

## ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФИЛЬ ЛАТЕРАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МОЗГА

© 2012 г. И. Н. Дорофеева\*, М. А. Падун\*\*

\* Аспирантка, Учреждение Российской академии наук Институт психологии РАН, Москва;

*e-mail: india8@mail.ru*

\*\* Кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии  
посттравматического стресса, там же;

*e-mail: maria\_padun@inbox.ru*

Исследовалась связь профиля латеральной организации мозга с особенностями саморегуляции. Основная гипотеза: индивидуальный профиль латеральной организации обуславливает индивидуальные различия в саморегуляции. В исследовании приняли участие 75 студентов вузов. Показано, что для лиц с выраженными левополушарными признаками характерны: высокий общий уровень саморегуляции, проблемно-ориентированное совладающее поведение, предпочтение когнитивной переоценки подавлению при регуляции эмоционального состояния. При сравнении групп с разными вариантами мануальной асимметрии выявлено, что лица со смешанным профилем асимметрии (амбидекстры) демонстрируют наиболее выраженные признаки дистресса и реже прибегают к поиску социальной поддержки в совладании со стрессом по сравнению с другими группами.

*Ключевые слова:* латеральная организация мозга, саморегуляция, регуляция эмоций, совладающее поведение.

Проблема саморегуляции является одной из фундаментальных проблем общей психологии. Основополагающую роль в разработке представлений о саморегуляции сыграли субъектно-деятельностный и системный подходы [1, 2, 5, 21, 32] с пониманием о человеке как субъекте активности в разных видах деятельности, а также о системном характере психических явлений. Как подчеркивал О.А. Конопкин, исследование саморегуляции открывает возможности для понимания и объяснения общих закономерностей построения и реализации человеком произвольной активности, определения условий успешного психического развития ребенка, понимания феномена общего уровня субъектного развития человека, продуктивного решения широкого спектра практических задач [15].

Сегодня проблема саморегуляции активно изучается в психологии труда [9, 10], психофизиологии [16, 38, 41], педагогической психологии [14, 19, 26, 31]. Большое внимание исследователи уделяют рассмотрению саморегуляции в непосредственной связи с адаптационными механизмами [3, 7, 13, 17, 34]. Обучение навыкам самоконтроля и произвольного использования механизмов саморегуляции в различных проблемных ситуациях

является эффективным в сфере психокоррекции и психотерапии. Неспособность к полноценной саморегуляции является одним из факторов эмоционального неблагополучия, выражающегося в признаках психологического дистресса как совокупности переживаемых индивидом негативных эмоций (депрессии, тревоги, враждебности и др.). Признаки дистресса при высокой частоте возникновения и интенсивности приобретают характер симптомов и имеют риск перехода на клинический уровень в форме различного вида эмоциональных расстройств [30].

В.И. Моросанова [23], отмечая особую роль системного подхода в становлении современных представлений о саморегуляции, подчеркивает необходимость изучения саморегуляции как процесса, имеющего многоуровневую детерминацию. В настоящей работе исследуется индивидуальный уровень детерминации регулятивной сферы, а именно характеристики латеральной организации мозга, определяющие специфику регулятивных механизмов. В качестве основных мы выделяем такие механизмы саморегуляции, как индивидуальный стиль саморегуляции, совладающее (копинг) поведение, регуляция эмоций.

На наш взгляд, целесообразно объединение механизмов, относящихся к сфере саморегуляции (индивидуальный стиль саморегуляции, стили совладающего поведения, стратегии регуляции эмоций), и рассмотрение их под понятием *стилей* на основе понимания стиля как индивидуально-своеобразного и стереотипного способа действий по реализации определенной задачи [4].

**Индивидуальный стиль саморегуляции.** В рамках модели, разработанной под руководством О.А. Конопкина, саморегуляция рассматривается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами внешней и внутренней активности, направленной на достижение результата [23]. Индивидуальные различия в процессе саморегуляции обозначаются как “индивидуальный стиль саморегуляции”.

В индивидуальном стиле саморегуляции выделяются функциональные звенья: цель деятельности, модель значимых условий, программа исполнительских действий, критерии успешности, оценка и коррекция результатов. Каждое звено реализуется соответствующим регуляторным процессом: планирование целей, моделирование условий, программирование действий, оценка результатов и коррекция действий.

В стиле саморегуляции как форме индивидуального стиля активности Моросанова [23] выделяет не только структурные, но и уровневые характеристики стиля. Последние описываются развитостью целостной системы саморегуляции и соответственно развитостью и уровнем взаимосвязанности реализующих ее функциональных процессов. К структурным характеристикам относят соотношение и характер взаимосвязей между функциональными процессами, реализующими отдельные звенья системы саморегуляции. В исследовании Моросановой [24] изучалась регулятивная роль темпераментальных свойств. Результаты показали, что для экстравертов характерна высокая развитость процесса моделирования значимых условий, а для интровертов – развитость программирования действий. Эмоционально-неустойчивым (как экстравертам, так и интровертам) присущ более низкий общий уровень осознанной саморегуляции вследствие присущей им эмоциональной нестабильности.

**Совладающее поведение как характеристика саморегуляции.** Широко используемое в настоящее время понятие совладающего поведения (или копинг-поведения) было определено автором когнитивной теории стресса и копинга Р. Лазарусом как сумма когнитивных и поведенческих

усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса в целях адаптации [18].

Последователи субъектно-деятельностного подхода рассматривают совладание в едином контексте с саморегуляцией, относя его к адаптивному механизму, входящему в единую сферу саморегуляции [34]. Так, в работе И.И. Ветровой констатируется следующее: совладающее поведение, контроль поведения и психологические защиты “являются разными уровнями единого механизма, связанного с саморегуляцией субъекта” [8, с. 179].

