

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ ПРИ СТУДЕНТИ В УНСС

Севдалина Стоянова¹, Зорница Маркова²
e-mail: sevdalinastoyanova@unwe.bg
e-mail: zvmarkova@gmail.com

Резюме

В светлината на нарастващата хиподинамия, проблемите с психичното здраве и влиянието на психосоциалните фактори, става все по-важно да се разбере детерминиращата роля на емоционалната интелигентност при двигателната активност на студентите. Проблемът с двигателната активност и емоциите е особено актуален след световната пандемия през 2020 и 2022 г. Изследването има за цел да оцени емоционалната интелигентност (ЕИ) на студентите и предсказуемия ѝ характер върху поведението и желанието им за физическа активност (ФА). Изследвани са 190 студенти от УНСС. Установява се, че емоционално осъзнатите студенти са по-активни двигателно, а заниманията с ФА може да бъде ефективен начин за подобряване на физическото, психологическото и емоционалното им здраве.

Ключови думи: емоционална интелигентност, физическа активност, студенти

JEL: I10, Z20

Увод

В светлината на нарастващата хиподинамия, проблемите с психичното здраве и влиянието на психосоциалните фактори при студентите, става все по-важно да се разбере детерминиращата роля на емоционалната интелигентност за двигателната им активност.

Съществуват множество фактори, които показват значението на емоционалната интелигентност (ЕИ) като значима личностна детерминанта за определяне на това как индивидите взаимодействат емоционално в ежедневието си живот (Кардашева, 2012, с.12). Проучванията показват, че емоционалната интелигентност има важно влияние върху индивидуалното благополучие (Austin et al., 2005), академичните постижения (O'Boyle et al., 2011) и физическото здраве (Martins, 2010).

¹ Старши преподавател, доктор, катедра „Физическо възпитание и спорт“, УНСС

² Докторант, катедра „Психология“, Варненски Свободен Университет „Черноризец Храбър“

В психологическата наука интелигентността се интерпретира като „глобална способност на индивида да действа целево, да мисли рационално и да се справя ефективно с обкръжението“ (Янкулова, 2011, с. 99). Корените на емоционалната интелигентност се откриват в концепцията за социална интелигентност, която от своя страна е част от общата теория за интелигентността. Социалната интелигентност се дефинира като способност за разбиране и управление на хората, както и за разумно ръководство на техните отношения. Това е също така съвкупност от ментални процеси и структури, които се използват за постигане на успех в съответния контекст (Зиновиева, 2011).

В сферата на образованието също се изучава същността, особеностите и проявленията на емоционалната интелигентност. ЕИ се разглежда като основен и критичен фактор, влияещ върху индивидуалните нива на представяне, особено за студенти (MacCann et al., 2020). Осъзнаването на собствените емоции, адаптивността и способността за управление на стреса са идентифицирани от някои автори като решаващи елементи за ефективното справяне с препятствията и изискванията на академичния живот (Di Fabio, Kenny, 2015). Също така ЕИ допринася и за по-гъвкаво поведение в университетска среда.

Емоционалната интелигентност се разглежда от различни гледни точки, като когнитивни способности (Bar-on, Parker and Goleman 2000), социална компетентност или лични черти (Petrides, Furnham, 2000). ЕИ продължава да има широко социално въздействие в множество области, включително психология, образование, икономика, бизнес и спорт (Delice, Günbeyi, 2013).

Докато емоциите са съществена част от човешката природа и мотивиращ фактор за повечето хора, само няколко са проучванията оценяващи връзката между емоционалното здраве и физическото здраве (Li et al., 2009; Extremera, Fernández-Bertrócal, 2006), в същото време липсват изследвания от български изследователи в тази насока.

Студентите са неизчерпаема движеща сила за социално развитие, а студентите с добри физически и психологически качества могат по-добре да се адаптират към промените във външната среда.

Емоционална интелигентност и двигателна активност

Нарастването на ролята и значението на емоционалната интелигентност се свързва с нарастването на взаимовръзките и взаимодействията между хората в по-широк комуникативен план, затова и нейното определяне може да стане чрез системен подход, на основата на принципите за цялостност, свързаност и структура. По този начин емоционалната интелигентност може да бъде разбрана като цялостна система от структурно свързани фактори, които въздействат върху съществуването, функционирането и измене-

нието на психиката, отношението, поведението, общуването на отделната личност, група, общност. От такава позиция се разглежда и взаимовръзката и взаимодействието ѝ с двигателната активност и спорта.

