

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.9

DOI 10.5930/1994-4683-2025-11-249-256

Конструктивная и деструктивная субъектная активность как фактор эффективности саморегуляции

Молодожников Илья Александрович

Международная школа "Real Capoeira", Краснодарский филиал

Аннотация

Цель исследования – установить особенности влияния конструктивных и деструктивных субъектных параметров на психическую саморегуляцию.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 104 спортсмена обоих полов, разного уровня спортивного мастерства, профессионально занимающихся единоборством капоэйра. Респонденты были опрошены по методикам, диагностирующим регуляторные параметры: «Стиль саморегуляции поведения – 98» и конструктивные/деструктивные субъектные качества: «Протестная активность личности», «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», «Психосоциальная зрелость». В исследовании применяли множественный регрессионный анализ.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что конструктивная субъектная активность, реализуемая через ассертивность, эмансипацию, познавательную мотивацию и самодетерминацию положительно влияет на параметры осознанной саморегуляции и способствует успешности человека в деятельности и жизнедеятельности. Негативные личностные качества, в целом, препятствуют реализации регуляторного потенциала личности. Вместе с тем, асоциальные действия, негативизм, оппозиция, самостоятельность на грани обособленности в некоторых ситуациях могут формировать деструктивный паттерн поведения, позволяющий справиться со сложной ситуацией «здесь и сейчас», однако неэффективный в долгосрочной перспективе и выстраивании отношений. Обращается внимание на значимый вклад негативных личностных качеств в регуляторную самостоятельность, что показывает амбивалентность данного личностного качества. Склонные к гиперсамостоятельности люди с большой долей вероятности будут проявлять эмоциональную закрытость, конфликтность, вспыльчивость, негибкость в поведении.

Ключевые слова: саморегуляция, субъектность, протестная активность, личностная зрелость, копинг-стратегии, капоэйра.

Constructive and destructive agentic activity as a factor in the effectiveness of self-regulation

Molodozhnikov Ilya Aleksandrovich

Real Capoeira International School, Krasnodar branch

Abstract

The purpose of the study is to identify the characteristics of the influence of constructive and destructive agentic parameters on mental self-regulation.

Research methods and organization. The study involved 104 athletes of both genders, with varying levels of sports proficiency, professionally practicing the martial art of Capoeira. The respondents were assessed using methodologies that diagnose regulatory parameters: "Behavioral Self-Regulation Style – 98" and constructive/destructive agentic qualities: "Personality Protest Activity," "Stress Coping Strategies," and "Psychosocial Maturity." Multiple regression analysis was used in the study.

Research results and conclusions. It has been established that constructive agentic activity, realized through assertiveness, emancipation, cognitive motivation, and self-determination, positively influences the parameters of conscious self-regulation and contributes to an individual's success in both professional and personal life. Negative personality traits generally hinder the realization of an individual's regulatory potential. At the same time, antisocial behavior, negativism, opposition, and independence bordering on isolation can, in certain situations, form a destructive behavior pattern that helps cope with a complex situation 'here and now,' but is ineffective in the long term and in relationship-building. Attention is drawn to the significant contribution of negative per-

sonality traits to regulatory autonomy, which demonstrates the ambivalence of this personality characteristic. Individuals inclined toward hyper-independence are highly likely to exhibit emotional unavailability, conflict-proneness, irritability, and behavioral inflexibility.

Keywords: self-regulation, agency, protest activity, personal maturity, coping strategies, capoeira.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время, когда избыточность, неопределенность и ориентация на ложные ценности являются привычными атрибутами современности, усиливается актуальность проблематики субъектности человека. При существовании различных трактовок, субъектность в общих чертах характеризуется самоопределением человека, психической целостностью, активно-преобразующими личностными свойствами и способностями, высшим уровнем личностного развития [1]. Важным положением является связь субъектной активности со становлением психической саморегуляции индивида. Например, Д.А. Леонтьев описывает три проблемы, которые решает психическая саморегуляция, предоставляя человеку возможность реализовать свой субъектный потенциал: самоопределение, то есть принятие на себя риска неопределенности и ответственности за выбор и целеполагание; реализация поставленных целей; сохранение ресурсов в условиях внешнего давления [2]. По мнению А.К. Осницкого, регуляторный опыт представляет основу субъектной активности человека в деятельности и личностном самоопределении [3].