Обосновывая связь здоровья личности с совладающим поведением, Н.А. Русина [33] отмечает, что психологическая составляющая здоровья личности поддерживается функционированием механизмов саморегуляции и совладания. Показано [36], что проблемно-ориентированный стиль совладания положительно связан с общим уровнем саморегуляции. Т.Л. Крюкова также рассматривает копинг как характеристику саморегуляции и самоорганизации субъекта: “На основе теории многоуровневой системы организации и множественной детерминации психического развития (Б.Ф. Ломов, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский) понятно, что субъекта совладающего поведения дифференцирует, прежде всего, способность к регуляции и самоорганизации” [18, с. 169].

**Регуляция эмоций.** По определению Р. Дэвидсона [45], регуляция эмоций – это комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность эмоциональных реакций.

В настоящей работе используется модель регуляции эмоций, разработанная исследователями Дж. Гроссом и О. Джоном [49]. Модель основана на рассмотрении процесса развертывания эмоциональной реакции во времени и выделении *предшествующих реакции* и *фокусированных на реакции* стратегий регуляции.

К “предшествующим реакции” стратегиям относятся: *выбор ситуации* (предпочтение вовлечения в одни ситуации и избегание других в целях регуляции эмоциональных состояний); *модификация ситуации* (изменение самой ситуации в целях регуляции ее эмоционального воздействия), *распределение внимания* (выбор тех аспектов ситуации, на которые следует обращать внимание); *когнитивные изменения* (переоценка значения ситуации). К фокусированным на реакции стратегиям относится изменение эмоциональной реакции (эмоционально-экспрессивное поведение, подавление эмоций и др.).

Наиболее глубоко изучены две стратегии регуляции эмоций – “Подавление” и “Переоценка”. “Переоценка” относится к стратегии, “предшествующей реакции”, т.е. она происходит раньше, чем возникает сама реакция, требует меньше когнитивных ресурсов для осуществления. “Подавление” является стратегией, “фокусированной на реакции”, когда реакция уже произошла и необходимо ее изменить. Таким образом, переоценка ставит целью избегание негативных (достижение позитивных) эмоций, тогда как подавление изменяет саму эмоциональную реакцию [29].

Дальнейшие исследования показали, что испытуемые, использующие переоценку, переживают и выражают больше положительных эмоций, чем отрицательных, тогда как использующие подавление переживают внутри больше отрицательных эмоций, а степень переживания и выражения положительных у них снижается. Кроме того, использование переоценки показало связь с большей развитостью межличностных отношений и более высокой степенью субъективного благополучия [49].

**Саморегуляция и функциональная межполушарная асимметрия.** Саморегуляция носит интегральный характер, понимаемый как способность учитывать и согласовывать свойства разных уровней индивидуальности: особенностей нервной системы, темперамента, характера, ценностно-смысловых образований личности. Результаты исследований показывают, что свойством, в значительной степени определяющим индивидуальные особенности в эмоциональной сфере, предрасположенность к определенным психопатологическим нарушениям, является функциональная межполушарная асимметрия (ФМА) [12, 27, 41, 42 и др.].

Большинство исследователей указывают на связь профиля латеральной организации мозга с эмоциональной составляющей темперамента. Как следует из теории интегральной индивидуальности, ФМА входит в систему нейродинамических свойств (свойств нервной системы), а темперамент – в систему психодинамических свойств, находящуюся на более высоком иерархическом уровне. По В.С. Мерлину [22], отношения разных уровней имеют много-многозначный характер, значит, каждое свойство темперамента находится в зависимости от нескольких свойств нервной системы и каждое свойство нервной системы связано с разными свойствами темперамента. Согласно этим представлениям, и ФМА, и темперамент, являясь индивидуальными свойствами, находятся на разных иерархических уровнях интегральной ин-

дивидуальности, и функциональная асимметрия выступает одной из основ для свойств темперамента.

Исследователи отмечают, что профиль ФМА является типологической характеристикой центральной нервной системы и определяет общие регуляторные и когнитивные процессы [20]; в нейропсихологических исследованиях показана контролирующая роль левого полушария в протекании произвольной деятельности [42].

Исследования связи межполушарной асимметрии с регулятивной сферой касаются, прежде всего, эмоциональной сферы. Так, показано, что испытуемые с относительно более высокой активацией левой префронтальной области лучше контролируют отрицательные эмоции [46, 47]; при повреждении префронтальной коры у пациентов отмечается неспособность осознанно регулировать эмоции [48]. Е.Д. Хомской с коллегами были получены данные, указывающие на специфику эмоционально-личностных качеств у студентов консерватории. У них (при накоплении признаков доминирования правого полушария) наблюдаются более высокие показатели реактивной и личностной тревожности; также в целом более выражены признаки эмоциональной, психосоматической и вегетативной дезадаптации по сравнению с немусыкантами (студентами МГУ) [11]. В другом исследовании показано, что по мере нарастания левосторонних признаков у испытуемых возрастают значения таких шкал, как “Нейротизм”, “Депрессия”, “Психотизм” [28]. В одном из исследований [6] показано, что существуют стилевые особенности саморегуляции психической напряженности, которые по-разному проявляются в зависимости от пола и типа функциональной асимметрии мозга.

В исследовании Е.Г. Удачиной с коллегами [39] было выявлено, что испытуемые с преобладанием левого поля зрения (правого полушария) менее доминантны в социальных отношениях (по фактору *E* опросника Кеттела); при рассмотрении признаков психической дезадаптации у них в большей степени выражены: межличностная сензитивность (чувство неполноценности в социальных контактах, негативные ожидания в социальных отношениях) и фобическая тревожность. В области психологических защит доминирование левого поля зрения (правого полушария) связано с такой защитой, как реактивное образование, а доминирование правого поля зрения – с замещением.

