролю экспрессии, внутриличностному эмоциональному интеллекту, а так же способностям к управлению и пониманию эмоций значимых различий между женщинами не обнаружено.

**Обсуждение и заключения**

В ходе исследования были частично подтверждены гипотезы о наличии различий в выраженности социально-демографических характеристик и когнитивно-аффективных свойств личности (эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность) у женщин в разной интенсивностью двигательной активности.

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 двигательной активностью.

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. Кроме этого женщины уделяют больше внимания эмоциональным аспектам межличностных отношений [3].

Данная работа имеет практическую и теоретическую значимость. Теоретическая значимость исследовательской работы заключается в обобщении теоретических представлений об эмоциональном интеллекте и эмоциональной креативности, выявлении новых аспектов рассмотрения исследуемой проблемы.

Практическая значимость исследования заключается в возможности практического применения результатов исследования психологами на практике, в процессе консультирования женщин, связанного с их эмоциональными проблемами.

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.

**Заключение**

Подводя итоги, можно сказать, что 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.

Нами установлено, что женщины, которые находятся в браке, меньше занимаются специальными двигательными практиками, чем женщины, которые не замужем. Наличие занятий двигательной активностью не зависят 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.

**Библиографический список**

1. Андреева, И. Н. Адаптация опросника эмоциональной креативности (ECI) / 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.