В основу теории агентности, близкой к отечественной субъектной методологии, заложены принципы саморегуляции: предвосхищение будущих событий, постановка перспективных целей и реальные действия по их осуществлению, мониторинг поведения, саморефлексия [4].

В данном контексте актуальны исследования на примере спортивной деятельности, так как доказано ее благоприятное влияние на развитие регуляторных и личностных предпосылок субъектности [5].

Следует отметить, что субъектная активность может иметь два полюса: конструктивный и деструктивный [6]. В первом случае преобладает субъектное отношение к себе и другим людям, человек направлен на духовное развитие, творческую самореализацию. К параметрам, усиливающим конструктивные тенденции личности и способствующим аутентичному способу существования, можно отнести личностную зрелость [7]. В одном из наших исследований показано, что в сложных видах спортивной деятельности, таких как капоэйра, с ростом профессионализма усиливается роль субъектных качеств, в частности, повышается личностная зрелость и снижаются деструктивные показатели [8]. Другим компонентом субъектной активности могут выступать копинг-стратегии. Как указывают авторитетные исследователи, совладающее поведение является индикатором самодостаточности человека, сформированности его самосознания, зрелости картины мира, то есть, по сути, субъектного уровня развития человека [9].

При деструктивной субъектной активности человек ощущает и позиционирует себя как объект деятельности, защитные стратегии отличаются незрелостью, ценностные ориентиры искажены [6]. Тем не менее, приходится констатировать недостаточность исследований в психологической науке, посвященных влиянию деструктивных субъектных свойств на регуляторный опыт спортсмена.

В связи с вышесказанным, целью настоящего исследования является установление особенностей влияния конструктивных и деструктивных субъектных характеристик на эффективность осознанной саморегуляции деятельности на примере

капоэйры. Бразильское единоборство капоэйра выбрано не случайно. Данное направление органично сочетает в себе спорт с его акцентом на соперничество и творческий вид деятельности, где человек совершенствуется в таких его видах, как танец, музыка, гимнастика. Тем самым, капоэйра является релевантным видом деятельности для изучения саморегуляции и субъектных качеств.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Выборку исследования составили 104 спортсмена обоих полов и разного уровня спортивного мастерства, профессионально занимающихся капоэйрой в среднем 8,6 лет ($SD = 3,8$). Для решения поставленной задачи были использованы следующие психодиагностические методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98» (ССП-98), авторы В. И. Моросанова, Е.М. Коноз; опросник «Протестная активность личности» (ПАЛ), автор А.Ш. Гусейнов; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS), автор Stevan E. Hobfoll в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой; опросник «Психосоциальная зрелость» (ОПЗ), автор Б.К. Пашнев. Был проведен множественный регрессионный анализ в среде IBM SPSS Statistics 26. В качестве зависимых переменных были выбраны шкалы осознанной саморегуляции, а в качестве независимых переменных (предикторов) – шкалы остальных психодиагностических методик.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты были интерпретированы исходя из теоретического представления о субъектной активности конструктивного и деструктивного типа и ее различном влиянии на параметры осознанной саморегуляции [8, 10]. К показателям конструктивной субъектной активности были отнесены: 1) все шкалы психосоциальной зрелости личности; 2) активные и просоциальные копинг-стратегии: асертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки; 3) конструктивная шкала протестной активности личности – эмансипация. Деструктивная субъектная активность фиксировалась при помощи следующих показателей: 1) шкалы протестной активности личности: негативизм, оппозиция, нигилизм, эскапизм; 2) асоциальные копинг-стратегии: асоциальные и агрессивные действия.