Исследования подтверждают, что межполушарная асимметрия обуславливает различия в эмо-

ционально-личностной сфере и процессах адаптации, которые, в свою очередь, непосредственно связаны с регулятивными механизмами. Все вышесказанное предопределило выбор цели настоящего исследования, заключающейся в изучении латеральной организации мозга как предиктора индивидуальных различий в саморегуляции.

*Теоретическая гипотеза:* профиль латеральной организации связан с индивидуальными различиями в саморегуляции.

*Задачи:*

1. Оценить выраженность признаков дистресса в группах с разными профилями латеральной организации (ПЛО).

2. Выявить и проанализировать особенности саморегуляции, характерные для групп “правшей”, “амбидекстров” и “левшей”.

## МЕТОДИКА

*Участники исследования.* В исследовании приняли участие 75 чел.: 48 девушек и 27 юношей, студентов 2–5-го курсов Мордовского государственного университета им. Н.П. Огарева, г. Саранск, в возрасте от 18 до 25 лет, средний возраст 20.3 года.

*Процедура исследования.* Исследование проводилось в индивидуальном порядке. В первую очередь оценивался тип профиля латеральной организации, включающий различные пробы, а также компьютерные методики, затем участнику предлагалось ответить на вопросы, заполнив опросники в определенном порядке, без ограничения времени.

*Методики и аппаратура.*

1) *Оценка профиля латеральной организации (ПЛО)* (Е.Д. Хомская, 1995) [44]. Определение ПЛО включает в себя анализ соотношения трех анализаторных систем: мануальной, слухоречевой и зрительной. Для оценки каждой системы использовались три группы тестов: а) *мануальная сфера:* опросник Аннет; моторные пробы: “переплетение пальцев кистей”, “поза Наполеона”, аплодирование; динамические пробы: динамометрия (прибор “Динамометр кистевой ДК-50”, теппинг-тест (компьютерная программа); б) *зрительная сфера:* “проба Розенбаха”, “карта с дырой”; в) *слуховая сфера:* дихотическое прослушивание (компьютерная программа). Баллы по каждой пробе суммируются в общий балл ПЛО, а также могут анализироваться в отдельности. В соответствии с принятыми критериями выде-

ляется 5 типов ПЛО, обозначаемых буквами П, А или Л (где П – преобладание правых функций над левыми, А – их равенство, Л – преобладание левых функций) в следующем порядке: рука – глаз – ухо. Типы ПЛО: “чистые правши”, праворукие с различными вариантами доминантности уха и глаза, амбидекстры, леворукие с различными вариантами доминантности уха и глаза, “чистые левши”.

2) *Опросник способов совладания (ОСС) Р. Лазаруса* (адаптация Т.Л. Крюковой, 2004) [18]. Опросник выявляет стили совладающего поведения (копинга), используемые в стрессовых ситуациях. Содержит 8 шкал, соответствующих 8 копинг-стилям (конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка), разделенных на 3 группы по основным критериям: решение проблемы, поиск и использование социальной поддержки, регулирование эмоций.

3) *Опросник оценки психопатологической симптоматики (SCL-90-R)* (Л.Р. Дерогатис и др., 1976) [37]. Оценивает наличный психологический симптоматический статус, содержит 9 основных шкал симптоматических расстройств: соматизации (SOM), обсессивности–компульсивности (O-C), межличностной чувствительности (INT), депрессии (DEP), тревожности (ANX), враждебности (HOS), фобической тревожности (PHOB), паранойяльных тенденций (PAR), психотизма (PSY). На их основе вычисляется также основной индекс дистресса, обозначаемый как “общий индекс тяжести” (GSI).

4) *Опросник регуляции эмоций – ОПЭ (Emotion Regulation Questionary)* (J. Gross, O. John, 2003).

В рамках исследования была проведена апробация опросника Гросса и Джона, предназначенного для измерения двух способов регуляции эмоций – подавления (*suppression*) и когнитивной переоценки (*cognitive reappraisal*). Опросник состоит из 10 утверждений, оцениваемых по 7-балльной шкале, где “1” – “абсолютно не согласен”, “7” – “полностью согласен”. В апробации приняли участие 103 чел. (юношей – 31, девушек – 72), студенты вузов, средний возраст 18.9 года.

Основные психометрические свойства опросника: шкала “Когнитивная переоценка” –  $M = 28.62$ ;  $SD = 6.24$ ; шкала “Подавление” –  $M = 14.21$ ;  $SD = 5.39$ . Дискриминативность (дельта-Фергюссона), являющаяся также одним из показателей эмпирической валидности, составила 0.81 (“Подавление”) и 0.83 (“Когнитивная переоценка”).

**Таблица 1.** Внутренняя согласованность и тест-ретестовая надежность опросника в сравнении с оригинальной версией

Фактор	$\alpha$ -Кронбаха		Тест-ретестовая надежность	
	Апробир.	Оригинальн.	Апробир.**	Оригин.*
Фактор 1 “Когнитивная переоценка”	0.68	0.79	0.77	0.69
Фактор 2 “Подавление”	0.64	0.73		

Примечание. Повторное тестирование проводилось: \* через 3 мес., \*\* через 2.5 мес.

