

ГАРМОНИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В КОНТЕКСТЕ РЕГУЛЯТОРНОГО ОПЫТА СУБЪЕКТА

А. Ш. Гусейнов, И. А. Молодожников

Гусейнов Александр Шамильевич

Кубанский государственный университет, ул. Ставропольская, 149, г. Краснодар, 350040, Россия.

Эл. почта: aguseinov@yandex.ru. ORCID 0000-0003-0928-7725.

Молодожников Илья Александрович

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, ул. Буденного, 161, г. Краснодар, 350015, Россия.

Эл. почта: ilyamolodozhnikov@gmail.com. ORCID 0000-0002-9230-1059.

Аннотация. Статья посвящена малоизученной проблеме — выявлению субъектных проявлений произвольной саморегуляции у высококлассных спортсменов, занимающихся капоэйрой. Особое внимание уделено анализу характеристик спортивной деятельности, которая становится формой творческой активности и самореализации, требующей развития личностного начала и субъектности. Обоснована необходимость исследования взаимосвязи осознанной саморегуляции с гармоничностью и эмоциональным интеллектом как значимых факторов саморегуляции. Подобные исследования ранее на выборке капоэйристов высокого класса не проводились. В эмпирическом исследовании принимали участие 100 спортсменов обоего пола ($M = 29,8$; $SD = 6,31$). Использованы методики: «Стиль саморегуляции поведения — ССП 98» В. И. Моросановой, «Эмоциональный интеллект» Н. Холла, «Интегральная гармоничность личности ИГЛ-3» О. И. Моткова. Сквозь призму саморегуляции установлены качественные различия в показателях эмоционального интеллекта и гармоничности у капоэйристов и респондентов, занимающихся контактными единоборствами. Обосновано и доказано, что интегральный показатель эмоционального интеллекта капоэйристов находится на среднем уровне ($M = 42,3$; $SD = 22,3$), однако капоэйристы превосходят спортсменов, занимающихся контактными единоборствами, в понимании и осознании своих эмоций ($t = 6,56$; $p \leq 0,05$), распознавании эмоций других ($t = 3,09$; $p \leq 0,05$). Соответственно, капоэйристы обладают более развитыми способностями к пониманию своих и чужих эмоций, более гармоничны, чем спортсмены, занимающиеся контактными единоборствами. Выявлен регуляторный профиль спортсменов, занимающихся капоэйрой, — гармоничный, или сглаженный. Гармоничный профиль личности является предпосылкой успешности человека в разных видах активности, в том числе и в спортивной деятельности. Обосновано, что эмоциональный интеллект и гармоничность являются ценным субъектным ресурсом саморегуляции. Подчеркивается значимость развития эмоционального интеллекта и гармоничности, позволяющих достигать экстерииоризации субъектного потенциала личности и согласованности между личностными ценностями и внешними условиями спортивной деятельности, в рамках которой субъект самореализовывается.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция, субъектность, эмоциональный интеллект, гармоничность личности, единоборства, капоэйра, регуляторный опыт.

Актуальность исследования проблемы

В последнее время в психологии отмечается повышенный интерес к интегративным психическим феноменам, процессам и состояниям, обеспечивающим самоорганизацию субъектной активности личности, аутентичность и целостность ее бытия. Исследователи все чаще обращаются к поиску таких дискурсов и практик, в которых раскрываются разные контексты и измерения человеческого бытия, множественность вариантов, сложность и противоречивость динамики развития субъектности (Знаков, Рябикина, 2017; Фоменко, 2006; Гусейнов, Ши-

повская, 2019). Глубокая трансформация, усложнение и обновление всей системы современного научного мышления выводит на первый план исследование *самопроцессов* (самопреодоление, самоактуализация, самореализация, самоидентификация и пр.), которое стало генеральной психологической тенденцией. В частности, в последнее время усиливается интерес к исследованию не только общих механизмов и закономерностей саморегуляции психических состояний, но и индивидуальных стилей регуляции и ее ресурсов (Психология саморегуляции, 2011; Леонтьев, 2016). При этом наблюдается сдвиг в содержательном анализе механизмов саморегуляции, исследователи все чаще обращаются к изучению её онтологических, бытийных аспектов. Характерной тенденцией в современных исследованиях саморегуляции является стремление к интеграции и совмещению с другими теоретическими подходами и моделями, что заметно обогащает альтернативные парадигмы (Гусейнов, 2013).

Вместе с тем парадигмальный сдвиг, по мнению Д. А. Леонтьева, ставит новую задачу «формулирования более широкого понимания саморегуляции как динамичной авторегуляции процесса взаимодействия субъекта с миром во всех его изменяющихся формах и видах, включая как произвольные, так и непроизвольные управляющие воздействия» (Личностный потенциал, 2011, с. 118).

В связи с этим запросом современной психологии, отвечающим актуальным принципам научного мышления, при исследовании регуляторных процессов в научный дискурс вводятся понятия (эмоциональный интеллект, гармоничность, субъектное позиционирование, регуляторный опыт), которые вследствие их соотнесения с конструктом саморегуляции обогащают феномен саморегуляции новыми смыслами и новым содержанием, позволяют продуктивно описывать отдельные стороны и признаки этого явления как единое феноменологически целое, а также развивать представления об индивидуальных особенностях саморегуляции в разных видах субъектной активности личности.

Обзор теоретико-методологических оснований эмпирического исследования

Саморегуляцию произвольной активности в современных концепциях связывают преимущественно с явлениями, сопровождающими регуляцию отдельных действий и деятельности: процессами планирования, моделировании действий, оценки эффективности достижения целей (Моросанова, 2012). Вместе с тем не все виды активности сводятся к деятельности и выстраиваются по ее законам. Каждая из функций саморегуляции деятельности и других форм активности обеспечивается соответствующими комплексами регуляторных умений и освоенным опытом преобразований, которые могут быть репрезентированы человеку в его субъективной реальности (Осницкий, 2007).

С точки зрения системной антропологии саморегуляция рассматривается как основанная на рефлексии способность человека удерживать в устойчивом состоянии процесс (поток) жизнеосуществления. И в этом смысле, отмечает В. Е. Ключко, она выступает как условие саморазвития человека как «субъекта жизнеосуществления, основание развития и обновления его практики, внесения в нее инновационных форм поведения и деятельности» (Психология саморегуляции, 2011, с. 53). В субъектно-бытийном подходе саморегуляция рассматривается как конструкт, который зависит от самопознания и самопонимания и обусловлен зна-

нием человека о себе как субъекте, которое определено культурно-историческими обстоятельствами жизни человека (Знаков В. В., Рябикина З. И., 2017).

