

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТИПА ЛАТЕРАЛИЗАЦИИ ПОЛУШАРИЙ

Якупов Р.А.,

Научный руководитель: Мартынова М.А.

Лесосибирский педагогический институт

Навыки саморегуляции как одно из необходимых «орудий» современного человека напрямую связаны и со способностью результативно заниматься какой-либо деятельностью, и с качественной стороной общения. Они формируются под влиянием биологического и социального факторов, однако при этом ведущий тип латерализации также воздействует на процессы саморегуляции, поскольку для каждого из типов характерны свои особенности организации и протекания психической деятельности. В современной психологической науке данная проблема является мало исследованной, поэтому выбранную нами тему можно считать особенно актуальной.

По мнению Е.А. Егорова, саморегуляция – это системная характеристика, отражающая субъектную природу личности, ее способность к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности, к произвольной регуляции личностью параметров своего функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), которые оцениваются ею как желаемые.

Роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно велика, так как практически вся жизнь состоит из многочисленных форм деятельности и других видов целенаправленной активности. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность и конечный исход любого акта произвольной активности. В этом плане разделяют три уровня саморегуляции: это непроизвольное приспособление к среде, установление обуславливающей готовности индивида к действию и произвольной регуляции своих индивидуальных и личностных характеристик. Различают два основных вида саморегуляции - неосознанная и осознанная саморегуляция. Понятие «осознанная саморегуляция» ввел О.А. Конопкин, и оно определяется как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей. Система осознанной саморегуляции имеет структуру единую для всех видов деятельности, и она неразрывно связана с индивидуальным стилем саморегуляции, в котором аккумулированы типичные процессы планирования, моделирования окружающей действительности, программирования, оценивания и коррекции произвольной активности.

Мозг человека состоит из двух полушарий, к каждому из которых идут нервные пути от органов чувств и от всех органов, имеющих чувствительность. При этом правое полушарие в основном «обслуживает» левую сторону тела, а левое полушарие - правую. Ученые различают три основных типа латерализации больших полушарий головного мозга: правополушарный, левополушарный и смешанный, или равнополушарный. Левое полушарие характеризуют как аналитическое, классификационное, абстрактное, алгоритмическое, последовательное, индуктивное. Правое полушарие, напротив, определяет склонность к творчеству, конкретно-образный характер познавательных процессов, дивергентное мышление. Оно также является хранилищем непрерывной картины мира, непроизвольной эмоциональной памяти, обеспечивает интуитивное, чувственное образное мышление, имеет дело с актуальным временем, действиями «здесь и сейчас». Существует тесное

взаимодействие обоих полушарий, причем роль каждого из них может меняться в зависимости от задачи, на решение которой направлена психическая деятельность, и от структуры ее организации.

Мы предположили, что у лиц с разными типами латерализации могут отмечаться специфические особенности осознанной саморегуляции деятельности. Поэтому нами было проведено исследование, направленное на изучение взаимосвязи между осознанной саморегуляцией деятельности и разными типами латерализации.

Исследование было проведено на базе ЛПИ – филиала СФУ. Общая численность выборки составила 30 человек (8 мужчин и 22 женщины). В ходе эксперимента были использованы **следующие методы:** опросник «Стиль саморегуляции поведения» (авт. Моросанова В.И.), метод определения моторных и сенсорных асимметрий (9 проб, авт. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А.) и метод системной психологической диагностики человека на приборе «Активациометр» (модель «АЦ-6», авт. Цагарелли Ю.А.).

В ходе исследования были выдвинуты следующие **гипотезы:** во-первых, мы предполагаем, что у испытуемых с левополушарным типом латерализации уровень развития навыков планирования и программирования деятельности является высоким; и, во-вторых, мы предполагаем, что у испытуемых с правополушарным типом латерализации уровень развития навыков моделирования является высоким.

При обработке результатов было выявлено, что для студентов характерно наличие трех типов латерализации: 26% испытуемых (8 человек) обладают правополушарным типом латерализации, 63% студентов (19 человек) – левополушарным, 10% (3 человека) – смешанным. В отношении каждой группы были сделаны выводы о характерных для них особенностях осознанной саморегуляции.