С целью установления влияния параметров конструктивной и деструктивной субъектной активности на эффективность осознанной саморегуляции был проведен множественный регрессионный анализ (МРА) методом "Ввод". Предусматривалось проведение допускового контроля, позволяющего исключать явление коллинеарности (корреляций, близких к 1, между переменными). Результаты МРА представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Модели множественного регрессионного анализа. Способ "Ввод". Зависимые переменные: шкалы осознанной саморегуляции

Предикторы	Не- станд. коэф. В	Станд. ошибка SE В	Станд. коэф. В	t	Знач. р
1	2	3	4	5	6
Модель 1; N=104	Зависимая переменная: Планирование				
(Константа)	4,311	0,538		8,019	0,000
Позн. мотивация	0,617	0,234	0,252	2,632	0,010
Статистика модели 1	R= 0,252; R ² = 0,064; F(1,102)=6,929; p<0,010				

Продолжение таблицы 1					
1	2	3	4	5	6
Модель 2; N=104	Зависимая переменная: Моделирование				
(Константа)	3,878	1,065		3,642	0,000
Ассертивность	0,204	0,046	0,397	4,437	0,000
Агрессивные действия	-0,098	0,038	-0,231	-2,583	0,011
Статистика модели 2	R=0,443; R ² = 0,196; F(2,101)=12,308; p<0,000				
Модель 3; N=104	Зависимая переменная: Программирование				
(Константа)	2,302	1,071		2,150	0,034
Ассертивность	1,132	0,046	0,270	2,882	0,005
Негативизм	0,058	0,024	0,225	2,401	0,018
Статистика модели 3	R=0,342; R ² =0,117; F(2,101)=6,709; p<0,002				
Модель 4; N=104	Зависимая переменная: Оценка результатов деятельности				
(Константа)	8,694	1,074		8,091	0,000
Вступление в соц. контакт	-0,094	0,045	-0,201	-2,068	0,041
Статистика модели 4	R=0,201; R ² =0,040; F(1,102)=4,275; p<0,041				
Модель 5; N=104	Зависимая переменная: Гибкость				
(Константа)	0,126	1,442		0,087	0,931
Ассертивность	0,142	0,042	0,305	3,359	0,001
Эмансипация	0,181	0,060	0,276	3,038	0,003
Статистика модели 5	R=0,411; R ² =0,169; F(2,101)=10,243; p<0,000				
Модель 6; N=104	Зависимая переменная: Самостоятельность				
(Константа)	2,292	1,515		1,513	0,134
Асоциальные действия	0,194	0,037	0,412	5,298	0,000
Психосоц. поддержка	-0,137	0,041	-0,256	-3,329	0,001
Оппозиция	0,128	0,033	0,302	3,905	0,000
Самодетерминация	0,185	0,082	0,174	2,254	0,026
Статистика модели 6	R=0,677; R ² =0,458; F(4,99)=20,948; p<0,000				
Модель 7; N=104	Зависимая переменная: Общий уровень саморегуляции				
(Константа)	10,310	4,241		2,431	0,017
Ассертивность	0,540	0,125	0,383	4,315	0,000
Эмансипация	0,353	0,174	0,178	2,030	0,045
Асоциальные действия	0,208	0,104	0,177	1,987	0,050
Статистика модели 7	R=0,492; R ² =0,242; F(3,100)=10,630; p<0,000				

Установлено, что предиктором регуляторного планирования является шкала личностной зрелости "познавательная мотивация" ($\beta=0,252$). Это означает, что направленность человека на самопознание положительно влияет на способность

планировать свою жизнь, ставить и удерживать цели. Однако это влияние невелико и объясняет 6% дисперсии зависимой переменной.

Копинг-стратегии "ассертивные действия" ($\beta=0,397$) и "агрессивные действия" ($\beta=-0,231$) обуславливают почти 20% дисперсии переменной моделирования. Ассертивность понимается как способность открыто выражать свои мысли и чувства, уважая при этом потребности других людей. Влияние шкалы "агрессивные действия" имеет отрицательный знак. Это говорит о том, что респонденты, способные отстаивать собственную точку зрения в конструктивной форме, контролирующие собственные эмоции и не допускающие грубых высказываний в адрес окружающих, успешнее моделируют деятельность, то есть понимают значимые условия, необходимые для достижения цели.

На способность составлять развернутые, детализированные программы своих действий влияют ассертивность ($\beta=0,270$) и деструктивная шкала протестной активности личности "негативизм" ($\beta=0,225$), объясняющие почти 17% вариации зависимой переменной. Интересно положительное влияние негативизма на регуляторное программирование, которое можно объяснить следующим образом: человек для достижения собственной цели (выгоды) может опираться на негативные личностные характеристики и качества – упрямство, обидчивость, эмоциональная нестабильность, импульсивность, манипуляции.