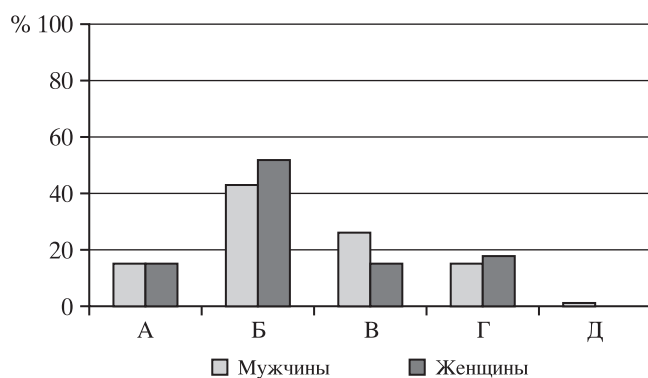
Конструктивная валидность измерялась с помощью эксплораторного факторного анализа методом *Principal components*. Процент объясненной дисперсии составил 48.16%. В целом апробированная версия опросника выявила соответствие теоретически заданной модели.

5) Опросник “Стиль саморегуляции поведения – ССПМ” (В.И. Моросанова, 1998) [25]. Разработан для оценки индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности. Состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (ОР) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости (Г) и самостоятельности (С)); также измеряет показатель общего уровня саморегуляции (ОУ).

Статистическая обработка данных производилась с помощью пакета *SPSS 16.0*.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

**Распределение типов ПЛО.** Значимых гендерных различий по всем измеряемым переменным не обнаружено (использовался *t*-критерий Стьюдента).



**Рис. 1.** Распределение (в процентах) в выборке по пяти типам ПЛО.

А – “чистые правши”; Б – праворукие; В – амбидекстры; Г – леворукие; Д – “чистые левши”.

По результатам первичной обработки данных было выделено 5 групп, соответствующих пяти типам ПЛО. Процентное распределение в выборке по профилям латеральной организации показано на рис. 1.

Мужчины: 1) “чистые правши” (А) – 15%; 2) праворукие (Б) – 43%; 3) амбидекстры (В) – 26%; 4) леворукие (Г) – 15%; 5) “чистые левши” (Д) – 1%.

Женщины: 1) “чистые правши” (А) – 15%; 2) праворукие (Б) – 52%; 3) амбидекстры (В) – 15%; 4) леворукие (Г) – 18%; 5) “чистые левши” (Д) – 0%.

В настоящем исследовании для последующего анализа были объединены группы А и Б (условно названные “правши”) и группы Г и Д (условно названные “левши”), следуя классификации, предложенной Е.Д. Хомской [44]. По мнению Хомской с коллегами, критерием для такого объединения является большая значимость мануальной асимметрии по сравнению со зрительной и слухоречевой, и именно она является первичной при оценке типа ПЛО. Таким образом, для удобства анализа межгрупповых различий рассматривались три группы: “правши” ( $n = 48$ ), “амбидекстры” ( $n = 14$ ) и “левши” ( $n = 13$ ). Однако в целях более детального анализа дополнительно сравнивались между собой также изначально выделенные группы “чистых правшей” и праворуких (см. ниже, в разделе “Профиль латеральной организации и саморегуляция”).

**Профиль латеральной организации и психологический дистресс.** Чтобы проверить значимость различий между представителями различных типов ПЛО в уровне психологического дистресса, оцениваемого с помощью опросника *SCL-90-R*, группы сравнивались попарно с помощью критерия Манна–Уитни (см. рис. 2 и табл. 2).

Как видно на рис. 2, все средние значения дистресса у амбидекстров находятся в целом на более высоком уровне, чем у “правшей” и “левшей”.

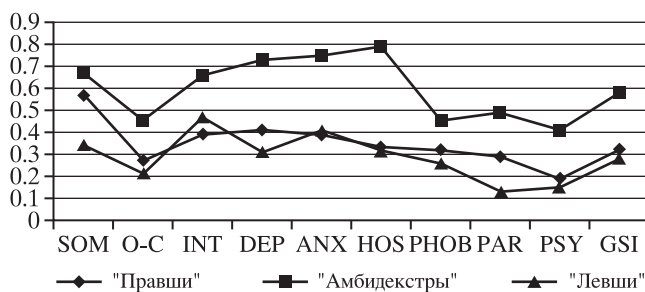


Рис. 2. Средние значения шкал психологического дистресса в группах.

*SOM* – “соматизация”, *O-C* – “обсессивно-компульсивные симптомы”, *INT* – “межличностная сензитивность”, *DEP* – “депрессия”, *ANX* – “тревожность”, *HOS* – “враждебность”, *PHOB* – “фобическая тревожность”, *PAR* – “паранойяльные симптомы”, *PSY* – “психотизм”, *GSI* – “общий индекс тяжести симптомов”.

Различия по шкалам признаков дистресса позволяют сказать, что у “амбидекстров”, по сравнению и с “правшами”, и с “левшами”, значимо выше уровень шкал “Враждебность” (*HOS*) и “Общий индекс тяжести” (*GSI*). Кроме того, в отличие от “правшей”, у них выше значения шкал “Тревожность” (*ANX*) и “Психотизм” (*PSY*), а в отличие от “левшей” – “Депрессия” (*DEP*) и “Паранойяльные симптомы” (*PAR*). Между “правшами” и “левшами” значимых различий обнаружено не было.

**Профиль латеральной организации и саморегуляция.** Подтвердилась гипотеза о связи профиля латеральной организации как показателя совокупности правосторонних признаков с некоторыми механизмами саморегуляции (см. табл. 3).

Первичный анализ был посвящен сравнению групп по выраженности признаков, характеризующих показатели саморегуляции.

Дальнейший анализ позволил выявить достоверно значимые различия в уровне некоторых шкал между группами, указывающие на разную специфику саморегуляции у представителей разных типов ПЛО, что подтверждает нашу гипотезу. Попарное сравнение групп (с помощью критерия Манна–Уитни) обнаружило значимые различия по шкалам, обозначающим стили саморегуляции (см. табл. 4).

