

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ З
РІЗНИМ ПРОФІЛЕМ МІЖПІВКУЛЬОВОЇ АСИМЕТРІЇ МОЗКУ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Павлик Альона Олександрівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Малина О.Г.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Павлик Альоні Олександрівні

Тема роботи Стильові особливості саморегуляції осіб з різним профілем міжпівкульової асиметрії мозку

керівник роботи Малина О.Г. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки дослідити проблему саморегуляції довільної активності особистості, як системно-організований процес; виявити стильові особливості саморегуляції у осіб з різним профілем міжпівкульової асиметрії мозку.

5. Перелік графічного матеріалу: 29 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Малина О.Г., доцент		
Розділ 1	Малина О.Г., доцент		
Розділ 2	Малина О.Г., доцент		
Висновки	Малина О.Г., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-вересень 2021 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ А.О. Павлик

Керівник роботи _____ О.Г. Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 104 сторінок, 29 малюнків, 163 джерел, 7 додатків.

Об'єкт: саморегуляція осіб з різним профілем асиметрії мозку.

Предмет: стильові особливості саморегуляції осіб з різним профілем асиметрії мозку.

Мета: полягає у дослідженні (виявленні, вивченні) стильових особливостей саморегуляції осіб з різним профілем асиметрії мозку

Гіпотеза: саморегуляція особистості має складну нейропсихологічну організацію, а тому параметри міжпівкульової асиметрії мозку (*a саме* профіль латеральної організації мозку) пов'язані з формуванням стильових особливостей (специфіки) саморегуляції особистості за показниками планування, моделювання, програмування, самостійність, гнучкість та оцінка результатів.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень); емпіричні (спостереження, тестування, комплекс психо-діагностичних методик – моторні та сенсорні проби, сенсibiliзований опитувальник для визначення руконості для підлітків і дорослих (А.Н. Чуприков, 1985), «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової 1988р.). Методи математичної статистики (критерій значущих відмінностей Стьюдента, розрахунок відсоткових значень, програми STATISTICA 6.0.).

Наукова новизна роботи полягає у вивченні індивідуально-психологічних компонентів саморегуляції в зв'язку з ознаками латеральної організації мозку. Та розгляд стильових особливостей саморегуляції в залежності від міжпівкульової асиметрії мозку.

Отримані в результаті дослідження дані сприяють розвитку уявлень про зв'язок ознак латеральної організації мозку та особливостей саморегуляції.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ДОВІЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ, АСИМЕТРІЯ ПІВКУЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗКУ, ПРОФІЛЬ ЛАТЕРАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ МОЗКУ.

SAMMARY

Pavlyk A.O. Stylistic features of self-regulation of persons with different profile of interhemispheric asymmetry of the brain.

Master's qualification work: 104 pages, 29 drawings, 163 sources, 7 appendices.

The qualification work provides a theoretical overview and describes an experimental study of the relationship of interhemispheric with the process of self-regulation.

The research object: self-regulation.

The research subject: the influence of the profile of interhemispheric asymmetry on the style of self-regulation.

Purpose of the research: to investigate the individual profile of functional interhemispheric asymmetry, to theoretically substantiate and experimentally investigate the peculiarities of the relationship between the parameters of interhemispheric relations and self-regulation of the individual, to study the physiological foundations of the self-regulation process.

Chapter 1 presents a theoretical analysis of studies on the relationship of naked brain asymmetry with the process of self-regulation, considers the profile of interhemispheric asymmetry as a marker of functional states, personality traits, cognitive processes and psychological disorders, deals with some actual questions of interhemispheric asymmetry and describes the procedure of investigation using the PLO method (E.D. Homska and others), its diagnostic potential and restrictions.

Chapter 2 describes the methods of organizing research work and methods of studying the influence of functional interhemispheric asymmetry on the process of personality self-regulation. The essence of conscious self-regulation is revealed, by which the author understands the systematically organized process of internal mental activity of a person on initiation, construction, support and management of various types and forms of arbitrary activity, which directly realizes the achievement of its goals.

Chapter 3 examines the effect of functional interhemispheric asymmetry on personality self-regulation, discusses the results and presents conclusions. The method of was used. V.I. Morosanova «Stylistic features of self-regulation of behavior» to study the regulatory processes and regulatory-personal characteristics of the individual.

INTERFUNCTIONAL ASYMMETRY, BRAIN, SELF-REGULATION,
SYSTEMIC BEHAVIOR, REGULATORY PROCESSES.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСІБ З РІЗНИМ ПРОФІЛЕМ МІЖПІВКУЛЬОВОЇ АСИМЕТРІЇ МОЗКУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	10
1.1 Теоретичний аналіз проблеми саморегуляції особистості у сучасних нейронаукових і психологічних дослідженнях.....	10
1.2 Вплив міжпівкульової асиметрії мозку на особливості саморегуляції особистості.....	20
1.3 Сильові особливості саморегуляції особистості.....	30
РОЗДІЛ 2. СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ З РІЗНИМ ПРОФІЛЕМ МІЖПІВКУЛЬОВОЇ АСИМЕТРІЇ МОЗКУ.....	53
2.1 Організація і методика дослідження стильових особливостей саморегуляції осіб з різним профілем асиметрії мозку.....	53
2.2 Емпіричне дослідження стильових особливостей саморегуляції у осіб з різним профілем латеральної організації мозку.....	63
2.3 Аналіз стильових параметрів і структури саморегуляції у осіб з різним профілем латеральної організації мозку та психологічні засоби їх оптимізації.....	81
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	112

ВСТУП

Актуальність дослідження. Місце і роль саморегуляції в житті людини досить очевидні, якщо взяти до уваги, що практично все наше життя являє собою безліч форм діяльності, вчинків, актів спілкування та інших видів цілеспрямованої активності. Саме цілеспрямована довільна активність, реалізує відносини з реальним світом, з навколишніми та соціальними умовами.

Саморегуляція поведінки і діяльності є однією з найважливіших функцій психіки людини. Здатність до саморегуляції в широкому сенсі полягає у свідомому умінні управляти своїм психічним станом і поведінкою для досягнення життєвих цілей.

Навчання навичкам самоконтролю і довільного використання механізмів саморегуляції в різних проблемних ситуаціях активно використовується у психотерапії. Нездатність до повноцінної саморегуляції викликає емоційні розлади, психологічний дистрес. Ознаки дистресу при високій частоті виникнення і інтенсивності набувають характеру симптомів і мають ризик переходу на клінічний рівень в формі різного виду емоційних розладів. Можливість усвідомлювати свій психічний стан та вміти керувати ним, в першу чергу залежить від індивідуальних особливостей особистості.

На даний час з'являється все більше досліджень, в яких різні показники міжпівкульової асиметрії головного мозку використовуються як свого роду маркери психічних станів та їх порушень, особистісних особливостей, індивідуальних відмінностей. Вивчення міжпівкульових відносин відкриває можливості до розуміння причин виникнення психічних реакцій та дає змогу успішно їх коригувати в процесі психокорекції.

Функціональна міжпівкульова асиметрія відображає відмінність у розподілі нервово-психічних функцій між правою і лівою півкулями головного мозку. В науці її розглядають, як важливу фізіологічну закономірність в діяльності мозку, що впливає на психологічні стани людини.

Проблема вивчення індивідуально-психологічних особливостей процесів саморегуляції з урахуванням профілів міжпівкульової асиметрії мозку актуальна для досліджень в загальній та диференціальній психології.

Результати дослідження в різноманітних видах діяльності можуть бути використані для вирішення питань оптимізації навчального процесу, профорієнтації, а також для оптимізації активності людини в різноманітних видах діяльності.

Дослідження міжпівкульової асиметрії проводиться шляхом аналізу сенсорних та моторних асиметрій для встановлення певного типу профілю.

Об'єкт дослідження – саморегуляція осіб з різним профілем асиметрії мозку.

Предмет дослідження – стильові особливості саморегуляції осіб з різним профілем асиметрії мозку.

Мета дослідження – полягає у дослідженні (виявленні, вивченні) стильових особливостей саморегуляції осіб з різним профілем асиметрії мозку.

Гіпотеза: саморегуляція особистості має складну нейропсихологічну організацію, а тому параметри міжпівкульової асиметрії мозку (*a саме* профіль латеральної організації мозку) пов'язані з формуванням стильових особливостей (специфіки) саморегуляції особистості за показниками планування, моделювання, програмування, самостійність, гнучкість та оцінка результатів.

Завдання:

1. провести теоретичний аналіз проблеми саморегуляції в сучасних нейронаукових і психологічних дослідженнях;
2. розглянути нейропсихологічну організацію саморегуляції і з'ясувати вплив міжпівкульової асиметрії (латералізації) мозку на індивідуальні особливості саморегуляції;
3. дослідити стильові особливості саморегуляції у осіб з різними емпірично визначеними профілями латеральної організації мозку;

4. проаналізувати структуру і особливості стилів саморегуляції при різних профілях латеральної організації мозку.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень); емпіричні (спостереження, тестування, комплекс психодіагностичних методик – моторні та сенсорні проби, сенсibilізований опитувальник для визначення руковості для підлітків і дорослих (А.Н. Чуприков, 1985), «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової 1988р.).

Методи математичної статистики (критерій значущих відмінностей Стьюдента, розрахунок відсоткових значень, програми STATISTICA 6.0.).

Наукова новизна полягає у вивченні індивідуально-психологічних компонентів саморегуляції в зв'язку з ознаками латеральної організації мозку. Та розгляд стильових особливостей саморегуляції в залежності від міжпівкульової асиметрії мозку.

Отримані в дослідженні дані сприяють розвитку уявлень про зв'язок ознак латеральної організації мозку та особливостей саморегуляції.

Теоретична значущість дослідження визначається тим, що дані розширюють і поглиблюють наукові уявлення про причини, які обумовлюють специфіку саморегуляції людини, і в цілому про нейропсихологічні, півкульні властивості регулятивної сфери. Результати дослідження дозволяють уточнити наукові уявлення про специфіку поведінки людей з різними профілями міжпівкульової асиметрії мозку.

Практична значущість визначається можливістю широкого застосування отриманих результатів і висновків при організації та проведенні психодіагностичної, консультативної та просвітницької роботи, для розробки тренінгових та корекційно-розвивальних програм, навчання способів ефективної, продуктивної поведінки та саморегуляції у важких ситуаціях з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей людини.

Результати дослідження можуть використовуватися в цілях профорієнтації та профвідбору, а також в прогнозуванні емоційної стійкості в умовах, пов'язаних зі стресом.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 163 найменувань та додатків на 148 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 104 сторінок. Робота містить 15 таблиць та 14 рисунка.

РОЗДІЛ 1

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСІБ З РІЗНИМ ПРОФІЛЕМ МІЖПІВКУЛЬОВОЇ АСИМЕТРІЇ МОЗКУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Теоретичний аналіз проблеми саморегуляції особистості у сучасних нейронаукових і психологічних дослідженнях

Сучасний світ характеризується постійним зростанням кількості несприятливих, ризикових, стресових і травматичних ситуацій. Підвищуються вимоги до адаптації та психічної стійкості. У зв'язку з цим набуває актуальності вивчення питання саморегуляції довільної активності особистості.

Проблема саморегуляції активно вивчається в різних галузях психології, є однією з фундаментальних проблем загальної психології, психології праці, психофізіології та педагогічної психології. Саморегуляція виступає найважливішим фактором успішності фізіологічної, психологічної та соціальної адаптації.

Зараз інтерес до питань саморегуляції власної активності відбувається в області психокорекції та психотерапії, де увага приділяється ефективному навчанню навичкам самоконтролю і довільному використанню механізмів саморегуляції в різних проблемних ситуаціях.

Експериментальні дослідження проблеми регуляції активності на основі зворотних зв'язків інтенсивно розвивалися спочатку в фізіології і психофізіології, починаючи від І.П. Павлова в 1951–1952 роках [96].

У психофізіології основоположним стало положення І.М. Сеченова про те, що психічні процеси, відображаючи дійсність, забезпечують регуляцію поведінки тварин і людини. Цей напрям узагальнили відомі теорії побудови рухів М.О. Бернштейна і функціональних систем П.К. Анохіна в 1975р. [4].

М.О. Берштейн в своїх останніх роботах виходить на поняття самоорганізації та самоорганізуючої системи. Він розглядає організм, як

організацію з двома головними якостями: «По-перше, це організація, яка зберігає системну тотожність сама з собою, попри безперервний потік як енергії, так і речовин субстрату, що проходять через неї ... По-друге, при цьому організм на всіх щаблях і етапах свого існування безперервно направлено змінюється» [10, 313].

П.К. Анохін у своїх пізніх публікаціях розглядає саморегуляцію, як універсальну властивість організму, загальний закон його діяльності, первинну і вирішальну межу самого життєвого процесу. Процеси циркуляції інформації, носять приватний характер і підпорядковані більш загальним процесам саморегуляції, яка «має свою архітектуру, свої власні закони розвитку і закони підтримки пристосувальної діяльності організму» [4, 120].

Проблема саморегуляції активно вивчається в психології розвитку, зокрема, щодо специфіки регуляторної сфери в різних вікових періодах І.І. Ветрова, 2011 року, Г.А. Віленська, 2008р., О.О. Сергієнко, 2008р.. Вміння управляти своїм станом і поведінкою в різних важких ситуаціях виступає важливим показником особистісної зрілості [22].

У психології праці та інженерної психології в результаті досліджень Б.Ф. Ломова, В.П. Зінченко, Д.О. Ошанін, О.О. Конопкіна, Г.М. Зараковського, В.Д. Шадрикова, Є.О. Климова, Н.Д. Завалової, В.О. Пономаренка, В.Ф. Венді, В.О. Бодрова, Д.М. Завалишиної, Л.Г. Дикої, А.А. Крилова, А.І. Губинського, Г.В. Суходольського, Г.С. Нікіфорова та інших авторів були розроблені загальні, багато в чому схожі між собою уявлення про психологічні процеси перероблення інформації та системі психічної регуляції в трудовій діяльності [11; 40; 56; 46].

Дослідження саморегуляції дає можливість краще розуміти і описувати закономірності планування людиною своєї діяльності, поведінки чи спілкування.

Як підкреслював О.О. Конопкін, який вважається основоположником психології саморегуляції, поряд з М.О. Бернштейном та Д.О. Ошаніним, дослідження саморегуляції відкриває можливості для розуміння і пояснення

загальних закономірностей побудови та реалізації людиною довільної активності, для визначення умов успішного психічного розвитку дитини, для розуміння феномену загального рівня суб'єктного розвитку людини, для продуктивного розв'язання широкого спектра практичних завдань [10].

Суттєвий внесок у дослідження проблем регуляції й саморегуляції поведінки здійснили закордонні вчені, такі як: Д.О. Аткинсон, А.Бандура, Д.Дж. Бекмен, Р.Дж. Роттер, Х. Хекхаузен. В своїх працях вони вивчали мотиваційні установки, життєві цілі, локуси контролю, прагненню успіху, когнітивний дисонанс [119]. А також розглядали проблеми саморегуляції через ключові положення соціально когнітивної теорії.

Серед сучасних закордонних досліджень саморегуляції слід виокремити праці Д.Х. Шунка, М. Бокартса, П.Р. Пінтріха, що досліджували саморегуляцію і самоефективність [160; 140]. Пінтріх П.Р. визначив, що лише внутрішній чинник саморегуляції може впливати процес запам'ятовування [99]. Б. Циммермана, що займався дослідженням саморегуляції навчання. Модель навчання Б. Циммермана містить три фази: «перед-фазу», що включає розумові процеси і операції, що передують навчальній діяльності; фазу безпосереднього здійснення діяльності з навчання та пов'язані з нею механізми саморегуляції; «пост-фазу», що представляє собою рефлексію з приводу реалізованої діяльності [133]. К. Забруцькі, Г. Шроу, К. Гриппен, К. Рес розглядали саморегуляцію через метакогнітивні аспекти [163; 162]. Дж. Сан, Р. Руеда вивчали поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти саморегуляції [162].

Розробка уявлень про регулятивну функцію психіки, в теоретичному і методологічному планах пов'язана з іменами вітчизняних психологів Леонтьєва, 1977, Л.С. Виготського 2000р. [63]. Вони відзначали, що когнітивна сфера людини, поряд з функцією пізнання, також виконує функцію регулятора поведінки. І отримала подальший розвиток в працях П.Я. Гальперіна, А.В. Брушлинського [15]. Б. Ф. Ломов вивчав регуляцію в якості однієї з трьох основних функцій психіки поряд з когнітивною та комунікативною. Він вважав, що регулювання повинно забезпечувати адекватність діяльності її предметів,

засобів та умов у рамках кількох багаторівневих та динамічних систем. У зв'язку з тим, що діяльність повинна розглядатись як складне, багатомірне, динамічне явище, важлива задача психологічних досліджень Б.Ф. Ломов вважав в розробці «принципів і методів системного аналізу, які дозволили б, відкрити діяльність у її основних рисах, зв'язках та відносинах, виявити її структуру та механізми регуляції» [70, 216].

С.Л. Рубінштейн наголошував увагу на ролі інтелекту, що контролює вольові процеси. А вольовий акт він схарактеризував за допомогою опису проявів когнітивних процесів, як свідоме регулювання, передбачення результатів своїх дій, облік наслідків своїх вчинків, пошук належних засобів, обдумування, зважування [73].

Процес саморегуляції висвітлюється з позиції єдності свідомості та діяльності такими дослідниками, як Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.О. Пономаренко [40].

У вітчизняній психології зв'язок особливостей саморегуляції з індивідуальними характеристиками вивчалася щодо темпераменту В.І. Моросановою в 2002 році [74].

Велика увага дослідників приділяється розгляду саморегуляції в безпосередньому зв'язку з адаптаційними механізмами О.П. Корнілов, 1995., Зобков, 2004р., Н.А. Вагапова, 2001 р. [55; 20].

На сьогодні відомо декілька підходів вивчення процесу саморегуляції. Основну роль в розробці уявлень про саморегуляцію зіграв системний підхід. Такі його представники, як А.В. Брушлінський, Б.В. Зейгарник, Є.С. Мазур, Л.В. Холмогорова, Б.Ф. Ломов [40;45;90], розглядають психічні явища з точки зору організованого цілого, мають цілісний, системний характер. Тобто є системою з власною структурою, функціями, властивостями, факторами та взаємозв'язками з іншими психічними явищами.

Структурно-функціональний підхід, представниками якого є В.В. Бояринцев, Ю.О. Миславський, О.О. Конопкін, Д.О. Ошанін, В.Д. Шадриков описують явище саморегуляції як структурне утворення особистості, що

являється єдністю цілеспрямованих дій, довільних рішень та оцінювання можливостей реалізації задуманого, на основі самоаналізу ситуації в цілому, власних вчинків та цілісного ставлення особистості самої до себе [89; 56].

В даному підході саморегуляція досліджувалась як сенсомоторна, операторська, а потім й інші види професійної діяльності, на основі цього О.О. Конопкіним в 1980 році була створена структурно-функціональна модель усвідомленого саморегулювання діяльності людини. «Ми прагнули представити процес саморегуляції у максимально узагальненому вигляді, у моделі, яка максимально емансипована від конкретних особливостей діяльності і разом з тим є універсальним засобом конкретного аналізу різних видів діяльності в інтересах розв'язання широкого кола практичних завдань організації процесу праці» [56, 213].

О.О. Конопкін здійснив структурно-функціональний аналіз процесу регулювання, виділив та описав феномен формування усвідомленої регуляції діяльності. Явище саморегуляції ним було розглянуте як система: виявлено принципові закономірності побудови та реалізації, виділено складові компоненти, їх функції та процесні взаємозв'язки.

Першим компонентом являється наявність функціональної структури процесу саморегуляції. В різних видах діяльності вона має різні варіанти, але в кожній з них відсутність певної частини цієї структури порушує її цілісність, тобто кожна частина структури взаємопов'язана одна з одною і тому при порушенні чи не сформованості однієї не можна говорити про розвиток загальних здібностей саморегуляції. Другим компонентом є: усвідомлений рівень формування і реалізації регуляторного процесу в суворому підкоренні досягнення результату, який відповідає прийнятій цілі. Це означає, що ціль повинна бути досить стійкою, бути домінантою психічної діяльності. Вся активність повинна бути направленою на її досягнення. Третім важливим компонентом є внутрішній план взаємодії з навколишньою дійсністю. Людина повинна створити модель діяльності, яка необхідна для досягнення поставленої цілі. Ще одним компонентом є вміння оперувати у своєму внутрішньому плані

інформацією. Ця інформація може бути представленою в різних формах: вербальна, наочно-образна чи абстрактна. Важливим компонентом можна виділити розвиток мовлення у особистості. Кожен з цих компонентів розвивається по черзі, поступово. Тому кожен етап розвитку загальної здатності до саморегуляції підіймає людину на новий щабель, і процес саморегуляції реалізується максимально.

Усвідомлена саморегуляція, по О.О. Конопкіну, розуміється як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини по ініціації, побудові, підтримці та управлінню різними видами і формами довільної активності, безпосередньо реалізуючою досягнення прийнятих людиною цілей. Місце і роль психічної саморегуляції в житті людини досить очевидні, якщо взяти до уваги, що все життя людини являє собою різноманіття форм діяльності, вчинків, моментів спілкування і інших видів активності. Також О.О. Конопкін в своїх працях розглядає саморегуляцію як здатність особистості до рефлексії [56].

В.І. Моросанова, О.К. Осницький, В.І. Степанський узагальнили знання й визначили суб'єктний або суб'єктно-діяльнісний підхід в вивченні регуляторної функції. Даний підхід характеризує саморегуляцію, як здатність особистості осмислювати свою діяльність і управляти нею, адекватно визначати, оцінювати і досягати цілей [75; 54].

В.І. Моросанова вивчала регуляторну роль окремих особистісних якостей в індивідуально-типових проявах саморегуляції довільної активності в учнів старших класів, школи та студентів педагогічного коледжу. Вона дійшла висновків, що відповідальність, впевненість, наполегливість, рефлексивність, тривожність являються за своєю природою регуляторно-особистісними, оскільки визначають специфіку структури індивідуально-типових особливостей саморегуляції. Вона вважала, що вираженість цих якостей взаємопов'язано і визначає рівень усвідомленої саморегуляції:

- відповідальність пов'язана з плануванням, програмуванням і оцінюванням результатів;

- впевненість проявляється у збільшенні програмування і моделювання та зниження планування;
- наполегливість підвищує роль моделювання;
- при підвищенні рефлексивності збільшується роль планування;
- при високій тривожності сильною стороною стає планування та програмування [76].

В 1987 році Миславський Ю.А. вивчав саморегуляцію та активність особистості в юнацькому віці. Він розглядав процес особистісного регулювання як організацію окремих складових, які тільки у повній сукупності забезпечують певні форми активності. Ці функціональні складові – це компоненти системи саморегуляції особистості – формуються лише в процесах спілкування, відносин учнів з іншими людьми. [89]. Отже, феномен саморегуляції особистості складається з кількох компонентів. Кожен з цих компонентів розвивається поступово. Кожен з зазначених етапів підіймає людину на вищий щабель, що дозволяє їй реалізуватися. Ці компоненти взаємопов'язані між собою, а тому недостатній розвиток хоча б одного з компоненту призводить до проблем у розвитку загальної здібності до саморегуляції.

Спільний розгляд цих властивостей регуляторної сфери особистості обумовлено тим, що їх функціонування відповідає основним принципам саморегуляції діяльності: системності, активності, усвідомленості.

Розглядаючи саморегуляцію в структурі самосвідомості, розуміють таку форму саморегуляції поведінки, що передбачає включеність самопізнання і емоційного ставлення до себе. При чому на всіх етапах здійснення поведінкового акту – від мотивувальних компонентів, закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки.

Питання про роль особистості в процесах довільної саморегуляції розглядається в роботах Шульги Т.І, 1994р., В.І. Моросанової, 2001р., Т.В. Корнілова, 2007р., А.Б. Леонова, 2007р. [79,137,55,63].

Особистість, як суб'єкт регуляції власної поведінки й активності досліджено у працях Л. Бурлачука, В. Казміренка, Т. Кириченко, Г. Куценко, О.

Оліфера, Н. Пов'якель, В. Роменця, В. Татенка, Т. Титаренко, М.А.Падун [17,19,45,108,33].

Огляд моделей саморегуляції Н.Б. Дорошенко в 2009 році показав, що в них є два основних компоненти: першою характерною рисою саморегуляції є динамічна мотиваційна система постановки та цілей, оцінка проміжних підсумків, коригування цілей і стратегій, а другою важливою рисою є те, що саморегуляція також має справу з коригуванням емоційних реакцій, які є базовими елементами системи мотивації та пов'язані з когнітивними процесами [35].

Контроль поведінки, психологічний захист та копінг виділяються як рівні єдиного механізму адаптації, тобто механізмів саморегуляції за І.І. Ветровою та О.О. Сергієнко в 2008р.. Контроль поведінки розглядається як інтегративна характеристика індивідуальності та розуміється як психологічний рівень регуляції поведінки, що забезпечує цілеспрямовану діяльність [22;105]. Він служить основою сфери саморегуляції та складається з емоційного, когнітивного і вольового компонентів. Контроль поведінки розглядається як ресурс копінг поведінки.

Копінг поведінка направлена на подолання важкої, стресовій ситуації, коли вимоги середовища перевищують ресурси індивіда і загрожують його психологічному добробуту. Копінг-поведінка здійснюється на основі оцінки людиною ступеня загрози та власних ресурсів задля її подолання. За Р. Лазарусом, 1970р.. вона містить когнітивний, емоційний і вольовий компоненти Копінг-стилі вказують на індивідуальні відмінності в способах подолання важких життєвих ситуацій [151].

Аналіз підходів, що розглядають механізм саморегуляції, демонструють логіку вивчення даного феномена та розвиток поглядів щодо розуміння сутності внутрішніх механізмів саморегуляції.

Саморегуляція є комплексом психічних процесів, які підсилюють, послаблюють або утримують на одному рівні інтенсивність емоційних реакцій людини. Фокусом саморегуляції є емоційні реакції і емоційні стани, як

негативні, так і позитивні. Довільну регуляцію розглядають, як процес і як властивість особистості за М.А. Падун, 2010р. [33;98].

Ми розглядаємо саморегуляцію як системно організований психічний процес зовнішньої та внутрішньої активності, який спрямований на досягнення прийнятих суб'єктом цілей, тобто усвідомлена саморегуляція.

У даній роботі саморегуляція розглядається як процес, що пов'язаний з індивідуальними відмінностями особистості і досліджується як індивідуальний стиль саморегуляції.

Індивідуальний стиль саморегуляції поведінки відображає індивідуальну специфіку регулятивних процесів у вигляді таких показників, як: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність, а також показник загального рівня саморегуляції (за В.І. Моросановою, 1995р.). Дані механізми є переважно усвідомленими, і можуть розглядатися як різні сторони сфери саморегуляції. У своїй єдності вони створюють особливу регулючу поведінку.

В індивідуальному стилі саморегуляції за В.І. Моросановою акумульовані типові для суб'єкта способи управління різними формами цілеспрямованої активності, індивідуальні особливості процесів моделювання навколишньої дійсності, програмування, оцінювання та корекції довільної активності при досягненні цілей [74].

В.І. Моросанова в 2004 році, відзначаючи особливу роль системного підходу в становленні сучасних уявлень про саморегуляцію, підкреслює необхідність вивчення саморегуляції як процесу, що має багаторівневу детермінацію [77].

Таким чином, властивості особистості, пов'язані з особливостями регуляції цілеспрямованої активності в повсякденному житті залежать від багатьох факторів.

О.В. Лібін в книзі «Диференційна психологія» висловлює таку думку: «Досить поширеною помилкою при аналізі структури індивідуальності (інтра-

спект аналізу) є ототожнення «частини» та «цілого» в характеристиці окремих властивостей [60].

Феномен стилю саморегуляції проявляється в тому, як людина планує і програмує свої дії, в якій мірі він здатний при цьому враховувати значущі для досягнення поставлених цілей умови навколишньої дійсності, наскільки розвинені у нього процеси контролю, оцінки і корекції своїх дій. Структура стилю саморегуляції в конкретному виді діяльності характеризується індивідуальною своєрідністю цілісної системи саморегулювання, яка склалася у суб'єкта під час опанування діяльністю.

Усвідомлена саморегуляція сприяє ефективній поведінці, що забезпечує вміння управляти собою відповідно до будь-якої ситуації та вимог життя, професійних або навчальних завдань.

В науковій літературі активно проводяться дослідження, направлені на пошук закономірностей, що пояснюють взаємозв'язок особливостей сприйняття зовнішнього світу, характер реагування та поведінки з індивідуальними фізіологічними процесами в організмі людини. Зокрема феномену особливої спеціалізації півкуль головного мозку при здійсненні психофізіологічних функцій, тобто нерівнозначність правої та лівої півкулі.

Відомо, що внутрішньопівкульна та міжпівкульна взаємодії визначають перебіг процесів адаптації. А індивідуальні фізіологічні властивості людини, зокрема наявність функціональної асиметрії мозку, визначають ефективність активації регуляторних механізмів [88].

Встановлено, що вища тривожність емоційно-вегетативного типу частіше зустрічається у людей з домінуванням правої півкулі. А лівопівкульні особи менше схильні до депресивних станів. Різний тип реагування і буде вказувати на різні стильові особливості поведінки осіб [120].

При цьому уявлення про мозкові засади індивідуальних відмінностей у сфері саморегуляції недостатньо вивчені.

Отже, специфіка регуляції поведінки в життєвих ситуаціях в залежності від індивідуальних фізіологічних відмінностей є фокусом даного дослідження.

1.2. Вплив міжпівкульової асиметрії мозку на особливості саморегуляції особистості

Сучасні дослідження показують, що індивідуальні особливості людини, перш за все, такі як тип нервової системи, профіль міжпівкульової асиметрії (ПМА) мозку та інші являються першопричинами багатьох значущих особистісних утворень і визначають діяльність індивіда, в тому числі особливості орієнтації в ситуації, способи отримання і перероблення інформації.

І.П. Павлов в 1951 році відзначав, що властивості нервової системи обумовлюють динамічний аспект психічної системи суб'єкта, загальну характеристику яка накладає «той, чи інший відбиток» на всю діяльність індивіда [96].

І.В. Равич-Щербо в 2000 році досліджувала індивідуальні особливості когнітивної сфери людини [101]. Т.М.Марютина в 2007 році вивчала питання адаптованості в залежності від індивідуальних особливостей нервової системи [73]. Єрмолаєв О.Ю аналізував фізіологічні основи психічної діяльності і поведінки людини [73]. Данилова Н.Н. в 2010 році досліджує фізіологію вищої нервової діяльності [34]. Т.І. Тетьоркіна вивчала клінічні особливості епілепсії у зіставленні з індивідуальними профілями асиметрії хворих [136].

Сучасні дослідження показують, що біохімія мозку характеризується високою варіабельністю, і ці відмінності найбільш виражені в лобових долях мозку.

Особлива увага у психологічній літературі приділяється дослідженню ролі міжпівкульової асиметрії у формуванні особливостей психічного складу людини, а також у здійсненні складних форм психічної діяльності. Функціональна міжпівкульова асиметрія (ФМА) є властивістю, що значною мірою визначає індивідуальні особливості в емоційно-особистісній сфері, а також в регуляторних і когнітивних процесах.

Відомо, що в результаті дослідження специфіки функціональних асиметрій виявилось можливим прогнозувати особливості психічного складу особистості, що залежить від переважання одного з двох механізмів психічного відображення лівопівкульного чи правопівкульного. Крім того, про відмінності психіки деяких лівшів і правшів, говорять дані, отримані в результаті досліджень клініки вогнищевих уражень мозку та операції по розщепленню півкуль головного мозку.

Е. Гольдберг зазначає, що накопичується все більше інформації про те, що нейронні відмінності пов'язані з індивідуальними когнітивними відмінностями і в відмінностях стилів прийняття рішень [73].

Відповідно до гіпотези Е. Гольдберга і Л.Д. Коста (1995р.), нейроанатомічні відмінності в організації півкуль створюють передумови для реалізації різних стратегій при здійсненні когнітивної діяльності [27]. Ліва півкуля забезпечує опору на системи кодування, що вже існують в індивідуальному досвіді, а праве – здійснює первісне орієнтування в ситуації і при необхідності складає нове. У психофізіологічних дослідженнях продемонстровано, що міжпівкульна асиметрія по-різному представлена в розумового і мистецьких типах (по І.П. Павлову).