Двигателната активност и физическото възпитание е дейност, в която когнитивни, мотивационни, социално-афективни и физически фактори се сближават. Участието във физическа активност и спорт предоставя на хората шанса да се изправят пред препятствията, да си сътрудничат с другите като част от екип и да се стремят да подобрят и усъвършенстват себе си. Участието в спорт може да бъде средство за насърчаване на емоционалния растеж и развитие.

Двигателната активност подобрява положителното настроение, положителните и приятни емоции и повишава чувството за щастие. При други заниманията със спорт им носи огромно чувство за благополучие (Acebes-Sanchez et al., 2019). Мета-анализ установява, че физическата активност е тясно свързана с емоционалната интелигентност и индивидуалните психологически характеристики са по-изразени след физическа активност (Ubago-Jimenez et al., 2019). В контекста на спортното представяне някои учени установяват, че емоционалната интелигентност като личностна черта е свързана с приятни емоции, по-ниски физиологични реакции на стрес, успешно използване на психологически умения и по-успешни атлетични постижения (Laborde et al., 2015). Освен това двигателната активност може да се използва за саморегулиране и за модулиране на промените в настроението. Други автори доказват, че спортната дейност способства за по-висока дългосрочна мотивация в сравнение със средната сред общата популация (Гаджев и колектив, 2020).

Литературата разкрива, че емоционалната интелигентност е черта за справяне с физически и психически разстройства като депресия и стрес (Salovey et al., 2000). Но, дали физическата активност ще бъде възприета от студентите, зависи от тяхната психология, доколко положително е тяхното отношение към бъдещето им развитие и спорта, от това до колко процесът на ценностна ориентация е завършен.

Цел, методика и организация на изследването

Емпиричното изследване се насочва от **целта** да установим водещата характеристика на емоционалната интелигентност при практикуването на физическа активност, както и взаимното им влияние. Нашата изследователска хипотеза е, че има връзка между високите нива на ЕИ и ангажираността с физическа активност.

Задачите, които си поставихме за постигането на целта, бяха:

- Да се направи обективна оценка на емоционалната интелигентност на студентите.
- Да се идентифицира двигателния им статус – колко и как спортуват, каква е тяхната мотивация.

Съобразно тази цел бяха подбрани и комплектовани в батерия следните тестове:

- „Въпросник за оценка на емоционалната интелигентност като личностна черта“ (Trait Emotional Intelligence Questionnaire Adolescence Short Form – TEIQue-ASF) – адаптиран и валидизиран от А. Кардашева (2012). Както и в оригиналната версия се обособиха четири най-релевантни фактора: благополучие, самоконтрол, общителност, емоционалност и глобална ЕИ. Вътрешната консистентност на четирите фактора разкри много добра и статистически значима стойност $\alpha = 0,858$, което показва добра извадкова адекватност.
- „Въпросник за двигателна активност“. Подобно на други инструменти за самоотчитане, които оценяват модели на физическа активност (GPAQ). Този въпросник предоставя информация за оценка на физическата активност (от каква възраст спортуват, честотата (колко пъти), двигателна активност в свободното време, грижа за здравето) (Цонева, Стоянова, 2011).