Был проведен иерархический МРА с переменными модели 3, без включения и с включением шкалы "негативизм" (табл. 2). В ходе анализа было установлено, что шкала протестной активности "негативизм" обеспечивает заметный прирост дисперсии программирования (ΔR^2) в инкрементном тесте на 5%; при $F(1, 101) = 5,765$; на уровне значимости $p = 0,018$. Таким образом, согласно данному результату, обращение к негативным формам поведения может быть так же значимо, как и ассертивность.

Таблица 2 – Результаты иерархического МРА с переменными модели 3. Статистика моделей и инкрементные индексы с разными предикторами

Сводка для модели 3. Зависимая переменная: Программирование									
Мо- дель	R	R- квадрат	Скор- рект. R квад- рат	Стд. ошибка оценки	Статистики изменения				
					Измене- ние R квад- рат	Из- мене- ние F	Ст.св .	Ст.св	Знач. из- мен. F
1	0,259 _a	0,067	0,058	1,618	0,067	7,311	1	102	0,008
2	0,342 _b	0,117	0,100	1,581	0,050	5,765	1	101	0,018
a Предикторы (константа), Ассертивность									
b Предикторы (константа), Ассертивность, Негативизм									

В результате анализа МРА была обнаружена единственная детерминанта оценки результатов деятельности — вступление в социальный контакт ($\beta = -0,211$). Отрицательный вклад вступления в социальный контакт в данную оценку, вероятно, связан с разнонаправленностью этих паттернов поведения: первый направлен на социум, а второй — на себя и свое поведение.

Обнаружено, что в регуляторную гибкость вносят вклад две субъектные переменные — ассертивность ($\beta = 0,305$) и эмансипация ($\beta = 0,276$). Это означает, что

спортсмены, способные отстаивать свою точку зрения, независимые от мнения окружающих и стремящиеся к лидерству и соперничеству, успешнее перестраивают свое поведение в связи с изменением внешних и внутренних условий. Значение R^2 составляет 0,169 и означает, что почти 17% дисперсии зависимой переменной обусловлено данными предикторами.

В ходе исследования было обнаружено положительное влияние переменных "асоциальные действия" ($\beta = 0,412$) и "оппозиция" ($\beta = 0,302$) на шкалу саморегуляции "самостоятельность". Это означает, что автономность человека может сопровождаться деструктивной субъектной активностью, такой как заниженные коммуникативные способности, эмоциональная неустойчивость, сниженный самоконтроль, раздражительность, эгоцентризм, а также уход от ответственности. Выявлено положительное влияние самодетерминации на самостоятельность ($\beta = 0,174$) и отрицательное влияние психосоциальной поддержки ($\beta = -0,256$). Полученный результат логичен, поскольку самодетерминация подразумевает способность самостоятельно выбирать цели и пути их достижения, тогда как вступление в социальный контакт является прямо противоположным поведенческим паттерном по отношению к самостоятельному достижению целей. В совокупности предикторы объясняют почти 46% вариации зависимой переменной, что является достаточно высоким показателем.

Был проведен иерархический МРА с переменными модели 6, без включения и с включением шкалы копинг-стратегии "Асоциальные действия" и шкалы протестной активности личности "Оппозиция" (табл. 3). Установлено, что асоциальные действия и оппозиция обеспечивают заметный прирост дисперсии самостоятельности (ΔR^2) в инкрементном тесте на 30%; при $F(2,99) = 27,701$; на уровне значимости $p = 0,000$

Таблица 3 – Результаты иерархического МРА с переменными модели 6. Статистика моделей и инкрементные индексы с разными предикторами

Сводка для модели 6. Зависимая переменная: Самостоятельность									
Модель	R	R-квадрат	Скоррект. R квадрат	Стд. ошибка оценки	Статистики изменения				
					Изменение R квадрат	Изменение F	Ст. св.	Ст. св.	Знач. измен. F
1	0,394 _a	0,155	0,139	1,800	0,155	9,285	2	101	0,000
2	0,677 _b	0,458	0,437	1,456	0,303	27,701	2	99	0,000
a Предикторы (константа), Самодетерминация, Психосоциальная поддержка									
b Предикторы (константа), Самодетерминация, Психосоциальная поддержка, Асоциальные действия, Оппозиция									