За дослідженнями Данилової в 2004 році передбачається, що у людей з художнім типом вищої нервової діяльності домінує функція правої півкулі в якості основи образного мислення, а у представників розумового типу провідна роль належить лівій півкулі [34].

Також є відомості про тому, що півкулі розрізняються за способом кодування інформації, а їх спільна робота лежить в основі системи подвійного кодування систем пізнання: в пропозиціонально-логічній та образній формах, що описує А. Пайва в 2011 році [44].

В дослідження М.А. Шатуновської міжпівкульових асиметрій у поєднанні з автокінетичними феноменами та їх взаємодій з особистісними властивостями людини встановлено, що випробовувані з різними асиметричними профілями мають різні стратегії роботи з простором [138]. Праводомінуючі частіше є

полезалежними, ліводомінуючі – полenezалежними. У амбідекстрів ця залежність мають ситуаційний характер.

Питання про роль міжпівкульової асиметрії у формуванні певних індивідуальних властивостей особистості зараз широко досліджується фахівцями різних галузей науки. Але тим не менше, при вивченні даної проблеми виникають питання, які поки не отримали достатнього пояснення. Одним з таких питань є визначення ролі міжпівкульової асиметрії на формування механізмів саморегуляції. Роботи, в яких індивідуальні особливості людини розглядаються в контексті саморегуляції, вкрай рідкісні і розрізнені.

Міжпівкульова асиметрія є основою існування у людини певного латерального фенотипу (латералізації) або профілю латеральної організації (ПЛО) як індивідуального поєднання показників асиметрії півкуль через дослідження переважання моторної, слухової та зорової активності [2].

Моторна регуляція має відмінності у праворуких і ліворуких людей. Мускулатура правої і лівої половини тіла перехрещені між собою. Регуляцію рухів правої і лівої сторони тіла забезпечують як права, так і ліва півкуля. В мускулатуру правої сторони тіла йде більше волокон від лівої півкулі, і навпаки. Тобто, роботу м'язів правої руки у праворуких контролює ліва півкуля, а у ліворуких – права. Рухи провідної руки усвідомлюються людиною точніше. Рухи, що виконуються провідною рукою більш точні, та активніше беруть участь в жестикуляції.

Феномен асиметрії ніг в науці вивчався менше. Відомо, що провідна нога здатна також здійснювати більш точні рухи, має більшу силу та ширину кроку. Мануальна і функціональна асиметрія ніг не рівнозначні явища і механізм появи того й іншого різний. Існує думка, що домінантна рука є вродженою, а домінантність ноги залежить від соціальних умов.

Ведуче око має більш розвинені м'язи, що ним керують. Очі людини по-різному сприймають розмір та колір, мають різну прицільну здатність, по-різному сприймають об'єкт в просторі. Рівність очей зустрічається досить рідко.

Частіше переважає праве око чи ліве,. Ананьєва Б.Г. вважає, що правші, які мають провідне праве око – краще орієнтуються в просторі краще [6].

За гіпотезою Леушина Л.І., Невської А.О. та Павлівської М.Б. обробку зорової інформації, ліва півкуля діє по класифікаційно-дискримінантному методу, за яким зображення відноситься до одного чи іншого класу, розпізнає окремі об'єкти. Права за структурним методом, тобто описує ієрархічну структуру зображення. За даною гіпотезою, зорова система сприймається, як дві підсистеми, кожна з яких працює унікальними принципами. І тільки їх спільна робота може забезпечити повноцінну ідентифікацію і впізнання об'єкта [68].

Спілкування людини забезпечується слухом. Сприйняття мовної інформації і визначення мовної асиметрії відбувається завдяки дослідженням слухової асиметрії. Частіше у людей провідним є праве вухо. Воно є більш вразливим до мови. Ліве ж краще сприймає ритм, мелодію, інтонацію. У праворуких людей домінування правого вуха відзначається частіше.

Результати досліджень показують, що здійснення будь-якого виду психічної діяльності беруть участь обидві півкулі. Вони не дублюють одна одну, а забезпечують різні сторони, забезпечують комплексний процес єдиної психічної діяльності. Метою нейропсихологічних досліджень міжпівкульових відносин залишається вивчення специфічного вкладу кожної з півкуль і їх взаємодії в здійсненні системної психічної діяльності людини [14].

Міжпівкульова асиметрія різна за характером і значущістю участі півкуль у здійсненні психічних функцій. Індивідуальний стиль асиметрії являє собою притаманне кожному суб'єкту індивідуальне поєднання моторних, сенсорних, психічних асиметрій.

За спрощеною схемою індивідуальний профіль функціональної асиметрії півкуль, розділяють на три основних типи організації: лівопівкульний, правопівкульний і рівнопівкульний.

Домінування лівої півкулі обумовлює схильність до абстрагування і узагальнення, словесно-логічну характеристику пізнавальних процесів. Ліва

півкуля спеціалізується в оперуванні слів, відповідає за письмо, здатна до аналізу, має абстрактне мислення. Знаковий матеріал обробляється лівою півкулею за рахунок формально-логічних компонентів мислення, що відповідають за знаковий матеріал, упорядковують контекст без якого спілкування між людьми неможливе. Головною функцією лівої півкулі являється свідомо довільна регуляція та дискретне перетворення інформації. Установлено, що ліва півкуля відповідає за рекурсивне обчислення локальних узагальнених ознак об'єкта і дискретні операції. Виділяючи фігуру з фону, ліва півкуля тримає на неї фокус. Вона забезпечує поняттєве, конвергентне мислення, прогнозує майбутні події, висуває гіпотези. Тобто логічно обробляє інформацію, розділяє помилки від істини, орган рефлексії, регулює довільні дії, а також когнітивне навчання. У лівій півкулі модель світу відбивається в окремих елементах. Семантична пам'ять лівої півкулі зберігає соціальні стереотипи, усвідомлений досвід. Вважається, що люди за лівопівкульною домінантою впевнені в собі і все, намагаються уникати невдач, здатні передбачати труднощі і уникати їх.

Домінування правої півкулі вказує на конкретно-образний характер пізнавальних процесів, дивергентне мислення. Права півкуля мозку оперує образами реальних предметів, відповідає за одночасну діяльність мозку, орієнтацію в просторі та сприймання просторових відносин, забезпечує цілісне уявлення ситуації завдяки наочно-образному мисленню. Права півкуля забезпечує регулювання неусвідомлених процесів, тобто мимовільно контролює поведінку, безперервно виробляє топологічне, просторове осмислення інформації, оцінку структури чи складності об'єкта. Права півкуля має справу з периферією, а не з фігурою, тому забезпечує саме розподіл уваги, зберігає в своїй пам'яті безперервну картину світу, мимовільні емоції, інтуїцію, образне мислення. Функція правопівкульних компонентів мислення миттєве схоплювати велику кількість суперечливих зв'язків і формувати з них за багатозначний контекст. Правопівкульні люди, частіше є цілісними натурами,

відкритми, легко виражають почуття, дещо наївні та довірливі, мають схильність до навіювання, здатність співпереживати.

В рівнопівкульному типі, який носить назву амбідекстрія, коли обидві півкулі синхронно приймаєть участь в мислиневому процесі.

Аналізуючи фундаментальні наукові роботи, зрозумілим стає, що міжпівкульова асиметрія мозку розглядається, як нерівність великих півкуль мозку. А саме забезпечення нервово-психічної діяльності відбувається таким чином, що головним для одних функцій виявляється ліва, а для інших права півкуля. Мозок, хоч і має таку особливу закономірність, реалізує будь-якої психічні функції як парний орган.

О.Р. Лурія вивчав специфіки порушень окремих вербальних і невербальних функцій в ситуаціях ураження симетричних відділів лівої та правої півкуль мозку. Дане дослідження показало, що психічні процеси є дуже складними за функціональною організацією і можуть здійснюватися на різних рівнях, що є свідченням тісної взаємодії обох півкуль [123].

Євгенія Давидівна Хомська була ученицею та наступницею в напрямках досліджень О.Р. Лурії. Вона отримала ступінь доктора психологічних наук в 1971 році, професора в 1976р., являлась спеціалістом у галузі нейропсихології та психофізіології. Є.Д. Хомська займалась вивченням проблем психофізіології, таких, як локальні ураження мозку, функції лобних долей та їх роль в регуляції процесів нервової системи, міжпівкульової асиметрії мозку, нейропсихології норми та емоцій [126].

Вивченню даної проблеми присвятили свої роботи Ананьєв Б.Г., Рибалко Е.Ф. (1964), Гурова Є.В., Турашвілі Р.Щ (1968р.), Хомська Є.Д. (1972-1997), Сімерніцкая О. Г. (1978, 1985), Газзаніга М. (1974), Русалов В.М. (1979), Агєєва С.Р. (1980, 1987), Костандов Е.А. (1983), Бодров В.О. (1985), Полюхов А.М. (1986), Московічуте Л.С., Семенович А.В. (1987), Брагіна М.М., Доброхотова Т.О. (1988), Гасимов Ф.М. (1991,1994), Мачинського Р.І., Дубровінська Н.В. (1994), Філіппова О.Б., Шрамм В.А.. (1995)

[13,14,18,21,72,126, 89]. В.О. Москвін в 2002 році вивчає проблеми міжпівкульових відносин в зв'язку з індивідуальними відмінностями [85].

На нашу думку феноменологія саморегуляції активності становить інтерес з точки зору її зв'язку з типами профілів латеральної організації. Надзвичайно плідною для вирішення проблем цього напрямку, на нашу думку, є концепція О.Р. Лурія [123].

Одним з перспективних підходів є зіставлення профілів міжпівкульової асиметрії (ПМА) і варіантів їх поєднань з особливостями реалізації психічних процесів, в тому числі, і з можливостями довільного управління діяльністю (В.О. Москвін, 2002; В.Н. Клейн, Є.Д. Хомська, І.Є. Єфімов, О.В. Єніколопова, 1997) [59;61;74;125]. Якщо зв'язок латеральних профілів з когнітивними та мніместичними психічними процесами, певного мірою вже існують, то індивідуальні особливості регуляторних процесів, що зв'язують всі психічні процеси в довільній активності людини залишаються малодослідженими.

В науці профіль міжпівкульової асиметрії мозку розглядають через показник профілю латеральної організації мозку або ПЛО. Є.Д. Хомська розглядала профіль латеральної організації мозку як інтегрований показник, що характеризує міжпівкульову асиметрію і міжпівкульову взаємодію мозку як парного органу. Отже ПЛО за Хомською не є простою сумою асиметрій, що його утворюють, оскільки кореляція між типом ПЛО і психічними функціями не дорівнює сумі кореляцій окремих його ознак [120].

Головльова О.В. в 2001 році займалась дослідженням особливостей психічних станів осіб з вираженим типом функціональної асиметрії мозку. Вона визначила, що для лівопівкульних досліджуваних є характерний високий ступінь самоконтролю. Вони схильні до більш детального планування і програмування, самостійні, але менше гнучкі, ніж правопівкульні досліджувані, а також менш здатні до моделювання майбутньої ситуації [26].

В дослідженні «Функціональна асиметрія мозку і індивідуальні психофізіологічні особливості людини» Л.К. Антропова. О.О. Андроннікова,

В.О. Куликов, Л.А. Козлова в 2011 році виявили, що на успішність навчання комплексно впливають мотиви, міжпівкульна асиметрія і стиль мислення. А також, що більша шкільна успішність серед випробовуваних спостерігалася у дітей з право-півкульною спеціалізацією мозку [5].

Шардаков Д.В в 2015 році розглядав питання асиметрії великих півкуль головного мозку в контексті інтегральної індивідуальності особистості. Та дійшов висновку, що міжпівкульна асиметрія головного мозку є біологічною передумовою інтегральної індивідуальності особистості, яка за своїм змістом є системою індивідуальних, біохімічних, соматотипічних, нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних властивостей людини [136].

Якунин І.А. в роботі «Індивідуальні особливості людини як передумови копінг поведінки» в 2011 році зробив висновок, що властивості темпераменту та профіль латеральної організації мозку вносять певний вклад в перевагу стратегій подолання, що дозволяє розглядати ці індивідуальні особливості як передумови вибору людиною стратегій копінг поведінки у важких життєвих ситуаціях [141].

Мирзамуратова І.М. в дослідженні «Саморегуляція і емоційне неблагополуччя у студентів з різними ознаками латеральної організації мозку» в 2013 році зафіксувала наступні висновки:

1. Для студентів з вираженими ліво-півкульними (правосторонніми) ознаками латеральної організації мозку характерний більш високий рівень саморегуляції поведінки в порівнянні зі студентами з право-півкульними (лівосторонніми) ознаками. Ця закономірність зберігається при повторному дослідженні.

2. У динаміці ефективність індивідуальної саморегуляції у студентів підвищується шляхом розвитку таких її стильових особливостей, як моделювання умов, досягнення цілей та оцінювання результатів, гнучкість і самостійність.

3. Предикторами ефективного стилю саморегуляції виступають вираженість лівопівкулевих ознак і екстраверсії, а переважання лівопівкулевих ознак спільно з виразністю інтроверсії повертає до затрачування зусиль на контроль емоцій і поведінки в стресових ситуаціях, що проявляється в «самоконтролі», як стилі саморегуляції [88].

О.К.Осницький і С.А.Корнєєва в 2011 році проводили аналіз взаємозв'язку показників міжпівкульової асиметрії мозку з особливостями саморегуляції студентів вузу. В дослідженні було доведено, що існують значні відмінності процесів саморегуляції у випробовуваних з різними варіантами латеральних профілів міжпівкульової асиметрії і загальні особливості даних процесів у осіб, що мають однакові варіанти латеральних профілів. Дані дослідження свідчать про те, що випробовувані лівші більш імпульсивні, стурбовані, замкнуті, а випробовувані правші - динамічніші, адекватні та ефективні в ситуаціях спілкування [54].

Л.Я. Балонова, В.Л. Дегліна, М.М. Ніколаєнко дослідили, що за регуляцію емоцій частіше головну роль виконує ліва півкуля. Тобто поліпшення настрою відбувається при збільшенні активності структур лівої півкулі, а погіршення відбувається при зниженні. Емоційне вираження моторної і сенсорної сфери забезпечується структурами правої півкулі [95].

Особи з накопиченням лівих латеральних ознак з асиметричною організації мозку відрізняються і більш низькими показниками, вони більш стримані, боязкі, невпевнені в собі, що сумніваються в ситуації прийняття рішення.

У показниках характеристик саморегуляції, що визначають динаміку дій, що виконуються, також виявлені статистично значущі відмінності. Правші частіше відзначають у себе наявність обережності, впевненості, пластичності, практичності і стійкості в регуляції діяльності, ніж респонденти з лівим показником моторної проби [49].

В висновках роботи Лукьянчикової Ж.О. «Міжпівкульова асиметрія і емоційні особливості математично обдарованих підлітків» зазначені такі результати дослідження:

1. Переважання певних ознак в типі ПЛО веде до зміни емоційних і особистісних особливостей

2. Математично обдаровані підлітки з переважанням симетричних і лівосторонніх ознак в ПЛО (амбідекстри з різними поєднаннями сенсорних ознак і лівші) мають найбільш яскраво виражені математичні здібності.

3. Переважання певних ознак в типі ПЛО (правобічних, симетричних або лівосторонніх) веде до зміни емоційних і особистісних особливостей, що дозволяє описати для кожного типу ПЛО відповідне поєднання емоційних і особистісних особливостей.

4. У математично обдарованих підлітків домінування правобічних ознак в ПЛО («чисті» правші і праворукі) проявляється в переважанні позитивного емоційного фону, підвищенні рівня емоційної стійкості, самоконтролю, стеничності, впевненості в собі, ворожості, соціальної сміливості, екстраверсії, конформності; зниженні рівня тривожності [72].

Накопичення симетричних і лівосторонніх ознак в ПЛО математично обдарованих підлітків (лівші і особливо амбідекстри зі змішаним характером сенсорних ознак) призводить до зсуву емоційного фону до негативного полюса, переважному впливу негативних емоцій на мнестичні процеси, зниження рівня емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості, впевненості в собі, ворожості, підвищенню рівня тривожності, астеничності, інтроверсії, незалежності; нестійкості переваг перцептивних емоційних стимулів.

Психологічні аспекти індивідуальних відмінностей процесів саморегуляції вивчаються в самих різних контекстах, що нерідко породжує суперечливість уявлень, що стосуються і структури саморегуляції, і самих індивідуальних відмінностей.

У набагато меншому ступені ця проблема досліджена з урахуванням показників моторних проб і варіантів профілів латеральної організації (ПЛО).

У зв'язку з вищесказаним, проблема вивчення саморегуляції в співвідношенні з ознаками міжпівкульової асиметрії мозку набуває особливого значення.

У нашому дослідженні вивчається загальні характеристики саморегуляції, такі як: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність а також показник загального рівня саморегуляції, що проявляються в групах, які відрізняються за профілем латеральної організації мозку.

Вивчення даної проблеми дозволяє визначити фізіологічні причини індивідуальних відмінностей в регуляторній сфері особистості.

1.3. Стильові особливості саморегуляції особистості

Очевидно, що поведінка кожної людини унікальна. Кожен з нас по своєму підходить до вирішення завдань і по-різному організовує свою діяльність. Своєрідність психічного складу людини представляє особливий інтерес для наукової та практичної психології.

Довгий час в науці особливості діяльності вивчалися з точки зору особливостей роботи людського інтелекту. Він визнавався, як єдиний психічний механізм, що відповідає за перероблення інформації про навколишню дійсність та відтворює її в індивідуальній свідомості у вигляді пізнавальних образів. Таким чином виникла можливість формулювати загальні закономірності пізнавальної психічної діяльності для подальшого психологічного аналізу. Специфіка ж відмінностей в перероблюванні інформації, своєрідності способів вирішення завдань, притаманних кожній окремій людині не враховувались. Їх вважали допоміжними елементами, що не мають особливого значення.

Проте теорії інтелекту, розроблені Ж.Піаже та Г.Айзенком зіткнулися з проблемою того, що рівень інтелекту не враховує інші індивідуальні

особливості індивіда [100]. Наприклад таку, як швидкість прийняття рішень. Процедура психологічного тестування, що оцінювала рівень інтелекту була орієнтованою на вимірювання швидкості прийняття рішень і кількості вірних відповідей. Тобто вона не враховувала індивідуальний підхід до вирішення завдань, особливості перероблення інформації та відмінності когнітивних процесів, що могли позначитися на швидкості правильного вирішення завдань.

В 50-х роках ХХ століття, завдяки дослідженню американських психологів було знайдено рішення проблематики і предметом вивчення показників індивідуальних особливостей стали відмінності в способах перероблення інформації, які отримали назву когнітивних стилів (cognitive styles) [9].

В своїй книзі «Когнітивні стилі» в 2004 році М.О. Холодна визначає стильовий підхід, першою в історії психології спробою проаналізувати особливості функціонування індивідуального розуму [130].

Когнітивні стилі розглядались, як індивідуально-своєрідні способи перероблення інформації, які характеризують специфіку менталітету конкретної людини і відмінні риси його поведінки.

Поняття індивідуального стилю розглядається в науці і пов'язується з широким спектром характеристик індивідуальності людини. Тому не існує єдиного погляду дослідників на те, які прояви індивідуальності людини правомірно називати стильовими. У закордонній психології стиль описується, як особистісна детермінанта в зв'язку з особливостями поведінки, реагування, протікання пізнавальних процесів.

Ближче до 90-х років поняття «стиль» набуло більш загальний характер. І практично ототожнилось з індивідуальними відмінностями психічної діяльності.

У. Мішель в 1986 році висловив думку, що особистісні змінні обумовлюють індивідуальні відмінності, що зазвичай називаються стилями чи стратегіями [16]. Аналізуючи індивідуальні та ситуативні фактори, він опирався на акцентовано-особистісні змінні когнітивного плану, такі, як:

- характеристики компетентності, що включають інтелект, розвиток, соціальні та індивідуальні досягнення, вміння, соціальну і когнітивну зрілість.

- кодуючі стратегії, пов'язані з тим, як люди репрезентують і символічно кодують інформацію. Тобто сприйняття однієї і тієї ж ситуації особами відбувається по-різному.

- очікування, що проявляється в трьох формах: наслідки вибраного способу поведінки, результат інтерпретації стимулу та оцінка власної самодостатності.

- суб'єктивні цінності, що пов'язані з нашими уподобаннями та симпатіями.

- системи саморегуляції та планування, що характеризує способи, за допомогою яких ми регулюємо свою поведінку згідно намічених цілей і прийнятих стандартів. А також прийнятими правилами, яким ми слідуємо навіть при відсутності зовнішніх обмежувачів.

У вітчизняній психології стиль частіше описують через стійкі індивідуальні особливості виконання діяльності, пов'язані між собою властивостями індивідуальності і специфікою діяльності, в якій стиль формується. Таке розуміння індивідуального стилю можна зустріти в роботах В.М. Теплова, Е.А. Клімова і В.С. Мерліна [9].

Поняття стилю саморегуляції ввів О.О. Конопкін і його співробітники. Індивідуальний стиль саморегуляції розуміється, як індивідуальна своєрідності цілісної системи саморегуляції та описується різними комплексами її індивідуально-типових особливостей [56].

На сьогодні день підхід О.О. Конопкіна та його учеників залишається актуальним. Таким чином індивідуальність довільної активності людини при її взаємодії з навколишнім світом вивчається через поняття стильових особливостей різних форм психічної активності.

Розглядаючи будь-яку діяльність, як набір ситуацій, які необхідно вирішити, ми розуміємо, що це поняття не являється цілісним за своєю структурою. Воно містить в собі підструктурні елементи, які представляють

різноманітний набір діяльнісних ситуацій, в яких людині доводиться домагатися різних цілей, здійснювати регуляцію різними формами активності.

Тому відносно будь-якої конкретної діяльності неможливо виділити індивідуальний стиль саморегуляції. Так, як в нього будуть включені декілька окремих компонентів саморегуляції.

Таким чином, діяльність характеризується специфічними для кожної окремої особи індивідуальними регуляторними особливостями. Вони розглядаються, як регуляторний набір компонентів в конкретній діяльності.

Стильові особливості саморегуляції хоча і реалізуються в конкретних діяльностях, але тою мірою, в якій вони є типовими для даної людини, і обумовлюються особистісними структурами вищого порядку під керівництвом нервової системи.

Якщо складовими індивідуального стилю діяльності є різні індивідуальні форми реалізації активності, то складовими індивідуального стилю саморегуляції є індивідуально-типові особливості. Опис структури індивідуального стилю діяльності пов'язаний з особливостями конкретного виду діяльності, а характеристика індивідуального стилю саморегуляції носить більш узагальнений характер, через універсальність її структури для різних видів довільної активності людини. Це створює великі можливості для узагальнення індивідуальних стилів конкретної людини в різних видах довільної активності, створення його типологій за структурними підставами.

Стильові особливості набувають рис конкретного стилю саморегуляції діяльності в тому випадку, коли індивідуально-типові особливості саморегуляції змінюються під впливом вимог конкретної діяльності. Таким чином формується така їх структура, що сприяє досягненню суб'єктом запланованих цілей. Особистісна змінна визначає індивідуально-типові особливості стилю. Вимоги дійсності дозволяють визначити особливості процесу регуляції, що сприяють успіху діяльності і недостатньо розвинені для забезпечення успішності.

Таким чином стильовими особливостями саморегуляції вважають типові для людини характерні індивідуальні особливості по управлінню своєю власною активністю, що свідомо або автоматично виникають для збереження цілісності власного «Я». В.І. Моросанова у своїх публікаціях писала про існування різних рівнів прояву стильових особливостей саморегуляції [74].

До індивідуально-типових, або стильових, особливостей саморегуляції, що були виділені В.І. Моросановою в методиці «Стиль саморегуляції поведінки» відносяться: індивідуальні особливості основних регуляторних процесів, тобто: планування (висування цілей), моделювання умов, програмування дій, оцінювання та корекція результатів. А також, стильові особливості, які характеризують функціонування цілісної системи всіх ланок саморегулювання, є одночасно суб'єктно–особистісними якостями: самостійність та гнучкість [79, 168].

«Планування» – вказує на особливості висунення й утримання цілей, тобто сформованість у людини свідомого планування діяльності.

Високі показники вказують на сформованість потреби в плануванні діяльності. Плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно.

В випадку низького показника, потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно. Частіше схильні ухилятися від прийняття відповідальних рішень.

«Моделювання» – дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Випробовувані з високими показниками по цій шкалі здатні виділяти значущі умови досягнення цілей, як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності їх дій з намічених планів.

Якщо моделювання розвинено слабо, це призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється в фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, не адекватному прогнозуванні наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації. Вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

«Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники говорять про сформованість у людини звички детально продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей. Такі люди стійкі в ситуації перешкод. Стратегія поведінки розробляється самостійно, може швидко змінюватись в нових обставинах. Якщо кінечні результати не задовольняють, людиною проводиться корекція дій для отримання прийняттого результату.

Низькі показники програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів, отримані цілі їх не задовільняють і при цьому вони не вносять змін до програми дій, а діють шляхом проб і помилок.

«Оцінення результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки себе, результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і те, які причини призвели до цього.

При низьких показниках цієї шкали випробуваний не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при

збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

«Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з високими показниками демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин, особи легко перебудовують плани і програми намічених дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і швидко зорієнтуватися. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою, своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічних обставинах почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Здатності приймати рішення покладаючись на себе.

Високі показники вказують про автономність в організації діяльності людини, здатності самостійно планувати поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і результати діяльності на протязі всього процесу і по завершенні.

Низькі показники за шкалою самостійність говорять про залежність від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійної,

такі люди часто і некритично слідуєть чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги їм важко вирішувати поставлені задачі.

Важливим показником в даній методиці є саме шкала «Загальний рівень саморегуляції». Її показник вказує на загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з високим показником загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них значною мірою усвідомлено. При високій мотивації досягнення, вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних особливостей характеру, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, має стабільні успіхи в звичних видах діяльності.

У піддослідних з низькими показниками загального рівня саморегуляції усвідомлене планування та програмування своєї поведінки не сформовано, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з людьми, що мають високий рівень регуляції. Відповідно, успішність опанування нових видів діяльності у великій мірі залежить від співвідношення критеріїв регуляції.

Наявність оптимального стилю саморегуляції дозволяє усвідомлювати власну поведінку, управляти нею для підвищення власної діяльності.

Наступним з важливих показників структури стилю є регуляторний профіль, що характеризує індивідуальну розвиненість основних регуляторних процесів, що реалізують функціональні ланки цілісної системи саморегуляції. Регуляторний профіль може бути гармонійним, тобто з однаково високим розвитком усіх показників саморегуляції або акцентуїтованим із вираженими «піками» її окремих показників.

Існування та аналіз стильових особливостей саморегуляції в якості найважливіших були розглядаються в літературі, як стійкі особливості поведінки при різних особистісних акцентуаціях характеру. В книзі Леонгарда К. «Акцентуйовані особистості» 1981р. проводяться описи поведінки акцентуйованих особистостей в різних життєвих ситуаціях, що дозволяє виділити зв'язок основних особистісних акцентів, типів темпераменту зі стійкими індивідуальними особливостями саморегулювання.

Враховуючи регуляторний профіль та показник загального рівня саморегуляції, виділяють 7 типових профілів, що описують психологічні характеристики випробовуваних з різними особливостями протікання регулятивного процесу.

Тобто, ми маємо можливість не тільки виділити компоненти, що являють собою стильові особливості саморегуляції, а й визначивши їх співвідношення та проаналізувати взаємозв'язок між собою. Таким чином описати структуру механізму саморегуляції кожного окремого індивіда, присвоївши йому один із семи типових профілей саморегуляції довільної активності.

Типовий профіль № 1 характеризується більш високим розвитком процесів планування цілей і програмування дій, в порівнянні з моделюванням значущих умов досягнення мети і оцінюванням результатів дій. В даному типі профілю частіше зустрічається середній і низький загальний рівень саморегуляції, в 63,1% і 30,9% випадків відповідно. Рідко, в 6,0% випадків, формується високий загальний рівень саморегуляції, що пов'язано з тим, що у середнім і низьким значенням самостійності і гнучкості. Високий загальний рівень саморегуляції формується, якщо показники планування і програмування наближаються до гранично високих значень. Середній загальний рівень саморегуляції можливий, якщо поєднуються високе і середнє значення за шкалами планування і програмування. Якщо одна з цих шкал має низьке значення, то формується низький загальний рівень саморегуляції. Таким чином, типовий профіль № 1 частіше є акцентуйованим.

Типовий профіль № 1 частіше зустрічається у людей з вираженою особистісною тривожністю, з високими показниками нейротизму по Айзенку, з тенденцією до акцентуації характеру астенічного або емоційно-збудливого типу. У спілкуванні таким людям важко контролювати свої емоції, вони легко засмучуються, якщо справи йдуть не так, як було задумано. Гостро реагують на вимоги оточуючих, залежні від зовнішніх обставин. Мінливість в настрої і непередбачуваність в поведінці призводить часом до імпульсивної поведінки. Незначний привід може викликати зміну настрою. Іноді спостерігається прагнення до самоствердження, до наступальної активності, але мають потребу в опорі і підтримці оточуючих. Для таких людей властива загальна спрямованість на себе і свої переживання, від інших чекають участь у своїй долі. Планування власних життєвих перспектив розвинене, але спостерігаються труднощі у виділенні головних цілей, багато коливань у виборі шляху, звідси не можуть визначитися з планами на майбутнє. При складанні життєвих планів орієнтуються на інших людей. Адаптація до нових умов хороша.

При високому загальному рівні саморегуляції люди з даним профілем володіють яскраво вираженою потребою в детальному плануванні. Методично розробляють програми власних дій, готуються до різних значущих для них заходів, багато часу приділяють самопідготовці. Їхні плани тримають вибудовану систему далеких і ближніх цілей, ще до початку роботи розроблені і продумані способи і шляхи їх досягнення. Слабкою стороною є невисокий рівень розвитку процесу моделювання. Такі люди мають труднощі з оцінюванням зовнішніх обставин, наприклад, вимог вчителів або керівництва, а також об'єктивних умов виконання діяльності, таких, наприклад, як час виконання завдання. Значна частина часу витрачають на те, щоб заздалегідь оцінити всі можливі варіанти, проаналізувати їх, розробити оптимальний план виконання завдання. Такі люди продумують те, як вони будуть діяти, якщо щонебудь піде не за планом, довго обмірковують, як слід себе вести і що краще сказати в відповідь на ті чи інші запитання вчителя. Висока розвиненість планування і програмування дозволяє компенсувати недостатню розвиненість

процесу моделювання, знизити тривожність, зняти зайву напруженість шляхом того, що ситуації заздалегідь продумуються, відбираються способи і черговість дій, аналізується тактика поведінки у відповідальній ситуації.

При середньому загальному рівні саморегуляції характерним є прагнення до планування, до відбору способів і черговості дій, але через слабкість моделювання більшого значення надається деталям, а головне часто упускається. Недостатня пластичність планів і програм нерідко призводять до того, що виникають труднощі з реалізацією і перебудовою планів при зміні умов. Володарі такого профілю схильні фіксуватися на своїх помилках, для них характерна висока чутливість до невдач, надмірна самокритичність, нестійкість самоконтролю. Внутрішні умови виконання діяльності, такі як самопочуття, власні можливості, ступінь підготовленості часто оцінюються неадекватно, що позначається на результатах діяльності. Це може виражатися в невпевненості в своїх силах і можливостях, схильності до спотворення реальної ситуації (ускладнення або спрощення), в інтенсивному переживанні можливої невдачі. Найчастіше ці переживання пов'язані не з реальними подіями, а з тими, які ще не настали, що призводить до труднощів з формуванням внутрішніх критеріїв успішності. Відзначається часта зміна настрою. Такі люди замислюються про своє майбутнє, легко ставлять цілі, але можуть їх не досягти. Уникають перешкод, труднощів, їм не вистачає наполегливості і терпіння. Їх відрізняє залежність від зовнішніх і внутрішніх обставин, невпевненість. При прийнятті рішень вони мають потребу в опорі, підтримці оточуючих, в схваленні. Не схильні проявляти ініціативу і сміливість у виборі власної лінії поведінки. Погано контролюють себе в скрутних життєвих обставинах. Важко адаптуються до нових ситуацій.