По мнению Д. А. Леонтьева, саморегуляция жизнедеятельности включает в себя две по-разному организованных, дополняющих и переходящих друг в друга регуляторные функции: функцию самоопределения и функцию самоорганизации. Связанные с успешностью саморегуляции личностные переменные включают в себя те, которые связаны с успешностью самоопределения в пространстве возможного и выбора цели для последующей реализации, а также те, которые связаны с организацией целенаправленной деятельности (Личностный потенциал, 2011, с. 121). В широком смысле саморегуляция, которая имманентно свойственна психике, предстает «как универсальный принцип активности живых и квазиживых систем, направляемых целями или другими высшими критериями желательного. Это механизм целесообразной коррекции активности в движении от менее благоприятных к более благоприятным результатам» (Леонтьев, 2016, с. 19).

Сложность обретения успешного результата в разных видах активности делает закономерным интерес к исследованию субъектности личности, проявления которой связываются с содержательными и структурными аспектами осознанной саморегуляции — самодетерминацией, самостоятельной организацией и управлением деятельностью (Моросанова, 2012; Осницкий, 2007; Гусейнов, 2018; Горская, 2004). В связи с затронутым понятием субъектности хотелось бы отметить оригинальную психологическую интерпретацию этого понятия в субъектно-бытийном подходе. По мнению Г. Ю. Фоменко, субъектность обнаруживается в трёх направлениях активности:

а) на преобразование внешнего мира; б) «овладение» собственным внутренним миром, свои поведением, внешними пространствами; в) установление внутренней интегрированности и баланса в отношениях с миром (Фоменко, 2006, с. 126). Существенным при этом являются особенности представления о личности как субъекте формирования бытийных пространств, в которых личность с разной степенью успешности претворяет свою субъектность, преобразовывая внешнее по законам внутреннего (Рябикина, Ожигова, Фоменко, 2013). Акцентируется внимание на том, что повышение субъектности связано с экстерииоризацией субъектного потенциала, т. е. с овладением новыми бытийными пространствами, в процессе которого личность расширяет собственные границы, персонализируясь в этих пространствах. По этому поводу З. И. Рябикина пишет: «Рост субъектности реализуется в стремлении личности «экстерииоризировать» себя в среду, привнося в нее свое, преобразуя ее в соответствии с собственными смыслами» (Знаков, Рябикина, 2017, с. 295).

Согласно Г. Б. Горской, реализация человеком себя как субъекта зависит от многих условий, но весьма значимы следующие факторы: «1) наличие личностных черт, выступающих как основа субъектного включения во взаимодействие с социумом (ответственности, самостоятельности, внутреннего локуса контроля); 2) достаточный уровень развития умений, необходимых для самоорганизации; 3) мотивация реализации потенциала субъектности, которым обладает личность» (Психология саморегуляции в XXI веке, 2011 г., с. 244). Показатели осознанной саморегуляции поведения рассматриваются как регуляторные предпосылки субъектности.

В теории субъектности Р. Харре способность личности произвольно менять предельные регуляторные основания своей жизнедеятельности — главный механизм субъектности, свободы и самодетерминации (Harre, 1983). Индивидуальные про-

явления субъектности обнаруживаются при определении степени соответствия активности, развиваемой человеком в данный момент, и тем видом деятельности, в которую он вовлечен обстоятельствами своей жизни (Осницкий, 2009).

Очевидно, что категория субъектности, выполняющая интегрирующую функцию в психологии, под новым углом зрения раскрывает качественно определённый способ самоорганизации, саморегуляции личности, давая возможность сконцентрироваться на «творении Я» и ресурсном потенциале личностей целостных ситуациях человеческого бытия, на изучении условий, способствующих порождению определенных субъектных качеств. В модели А. К. Осницкого главным условием возникновения, развития и совершенствования осознанной саморегуляции активности человека признается регуляторный опыт как часть субъектного опыта, обеспечивающего человеку реализацию субъектной активности в личностном самоопределении и деятельности. Регуляторный опыт представлен человеку в субъективных репрезентантах осознанной саморегуляции — образах управляющих воздействий; комплексах умений саморегуляции, реализующих основные регуляторные функции; каузальных атрибуциях (объяснительных причинах успехов и неудач); переживаниях, связанных с формированием образов и реализацией умений. Регуляторный опыт имеет многокомпонентную структуру и проявляется во взаимосвязанных компонентах: ценностный опыт, опыт рефлексии, опыт привычной активизации, операциональный опыт, опыт сотрудничества. Эти пять компонентов, участвующие в формировании субъектности, обеспечивают активную, осознанную, целенаправленную, и скоординированную с усилиями окружающих позицию и продуктивную самостоятельность (Осницкий, 2009).

Таким образом, современные исследователи подчеркивают, что развитие осознанной саморегуляции и формирование регуляторного опыта, включающее выдвижение целей деятельности и их достижение, — один из основных путей становления личности как субъекта бытия.

Проблематика субъектности, субъектной активности и регуляторного опыта личности актуальна для спортивной деятельности, которая оснащена многообразными механизмами ее регуляции и предполагает не только приобретение двигательных навыков на тренировках, но еще и демонстрацию умений и максимальных результатов на соревнованиях, способности в определенное время выйти на пик спортивной формы.

В настоящее время спорт по своему содержанию и основным функциям все больше становится сложной формой творческой, преобразовательной активности, требующей гармоничного развития субъектного и личностного начала (Гусейнов, 2016). Онтологический характер спортивной деятельности, направленной на предельное совершенствование способностей человека, позволяет продуктивно рассматривать спортсмена как истинного субъекта процесса саморегуляции, участвующего в нём и влияющего на его эффективность.

Проведенные исследования показали, что включенность в спортивную деятельность требует от личности развития регуляторных качеств: умения определять цели, планировать стратегию, гибко перестраиваться и оценивать достигаемые результаты (Молодожников, Гусейнов, 2019; 2021; Совмиз, 2017; Puig, Vilanova, 2011; Thatcher, 2011). Не менее важны качества, ориентированные на личностные смыслы, целью которых является сама личность, система ценностей ее внутреннего мира.

В частности, для спортсменов контактных единоборств исход поединка и соревнования зависит от эффективной саморегуляции своих эмоциональных состояний, а успех спортивной карьеры в целом — от согласованного и гармоничного развития личностных качеств, способствующих гибкому управлению активности (Билалова, 2021; Vatinic, 2014). Однако практика показывает, что многие столь необходимые регуляторные личностные качества, особенно те, которые связаны с пониманием эмоций и гармоничностью, оказываются недостаточно сформированными именно в силу специфики самого характера спортивной деятельности, предполагающей соперничество, высокую конкурентность взаимоотношений, агрессивность (Гусейнов, 2016).