Обнаружены значимые различия как в использовании копинг-стилей, так и в показателях индивидуального стиля саморегуляции и стратегиях регуляции эмоций. “Правши” значимо чаще выбирают копинг-стили “Самоконтроль” и “Планирование решения” (на что указывает и связь общего балла ПЛО с этими стилями), а также у них значимо выше уровень таких шкал саморегуляции, как “Гибкость”, “Моделирование”, “Оценка результатов” и “Общий уровень саморегуляции” по сравнению с “левшами”. По сравнению с “амбидекстрами” “правши” чаще прибегают к “социальной поддержке” в совладании со стрессом. Также между ними обнаружены значимые различия в способах регуляции эмоций: “правши” склонны использовать “Когнитивную переоценку”, а “амбидекстры” – “Подавление”. “Общий уровень регуляции” у “правшей” выше, чем у “амбидекстров” и “левшей”.

“Амбидекстры” по сравнению с “левшами” реже используют “Поиск социальной поддержки”. Таким образом, “амбидекстры” по сравнению и с “правшами”, и с “левшами” значимо реже выбирают данный копинг-стиль. “Общий уровень

Таблица 2. Попарное сравнение групп с разными типами ПЛО (значение Z-критерия Манна–Уитни)

Шкалы <i>SCL-90-R</i>	“Правши” – “левши”	“Правши” – “амбидекстры”	“Амбидекстры” – “левши”
<i>SOM</i> (“Соматизация”)	0.7	-1.4	1.82
<i>O-C</i> (“Обсессивно-компульсивные симптомы”)	-0.29	-1.1	0.87
<i>INT</i> (“Межличностная сензитивность”)	-0.58	-1.7	0.85
<i>DEP</i> (“Депрессия”)	0.47	-1.9	<b>1.99*</b>
<i>ANX</i> (“Тревожность”)	-0.3	<b>-2.69*</b>	1.8
<i>HOS</i> (“Враждебность”)	-0.46	<b>-2.57*</b>	<b>2.01*</b>
<i>PHOB</i> (“Фобическая тревожность”)	-0.09	-0.65	1.04
<i>PAR</i> (“Паранойяльные симптомы”)	1.59	-1.23	<b>2.18*</b>
<i>PSY</i> (“Психотизм”)	-0.1	<b>-2.14*</b>	1.77
<i>GSI</i> (“Общий индекс тяжести”)	-0.11	<b>-2.29*</b>	<b>2.14*</b>

Значимые различия ( $p \leq 0.05$ ) отмечены полужирным шрифтом и \*.

**Таблица 3.** Медиана и размах шкал регуляции эмоций, совладающего поведения и индивидуального стиля саморегуляции в группах “правшей”, “амбидекстров” и “левшей”

	Названия шкал	“Правши”		“Амбидекстры”		“Левши”	
		<i>Med</i>	<i>R</i>	<i>Med</i>	<i>R</i>	<i>Med</i>	<i>R</i>
ОСС	“Конфронтация”	3	5	4	4	4	4
	“Дистанцирование”	4	6	5	4	4	1
	“Самоконтроль”	10.5	10.5	4.5	8	5	2
	“Поиск социальной поддержки”	9	6.5	4	2	7	8
	“Принятие ответственности”	5.5	4	7	5	6	3
	“Бегство-избегание”	8.5	6	6	5	7	5
	“Планирование решения”	11	4	7	4	7	3
	“Положительная переоценка”	7	9	3	8	7	6
ССПМ	“Планирование”	5	2	4.5	2	4	3
	“Программирование”	5	2.5	5.5	3	5	3
	“Гибкость”	5	2	4.5	4	3	2
	“Моделирование”	5	2.5	5	2	4	1
	“Оценка результатов”	5	2	3.5	2	4	1
	“Самостоятельность”	5.5	1.5	5.5	2	5	2
	“Общий уровень саморегуляции”	30.5	7	27.5	4	24	4
ОРЭ	“Подавление”	9.5	6.5	14	8	11	8
	“Когнитивная переоценка”	30	8	26	8	27	7

*Med* – медиана, *R* – размах (междуквартильный).

**Таблица 4.** Попарное сравнение групп по значениям шкал саморегуляции (значение *Z*-критерия Манна–Уитни)

Шкалы	“Правши” – “левши”	“Правши” – “амбидекстры”	“Амбидекстры” – “левши”
“Самоконтроль” (ОСС)	<b>2.44*</b>	1.76	0.61
“Поиск социальной поддержки” (ОСС)	–0.02	<b>3.38*</b>	–2.2*
“Планирование решения” (ОСС)	<b>2.18*</b>	<b>2.36*</b>	–0.41
“Подавление” (ОРЭ)	–0.53	–2.64*	1.77
“Когнитивная переоценка” (ОРЭ)	1.2	<b>2.04*</b>	–0.68
Г – “Гибкость” (ССПМ)	<b>2.21*</b>	–0.08	1.63
М – “Моделирование” (ССПМ)	<b>2.39*</b>	–1.08	<b>2.89*</b>
ОР – “Оценка результатов” (ССПМ)	<b>2.2*</b>	1.47	0.49
ОУ – “Общий уровень саморегуляции” (ССПМ)	3.97*	1.99*	2.21*

Значимые различия ( $p \leq 0.05$ ) отмечены полужирным шрифтом и \*.

саморегуляции” также значимо выше у “амбидекстров”, чем у “левшей”, и, таким образом, мы видим значимые различия между всеми тремя группами в уровне саморегуляции.