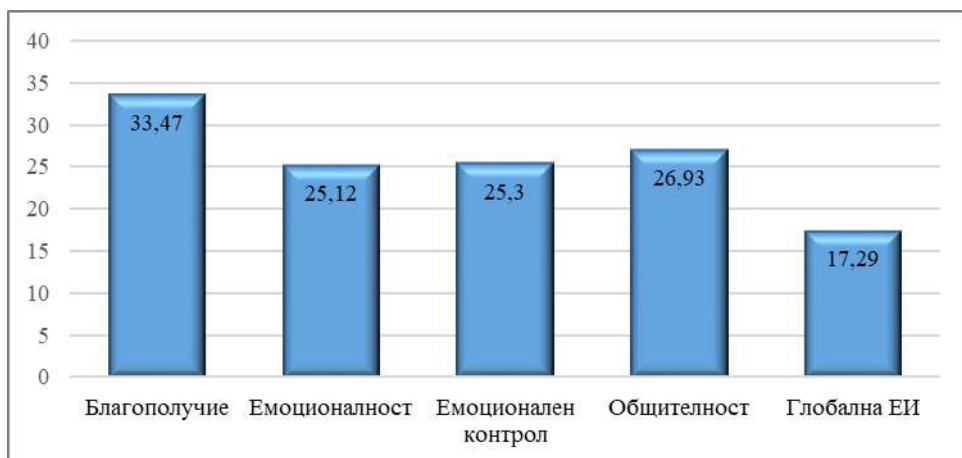
Обект на изследването са 190 студента от Университета за национално и световно стопанство – София. Студентите са от бакалавърска степен на обучение (редовно и дистанционно обучение) в специалности: Администрация и управление – общо 15 участника (7,9%), Човешки ресурси – 19 участника (10%), Счетоводство – 7 студента (3,6%), МИО – 58 участника (30,2%), Маркетинг – 31 (16,1%), Ик. Инфраструктура – 21 (10,9%), Дистанционно обучение (АУ) – 14 (7,3%), Право – 25 (13%). Всички студенти са записани в групи по спорт. В унисон с данните представени в различни изследвания и тук се установява преобладаване на жените 123 (64,1%), а мъжете са едва 67 (35,9%). За целите на изследването разделяме респондентите на три възрастови групи (под 22 г., от 22 до 26 г. и над 27 г.). По-голяма част от изследваните лица са под 22 – годишна възраст 134 (70,5%), което е нормално предвид, че всички студенти са от бакалавърски програми.

Резултатите от изследването са обработени математико-статистически чрез вариационен анализ, относителен дял, алтернативен анализ, където P е относителния дял на отговорите спрямо останалите.

Резултати и анализ

Анализът на средните стойности показва, че те са относително високи по отношение на факторите Благополучие и Общителност, като Благополучие е ($M = 33,47$; $SD = 6,81$), следван от Общителност ($M = 26,93$; $SD = 4,63$), а с относително по-ниски стойности са Емоционален контрол ($M = 25,30$; $SD = 5,32$) и Емоционалност ($M = 25,12$; $SD = 5,68$) (фигура 1).

Усещането за благополучие говори за това, че респондентите като цяло са удовлетворени от живота си до момента и го намират за приятен. Те имат положителна представа за себе си, вярват в своите умения и са позитивно настроени към настоящето и света около себе си. Уверени са в себе си и са склонни да приемат оптимистично предизвикателствата на живота. От друга страна, високите стойности по отношение на Благополучието вероятно са повлияни от фактори като ограничен житейски опит и донякъде идеалистични представи за бъдещето (Маркова, 2022).



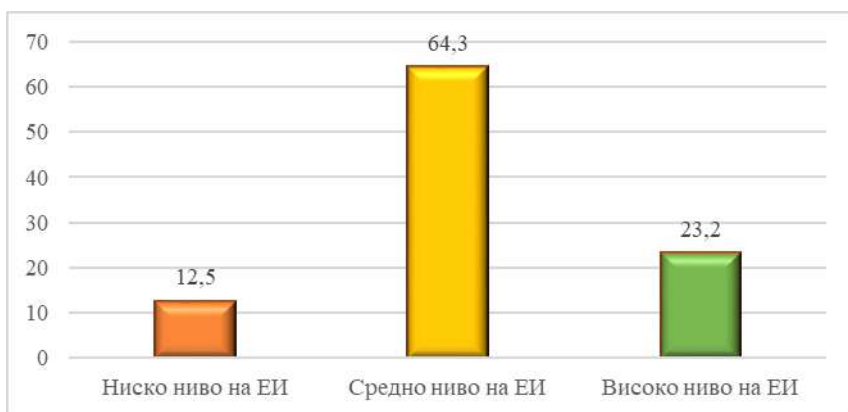
Източник: По данни от изследването, изработена от авторите

Фигура 1: Разпределение на отделните дименсии на емоционалната интелигентност като личностна черта според изследваните лица (в средни стойности)

По отношение на фактора Емоционален контрол резултатите ни дават основание да считаме, че лицата се себевъприемат като добре контролиращи собствените си емоции. Също така данните ни показват, че респондентите съумяват да демонстрират привързаност и обич към своите близки. Стойностите също сочат, че участниците мислят за своите чувства и чувствата на значимите други край тях. Подобни резултати са открити и в други изследвания (Цветкова, 2021).