В работах А. Ш. Гусейнова показано, что субъектная активность, реализуемая в негативизме, эскапизме (деструктивных формах протеста), снижает регуляторный ресурс спортсмена, негативно влияет на регуляторную систему субъекта в целом, приобретая черты ложной субъектности. В негативистическом состоянии, характеризующемся чрезмерным противостоянием с другими, свобода понимается искаженно — как уход от ответственности, установленных правил и ограничений. При этом успешность разрешения субъектом противоречия между характером спортивной деятельности и наращиванием регуляторных субъектных свойств обеспечивает личностный рост и полноценное профессиональное развитие. Уже доказано, что предпочтение эмансипации как конструктивной протестной формы по-другому организует субъектную активность: поддерживает независимость и автономность личности, благоприятно сказывается на саморегуляции, расширяет ее возможности и является индивидуальным ресурсом субъектности, способствующим удовлетворенности самореализацией и росту спортивного мастерства (Гусейнов, 2015; Гусейнов, Шиповская, 2019).

Полагаем, что в центре по-разному разрешаемого противоречия оказывается проблема, связанная с субъектным позиционированием и спецификой регуляторного опыта, успешность которого определяется согласованностью и гармоничностью личностных структур в целом, включая саморегуляцию, удовлетворенность жизнью и отношениями, неискаженным пониманием себя и других.

В свете сказанного объяснительными конструктами, раскрывающими специфику регуляторного опыта личности и особенности ее субъектного позиционирования, могут выступать эмоциональный интеллект и гармоничность, сочетание которых рассматривается нами в качестве субъектного фактора обеспечения саморегуляции деятельности и повышения субъектности в сторону более высокого ее выражения.

Современные исследователи отмечают, что эмоциональный интеллект (ЭИ), определяемый как способность к пониманию и регулированию эмоциями (Люсин, 2004), является основой для формирования компетенций, влияющих на успешность в профессиональной деятельности и ее эмоциональное благополучие (Белоконь, 2021; Белоконь, Горская, 2019; Берилова, 2015; Mayeretal., 2016; Lane, 2009; Meyer, Fletcher, 2007). Эмоциональный интеллект рассматривается как личностный ресурс, способствующий преодолению психического выгорания, самореализации спортсмена, соревновательной и нервно-психической устойчивости, совладанию со сложными стрессовыми ситуациями (Белоконь, Горская, 2019; Совмиз, 2016, 2017; Босенко, Берилова, 2015, Vatinic et al., 2014; Sofluet al., 2011; Schneider, Newman, 2015). С позиций системно-субъектного подхода ЭИ рассматривается как важный компонент контроля поведения (эмоциональная регуляция), который

может выступать предиктором различных аспектов регуляции в жизни человека (Сергиенко, 2011).

Особую значимость в анализе регуляторного опыта и субъектной активности приобретает гармоничность или внутренняя согласованность и интегрированность личности. В работах отечественных исследователей подчеркивается ценность гармоничности, способствующей аутентичности, согласованности бытийных пространств, формированию непротиворечивой картины мира и гибкому самоопределению (Знаков, Рябикина, 2017; Гусейнов, Шиповская, 2021). Д. А. Леонтьев соотносит гармоничность с целостной, самодетерминированной и «собранной» личностью, способной к более сложным, совершенным формам психологических процессов и механизмам жизнедеятельности (Леонтьев, 2011, с. 26). О. И. Мотков акцентирует внимание на следующих компонентах гармоничности: ценности личностной гармонии и духовные ценности; позитивная самооценка; умеренность желаний, достижений и удовлетворенность жизнью; самостоятельность; самоопределение, самореализация и саморегуляция эмоций (Мотков, 2020).

Гармоничная личность отличается развитой и гибкой саморегуляцией субъектной активности, пониманием своего предназначения в жизни, устойчивыми позитивным самоотношением, согласованностью внутренних и внешних ценностей, физическим и психологическим благополучием. Соответственно, гармонизация внутренних структур и особенностей своей личности — экзистенциальный выбор пути к обретению истинной субъектности и продуктивности в разных жизненных сферах.

Таким образом, исследуемые нами субъектные проявления саморегуляции признаются как значимые во многих современных исследованиях, так как эмоциональный интеллект и гармоничность не только выполняют регулятивную функцию, но и определяют успешность субъектной активности и самореализации личности в целом.

Необходимо отметить, что не все виды спортивной деятельности формируют соперничество, черствость, враждебность, умение достигать цели любой ценой — личностные качества, определяемые как черты ложной субъектности (Гусейнов, Шиповская, 2020). Становление гармонично развитой личности с высокой субъектностью возможно на основе национального вида спорта, который способствует формированию духовных ценностей и смыслов, гуманистического мировоззрения, гармонизирует физическое и психологическое состояние личности (Ахмедьянова, 2020). Полагаем, что бразильское боевое искусство капозэйра, которое сопровождается национальной музыкой и сочетает в себе как бесконтактный боевой аспект, так и танцевальные движения и акробатические элементы, также способствует обогащению регуляторного опыта и развитию субъектности личности. Синтез музыки, танца и спорта, присущий капозэйре, благоприятно влияет на формирование внутренней гармоничности, согласованности, духовности, способствует удовлетворенности жизнью. Для достижения высокого результата спортсменам-капоэйристам требуется не просто выиграть любой ценой, как это происходит в контактных видах единоборств, а сделать это красиво, в большей степени переиграть и по-спортивно обхитрить соперника. Для этого необходимо понимать свои эмоции и уметь воздействовать на эмоциональное состояние соперника, зрителей, судей (Молодожников, Гусейнов, 2019; 2021). Следовательно, капозэйра, связанная с различными моментами регуляции деятельности, по своей сути и структуре носит субъект-субъектный характер и может обогащать регуляторный опыт личности.

Сама специфика капоэйры, ее мягкость и многокомпонентность, по сравнению с контактными стилями борьбы, делает особенно актуальной проблему изучения субъектных проявлений и ресурсов саморегуляции.

Цель исследования. Эмпирическое исследование было направлено на выявление специфики регуляторного опыта у спортсменов, занимающихся капоэйрой. Предполагалось, что включенность в более гармоничную и экспрессивную спортивную деятельность благоприятно отражается на регуляторном опыте личности.