Как отмечено выше, в целях более глубокого анализа и выявления возможных различий из объединенной нами группы “правшей” ( $n = 48$ ) были выделены и отдельно рассмотрены подгруппы “чистых правшей” ( $n = 11$ ) и праворуких с различными вариантами зрительной и слухоречевой асимметрии ( $n = 37$ ). Сравнение этих двух групп

(по критерию Манна–Уитни) показало, что “чистые правши” достоверно чаще выбирают такие стили совладания, как “Самоконтроль” ( $Z = 2.18$ ,  $p = 0.03$ ), “Дистанцирование” ( $Z = 2.07$ ,  $p = 0.04$ ) и “Планирование решения” ( $Z = 1.99$ ,  $p = 0.05$ ), чем праворукие. В то же время сравнение подгруппы праворуких с “амбидекстрами” и “левшами” показало, что основные различия (описанные выше при сравнении правшей с этими группами) сохраняются, за некоторым исключением. Так, между праворукими, “амбидекстрами” и “левшами” теряются различия в “Планировании решения”,

между праворукими и “амбидекстрами” нет различий в “Общем уровне саморегуляции”, а между праворукими и “левшами” – в “Самоконтроле”. Это означает, что высокий уровень “Планирования решения”, “Самоконтроля” и “Общего уровня саморегуляции” в группе “правшей” является значимым именно за счет значений подгруппы “чистых правшей”.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проведенное исследование позволило выявить особенности саморегуляции и выраженности признаков дистресса у групп с разными типами латеральной организации мозга.

Так, для группы “правшей” по сравнению с “амбидекстрами” характерны более низкие показатели психологического дистресса. В процессе совладания “правшам” присущи копинг-стили, ориентированные либо на изменение ситуации, либо на регуляцию своих чувств и действий в ней. У “правшей” самый высокий уровень саморегуляции, обеспечиваемый способностями выделять значимые условия целей, адекватно оценивать и гибко перестраивать программу своих действий в зависимости от внешних и внутренних условий, т.е. регуляторные звенья системы саморегуляции “правшей” характеризуются развитостью и взаимосвязанностью.

Левое полушарие ответственно, по общепринятым представлениям, за последовательную переработку информации; оно обладает способностью тонкого логического программирования, оптимизирующего процессы планирования и контроля, и, как подтвердилось в нашем исследовании, у “чистых правшей” это проявляется в наибольшей степени. С позиций нейропсихологии индивидуальных различий психические процессы и свойства лиц с правосторонним профилем межполушарного доминирования считаются более соотносимыми с “нормой” и более адаптивными, чем у лиц со смешанным или левосторонним профилем [43].

У “левшей” самый низкий уровень саморегуляции поведения в сравнении с двумя другими группами. Исследователи Мичиганского университета [51] при исследовании 1153 здоровых лиц, среди которых было 119 леворуких двух возрастных групп (18–30 и 40–70 лет), установили, что у леворуких мужчин первой возрастной группы, среди прочего, преобладают показатели по фактору “снижение уровня самоконтроля”. Наименьшую способность к произвольной саморегуляции левшей (и соответственно наибольшую способ-

ность к ней правшей) могут объяснить данные, свидетельствующие о преимущественной связи регуляторных механизмов с работой структур левого полушария.

Наибольший интерес представляют результаты, связанные с группой “амбидекстров”. Испытуемые с отсутствием выраженной мозговой асимметрии имеют значительно более высокие значения некоторых показателей дистресса и в целом более высокий уровень его выраженности по сравнению и с “правшами”, и с “левшами”. Если сравнить показатели дистресса у “амбидекстров” со средними значениями у студентов, полученными при апробации методики *SCL-90-R* [37], то наиболее высоким оказывается уровень “Тревожности”  $M = 0.75$ ,  $SD = 0.46$  при показателе “нормы”  $M = 0.58$ ,  $SD = 0.53$ . Такой результат находит объяснение в особой специфике протекания психических функций у амбидекстров, обусловленной относительной симметричностью латеральной организации мозга. По мнению исследователей [45], врожденная недостаточность стволовых образований мозга может привести к атипичности психического развития, которая в свою очередь не дает развиваться ни оптимальной специализации полушарий (доминантности одного из полушарий), ни оптимальному взаимодействию между ними. Как отмечает И.В. Ефимова [12], клинические данные констатируют относительно высокий процент амбидекстров среди больных с нервно-психическими расстройствами, с психопатологическими проявлениями, а также среди детей с пренатальной патологией и подростков с энурезом.

В результате сравнения трех групп установлено, что “амбидекстры” значимо реже обращаются к поиску социальной поддержки в проблемных ситуациях. Возможное объяснение этого результата (наряду с вышеописанной спецификой группы “амбидекстров”) можно найти в комплексном исследовании, проведенном Ефимовой [12]. В нем были выявлены особенности различных психологических показателей, характеризующих амбидекстров. Таковыми являются высокие показатели тревожности, большое количество жалоб в сфере эмоциональной дезадаптации при самооценке самочувствия, дисбаланс в регуляторном влиянии вегетативной нервной системы на работу сердечно-сосудистой системы, “пессимистический” взгляд на мир. Нами была выявлена также склонность амбидекстров к подавлению эмоций. Вероятно, она снижает способность к получению поддержки от других людей в трудных жизненных ситуациях.



В литературе достаточно много данных о феноменах левосторонней асимметрии [35], в то время как наши результаты подчеркивают важность глубокого изучения психологических особенностей амбидекстров. На этот факт обращает внимание и Ефимова: она отмечает, что в исследованиях почти отсутствуют данные об амбидекстрах, тогда как их характеристики психических функций и эмоционально-личностных качеств отличаются от “правшей” и “левшей”, и амбидекстры должны привлечь внимание к себе как группа с факторами риска [12].