Цьому типу людей властива прихильність до інших людей. У спілкуванні примхливі, їм властива непередбачуваність висловлювань, переживання необгрунтованого занепокоєння. У нових умовах відчують себе незатишно, намагаються триматися осторонь, звідси слабка соціальна адаптація, яка є перешкодою для самореалізації. Ставлення до майбутнього тривожне. Цілі, які

ними висуваються, є скоріше мріями. Вони орієнтуються більше на почуття і переживання, на їх вчинки впливають судження інших людей.

При низькому загальний рівень саморегуляції існують труднощі в плануванні своєї діяльності, не продумуються шляхи і способи досягнення цілей. Низький розвиток ланок моделювання та оцінки результатів призводить до виникнення високої тривожності, почуттю напруженості в ситуаціях спілкування і, як наслідок, до вкрай малої ефективності діяльності. Таким людям властива вкрай низька соціальна адаптивність, що є перешкодою до самореалізації в складних життєвих обставинах.

Компенсаторні можливості даного профілю виникають завдяки розвиненістю ланок планування і програмування. Вони дозволяють компенсувати недостатній розвиток ланок моделювання та оцінки результатів. Недостатня розвиненість ланки моделювання компенсується при підвищенні загального рівня саморегуляції, хоча і не досягає однаковою мірою розвиненості з плануванням і програмуванням. Оцінка результатів є найбільш слабкою ланкою регуляції при типовому профілі №1 і погано піддається компенсації і розвитку.

Для підвищення загального рівня саморегуляції необхідно робити акцент на розвиток планування і програмування.

Типовий профіль № 2 характеризується хорошою сформованістю регуляторних ланок моделювання та оцінки результатів, але низько розвиненим плануванням і програмуванням. Високий, середній і низький загальний рівень формується в 26,2%, 64,8% і 9,0%. Високий загальний рівень саморегуляції досягається, якщо моделювання та оцінка результатів мають високі бали. Середній загальний рівень саморегуляції формується при середніх значеннях за шкалами моделювання та оцінки результатів. При низькому показнику загального рівня саморегуляції ланка моделювання перевищує показники інших шкал і знаходиться не нижче ніж на середньому рівні розвитку. Даний тип є продуктивним з точки зору саморегуляції. Профіль може бути як акцентуований, так і гармонійним, якщо загальний рівень саморегуляції

високий. Добре розвинені регуляторно-особистісні властивості самостійність і гнучкість.

При високому загальному рівні саморегуляції, звичка до планування виражена слабо. Є властивою невизначеність і мінливість планів, недостатня самоорганізація в діяльності. Високий рівень розвитку за шкалою моделювання проявляється в реалістичності і об'єктивності оцінки значущих і другорядних умов. Такі люди швидко включаються в ситуацію або завдання, оперативно оцінюють вимоги до них, чітко визначають, що саме треба робити в даних обставинах, і роблять відповідні дії. Вони адекватно оцінюють внутрішні умови, власні особистісні особливості і характер інших людей. Їм властива високий ступінь адаптивності до будь-яких умов. Вони, як правило, оптимістичні і впевнені в собі, ініціативні, не бояться брати на себе відповідальні доручення, схильні до суперництва, люблять динамічну і різноманітну роботу. Їм властива гнучкість поведінки при зміні умов, наприклад, при переході на нову систему роботи, при зміні вчителя або школи, вони не губляться. Програма дій будується, розгортається, поповнюється деталями і конкретизується по ходу їх виконання. Адекватність оцінки проміжних і кінцевих результатів, допомагає вчасно помітити розбіжність, своєчасно скоригувати програму або оперативно замінити її на нову.

Такі люди добре усвідомлюють вимоги дійсності, мають укорінені погляди і думки, дотримуються норм і правил поведінки. Їх відрізняє практичність і реалістичність. Люблять приймати самостійні рішення. Прагнуть до організаторської діяльності, де потрібно врівноваженість, об'єктивність, рішучість. Впевнено вирішують виникаючі в житті проблеми. Спокійно сприймають нові ідеї та зміни. Жваво відгукуються на те, що відбувається навколо. У спілкуванні ладнають з кожною людиною і світом в цілому, уникають конфліктних ситуацій. Вони врівноважені, дисципліновані. Потребують схвалення і підтримки інших. Мало чутливі до несхвалення. Для таких людей властива загальна спрямованість на інших, це відбивається на життєвому плануванні. Для них властиво ставити на перше місце суспільні цілі.

Вони оптимістично дивляться в майбутнє. Головне для них - це набуття благополуччя. Мають стійке прагнення до власної справи. Розвиненість оцінки дозволяє їм виділяти свої сильні і слабкі сторони, розуміти, чого їм хочеться і чого не хочеться в житті.

При середньому загальному рівні саморегуляції для людей характерна низька усвідомленість і стійкість цілей діяльності, невизначеність планів, звідки походять і труднощі в самоорганізації. Вони вважають за краще поверхневі і менш структуровані форми постановки цілей.

Розвиненість ланки моделювання проявляється в оперативній оцінці значущих умов виконання діяльності, що дозволяє їм робити відповідні дії до ситуації. Вони своєчасно знаходять правильну тактику поведінки та вміло будують свої взаємини з оточуючими.

Зниження балів за шкалою оцінки результатів пов'язано з оцінкою своїх внутрішніх можливостей, виявляється в тенденції все ускладнювати. Людям з типовим профілем №2 властива гнучкість поведінки, наприклад, при переході від одного завдання до іншого, мають хорошу адаптацію і не губляться. У них спостерігається низька чутливість до неуспіху, слабка емоційна реакція на невдачі.

Спілкування таких людей характеризується природністю, чуйністю, невимушеністю. Вони готові до співпраці, чуйному і уважному ставленню до інших людей, поступливі по відношенню до тиску з боку оточуючих. Легко змінюють свою точку зору, виявляють лояльність в ситуації невизначеності. У поведінці їх відрізняє врівноваженість і обережність. Плани на майбутнє у таких людей не конкретизовані. На перше місце висуваються загальні цілі: сім'я, робота, друзі, але не конкретизуються шляхи їх досягнення. При несприятливих умовах може проявитися нестриманість, невиправдана поспішність у прийнятті рішень і вчинках.

Низький загальний рівень саморегуляції. Для таких людей характерна нестійкість, коливання цілей, розкиданість у діяльності. Виниклі проблеми легко вирішуються, але іноді це пов'язано з переоцінкою власної особистості.

Характерна швидка зміна настрою слідом за мінливими обставинами, часта зміна своєї точки зору. Іноді виникає відчуття роздратування через безлад у справах. В силу своєї суперечливості, мінливості, при відстоюванні власної незалежної позиції у таких людей виникають труднощі в спілкуванні. Швидкість адаптації до нових умов поєднується у них з труднощами в соціальній адаптації і поверхневим ставленням до майбутнього. Плани на майбутнє розпливчасті, немає ієрархії цілей. Для них не важливо, які кошти і шляхи будуть використовуватися для досягнення цілей. Кожен день вносить свої корективи в плани на майбутнє.

Розвиненість ланки моделювання дозволяє компенсувати недостатній розвиток ланки програмування. Ланка планування є найбільш слабкою ланкою саморегуляції при типовому профілі № 2 і важко піддається компенсації і розвитку. Для підвищення загального рівня саморегуляції необхідно зробити акцент на розвиток ланок моделювання та оцінки результатів.

Типовий профіль № 3 характеризується сформованістю регуляторних процесів моделювання та програмування, низькою розвиненістю процесів планування і оцінки результатів. Високий, середній і низький загальний рівень формується в 26, 2%, 64,8% і 9,0% випадків. Високий загальний рівень саморегуляції формується, якщо за шкалами моделювання та програмування досягнуті високі значення. Середній загальний рівень саморегуляції досягається в разі поєднання високого і середнього значення за шкалами моделювання та програмування. Якщо за шкалами програмування, планування, оцінка результатів отримані низькі бали, то буде спостерігатися низький загальний рівень саморегуляції. Даний профіль може бути як акцентуований, так і гармонійний. Гармонійний профіль типовіший при підвищенні загального рівня саморегуляції. Регуляторно-особистісна властивість гнучкості відрізняється розвиненістю.

Високий загальний рівень саморегуляції. Для людей з даним профілем саморегуляції характерні низька сформованість процесу планування і високий рівень розвитку процесу моделювання. Дані особливості є найбільш стійкими

стильовими особливостями саморегуляції для представників даної групи. Подібне співвідношення зберігаються при високому і низькому рівні усвідомленої саморегуляції. Для них характерна низька усвідомленість і стійкість цілей діяльності, невизначеність і мінливість планів. Високий рівень за шкалою програмування проявляється в потреби детально розробляти програми власних дій. Такі люди схильні заздалегідь формувати самостійну програму виконавчих дій. Вони зосереджені на виконанні завдань, їм властива наполегливість у подоланні перешкод, енергійність і працездатність. Програма їх діяльності зберігає свою стійкість незалежно від умов її виконання та наявних перешкод, і при звичайних заняттях і в умовах підвищеної відповідальності за результат. Ці люди схильні до оперативної роботи. Проте, зниження показників по оцінці результатів, недостатня строгість критеріїв успішності діяльності, може проявлятися в зайвій самовпевненості, деякою легковажністю, відсутності зваженої критичної оцінки самих себе, своїх дій і отриманих результатів, що призводить до того, що результати можуть не відповідати спочатку наміченим цілям. У спілкуванні такі люди прагнуть бути в згоді з думкою оточуючих, слідуєть умовностям, правилам і принципам хорошого тону. Прагнуть допомагати іншим людям, проявляють розуміння і дружелюбність, приймають допомогу оточуючих. Вони легко пристосовуються до будь-яких умов, тобто їм властива висока адаптивність. Вони, як правило, впевнені в собі. Намагаються поводитися відповідно до виробленої стратегією, однак часто змінюють цілі і плани, так як приймають рішення на основі заданих ззовні критеріїв. Життєві плани таких людей нестійкі, залежать від думки інших людей. Вони мало готові до реалізації своїх життєвих перспектив, відносячи все це на майбутнє.

Середній загальний рівень саморегуляції. Процес планування у підлітків і дорослих з типовим профілем № 3 розвинений слабо. Показники за шкалою програмування у них знижені. Хоча вони і націлені на побудову розгорнутих програм, але стійкість цих програм забезпечується ззовні. Розвиненість моделювання допомагає їм швидко включатися в ту чи іншу ситуацію або

завдання, оцінювати вимоги до них і визначати, що саме необхідно зробити і зробити у відповідній ситуації. Такі люди вчасно помічають труднощі і прагнуть їх подолати. Поведінка таких людей орієнтована на пошук зовнішньої опори. Виникаючи в житті проблеми вони вирішують у міру їх виникнення, тобто слідує за ходом подій. У спілкуванні такі люди орієнтовані на соціальне схвалення. Прагнуть задовольнити всі вимоги. Можуть різко змінювати рід занять або спосіб життя. Реально оцінюють обстановку, намагаються керувати ситуацією, уникають труднощів. Їх життєва стратегія характеризується невизначеністю цілей, носить суперечливий характер. В силу суперечливості, особистої нестійкості вони захоплюються різноманітними, іноді навіть протилежними ідеями. Не приймають на себе відповідальність за свій вибір і прийняті рішення.

Низький загальний рівень саморегуляції типу № 3 схожий з відповідним рівнем типового профілю № 2. Відмінність полягає в тому, що люди з профілем саморегуляції № 3 більш залежні від оцінки оточуючих людей, не розвивають внутрішні критерії успішності, а значить, не контролюють хід виконання власної діяльності, не бачать власних помилок. Адаптація до нових людей і умов проходить у них швидко і легко. Життєві перспективи орієнтовані на значущих оточуючих, на співпрацю з ними. Цілі змінюються в залежності від уподобань і від того, як до них ставляться.

Компенсаторні можливості. Розвиненість ланки моделювання дозволяє компенсувати недостатній розвиток ланки планування. Проте, при цьому типовому профілі ланка планування є найбільш слабкою ланкою саморегуляції і важко піддається компенсації і розвитку. Для підвищення загального рівня саморегуляції необхідно зробити акцент на розвиток ланок моделювання та програмування.

Типовий профіль № 4 характеризується сформованістю моделювання, програмування та оцінки результатів, низькою розвиненістю ланки планування. Високий, середній і низький загальний рівень формується в 15,5%, 69,6% і 14,9% випадків. Високий загальний рівень саморегуляції формується при

високих значеннях за шкалами моделювання, програмування та оцінки результатів. Середній рівень – якщо за цими шкалами спостерігаються середні показники. Низький загальний рівень саморегуляції формується, коли частина цих показників має низькі значення. Для типового профілю № 4 характерні середні значення самостійності і високі значення гнучкості. При високому загальному рівні саморегуляції, люди не вважають за необхідне заздалегідь планувати свою навчальну діяльність. Їх відрізняє недостатня усвідомленість навчальних цілей, фрагментарність і нестійкість планів. Однак розвиненість регуляторної гнучкості дозволяє їм бути сприйнятливим до всього нового, дає хорошу пристосовність і соціальну адаптивність. Високий рівень розвитку моделювання допомагає швидко оцінювати ситуацію, вірно визначати мету діяльності в даних умовах, оперативно будувати адекватну програму дій. Високий рівень розвитку за шкалою оцінки результатів допомагає зіставляти і оцінювати проміжні і кінцеві результати, точно визначати ступінь неузгодженості з метою діяльності, виявляти причини і оперативно перебудовувати програми дій, вчасно вносячи необхідні корективи. Люди з даним профілем саморегуляції реально оцінюють свої можливості і прогнозують результати. Ці люди добре передбачають дії і вчинки інших людей, вміють розподілити обов'язки при спільній роботі.

Висока пластичність процесів саморегуляції проявляється в легкості перемикання з одного виду діяльності на інший, в переході від одних дій до інших. Розвиненість самостійності свідчить про можливість автономно організувати роботу для досягнення мети, контролю за ходом її виконання та отриманих результатів. Сфера інтересів у людей з даним типом саморегуляції широка і різноманітна. Вони люблять змагатися та прагнуть до підвищення свого соціального статусу. Вони не можуть довго залишатися без діла навіть у сприятливій для відпочинку обстановці. Схильні відстоювати свої права, часом з надмірною наполегливістю.

Підлітки з даним профілем прагнуть до спілкування з однолітками. Їм подобаються колективні заходи. Вони спрямовані головним чином на себе,

тому строго дотримуються своїх інтересів у відносинах з іншими людьми. Для них типова прямолінійність, балакучість, позитивне ставлення до майбутнього. У перспективі вони очікують успіхів і матеріального благополуччя. Висувають велику кількість самих різних життєвих цілей, продумують шляхи їх досягнення.

Середній рівень саморегуляції. Такі люди живуть сьогоднішнім днем і не замислюються про своє майбутнє. Низька організованість у навчальній діяльності проявляється в тому, що такі учні займаються нерегулярно, час від часу, в разі потреби, а глибина вивчення навчального матеріалу і ступінь підготовки завдання залежить від ставлення до них педагога. Дії та вчинки визначаються вимогами ситуації, які проявляються в недостатній послідовності і навіть імпульсивності поведінки.

Вони жадають змін і противляться одноманітності, тому схильні вносити різноманітність в діяльність і прагнуть виконувати її новими способами. Вони недбалі, порушують домовленості і терміни виконання зобов'язань. Не вміють організувати свій час і роботу, часто не доводять до кінця розпочату справу. Легко обіцяють, але часто не виконують обіцяного. Дивляться на життя легко, рухливі, непосидючі. Легко загоряються загальними захопленнями. Майбутнє їх мало турбує, вони живуть сьогоднішнім днем, керуючись почуттями. Ставлення до майбутнього позитивне. Життєве планування поверхневе і мало реалістичне.

Низький загальний рівень саморегуляції. Таким людям властива низька організованість діяльності. До завдань вони приступають в силу необхідності, в останню хвилину. На заняття часто приходять не підготовленими, швидко забувають про невдачі. Для них характерна розкиданість в справах, не закінчивши одну справу, вони тут же приступають до іншого. Схильні до ризику, причому їх мало хвилюють можливі наслідки. Для них характерна безтурботність і мінливість, часом бувають нетактовні. Поводяться природно, просто, грубуvато. Майбутнє їх не турбує.

Компенсаторні можливості. Недостатній розвиток ланки планування може компенсуватися шляхом хорошого розвитку ланки програмування. Однак ланка планування є найбільш слабкою ланкою саморегуляції при даному типовому профілю і важко піддається розвитку.

Типовий профіль № 5 характеризується високим рівнем розвитку за шкалою моделювання, а розвиток інших ланок знаходиться на середньому рівні. Високий, середній і низький загальний рівень формується в 15,5%, 69,6% і 14,9% випадків. Загальний рівень саморегуляції залежить від конкретних показників цих шкал. Для даного профілю характерні високі значення по регуляторно-особистісним якостям самостійності і гнучкості.

Високий і середній рівень саморегуляції людей з даними профілями відрізняє чіткість постановки цілей діяльності, ретельне планування, призначення конкретних термінів її виконання. Їм властива енергійність, швидке переключення з одного виду діяльності на інший. Високий ступінь розвитку такої регуляторно-особистісної якості, як гнучкість, дозволяє їм бути сприйнятливими до всього нового, сприяє швидкому та оперативному орієнтуванню в навколишньому середовищі, тобто хорошій пристосованості і соціальній адаптивності. Досить високий рівень розвитку моделювання, дозволяє оперативно підібрати шляхи і способи досягнення мети. Люди з даним профілем адекватно і об'єктивно оцінюють свої можливості. Для них властива енергійність, здатність швидко і своєчасно переключатися з одного виду діяльності на інший. Сфера інтересів різноманітна. Їх більше цікавлять конкретні завдання. У спілкуванні присутнє прагнення до незалежності. Легко сходяться з людьми, доброзичливі і довірливі, прагнуть до лідерства. Їх життєві перспективи різноманітні і стосуються всіх сфер: особистих, професійних, матеріальних. Є чітке усвідомлення необхідності самовдосконалення.

Низький рівень саморегуляції. Для таких людей характерно порушення встановлених термінів виконання діяльності. Вони діють згідно моменту, чому сприяє досить добре розвинена оцінка зовнішніх умов. Не губляться в складних ситуаціях. У спілкуванні є ініціативною стороною, неухважні до співрозмовника,

перебивають мовця. Їм властиве прагнення до успіху, бажання добре виглядати в очах співрозмовника. Відмінною рисою таких людей є нездатність в певні моменти часу поглянути на себе з боку. Вони швидко розпізнають, як до них ставляться оточуючі, і намагаються підлаштуватися під них або нав'язати свою волю. Майбутнє розпливається в райдужних фарбах, але не конкретизується.

Компенсаторні можливості. Здатність до моделювання дозволяє компенсувати недостатній розвиток планування і програмування. Для розвитку загального рівня саморегуляції необхідно розвивати ланки планування і програмування. Типові профілі № 4 і № 5 добре виділяються в групах з високим і середнім сукупним рівнем саморегуляції. Однак, при низькому загальному рівні саморегуляції, відмінності між цими профілями виражені не так явно. У підгрупі з високим рівнем саморегуляції ймовірність формування профілю № 4 вище, а профіль № 5 зустрічається значно рідше і має більш високі значення за показником планування.

Типові профілі саморегуляції № 6 і № 7 характеризуються високим розвитком програмування дій, а також високим (або середнім, для профілю № 7) рівнем планування цілей, при відносно низькому рівні моделювання умов досягнення мети і середнім рівнем за шкалою оцінювання результатів. Загальний рівень саморегуляції залежить від значення показників шкал. Високий, середній і низький загальний рівень формується в 12,5%, 63,1% і 24,4%. Для даного профілів характерні високі показники за шкалою самостійності, і низькі по гнучкості. Людей з даними профілями об'єднує також і те, що для них характерна висока ступінь інтроверсії. Профіль №6 зустрічається частіше і найбільш яскраво вказує на специфічні особливості організації процесу усвідомленої саморегуляції у інтровертів.

Високий і середній загальний рівень саморегуляції. Характерна висока потреба в плануванні життя, чіткість в поданні цілей діяльності, ближніх і дальніх планів, їх стійкість і ієрархічність. Ці люди ретельно продумують свої дії і їх послідовність, не схильні змінювати прийняті рішення. Програми дій розробляються ними у всіх деталях ще до початку роботи. При реалізації

власних програм дій вони виявляють завзятість, готовність до тривалої організації зусиль по досягненню мети, методично і якісно виконують всі аспекти роботи до останніх деталей.

Через низький рівень розвитку моделювання в програмі дій не завжди адекватно відображені значущі для успішності діяльності умови. Чи не враховують важливі умови виконання діяльності. Їх відрізняє низький рівень розвитку регуляторно-особистісної властивості гнучкість. Таким людям потрібно більше часу для включення в роботу в звичних ситуаціях і, тим більше, в швидко мінливих умовах. Наприклад, при відповіді на іспиті вони починають зазнавати труднощів у викладі матеріалу, коли їх переривають питаннями або несподівано змінюють тему обговорення. Високий рівень розвитку оцінки результатів і самоконтролю сприяє формуванню адекватних критеріїв успішності, які дозволяють своєчасно і об'єктивно оцінити неузгодженість проміжних результатів з метою діяльності та своєчасно приступити до коректування програми.

Люди з даними профілями ретельно планують свої вчинки. У всьому люблять порядок, правил не порушують. Уміють добре контролювати свою поведінку і емоції. Перш ніж прийняти рішення, схильні зважувати всі «за» і «проти». Розпочату справу доводять до кінця.

У спілкуванні вони вважають за краще рівні і дружні відносини, надійність і захищеність від неприємностей. Часто зупиняють співрозмовника, задають питання, якщо той говорить швидко. Врівноважені і неупереджені, контролюють вираз своїх думок і почуттів. Почуття і настрої відрізняється постійністю. Низький загальний рівень саморегуляції. Для таких людей характерна наполегливість у досягненні цілей. Їм властива надмірна деталізація програми дій, підвищена акуратність, хоча не всі значущі умови ситуації потрапляють в сферу уваги такої людини, що призводить до деякої неадекватності дій. Їм властива повільність і інертність, які можуть виявлятися не тільки в розумовій діяльності, а й на рівні рухів. У невідкладних ситуаціях їм часто не вистачає часу на прийняття рішень. Соціальна адаптивність низька,

навіть при вираженій потребі в спілкуванні. Такій людині важко вступати в контакти з іншими людьми, великі компанії її пригнічують.

Компенсаторні можливості. Розвиненість ланки планування дозволяє компенсувати недостатній розвиток ланки моделювання, при цьому може сформуватися гармонійний стиль саморегуляції. Для підвищення загального рівня саморегуляції необхідно розвивати ланки планування і програмування.

Таким чином, ми досліджуємо, впершу чергу, загальний рівень саморегуляції, її компоненти, виявляєм їх поєднання. Це дозволяє встановити регуляторний профіль кожного досліджуваного. При акцентуйованому регуляторному профілю ми можемо визначити ті стильові компоненти, що мають високі чи низькі показники. Завдяки чьому виявляти стильові особливості саморегуляції кожної особи [77; 78; 79].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЬОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

2.1. Організація і методика дослідження стильових особливостей саморегуляції осіб з різним профілем асиметрії мозку

Феноменологія саморегуляції активності представляє інтерес з точки зору її зв'язку з показниками міжпівкульової асиметрії мозку. Оскільки психічна саморегуляція розглядається як контрольований свідомістю процес, оскільки основу даного дослідження покладене припущення про те, що особливості регуляторної функції психіки можуть бути пов'язані з міжпівкульовою організацією мозкової активності.

Асиметрія півкуль головного мозку не є унікальною властивістю людини. Вона виявляється і у тварин. Радянському досліднику В.Л. Біанкі належить перша в світі робота, написана в 1985 році «Механізми парного мозку» [123]. Робота систематизує дані, отримані головним чином на ссавцях, а також на птахів, але в окремих випадках згадуються факти, які стосуються риб і комах. В ній описувались питання про фактори та причини, що визначили формування домінування однієї півкулі над іншою в процесі еволюції. В.Л. Біанкі розвиває думку, про те, що «латеральна спеціалізація» виникла в еволюції не в зв'язку з появою мови та письма, тобто не обумовлена розвитком трудової діяльності. Дійсно, праворукість і всі інші прояви міжпівкульової асиметрії, не являються причинами, що викликають розвиток асиметрії півкуль головного мозку. А являються саме наслідком міжпівкульової асиметрії.

Вітчизняні і закордонні вчені підтримують ідею про те, що функціональна асиметрія це продукт дії біологічних та соціальних механізмів. Основи функціональної асиметрії півкуль є вродженими, проте по мірі розвитку людини відбувається вдосконалення і ускладнення механізмів міжпівкульової

взаємодії. У нормальному онтогенезі індивідуальний профіль міжпівкульової асиметрії повинен сформуватися до 7 – 8 років.

Згідно О.М. Полюхова та його онтогенетичної гіпотези міжпівкульової асиметрії мозку, за якою походження асиметрії та особливості її прояву залежать від таких факторів:

1. Латералізації негенетичної природи, під впливом якого ліва половина тіла має деяку перевагу в швидкості ембріонального розвитку;
2. Генетичні механізми, що формують білатеральні ознаки;
3. Перинатальні середовищні впливи, що викликають виникнення атипичної міжпівкульової асиметрії;
4. Середовищні систематичні або культуральні явища, що сприяють формуванню церебральної організації та функціональної спеціалізації півкуль;
5. Середовищні стохастичні явища, які збільшуються з віком при віковій церебральній патології [130].

За О.А. Силіною існують історико-наукові періоди дослідження міжпівкульової асиметрії великих півкуль головного мозку. Перший є найбільш тривалим етапом клініко-неврологічних досліджень. На другому етапі різко збільшився інтерес до фізіології та психології міжпівкульових взаємин, що пояснюється дослідженнями пацієнтів з «розщепленим мозком» в 60-х роках ХХ століття. На третьому етапі відбувалось формулювання положень про основні міжпівкульової дихотомії у людини. Четвертий етап характеризується спробами виявити ключовий принцип, що визначає латералізацію мозку [135].

На початку двадцятого століття перспективною для розвитку даного напрямку виявилася концепція О.Р. Лурія про структурно-функціональні блоки мозку і закон прогресивної латералізації функцій.

О. Р. Лурія створив структурно-функціональну модель мозку. Вона описує загальну закономірність діяльності мозку як єдиного механізму. Це дає можливість проаналізувати діяльності мозку, що забезпечує одночасне

функціонування різних процесів в організмі, тобто інтегративну функцію нервової системи [33].

За моделлю О.Р. Лурія, мозок складається з трьох структурно-функціональних блоків:

1)Блок регуляції енергетичного тону, під назвою енергетичний блок.

2)Блок приймання, перероблення і зберігання екстероцептивної інформації, яка виникає завдяки збудженню рецепторів на поверхні тіла. Другий блок розташований в зовнішніх відділах неокортексу, що знаходяться позаду та включає до свого складу апарат потиличної, скроневої та тім'яної кори.

3)Блок програмування, регуляції і контролю складних форм діяльності. Він відповідає за організацію цілеспрямованої, свідомої психічної активності, яка включає в свій склад мотиви, ціль, програми дії, вибори засобів досягнення мети, контроль за виконанням дії, а також аналіз та корекцію результату діяльності [123].

Зв'язок функцій з певною півкулею мозку пояснюється законом прогресивної латералізації. У міру переходу від первинних зон кори до вторинних і потім третинним зонам. Відомо, що первинні зони обох півкуль мозку рівноцінні між собою і їх домінування відсутнє.

При переході до вторинних та третинних зон виникає інша ситуація. На рівні вторинних зон функцій лівої півкулі частково відрізняються від функцій, які виконує права півкуля мозку. Функції ж третинних зон лівої півкулі вагомо відрізняються від функцій аналогічних зон правої півкулі мозку.

Тобто принцип латеральності вищих психічних функцій в корі головного мозку вступає в силу лише на рівні вторинних і третинних зон кори.

Численні дослідження підтверджують, що латеральна організація мозку обумовлює відмінності в емоційно-особистісній сфері та процесах адаптації які, в свою чергу, безпосередньо пов'язані з регулятивними механізмами. Вивченням даного питання займалися такі дослідники, як Дейч Г. «Лівий мозок, правий мозок» в 1983р.. М.М. Брагіна, Т.О. Доброхотова

«Функціональна асиметрія людини» в 1988 році [13], Шульговській В.В. «Фізіологія ВНД з основами нейробиології» 2003 рік [137], М.М. Боголепова, В.Ф. Фокіна в 2004 році «Функціональна міжпівкульна асиметрія» [105]. Закономірність зміни стану свідомості, її адекватність, індивідуально-типологічні особливості особистості, і методика, що дозволяє проводити індивідуальну персоніфікацію – відтворена в монографії В.Ю. Шаніна «Закономірності свідомості» 2004р. [135]. Дослідженнями міжпівкульової асиметрії мозку також займалися дослідники: В.П. Леутін, О.І. Миколаєва, О.С. Молодих 2005, R.J. Compton et al., 2003 рік, T.A. Stalnaker et al., 2008 рік [66].

Водночас дослідження вкладу латеральної організації в специфіку саморегуляції особистості рідкісні і мають розрізнений, іноді суперечливий характер.

Нейропсихологія займається вивченням проблем індивідуальних відмінностей з метою визначення принципів мозкової організації, які поряд з іншими факторами впливають на індивідуальні відмінності психіки людей.

Одним з напрямків нейропсихології є дослідження індивідуальних особливостей психіки дорослих людей в контексті проблеми міжпівкульової взаємодії, а також аналіз латеральної організації мозку як нейропсихологічної типології індивідуальних відмінностей психіки.

Методи діагностики міжпівкульових відносин можна розділити на апаратні і неапаратні. Перші широко поширені в нейрофізіології і психофізіології, другі частіше застосовуються в нейропсихології.

Апаратні методи передбачують використання певних пристроїв для діагностики асиметрії. Дані пристрої належать до методів нейровізуалізації, що дають змогу досліджувати структуру, функції чи біохімічні характеристики мозку.

Для визначення функціональної асиметрії мозку використовують таке обладнання, як функціонально магнітно-резонансна томографія (фМРТ), позитронно-емісійна томографія (ПЕТ). Їх використання представлені в роботах Hugdahl et al., 1999р., Bernal, Altman, Medina, 2004р., Hugdahl, 2005р.,

Chlebus et al., 2007р., Cai, Van der Haegen, Brysbaert, 2013р. [155]. Дослідження із застосуванням електроенцефалографії (ЕЕГ) виявляють відмінності характеристик електричних процесів в півкулях головного мозку.

При візуальній оцінці ЕЕГ в нормі в стані спокою відзначають значну схожість патерну біоелектричної активності правої і лівої півкуль. Міжпівкульові відмінності її малюнка в одночасно зареєстрованих симетричних регіонах найбільш виразно проявляються в α -діапазоні (Grabow et al., 1979; Glass, Butler, Carter, 1984) [157]. У здорових випробовуваних з регулярним α -ритмом в стані спокійної активності домінантна півкуля за мовою характеризується меншою амплітудою і в деяких випадках, більшою частотою.

Є певні відмінності цієї асиметрії у людей з різним індивідуальним профілем асиметрії. У правшів, як правило, амплітуда α -ритму менша в затилково-тім'яному відділі лівої півкулі в порівнянні з правою. У лівшів асиметрія α -ритму проявляється в меншій мірі, або його амплітуда нижче в правій півкулі (Жаворонкова, Болдирьова, Доброхотова, 1988; Гріндель, 2001р.) [30]. Функціонально більш активною вважають ту півкулю, в якій потужність α -активності нижче (Robbins, MacAdam, 1974р; Павлова, Романенко, 1988р.) [14].