За нуждите на изследването, условно разделихме обработените данни на Индекса за ЕИ на три групи: под 10 точки (ниска ЕИ); от 10 до 20 точки (средно ниво на ЕИ) и от 21 до 28 точки (високо ниво на ЕИ).

На фигура 2 е представен относителният дял на групата по точки за субективното убеждение на притежавана емоционална интелигентност на цялата изследвана съвкупност. При анализа на данните се вижда, че по-голям процент от студентите 64,3% се себевъзприемат и оценят с умерено ниво на емоционална интелигентност. Високо са се оценили 23,2%, а 12,5% се възприемат с ниски нива на ЕИ. Високите и умерени стойности на Глобална ЕИ са показател за емоционална зрялост, добър интрапсихичен баланс, оптимизъм и благополучие (Кардашева, 2012). Обичат да изживяват всеки момент пълноценно, а оптимизмът им помага да бъдат уверени в себе си. Точно обратното се възприемат хората с ниски нива на емоционална интелигентност. Те са негативни и прекалено критични към себе си. Също така не могат да поемат инициатива и висока отговорност. Характерно е, че емоционалният им самоконтрол е нестабилен и често са импулсивни.



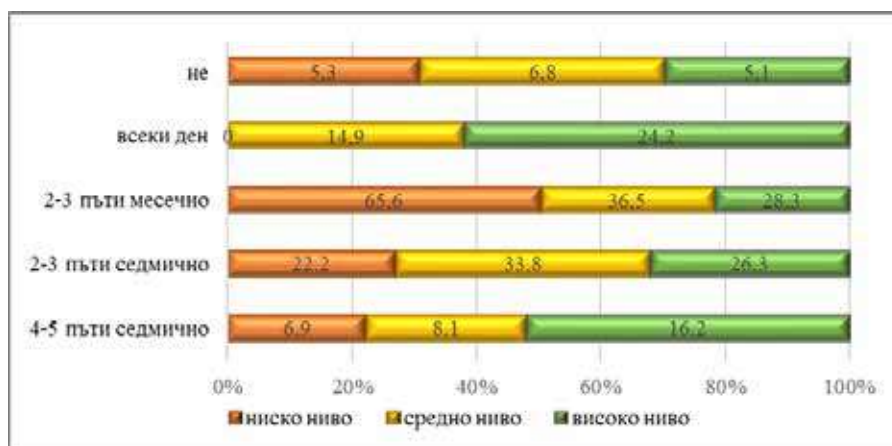
Източник: По данни от изследването, изработена от авторите

Фигура 2: Относителен дял на отговорите за цялата изследвана съвкупност

Целта на проучването е констатиране на взаимовръзки между двигателната активност с развитието на емоционалната интелигентност. Мета-анализ установява, че физическата активност е тясно свързана с емоционалната интелигентност и индивидуалните психологически характеристики са по-забележими след физическа активност (Ubago-Jimenez et al., 2019). Резултатите от отговора на въпроса „Спортувате ли извън учебната програма на ВУ?“ са представени графично на фигура 3, съответно разделени

на трите нива на ЕИ. Логично е да се проследи физическата активност на студентите и това дали те са достатъчно физически активни.

Прави впечатление, че и в трите нива на ЕИ студентите са двигателно активни. 65,6% от студентите в I ниво на ЕИ спортуват едва 2 – пъти месечно, а студентите със по-високо ниво на себевъзприети емоционални умения (II и III ниво) са доста по-активни. 33,8% от тях спортуват 2-3 пъти седмично, а най-висок е процентът 16,2% на студентите от III ниво, които са двигателно активни 4-5 пъти седмично.