Также было выявлено, что если “амбидекстры” чаще склонны подавлять эмоции, не выражать их вовне, то лица с левополушарными признаками латеральной организации (“правши”) стараются избежать негативных эмоций до того, как они возникли, стараясь переинтерпретировать ситуацию в позитивном ключе. Наряду с этим группа “правшей”, как показано выше, характеризовалась также преобладанием копинг-стиля “Самоконтроль”. Эти результаты на первый взгляд кажутся противоречивыми, но такой вид копинга, как “Самоконтроль”, подразумевает не подавление эмоций, а лишь контроль в виде предварительного продумывания, недопущения поспешности и излишнего проявления эмоций в действиях. Корреляции между копинг-стилем “Самоконтроль” и “Подавлением” не обнаружено.

Можно сделать общее заключение о том, что лица с правосторонним (левополушарным) профилем, характеризующимся, как показано, высоким общим уровнем саморегуляции, способны выбирать более осознанные и конструктивные стили саморегуляции (планирование решения проблемы либо контроль над своими чувствами и действиями) для более успешной адаптации. Проблемно-ориентированное совладание, когнитивная переоценка эмоций и высокий уровень саморегуляции создают целостную картину регулятивных механизмов, свойственных в большей степени лицам с левополушарным доминированием. При этом механизмы регуляции леворуких (правополушарных) испытуемых требуют дальнейших исследований: полученные нами результаты позволяют думать о том, что процесс саморегуляции, осуществляемый как последовательность определенных актов, не отражает целиком специфику регулятивной сферы у левшей. Вероятно, у лиц с ведущим правым полушарием саморегуляция происходит по другим закономерностям с включением образного мышления, инсайта, интуиции, с опорой на бессознательные процессы.

Таким образом, результаты нашего исследования вносят вклад в понимание саморегуляции как

комплексного механизма, требующего для своего изучения учета разноуровневых свойств индивидуальности. Подтверждение основной гипотезы работы позволяет обозначить латеральную организацию мозга как свойство, выступающее индивидуальной основой для более высокого уровня интегральной индивидуальности – свойств личности, в качестве которых мы рассматриваем со-властвующее поведение, виды регуляции эмоций и индивидуальный стиль саморегуляции. Индивидуальные различия в саморегуляции, обусловленные асимметрией латеральной организации, являются важнейшими факторами, влияющими на деятельность, возможности преодоления трудных ситуаций, психическое здоровье, успешность адаптации.

## ВЫВОДЫ

1. Для лиц со смешанным профилем латеральной организации характерен повышенный уровень “Тревожности”, “Психотизма” (по сравнению с “правшами”), “Депрессии”, “Параноидальных симптомов” (по сравнению с “левшами”); уровень “Враждебности” и общий индекс тяжести симптомов дистресса у “амбидекстров” выше в сравнении и с “правшами”, и с “левшами”.

2. Левополушарное доминирование в профиле латеральной организации связано со способностью к саморегуляции: у “правшей” наиболее высокий общий уровень саморегуляции поведения по сравнению с “левшами” и “амбидекстрами”, тогда как у “левшей” он самый низкий.

3. Люди с разными профилями латеральной организации различаются в стратегиях совладания со стрессом: “правши” более всех предпочитают планомерно изменять ситуацию, решать проблемы, они, по сравнению с “левшами”, значимо чаще контролируют свои чувства и действия. “Амбидекстры” реже “правшей” и “левшей” прибегают к социальной поддержке в стрессовых ситуациях.

4. Выявлены различия в регуляции эмоций между группами “правшей” и “амбидекстров”: если при доминировании левополушарных латеральных признаков предпочтительна когнитивная переоценка эмоций, то лица со смешанными признаками более склонны к подавлению эмоций.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ананьев Б.Г.* Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М.: Директ-Медиа, 2008.
2. *Анохин П.К.* Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975.

3. *Березин Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
4. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
5. *Брушлинский А.В.* Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003.
6. *Бурдаков Д.С.* Саморегуляция лиц с различными типами функциональной асимметрии мозга и психическая напряженность // Экспериментальная психология. 2010. Т. 3. № 3. С. 123–134.
7. *Ваганова Н.А.* Саморегуляция и самоуправление как базовые механизмы социальной адаптации личности // Вестник экономики, права и социологии. 2010. URL: <http://www.vestnykeps.ru/0310/21.htm>
8. *Ветрова И.И.* Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 179–196.
9. *Голиков Ю.Я., Костин А.Н.* Анализ многоуровневых процессов психической регуляции в операторской деятельности // Практикум по инженерной психологии и эргономике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.К. Стрелкова. М.: Академия, 2003. С. 113–135.
10. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Институт психологии РАН, 2003.
11. *Евтух Т.В., Силина Е.А.* Взаимосвязь разноуровневых свойств интегральной индивидуальности в группах с преобладанием левого или правого полушария // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 3 (11). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2010n3-11/319-evtukhsilina11.html>
12. *Ефимова И.В.* Амбидекстры: Нейропсихология индивидуальных различий. СПб.: КАРО, 2007.
13. *Зобков А.В.* Личностно-деятельностные компоненты саморегуляции учебной деятельности в переходный от старшего школьного к студенческому периоду обучения: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Владимир, 2004.
14. *Киселевская Н.А.* Саморегуляция психического состояния студентов // Вестник Иркутского педагогического университета: Сб. науч. тр. Иркутск, 2001. Вып. 2. Ч. 2–3. С. 51–58.
15. *Конопкин О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека: структурно-функциональный аспект // Вопр. психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
16. *Константинов К.В.* Саморегуляция психофизиологического состояния человека в условиях ЭЭГ-акустической обратной связи: Дисс. ... канд. биол. наук. Санкт-Петербург, 2002.
17. *Корнилов А.П.* Саморегуляция человека в условиях социального перелома // Вопр. психологии. 1995. № 5. С. 69–89.
18. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии “Авантитул”, 2004.
19. *Кузьмина В.М.* Проблема саморегуляции как проблема психосоциального развития общества // Сборник “Проблемы социальной психологии личности”. СГУ (Саратов), 2008. URL: [http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/index.shtml](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/index.shtml)
20. *Кураев Г.А., Соболева И.В.* Функциональная межполушарная асимметрия мозга и проблемы валеологии // Журнал “Валеология”. 1996. № 2. С. 29–34.
21. *Ломов Б.Ф.* Системность в психологии. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996.
22. *Мерлин В.С.* Психология индивидуальности: Избранные психологические труды / Под ред. Е.А. Климова. М.: Изд-во Московского психологосоциального института; Воронеж: НПО “МОДЭК”, 2005.
23. *Моросанова В.И.* Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.
24. *Моросанова В.И.* Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психол. журн. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
25. *Моросанова В.И.* Опросник “Стиль саморегуляции поведения” // Журн. практич. психол. и психоанализа. 2004. № 2.
26. *Моросанова В.И., Сагеев Р.Р.* Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопр. психологии. 1994. № 5. С. 134–140.
27. *Москвин В.А.* Проблема связи латеральных профилей с индивидуальными различиями человека. (В дифференциальной психофизиологии.): Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. Оренбург, 2002.
28. *Москвин В.А., Клейн В.Н., Чуприков А.П.* Функциональная асимметрия мозга и толерантность к эмоциональному стрессу // Неврология и психиатрия. Киев, 1986. Вып. 15. С. 106–109.
29. *Падун М.А.* Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психол. журн. 2010. № 6. С. 57–69.
30. *Падун М.А., Загряжская Е.А.* Психологический дистресс у лиц с различными когнитивными стилями // Психол. журн. 2007. Т. 28. № 6. С. 30–39.
31. *Полянцева М.В.* Формирование саморегуляции учебной деятельности школьников в процессе обучения математике: Дисс. ... канд. пед. наук. Самара, 2005.
32. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
33. *Русина Н.А.* Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья // Совладающее поведение: Современ-