Метод діхотичне прослуховування один з апаратних методів. Він був запропонований Д. Кимурою в 1961 році. Він є найбільш достовірним неінвазивним способом для визначення асиметрії слуху. Те, що діхотичний тест визначає саме домінантність півкуль по мові, підтверджувалося повним збігом результатів діхотичного прослуховування з результатами проби Вада [68].

Метод Вада заснований на виборчому наркозі півкуль, з метою визначення латералізації таких когнітивних функцій, як мова та пам'ять. При цьому в одну з сонних артерій на шиї (ліворуч або праворуч) вводять розчин снодійного (амитал-натрію). Кожна сонна артерія постачає кров лише в одну з півкуль, тому з потоком крові снодійне потрапляє в відповідну півкулю і чинить на неї свою дію. При потраплянні препарату в мовну півкулю настає пауза, яка в залежності від введеної дози може тривати 3-5 хвилин. В

протилежному випадку затримка мови триває всього 1 хвилину чи декілька секунд. Таким чином, цей метод дозволяє на час «вимикати» будь-яку півкулю і досліджувати її роботу.

Необхідно також розрізняти методи діагностики анатомічної і функціональної асиметрії. Існують дослідження, які підтверджують, що анатомічні асиметрії також можуть відображати вроджену латералізацію мозку. В 2016 році в дослідженні Черноситова А.В., Боташевої Т.Л., Васильєвої В.В. «Функціональна міжпівкульова асиметрія мозку в організації домінантних функціональних систем жіночої репродукції і центральних механізмів резистентності» вказано, що морфофункціональні асиметрії апарату жіночої репродукції, що діагностуються в динаміці менструального циклу або вагітності, є продуктом латерального фенотипу індивіда [21].

У нейропсихології розроблено безліч неінвазивних методів діагностики, тобто тести, опитування, проби. Вони застосовуються для оцінки міжпівкульових відносин, оскільки міжпівкульова асиметрія розглядається як окремий випадок міжпівкульової взаємодії. Всі неінвазивні методики можна розділити на два типи.

Перші призначені для оцінки міжпівкульової асиметрії і засновані на принципі стимуляції одного аналізатора, тобто реакції однією рукою, ногою, оком. В такому випадку два аналізатора вивчаються послідовно. Другі використовуються для оцінки міжпівкульової взаємодії і засновані на принципі подвійної стимуляції, або одночасного реагування.

В даних обставинах виникає особлива ситуація конфлікту двох різних програм. Вони ніби конкурують одна з одною. Це дозволяє виявити приховані ознаки асиметрії функцій. Такий підход використовувався Єфімовою І.В. в 2007 році [42].

У літературі представлені десятки методик оцінки асиметрії рук, ніг, слуху, зору, що також є можливістю для діагностики функціональної мозкової асиметрії. Описи найбільш популярних в сучасній психології методів дослідження латеральних ознак в нормі та патології можна знайти в книгах

М.М. Брагіної, Т.О. Доброхотової, 1988 р., Є.Д. Хомської з співавторами 1995 р., В.П. Леутіна, 2005 р., О.А. Сіліної, Т.В. Євтух 2004 р., О.П. Бізюкова 2005 р., І.Є. Єфімової 2007р., О.І. Ніколаєвої 2009 р., В.О. Москвіна, Н.В. Москвіної 2011 р., О.А. Шелопухо 2011р., Т.О. Доброхотової 2013 р.,Т.В. П'ятниці 2014 р.. Також статті М. Аннетт 1992 р., Є.В. Кульового із співавторами 2009 р., А.П. Чуприкова, Р.М. Гнатюка 2009 р., І.С. Горіної, О.Б. Степанової, А.В. Бікової 2013р. [127,13,66,16,45,59,117].

Для зручності проведення обстеження найпоширеніші тести та проби були зведені в єдину схему запису латерального ознака Чуприков, Клейн, Савченко, 1985р..

Окрему групу методів представляють різноманітні опитувальники для оцінки ступеня функціональної асиметрії. Найбільш відомі з них опитувальник М. Аннетт 1992р., сенсibilізований опитувальник для визначення «рукості» для підлітків і дорослих Чуприкова, 1982р., опитувальник для визначення асиметрії рук Безрукова, 2003 р.. Російськомовні варіанти початково англomовних опитувальників наведені в додатку до книги І.В.Єфімова в 2007 році. Кожен з цих опитувальників являє собою набір питань, що стосуються виконання тих чи інших предметних дій. Респондентам потрібно відповісти, якою рукою вони виконують ці дії. У ряді опитувальників пропонуються варіанти «тільки правою (лівою)», «частіше правою (лівою)», «будь-якою». Отримані відповіді оцінюються в балах, сума балів використовується для оцінки ступеня асиметрії. На відміну від функціональних проб проведення цих методик базується на інтроспективному звіті самих випробовуваних. Серед вважавших себе правшами багато амбідекстрів і ліворуких. Чоловіки частіше, ніж жінки, схильні, вважати себе ліворукими, за дослідженнями Bryden в 1977 році [117;124;126;128].

Відомі також способи ідентифікації біологічних об'єктів за морфологічними і фенотипічними даними, що реєструються у конкретного індивіда. До них можна віднести загальновідомі способи і пристрої розпізнавання: обробки відбитку пальців, тобто папілярні візерунки, кисті рук

— анатомічні особливості, теплова карта, райдужної оболонки ока особи, тіла, голосу, підпису, клавіатурного почерку та інші.

Відома велика кількість способів визначення міжпівкульової і функціональної асиметрії людини: шляхом загального аналізу лицьової асиметрії, шляхом термометрії і вимірювання потовиділення на шкірі правої і лівої кисті в проєкції згиначів і розгиначів, а також на кінцях фалангів пальців.

В якості основи для дослідження асиметрії півкуль головного мозку визначається профіль латеральної організації (ПЛО) мозку. ПЛО позначає певне поєднання сенсорних і моторних асиметрій, характерне для того чи іншого суб'єкта (А.П. Чуприков, М.М. Брагіна, 1994). Моторна асиметрія включає: асиметрію рук, ніг, тіла, обличчя. Сенсорна асиметрія: функціональна асиметрія очей і вух. Асиметрія зору проявляється в гостроті, величині поля зору. Праве і ліве око людини мають різне поле зору, що визначає ефективність зору, просторового виділення. Як показують результати наукових спостережень, мануальна асиметрія має найбільш тісний зв'язок з особливостями пізнавальної та емоційної сфер особистості [116].

П. Деннісон класифікує ПЛО включи комбінацію ведучої півкулі, ведучої руки, ноги, ока і вуха. Таким чином виділяє 32 типи ПЛО. Його класифікація нараховує чотири основних типи латерального профілю. Такі, як: перехресний, змішаний, односторонній та гармонійний [112]. Подібна класифікація вступає в суперечність з принципом контрлатеральної проєкції оскільки розглядається іпсілатеральний зв'язок між ведучою півкулею і аналізаторними системами. Згідно з принципу контрлатеральної проєкції, відкритим Роджером Сперрі: кожна півкуля отримує інформацію від протилежної сторони тіла [50]. Сенсомоторні та тактильні відчуття організовані подібним чином. Саме тому класифікація П. Денісона не набула такої широкого використання, як класифікація за Є.Д. Хомської.

Методика оцінки ПЛО за схемою «рука-вухо-глаз», розроблена і описана Є.Д. Хомською та І.В. Ефімовою в 1989 році [126].

В основі методу визначення ПЛО лежать такі принципи:

- 1) використання трьох типів асиметрій: мануальної, слухомовний, зорової;
- 2) оцінка не тільки факту асиметрії, але і його ступеня;
- 3) визнання різної значущості мануальної, слухомовний і зорової асиметрій, що відображено в порядку їх розташування при описі варіанта ПЛО: рука - вухо - око.

Можливі 27 варіантів профілю латеральної організації мозку об'єднують в 5 основних типів:

- 1) «Чисті» правші (ППП).
- 2) Праворукі – випробовувані з різними варіантами домінування вуха і ока.
- 3) Амбідекстри .
- 4) Ліворукі випробовувані з різними варіантами домінування вуха і ока.
- 5) «Чисті» лівші (ЛЛЛ)

У роботах під керівництвом Є.Д. Хомської, проведені дослідження розподілу типів профілю латеральної організації мозку в різних вибірках випробовуваних, проаналізовано зв'язки між типом ПЛО та особливостями протікання психічних функцій і станів.

У цих дослідженнях була доведена принципова можливість нейропсихологічного підходу до вирішення проблеми індивідуальних відмінностей психіки людини. Разом з тим, Є.Д. Хомська відмітила ряд невирішених питань, що належать до даної проблеми [124].

Необхідне подальше накопичення відомостей про різні типи та варіанти ПЛО, зокрема, про змішані типи ПЛО та їх варіантах, більш ретельне вивчення групи амбідекстрів і ліворуких, зіставлення типів ПЛО зі статтю, віком, професійною приналежністю, виявлення їх значущості для тих чи інших психічних процесів і станів. Для опису цілісних «психологічних портретів» представників різних типів ПЛО, необхідно також вивчення їх емоційних і особистісних особливостей [123].

Є.Д. Хомська зазначила, що тип ПЛЮ є визначеною системою, що може розглядатися як інтегративний показник, який характеризує міжпівкульову асиметрію і міжпівкульову взаємодію мозку як парного органу [124].

Стильові особливості саморегуляції розглядають, як організацію окремих складових її характеристик, які в загальній сукупності забезпечують діяльність людини. Ці компоненти формуються в процесі розвитку, формування особистості завдяки індивідуальним фізіологічним особливостям, таких, як організація мозкових структур.

Дослідження вітчизняних та закордонних науковців виявляють міжпівкульову асиметрію мозку одним зі значущих факторів, які впливають на процес довільної саморегуляції. Профіль латеральної організації мозку використовується, як показник міжпівкульової асиметрії.

В науці існують декілька способів встановлення профілю латеральної організації мозку. Методика оцінки ПЛЮ мозку Є.Д. Хомської та І.В. Ефімової набула найбільш широкого використання. Автори використовували її в дослідженнях індивідуальних психологічних відмінностей та функціональних станів.

Таким чином були встановлені певні залежності між особами з різним типом профілю латеральної організації мозку та компонентами саморегуляції. Дослідники, що займалися аналізом особливостей психічних станів осіб з вираженим типом функціональної асиметрії мозку, отримали такі результати, що лівопівкульні досліджувані більш стресостійкі, оптимістично налаштовані, досить врівноважені, впевнені в собі, послідовні й наполегливі в досягненні поставленої мети. Для них є характерним високий ступінь самоконтролю, планування, програмування, самостійності та загального рівня саморегуляції, але менше гнучкості та моделювання, ніж правопівкульні особи.

Дослідження даної проблеми дають можливість враховувати фактор міжпівкульової асиметрії мозку, як один з важливих показників самоорганізації діяльності.

Теоретичний аналіз стильових особливостей саморегуляції в осіб з різним профілем міжпівкульової асиметрії спонукає до подальших досліджень даної проблематики.

2.2. Емпіричне дослідження стильових особливостей саморегуляції у осіб з різним профілем латеральної організації мозку

В нашому дослідженні взяли участь 74 здорові дорослі особи, віком від 18 до 46 років. З них 22 особи чоловічої статі та 52 особи жіночої статі.

Для дослідження саморегуляції довільної активності була використана методика «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової 1988р. (Додаток А) [77]. За якою було встановлено загальний рівень саморегуляції, який розподіляється на низький, середній та високий. Також були визначені такі показники саморегуляції, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, та регуляторно-особистісні властивості такі, як гнучкість та самостійність. Кожен з цих показників було проаналізовано за параметрами: низький, середній та високий рівень.

В залежності від значень загального рівня саморегуляції та окремих її критеріїв був виявлений регуляторний профіль саморегуляції, а саме акцентуований чи гармонійний. В залежності від регуляторного профілю та рівня загальної саморегуляції кожному досліджуваному був присвоєний один з 7 типових профілів згідно методики В.І. Моросанової. Аналіз стильових параметрів саморегуляції проводився між групами з різним профілем латеральної організації мозку [77].

Для визначення профілю латеральної організації мозку в моторній та сенсорній сферах використовувались такі методики: сенсibiliзований опитувальник для визначення руконості для підлітків і дорослих А.Н. Чуприкова, 1985р. (модифікований автором) (Додаток Б) [116], моторні проби: «Переплетіння пальців», «Поза Наполеона», «Оплески» (Додаток В); оцінка

слухової асиметрії: тест «Шепот» (Брагіна Н.Н., Доброхотова Т.О., 1988) [13], тест «Цокання годинника» (Леутін В.П. 2007), проба «Прислухатись до шуму на подвір'ї», проба «Прикласти вухо до стіни через калейдоскоп» (Додаток Г); оцінка зорової асиметрії: проба «Моргання одним оком», проба «Карта з діркою», проба «Прицілення», проба Розенбаха (Додаток Д). Результати досліджень фіксуються в бланк відповідей (див. Додаток Е).

За допомогою показників мануальної, зорової і слухової функціональної асиметрії ми змогли побудувати профіль латеральної організації кожного учасника експерименту і відповідно сформувати групи, які подібні за своєю латеральною організацією.

В результаті первинної обробки даних було виділено 9 груп.

Відсотковий розподіл у вибірці за профілями латеральної організації мозку показано на рисунку 2.1.

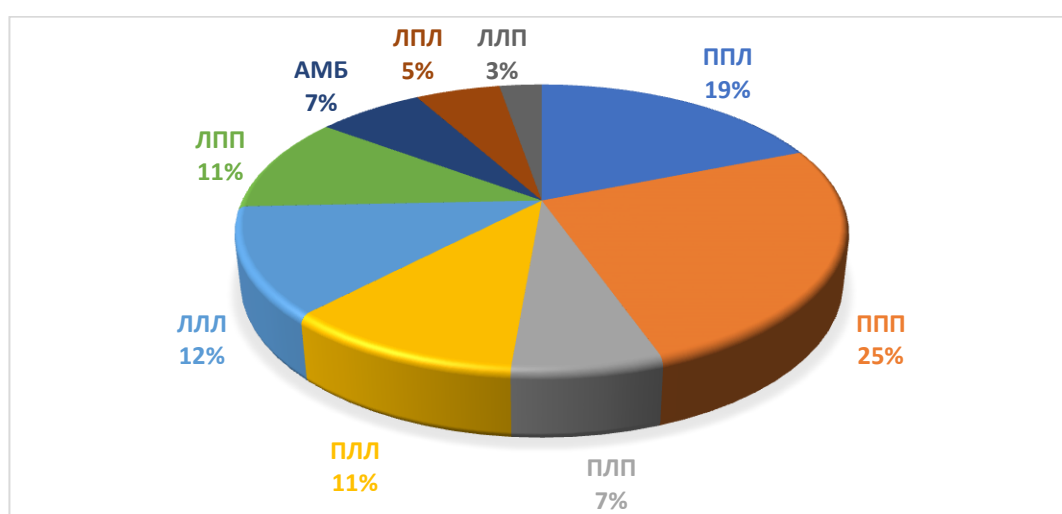


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл досліджуваних по групах ПЛЮ мозку

Як бачимо, типи профілів ЛПЛ і ЛЛП мають низьке відсоткове значення, а саме нижче 3%, тому було прийнято рішення не використовувати дані зазначених профілей в дослідженні. В результаті цього основна вибірка досліджуваних склала 68 осіб.

Кількісне значення досліджуваних осіб за типами ПЛЮ мозку продемонстровані на рисунку 2.2.

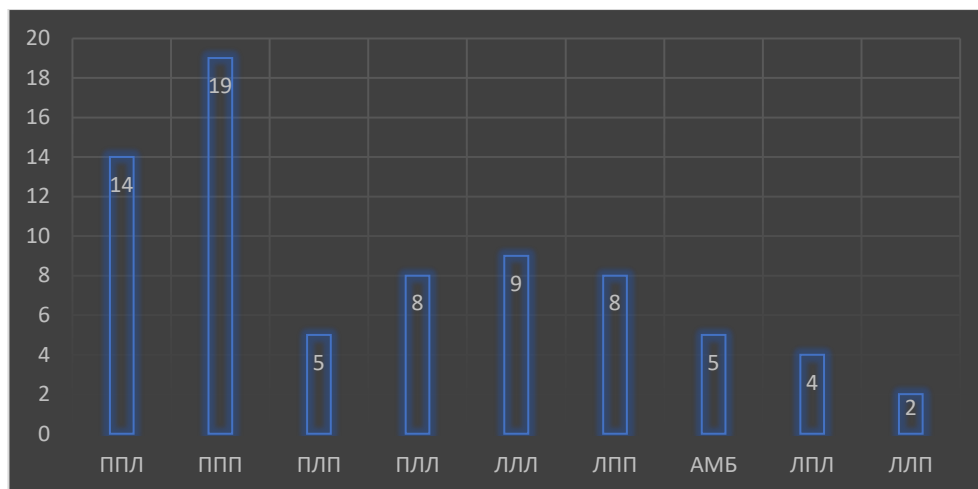


Рис. 2.2. Кількісний розподіл досліджуваних по групах ПЛЮ мозку

Тож у дослідженні будуть використовуватись дані по семи групах: ППЛ, ППП, ПЛП, ПЛЛ, ЛЛЛ, ЛПП і група осіб, в яких були виявлені ознаки амбідекстрії – АМБ.

Загальний рівень саморегуляції в відсотковому співвідношенні показано на рисунку 2.3. В групі ППЛ – 42,9%, ППП – 73,7%, ПЛП – 40%, ПЛЛ – 0%, ЛЛЛ – 11,1%, ЛПП – 50% АМБ – 20%.

Як бачимо, високий рівень загальної саморегуляції значно переважає в групі ППП, усі учасники якої мають ознаки домінування лівої півкулі. Групи ППЛ і ПЛП і ЛПП мають також високі значення. В даних групах ознаки переважання лівої півкулі виражені по двом системах і правої півкулі по одній системі. При цьому в групі ПЛЛ, де також виявлене домінування лівої півкулі по двом системах загальний рівень саморегуляції має найнижчий показник – 0%. Тобто жодна особа даної групи не володіє високим рівнем саморегуляції. В групі ЛЛЛ це значення становить 11,1%. В групі амбідекстрів 20%. Це говорить про те, що переважна більшість осіб, в яких ліва півкуля працює активніше, мають вищий рівень загальної саморегуляції порівняно з особами в яких домінує права півкуля.

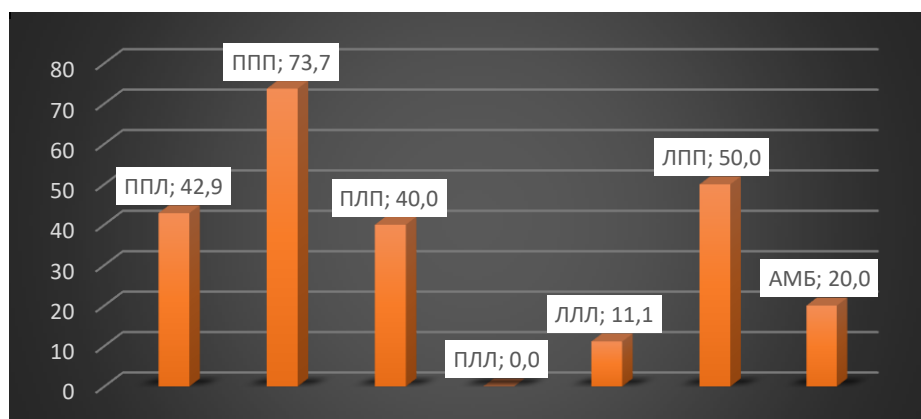


Рис. 2.3 Відсоткове відображення високого рівня саморегуляції в групах з різним типом ПЛЮ мозку

Середні значення загального рівня саморегуляції продемонстровані на рисунку 2.4. Група амбідкстрів має найвище значення – 60%. В групах ППЛ, ПЛП і ПЛЛ 42,9%, 40% і 37,5% відповідно. ЛПП – 25,0%, ЛЛЛ – 22,2%, ППП – 21,1%.

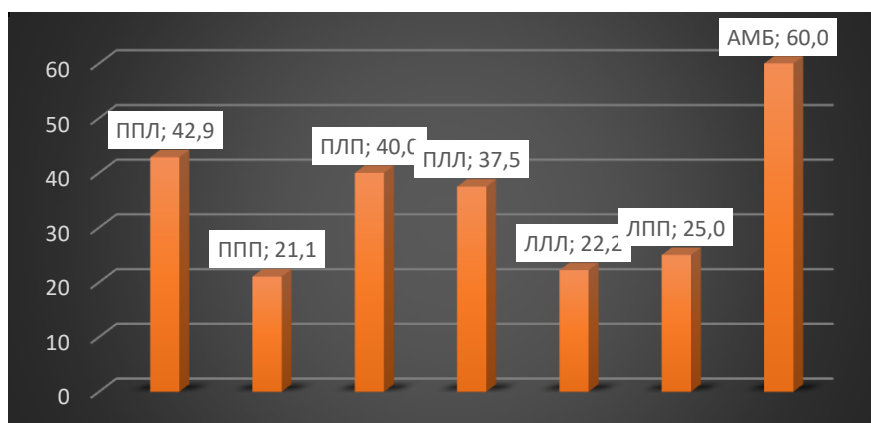


Рис. 2.4 Відсоткове відображення середнього рівня саморегуляції в групах з різним типом ПЛЮ мозку

Низькі значення загального рівня саморегуляції відображені на рисунку 2.5. Де ми спостерігаємо, що в групи ЛЛЛ і ПЛЛ показали високий рівень за даним показником в порівнянні з іншими групами. ПЛЛ – 62,5% і ЛЛЛ – 66,7%. ЛПП – 25%, ПЛП і АМБ по 20%, ППЛ – 14,3%, ППП – 5,3%. Тобто учасники групи, в яких виявлене домінування правої півкулі частіше мають низькі показники за загальним рівнем саморегуляції.

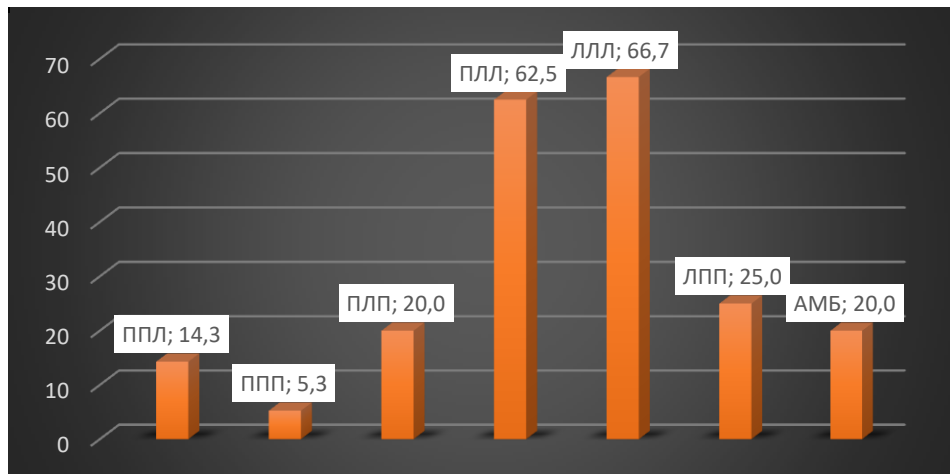


Рис. 2.5 Відсоткове відображення низького рівня саморегуляції в групах з різним типом ПЛЮ мозку

За допомогою критерія значущих відмінностей Стьюдента ми провели статистичний аналіз попарно між групами. Для цього якісні показники ми перевели в кількісні. Де 1 – високий рівень, 2 – середній рівень, 3 – низький рівень.

Значна кореляція за загальним рівнем саморегуляції спостерігається між групами ЛЛЛ і ППП (табл. 2.1) та ПЛЛ і ППП (табл. 2.2). Тобто для осіб двох груп – ЛЛЛ та ПЛЛ, у яких домінує права півкуля, характерний низький рівень загальної саморегуляції.

Таблиця 2.1

Двухвибірковий t-тест з однаковими дисперсіями для дослідження загального рівня саморегуляції між групами ЛЛЛ і ППП ($p \leq 0,001$)

	Змінна 1	Змінна 2
Середнє	3	1,3157895
Дисперсія	1	0,3391813
Спостереження	9	19
Об'єднана дисперсія	0	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	26	
t-статистика	5	
P(T<=t) одностороннє	0	
t критичне одностороннє	2	
P(T<=t) двостороннє	0	
t критичне двостороннє	2	

Таблиця 2.2

Двухвибірковий t-тест з однаковими дисперсіями для дослідження загального рівня саморегуляції між групами ПЛЛ і ППП ($p \leq 0,001$)

	Змінна 1	Змінна 2
Середнє	3	1,3157895
Дисперсія	0	0,3391813
Спостереження	8	19
Об'єднана дисперсія	0	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	25	
t-статистика	5	
P(T<=t) одностороннє	0	
t критичне одностороннє	2	
P(T<=t) двостороннє	0	
t критичне двостороннє	2	

Далі ми проаналізували значення окремих критерії саморегуляції по кожній групі. Для цього спочатку була створена таблиця (табл. 2.3), в якій ми згрупували відсоткові значення високого, середнього та низького рівня параметрів саморегуляції по кожній групі. А потім за допомогою даних таблиці створили графіки на яких відобразили відсоткове співвідношення високого, середнього та низького рівня по кожному показнику в групах осіб з різним ПЛО мозку.

Таблиця 2.3.

Відсотковий розподіл осіб з різним ПЛО мозку за високим, середнім та низьким рівнем по критеріям саморегуляції

Стильові критерії саморегуляції	Групи з різним ПЛО мозку	Високий %	Середній %	Низький %
Планування	ППЛ	50,0	42,9	7,1
	ППП	84,2	15,8	0,0
	ПЛП	60,0	20,0	20,0
	ПЛЛ	0,0	75,0	25,0
	ЛЛЛ	11,1	55,6	33,3
	ЛПП	25,0	62,5	12,5
	АМБ	20,0	80,0	0,0

Продовження таблиці 2.2

Моделювання	ППЛ	42,9	42,9	14,3
	ППП	52,6	36,8	10,5
	ПЛП	60,0	20,0	20,0
	ПЛЛ	0,0	37,5	62,5
	ЛЛЛ	33,3	22,2	44,4
	ЛПП	50,0	37,5	12,5
	АМБ	20,0	60,0	20,0
Програмування	ППЛ	14,3	57,1	28,6
	ППП	42,1	52,6	5,3
	ПЛП	20,0	80,0	0,0
	ПЛЛ	0,0	75,0	25,0
	ЛЛЛ	0,0	44,4	55,6
	ЛПП	37,5	25,0	37,5
	АМБ	0,0	80,0	20,0
Оцінка результатів	ППЛ	50,0	42,9	7,1
	ППП	63,2	36,8	0,0
	ПЛП	60,0	40,0	0,0
	ПЛЛ	25,0	62,5	12,5
	ЛЛЛ	11,1	77,8	11,1
	ЛПП	37,5	62,5	0,0
	АМБ	0,0	80,0	20,0
Гнучкість	ППЛ	14,3	64,3	21,4
	ППП	26,3	52,6	21,1
	ПЛП	20,0	60,0	20,0
	ПЛЛ	25,0	37,5	37,5
	ЛЛЛ	0,0	66,7	33,3
	ЛПП	12,5	50,0	37,5
	АМБ	20,0	60,0	20,0
Самостійність	ППЛ	0,0	64,3	35,7
	ППП	21,1	47,4	31,6
	ПЛП	20,0	60,0	20,0
	ПЛЛ	25,0	25,0	50,0
	ЛЛЛ	22,2	44,4	33,3
	ЛПП	12,5	50,0	37,5
	АМБ	40,0	40,0	20,0

За шкалою планування були отримані високі результати в групах: ППП, ППЛ і ППЛ. Це 84,2, 60% і 50% відповідно. В групах ЛПП – 25%, АМБ – 20% і ЛЛЛ 11,1 %. В групі ПЛЛ жоден учасник не показав високих результатів за шкалою планування (рис.2.6).

Середні значення даного критерія: АМБ – 80%, ПЛЛ – 75%, ЛПП – 62,5%, ЛЛЛ – 55,6%, ППЛ – 42,9%, ППЛ – 20% і ППП – 15,8%.

Низькі значення відсутні в групах ППП і АМБ. По даному параметру лідирує група ЛЛЛ – 33,3%. ПЛЛ – 25%, ППЛ – 20%, ЛПП – 12,5%, ППЛ – 7,1% (рис.2.6).



Рис. 2.6 Відсотковий розподіл осіб з різним ПЛО мозку за високим, середнім та низьким рівнем показника «планування»

За шкалою планування, кореляція за критерієм значущих відмінностей Стьюдента була виявлена між чотирма групами: ЛЛЛ і ППП (табл. 2.4), ППЛ і ППП (табл. 2.5), ЛПП і ППП (табл. 2.6) та АМБ і ППП (табл. 2.7). Таким чином виявлене емпіричне підтвердження, що правші, що мають профіль латеральної організації мозку ППП планують заздалегіть порядок власних дій для досягнення мети, для них характерно оптимально розподіляти власні ресурси. У лівшів, які мають профіль латеральної організації мозку ЛЛЛ, ЛПП та правші з профілем ППЛ показник планування виражений слабо. Такі люди

не замислюються на перспективу, їм не характерно обмірковувати етапи майбутньої діяльності.

Таблиця 2.4

**Двухвибірковий t-тест з однаковими дисперсіями за шкалою саморегуляції
– планування, між групами ЛЛЛ і ППП ($p \leq 0,001$)**

	Змінна 1	Змінна 2
Середнє	2,222222	1,157894737
Дисперсія	0,444444	0,140350877
Спостереження	9	19
Об'єднана дисперсія	0,233918	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	26	
t-статистика	5,43829	
P(T<=t) одностороннє	5,3E-06	
t критичне одностороннє	1,705618	
P(T<=t) двостороннє	1,06E-05	
t критичне двостороннє	2,055529	

Таблиця 2.5

**Двухвибірковий t-тест з однаковими дисперсіями за шкалою саморегуляції
– планування, між групами ПЛЛ і ППП ($p \leq 0,001$)**

	Змінна 1	Змінна 2
Середнє	2,25	1,157894737
Дисперсія	0,214285714	0,140350877
Спостереження	8	19
Об'єднана дисперсія	0,161052632	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	25	
t-статистика	6,456847054	
P(T<=t) одностороннє	4,61143E-07	
t критичне одностороннє	1,708140761	
P(T<=t) двостороннє	9,22286E-07	
t критичне двостороннє	2,059538553	

Таблиця 2.6

**Двухвибірковий t-тест з однаковими дисперсіями за шкалою саморегуляції
– планування, між групами ЛПП і ППП ($p \leq 0,001$)**

	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середнє	2	1,1578947
Дисперсія	0	0,1403509
Спостереження	8	19
Об'єднана дисперсія	0	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	25	
t-статистика	4	
P(T<=t) одностороннє	0	
t критичне одностороннє	2	
P(T<=t) двостороннє	0	
t критичне двостороннє	2	

Таблиця 2.7

**Двухвибірковий t-тест з однаковими дисперсіями за шкалою саморегуляції
– планування, між групами ПЛЛ і ППП**

	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середнє	3	1,5789474
Дисперсія	0	0,4795322
Спостереження	8	19
Об'єднана дисперсія	0	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	25	
t-статистика	4	
P(T<=t) одностороннє	0	
t критичне одностороннє	2	
P(T<=t) двостороннє	0	
t критичне двостороннє	2	

По критерію «моделювання» були визначені високі значення в усіх групах, крім групи ПЛЛ. ПЛП – 60%, ППП – 52,6%, ЛПП – 50%, ППЛ – 42,9%, ЛЛЛ – 33,3%, АМБ – 20%.

Найвищий показник по середньому значенню отримала група амбідекстрів. В інших частка осіб з середнім показником за моделюванням складала наступні значення: ППЛ – 42,9%, ЛПП і ПЛЛ – 37,5, ППП – 36,8%, ЛЛЛ – 22,2%, ПЛП – 20%.

Найбільша кількість осіб з найнижчим показником по даній шкалі продемонстрували групи ПЛЛ – 62,5% і ЛЛЛ – 44,4%. В інших групах низькі значення визначені в невеликому відсотковому співвідношенні: АМБ і ПЛП по 20%, ППЛ – 14,3%, ЛПП – 12,5%, ППП – 10,5% (рис. 2.7).