Източник: По данни от изследването, изработена от авторите

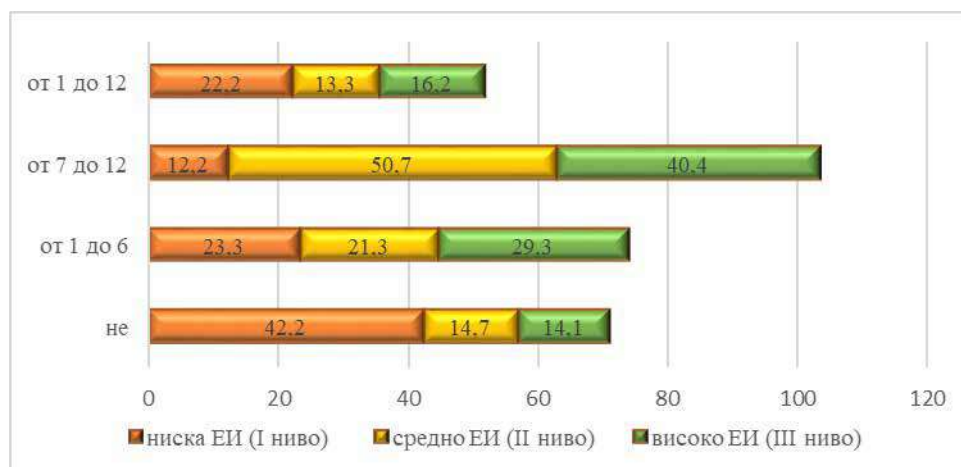
Фигура 3: Емоционална интелигентност и двигателна активност

Предидшни проучвания показват, че физическата активност корелира положително с емоционалната интелигентност, а студентите с висока физическа активност имат относително по-висока емоционална интелигентност (Wang, 2020, Acebes-Sánchez et al., 2019). Двигателната активност формира и развива емоционалните способности на студентите, като по този начин се повишава нивото на емоционалната им компетентност, в резултат на което се покачва и нивото на емоционална интелигентност. При други занимания със спорт им носи огромно чувство за благополучие (Acebes-Sanchez et al., 2019), това се доказва и от данните на средните стойности, където Благополучието е с най-високи стойности. Измеренията на ЕИ, които положително обясняват компонента на физическото здраве, където по-високият резултат предсказва по-добро физическо здраве, са благосъстоянието, самоконтролът и общителността на TEIQue.

Физическата активност (ФА) и спортът предлагат възможност да се изправиш пред предизвикателства, да си сътрудничиш като част от екип и да

се състезаваш сам със себе си. Освен това, използването на ФА може да помогне на хората да регулират и коригират своите промени в настроението. В резултат на това ФА има благоприятен ефект върху настроението, генерирайки положителни и приятни емоции и засилвайки чувството на радост.

Като логическо следствие на предходния въпрос са и отговорите на въпроса „В ученическа възраст занимавали ли сте се активно със спорт?“, отговор ни дава фигура 4.



Източник: По данни от изследването, изработена от авторите

Фигура 4: Емоционална интелигентност и спортен стаж

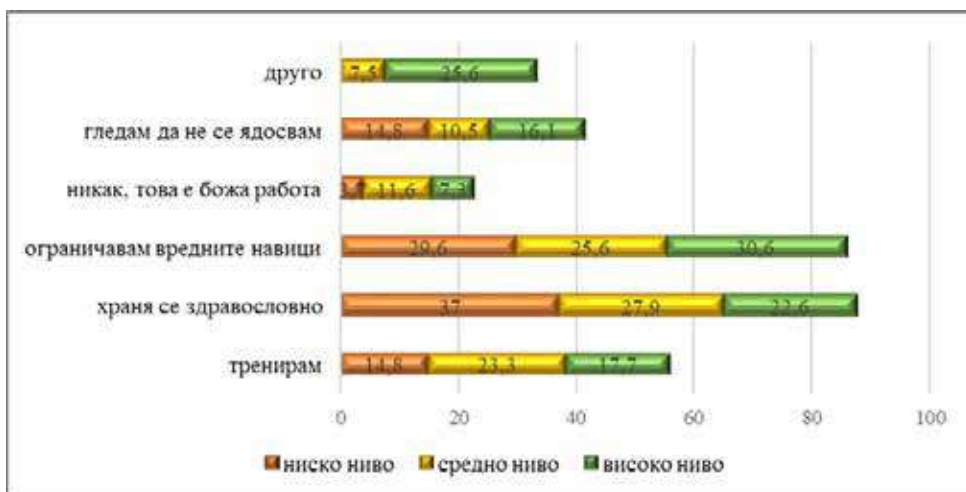
Възрастовата група на началното и средното училище (6-7 и 13-14 години) е решаващ етап за развитието на двигателните умения. През този период има значително подобрене в овладяването на познатите движения, като същевременно се придобиват и затвърждават множество нови модели на движение. В начална училищна възраст се развива емоционална саморегулация – контрол над своите емоционални състояния. Ярката емоционалност на децата постепенно отстъпва пред все по-голямата сдържаност в проявата на чувства, особено негативни. Тази възраст е най-подходяща за включването на учениците в подготовка за последователното формиране на навици, умения, личностни качества, ценности и нагласи за здравословни избори и като цяло, за здравословен начин на живот. През юношеските години е възможно да се установи полезна рутина на подходяща системна физическа активност, която може да се поддържа в бъдеще.