Так, 50% испытуемых (4 человека) с правополушарным типом латерализации присущ высокий уровень сформированности навыков планирования, а 38% испытуемых (3 человека) из этой же группы характеризуются средним уровнем развития этих же навыков, но их показатели очень близки к высоким. Показатели по шкале «Моделирование» оказались следующими: для 62% испытуемых (5 человек) свойственен высокий уровень развития навыков моделирования, для 38% испытуемых (3 человека) - средний уровень. В отношении навыков программирования испытуемые этой группы имеют следующие результаты: 25% студентов (2 человека) характеризуются высоким уровнем развития соответствующих навыков, 62% студентов (5 человек) - средним, 13% студентов (1 человек) - низким. Шкала «Оценка результатов» характеризуется тем, что 25% испытуемых (2 человека) имеют высокие показатели по этой шкале, 62% испытуемых (5 человек) - средние, 13% испытуемых (1 человек) - низкие. По шкале «Гибкость» в данной группе отмечено наличие высоких и средних показателей (соответственно и высокие, и средние - для 50% испытуемых из этой группы). Подобные же результаты получены и по шкале «Самостоятельность» (75% испытуемых (6 человек) имеют высокий уровень, 25% испытуемых (2 человека) – средний), и по шкале «Общий уровень саморегуляции» (50% испытуемых (4 человека) характеризуются высоким общим уровнем саморегуляции, 50% (4 человека) - близким к высокому). Таким образом, можно отметить, что для субъектов с правополушарным типом латерализации характерно наличие хорошо развитой целостной системы осознанной саморегуляции деятельности. При этом они обладают развитыми на высоком уровне навыками моделирования, а также сформированными регуляторно-личностными качествами (гибкость, самостоятельность).

Было установлено, что 26% испытуемых с левополушарным типом латерализации (5 человек) имеют высокие показатели по шкале «Планирование», 63% (12 человек) - средний уровень, а 11% (2 человека) - низкий уровень. Шкала «Моделирование» представлена тем, что у 21% студентов (4 человека) отмечен

высокий уровень сформированности этого навыка, 53% (10 человек) - средний уровень, 26% (5 человек) - низкий уровень. Шкала «Программирование» отличается тем, что 5% испытуемых (1 человек) имеют высокий уровень развития этих навыков, 80% (15 человек) - средний уровень и 15% (3 человека) - низкий уровень. По шкале «Оценка результатов» у испытуемых с левополушарным типом латерализации получены следующие результаты: 16% (3 человека) имеют высокий уровень сформированности навыков оценки результатов, 60% (11 человек) - средний уровень и 24% (5 человек) - низкие показатели. 21% (4 человека) имеют высокий уровень сформированности гибкости как регуляторно-личностного свойства, 68% (13 человек) - средний уровень развития гибкости, а 11% (2 человека) - низкий уровень. По шкале «Самостоятельность» были получены данные, свидетельствующие о том, что 55% (11 человек) имеют высокий уровень самостоятельности, а 45% (8 человек) имеют низкий уровень самостоятельности. Общий уровень саморегуляции представлен следующим образом: 17% (3 человека) имеют высокий общий уровень саморегуляции, 60% (11 человек) имеют средние показатели по данной шкале и 23% (5 человек) характеризуются низким уровнем саморегуляции. В целом, можно отметить, что для испытуемых с левополушарным типом латерализации также характерен высокий уровень развития целостной системы саморегуляции, однако в структуре целостной системы саморегуляции наиболее развитыми являются такие навыки как планирование и программирование.

У испытуемых со смешанным типом латерализации было выявлено, что для 66% из них (2 человека) характерны средние показатели по шкале «Планирование», а 34% (1 человек) имеют высокий уровень сформированности этого навыка. Уровень развития навыков моделирования у этих же испытуемых представлен примерно также - 66% (2 человека) со средним уровнем и 34% (1 человек) с высоким уровнем развития навыков моделирования. Уровень сформированности навыков программирования характеризуются подобным же распределением: 66% (2 человека) со средним уровнем программирования, а 34% (1 человек) с высоким уровнем моделирования. Уровень оценки результатов представлен совершенно так же: 66% (2 человека) - средний уровень, а 34% (1 человек) - высокий уровень. По шкале «Гибкость» отмечены следующие показатели: 66% (2 человека) - средний уровень сформированности этого свойства, а 34% (1 человек) - высокий уровень. По шкале «Самостоятельность» получены следующие данные: 66% (2 человека) - средний уровень сформированности самостоятельности, а 34% (1 человек) - высокий уровень. Общий уровень саморегуляции совершенно различается, так как каждый из 3 человек обладает разным уровнем саморегуляции. Данная группа характеризуется достаточно высокими показателями в развитии всех навыков саморегуляции, что может быть связано с активизацией возможностей обоих полушарий.

В ходе исследования поставленные нами гипотезы подтвердились. Мы установили, что для испытуемых с правополушарным типом латерализации характерен высокий уровень развития навыков моделирования. Это связано с тем, что им свойственен образный тип мышления и склонность к построению целостной картины ситуации, в которой они находятся. Для испытуемых с левополушарным типом латерализации характерны высокие уровни развития навыков планирования и программирования, поскольку им присущ логический тип мышления. В отношении испытуемых со смешанным типом латерализации вывод о специфике осознанной саморегуляции деятельности неоднозначен, так как количество испытуемых с подобным типом латерализации очень мало. Для получения этих сведений требуется проведение дополнительного исследования, в котором будут участвовать не менее 10 человек с подобным типом латерализации.