Рис. 2.7 Відсотковий розподіл осіб з різним ПЛЮ мозку за за високим, середнім та низьким рівнем показника «моделювання»

За шкалою моделювання, кореляція за критерієм значущих відмінностей Стьюдента була виявлена між групами ПЛЛ та ППП (табл. 2.8). Тобто правші з типом профілю ППП схильні до моделювання майбутніх обставин, вони враховують варіанти можливих змін для визначення напрямку ефективної стратегії. Правші зі змішаним типом схильні не враховувати майбутню зміну умов.

Таблиця 2.8

Двухвибірковий t-тест з однаковими дисперсіями за шкалою саморегуляції

– моделювання, між групами ПЛЛ і ППП ($p \leq 0,001$)

	Змінна 1	Змінна 2
Середнє	3	1,5789474
Дисперсія	0	0,4795322
Спостереження	8	19
Об'єднана дисперсія	0	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	25	

Продовження таблиці 2.8

t-статистика	4
P(T<=t) одностороннє	0
t критичне одностороннє	2
P(T<=t) двостороннє	0
t критичне двостороннє	2

Як показано на рисунку 2.8 найбільше осіб мають високий рівень за шкалою «програмування» в групі ППП і ЛПП. Це 42,1% і 37,5% відповідно. В групі ПЛЛ – 20%, ППЛ – 14,3%. В групах же ПЛЛ, ЛЛЛ і АМБ відсутні особи з високим показником за даною шкалою.

Середні значення показника найвищі в групах ПЛП і АМБ – по 80% і ПЛЛ – 75%. ППЛ – 57,1%, ППП – 52,6% ЛЛЛ – 44,4%, ЛПП – 25%.

Низькі значення найсильніше проявились в групі ЛЛЛ – 55,6%. В інших: ЛПП – 37,5%, ППЛ – 28,6%, ПЛЛ – 25%, АМБ – 20%, ППП – 5,3%. Жодна особа з групи ПЛП не показала низького значення за даною шкалою (рис. 2.8).



Рис.2.8 Відсотковий розподіл осіб з різним ПЛЮ мозку за за високим, середнім та низьким рівнем показника «програмування»

За шкалою програмування, кореляція за критерієм значущих відмінностей Стьюдента була виявлена між групами ЛЛЛ та ППП (табл. 2.9). Таким чином лівші, з профілем латеральної організації мозку ППП здатні до усвідомленого програмування всіх деталей власних дій, внаслідок цього вони більш стійкі в

ситуації перешкод. Лівші ж з типом профілю ЛЛЛ схильні не продумувати детально діяльність, діють імпульсивно, мають вищий ризик стикнутися з результатом діяльності, який їх не задовольнить.

Таблиця 2.9

Двухвибірковий t-тест з однаковими дисперсіями за шкалою саморегуляції – програмування, між групами ЛЛЛ ті ППП ($p \leq 0,001$)

	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середнє	2,555556	1,631578947
Дисперсія	0,277778	0,356725146
Спостереження	9	19
Об'єднана дисперсія	0,332434	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	26	
t-статистика	3,960295	
P(T<=t) одностороннє	0,000259	
t критичне одностороннє	1,705618	
P(T<=t) двостороннє	0,000518	
t критичне двостороннє	2,055529	

Високі показники за шкалою «оцінка результатів» не виявлені лише в групах амбідекстрів. В інших же групах значення наступні: ППП – 63,2%, ПЛП 60%, ППЛ – 50%, ЛПП – 37%, ПЛЛ – 25%, ЛЛЛ – 11,1%. Середні показники найбільше проявлені саме в амбідекстрів – 80% і в групі ЛЛЛ – 77,8%. ПЛЛ – 63,5%, ЛПП і ПЛЛ – по 62,5%, ППЛ – 42,5%, ПЛП – 40%, ППП – 36,8%. Низькі показники за даним критерієм в відсотковому співвідношенні проявлені не значно в усіх групах. Найбільше в амбідекстрів – 20%. ПЛЛ – 12,5%, ЛЛЛ – 11,1%, ППЛ – 7,1%. В групах ППП, ПЛП і ЛПП взагалі відсутні низькі значення за даною шкалою (рис. 2.9).



Рис. 2.9 Відсотковий розподіл осіб з різним ПЛЮ мозку за за високим, середнім та низьким рівнем показника «оцінка результатів»

За шкалою оцінка результатів, кореляція за критерієм значущих відмінностей Стьюдента була виявлена між групами ЛЛЛ та ППП (табл. 2.10). Таким чином для лівшів з типом профілю латеральної організації ППП характерно адекватно оцінювати себе, власну поведінку та результати діяльності. У них сформовані суб'єктивні критерії в оцінюванні своїх дій. Для лівшів з типом профілю ЛЛЛ критерії успішно виконаних дій нестійкі. Такі люди некритичні в своїх діях, не помічають або не бажають помічати власні помилки, рідко аналізують їх причини.

Таблиця 2.10

Двухвибірковий t-тест з однаковими дисперсіями за шкалою саморегуляції – оцінка результатів, між групами ЛЛЛ та ППП ($p \leq 0,05$)

	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середнє	2	1,36842105
Дисперсія	0,25	0,24561404
Спостереження	9	19
Об'єднана дисперсія	0,246963563	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	26	
t-статистика	3,140727403	
P(T<=t) одностороннє	0,00208559	
t критичне одностороннє	1,70561792	
P(T<=t) двостороннє	0,004171181	
t критичне двостороннє	2,055529439	

Найвище значення за шкалою гнучкість становить 26,3%, що є показником групи ППП. ПЛЛ – 25%, ПЛП і АМБ – по 20%, ППЛ – 14,3%, ЛПП – 12,5%, ЛЛЛ – 0%. Середні значення частіше ніж в інших групах проявили особи групи ЛЛЛ – 66,7%. ПЛП і АМБ – по 60%, ППЛ – 64,3% ППП – 52,6%, ЛПП – 50%, ПЛЛ – 37,5%. Низькі показники за шкалою гнучкість в групах ПЛЛ і ЛПП становлять по 37,5%. ЛЛЛ – 33,3%, ПЛП і АМБ по 20%. ППЛ – 21,4% та ППП – 21,1% (рис. 2.10).



Рис. 2.10 Відсотковий розподіл осіб з різним ПЛЮ мозку за за високим, середнім та низьким рівнем показника «гнучкість»

Високий рівень самостійності проявили особи з групи амбідекстрів – 40%. В інших групах даний показник становить: ПЛЛ – 25%, ПЛП – 20%, ЛЛЛ – 22,2%, ППП 21,1%, ПЛП – 20% і ЛПП 12,5%.

Особи з груп ППЛ і ПЛП показали найвищі значення в середньому рівні самостійності. Це 64,3 і 60% відповідно. 50% в ЛПП, 47,4% в ППП, 44,4% в ЛЛЛ, 40% в АМБ і 25% ПЛЛ.

Низькі значення за даною шкалою лідирують в групі ПЛЛ і становлять 50%. В інших групах: ЛПП – 37,5%, ППЛ – 35,7%, ЛЛЛ – 33,3%, ППП – 31,6%, ПЛП і АМБ по 20% (рис. 2.11).

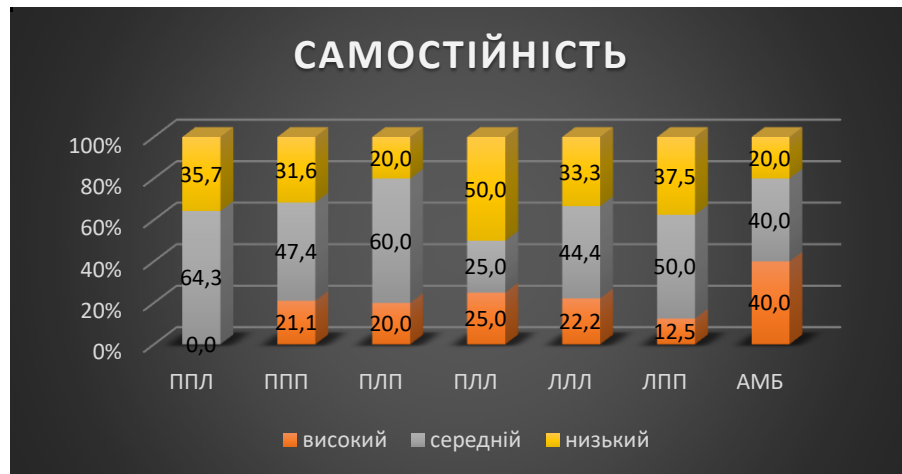


Рис. 2.11. Відсотковий розподіл осіб з різним ЛЮ мозку за за високим, середнім та низьким рівнем показника «гнучкість»

За суб'єктно–особистісними якостями: самостійність та гнучкість, кореляції за критерієм значущих відмінностей Ст'юдента не було виявлено між жодними парами груп. Тобто досліджувані з різними ознаками міжпівкульової асиметрії однаково здатні перебудовувати, вносити корекції в свої дії при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Однаково самостійні та автономні в прийнятті рішень. На емпіричному рівні відмінностей в пристосуванні до нових умов і здатності самостійно організувати роботу не виявлено між групами осіб з різним профілем латеральної організації мозку.

Для того, щоб встановити регуляторний профіль ми проаналізували рівень загальної саморегуляції і окремих її компонентів. Таким чином досліджуваним було присвоєно гармонійний чи акцентуований профіль. Результати даного розподілу відображені на рисунку 2.12. Як бачимо, в групі ППП найбільша кількість осіб з гармонійним регуляторним профілем. Їх частка становить 84,2%. Частка осіб з акцентуованим типом профілю займає 15,8% відповідно. Переважання гармонійного типу профілю над акцентуованим спостерігаємо ще в трьох групах: ЛПП – 62,5% гармонійного і 37,5% акцентуованого, ПЛП – 60% гармонійного і 40% акцентуованого, ПЛЛ – 57% гармонійного і 42,9% акцентуованого. В інших групах кількість досліджуваних з акцентуованим типом регуляторного профілю переважає:

ПЛЛ – 25% гармонійного і 75% акцентуйованого, ЛЛЛ – 22,2% гармонійного і 77,8% акцентуйованого, АМБ – 40% гармонійного і 60% акцентуйованого.

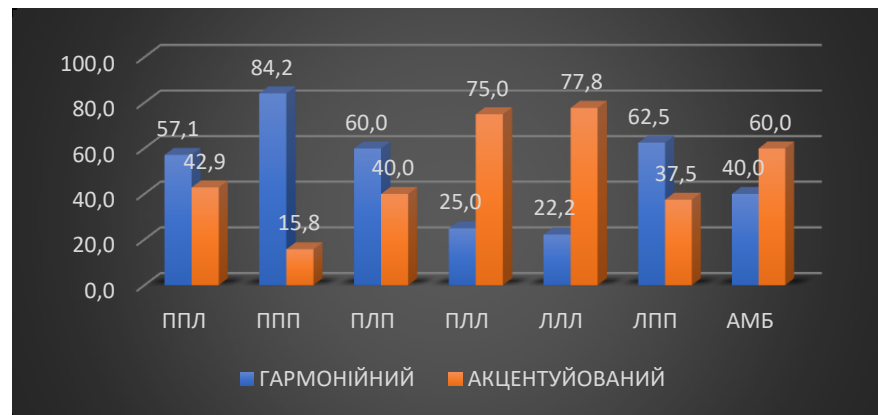


Рис. 2.12. Відсотковий розподіл осіб з гармонійним і акцентуйованим регуляторним профілем по групах осіб з різним ПЛЮ мозку

За допомогою критерія значущості відмінностей Стьюдента кореляція по регуляторному профілю була виявлена між двома парами груп: ЛЛЛ і ППП та ПЛЛ і ППП (табл.2.11, табл.2.12). Це вказує на те, що в групі правшів ППП високо розвинені функціональні ланки і система саморегуляції цілісна. В осіб групи з домінуванням правої півкулі по всім ознакам ЛЛЛ та правшів з домінуванням правої півкулі по двом ознакам ПЛЛ процес саморегуляції здійснюється із вираженими «піками» по її окремих показниках.

Таблиця 2.11

Розрахунок t-критерія Стьюдента між групами ЛЛЛ і ППП за регулятивним профілем ($p \leq 0,001$)

	Змінна 1	Змінна 2
Середнє	1,777778	1,157894737
Дисперсія	0,194444	0,140350877
Спостереження	9	19
Об'єднана дисперсія	0,156995	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	26	
t-статистика	3,866213	
P(T<=t) одностороннє	0,000331	
t критичне одностороннє	1,705618	
P(T<=t) двостороннє	0,000662	
t критичне двостороннє	2,055529	

Таблиця 2.12

Розрахунок t-критерія Стьюдента між групами ПЛЛ і ППП за регуляторним профілем ($p \leq 0,05$)

	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середнє	1,157894737	1,75
Дисперсія	0,140350877	0,214285714
Спостереження	19	8
Об'єднана дисперсія	0,161052632	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	25	
t-статистика	-3,50070021	
P(T<=t) одностороннє	0,000881199	
t критичне одностороннє	1,708140761	
P(T<=t) двостороннє	0,001762398	
t критичне двостороннє	2,059538553	

Встановлення індивідуально-типових профілів кожному досліджуваному проводилось за рахунок аналізу його пікових показників по критеріях саморегуляції та загального рівня саморегуляції. Кожному учаснику було присвоєно один з семи типових профілів (рис.2.13)

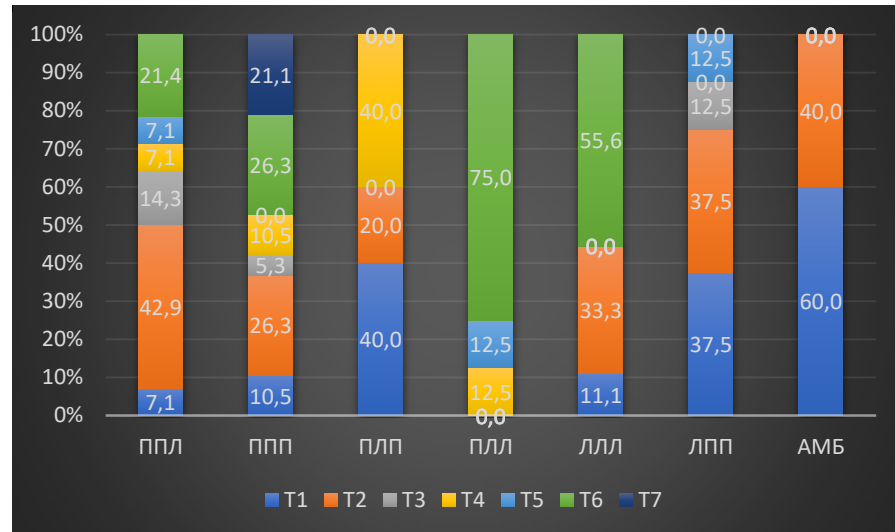


Рис. 2.13 Індивідуально-типові профілі саморегуляції осіб в групах з різним ПЛО мозку

Індивідуально типовий профіль №1 домінує в групі амбідекстрів і становить 60%. Високий показник по даному типу також виявився в групах ПЛП – 40% та ЛПП – 37,5%. ЛЛЛ – 11,1%, ПЛЛ – 12,5%, ППП – 10,5%, ППЛ – 7,1%. В групі ПЛЛ особи з зазначеним типовим профілем відсутні.

Індивідуально типовий профіль №2 значно виражений в групах: ППЛ – 42,9%, АМБ – 40%, ЛПП – 37,5%, ЛЛЛ – 33,3%. В групах ППП та ПЛП він становить 26,3% та 20% відповідно. Відсутній в групі ПЛЛ.

Індивідуально типовий профіль №3 присутній лише в трьох групах: ППЛ – 14,3%, ЛПП – 12,5% та ППП – 5,3%.

Індивідуально типовий профіль №4 ядро виражений в групі ПЛП – 40%. В інших має незначну частку: ПЛЛ – 12,5%, ППП – 10,5%, ППЛ – 7,1%. В інших відсутній.

Індивідуально типовий профіль №5 присутній лише в двох групах ЛПП – 12,5%, ППЛ – 7,1%.

Індивідуально типовий профіль №6 лідирує в групі ПЛЛ – 75% та ЛЛЛ – 55,6%. ППП – 26,3%, ППЛ – 21,4%. В інших відсутній.

Індивідуально типовий профіль №7 проявлений лише в групі ППП – 21,1%.

2.3. Аналіз стильових параметрів і структури саморегуляції у осіб з різним профілем латеральної організації мозку та психологічні засоби їх оптимізації

Для узагальнення результатів проведеного порівняльного аналізу по групах, між якими були виявлені значущі відмінності, нами була побудована таблиця, що відображає низькі або високі значення критеріїв саморегуляції в кожній з груп. Де високі позначаються, як «+», низькі, як «-», відсутність значущих відхилень «X» (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

**Особливості стилєвих показників саморегуляції осіб з різним ПЛЮ
мозку**

Група	План.	Модел.	Програм.	Оц. рез.	Гнуч.	Самост.	Заг. Рів.
ППЛ	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х
ППП	+	+	+	+	Х	Х	+
ПЛП	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х
ПЛЛ	-	-	Х	Х	Х	Х	-
ЛЛЛ	-	Х	-	-	Х	Х	-
ЛПП	-	Х	Х	Х	Х	Х	Х
АМБ	-	Х	Х	Х	Х	Х	Х

За суб'єктно–особистісними якостями: самостійність та гнучкість не було виявлено суттєвих відхилень між групами. В той час, коли за іншим критеріями саморегуляції ми отримали значну кореляцію між групами з різними ознаками домінування півкуль головного мозку.

Група правшів ППП в порівнянні з іншими групами показала високі показники за чотирма критеріями: планування, моделювання, програмування та оцінка результатів.

Праворукі зі змішаним профілем за одним показником ППЛ та ПЛП не показали жодних відмінностей в сфері саморегуляції в порівнянні з іншими групами.

У праворуких зі змішаним профілем за двома ознаками ПЛЛ були виявлені відмінності за двома шкалами: планування і моделювання, в порівнянні з групою правшів за всіма ознаками ППП.

У ліворуких зі змішаним типом профілю латеральної організації за двома ознаками ЛПП в порівнянні з групою ППП були виявлені нижчі показники по плануванню дій.

Група ліворуких осіб ЛЛЛ мають нижчі значення за трьома шкалами: планування, програмування та оцінювання результатів, в порівнянні з групою правшів ППП.

У групи амбідекстрів була виявлена нижча кореляція за шкалою планування в порівнянні з групою ППП.

Особи з профілем латеральної організації мозку ППП, що мають ознаки домінування лівої півкулі також показали вищі показники за загальним рівнем саморегуляції в порівнянні з групою ЛЛЛ, особи якої мають ознаки повного домінування правої півкулі. Та з групою ПЛЛ, учасники якої мають ведучу праву руку, при домінуванні лівого ока та лівого вуха, тобто змішаний тип асиметрії півкуль.

Для графічного відображення різниці середніх показників за рівнями загальної саморегуляції зазначених груп, були побудовані графіки – ящик з вусами, діаграма розмаху, що компактно зображає одномірний розподіл ймовірностей.

Порівняння середніх значень рівня загальної саморегуляції між групами ППП та ЛЛЛ зображений на рисунку 2.14.

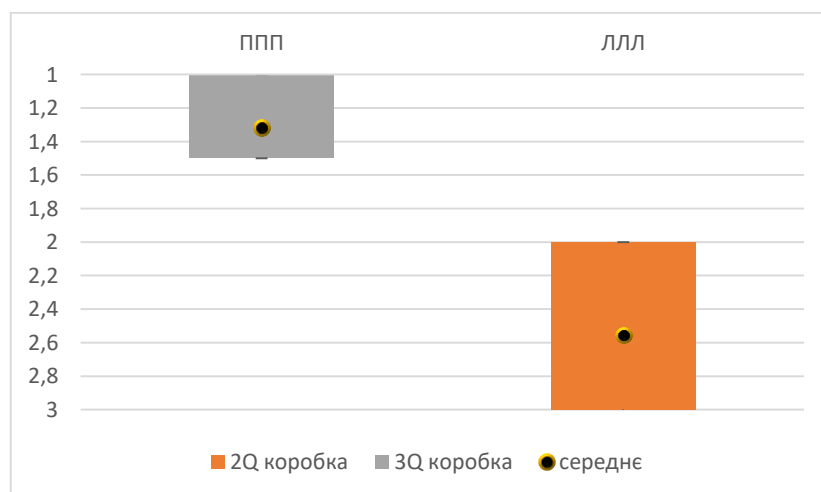


Рисунок 2.14 Відображення середніх значень загального рівня саморегуляції осіб групи ППП та ЛЛЛ

Отримані результати свідчать, що в групі з домінуванням лівої півкулі по всім трьом видам асиметрії особи частіше мають високий рівень саморегуляції в порівнянні з особами, в яких домінує права півкуля по всім трьом ознакам.

Порівняння середніх значень рівня загальної саморегуляції між групами ППП та ПЛЛ зображений на рисунку 2.15.

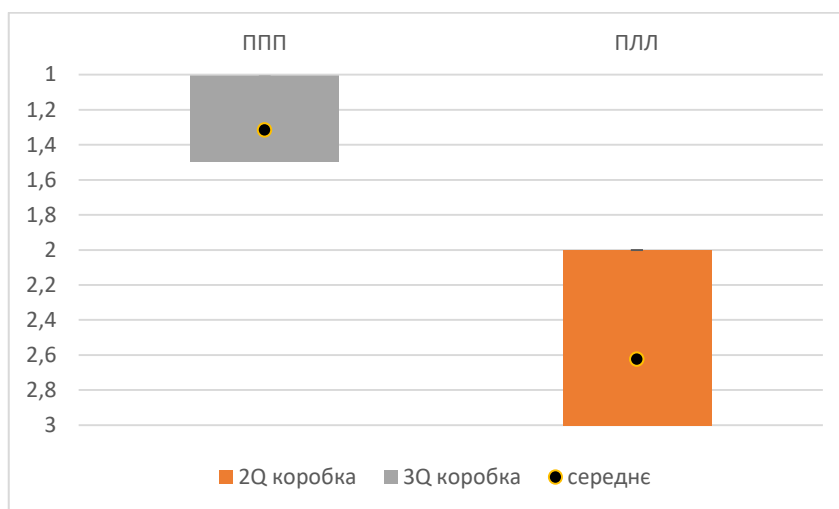


Рис. 2.15 Відображення середніх значень загального рівня саморегуляції осіб групи ППП та ПЛЛ

Тобто група осіб, в яких виявлено домінування правої руки при більшій активності лівого вуха та ока також мають значні відмінності в процесі саморегуляції, а саме нижчі показники загального рівня саморегуляції в порівнянні з особами, що мають профіль латеральної організації мозку лівосторонній за всіма трьома ознаками.

Кореляція між парами груп ППП/ЛЛЛ та ППП/ПЛЛ була виявлена також і при дослідженні регуляторного профілю. В групі правшів ППП переважають особи з гармонійним регуляторним профілем. В групах ЛЛЛ та ПЛЛ в порівнянні з ППП особи мають акцентуований профіль.

Для порівняльного аналізу досліджуваних груп за індивідуальними типовими профілями саморегуляції була побудована таблиця 13. В ній відображені відсоткові значення кожного окремого профілю саморегуляції. Знаком «-» позначено відсутність осіб з даним профілем.

Таблиця 2.14

Відсотковий розподіл осіб за індивідуальними типовими профілями саморегуляції по групах з різним ПЛЮ мозку

Група	ТП №1	ТП №2	ТП №3	ТП №4	ТП №5	ТП №6	ТП №7
ППЛ	7,1	42,9	14,3	7,1	7,1	21,4	-
ППП	10,5	26,3	5,3	10,5	-	26,3	21,1
ПЛП	40	20	-	40	-	-	-
ПЛЛ	-	-	-	12,5	12,	75	-
ЛЛЛ	11,1	33,3	-	-	-	55,6	-
ЛПП	37,5	37,5	12,5	-	12,5	-	-
АМБ	60	40	-	-	-	-	-

В групі ППЛ спостерігаємо, що відсутні особи, які з типовим профілем №7. А найбільша кількість осіб, що склали 42% мають типовий профіль №2. Тобто з добре сформованими ланками моделювання та оцінки результатів, але низько розвиненим плануванням і програмуванням.

В групі ППП відсутні особи з типовим профілем №5 і однозначного типового профілю, що лідирує, немає.

В групі ПЛП досліджуванні розділились за трьома типовими профілями №1, №2 та №4.

Особи групи ПЛП продемонстрували типовий профіль №6, що лідирує, в розмірі 75%. Що говорить про розвиток програмування та планування, проте низькому рівні моделювання та оцінюванні результатів.

В групі ЛЛЛ також можливо відзначити, що профіль саморегуляції №6 найчастіше зустрічається серед осіб даної групи.

В групі ЛПП неможливо оцінити однозначного лідера. Досліджувані розділились за чотирьма профілями №1, №2, №3, №5.

Досліджувані з групи амбідекстрів розділились на перший і другий тип індивідуального профіля саморегуляції. Що вказує на розвиток процесів

планування цілей і програмування дій, в порівнянні з моделюванням бажаних умов.

Довільна саморегуляція передбачає управління власною активністю та діями для досягнення запланованих результатів діяльності. Від особливостей поведінки залежить успішність будь-якої справи. Виділяють такі компоненти саморегуляції, як: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність, а також показник загального рівня саморегуляції (за В.І. Моросановою, 1995р.).

Зниження хоча б одного з компонентів довільної саморегуляції призводить до зниження загального рівня довільної регуляції та спричиняє дискомфорт людині.

Саморегуляція цілеспрямованої активності виступає як найбільш сутнісна і загальна функція цілісної психіки людини, в процесах саморегуляції і реалізується єдність психіки у всьому багатстві. Формування саморегуляції передбачає можливість контролювати і усвідомлювати ситуацію.

З метою підвищення та оптимізації рівня саморегуляції можна застосовувати корекційно розвивальні вправи відповідно до виявлених стильових параметрів (табл. 2.15). Рекомендації до вправ наведені в додатку Ж.

Розвивальні заняття мають будуватися на наступних принципах:

1. Принцип актуалізації та розширення суб'єктивного досвіду. Робота спрямована на актуалізацію і розвиток саморегуляції передбачає апробування нових знань і своїх потенційних можливостей, придбання нового досвіду саморегуляції своєї поведінки.

2. Принцип мотиваційної готовності. Даний принцип передбачає орієнтацію психолога на те, що значимо учасника в даний момент. Дана установка вимагає постійної готовності обговорити будь-яку цікаву тему, акцентувати увагу на головному змісті і підтримувати мотивацію.

3. Принцип цілісності і системності матеріалу. Передбачає викладення матеріалу системно і зважено.

4. Принцип ускладнення матеріалу. Передбачає поступове ускладнення вправ. Вправи даються в порядку зростаючої складності від заняття до заняття.

Корекційно-розвивальні заняття мають бути спрямовані на:

1. ознайомлення учасників з поняттям саморегуляції, обговорення її значення для життя;
2. визначити і аналізу стану саморегуляції та її компонентів у кожного учасника за допомогою теста «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової 1988р. (див. Додаток А);
3. сприяння активізації особистісних ресурсних станів;
4. зниження рівня емоційної напруги;
5. формування умов для підвищення рівня загальної саморегуляції та окремих її компонентів завдяки вправам.
6. посилення сприйнятливості і відкритості новому досвіду.
7. проведення оцінки ефективності проведеної програми.

Таблиця 2.15

Психологічні засоби оптимізації компонентів саморегуляції довільної активності

Компоненти саморегуляції	Вправи
Планування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Притча про довгострокове планування 2. Відео лекція М.Сейсембай «Кайдзен планування»; 3. Інформаційне повідомлення «Вплив планування на якість життя»; 4. Вправа «План на рік»; 5. Вправа «Тайм менеджмент»; 6. Книга «З'їжте жабу!» Брайан Трейсі.
Моделювання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Знайди ручку» 2. Вправа «Самотній рейнджер»; 3. Вправа «Закон рамки»; 4. Комп'ютерна онлайн гра «Відріж та впади».

Продовження таблиці 2.15

Програмування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Інформаційне повідомлення SWOT-аналіз для розвитку особистості та діяльності; 2. Вправа «Створити матрицю SWOT»; 3. Рольова гра «Помічниця»; 4. Подивитись та проаналізувати відео: «Послідовність дій у досягненні мети» Руслан Нарушевич
Оцінка результатів	<ol style="list-style-type: none"> 1. Інформаційне повідомлення «Методологія постановки цілей SMART»; 2. Вправа «Постановка цілей по системі SMART»; 3. Вправа «Бесіда з поставленою метою»; 4. Подивитись та проаналізувати відео «Технології мислення: Як ефективно вирішити будь-яку проблему?».
Гнучкість	<ol style="list-style-type: none"> 1. Інформаційне повідомлення «Гнучкість в мисленні»; 2. Тест Струпа; 3. Вправа «Нові правила»; 4. Подивитись та проаналізувати відео: «Гнучке і фіксоване мислення. Як досягають успіху»; 5. Вправа Стратегія «Виграш – виграш»; 6. Вправа «Аналогія – не доказ»; 7. Вправа «Оригінальна розповідь»; 8. Книга Джорджа Нормана «Пластичність мозку».
Самостійність	<ol style="list-style-type: none"> 1. Інформаційне повідомлення «Маніпуляція»; 2. Вправа «Якими способами на нас впливають?»; 3. Вправа «Моя вразливість»; 4. Вправа «Аналіз маніпуляторів»; 5. Вправа «Опір тиску»; 6. Інформаційне повідомлення «Зони відповідальності» 7. Вправа «Продовж речення» 8. Вправа «Ціна помилки» 9. Гра «На що витратити життя» 10. Вправа «Класики говорять»; 11. Подивитись та проаналізувати відео: «Правило 5 секунд. Зейгарник ефект». 12. Вправа «Мої правила – мій успіх».

Стильові параметри саморегуляції досліджуються через такі показники, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, регуляторно-особистісні властивості такі, як гнучкість та самостійність, загальний рівень саморегуляції, регуляторний профіль та визначення

індивідуальних типів профілів саморегуляції. При недостатності розвитку окремих компонентів саморегуляції відбувається їх компенсація іншими складовими. Таким чином процес саморегуляції особистості є унікальним.

Рівень загальної саморегуляції в групах осіб з різним профілем латеральної організації мозку виявився високим та середнім в тих групах, де досліджувані мали ознаки лівостороннього домінування півкулі, або лише одну з трьох ознак домінування правої півкулі: ППП, ППЛ, ПЛП, ЛПП. Це вказує на стійку психічну сформованість процесів саморегуляції в осіб з домінуванням лівої півкулі.

В групах осіб, де є домінування за всіма трьома ознаками правої півкулі або лише одна ознака з трьох домінування лівої півкулі: ПЛЛ та ЛЛЛ, незначна кількість осіб мають високі показники. Що вказує на недостатню сформованість процесу саморегуляції в людей, в яких домінує права півкуля.

Кореляція за загальним рівнем саморегуляції спостерігається між групами ЛЛЛ і ППП та ПЛЛ і ППП. Що говорить про те, що в групі досліджуваних, які за всіма трьома ознаками демонструють домінування лівої півкулі, тобто ППП, особи мають вищі значущі значення за цим показником ніж групи ЛЛЛ та ПЛЛ, в яких ознаки домінування правої півкулі лідирують.

Тобто досліджувані, в яких більшість ознак домінування лівої півкулі показують вищий рівень сформованості процесів загальної саморегуляції.

За шкалою планування, кореляція виявлена між групами: ППП і ЛЛЛ, ППП і ППЛ, ППП та ЛПП, ППП та АМБ. За шкалою моделювання, кореляція була виявлена між групами ППП та ПЛЛ. За шкалою програмування та оцінка результатів, кореляція була виявлена між групами ППП та ЛЛЛ.

Тобто група ППП, особи якої мають всі ознаки домінування лівої півкулі мозку мають значно вищі показники за окремими критеріями саморегуляції ніж в порівняних групах. Такі люди організують свою діяльність сплановано, зважено оцінюють майбутні умови та власні сили, програмують дії заздалегіть.

За суб'єктно–особистісними якостями: самостійність та гнучкість, кореляції не було виявлено між жодними парами груп.