Отговорите на анкетираните ни показват, че 42,2% никога не са се занимавали активно със спорт (I ниво). Анализът на резултатите показва, че

голям процент от студентите с високи и средни нива на ЕИ са се занимавали активно със спорт в периода от 7 до 12 клас. Това показва, че формирането на навиците и ценностите се осъществява преди всичко в гимназията. В тази възраст юношите са много загрижени за умението си да контролират собственото си поведение и изключително ценят волевите качества, затова те са склонни да „укрепват“, „проверяват“ волята си в специални ситуации, които са напълно различни от ежедневието им, а именно спортни дейности. Възникващите структури по време на тези етапи са по-сложни в сравнение с предишните, надминават ги и ги надхвърлят, включвайки предишните етапи, като по този начин запазват техните характеристики, като същевременно разширяват основите си (Христова, 2015).

Усилията трябва да бъдат насочени за изграждане на спортни навици още в ранна възраст. Трябва да се има предвид и това, че прекъсването бързо заличава спортните навици и намалява двигателната активност. Нужно е да се установи положителна рутина за подходяща физическа активност, която може да се поддържа и в бъдеще. Това може да доведе до по-добро физическо здраве, когнитивна функция и емоционално благополучие.

На пет от предложените отговори на въпроса „Как се грижите за здравето си?“ получихме следните резултати: над 40% (общо) от студентите със средно и високо ниво на ЕИ спортуват и по този начин се грижат активно за здравето си (фигура 5).



Източник: По данни от изследването, изработена от авторите

Фигура 5: Емоционална интелигентност и здраве

Начинът, по който младите хора прекарват свободното си време в голяма степен определя и техния стил на живот. Голяма част от студентите се хранят здравословно и в трите нива на ЕИ, също така се опитват да ограничават вредните навици от 25,6% до 30,6%. Информираността, познанията за здравето и ролята на двигателната активност за човешкия организъм са от съществено значение за формиране на навици за здравословен начин на живот. Възможно е да има много здравни знания и убеждения, но да няма съответните здравни нагласи, отношения, мотивация, навици и поведение. Някои автори, изследвайки двигателната активност на студентите установяват, че тя е ниска и продължава да намалява.

Заклучение

Това проучване анализира възможните връзки между различни области на физическата активност и емоционалната интелигентност при студенти. По-конкретно, колкото по-високи са нивата на ЕИ, толкова по-активни и осъзнати са нуждите от двигателна дейност.

Резултатите от изследването, показват, че голям процент от студентите в I-во ниво на ЕИ не са спортували в ученическа възраст, също така не са достатъчно активни и в студентска възраст. За голяма част от анкетираните студенти със себевъзприето I-во ниво на ЕИ, физическата активност и спортът представляват второстепенна дейност, а за 3,7%, нямат никакво значение.

Водещи мотиви за грижа за здравето от страна на студентите са: „*Да се хранят здравословно*“ – 27,9% (II ниво) от анкетираните студенти, „*Тренировка*“ – 23,3%, „*Ограничаване на вредните навици*“ – 30,6% (III ниво). Мотивите, обаче твърде рядко се проявяват в чист вид. Те, много често са породени от индивидуалните пристрастия, суети, вътрешни противоречия и конфликти на личността. Психоемоционалната нагласа на индивида задейства цялостната му мотивационна система.

Необходима е глобална политика за създаване на стабилни спортни навици. Още от ранна детска възраст обучението и интересът към спорта да не бъдат прекъсвани, а да се осъществява приемственост в училище и гимназиалните етапи.