Для проверки данного предположения была сформирована выборка, в которую вошли 120 спортсменов обоих полов (возраст: $M = 29,6$; $SD = 6,6$) разного уровня спортивного мастерства (minitor, monitor, instrutor, professor), занимающихся профессионально капоэйрой в среднем 8,6 лет ($SD = 3,8$). В тестовый инструментарий эмпирического исследования вошли методики: «Стиль саморегуляции поведения — ССП 98» В. И. Моросановой, методика «Эмоционального интеллекта» Н. Холла, опросник «Интегральная гармоничность личности ИГЛ-3» О. И. Моткова. По всем показателям исследования были вычислены описательные статистики, проведен анализ достоверности различий по t-критерию Стьюдента и корреляционный анализ по Пирсону.

Эмпирические результаты и их интерпретация

Обнаружено, что общий показатель произвольной саморегуляции профессиональных капоэйристов развит на высоком уровне ($M = 36$; $SD = 5,5$). Капоэйристы адекватно реагируют на внешние условия среды, осознанно ставят цели, обладают гибкостью поведения, самостоятельностью. Сформированная на высоком уровне саморегуляция при высокой мотивации достижения способна компенсировать личностные и характерологические недостатки, мешающие достижению цели.

Показатели шкалы *оценка результатов деятельности* ($M = 6,5$; $SD = 1,3$) по сравнению с нормативными данными находятся на высоком уровне; шкалы *программирование* ($M = 6$; $SD = 1,7$), *гибкость* ($M = 6,5$; $SD = 1,6$), *моделирование* ($M = 6,3$; $SD = 1,7$) на среднем, ближе к высокому. Таким образом, у спортсменов на высоком уровне сформированы многие компоненты регуляторного опыта, и их параметры развиты примерно одинаково. Это говорит о наличии *гармоничного, или сглаженного*, индивидуально-типологического профиля капоэйристов. Гармоничный профиль является предпосылкой успешности человека в разных видах деятельности, в том числе и в спорте (Молодожников, Гусейнов, 2021).

Однако исследование эмоционального интеллекта выявило, что показатель шкалы *управление своими эмоциями* ($M = 3,3$; $SD = 7,6$) находится на низком уровне. Недостаточно гибкие в эмоциональной сфере капоэйристы обладают трудностями в произвольности управления эмоциями. Остальные шкалы эмоционального интеллекта сформированы на среднем уровне (табл. 1).

Показатели интегральной шкалы эмоционального интеллекта также находятся на среднем уровне ($M=42,3$; $SD=22,3$). Показатели, полученные в нашем исследовании, согласуются с данными исследования Ю. М. Босенко, в котором у спортсменов, занимающихся футболом, также не были выявлены завышенные показания компонентов эмоционального интеллекта (Босенко, Распопова, 2017). В исследовании Б. М. Билаловой показано, что спортсмены, занимающиеся борьбой, боксом, смешанными единоборствами, обладают низким уровнем эмоционального интеллекта с тенденцией к среднему (Билалова, 2021).

Таблица 1. Средние значения и степень выраженности шкал эмоционального интеллекта у капоэйристов

Table 1. Mean values and degree of expression of scales of emotional intelligence in Capoeira athletes

Шкалы эмоционального интеллекта	Показатели группы капоэйристов (n=120)		Степень выраженности параметров эмоционального интеллекта (в баллах)
	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	
Эмоциональная осведомленность	11,5	4,8	Средняя
Управление своими эмоциями	3,3	7,6	Низкая
Самотивация	9,4	5,2	Средняя
Эмпатия	9,4	5,9	Средняя
Распознавание эмоций других людей	8,6	5,5	Средняя
Интегральная шкала эмоционального интеллекта	42,3	22,3	Средняя

Сравнение показателей говорит о том, что многие спортсмены различной спортивной направленности, пола, возраста имеют схожие проблемы, связанные эмоциональной регуляцией и это подчеркивает актуальность изучения данной проблематики.

В связи с тем, что капоэйристам требуется понимать эмоциональный настрой соперника, уметь оказывать воздействие на соперника, зрителей, судей, мы сравнили по *t*-критерию Стьюдента группу капоэйристов и группу спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта (дзюдо, бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, тхэквондо, академическая гребля, прыжки на батуте, пулевая стрельба) (табл. 2). Данные второй выборки были взяты из диссертации В. О. Белоконь (Белоконь, 2021).

Из табл. 2 видно, что показатели шкалы «эмоциональная осведомленность» в группе капоэйристов значительно выше, чем у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта ($t = 6,56; p \leq 0,05$). Следовательно, занятия капоэйрой позитивно влияют на развитие способности к осознанию и пониманию собственных эмоциональных состояний, способствуют пополнению словаря эмоций.

Выявлены достоверные различия по шкале «управление эмоциями» ($t = 5,12; p \leq 0,05$). Показатели по этой шкале у капоэйристов ниже, чем у спортсменов второй группы. Капоэйристы испытывают трудности в произвольном управлении эмоциями, им нередко сложно восстановить внутреннее равновесие после неудачи или успеха в поединке, что говорит о скрытых нарушениях механизмов развития регуляторного процесса. Именно поэтому капоэйристам необходимо овладевать приемами саморегуляции и управления собственными эмоциями.

Спортсмены, занимающиеся капоэйрой, обладают высоко сформированной способностью распознавания эмоций других ($t = 3,09; p \leq 0,05$). Развитию этой

Таблица 2. Различия в показателях компонентов эмоционального интеллекта по *t*-критерию Стьюдента между спортсменами, занимающимися капоэйрой и индивидуальными видами спорта

Table 2. Differences in measures of the components of emotional intelligence by Student's t-test between athletes engaged in Capoeira and individual sports

Компоненты эмоционального интеллекта	Капоэйристы (n = 120)		Индивидуальные виды спорта (n = 61)		<i>t</i> -критерий
	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	
Эмоциональная осведомленность	11,5*	4,8*	7,8*	3,9*	6,56*
Управление эмоциями	3,3*	7,6*	7,2*	2,1*	5,12*
Самомотивация	9,4	5,2	8,9	3,2	0,78
Эмпатия	9,4	5,9	8,3	3,0	1,72
Распознавание эмоций других	8,6*	5,5*	6,8*	2,2*	3,09*
Интегральный показатель	42,3	22,3	38,89	9,9	1.41

Примечание. *Выделены достоверные различия при $p \leq 0,05$.

способности помогают занятия капоэйрой, поскольку для победы требуется не просто применять эффективные приемы, а еще и уметь воздействовать на зрителей, судей, других спортсменов, т.е. уметь сделать из борьбы красивое шоу. Для этого необходимы сформированные умения воздействия на эмоциональное состояние других людей.