Переважання гармонійного типу профілю над акцентуйованим спостерігаємо ще в групах: ППП, ЛПП, ПЛП, ППЛ.

В групах ПЛЛ, ЛЛЛ, АМБ переважає акцентуйований тип профілю.

Що говорить про те, що найбільш збалансовано процес саморегуляції протікає в групах де більшість ознак вказує на домінування лівої півкулі головного мозку.

Ярко виражене домінування індивідуальних типових профілів саморегуляції виявлено в таких групах: АМБ, ЛПП та ПЛЛ домінує індивідуально-типовий профіль №1 та №2, що свідчить про високий розвиток планування власних життєвих перспектив, але можливі труднощі у виділенні головних цілей; в групі ЛЛЛ значно виражений індивідуально-типовий профіль №2, тобто ланки моделювання та оцінки результатів є добре сформованими, але низько розвинені ланки планування та програмування; в групі ПЛП індивідуально-типовий профіль №4, що характеризується сформованістю моделювання, програмування, оцінки результатів, але низькою розвиненістю ланки планування; в групі ПЛЛ та ЛЛЛ – профіль №6, який характеризуються високим розвитком програмування дій, при низькому рівні моделювання умов в досягненні мети та середнім рівнем в оцінюванні результатів

В інших групах відбувається поєднання різних індивідуально-типових профілей саморегуляції, з відсутністю домінантного.

З проведеного аналізу, ми можемо зробити висновок, що дійсно, особи з різним типом латеральної організації мозку мають різницю в процесах регуляції довільної активності. А саме, група правшів ППП за всіма трьома ознаками продемонструвала високі показники за такими критеріями, як: загальний рівень саморегуляції та регуляторний профіль в порівнянні з групою лівші ЛЛЛ та групою правшів зі змішаним профілем ПЛЛ.

Також дана група правшів показала високі показники за шкалою планування в порівнянні з іншими чотирма групами ПЛЛ, ЛЛЛ, ЛПП та АМБ.

За шкалою моделювання група досліджуваних ППП показала вищі показники ніж у групі ПЛЛ. За шкалою прогамування та оцінки результатів ніж у групі ЛЛЛ.

Таким чином емпіричне дослідження підтвердило наші принципи. Загальна картина дає можливість зробити висновок, що профіль латеральної організації мозку пов'язаний з формуванням стильових особливостей саморегуляції особистості. Нашу гіпотезу вважаємо підтвердженою.

ВИСНОВКИ

Саморегуляція передбачає можливість управляти власною поведінкою. Людина, на відміну від тварин, виконує дії, спрямовані на досягнення свідомо поставленої мети. Такі дії називаються вольовими. Вольова регуляція заснована на самоконтролі людини. Управлінням власною активністю відбувається завдяки компонентам саморегуляції.

Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить надійність, продуктивність, успішність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Більш того, всі індивідуальні особливості поведінки і діяльності визначаються функціональною сформованістю, динамічними і змістовними характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності.

Ефективність діяльності може бути знижена, через недостатній розвиток саме компонентів, що забезпечують процес регуляції.

Індивідуальні відмінності в саморегуляції, що обумовлені асиметрією латеральної організації, є важливими факторами, що впливають на діяльність, можливості подолання важких ситуацій, психічне здоров'я, успішність адаптації.

В нашому дослідженні ми прийшли до висновку, що у осіб з різним профілем латеральної організації мозку, процес саморегуляції має певні відмінності.

1. Правші, що мають профіль латеральної організації мозку ППП, частіше схильні планувати свої дії заздалегідь ніж правші зі змішаним типом асиметрії, що склали групу ПЛЛ, лівші зі змішаним типом в групі ЛПП, лівші групи ЛЛЛ та амбідекстри.

Тобто особи з профілем латеральної організації ППП для досягнення намічених цілей будують реалістичні стійкі плани.

Люди з профілями ПЛЛ, ЛПП, ЛЛЛ та амбідекстри рідко замислюються про плани на далеке майбутнє. Вони часто змінюють цілі, намагаються ухилитися від відповідальності.

2. Моделювання майбутніх обставин також є найбільше розвинено серед осіб групи ППП. Це вказує на те, що люди даного типу профілю адекватно оцінюють умови для запланованої діяльності.

Натомість у досліджуваних групи ПЛЛ здатність до моделювання майбутніх обставин виявилася слабкою. Це вказує на те, що вони не прогнозують наслідки своїх дій. Вони можуть мати труднощі при визначенні мети, діяти не адекватно ситуації та частіше зазнавати невдачі.

3. Особи групи ППП в процесі саморегуляції використовують програмування власної діяльності на високому рівні. Тобто вони стійко реагують у непередбачуваних ситуаціях. Діють самостійно та швидко пристосовуються до нових умов.

В той час, коли досліджувані групи ЛЛЛ показують низькі результати за цією ланкою. Вони не продумують способи власної поведінки в різних обставинах для досягнення цілей. Тому в кризових ситуаціях їм важко відкорегувати власні дії, щоб отримати бажаний результат.

4. Високі показники за ланкою оцінка результатів у осіб групи ППП говорить про розвиненість у них адекватності в оцінюванні себе та результатів власних дій. Такі люди можуть швидше відкоригувати власні дії, своєчасно виявивши негативний результат діяльності і причини, що призвели до цього.

Особи групи ЛЛЛ важче помічають власні помилки. Тому результат їх діяльності може мати загрозу через погіршення якості виконання дій.

5. Особи групи ППП характеризуються високим розвитком загальної саморегуляції, а саме 73,7% досліджуваних.

Особи груп ПЛЛ та ЛЛЛ мають низький рівень загальної саморегуляції. Саме 0% та 11,1% відповідно. Що говорить про необхідність корекції регулятивних процесів в даних людей.

6. В досліджуваних групах ППЛ, ППП, ПЛП та ЛПП лідирує гармонійний регуляторний профіль.

В групах ПЛЛ, ЛЛЛ та АМБ особи частіше мають акцентуований регуляторний профіль.

Між парами груп ППП/ЛЛЛ та ППП/ПЛЛ за даним показником встановлена значуща кореляція. Тому можемо вважати, що особами груп ЛЛЛ та ПЛЛ в процесі саморегуляції використовуються компенсаторні можливості одних показників іншими.

7. Досліджувані групи осіб показали такі індивідуально-типові профілі саморегуляції, що лідирують: ППЛ – ТП №6 в кількості 21,4%; ППП – ТП №2 та ТП №6 по 26,3%; ПЛП – ТП №1, 40%; ПЛЛ – ТП №6, 75%; ЛЛЛ – ТП №6, 55,6%; ЛПП – ТП №1 та ТП №2 по 37,5%; АМБ – ТП №1, 60%.

При цьому механізми регуляції правопівкульних випробовуваних вимагають подальших досліджень.

Отримані нами результати не відображають повністю специфіку регулятивної сфери тому, що процес саморегуляції, здійснюваний як послідовність певних актів. Ймовірно, у осіб з провідною правою півкулею саморегуляція відбувається по інших закономірностях з включенням в даний процес образного мислення.

Підтвердження основної гіпотези роботи дозволяє вважати профіль міжпівкульової асиметрії мозку показником, що виступає основною індивідуальною властивістю особистості, що впливає на поведінку та індивідуальний стиль саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айдаркін Е.К., Богун А.С. Дослідження нейрофізіологічних механізмів процесу розпізнавання простих вербальних і невербальних стимулів. Валеологія, 2009. № 4. С. 66–80.
2. Акімова Л.Н. Діагностика індивідуального профілю латеральної організації індивіда: методичні вказівки. Одеса, 2015. 58 с.
3. Амодт С., Вонг С. Тайны мозга вашего ребенка. Эксмо. Москва, 2012. 480 с.
4. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. Наука. Москва, 1980. 136 с.
5. Антропов, А. А. Андронников, В. Ю. Куликов, Л. А. Козлов. Современные направления в исследовании функциональной межполушаровой асимметрии и пластичности мозга. Экспериментальные и теоретические аспекты нейропластичности. Материалы: Всероссийская конференция с международным участием. Научный мир, Москва, 2010. С. 75-78.
6. Бадмаева Д.Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях: на примере экзаменационного стресса: автореф. дис. ... канд. психол. науч. Красноярск, 2004.
7. Балонов Л.Я., Деглина В.Л. Слух и речь доминантного и недоминантного полушарий. Наука. Ленинград, 1976. 218 с.
8. Балонов Л.Я., Деглина В.Л. Восприятие сложных неречевых звуковых образов в условиях инактивации доминантного и недоминантного полушарий. Нейропсихология: Хрестоматия. 3-е изд. Под ред. ЕД. Хомской. СПб, 2010. С. 252-262.
9. Б. Баарс, Н. Гейдж Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки: в 2 ч. ч. 1. Под ред. В.В. Шульговского. Бином: лаборатория знаний. Москва, 2014. С. 544.

10. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Медицина. Москва, 1966.

11. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Научное мнение. Москва, 2006.

12. Бочарова О.Е. Структурная организация саморегуляции зависит от уровня субъективного благополучия личности. Ведомости саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология Педагогика. Саратов, 2011. С. 65 – 69

13. Тринадцатый М.М. Брагина, Т. А. Доброхотова. Функциональная асимметрия человека. Медицина. Москва, 1981. 287 с.

14. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональная асимметрия человека. Медицина, 2 изд., Москва, 1988 с.

15. Брушлинский А.В. Психология субъекта. / Под ред. В.В. ИП РАН. Нотейя. СПб, 2003.

16. Будико Е.В., Ефимова И.В., Хомская Е.Д. Объективные и субъективные проявления адаптационных процессов у студентов с разным типом латерализации функций мозга. *Вестник МГУ. Сер. 16. "Биология"*. 1995. №3. С.8-14.

17. Бурлачук Л. Ф. Дослідження особистості в клінічній психології (на основі методу Роршаха). Вища школа. Київ, 1979.

18. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика особистості. Здоров'я. Київ .Здоров'я, 1989.

19. Бурлачук Л. Ф., Духневич В. Н. Акцентуации особистості: що діагностуємо? *Питання психології*. Київ .Здоров'я 1998. № 2.

20. Вагапова Н.А. Саморегуляція і самоврядування, як базові механізми соціальної адаптації особистості. *Вісник економіки, права та соціології*. 2010.

21. Варлинская Е.И., Часовникова Т.П., Макарова Т.М., Васильева Ю.В., Петров Э.С. Последствия внутривидовой изоляции во взрослом возрасте крыс (правшей, левшей и амбидекстров). *Журнал высшей нервной деятельности*, т.43, №6. 1993. С. 11-24.

22. Ветрова И.И. Связь копинга поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергеенко. Издательство "Институт психологии РАН". Москва, 2008. С. 179–196.

23. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов. Москва, 2013. 264 с.

24. Геодакян В.А. Эволюционная логика функциональной асимметрии мозга. Докл. РАН. 1992. Т. 324. №6. С. 1323-1326.

25. Глозман Ж.М. Нейропсихологическое обследование: качественная и количественная оценка данных. Смысл. Москва, 2012. 264 с.

26. Головльова О.В. Особливості психічних станів осіб з вираженим типом функціональної асиметрії мозку : Автореф. дис... канд. психол. наук /

27. О. В. Головльова; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2007. 20 с.

28. Гольдберг В. Сучасний психічний самозахист. Софія. Київ, 1998. 176 с.

29. Городенская Н.Г. Динамика межполушарных отношений и мотивация целенаправленного поведения у детей старшего дошкольного возраста: дис. канд. биол. науч. Москва, 2005.

30. Горина И.С., Степанова О.Б., Быкова О.В. Экспресс-методика для определения проводящей руки «hand-dominanz-test» (HDT). Асимметрия, Т. 7. № 1. 2013. С. 22- 29.

31. Жаворонкова Л.А. Правши-левши: межполушаровая асимметрия биопотенциалов мозга человека. Монография. Краснодар: Экоинвест, 2009. 240 с.

32. Джексон Дж.Х. О природе двойственности мозга: пер. с англ. Нейропсихология: Хрестоматия, 3 изд. Под ред. ЕД. Хомской. СПб.: Питер, 2010. С. 162-163.

33. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). Института психологии РАН. Москва, 2003.

34. Дорофеева И.М., Падун М.А. Латеральная организация мозга как предиктор особенностей саморегуляции. Московский международный конгресс, посвященный 110-летию со дня рождения А.Р. Лурия. Тезисы Сообщений. Москва, 2012. 48 с.

URL:http://www.psy.msu.ru/science/conference/luria/2012/book_of_abstracts.pdf

35. Данилова Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов. Аспект Пресс. Москва, 2000. 373 с.

36. Дорошенко Н.Б. Теории и концепции саморегуляции в достижении благополучия и здоровья. Гуманистическая парадигма построения развивающей психологической практики в образовании, социальной сфере. Пятигорск, ПГЛУ, 2009. С. 246-278.

37. Доброхотова Т.А. Нейропсихиатрия. 2-е изд. Издательство БИНОМ. Москва, 2013. 304 с.

38. Дойдж Н. Пластичность мозга: Потрясающие факты о том, как мысли способны изменять структуру и функции нашего мозга: пер. с англ. Эксмо. Москва, 2011. 544 с

39. Тридцать шестой Дубровина О.В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией: на материале лиц молодого возраста: дис. ... канд. психол. науч. Новосибирск, 2009.

40. Демина М.Д., Солodчик П.А. Хохлов Н.А. Воздействие адаптации к инверсии зрительного восприятия на слухоречевой асимметрии. *Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов*, №8(98). 2014. С. 75-79.

41. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. Наука. Москва, 1986. 173с

42. Ефимова И.В. Амбидекстры: Нейропсихология индивидуальных отличий. СПб.: КАРО, 2007. 160 с. 80.

43. Ефимова И.В. Межполушаровая асимметрия мозга и двигательные способности. Физиология человека, 1996. Т. 22. №1. С. 35-39.
44. Ефимова И.В. Амбидекстры: Нейропсихология индивидуальных отличий. СПб.: КАРО, 2007.
45. Ефимова И.В., Будыко Е.В. Межполушаровая функциональная асимметрия и проблема индивидуального здоровья. Руководство по функциональной межполушаровой асимметрии. Научный мир. Москва, 2009.
46. Казмиренко В. П. Социальная психология организации. Киев, 1993.
47. Климов Е. А. О труде и личности В. С. Мерлина (штрихи к характеристике). Вводная статья и редакция книги В. С. Мерлина «Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности». Просвещение. Москва, 1986. 254 с.
48. Сорок пятый Ковязина М.С. Нейропсихологический анализ патологии мозолистого тела. Генеза. Москва, 2012. 176 с.
49. Ковязина М.С. Нейропсихологический синдром у больных с патологией мозолистого тела: Диссертация доктора психологических наук: 19.00.04. Москва, 2014. 358 с.
50. Ковязина М.С., Морозова Н.В. Показатели исполнения дихотического прослушивания в зависимости от латерализации речи и мануальных предпочтений. *Вопросы психологии*. № 4, 2015. С. 159-166.
51. Ковязина М.С., Фомина К.А. Нейропсихологический потенциал способа «фиксированной установки» Д.Н. Узнает. *Экспериментальная психология*, 2016. Т. 9. №3. С. 91-102. 103.
52. Ковязина М.С., Хохлов Н.А. Перспективы изучения белого вещества головного мозга в нейропсихологических исследованиях межполушарная асимметрия и межполушарное взаимодействие. Вопросы клинической психологии. Всероссийская научная Интернет конференция с международным участием: материалы конф. (Казань, 30 октября 2014 г.). Сервис виртуальных конференций Рах Grid; сост. Синяев Д.Н. Казань: ИП Синяев Д.Н., 2014. С. 31–36.

53. Ковязина М.С., Хохлов Н.А., Морозова Н.В. Влияние межанализаторного взаимодействия на показатели дыхательного прослушивания. *Вопросы психологии*, 2016. №3. С. 110-118.

54. Корнеева С.А. Особенности саморегуляции у студентов с разными профилями латеральной организации: автореф. дис.канд. психол. науч. Москва, 2011 год.

55. Корнеева С.А., Осницкий О.К. Аспекты исследования осознанной саморегуляции и функциональной асимметрии мозга. Научный результат. Педагогика и психология образования. Том 1, выпуск №1. 2015. URL:<http://rrpedagogy.ru/journal/article/756/>.

56. Корнилова Т.В. Саморегуляция и личностно-мотивационная регуляция принятия решений. *Субъект и личность в психологии саморегуляции / под ред. В. И. Моросанова*. Ставрополь: СевКавГТУ, 2007. С. 181–194.

57. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва, 1980. 256 с.

58. Корнеев А.А., Кричевец А.Н. Условия применимости критериев Стьюдента и Манна-Уитни. *Психологический журнал*, 2011. Т. 32. №1. С. 97-110.

59. Кричевец А.Н., Корнеев А.А., Рассказова Е.И. Математическая статистика для психологов: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. Издательский центр "Академия". Москва. 2012. 400 с.

60. Кляйн В.Н., Москвин В.А., Чуприков А.П. Функциональная асимметрия мозга и толерантность к эмоциональному стрессу. *Неврология*. Киев, 1986. Т. 12. №3. С. 48-56.

61. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, русских и американских традиций. Москва: Смысл, 1999. 532 с.

62. Леонова А.Б. Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний человека / под ред. В.А. Моросанова. *Субъект и личность в психологии саморегуляции* Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.

63. Леонгард К. Акцентируемые личности. Киев, 1989г.

64. Леонтьев Д.А. Подход через положительные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера. Личный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. Смысл. Москва, 2011. С. 76–91.

65. Леонтьев Д.А. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*. Москва, 2016. №62. С. 18-37

66. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы для преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов. Психология стресса и копинг поведения в современном русском обществе: материалы II интернациональной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Т. 2. С. 40–42.

67. Леутин В.П., Николаева Е.И. Функциональная асимметрия мозга: легенды и реальность. Язык. СПб., 2005. 368 с.

68. Леушин Л.И., Невская А.А., Павловская М.Б. Асимметрия полушарий головного мозга с точки зрения опознания зрительных образов. В кн. Сенсорные системы: Зрение. Л., 1982, С. 76 – 92.

69. Леушин Л.И., Невская А.А., Павловская М.Б. Функциональная асимметрия полушарий: отличия в описании зрительных объектов. Физиология человека, 1981. т.7. №5. С.449-461.

70. Леушин Л.И., Невская А.А., Павловская М.Б., Вершинина Е.А. инвариантность зрительного опознания в правом и левом полушариях мозга человека. Переработка информации в зрительной системе. Высшие зрительные функции. Львов: Наука, 1982. С.21-36.

71. Ломов Б. Ф. Теоретические и методологические проблемы психологии. Наука. Москва, 1984.

72. Ломов Б.Ф., Сурков Е.М. Антиципация в структуре деятельности. Наука. Москва, 1980.

73. Лукьянчикова Жанна Александровна. Межполушарная асимметрия и эмоциональные особенности математически одаренных подростков: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 Москва, 2006 185 с. РГБ ЕД, 61: 06-19/336

74. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введения в психофизиологию. - 4-е изд. Флинта. Москва, 2004. 400 с.

75. Моросанова В.И. Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов. *Вопросы психологии*, 1997. №6. С. 30-38.

76. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции произвольной активности человека. Наука. Москва, 2001.

77. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. *Психологический журнал*, 2002. Т. 23. №6. С. 517.

78. Моросанова В.И. Опросник "Стиль саморегуляции поведения": Руководство. Москва: Когито-центр, 2004.

79. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов. *Вопросы психологии*, 1994. №5. С. 134-140.

80. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебное пособие. Москва; СПб: Нестор-История, 2012. 280с.

81. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции произвольной активности человека. Наука. Москва, 2001.

82. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в случайной активности человека. *Психологический журнал*. 1995. № 4. С. 2635.

83. Москвин В.А. Межполушаровые отношения и проблема индивидуальных различий. МГУ. Москва, 2002. 288 с.

84. Москвин В.А., Москвин Н.В. Индивидуальные отличия человека (клинико-психологические и психофизиологические аспекты). Изд-во ИСЭ Москва, 2010. 272 с.

85. Москвин В.А. Проблема связи латеральных профилей с индивидуальными отличиями человека (в дифференциальной

психофизиологии): Диссертация доктора психологических наук: 19.00.02. Уфа, 2002. 368 с.

86. Москвин В.А., Межполушаровые асимметрии и индивидуальные отличия человека. Смысл. Москва, 2011. 367 с.

87. Москвин В. А. Проблема связи латеральных профилей с индивидуальными отличиями человека: В дифференциальной психофизиологии: дис. докт. психол. науч. Оренбург, 2002.

88. Микадзе Ю.В., Андреева Е.В. Воздействие латерализации мозгового поражения на состояние межфункциональных и межсистемных взаимодействий. Психологические исследования: электрон. науч. журн., 2013. Т. 6. № 28. С. 12. URL:<http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n28/824-mikadze28.html>

89. Мирзамуратова И.М. Автореферат: «Саморегуляция и эмоциональное неблагополучие у студентов с разными признаками латеральной организации мозга». Институт психологии русской академии наук. Москва, 2013.

90. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Науч.-опыт. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. Наук СССР. Москва: Педагогика, 1991. 152 с.

91. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. Учебник. Научная мысль; Логос. Москва, 2003. 544 с.

92. Николаева Е.И. Наиболее распространены ошибки в исследованиях, связанных с анализом латеральных признаков и функциональной асимметрии мозга. Асимметрия, 2015. Т. 9. №2. С. 9-17. 172.

93. Николаева Е.И., Борисенкова Е.Ю. Сравнение разных способов оценки профиля функциональной сенсомоторной асимметрии у дошкольников. Асимметрия, 2008. Т. 2. №1. С. 32-39. 173.

94. Николаева Е.И., Добрын А.В., Яворович К.М. Эффективность латеральных характеристик и профиля функциональной сенсомоторной асимметрии в прогнозе уровня психологических параметров. Функциональная

межполушаровая асимметрия и пластичность мозга (материалы Всероссийской конференции с международным участием) / под ред. С.Н. Иллариошкина, В.Ф. Фокина. Москва, 2012. С. 139–142. 174.

95. Словно Р.С. Общая психология. В 3 т. т. II. Познавательные процессы и психические состояния: учебник. 6-е изд., доп. Издательство Юрайт. Москва, 2015. 1007 с. 169.

96. Николаенко М.М. Современная нейропсихология. Язык. СПб., 2013. 267 с.

97. Павлов И. П. Поли. собр. соч. Изд. 2-е, доп., Т. III, кн. 2.. АН СССР. Москва, 1951. С. 78–86.

98. Девяносто четвертый Падун М.А. Воздействие процессов регуляции эмоций на психологическое здоровье. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2015. №4. С. 6.

99. Падун М.А. Регуляция чувств: процесс, формы, механизмы. *Психологический журнал*, 2010. №6. С. 57-69.

100. Пинтрих П.Р. Динамическое взаимодействие мотивации и познания студентов в классе колледжа. В С. Эймсе и М. Майере (ред.) достижение в мотивации и достижении: среда повышает мотивацию (Том 6, стр. 117-160). Гринвич, Коннектикут: JAI Press, 1989.

101. Р. Кэттелл, Г. Айзенк и Г. Олпорт. Прайм-Еврознак. Психология особенности. Факторные теории личности. СПб, 2007.

102. Равич-Щербо И. В.. Марютина Т. М., Григоренко Е.Л. Психогенетика. Аспект Пресс. Москва, 1999.

103. Разумникова О.М. Мышление и функциональная асимметрия мозга. Издательство СО РАМН. Новосибирск: 2004. 272 с

104. Реброва Н.П., Чернышева М.П. Функциональная межполушаровая асимметрия мозга человека и психические процессы. Язык. СПб., 2004. 96с.

105. Семенович А.В. В лабиринтах развивающегося мозга. Шифры и коды нейропсихологии. К.: Генеза, 2010. 432 с

106. Сергиенко А.А., Дозорцева А.В. Функциональная асимметрия

полушарий мозга. Функциональная межполушаровая асимметрия. Хрестоматия / Ред. М.М. Боголепова, В.Ф. Фокина. Научный мир. Москва, 2004. С. 219–258.

107. Степанов В.Г. Профорентация. Функциональная асимметрия мозга и выбор профессии: учебное пособие для вузов. Академический проект. Москва, 2008. 447 с. 228.

108. Степанов В.Г. Мозг и эффективное развитие детей и взрослых: возраст, обучение, творчество, профорентация: учебное пособие. Академический проект. Москва, 2013. 315 с. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Либідь. Київ, 2003. С 315-322.

109. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Либідь. Київ, 2003. С 315-322.

110. Удачина Е.Г. Функциональная асимметрия полушарий мозга и регуляция эмоционального состояния. *Психологический журнал*, 2001. Т. 22. №2. С. 57-65.

111. Удачина Е.Г., Квасовец С.В. Лезозависимость и межполушаровая асимметрия. *Психологический журнал*, 2006. Т. 27. №6. С. 29-36.

112. Улановская Л.С. Диагностика структуры индивидуального стиля саморегуляции психических состояний студентов: автореф. дис. канд. ... психол. науч. Москва, 2011 год.

113. Фокин В.Ф. Эволюционный аспект центрально-периферической организации функциональной межполушарной асимметрии. Функциональная межполушарная асимметрия. Хрестоматия /под ред. Н.Н. Боголепова, В.Ф. Фокина. Научный мир. Москва, 2004.

114. Фокин В.Ф. и т.д. Функциональная межполушаровая асимметрия и асимметрия межполушаровых отношений. Системный подход в физиологии, 2004. №12. С. 111-127.

115. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект: нарушение и возобновление интеллектуальной деятельности. Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2-е изд., выпр. Москва, 2008. 424 с.

116. Черемушникова И.И. Комплексное исследование адаптации к социальному стрессу лиц с разным типом функциональной асимметрии мозга. 2015. № 9 (3). – С. 31–64. DOI: 10.18454/ASY.2015.32.730.

117. Чуприков А.П. Сенсibilизированный опросник для определения рук для подростков и взрослых. Леворукость, антропоизометрия и латеральная адаптация. Справочные и аннотированные материалы к I Всесоюзной междисциплинарной школе-семинару «Здравоохранение леворуких детей». Москва; Ворошиловград, 1985. С. 128. 288.

118. Чуприков А.П., Гнатюк Р.М. Диагностика леворукости и латеральных признаков. Руководство по функциональной межполушаровой асимметрии. Под ред. В.Ф. Фокина, И.М. Боголепова, Б. Гутника, В.И. Кобрин, В.В. Шульговского. Москва: Научный мир, 2009. С. 638–646. 289.

119. Чуприкова Н.И. Психика и психологические процессы (система понятий общей психологии). Москва: Языки славянской культуры, 2015. 608 с.

120. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. Санкт-Петербург: Язык, 2001. 256 с.

121. Хомская Е.Д. Нейропсихология: 4-е издание. СПб.: Питер, 2010. С. 496.

122. Хомская Е.Д. Об асимметрии блоков. Хрестоматия по нейропсихологии. Учебное пособие для студентов факультетов психологии ВУЗов. Под ред. О.Д Хомской. Российское психологическое общество. Москва, 1999. С. 124-128.

123. Хомская Е.Д., Батова Н.Я. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование. Издательство Московского университета, 2-е изд. Москва, 1998.

124. Хомская Е.Д., Бианки Е.А. Динамика межполушарового взаимодействия в различных анализаторных системах и латеральная организация функций. А.Г. Лурия и психология 21 века. Вторая международная конференция, посвященная 100-летию со дня рождения А.Р. Лурия. Тезисы докладов. Москва, 2002. С. 146.

125. Хомская Е.Д., Будыко Е.В., Ефимова И.В. Помехоустойчивость произвольной регуляции интеллектуальной деятельности и межполушаровая асимметрия мозга. *Вопросы психологии*, 1990, №3, С. 138-144.

126. Хомская Е.Д., Будыко Е.В., Ефимова И.В., Ениколопова О.В. Нейропсихология индивидуальных отличий: учеб. пособие для студ. учреждения высш. проф. образования. Издательский центр "Академия". Москва, 2011. 160 с. 255.

127. Хомская Е.Д., Ефимова И.В. Нейропсихологический подход к исследованию нормы. Психологическое обеспечение психического и физического здоровья человека. Тезисы докладов к VII съезду общества психологов СССР. Москва, 1989. С. 20-23. 252.

128. Хомская Е.Д., Ефимова И.В. К проблеме типологии индивидуальных профилей межполушарная асимметрия мозга. *Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология*, 1991. №4. С. 42-47. 253.

129. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Сироткина Е.Б. Межполушарная асимметрия и произвольная регуляция интеллектуальной деятельности (к проблеме психодиагностики). 1988. №2. С. 147-152.

130. Хомская Е.Д., Привалова М.М., Ениколопова Е.В., Ефимова И.В., Будыко Е.В., Степанова О.Б., Горина И.С. Методы оценки межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия: Учеб. пособие. Изд-во МГУ. Москва, 1995. 78 с.

131. Холодная М.А. Когнитивные стили: О природе личного разума. 2-е изд., СПб.: Питер, 2004. 384 с.

132. Хохлов Н.А. Функциональная асимметрия мозга и компоненты математических способностей студентов вузов. Фундаментальные проблемы нейронауки. Функциональная асимметрия. Нейропластичность. Нейродегенерация (Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием) /под ред. С.Н. Иллариошкина, В.Ф. Фокина. Научный мир. Москва, 2014. С. 389-396.

133. Хохлов Н.А. Возможности исследования индивидуальных отличий на основе межполушаровых отношений посредством обобщенных линейных моделей и структурного моделирования. *Вестник столичного института*. Серия 14. Психология, 2015. №2. С. 126. 264.

134. Циммерман, Б. Дж. Стать саморегулируемым учеником. Теория на практике. № 2 2002. Т. 41. С. 64-70.

135. Т.В. Черниговская, Л.Я. Баллон, В.Л. Деглин. "Билингвизм и функциональная асимметрия мозга". Учебные записки Тартуского государственного университета, выпуск №641, 1893 г.

136. Шанина Г.Е. Психологическая диагностика Учебно-практическое пособие для студентов специальности "Психология" всех форм обучения. Москва, 2010. С. 216.

137. Шардаков Д. В. Асимметрия больших полушарий головного мозга в контексте интегральной индивидуальности личности: теоретические и прикладные аспекты. *Вестник Национального университета обороны Украины* №2 (45). К., 2015. С. 301–305.

138. Шарова Е.В., Ениколопова Е.В., Зайцев А.С., Болдырева Г.Н., Трошина О.М., Викнина Л.Б. Приемы исследования и оценки функциональной асимметрии мозга человека в норме и патологии. Руководство по функциональной межполушаровой асимметрии. Под ред. В.Ф. Фокина, И.М. Боголепова, Б. Гутника, В.И. Кобрина, В.В. Шульговского. Научный мир. Москва, 2009. С. 617–637.

139. Шатуновская М.А. Взаимосвязь полушарной функциональной асимметрии и индивидуальные характеристики человека (на основе оценки паттернов аутокинетических графиков): Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01: Москва, 2003 168 с. РГБ ОД, 61: 04-19/316

140. Шелопухо О.А. Левша и правша. ЗАО "ОЛМА Медиа групп". Москва, 2011. 320 с.

141. Шунков, Д.Х., & Эртмер, П.А.. «Процессы саморегуляции при овладении компьютером: целевое и самооценочное воздействие». Педагогическая психология, 1991. С 251–260.

142. Якунин И.А. Автореферат: «Индивидуальные особенности человека как пердумовый копинг поведения». Российский государственный гуманитарный институт. Москва, 2011.