Това проучване включва хомогенна извадка, което е сила, но има обаче някои ограничения на проучването. Нашата извадка е голяма, но непредставителна и резултатите не трябва да се обобщават. Поради дизайна на нашето проучване, предположението за причинно-следствена връзка трябва да се разглежда с повишено внимание и последващо надлъжно проучване би било ценно за справяне с това ограничение. Това проучване е проведено с мерки за самоотчитане, така че е вероятно социалната желателност да е повлияла на отговорите.

Независимо от своите ограничения, това проучване предлага първоначално доказателство по отношение на определени аспекти на емоционалната интелигентност, които могат да отчитат различни компоненти на физическото и психическото благополучие, в допълнение към определени характерни категории ориентирано към здравето поведение. Също така има съществен принос към литературата в областта, но изисква по-нататъшни изследвания, така че бъдещи изследвания, използващи перспективни дизайни, са необходими за потвърждаване на нашите открития.

Използвана литература

- Гаджев, М., Стоилов, И., Игнатова, М., Барова, И. (2020). Изследване на дългосрочната мотивация на студенти, практикуващи футбол и аеробика в учебно-тренировъчните занимания по „Физическо възпитание“ в УНСС, Научни трудове на УНСС, т. 4, ИК-УНСС, София, с. 74. (Gadzev, M., Stoilov, I., Ignatova, M., Barova, I., 2020, Izsledvane na dalgosrochnata motivatsiya na studenti, praktikuvasti futbol I aerobika v uchebno-trenirovachnite zanimaniya po “Fizicheskovo vazpitanie” v UNSS, Nauchni trudove na UNSS, t. 4, IK-UNSS, Sofia, s. 74), available at: <http://unwe-research-papers.org/bg/journalissues/article/10297>
- Зиновиева, И. (2011). Личност и индивидуалност, Продуцентски център ЛМ, София. (Zinovieva, I., 2011, Lichnost I individualnost, Producentски centar LM, Sofia).
- Кардашева, А. (2012). За емоционалната интелигентност и индивидуалните различия на българите, Изд. Ковачев, София. (Kardasheva, A., 2012, Za emotsionalnata inteligentnost I individualnite razlichiya na balgarite, Kovachev, Sofia).
- Маркова, З. (2022). Емоционалната интелигентност и дългосрочната мотивация на студенти, бр. 19, Е-journal, ВСУ “Черноризец Храбър“, (Markova, Z., 2022, Emotsionalna inteligentnost I dalgosrochna motivatsia na student, br. 19, E-journal, VSU “Chernorizets Hrabar”), available at: <https://ejournal.vfu.bg/psychology.html>
- Христова, В. (2015). Личността в развитие и криза – детство и юношество, ВСУ „Черноризец Храбър“, УИ, Варна. (Hristova, V., 2015, Lichnostta v razvitie I kriza – detstvo I iunoshestvo, VSU, “Chernorizets Hrabar”, UI, Varna).
- Цветкова, П. (2021). Емоционална интелигентност и кариерна ориентация в ранна зряла възраст, Автореферат, Пловдив. (Cvetkova, P., 2021, Emotsionalnata inteligentnost I karierna orientatsia v ranna zriala vazrast, Aftoreferat, Plovdiv), available at: <https://procedures.uni-plovdiv.bg/docs/procedure/2398/7603608321941304299.pdf>