Далее у капоэйристов определялась специфика влияния опыта включенности в спортивную деятельность как потенциально более гармоничную по сравнению с другими видами деятельности на формирование гармоничных качеств личности. Исследование гармоничности высококлассных капоэйристов показало сформированные у спортсменов нравственные, духовные, познавательные, культурно-психологические стороны личности. Капоэйристы отличаются внутренней согласованностью, гармоничностью, обладают устойчивой самооценкой, развитой саморегуляцией эмоций, конструктивны в действиях и общении (табл. 3).

Проведенный корреляционный анализ шкал трех методик (саморегуляция, эмоциональный интеллект, гармоничность личности) показал, что общий показатель осознанной саморегуляции связан с самомотивацией ($r = 0,233$) и показателем интегральной гармоничности личности ($r = 0,198$). Уровень значимости коэффициентов корреляции ($p \leq 0,05$). Результаты исследования близки к результатам В. О. Белоконь, где также была выявлена взаимосвязь самомотивации и саморегуляции в командных видах спорта (Белоконь, 2021). Таким образом, результаты проведенного исследования демонстрируют, что компоненты эмоционального интеллекта — самомотивация и общая гармоничность личности — выступают в качестве ресурсов саморегуляции субъектных проявлений регуляторного опыта.

Таблица 3. Средние значения и степень выраженности шкал гармоничности личности у капоэйристов

Table 3. Mean values and degree of expression of personality harmony scales in Capoeira athletes

Шкалы гармоничности личности	Показатели группы капоэйристов (n=120)		Степень выраженности параметров гармоничности
	Среднее(M) (в баллах)	Стандартное отклонение (SD)	
Ценности личностной гармонии	28	3,6	Высокая
Ценности духовные	72	6,7	Высокая
Образ жизни	24	2,7	Высокая
Саморегуляция эмоций	37	4,9	Средняя
Конструктивность общения	32	3,4	Высокая
Самогармонизация личности	52	7,7	Средняя
Умеренность силы желаний и достижений	18	2,9	Высокая
Самостоятельность	23	3,2	Средняя
Удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми	34	5,0	Средняя
Жизненное самоопределение	17	3,2	Средняя
Жизненная самореализация	17	3,3	Средняя
Позитивность самооценки	35	4,9	Средняя
Интегральная гармоничность личности	390	39,6	Средняя

Выводы

Спортивная деятельность, направленная на предельное совершенствование человека, специфицируется важнейшими онтологическими характеристиками — регуляторным опытом и субъектным позиционированием личности.

Установлено, что осознанная саморегуляция произвольной активности капоэйристов сформирована на высоком уровне, и многие компоненты регуляторного опыта достаточно хорошо развиты. Однако капоэйристы испытывают трудности в произвольном управлении эмоциями, им нередко сложно восстановить внутреннее равновесие после неудачи или успеха в поединке, что говорит о скрытых нарушениях в механизмах саморегуляции.

Выявлен индивидуально-типологический профиль капоэйристов — гармоничный, или сглаженный. Капоэйристы, в отличие от спортсменов, занимающихся жесткими контактными единоборствами, лучше понимают свои эмоции и успешно воздействуют на эмоции других; обладают развитыми духовно-нравственными ценностями, гармоничностью. Следовательно, включенность в потенциально более гармоничную и экспрессивную по сравнению с другими видами спортивную деятельность благоприятно отражается на регуляторном опыте личности. Капоэйра как вид спортивной деятельности в силу своей специфики обогащает и дополняет уже имеющийся регуляторный опыт, который участвует в более гармоничной организации сложной системы субъектной активности личности.

Эмоциональный интеллект и гармоничность являются ценным субъектным ресурсом саморегуляции, способствующим экстерииоризации субъектного потенциала личности. Эти субъектные ресурсы саморегуляции признаются значимыми во многих современных исследованиях, так как они выполняют не только регулятивную функцию для личности, но и определяют успешность субъектной активности и самореализации личности в целом.

Библиографический список

- Ахмедьянова, А. Х. (2020). Формирование гармонично развитой личности средствами национального вида спорта. *Гуманитарные исследования*, 1(26), 87–89.
- Белоконь, В. О. (2021). *Социальный и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления стресса субъектами командной и индивидуальной деятельности*. (Кандидатская диссертация). Краснодар.
- Белоконь, В. О., Горская, Г. Б. (2019). Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности. *Вестник ТвГУ*, 4(49), 62–72.
- Берилова, Е. И. (2015). Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола. В *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*, 2, 144–145.
- Билалова, Б. М. (2021). Эмоциональный интеллект спортсменов боевых видов спорта. *Вестник Дагестанского государственного университета*, 36(1), 107–112.
- Босенко, Ю. М., Берилова, Е. И. (2015). Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса. *Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова*, 21(2), 106–110.
- Босенко, Ю. М., Распопова, А. С. (2017). Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста. *Физическая культура, спорт — наука и практика*, 2, 94–98.
- Горская, Г. Б. (2004). Развитие субъектных свойств личности в условиях спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры*, 8, 47–48.
- Горская, Г. Б. (2015). Долговременные регуляторы психической напряженности как фактор конкурентоспособности спортсменов высокого класса. В *Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию: сборник научных трудов*. Майкоп: ООО «Электронные издательские технологии» (с. 90–97). Майкоп: Электронные издательские технологии.
- Гусейнов А. Ш. Шиповская В. В. (2019). Рефлексивность как субъектный ресурс преодоления сложных ситуаций в спортивной деятельности. *Физическая культура, спорт — наука и практика*, 2, 85–90.
- Гусейнов, А. Ш. (2013). Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности. *Физическая культура, спорт — наука и практика*, 4, 74–78.