Согласно результатам МРА, даже в таком «позитивном» виде деятельности, как капоэйра, самостоятельность человека может быть детерминирована деструктивными субъектными качествами и выступать психологическим ограничением для роста профессионального мастерства. На общий уровень саморегуляции влияют как конструктивные параметры субъектной активности – ассертивность ($\beta=0,383$), эмансипация ($\beta=0,178$), так и деструктивные – асоциальные действия ($\beta=0,177$). Значение R^2 составляет 0,242 и означает, что 24% дисперсии зависимой переменной обусловлено данными предикторами.

Был проведен иерархический МРА с переменными модели 7, без включения и с включением шкалы копинг-стратегии «Асоциальные действия» (табл. 4). Установлено, что асоциальные действия обеспечивают заметный прирост дисперсии общего уровня саморегуляции (ΔR^2) в инкрементном тесте на 3%; при $F(1,100) = 3,949$; на уровне значимости $p=0,050$. Это говорит о том, что человек достигает цели преимущественно благодаря своим положительным качествам: уверенности в себе, устремленности к независимости, автономности. Однако достижению результата может способствовать доминирование, сосредоточенность на себе, своих выгодах, стремление к власти.

Таблица 4 – Результаты иерархического МРА с переменными модели 7. Статистика моделей и инкрементные индексы с разными предикторами

Сводка для модели 7. Зависимая переменная: Общий уровень самостоятельности									
Мо- дель	R	R- квадрат	Скор- рект. R квад- рат	Стд. ошибка оценки	Статистики изменения				
					Измене- ние R квад- рат	Из- мене- ние F	Ст.св .	Ст.св	Знач. из- мен. F
1	0,460 _a	0,212	0,196	4,316	0,212	13,574	2	101	0,000
2	0,492 _b	0,242	0,219	4,254	0,030	3,949	1	100	0,050
a Предикторы (константа), Ассертивность, Эмансипация									
b Предикторы (константа), Ассертивность, Эмансипация, Асоциальные действия									

ВЫВОДЫ. Важными конструктивными субъектными переменными, повышающими регуляторный потенциал личности, являются: асертивность, усиливающая целый ряд регуляторных звеньев; эмансипация; шкалы личностной зрелости – познавательная мотивация и самодетерминация. Развитие человека в личностном плане, становление его зрелости, самодостаточности, уверенности в себе – это ресурс системы саморегуляции, влияющий на успешность человека в деятельности и в жизни в целом.

Негативные субъектные качества в целом препятствуют полноценному функционированию саморегуляции. Однако иногда человек может обращаться к негативному регуляторному опыту и тем самым достигать своих целей. В частности, негативизм может вносить значимый вклад в осознанное программирование, обеспечивая при этом 5% из 12% дисперсии зависимой переменной. Полученный результат говорит о том, что человек обращается к готовым, устоявшимся, неадаптивным программам поведения, предлагающим быстрое решение ситуации, пусть и ценой искажения реальности, ухудшения отношений с окружением и долгосрочных негативных последствий.

Самостоятельность, характеризующая развитость регуляторной автономности, на 30% из 46% дисперсии зависимой переменной детерминируется деструктивными личностными качествами – асоциальными действиями и оппозицией. Тем самым самостоятельность, которая обычно рассматривается как исключительно положительное личностное качество, может перерасти в гипернезависимость. В основе данного качества лежат страх и недоверие человека, которые ведут к изоляции, эмоциональному обеднению и истощению. Склонный к самостоятельности человек

может отличаться конфликтностью, вспыльчивостью, открытым противопоставлением себя другим.