- Цонева, Св., Стоянова, С. (2011). Двигателната активност на студентите – фактори и предпоставки, Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото възпитание и спорта във висшите училища, Международна научна конференция, УИ-Стопанство, София. (Tsoneva, Sv., Stoyanova, S., 2011, Dvigatelna aktivnost na studentite – faktori I predpostavki, Savremenni tendentsii, problem I inovatsii na fizicheskoto vazpitanie I sporta vav vishite uchilista, Mezdunarodna nauchna konferentsia, UI-Stopanstvo, Sofia).
- Янкулова, Й. (2011). Специфични измерения на емоционалната интелигентност в социално-образователната и организационна практика, сборник, Личност. Мотивация. Спорт, т.16, НСА-Прес, София. (Iankulova, J., 2011, Specifichni izmerenia na emotsionalnata inteligentnost v socialno-obrazovatelna I organizacionna praktika, sbornik. Lichnost, Motivaciya, Sport, t.16, NSA-Press, Sofia).
- Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S. et al. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study, BMC Public Health, volume 19, Article number: 1241, available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5> (accessed on 15 November 2022)
- Austin, E., Evans, P., Goldwater, R., Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students, Personality and Individual Differences, Volume 39, Issue 8, December, pp. 1395-1405, available at: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.014> (accessed on 10 October 2022)
- Bar-On, R., Parker, J. D. and Goleman, D. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence: The Theory and Practice of Development, Evaluation, Education, and Application at Home, School, and in the Workplace 1st Edition, 1st Edition, Jossey-Bass, San Francisco, CA.
- Delice, M. and Günbeyi, M. (2013). Duygusal zekâ ve liderlik ilişkisinin incelenmesi: Polis Teşkilatı Örneği, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 27 (1), pp. 209-239, available at: <https://dergipark.org.tr/pub/atauniibid/issue/2708/35760> (accessed on 30 January 2023)
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2015). The contributions of emotional intelligence and social support for adaptive career progress among Italian youth, Journal of Career Development, 42(1), pp. 48-59, available at: <https://doi.org/10.1177/0894845314533420> (accessed on 18 December, 2022)
- Extremera, N, Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students, Span J Psychol, pp. 45-51, available at <https://www.academia.edu/1345275> (accessed on May, 2022)

- Laborde, S., Dosseville, F., Allen, M.S. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review, *Scand J Med Sci Sports*, Aug; 26(8), pp. 862-74, available at: DOI:10.1111/sms.12510 (accessed on Jun 2022)
- Li, G., Lu, F., and Wang, A. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students, *Journal of Exercise Science & Fitness*, Volume 7, Issue 1, pp. 55-63, available at: [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(09\)60008-3](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(09)60008-3)
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L., Double, K., Bucich, M., Minbashian, A. (2020). Emotional Intelligence Predicts Academic Performance: A Meta-Analysis, *Psychological Bulletin*, American Psychological Association, Vol. 146, No. 2, pp. 150-186, available at: <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000219> (accessed on 10 September 2022)
- Martins, A., Ramalho, N., and Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health, *Personality and Individual Differences*, Volume 49, Issue 6, pp. 554-564, available at: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029> (accessed on October 2022)
- O'Boyle, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., and Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: a meta-analysis, *Journal of Organizational Behavior* 32, pp. 788-818 (2011) [online] in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com) DOI: 10.1002/job, 714 29 (accessed on 29 June 2010)
- Salovey, P., Rothman A.J., Detweiler, J.B., Steward, W.T. (2000). Emotional states and physical health, *The American Psychologist*, 55, pp. 110-21, PMID 11392855, available at: DOI:10.1037//0003-066X.55.1.110 (accessed on Jan 2023)
- Petrides, K. V., Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence, *Personality and Individual Differences*, 29(2), pp. 313-320, available at: DOI:10.1016/S0191-8869(99)00195-6 (accessed on August 2022)
- Ubago-Jiménez, J.L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., García-Martínez, I. (2019). Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sport Practice. A Systematic Review, *Behavioral Sciences (Basel)*, 9(4), 44, [online], doi:10.3390/bs9040044 (accessed on November 2022)
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy, *Frontiers in psychology*, 11, 967, available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967> (accessed on 9 October 2022)

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PHYSICAL ACTIVITY IN COLLEGE STUDENTS AT UNWE

Senior Lecturer Sevdalina Stoyanova, PhD
Department of Physical Education and Sport
University of National and World Economy
e-mail: sevdalinastoyanova@unwe.bg

Zornitsa Markova, PhD student
Department of Psychology
Varna Free University
e-mail: zvmarkova@gmail.com

Abstract

In light of the increasing hypodynamia, mental health problems and the influence of psychosocial factors in students, it is becoming increasingly important to understand the determining role of emotional intelligence in their motor performance. The problem of physical activity and emotions is particularly relevant after the global pandemic in 2020 and 2021. The aim of our study is to assess the emotional intelligence (EI) of students and its predictive nature on physical activity behavior (PA) among students. 190 college students from UNWE were studied. Emotionally aware students are found to be more physically active, and participating in FA can be an effective way to improve their physical, psychological and emotional health.

Keywords: emotional intelligence, physical activity, students, sports, health

JEL: I10, Z20