- Гусейнов, А. Ш. (2015). Психологический анализ систем противоречий, характерных для субъекта, включенного в спортивную деятельность. *Физическая культура, спорт — наука и практика*, 1, 43–51.
- Гусейнов, А. Ш. (2016). Новые тенденции развития психологии спорта: субъектно-бытийный подход. В *Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»* (25–27 ноября 2016 г., г. Краснодар) (с. 62–71). Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ.
- Гусейнов, А. Ш. (2018). Психологические предикторы саморегуляции спортсменов. В *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*, 1, 257–258.
- Гусейнов, А. Ш., Шиповская, В. В. (2020). Личностная незрелость и низкая психологическая культура как показатели ложной субъектности. *Казанский педагогический журнал*, 6, 250–257.
- Гусейнов, А. Ш., Шиповская, В. В. (2021). Развитие психологических представлений о гармоничности личности. *Гуманизация образования*, 5, 90–104.
- Знаков, В. В., Рябикина, З. И. (2017). *Психология человеческого бытия*. Москва: Смысл.
- Киселева, Т. С. (2015). *Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых*. (Кандидатская диссертация). Москва: ИП РАН.
- Леонтьев Д. А. (2011). *Личностный потенциал: структура и диагностика*. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д. А. (2011). Новые ориентиры в психологии: от необходимого к возможному. *Вопросы психологии*, 1, 3–43.
- Леонтьев, Д. А. (2016). Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 62, 18–37.
- Люсин, Д. В. (2004). Современные представления об эмоциональном интеллекте. В *Социальный интеллект: теория, измерения, исследования: сборник статей* (с. 29–36). М.: Изд-во ИП РАН.
- Молодожников, И. А. Гусейнов, А. Ш. (2021). Осознанная саморегуляция и преодолевающее поведение как ресурсы успешности профессиональных капоэйристов. *Физическая культура, спорт — наука и практика*, 1, 52–56.
- Молодожников, И. А., Гусейнов, А. Ш. (2019). Особенности произвольной саморегуляции спортсменов, занимающихся капоэйрой. *Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации*, 1, 249–251.
- Моросанова, В. И. и др. (2011). *Психология саморегуляции в XXI веке*. СПб.; М.: Нестор-История.
- Моросанова, В. И. (2012). *Саморегуляция и индивидуальность человека*. Москва: Наука.
- Мотков, О.И. (2020). *Исследование гармоничности личности*. М.: РУСАЙНС.
- Осницкий, А. К. (2007). *Регуляция деятельности и направленность личности*. М.: Московский экономико-лингвистический институт.
- Осницкий, А. К. (2009) Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1. *Психологические исследования*, 5(7), 3.
- Рябикина, З. И., Ожигова, Л. Н., Фоменко, Г. Ю. (2013). Развитие идей субъектного подхода в исследованиях психологов Кубанского Государственного университета. *Психологический журнал*, 34(2), 60–69.
- Сергиенко, Е. А. (2011) Контроль поведения с позиций системно-субъектного подхода. В *Психология саморегуляции в XXI веке* (с. 188–203). СПб.; М.: Нестор-История.
- Совмиз, З. Р. (2017). *Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности* (Кандидатская диссертация). Краснодар.
- Совмиз, З. Р. (2016). Эмоциональный интеллект как личностный регулятор копинг-стратегий субъектов групповой деятельности. В *Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Материалы IV Международной научной конференции* (с. 259–261). Кострома: Костромской государственной университет им. Н. А. Некрасова.

- Совмиз, З. Р. (2017). Психологические ресурсы индивидуальных и групповых стратегий преодоления стресса субъектами командной деятельности. *Общество: социология, психология, педагогика*, 5, 71–74.
- Фоменко, Г. Ю. (2006). *Личность в экстремальных условиях: Два модуса бытия*. Краснодар: Кубанский гос. ун-т.
- Batinic, T. Batinic, V., et al. (2014). Differences in Emotional Competence Between Individual and Team Sports Athletes. In *7th International Scientific Conference on Kinesiology: Fundamental and Applied Kinesiology – Steps forward* (pp. 552–555).
- Thatcher, J., Jones, M., & Lavallee, D. (Eds.). (2011). *Coping and Emotion in Sport*. Second Edition. London, New York.
- Friis-Thing, L. (2001). The Female Warrior: Meanings of Play-aggressive Emotions in Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 36, 275–288.
- Harre, R. (1983). *Personal Being: A Theory for Individual Psychology*. Oxford: Blackwell.
- Lane, A. M., Thelwell, R., Devonport, T. J., (2009). Emotional Intelligence and Mood States associated with Optimal Performance. *Electronic Journal of Applied Psychology: General Articles*, 5(1), 67–73.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 1–11.
- Meyer, B., Fletcher, T. B. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for Research and Professional Practice in Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1–15.
- Puig, N., Vilanova, A. (2011). Positive Functions of Emotions in Achievement Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(2), 334–344.
- Schneider, W. J., Newman D. A. (2015). Intelligence is Multidimensional: Theoretical Review and Implications of Specific Cognitive Abilities. *Human Resource Management Review*, 25(1), 12–27.
- Soflu, G. H., Esfahani, N., Assadi, H. (2011). The Comparison of Emotional Intelligence and Psychological Skills and Their Relationship with Experience among Individual and Team Athletes in Superior League. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394–2400.

Статья поступила в редакцию 10.08.2021
Статья принята к публикации 14.09.2021

Для цитирования: Гусейнов А. Ш., Молодожников И. А. Гармоничность личности и эмоциональный интеллект в контексте регуляторного опыта субъекта. — *Южно-российский журнал социальных наук*. 2021. Т. 22. № 3. С. 99–115.

PERSONALITY HARMONY AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE CONTEXT OF THE SUBJECT'S REGULATORY EXPERIENCE

A. Sh. Guseinov, I. A. Molodozhnikov

Alexander Sh. Guseinov
Kuban State University, 149 Stavropolskayast., Krasnodar, 350040, Russia.
E-mail: aguseinov@yandex.ru. ORCID 0000-0003-0928-7725.

Ilya A. Molodozhnikov
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 161 Budyonny St., Krasnodar, 350015, Russia.
E-mail: ilyamolodozhnikov@gmail.com. ORCID 0000-0002-9230-1059.

Abstract. The article is devoted to the understudied problem of identifying subjective manifestations of arbitrary self-regulation in high-class athletes engaged in Capoeira. Special attention is paid to the analysis of the characteristics of sports activity, which becomes a form of creativity and self-realization, requiring the development of personality and subjectivity. The necessity to study the relationship between conscious self-regulation and harmony and emotional intelligence as important factors of self-regulation has been substantiated. Similar

studies have not previously been conducted on Capoeira masters. 100 athletes of both sexes ($M = 29.8$; $SD = 6.31$) participated in the empirical study. Methods used: “Style of self-regulation of behavior — SSP 98” (V. I. Morosanov); “Emotional intelligence” (N. Hall); “Integral harmony of personality IGL-3” (O. I. Motkov). Qualitative differences in the indicators of emotional intelligence and harmony in Capoeira athletes and respondents engaged in contact martial arts have been revealed through the prism of self-regulation. It has been substantiated and proven that the integral index of emotional intelligence of Capoeira athletes is at the average level ($M = 42.3$; $SD = 22.3$). However, Capoeira athletes are superior to martial athletes in the awareness and understanding of their emotions ($t = 6.56$; $p \leq 0.05$), and in recognizing the emotions of others ($t = 3.09$; $p \leq 0.05$). Hence, Capoeira athletes have more developed abilities to understand their own and others’ emotions, and they are more harmonious than athletes engaged in contact martial arts. A regulatory profile of Capoeira athletes — harmonious or smooth — has been identified. A harmonious personality profile is a prerequisite for a person’s success in various activities, including sports. It is well established that emotional intelligence and harmony are valuable subjective resources of self-regulation. Emphasis is placed on the importance of developing emotional intelligence and harmony so as to achieve the exteriorization of the subjective potential of the individual and the coherence between personal values and the external environment of sport, in which the subject is self-fulfilling.