143. Boekaerts M. Handbook of self-regulation / M. Boekaerts, P. Pintrich, M. Zeidner. Elsevier Academic Press. 2005.

144. Davidson R.J. Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*. 1998. V. 12. P. 307-330.

145. Adelstein JS, Shehzad Z, Mennes M, Deyoung CG, Zuo XN, Kelly C, Margulies DS, Bloomfield A, Gray JR, Castellanos FX, Milham MP. Personality is reflected in the brain's intrinsic functional architecture. *PlosOne*. 2011. №6. URL:https://www.researchgate.net/publication/51852579_Personality_Is_Reflected_in_the_Brain's_Intrinsic_Functional_Architecture

146. Aida Gomez-Robles, William D Hopkins, Chet C Sherwood. Increased morphological asymmetry, evolvability and plasticity in human brain evolution. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*. 2013. №280. URL:https://www.researchgate.net/publication/236327772_Increased_morphological_asymmetry_evolvability_and_plasticity_in_human_brain_evolution

147. Aida Gómez-Robles, William D. Hopkins, Steven J. Schapiro and Chet C. Sherwood. The heritability of chimpanzee and human brain asymmetry. *The Royal Society*. 2016. №283. URL:<https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rspb.2016.1319>

148. Amel Alqadah, Yi-Wen Hsieh, Zachery D. Morrissey, and Chiou-Fen Chuang. Asymmetric Development of the Nervous System. Department of Biological Sciences, University of Illinois at Chicago, Illinois. *Developmental dynamics*. 2018p. 124-137. №247. URL:<https://anatomypubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/dvdy.24595>

149. Bandura A. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*. 1982. Vol. 37 (2). P. 122—147.

150. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*. 1989. Vol. 25. P. 729—735.

151. Elise Klein, Silke M. Bieck, Johannes Bloechle, Stefan Huber, Julia Bahnmueller, Klaus Willmes & Korbinian Moeller. Anticipation of difficult tasks: neural correlates of negative emotions and emotion regulation. *Behavioral and Brain Functions*. 2019. №4.

URL:<https://behavioralandbrainfunctions.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12993-019-0155-1>

152. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. New York, 1991. P. 189 – 206.

153. Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80. № 1. P. 1—28.

154. C Luberto, S Cotton & A McLeish. Mindfulness and emotion regulation: the mediating role of coping self-efficacy. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2012. №12. 163.

URL:<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-12-S1-P163>

155. Hesheng Liu, Steven M. Stufflebeam, Jorge Sepulcre, Trey Hedden, and Randy L. Buckner. Evidence from intrinsic activity that asymmetry of the human brain is controlled by multiple factors. Edited by Marcus E. Raichle, Washington University School of Medicine, St. Louis, MO. 2009.

URL:<https://www.pnas.org/content/pnas/106/48/20499.full.pdf>

156. Jared D Minkel, Kristin McNealy, Peter J Gianaros, Emily M Drabant, James J Gross, Stephen B Manuck & Ahmad R Hariri. Sleep quality and neural circuit function supporting emotion regulation. *Biology of Mood & Anxiety Disorders*. 2012. №22.

URL:<https://biolmoodanxietydisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/2045-5380-2-22>

157. Kyung Mook Choi, David T. Scott & Seung-Lark Lim. The modulating effects of brain stimulation on emotion regulation and decision-making. *Neuropsychiatric Electrophysiology*. 2016. №4.

URL:<https://npejournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40810-016-0018-z>

158. Marla B. Sokolowskia , Abigail A. Scholerb , and James Danckert. Self-regulation and the foraging gene: From flies to humans. *Letter*. 2019. №116.

URL:<https://www.pnas.org/content/pnas/116/32/15768.full.pdf>

159. Nelson Torro Alves , Sérgio S. Fukusima and J. Antonio Aznar-Casanova. Models of brain asymmetry in emotional processing. *Psychology & Neuroscience*.

2008. №1. 63-66. URL:<https://www.scielo.br/pdf/pn/v1n1/a10v1n1.pdf>

160. Psychiatric disorders and left-handedness in children living in an urban environment. D. D. Logue, R. T. Logue, W. E. Kaufmann [et al.] *Laterality*. 2015. Vol. 20, No. 2. P. 249–256

URL:<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1357650X.2014.96197>

161. Schunk, Dale H.; Ertmer, Peggy A. Boekaerts, Monique (Ed); Pintrich, Paul R. (Ed); Zeidner, Moshe (Ed). (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA, US: Academic Press. 783 p.

162. Schraw G., Crippen K., Hartley K. Res Promoting Self-Regulation in Science Education: Metacognition as Part of a Broader Perspective on Learning. *Research in Science Education*. 2006. Vol. 36 (1–2). P. 111–139

163. Sun, J.C-H. & Rueda, R. (2012). Situational interest, computer selfefficacy and self-regulation: Their impact on student engagement in distance education. *British Journal of Educational Technology*. Volume 43 (2), P. 191–204.

164. Zabucky, K. M. (2008). Metacognition and learning. In N. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of Educational Psychology*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. P. 673–676.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» Моросанової В.І.

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Твердження

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.

10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.

28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38. Рідко відступаю від розпочатої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42. Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.

43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.

44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.

45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.

46. Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все посвоєму.

Обробка результатів

Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представлених нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні (табл. Д.1).

Шкала Загального рівня саморегуляції (ЗРС):

Так 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Ні 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Таблиця А.1

Показники опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки»

Моросанової В.І.

Шкала планування (Пл): Так 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Ні 15, 42	Шкала моделювання (М): Так 11, 37 Ні 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала програмування (Пр): Так 12, 20, 25, 29, 38, 43 Ні 5, 9, 32	Шкала оцінки результатів (ОР): Так 30, 44 Ні 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гнучкості (Г): Так 2, 11, 25, 35, 36, 45 Ні 16, 18, 23	Шкала самостійності (С): Так 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Ні 34

Таблиця А.2

Критерії оцінки опитувальника

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Заг. рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Додаток Б

Таблиця Б.1

Сенсибілізований опитувальник для визначення руковості для підлітків і дорослих (А.Н. Чуприков, 1985)

№	Питання	Питання і їх оцінка в балах				
		Правою		Бдь- якою	Лівою	
		тільки	частіше		тільки	частіше
		2	1	0	-2	-1
1	Якою рукою Ви пишете?					
2	Якою рукою ви малюєте?					
3	Якою рукою Ви кидаєте камінь, м'яч?					
4	Якою рукою Ви тримаєте ракетку для гри в теніс(бадмінтон)?					
5	Якою рукою запалюєте сірник?					
6	Якою рукою тримаєте ножиці коли розрізаєте папер?					
7	Якою рукою вставляєте нитку в голку?					
8	Якою рукою ріжете хліб?					
9	Якою рукою причісуєтесь?					
10	Якою рукою здаєте карти?					
11	Якою рукою тримаєте молоток коли забиваєте цвяхи?					
12	Якою рукою тримаєте зубну щітку?					
сума балів						
Висновок						

Обробка результатів

Обробка даного тесту проводиться в балах. Кожна відповідь «тільки правою» оцінюється в 2 бали; відповідь «частіше правої» оцінюється в 1 бал; відповідь «тільки лівою» оцінюється в 2 бали; відповідь «частіше лівої» оцінюється в 1 бал; відповідь «лівою рукою» оцінюється в 0 балів. Всі бали

алгебраїчно підсумовуються і коефіцієнт латерального переваги обчислюється за формулою: $КЛП = (П - Л) / (П + Л) \times 100$.

У зв'язку з прийнятою оцінкою тесту (Аннет - Чуприков, 1987) показники + 24 до + 17 оцінюються як «виражена праворукість»; показники + 16 до + 9 оцінюються як «слабка праворукість»; показники + 8 до - 8 оцінюються як амбідекстрія; показники від - 9 до - 16 оцінюються як «слабка ліворукість»; показники від - 17 до - 24 оцінюються як «виражена ліворукість». При проведенні проб кожен обстежуваний в обов'язковому порядку демонструє виконувану дію.

Оцінка моторної асиметрії

Метод 1. Моторна проба «Переплетіння пальців рук». Великий палець ведучої руки знаходиться зверху

Метод 2. Моторна проба «Поза Наполеона», схрещення рук (Лурія 1962р.) Ведуща рука перша починає рух і її кисть розміщується на протилежному передплеччі.

Метод 3. Моторна проба «Оплески» (Лурія 1962р.). Ведущою вважається рука яка більш активна в своєму русі.

Оцінка слухової асиметрії

1. Тест «Шепот» (Брагіна Н.Н., Доброхотова Т.О., 1988). Експериментатор говорить пошепки випробуваному слова. У разі рівного розподілу гостроти слуху випробуваний підставляє до експериментатора провідне вухо, тобто те вухо, почути яким легше.

2. Тест «Цокання годинника» (Леутін В.П. 2007). Випробуваному пропонувалося оцінити гучність цокання годинника спочатку одним, потім іншим вухом.

3. Тест: прислухатись до шуму на подвір'ї (Лурія 1962р.). Досліджуваний висуває вперед ведуще вухо.

4. Тест: прикласти вухо до стіни через калейдоскоп (Verman, 1971р.). Досліджуваний прикладає першим ведуще вухо.

Оцінка зорової асиметрії

1. «Моргання одним оком», під час якого випробуваного просять моргнути одним оком. Зазвичай відкритим залишається провідне око.

2. Проба Розенбаха. Під час неї випробуваний тримає у витягнутій руці олівець вертикально і фіксує його поглядом на певній точці (найкраще по відношенню до будь-якої вертикальної лінії), що знаходиться на відстані 3-4-х метрів, при цьому обидва ока повинні бути відкриті. Після чого випробуваний по черзі закриває очі. Провідним буде вважатися те око, при закритті якого олівець візуально зміщується в бік (Лурія, 1973; Berlucchi G. et. Al, 1979).

3. Під час тесту «Карта з діркою» в аркуші щільного паперу вирізується невеликий отвір (приблизно 1x1 см). Випробуваному пропонується розглянути предмети, тримаючи картку на невеликій відстані від очей. При цьому розгляд зазвичай проводиться провідним оком (Annett, Lilshaw, 1982; Брагіна, Доброхотова, 1988).

4. Прицілення. Оцінюється яким глазом прицілився випробуваний. Першим прищурюється не ведуче око.

Оцінка результатів проводиться згідно того, яке око частіше брало на себе роль провідного.

Додаток Е

Таблиця Е.1

Бланк для фіксування відповідей

Стать _____ ФІП _____ Вік _____ ПРОФІЛЬ _____

Показник	Проба	П	Л	А
Мануальна	Опитуваник Чуприкова			
	«Переплетіння пальців рук»			
	Проба «Поза Наполеона»			
	Проба «Оплески»			
Результат				
Слухова				
	Тест «Шепот»			
	Цокання годинника			
	Прислухатись до шуму на подвір'ї			
Результат	Прикласти вухо до стіни через калейдоскоп			
Зорова				
	«Моргання одним оком»			
	Проба Розенбаха.			
	«Карта з діркою»			
	Прицілення			
Результат				

Таблиця Е.2

Показники саморегуляції

Планування		
Моделювання		
Програмування		
Оцінка результатів		
Гнучкість		
Самостійність		
Загальний рівень		

Формування навичок планування

1. Притча про довгострокове планування

Мета: підняти настрій, підвищити інтерес до теми.

Притча

Був у мужика улюблений кінь. Але одного разу захворів. Господар купував йому найкращі ліки, привів найкращих ветеринарів. Але кінь лежить і ніяк встати не може!"

Кращим другом у коня була свиня. Одного разу свиня почула, як зневірений господар сказав комусь із гостей: "Люблю свого коня так, що просто не можу дивитися як він страждає. Якщо завтра не зможе встати, вб'ю, щоб не бачити як мучиться".

Свиня прибігла до коня і почала його вмовляти встати. Кінь відповів: "У мене такий стан, що якщо встану, то помру відразу ж". Свиня заперечила: "А так тебе вб'є твій же господар". Півночі свиня вмовляла кращого друга встати. До ранку кінь погодився на доводи свині. Свиня допомогла піднятися на ноги.

Вранці господар, зайшовши в стайню, побачив свого улюбленого коня на ногах. З цього приводу покликав гостей, влаштував величезний бенкет, на якому зарізали свиню.

Висновок: свиня не володіла навичками довгострокового стратегічного планування.

2. Відео лекція Маргулана Сейсембай «Кайдзен планування – запорука щасливого життя»;

Мета: закріпити інформацію про метод планування М.Сейсембайя.

Обговорити:

1. Чим метод кайдзен-планування відрізняється від звичного планування?

2. Чим вимірюється ефективність планування згідно даного методу?
3. Який вашій погляд на дану систему планування?

3. Інформаційне повідомлення «Вплив планування на якість життя»

Мета: підвищити мотивацію учасника складати плани на життя.

Хід повідомлення. Учаснику роздається «Вікова стрічка».

Вікова стрічка – це стрічка на якій зображені цифри від 18 до 100.

Учаснику пропонується відірвати початок стрічки на поділці цифри, яка відповідає його віку. Кінець стрічки пропонується відірвати на цифрі 70 років, що відповідає середньому віку життя людини. Таким чином у кожного учасника в руках опиняється стрічка з приблизним відрізком часу, який він має в своєму резерві.

Текст для зачитування

Побудувати будинок, посадити дерево і виростити сина. Це як квест, список важливих справ. Є звичайно думка що ми прийшли на цю землю для пізнання себе і всесвіту, але є більш приземлені цілі щоб вища мета в кінці кінців була досягнута, а як для будь-якої мети від спорудження будинку для майбутніх онуків до пізнання всесвіту потрібен план. Без плану будинок не побудувати, а життя то складніше буде, тому без плану не обійтися. А навчиться цьому не довго, просто потрібно сісти і порахувати: людина в середньому живе 70 років, 18 - дитинство, (65-70) 5 років - пенсія. Залишається 47 якщо врахувати що після 40-45 деякі функції організму загальмовуються. Для того, щоб розпорядитися цим часом найбільш ефективно і потрібно розвивати навички планування.

Планування — заздалегідь визначений порядок дій, які потрібні для досягнення поставленої мети та оптимальний розподіл ресурсів для її досягнення.

Обговорення: які думки та почуття виникли в процесі обговорення?

4. Вправа «План на рік»

Мета: тренування навички складати плани на різні проміжки часу.

Завдання: написати цілі на наступний рік, місяць, тиждень та день.

Записи обговорюються.

Учаснику відводиться час для написання цілей на наступний рік, місяць, тиждень та день.

Записи обговорюються.

1. *Що виявилось наскладнішим в написанні плана?*
2. *Що виявилось найлегшим?*
3. *Вважаєте свої плани реалістичними?*
4. *Яких ресурсів не вистачає для здійснення довгострокових планів найближчим часом?*
5. *Які ресурси вже є для здійснення довгострокових планів найближчим часом?*

5. Вправа «Тайм-менеджмент»

Мета: ознайомити учасника з принципами тайм-менеджменту.

Повідомлення: Тайм-менеджмент – це система планування власних справ, головний інструмент якої – ваш час. Основа будь-якої системи тайм-менеджменту – цілепокладання: перш ніж кудись пливати, потрібно вибрати напрямок, інакше ваша човник ризикує розбитися об скелі.

Фахівці з управління часом рекомендують ставити SMART-цілі (specific, measurable, achievable, realistic, time-bound) - конкретні, вимірні, досяжні, реалістичні та прив'язані до часу.

Після того, як ви визначили цілі, розбийте їх на ще більш конкретні завдання.

Завдання: розбити цілі, які учасники запланували на день з минулого завдання на дрібні задачі.

Формування навичок моделювання

1. Вправа «Знайди ручку»

Мета: в змодельованих умовах проаналізувати процес прийняття рішень.

Завдання: визначити в якому конверті ручка наосліп.

Інструкція: тренер заздалегіть готує 5 темних конвертів, в яких кладе різні предмети: степлер, лінійку, коректор (вбо все що є під рукою), а також письмову ручку та предмет, що за формою може нагадувати письмову ручку, але значно важчий за неї.

Перша частина завдання: не відкриваючи конверти, прийняти рішення в якому з них ручка. Після завершення випробування обговорити за якими критеріями був здійснений вибір.

Друга частина завдання: тренером дістається ще один конверт, в якому знаходиться олівець, бажано щоб він за розміром, формою та вагою був схожий з тією ручкою, що також знаходиться в конверті.

Кожен учасник повинен зробити вибір.

Обговорюються такі запитання:

1. *Як саме завдання демонструє процес прийняття рішень?*
2. *Чим умови першої частини завдання відрізнялись від умов другої частини завдання?*
3. *В яких умовах існує вища вірогідність прийняття вірного рішення?*
4. *Якщо умови не дозволяють прийняти обдумане вірне рішення на які фактори ви опираєтесь для вирішення завдання?*
5. *Чи існує можливість прийняти точне рішення, коли фактів для цього недостатньо?*

2. Вправа «Самотній рейнджер»

Мета: викликати інтерес до теми прийняття рішень і аналізу інформації.

Вправа може продемонструвати учасникам тренінгу небезпеку прийняття

рішень без попереднього їх обдумування та зваження всіх обставин. Також тренерує гнучкість та комунікаційні навички.

Завдання: знайти рішення в зможельованій ситуації, проаналізувати комунікацію.

ІНСТРУКЦІЯ

Виберіть двох добровольців і роздайте їм індивідуальні ролі. Прочитайте протягом 5 хвилин свої ролі і підготуйтеся до рольової гри. Після того як учасники підготуються, проводиться рольова гра. Під час рольової гри тренер не втручається і не дозволяє спостерігачам втручатися в хід гри.

РОЛЬ А

Шість місяців тому компанія «Лондон Інкорпорейтед», яка випускає комп'ютерні системи та комплектуючі, придбала контроль над компанією «Мідленд Систем». Три місяці тому вас призначили генеральним директором «Мідленд». Після прибуття на нове місце ви познайомилися зі співробітниками, які займають в компанії ключові пости, і влаштували вечірку для всіх службовців компанії. Прийшли всі, крім Б.

Під час ваших розмов з головними особами компанії ім'я Б спливало ще кілька разів. Ці особи скаржилися, що Б постійно вимагає до себе особливого ставлення. Правда, при цьому вони зазначали, що Б є для компанії цінним співробітником. При зустрічі з Б на вас справили погане враження його манери і стиль одягу. Ви були здивовані, коли дізналися, що Б є кращим торговим представником «Мідленд Систем», чудовим фахівцем з системного аналізу, якого високо цінують фірми-клієнти.

Однак від персоналу продовжують надходити скарги. У них йдеться про те, що Б обіцяє клієнтам прискорити установку обладнання, в той час як в компанії на даний момент спостерігається нестача технічного персоналу, а з наймом виникають складнощі, оскільки всі фахівці вимагають високої зарплати. Завідувач одним з відділів погрожував звільнитися, якщо з Б нічого не поговорять і не змусять його радитися з технічним персоналом, перш ніж давати клієнтам необачні обіцянки.

Ви усвідомлюєте, що втрата Б обійдеться компанії дуже дорого, особливо в нинішній період її розвитку, що послідував за злиттям з «Лондон Інкорпорейтед». Ви бачите в даній проблемі серйозний виклик вам як директору, який повинен довести, що може успішно працювати з співробітниками колишньої «Мідленд Систем». Ви попросили Б з'явитися в ваш офіс, щоб обговорити ситуацію. Б повинен зрозуміти, що далі так тривати не може. Він повинен діяти в інтересах компанії і змінити свою поведінку.

Ваше завдання – розтлумачити ситуацію Б, пояснивши, що необхідно працювати в команді. Якщо ж він не захоче цього зрозуміти, то ви маєте право звільнити Б або перевести його на інше місце, в іншій філії компанії. Однак ви б краще воліли б залишити Б тут за умови, що він стане більш відкритим для співпраці.

РОЛЬ Б

Шість місяців тому компанія «Лондон Інкорпорейтед», яка випускає комп'ютерні системи та комплектуючі, придбала контроль над «Мідленд Систем», де ви пропрацювали останній рік в якості торгового представника і фахівця з системного аналізу. Тепер генеральним директором є А, який перебуває на цій посаді три місяці. Ваша перша і єдина зустріч з А відбулася в момент його знайомства з ключовими співробітниками вашої фірми. Ви знаєте, що А влаштував вечірку для всіх співробітників «Мідленд Системі», але ви не прийшли. У вас немає часу на вечірки, ви не любите «одягатися з нагоди» і вас не цікавить спілкування з іншими співробітниками.

Вам подобається ваша робота як така, ви любите вирішувати проблеми, які ставлять перед вами ваші клієнти. Ви знаєте, що є найкращим торговим представником в компанії, а ваші клієнти вважають вас чудовим фахівцем з системного аналізу.

Технічний персонал скаржився на вас, що ви мало з ними консультуєтеся, коли призначаєте клієнтам конкретні дати установки нового обладнання. Техніків, які могли б зробити установку, справді не вистачає, але це не причина розчаровувати клієнтів. Це проблема відділу кадрів. Нехай його співробітники і

далі твердять, що бюджет не дозволяє їм найняти техніків, оскільки ті можуть вимагати занадто високу зарплату. До вас це не має ніякого відношення.

Сьогодні А попросив вас зайти до нього в офіс. Ви не зовсім розумієте, навіщо, але підозрюєте, що це може бути якимось пов'язане з даними конфліктом. Вам відомо, що начальник одного з відділів пригрозив, що звільниться, якщо нікому не вдасться змусити вас вникнути в проблему.

Ваше завдання – довести ситуацію до А так, як ви її бачите:

1. Компанії потрібно більше техніків по встановленню обладнання.
2. Їх слід взяти на роботу, не зважаючи на витрати. У перспективі вигода виявиться більше витрат, оскільки цей захід дозволить швидше обслуговувати замовників.
3. Ви не є членом команди і не хочете їм бути. Ви дуже хороший фахівець з системного аналізу, дуже пристойний торговий представник компанії, а крім того, вам краще працюється в поодиночці.
4. Якщо А не погодиться з вами, ви готові звільнитися, але це було б крайнім заходом: ви воліли б залишитися в компанії і продовжувати працювати, як працювали.

Після закінчення гри з її учасниками обговорюються питання:

1. Як ви себе відчуваєте?
2. Що зараз відбувалося?
3. Чи задоволені розмовою?
4. Які аргументи висував А? Б?
5. Яке відношення ця гра має до теми управління / прийняття рішень?
6. Що можна було б зробити по іншому? Запитайте в учасників ролівої гри, потім у групи.

3. Вправа «Закон рамки»

Мета: активувати нестандартне мислення, бачення ситуації з іншого боку.

Інструкція: кожному учаснику роздається лист з рисунком (рис. 1).

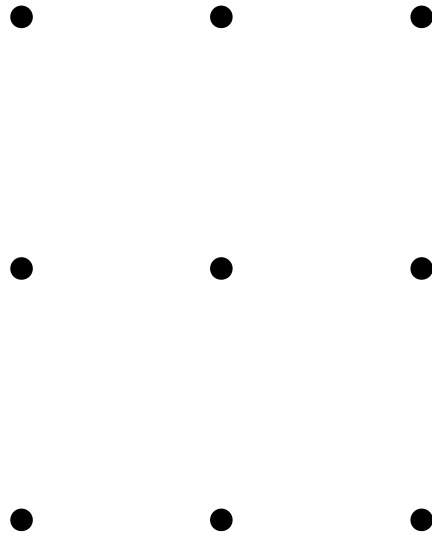


Рисунок 1

Завдання: чотирма прямими лініями з'єднати всі точки між собою не відриваючи руки. На рис. 2 вірна відповідь.

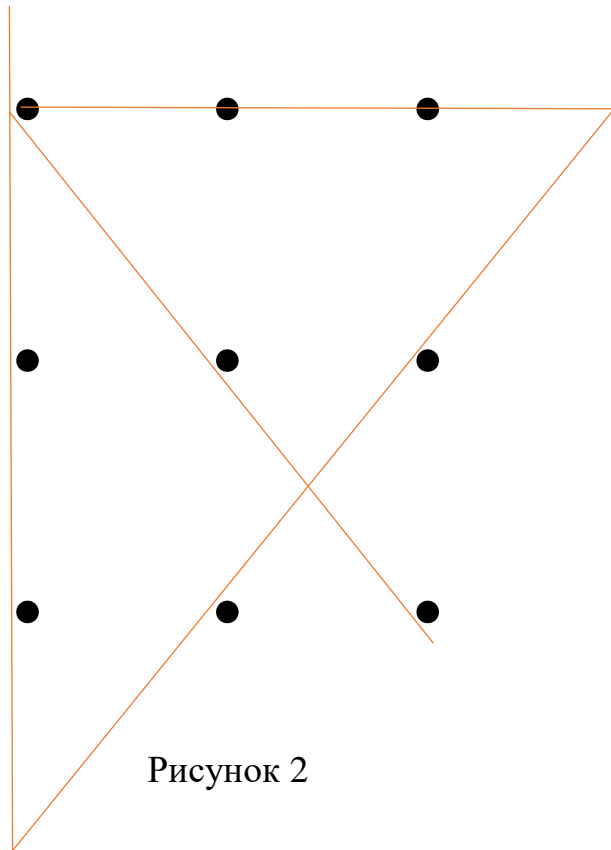


Рисунок 2

Після закінченні вправи обговорюються результати та думки учасників.

4. Комп'ютерна онлайн гра «Відріж та впади».

Мета: тренування навичок просторового сприйняття, моделювання, планування та оцінювання умов.

Гра знаходиться за посиланням:

<https://www.cognifit.com/aplicaciones/html5/brain/game/slice-and-drop/1/ru>

Формування навичок програмування

1. Інформаційне повідомлення «SWOT-аналіз для розвитку особистості та діяльності»

Мета: сформувати у учасників розуміння необхідності і значення SWOT-аналізу.

SWOT-аналіз – інструмент, що підвищує ефективність аналітичної роботи та ефективний інструмент для планування розвитку особистості. З його допомогою можна визначити свої сильні сторони та вразливі, над якими варто попрацювати і зовнішні чинники, що сприяють або перешкоджають досягненню мети. Метод відноситься до категорії самоаналізу, але для об'єктивності оцінювання з деяких питань бажано прислухатися до думки свого оточення. Аббревіатура розшифровується так: Strengths (Сили), Weaknesses (Слабкості), Opportunities (Можливості), Threats (Загрози). В якості предмета SWOT-аналізу може виступати пропоноване рішення, процес реалізації, комунікації всередині робочої групи і т. д.

Завдання: здійснити самоаналіз за критеріями SWOT-аналізу.

Сильні сторони (Strengths)

1. Які властивості виділяють вас на тлі інших? Це можуть бути будь-які навички, освіту, зв'язку;

2. У будь-якій справі у вас найбільше шансів досягти успіху?
3. Які ресурси є в наявності і які можуть бути отримані при потребі?
4. Яку якість є вашою сильною стороною на думку оточуючих?
5. Якими досягненнями ви можете похвалитися на даний момент?
6. Чим відрізняється ваша система цінностей від оточуючих?

Слабкі сторони (Weaknesses)

1. Які завдання вам некомфортно виконувати?
2. Які ваші якості вважають слабким місцем навколишні?
3. Ви впевнені в корисності своєї освіти і отриманих навичок?
4. Чи є у вас негативні звички, що стосуються роботи? (Запізнення, запальність, відсутність стресостійкості і т.д.);
5. Чи є у вас особливості характеру, що блокують рух до мети?

Можливості (Opportunities)

1. В якому стані зараз перебуває сфера вашої діяльності? Яку перевагу це являє для вас?
2. Які інноваційні технології прискорять досягнення мети?
3. Чи є у вас стратегічні контакти з іншими представниками галузі?
4. Які зміни і закономірності спостерігаються в індустрії і країні в цілому? Як це зможе допомогти вам?
5. Які помилки ви можете виділити з невдалого досвіду інших людей, які працюють в цій сфері?

Загрози (Threats)

1. З якими труднощами ви стикаєтеся при виконанні робочих обов'язків?
2. Чи є у вас прямі конкуренти? (Наприклад, за підвищення);
3. Чи можуть ваші слабкі сторони застопорити рух до мети?

2. Вправа «Створити матрицю SWOT»

Мета: застосувати матрицю SWOT для особистої мети.

Завдання. Заповнити матрицю SWOT для особистої мети. На аркуші креслимо 4 прямокутника, кожен з яких або підписуємо (складовими SWOT), або малюємо їх різними кольорами і запам'ятовуємо який колір за що відповідає. Перший стовпець підписуємо "Внутрішні чинники", другий - "Зовнішні чинники". Зліва також позначаємо тип рядів, верхній - "Чи сприяє досягненню мети", нижній - "Може перешкоджати досягненню".

Проаналізувавши себе таким чином, можливо зрозуміти, над чим саме потрібно попрацювати найближчим часом, щоб досягти поставленої мети.

Обговорення:

Які нові думки виникли при виконанні завдання?

Чи були складнощі?

Яке загальне враження від використання матриці SWOT?

3. Рольова гра «Помічниця».

Мета: формування в учасників уміння розподіляти час на виконання етапів плану.

Уважно прочитайте текст.

Маша приходить додому після занять о 17.00. Щодня Маша розподіляє свої справи так: підготовка уроків – 3 години, читання – 30 хв, прогулянка – 1 година, прослуховування музики – 30 хв і в 22.00 лягає спати. Сьогодні мама попросила допомогти Машу: прибрати квартиру (30 хв) і зварити компот (30 хв).

Завдання: визначити: чи встигне Маша виконати всі заплановані справи, виконуючи їх послідовно (один за одним)? Допоможи Маші розподілити час так, щоб всі справи були закінчені до 21.00.

Приблизна відповідь:

А) Маша не встигне виконати всі справи, виконуючи їх послідовно.

Б) Маша може поєднати деякі справи по часу: прогулянка + прослуховування музики, (прибирання + прослуховування музики), приготування компоту + читання (приготування компоту + прибирання).

4. **Подивитись та проаналізувати відео: «Послідовність дій у досягненні мети» Руслан Нарушевич**

<https://www.youtube.com/watch?v=MIMxIy-cefo>

Мета: сформувати звичку використовувати ефективно власний час.

Завдання: Законспектувати нові знання.

Формування навичок оцінки результатів

1. **Інформаційне повідомлення «Методологія постановки цілей SMART»**

Мета: ознайомити учасників з методологією постановки цілей SMART».

Зміст повідомлення: мета – це вимірний результат послідовності ваших дій, до яких ви хотіли б прийти. Мета потрібна тоді, коли ви хочете що-небудь, але у вас цього немає, або коли ви не бачите сенсу в тому, чим ви зараз займаєтеся.

Якщо ви вирішили, що мета у вас є або вона вам потрібна – то варто звернутися до досить відомої методології постановки цілей "SMART", саме ця методологія дозволить вам конкретизувати і розкласти мету на невеликі етапи її досягнення. SMART – це концепція, яка вимагає уточнення мети по 5 параметрам: (розглянемо їх коротко для тих, хто не знайомий з SMART цілями)

S – Specific (Конкретна): Результат досягнення мети повинен бути конкретизований і чітко сформульований.

M – Measurable (Вимірна): Результат досягнення мети можна виміряти в якійсь кількості.

A – Attainable (Досяжна): Ви повинні розуміти, що ваша мета фізично

здійсненна.

R – Relevant (Актуальна): Визначте, чи дійсно ви хочете досягти цю мету або вона нав'язана вам модою і знайомими?

T – Time-bound (Обмежена в часі): Визначте часовий проміжок, в який ви хочете досягти мети, але не забувайте про критерій «Досяжна».

2. Вправа «Постановка цілей по системі SMART»

Мета: поставити цілі по системі SMART

Завдання: поставити 3 цілі за системою SMART. Обговорюються питання за запитом.

3. Вправа «Бесіда з поставленою метою»

Мета: надати учасникам рольової гри можливість брати участь в процесі постановки реальних, що піддаються контролю і оцінки цілей, а іншим студентам – спостерігати за застосуванням навичок постановки цілей. Тренування уміння оцінювання результатів.

Ресурси і підготовка: іструкції для учасників рольової гри. Бланк оцінки для інших учасників.

Інструкція: тренер вибирає двох учасників для рольової гри і дає їм персональні інструкції.

Загальна інструкція

Христину Філатову тільки що підвищили в посаді і тепер вона є керівником касового блоку в одному з великих регіональних банків. В її підпорядкуванні три супервізера, які звітують безпосередньо перед нею, і 35 касирів. Кожен з супервізорів відповідальний за 15 касирів. Також в їх зоні відповідальності взаємини з клієнтами. Христина звітує перед віце-президентом, який, в свою чергу, безпосередньо підпорядкований президенту банку.

Христина запропонувала всім трьом супервізерам встановити цілі – як для самих себе, так і для підлеглих. Щоб почати процес постановки цілей, один

з супервізерів, Роберт Делоян, відповідальний за касирів, вирішив провести нараду з головним касиром Ганною Аношин.