Таким образом, комплекс деструктивных субъектных качеств: самостоятельность как своеволие на грани обособленности и исключительности, асоциальность, негативизм и оппозиция – формирует негативный паттерн саморегуляции, который способствует достижению цели любой ценой, нарушая при этом эмоциональное состояние человека, внутренние механизмы самоконтроля и восстановления.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гусельцева М. С. Проблема субъекта с позиции культурно-аналитического подхода. DOI 10.31857/S020595920008570-3 // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 2. С. 104–114. EDN: FGBTJL.
2. Леонтьев Д. Личностный потенциал: оптика психологии. DOI 10.22394/2078-838X-2023-2-20-31 // Образовательная политика. 2023. № 2 (94). С. 20–31. EDN: HZIPFQ.
3. Осницкий А. К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1 // Психологические исследования. 2009. № 5 (7). С. 3. EDN: KYUIKH.
4. Williams R. N., Gantt E. E., Fischer L. Agency: what does it mean to be a human being? DOI 10.3389/fpsyg.2021.693077 // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 693077. EDN: BHJNNY.
5. Ловягина А. Е. Особенности психической саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 66–68. EDN: VUDKJB.
6. Гусейнов А. Ш. Психология протестной активности личности. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. 510 с. EDN: YPPXML.
7. Шиповская В. В., Гусейнов А. Ш. Психосоциальная зрелость в контексте преодоления трудных ситуаций и предупреждения личностных деструкций // Казанский педагогический журнал. 2019. № 3 (134). С. 171–178. EDN: YWKUMX.
8. Molodozhnikov I. A., Guseinov A. Sh. Agentic Self-regulation of Capoeira Athletes of Different Sports Qualifications. DOI 10.11621/pir.2024.0306 // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2024. Vol. 17, No. 3. P. 82–96. EDN: BCBLCJ.
9. Роль эмоционального интеллекта в совладании со сложными жизненными ситуациями / Е. А. Сергиенко, Хлевная Е. А., Киселева Т. С., Никитина А. А., Осипенко Е. И. DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-4-120-128 // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика. 2020. Т. 26, № 4. С. 120–128. EDN: LCBVOO.
10. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Общая способность к саморегуляции: операционализация феномена и экспериментальный подход к диагностике ее развития // Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 109–123. EDN: UCAKEC.

REFERENCES

1. Guseltseva M. S. (2020), "The problem of the subject from the perspective of a cultural-analytical approach", *Psikhologicheskii zhurnal*, vol. 41, no. 2, pp. 104–114, DOI 10.31857/S020595920008570-3.
2. Leont'ev D. A. (2023), "Personal potential: the optics of psychology", *Obrazovatel'naya politika*, no. 2(94), pp. 20–31, DOI 10.22394/2078-838X-2023-2-20-31.
3. Osnitskii A. K. (2009), "Regulatory experience, subjective activity and independence of a person", Part 1, *Psikhologicheskie issledovaniya*, No 5 (7), p.
4. Williams R. N., Gantt E. E., Fischer L. (2021), "Agency: what does it mean to be a human being?", *Frontiers in Psychology*, vol. 12, p. 693077, DOI 10.3389/fpsyg.2021.693077.
5. Lovyagina A. E. (2016), "Features of mental self-regulation and volitional sphere in athletes of different qualifications", *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, no. 4, pp. 66–68.
6. Guseinov A. Sh. (2017), "Psychology of protest activity of the individual", Krasnodar, Kubanskii gosudarstvennyi universitet fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma, 510 p.
7. Shipovskaya V. V., Guseinov A. Sh. (2019), "Psychosocial maturity in the context of overcoming difficult situations and preventing personal destructions", *Kazanskii pedagogicheskii zhurnal*, no. 3 (134), pp. 171–178.
8. Molodozhnikov I. A., Guseinov A. Sh. (2024), "Agentic Self-regulation of Capoeira Athletes of Different Sports Qualifications", *Psychology in Russia: State of the Art*, vol. 17, no. 3, pp. 82–96, DOI 10.11621/pir.2024.0306.
9. Sergienko E. A. [et al.] (2020), "The role of emotional intelligence in coping with difficult life situations", *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika*, vol. 26, no. 4, pp. 120–128, DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-4-120-128.
10. Morosanova V. I., Bondarenko I. N. (2016), "General ability to self-regulation: operationalization of the phenomenon and experimental approach to diagnostics of its development", *Voprosy psikhologii*, no 2, pp. 109–123.

Информация об авторе: Молодожников И.А., тренер международной школы капоэйры «Real Capoeira», ORCID: 0000-0002-9230-1059, SPIN -код 1551-7974.

Поступила в редакцию 11.09.2025.

Принята к публикации 07.10.2025.