Keywords: conscious self-regulation, subjectivity, emotional intelligence, personal harmony, martial arts, Capoeira, regulatory experience.

DOI 10.31429/26190567-22-3-99-115

References

- Ahmed’yanova, A. H. (2020). Formirovanie garmonichno razvitoy lichnosti sredstvami nacional’nogo vida sporta [Formation of a Harmonious Personality by Means of a National Sport]. *Gumanitarnye issledovaniya* [Humanities Research], 1(26), 87–89.
- Batinic, T. Batinic, V., et al. (2014). Differences in Emotional Competence Between Individual and Team Sports Athletes. In *7th International Scientific Conference on Kinesiology: Fundamental and Applied Kinesiology — Steps forward* (pp. 552–555).
- Belokon’, V. O. (2021). *Sotsial’nyy emotsional’nyy intellekt kak resursy preodoleniya stressa sub»ektami komandnoy i individual’noy deyatel’nosti* [Social and Emotional Intelligence as a Resource for Overcoming Stress by Subjects of Team and Individual Activity] (Candidate Dissertation). Krasnodar.
- Belokon’, V.O., Gorskaya G. B. (2019). Rol’ emocional’nogo i social’nogo intellekta v podderzhanii psihicheskoy ustoychivosti sub»ektov komandnoy deyatel’nosti [The Role of Emotional and Social Intelligence in Supporting the Mental Toughness of Team Subjects]. *Vestnik TvGU* [Bulletin of TVGU], 4(49), 62–72.
- Berilova, E. I. (2015). Emotsional’nyy intellekt kak faktor stressoustoychivosti u sportsmenov raznogo pola [Emotional Intelligence as a Factor of Stress Resistance in Athletes of Different sexes]. In *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel’skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul’tury, sporta i turizma* [Materials of the Scientific and Scientific-Methodological Conference of the Faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism], 2, 144–145.
- Bilalova, B.M. (2021). Emocional’nyj intellekt sportsmenov boevykh vidov sporta [Emotional Intelligence of Combat Sports Athletes]. *Vestnik Dagestanskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Dagestan State University], 36(1), 107–112.
- Bosenko, Yu. M., Berilova, E. I. (2015). Lichnostnye i kognitivnye faktory stressoustoychivosti sportsmenov vysokogo klassa [Personality and Cognitive Factors Stress Resistance of High-Class Athletes]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova* [Bulletin of the Kostroma State University Named after N. A. Nekrasov], 21(2), 106–110.

- Bosenko, Yu. M., Raspopova, A.S. (2017). Lichnostnye regulatory emocional'noy sfery sportsmenov yunosheskogo vozrasta [Personal Regulators of Affection of Younger Age Athletes]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical Culture, Sports — Science and Practice], 2, 94–98.
- Fomenko, G. Yu. (2006). *Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh: Dva modusa bytiya* [Personality in Extreme Conditions: Two Modes of Being]. Krasnodar: Kubanskiy gos. un-t.
- Friis-Thing, L. (2001). The Female Warrior: Meanings of Play-aggressive Emotions in Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 36, 275–288.
- Gorskaya, G. B. (2004). Razvitie sub'ektnykh svoystv lichnosti v usloviyakh sportivnoy deyatel'nosti [Development of Subjective Personality traits in Conditions of Sports Activity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 8, 47–48.
- Gorskaya, G. B. (2015). Dolgovremennyye regulatory psikhicheskoy napryazhennosti kak faktor konkurentosposobnosti sportsmenov vysokogo klassa [Long-term Regulators of Mental Tension as a Factor in the Competitiveness of High-Class Athletes]. In *Integrativnyy podkhod k psikhologii cheloveka i sotsial'nomu vzaimodeystviyu: sbornik nauchnykh trudov* [Integrative Approach to Human Psychology and Social Interaction: A Collection of Scientific Papers] (pp. 90–97). Maykop: Elektronnyye izdate'skie tekhnologii.
- Guseynov, A. Sh. (2015). Psihologicheskiy analiz sistem protivorechiy, harakternykh dlya sub'ekta, vklyuchennogo v sportivnuyu deyatel'nost' [Psychological Analysis of Inconsistencies Systems That Are Typical for a Subject Involved in Sporting Activity]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical Culture, Sports — Science and Practice], 1, 43–51.
- Guseynov, A. Sh. (2016). Novyye tendentsii razvitiya psikhologii sporta: sub'ektno-bytiynyy podkhod [New Trends in the Development of Sports Psychology: Subject-existential Approach]. In *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem "Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii"* (25–27 noyabrya 2016g., g. Krasnodar) [Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation "Resources of the Competitiveness of Athletes: Theory and Practice of implementation" (November 25–27, 2016, Krasnodar)] (pp. 62–71). Krasnodar: FGBOU VO KGUFKST.
- Guseynov, A. Sh. (2018). Psihologicheskie prediktory samoregulyatsii sportsmenov [Psychological Predictors of Self-regulation of Athletes]. In *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Materials of the Scientific and Scientific-methodical Conference of the Faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism], 1, 257–258.
- Guseynov, A. Sh., Shipovskaya V. V. (2019). Refleksivnost' kak sub'ektnyy resurs preodoleniya slozhnykh situatsiy v sportivnoy deyatel'nosti [Reflexivity as a Subjective Resource for Overcoming Difficult Situations in Sports Activities]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical Culture, Sports — Science and Practice], 2, 85–90.
- Guseynov, A. Sh., Shipovskaya, V. V. (2020). Lichnostnaya nezrelost' i nizkaya psikhologicheskaya kul'tura kak pokazateli lozhnoy sub'ektnosti [Personal Immaturity and Low Psychological Culture as Indicators of false Subjectivity]. *Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal* [Kazan Pedagogical Journal], 6, 250–257.
- Guseynov, A. Sh., Shipovskaya, V. V. (2021). Razvitie psikhologicheskikh predstavleniy o garmonichnosti lichnosti [Development of Psychological Notions of The Harmony of Personality]. *Gumanizatsiya obrazovaniya* [Humanization of Education], 5, 90–104.
- Guseynov, A. SH. (2013). Lichnostnye determinanty samoregulyatsii sportsmenov, sklonnykh k protestnoy aktivnosti [Personal Determinants of Athletes' Self-Regulation Inclined to Protest Activity]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical Culture, Sports — Science and Practice], 4, 74–78.
- Harre, R. (1983). *Personal Being: A Theory for Individual Psychology*. Oxford: Blackwell.
- Kiseleva, T. S. (2015). *Emocional'nyy intellekt kak zhiznenny resurs i ego razvitie u vzroslykh* [Emotional Intelligence as a Life Resource and its Development in Adults]. (Candidate Dissertation), M.: IP RAN.