Учасникам рольової гри пропоную готуватися. На підготовку вам дається 5 хв..

Тренер роздає учасникам бланки оцінки.

Завдання: Під час підготовки учасників до рольової гри перегляньте бланк оцінки і подумайте, як би ви діяли в ролі Роберта. Спостерігаючи за проведенням рольової гри, оцініть навички постановки цілей, які продемонструє Роберт Делоян, за допомогою бланка підведення підсумків. Не забувайте вказувати конкретні приклади вдалої поведінки і прорахунків.

Обговорення:

1. *Як пройшла гра?*
2. *Чи задоволені результатами?*
3. *Якою була атмосфера бесіди?*
4. *Спостерігачі, яка сума балів у кого вийшла?*
5. *Як керівник ставив мету?*
6. *Привертав він підлеглого до участі в постановці цілей?*

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Христину Філатову тільки що підвищили в посаді і тепер вона є керівником касового блоку в одному з великих регіональних банків. В її підпорядкуванні три супервізора, які звітують безпосередньо перед нею, і 35 касирів. Кожен з супервізорів відповідальний за 15 касирів. Також в їх зоні відповідальності взаємини з клієнтами. Христина звітує перед віце-президентом, який, в свою чергу, безпосередньо підпорядкований президенту банку.

Христина запропонувала всім трьом супервізорам встановити цілі – як для самих себе, так і для підлеглих. Щоб почати процес постановки цілей, один з супервізорів, Роберт Делоян, відповідальний за касирів, вирішив провести нараду з головним касиром Анною Аношин.

РОЛЬ Роберт Делоян.

Ви Роберт Делоян. Ваше завдання – встановити цілі для Анна Аношин. Ці цілі можуть включати: уважність до клієнтів, ввічливість по відношенню до них, підтримання порядку в касах, відвідування тренінгів для вдосконалення робочих навичок. У минулому перед касирами ставили такі цілі:

1. вітати клієнтів з посмішкою, підтримувати з ними зоровий контакт, називати їх по іменах;
2. здійснювати перехресні продажі;
3. виконувати всі регулярні транзакції протягом 90 секунд;
4. дякувати кожному клієнту за співпрацю.

Ви переконаний прихильник співпраці в прийнятті рішень і очікуєте від Анни активної участі, оскільки вона найдосвідченіший касир в банку.

РОЛЬ Анна Аношина

Ви Анна Аношина. Ви – головний касир в одному великому регіональному банку. Сьогодні ви збираєтеся на нараду з вашим супервізором Робертом, де вам належить уточнити цілі роботи банківських касирів. Ви прагнете переконатися в тому, чи правильно розумієте свої робочі обов'язки, так як є прикладом для менш досвідчених касирів. Але, як найдосвідченіший касир в банку, ви маєте намір домагатися, щоб ваші власні побажання були враховані. По суті, в процесі постановки цілей для касирів вам слід зіграти роль експерта.

БЛАНК ОЦІНКИ «ЦЕЙТНОТ МЕНЕДЖЕРА»

Оцініть навички Роберта Делояна в постановці цілей за шкалою від 1 до 5 (де 5 вищий бал). Обґрунтуйте свої висновки.

Визначає ключові завдання виконавців.

Встановлюють конкретні, досить складні, але досяжні цілі.

Чітко обумовлює крайні терміни досягнення цілей.

Привертає підлеглих до участі в процесі постановки цілей.

Визначає більш і менш пріоритетні цілі.

Оцінює складність і важливість цілей.

Визначає процес отримання зворотного зв'язку.

Заохочує підлеглих відповідно до їх успіхами в досягненні цілей.
сумою балів.

4. Подивитись та проаналізувати відео «Технології мислення: Як ефективно вирішити будь-яку проблему?».

https://www.youtube.com/watch?v=dM9rATYx_7A

Законспектувати нові знання.

Мета: ознайомитись з методами ефективно приймати рішення.

Формування навичок гнучкості

1. Інформаційне повідомлення «Гнучкість в мисленні»

Мета: ознайомити учасників з поняттям гнучкості.

Мислення - опосередковане і узагальнене віддзеркалення дійсності, вид розумової діяльності, що полягає в пізнанні суті речей і явищ, закономірних зв'язків і відносин між ними.

Результатом мислення є думка (поняття, зміст, ідея).

Виділяють таке найважливіше властивість процесу мислення, як гнучкість.

Гнучкістю мислення називається здатність людини до швидкого й легкого пошуку нових стратегій рішення. Гнучкість мислення це вміння вільно розпоряджатися вихідним матеріалом, встановлювати асоціативні зв'язки і переходити в поведінці і мисленні від явищ одного класу до інших, часто далеким по суті.

Щоб відновити швидке і природний плин ваших думок і розвинути

гнучкість розуму використовуйте кілька тактичних прийомів:

По-перше, слід уважно стежити за появою обмежують стереотипів.

По-друге, варто серйозно поставитися до перегляду деяких своїх принципів і переконань.

Наполеон Бонапарт, відповідаючи на питання, яким при веденні війни він дотримується принципів, сказав - ніяким. Так само і для будь-якого іншого людини прагне розвинути гнучкість власних розумових процесів, єдиним принципом має стати відсутність будь-яких принципів. Геніальність і талант Наполеона полягали в здатності тонко відчувати ситуацію і витягувати з будь-яких обставин якомога більше користі. Повіривши в те, що існують неспростовні закони, вічні і непорушні істини, ви займаєте статичну позицію і заздалегідь прирікаєте себе на поразку.

Ще раз повторюся, вивчення історії, і знайомство з різними теоріями може розширити кругозір, зробити вас розумнішим, тільки боріться зі скам'янілими догмами всередині себе і з внутрішнім голосом, раз у раз вимагає прихилитися перед авторитетами. Розчистити в своїй свідомості для нового досвіду необхідний простір.

Один із засновників гештальтпсихології, німецько-американський психолог Макс Вертгаймер, а також його послідовники Курт Коффка і Карл Дункер, виявили, що одним з властивостей продуктивного мислення, є вміння, відмовившись від стереотипних дій, виділити незвичайні і нові властивості (відносини, взаємодії) між об'єктами. Процес вирішення що стоїть перед людиною завдання при цьому являє переосмисленням і перетворенням чогось вихідного, пов'язаного з перебудовою ситуаційного образу, виявленням в об'єкті нових властивостей, невидних з першого погляду.

Якщо гнучкість розуму допомагає людям подивитися на проблему з різних точок зору, значить, спроба глибоко вивчити ту чи іншу проблему і знайти найбільшу кількість її рішень є хорошим вправою на розвиток гнучкості мислення.

По-третє, забудьте про минулі перемоги і поразки. Успіх окрилює і в той

же час робить нас ледачими, адже немає нічого складного, раз по раз виконувати ті дії, які привели до успіху. А спогади про невдачі неминуче ведуть до втрати самооцінки, самовпевненості і звужують горизонти. Тим паче, що кожне нове дія обумовлена своїми нюансами і хитросплетіннями. Так, що на кожна ситуацію, проблему або задачу треба навчитися дивитися свіжим поглядом - це одне з основних правил розвитку гнучкості мислення. А допоможе вам витіснити зі свідомості останні події і позбутися від спогадів минулого (неважливо хорошого або поганого) - увага до деталей і дрібниць справжнього моменту.

Чому так важливо активізувати гнучкість мислення ?!

Людина, що володіє гнучкістю розуму, простіше сприймає зміни, що відбуваються в зовнішньому світі. Гнучке мислення допомагає нам вчасно приймати правильні рішення, вирішувати внутрішні суперечності і конфлікти.

Найвищий ступінь гнучкості мислення це досить рідкісне явище (властива тільки обдарованим особистостям), втім, як і крайній рівень його протилежності - інертного мислення.

2. Тест Струпа

Мета: активізувати гнучкість мислення учасників.

Завдання: необхідно прочитати вголос якомога швидше запропонований список: називати не слова, а кольори, якими вони написані!

ЖОВТИЙ СИНІЙ ПОМАРАНЧЕВИЙ
 ЧОРНИЙ ЧЕРВОНИЙ ЗЕЛЕНИЙ
 РОЖЕВИЙ ЖОВТИЙ ЧЕРВОНИЙ
 ПОМАРАНЧЕВИЙ ЗЕЛЕНИЙ ЧОРНИЙ
 СИНІЙ ЧЕРВОНИЙ РОЖЕВИЙ
 ЗЕЛЕНИЙ СИНІЙ ПОМАРАНЧЕВИЙ

Питання: Було складно? Значить, ваше мислення поки що недостатньо гнучке.

3. Вправа «Нові правила»

Мета: активізація гнучкості і швидкості мислення, активізація уяви і логіки учасників.

Завдання: придумати нові правила до відомих ігор.

Матеріали: аркуш паперу і ручка.

Час: 4 хвилини.

Інструкція: Учасникам кожної з команд пропонується придумати нові правила, наприклад, для будь-якої відомої спортивної гри. Уявіть, що до вас звернулися з проханням «провести інновації» в:

футбол (1 команда);

теніс (2 команда).

Примітка: стандартні правила (які вже є в цій грі) використовувати не можна! Запропонуйте якомога більше варіантів змін! Правил може бути від 3 - до 5.

Обговорення:

1. Чи легко було вигадувати свої нові правила?
2. Чому складені такі правила?
3. Чи легко було б учасникам цих ігор виконувати Ваші нові правила?

4. Подивитись та проаналізувати відео: «Гнучке і фіксоване мислення.

Як досягають успіху»: <https://www.youtube.com/watch?v=ecGHyF52Vbk>

Мета: зрозуміти різницю між фіксованим та гнучким мисленням.

5. Вправа «Стратегія виграш – виграш».

Мета: ознайомлення зі стратегією «Виграш – виграш».

Завдання. Сприяти задоволенню інтересів обох сторін конфлікту.

Матеріали: зошит учасника – матеріали: стратегія «Виграш – виграш», ручки. Соціальний педагог презентує учасникам стратегію «Виграш-виграш». Учасники об'єднуються в 3 малі групи, де вони обговорюють одну із

запропонованих ситуацій, визначають позиції та інтереси сторін, а також можливе рішення «виграш – виграш».

Після обговорення учасники презентують свою роботу.

Питання для обговорення:

1. Чи важко вам було знайти інтереси, кожної із сторін? Чому?
2. Чи важко вам було знайти рішення «виграш – виграш»? Чому?
3. Що, на вашу думку, заважає у реальному житті розв'язувати конфлікти, на основі стратегії «Виграш – виграш»?

Інформація для соціального педагога. Стратегія «Виграш – виграш»

Ситуація 1. Подруга Олі запрошує своїх друзів до себе, щоб подивитися фільм у ніч, коли святкується Хеллоуїн. Фільм починається опівночі. Оля дуже хоче бути разом з друзями, але її батьки не хочуть, щоб вона так пізно виходила з дому. Вони бояться, що з нею щось трапиться.

Позиція Інтерес/Потреба Оля та Батьки Олі

Можливе рішення «Виграш – виграш».

Ситуація 2. Олександр і Денис – хороші друзі, які проживають поряд один з одним. Їх будинки знаходяться в декількох кварталах від школи. Олександр зазвичай їздить до школи на велосипеді. Таким чином він може довше спати і все ж встигати до школи вчасно. Декілька місяців тому він зламав ногу, і його батькові довелося відвозити його до школи на машині. На цей час він позичив свого велосипеда Денису, щоб той міг їздити на ньому в школу. Тепер, коли нога Олександра зрослася, він хоче повернути свій велосипед, але Денис не віддає його. Він говорить, що, коли він ходить до школи пішки, інші дражнять його. Якщо ж він їде на велосипеді, вони не роблять цього.

Позиція Інтерес/Потреба Олександр та Денис

Можливі рішення «виграш – виграш».

Ситуація 3. Аня хоче отримати роботу, щоб мати більше грошей на витрати. Її мати не хоче, щоб вона йшла на роботу, тому що думає, що Аня

повинна віддавати всі сили заняттям у школі.

Позиція Інтерес/Потреба Аня та Мама Ані

Можливі рішення «виграш – виграш».

6. Вправа «Аналогія - не доказ»

Мета: тренування гнучкості мислення.

Завдання: провести аналогії між двома різними предметами чи явищами.

Ведучий роздає учасникам по три чисті картки (бажано з щільного паперу, картону). На картках учасники повинні написати три поняття (з одного або декількох слів).

На першій картці треба написати щось, що можна побачити і помацати. На другий картці – те, про що можна прочитати в газеті або на сайті новин. На третій картці – то, що можна використовувати в своїй роботі чи навчанні. ці поняття можуть бути або якимись предметами, або якимись явищами.

Учасники потай від інших пишуть свої поняття на картках. Після того як всі закінчать придумувати і писати, ведучий збирає картки і перемішує їх.

Далі випадковим чином витягуєм по дві картки і оголошуємо їх зміст. **Завдання** учасників - знайти всі можливі аналогії між цими двома поняттями, встановити, в чому вони схожі.

Ведучий підказує, що найцікавіші і забавні аналогії можна знайти:

- за будовою або структурою предмета, явища;
- по алгоритмам роботи або особливостям поведінки.

Вправа в цілому проводиться в режимі мозкового штурму, тобто з мінімумом критики. Однак якщо якась аналогія надто груба, натягнута або навіть непристойна, то ведучий може дати такої аналогії негативну оцінку.

В кінці можна провести невелике обговорення:

1. які аналогії здалися найзабавнішими?
2. чи можна якось розбити аналогії за видами?

7. Вправа «Оригінальна розповідь»

Мета: активізація гнучкості і швидкості мислення учасників, встановлення зв'язків, узагальнення, створення цілісних образів.

Завдання: скласти розповідь з не пов'язаних за змістом слів.

Матеріали: аркуш паперу і ручка.

Час: 4 хвилини.

Інструкція: Беруться навмання три слова, не пов'язані за змістом, наприклад, «озеро», «олівець» і «ведмідь». Командам потрібно скласти цікаву розповідь, який би, на їхню думку, був би найоригінальнішим і незвичайним, в порівнянні з розповіддю іншої команди!

Обговорення:

1. Які труднощі виникли при виконанні вправи?
2. Чия історія більш оригінальніша і незвичніша?

8. Рекомендовано читати книгу Джорджа Нормана «Пластичність мозку»

Мета: формування в учасників розуміння фізіологічних основ гнучкості мислення.

Формування навичок самостійності

1. Інформаційне повідомлення «Маніпуляція»

Мета: формування у учасників розуміння явища маніпуляції.

Кожен хоче бути вільним, незалежним, не хоче, щоб ним користувалися, а як встати на цей шлях вільного, рівноправного спілкування не знає, не розуміє, що потрібно змінити в собі, в ситуації.

Одним з «гальм» особистісної свободи є використання однією людиною іншого в особистих цілях, тобто маніпуляція.

Будь-яке спілкування – це за великим рахунком маніпуляція. Все що ми говоримо, на нашу думку, повинно викликати певну реакцію. Відповідаючи на

питання "Як справи?", – чекаємо розуміння, співчуття, схвалення. А коли не отримуємо нічого з цього, задаємо пряме запитання, наприклад: "У тебе все добре?"

Чесне спілкування, позбавлене маніпуляції, в даному випадку виглядало б просто смішно: «Давай я тобі розповім, як у мене справи, а ти мене похвалиш». У тому випадку, коли одне поняття підміняється іншим і відбувається маніпуляція в спілкуванні.

Тема маніпуляцій – тема, що стосується людських відносин, завжди була однією з найважливіших у житті. Адже, як правило, ми не можемо повноцінно існувати в цьому світі і взаємодіяти з ним, не засвоївши, як правильно спілкуватися. Маніпуляція – частина процесу спілкування. Ми завжди несвідомо чи усвідомлено застосовуємо даний метод. Це – зброя «нон грата», зазвичай до нього ставляться з деяким презирством. Але набагато корисніше мати його в своєму арсеналі і розуміти як воно працює.

Для визначення маніпуляції більшість дослідників використовують чимало важливих критеріїв: примус, контроль, управління, гра на слабкостях, непрямий вплив вплив, програмування думок намірів, приховано, неявно, обман та інші.

Можна додати, що маніпуляція – це здатність впливати на свідомість однієї людини, або групи людей з метою досягнення певної мети встановленої самим маніпулятором.

2. Вправа «Якими способами на нас впливають?»

Мета: обговорити способи, якими на нас може впливати і навчитися їх помічати.

Завдання: привести приклади маніпуляції для кожного її виду.

Обговорення:

Існує безліч способів і видів маніпуляцій, однак виходячи з того, на яких почуттях грає маніпулятор, їх можна розділити на шість основних принципів:

- маніпуляція любов'ю;

У дитинстві нам говорили: «Не кривлявся так, а то я тебе любити не буду». Хоча просто мали на увазі: «Слухай мене».

Даний вид частіше застосовується в сім'ях і найбільш жорстокий. Адже дитина, що звикла до такого спілкування, вирішує, що в родині його розглядають не цілком, а ті дії, які він зробив або не зробив.

- маніпуляція страхом;

Кажуть: «Не будеш робити уроки, станеш двірником». Хоча насправді не можуть сказати: «Я не знаю, як ще змусити тебе робити уроки».

Використання людських страхів – один з найулюбленіших прийомів всіх маніпуляторів. Дуже часто вони грають на недостатню інформованість жертви.

- маніпуляція невпевненістю в собі;

Перевіряючи уроки, батьки кажуть: «Ти зробила уроки, я бачу. А давай подивимося, що у тебе не виходить?» Хоча тим самим хочуть показати нам: «Ти ні на що не здатна без моєї допомоги».

Маніпуляція – це завжди питання влади, який тут проявляється найбільш гостро. «Я - начальник, ти – дурень», – так можна перефразувати цей приклад.

- маніпуляція почуттям провини;

«Мені лінь мити посуд, але не хочеться тебе про це просити» – це мають на увазі батьки кажучи: «Знову отримала двійку з хімії, значить, будеш мити посуд».

Даний принцип частіше використовується в сім'ї і починається своєрідна гра – колекціонування провин. Хоча не ясно, чому не можна розподілити обов'язки?

- маніпуляція почуттям гордості;

Нам кажуть: «Чому ти не можеш стрибнути з вишки, ти ж сміливий?» Хоча насправді мають на увазі: «Не бійся!»

- маніпуляція почуттям жалю.

Як це відбувається: «Тобі мене зовсім не шкода, я втомилася, а ти нічого не їси».

Завершуємо вправу підсумовуючи види маніпуляції.

3. Вправа «Моя вразливість»

Мета: знайти слабкі сторони, якими маніпулятор може скористуватися для власної вигоди.

Обговорення:

Відомо, що маніпулятивний вплив можливий тільки в разі знаходження маніпулятором вразливих місць жертви. Що є вашою «слабкою стороною»? Які Ваші особисті якості може використовувати інша людина для управління Вами?

Завдання: Оцініть себе за 5-ти бальною шкалою, де 1 - мінімальний прояв якості; 5 - максимальний прояв якості. Відзначте в клітці, наскільки характерна для Вас кожна з цих якостей:

1. невпевненість в собі, сором'язливість;
2. впевненість в собі, самовпевненість;
3. почуття провини;
4. почуття відповідальності;
5. прагнення отримати похвалу;
6. образливість;
7. щедрість, марнотратство;
8. ощадливість, жадібність;
9. гордість;
10. щирість;
11. марнославство;
12. оптимістичний погляд на світ, впевненість, що все буде добре;
13. реалістичний погляд на світ, песимізм;
14. зарозумілість;
15. товарииськість;
16. прагнення отримати схвалення значущих людей;
17. скромність;

- 18. честолюбство;
- 19. любов до себе, егоїзм;
- 20. невміння сказати «ні» і т.д.

Підкресліть ті якості, за якими Ви набрали 4 або 5 балів.

Питання для обговорення:

1. Наскільки часто слабкі сторони стають причиною відчуття, що Вас «використовували», вами маніпулювали?
2. Подумайте і доповніть список власних «вразливих місць».
3. Як можна врахувати отриману інформацію в провокаційних ситуаціях взаємодії?

4. Вправа «Аналіз маніпуляторів»

Мета: закріпити навик розпізнавання маніпуляторів

Завдання. На прикладі літературних та історичних персонажів – «маніпуляторів», проаналізувати яким чином був здійснений їх маніпуляційний вплив.

Фігаро (Бомарше. «Одруження Фігаро»). Хитрість, спекуляція любов'ю, хворобою.

Чичиков (Гоголь «Мертві душі»). Використання щирості, довірливості,

Остап Бендер (Ільф, Петров «12 стільців»). Марнославства, наївності інших людей.

Катерина Ізмайлова (Лєсков «Леді Макбет для досягнення корисливих цілей.

Мценського повіту»). Спекуляція, любов як засіб для

Свидригайлов (Достоевський. "Злочин і кара"). Загроза, шантаж, гра на хворобливому.

Порфирій Петрович (Достоевський.

"Злочин і кара") Знання вразливих сторін співрозмовника, використання його слабкостей.

5. Вправа «Опір тиску»

Мета: навчитися чинити опір маніпулюванню.

Завдання. Обговорити які варіанти є опору тиску.

Тиск - це коли тебе змушують зробити щось таке, що ти не хочеш

Тиск може бути різним:

- лестощі
- загроза
- спроба викликати почуття провини
- посилити дружні відносини

Опиралися тиску потрібно так:

1. Відмовити без пояснень. Наприклад: «Я не можу дати тобі велосипед».
2. Відмовити і пояснити причину відмови. Наприклад: «Я не можу дати тобі книгу, бо вже обіцяла іншій людині».
3. Відмовити і пояснити, що розумієш причину прохання. Наприклад: «Я знаю, що ти дійсно боїшся зійти. Але піти з тобою я не можу».
4. Відмовити і чесно пояснити своє ставлення до прохання. Наприклад: «Мені не подобається, коли списують. Списувати нечесно».

Підсумки: Життя людини сповнена важких і складних ситуацій, коли доводиться робити нелегкий вибір. Дуже важливо, щоб кожна людина цей вибір робив сам, не дозволяючи іншим вирішувати за себе.

Розумні і розважливі люди завжди намагаються приймати відповідальні рішення, зважуючи всі «за» і «проти».

6. Інформаційне повідомлення «Зони відповідальності»

Мета: обговорити з учасниками зони їх відповідальності.

Як часто ми зустрічаємо людей, які скаржаться на своє життя? Такі люди зазвичай говорять, що в їх житті все не так: немає грошей, роботи, постійно хворію, вдома самі сварки і так далі. І якщо їх запитати, що ж не так і чому так

відбувається, найімовірніше вони вам дадуть відповідь, що «доля така, немає везіння, удачі ...» або ще гірше - будуть звинувачувати родичів, друзів, знайомих. Багато з них навіть не подумують про те, щоб взяти відповідальність за те, що відбувається в їхньому житті на себе.

Обговорення:

1. *Які почуття виникають при спілкуванні з такими людьми?*
2. *Ви самі часто скаржитесь на власні проблеми і обвинувачуєте інших в них?*
3. *А як ви думаєте, хто в першу чергу винен в ситуаціях, які відбуваються в житті людини?*

(Отримавши хоча б одну відповідь, що сама людина, переходимо до теми відповідальності, що людина сама повинна відповідати за те, що відбувається в його житті, а не звинувачувати в цьому оточуючих; що кожен сам повинен усвідомлювати, що кожен його вибір або дія може вплинути на подальші події в його житті).

Відповідальність – найважливіша властивість особистості, це прояв ставлення до виконання взятих на себе зобов'язань, прийнятих нею норм і правил. Розрізняють відповідальність індивідуальну та колективну, а також юридичну, політичну, матеріальну, моральну.

7. Вправа «Продовж речення»

Мета: обговорити, які наслідки несе безвідповідальність в нашому житті.

Завдання: запропонувати учасникові дати своє визначення відповідальності: «Відповідальність - це ...».

8. Вправа «Ціна помилки»

Мета: обговорити риси характеру самостійних та відповідальних людей.

Завдання: сформувати опис того, яким не повинна бути самотійна та відповідальна людина.

Змістовна частина. Обговорення того, що помилки, зроблені через безвідповідальність, потрібно вміти передбачати і уникати. Тому необхідно продумувати свої дії заздалегідь, щоб потім не шкодувати про скоєне. Для того, щоб створити собі більш чітко уявлення про відповідальність і про те, яким повинен бути відповідальна людина, пропонується відповісти на кілька запитань:

1. *Через що Стрекоза з байки І. А. Крилова залишилася без тепла і даху над головою? (Легковажність)*
2. *Яка риса характеру Червоної Шапочки привела до трагічної події в казці? (Балакучість)*
3. *Яка риса характеру залишила Стару біля розбитого корита в казці А.С. Пушкіна? (Жадібність)*
4. *Через що братик Іванко став козенятком? (Непослух)*
5. *Через що Буратіно з казки А. Толстого залишився без золотих монет? (Дурість).*

В результаті обговорення учасники повинні сформувати опис того, яким не повинен бути відповідальна людина: легковажним, балакучим, жадібним, неслухняним, дурним.

Відповідальна людина повинен бути: чесним, надійним, совісним, з добре розвиненим почуттям обов'язку.

Висновок: цитата з книги «Аліса в Країні чудес», Л. Керролл:

- Чи не підкажете, якою дорогою мені йти? - запитала Аліса
- Це залежить від того, куди Ви хочете потрапити, - відповів Чеширський Кіт.
- Та мені, взагалі-то, все одно ... - почала Аліса.
- Тоді неважливо і якою дорогою йти, - зауважив Кіт.

- ... Аби тільки прийти кудись, - пояснила Аліса.

- О, туди Ви неодмінно прийдете, головне йти досить довго і нікуди не звертати.

9. Гра «На що витратити життя»

Мета: аналіз життєвих пріоритетів.

Завдання: викупити бажання.

Умови. Кожен учасник отримує по 10 жетонів. Кожен жетон являє собою сукупність витрачених сил, часу, здоров'я, засобів, інтересів, необхідних для отримання чогось бажаного. На час гри ці 10 жетонів є сумою всіх можливостей, з яких складається життя.

Коли гра почнеться, перед кожним ставиться вибір: «витратити» жетон або «економити». Гра проходить у вигляді аукціону. На продаж кожен раз виставляється дві речі. Кожен гравець за один хід має право купити одну з цих речей або не купувати взагалі нічого. Обидві речі купити одночасно не можна. Причому придбати кожну річ можна тільки в той момент, коли вона виставлена на продаж і повернутися до неї назад пізніше не можна. Перехід до наступної пари означає, що попередня повністю знята з «аукціону». Якщо жетони закінчуються, то придбати вже нічого не можна.

1 лот:

Хороша простора квартира або будинок (1 жетон);

Новий спортивний автомобіль (1 жетон).

2 лот:

Повністю оплачений відпочинок протягом місяця в будь-якій точці земної кулі для вас і вашого кращого друга (2 жетони);

Повна гарантія одружитися з коханою людиною. (2 жетона).

3 лот:

Найбільша популярність в колі знайомих протягом двох років (1 жетон);

Один справжній друг (2 жетона).

4 лот:

Хороша освіта (2 жетона);

Підприємство, яке приносить більший прибуток (2 жетона).

5 лот:

Здорова сім'я (3 жетони);

Всесвітня слава (3 жетони).

Після закінчення цього лота ті, хто вибрав здорову сім'ю, отримують в нагороду назад 2 жетона за самовідданість, усвідомлений вибір.

6 лот:

Змінити будь-яку межу своєї зовнішності (1 жетон);

Бути все життя задоволеним собою (2 жетона),

7 лот:

П'ять років нічим не порушували фізичної насолоди (1 жетон);

Повага і любов до вас тих, кого ви найбільше цінуєте (2 жетона).

Ті, хто вибрав 5 років насолоди, повинні заплатити ще один жетон (якщо у них залишилися жетони). Поясніть, що є речі, за які нам деколи доводиться платити дорожче, ніж ми думали.

8 лот:

Можливість заново пережити (повторити) будь-яку подію з минулого (2 жетона);

Уміння досягати успіху в усьому, чого б ви не побажали (2 жетона).

9 лот:

Сім додаткових років життя (3 жетони);

Безболісна смерть, коли прийде час (3 жетони).

Після цього торги закінчуються. Якщо хтось витратив не всі жетони, то залишилися жетони просто пропадають.

Обговорення гри. Основні питання:

1. Якою покупкою ви найбільше задоволені? Чому?
2. Чи було щось, що ви хотіли придбати, але не придбали? З яких причин це сталося?
3. Хотілося б вам щось змінити в правилах гри?
4. Чи стане від цього гра більш цікавою?

Висновки: Ми не можемо повернутися в часі і змінити події в минулому. Не завжди можемо дозволити купити відразу кілька бажаних речей. Не знаємо, що нас чекає далі, і не можемо вгадати, з чого доведеться вибирати в майбутньому. Наш час, сили, можливості, засоби завжди будуть обмежені. А за деякі речі доведеться платити більшу ціну, не залежно від того розраховували ми на це чи ні. Тому завжди важливо пам'ятати, що вибір в кожній конкретній ситуації залежить тільки від нас. І саме нам нести відповідальність за прийняті нами рішення.

Варто звернути увагу на те, що у кого не вистачило коштів на якісь бажані покупки, витратили багато на речі, можливо, не настільки необхідні їм, як спочатку здавалося. Тим у кого залишилися невикористані жетони, можливо, варто задуматися про те, що вони не до кінця використовують дані їм ресурси і можливості.

10. Класики говорять

Мета: закріпити знання, що відповідальність формує нашу волю і самостійність.

Завдання: обговорити твердження класиків і відомих людей. Висловити свою думку, згодні чи ні з кожним із тверджень, якщо ні, то чому. Попросити аргументувати свою позицію, зіставити з тим, що обговорювалося на минулій зустрічі, з тими висновками, що вони зроблені. Для цього можна використовувати такі цитати:

1. «Кожна людина несе відповідальність перед усіма людьми за всіх людей і за все» Достоевський Ф.М.
2. «Ми самі визначаємо напрямок вітру. Немає нічого важливішого, ніж прийняти відповідальність за ще не вчинені кроки» Сафарли Е.
3. «Коли ми приймаємо рішення взяти на себе відповідальність, ми перестаємо бездарно витратити час, звинувачуючи час, людей і обставини, тобто те, що не має до нас відношення» Хей Л.
4. «Справжня відповідальність буває тільки особистою. Людина червоніє сама» Іскандер Ф.
5. «Більшість людей насправді не хочуть свободи, тому що вона передбачає відповідальність, а відповідальність більшість людей лякає» Зигмунд Ф.

11. Подивитись та проаналізувати відео: «Правило 5 секунд. Зейгарник ефект»: <https://www.youtube.com/watch?v=QhJZXA9DPi8>

Мета: сформуванню розуміння, чому людині характерно відкладати справи.

12. Вправа "Мої правила – мій успіх"

Мета: завершити тренінг в позитиві. Підвищити мотивацію.

Завдання: відповісти на питання «Чи вмію я користуватися своїми правами?»

Мануель Сміт склав перелік невід'ємних прав особистості, дотримання яких особливо важливо в провокаційних ситуаціях. Чи вміємо ми ними користуватися?

Прочитайте цей список прав особистості і відзначте «+» ті, які Ви не дозволяєте порушувати іншим в спілкуванні з Вами:

Я маю право судити про власну поведінку, думки, емоції і брати відповідальність за їх наслідки на себе.

Я маю право не виправдовуватися і не вибачатися за свою поведінку.

Я маю право вирішувати, повинен (а) брати на себе відповідальність за чужі проблеми.

Я маю право передумати, змінити свою думку.

Я маю право сказати: «Я не знаю».

Я маю право не залежати від того, як до мене ставляться інші.

Я маю право бути нелогічним в прийнятті рішень.

Я маю право сказати: «Я не розумію».

Я маю право сказати: «Мені наплювати ...», «Мене не хвилює ...», «Мене не цікавить ...»

Підсумки:

1. Підрахуйте, чи багато «+»
2. Ви зуміли себе поставити, в яких ситуаціях, в спілкуванні з якими людьми відстоювати свої права Вам особливо складно?
3. З чим, на Ваш погляд, це може бути пов'язано?
4. Проаналізуйте отримані результати самостійно або обговоріть їх в групі.