- ное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 197–216.
34. *Сергиенко Е.А.* Субъектная регуляция совладающего поведения // *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 67–83.
  35. *Сергиенко Е.А., Дозорцева А.В.* Функциональная асимметрия полушарий мозга // *Психология XXI века: Учебник для вузов* / Под ред. В.Н. Дружинина. М.: ПЕР СЭ, 2003. С. 85–116.
  36. *Сорокина Ю.Л.* Совладающее поведение студентов вуза // *Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф.* / Отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 230–232.
  37. *Тарабрина Н.В. (под ред.)* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
  38. *Трушина В.Н.* Адаптивная саморегуляция психофизиологического состояния детей с синдромом нарушения внимания и гиперактивностью на основе ЭЭГ-акустической внешней обратной связи: Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. Санкт-Петербург, 2009.
  39. *Удачина Е.Г., Квасовец С.В.* Полезависимость/полenezависимость и межполушарная асимметрия // *Психол. журн.* 2006. Т. 27. № 6. С. 29–36.
  40. *Умеренкова Н.С.* Психофизиологические аспекты саморегуляции психических функциональных систем человека: Дисс. ... канд. мед. наук. Курск, 2006.
  41. *Хомская Е.Д.* Нейропсихология. 4-е изд. СПб.: Питер, 2005.
  42. *Хомская Е.Д., Ефимова Н.В., Будыка Е.В., Ениколопова Е.В.* Нейропсихология индивидуальных различий. М.: РПА, 1997.
  43. *Хомская Е.Д., Привалова Н.Н., Ениколопова Е.В. и др.* Методы оценки межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия: Учеб. пособие. М.: МГУ, 1995.
  44. *Чуприков А.П., Гнатюк Р.М.* Диагностика леворукости и латеральных признаков // *Руководство по функциональной межполушарной асимметрии.* М.: Научный мир, 2009.
  45. *Davidson R.J.* Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience // *Cognition and Emotion.* 1998. V. 12. P. 307–330.
  46. *Davidson R.J.* The neural circuitry of emotion and affective style: prefrontal cortex and amygdale contributions // *Social Science Information* / SAGE Publications (London, Thousand Oaks, CA and New Delhi). 2001. V. 40. № 1. P. 11–37.
  47. *Davidson R.J., Putman K.M., Larson C.L.* Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation – A possible prelude to violence // *Science.* 2000. V. 289. P. 591–594.
  48. *Driscoll D.M.* The Effects of prefrontal cortex damage on the regulation of emotion. Theses and Dissertations. P. 287. 2009. URL: <http://ir.uiowa.edu/etd/287>.
  49. *Gross J.J., Jhon O.P.* Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being // *Journal of Personality and Social Psychology.* 2003. V. 85. № 2. P. 348–362.
  50. *Harburg E., Roeper P., Ozgoren F., Fildstain A.* Handedness and temperament // *Percept and motor skills.* 1981. V. 52. P. 283–290.

## CHARACTERISTICS OF SELF-REGULATION AND PROFILE OF LATERAL ASIMMETRY

**I. N. Dorofeeva\*, M. A. Padun\*\***

*\*Post-graduate, the Establishment of the Russian Academy of Sciences,  
Institute of Psychology RAS, Moscow;*

*\*\*PhD, scientific assistant, laboratory of psychology of posttraumatic stress, the same place*

Correlation between profiles of lateral asymmetry and characteristics of self-regulation was studied. The hypothesis that individual profile of lateral determines individual differences in self – regulation was verified. 75 students took part in the investigation. Persons with evident left-brain characteristics have high general level of self-regulation, problem-oriented coping behavior, and preferences of cognitive reappraisal to emotional state suppression. Comparison of groups with different types of manual asymmetry revealed that persons with mixed profile of asymmetry (ambidecstres) demonstrate intensive support symptoms of distress and seldom use social in coping with stress than other groups.

*Key words:* lateral asymmetry, self-regulation, emotion regulation, coping behavior.