- Lane, A. M., Thelwell, R., Devonport, T. J., (2009). Emotional Intelligence and Mood States associated with Optimal Performance. *Electronic Journal of Applied Psychology: General Articles*, 5(1), 67–73.
- Leont'ev, D. A. (2011). Novye orientiry v psikhologii: ot neobhodimogo k vozmozhnomu [New Guidelines in Psychology: from the Necessary to the Possible]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 1, 3–43.
- Leont'ev, D. A. (2016). Samoregulyaciya, resursy i lichnostnyy potentsial [Self-regulation, Resources and Personal Potential]. *Sibirskiy psihologicheskyy zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 62, 18–37.
- Leont'ev, D. A. (Ed.) (2011). *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika* [Personal Potential: Structure and Diagnostics]. M.: Smysl.
- Lyusin, D. V. (2004). Sovremennyye predstavleniya ob emotsional'nom intellekte [Contemporary Understanding of Emotional Intelligence]. In *Sotsial'nyy intellekt: teoriya, izmereniya, issledovaniya: sbornik statey* [Social Intelligence: Theory, Measurements, Research: Collection of Papers] (pp. 29–36). M.: Izd-vo IP RAN.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 1–11.
- Meyer, B., Fletcher, T. B. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for Research and Professional Practice in Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1–15.
- Molodoshnikov, I. A. Guseynov, A. Sh. (2021). Osoznannaya samoregulyaciya i preodolevayushchee povedenie kak resursy uspehnosti professional'nyh kapoeiristov [Conscious Self-regulation and Overcoming Behavior as Resources for the Success of Professional Capoeiristas]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical Culture, Sport — Science and Practice], 1, 52–56.
- Molodoshnikov, I. A., Guseynov, A. Sh. (2019). Osobennosti proizvol'noy samoregulyatsii sportsmenov, zanimayushchikhsya kapoeyroj [Features of Arbitrary Self-regulation of Athletes Involved in Capoeira]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii* [Competitive Resources of Athletes: Theory and Practice of Implementation], 1, 249–251.
- Morosanova, V. I. (2011). *Psikhologiya samoregulyatsii v XXI veke* [Psychology of Self-regulation in the XXI Century]. SPb.; Moskva: Nestor-Istoriya.
- Morosanova, V. I. (2012). *Samoregulyatsiya i individual'nost' cheloveka* [Self-regulation and Individuality]. Moskva: Nauka.
- Motkov, O. I. (2020). *Issledovanie garmonichnosti lichnosti* [The Study of Personality Harmony] M.: RUSAJNS.
- Osnickiy, A. K. (2007). *Regulyatsiya deyatelnosti i napravlennost' lichnosti* [Regulation of Activity and Orientation of the Personality]. Moskva: Moskovskiy ekonomiko-lingvisticheskiy institut.
- Osnickiy, A. K. (2009) Regulyatornyy opyt, sub'ektnaya aktivnost' i samostoyatel'nost' cheloveka [Regulatory Experience, Subjective Activity and Human Independence]. *Psihologicheskie issledovaniya* [Psychological Research], 5(7), 3.
- Puig, N., Vilanova, A. (2011). Positive Functions of Emotions in Achievement Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(2), 334–344.
- Ryabikina, Z. I., Ozhigova, L. N., Fomenko, G. Yu. (2013). Razvitie idey sub'ektnogo podhoda v issledovaniyah psihologov Kubanskogo Gosudarstvennogo universiteta [Development of Ideas of Subject Approach in Researches of Kuban State University Psychologists]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 34(2), 60–69.
- Schneider, W. J., Newman D. A. (2015). Intelligence is Multidimensional: Theoretical Review and Implications of Specific Cognitive Abilities. *Human Resource Management Review*, 25(1), 12–27.
- Sergienko, E. A. (2011). Kontrol' povedeniya s pozitsii sistemno-sub'ektnogo podkhoda [Behavioral Control from the Perspective of a System-subjective Approach.]. In *Psikhologiya samoregulyatsii v XXI veke* [Psychology of Self-regulation in the XXI Century] (pp. 188–203). SPb.; Moskva: Nestor-Istoriya.

- Soflu, G. H., Esfahani, N., Assadi, H. (2011). The Comparison of Emotional Intelligence and Psychological Skills and Their Relationship with Experience among Individual and Team Athletes in Superior League. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394–2400.
- Sovmiz, Z. R. (2016) Emocional'nyy intellekt kak lichnostnyy regulyator koping-strategy sub»ektov gruppovoy deyatel'nosti [Emotional Intelligence as a Personal Controller of Coping Strategies Among Subjects of Group Activity]. In *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie. Materialy IV Mezhdunarodnoj nauchnoy konferentsii* [Psychology of Stress and Coping Behavior: Resources, Health, Development. Proceedings of the IV International Scientific Conference] (pp. 259–261). Kostroma: Kostromskoy gosudarstvennyy universitet im. N. A. Nekrasova.
- Sovmiz, Z. R. (2017). Psihologicheskie resursy individual'nykh i gruppovykh strategyy preodoleniya stressa sub'ektami komandnoy deyatel'nosti [Psychological Resources of Individual and Group Strategies for Coping with Stress by Subjects of Team Activity]. *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika* [Society: Sociology, Psychology, Pedagogy], 5, 71–74.
- Sovmiz, Z. R. (2017). *Psikhologicheskie resursy lichnosti kak sub'ekta preodoleniya stressa v usloviyakh komandnoy deyatel'nosti* [Psychological Resources of the Individual as a Subject of Overcoming Stress in the Conditions of Team Activity]. (Kandidate Dissertation). Krasnodar.
- Thatcher, J., Jones, M., & Lavallee, D. (Eds). (2011). *Coping and Emotion in Sport*. Second Edition. London, New York.
- Znakov, V.V., Ryabikina, Z. I. (2017). *Psikhologiya chelovecheskogo bytiya* [Psychology of Human Existence]. Moskva: Smysl.

Received 10.08.2021

Accepted 14.09.2021

For citation: Guseinov A. Sh., Molodozhnikov I. A. Personality Harmony and Emotional Intelligence in The Context of The Subject's Regulatory Experience.— *South-Russian Journal of Social Sciences*. 2021. Vol. 22. No. 3. Pp. 99-115.

© 2021 by the author(s). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).