

УДК 378.1:316.6

## Взаимосвязь саморегуляции с социально-психологическими характеристиками выпускников вуза

**Крылова Наталья Николаевна**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии,  
Пензенский государственный университет. Россия, г. Пенза.  
ORCID: 0000-0003-4535-821X. E-mail: krilovann76@mail.ru

**Аннотация.** Качество профессионального самоопределения и адаптации в профессии в условиях реальности современного VUCA-мира, характеризуемого быстротой изменений и непредсказуемостью, требует развития необходимых «гибких» навыков (от англ. soft skills) или личных качеств еще на этапе профессиональной подготовки. Целью настоящего исследования является установление взаимосвязи между саморегуляцией и социально-психологическими характеристиками выпускников вуза. Был применен следующий диагностический инструментарий: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова, 1988); опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд, 1954; адаптация – А. К. Осницкий, 2004); тест социального интеллекта (Дж. Гилфорд, М. О'Салливан, 1976; адаптация – Е. С. Михайлова (Алешина), 1996); методика исследования локуса контроля (Дж. Роттер, 1966; адаптация – А. Г. Шмелев, 1988); методика исследования ассертивности (В. Каппони, Т. Новак, 1994). Использованы математические и статистические методы обработки эмпирических данных: описательная статистика, корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена. В исследовании приняли участие 106 студентов (58 мужского и 48 женского пола) четвертого курса технических специальностей Пензенского государственного университета в возрасте  $21,22 \pm 0,60$  лет. На основе проведенного исследования был сделан обобщенный вывод о существующей взаимосвязи саморегуляции с интегральными показателями социально-психологической адаптации, социального интеллекта, выраженностью локуса контроля и ассертивностью выпускников вуза, поскольку не являются изолированными друг от друга психологическими явлениями. Полученные результаты позволяют расширить представление о сопряженной картине проявления саморегуляции и социально-психологических личностных черт выпускников вуза; могут быть использованы при выборе стратегии проектирования развивающих программ, направленных на совокупное формирование исследуемых личностных характеристик для успешной адаптации в будущей профессиональной деятельности, в личностном и жизненном самоопределении юношей и девушек.

**Ключевые слова:** гибкие навыки, саморегуляция, социально-психологическая адаптация, социальный интеллект, локус контроля, ассертивность.

**Введение.** Качество самоопределения как профессионала и адаптации в профессии в условиях реальности современного VUCA-мира, характеризуемого быстротой изменений и непредсказуемостью, требует развития необходимых «гибких» навыков (от англ. soft skills) или личных качеств еще на этапе профессиональной подготовки. В зарубежных исследованиях базовыми обозначаются следующие личностные характеристики: качества, регулирующие эмоции, поведение, познание и обеспечивающие достижение целей [30; 31]; адаптивность как способность конструктивно регулировать поведение в ответ на новые или неопределенные обстоятельства [28]; социальная осведомленность как чувство ответственности перед сообществом [30].

Подчеркнем, что существенную значимость в становлении как профессионала имеют способности личности: выполнять деятельность и достигать в ней определенного уровня продуктивности, особенно при принятии ответственных решений в нестандартных профессиональных ситуациях; гибко реагировать на изменения внешней и внутренней ситуации; сохранять эффективность деятельности на фоне изменяющихся внешних условий; выступать автономным саморегулируемым субъектом активности в условиях неопределенности переживаемых жизненных обстоятельств [12, с. 193].

Учитывая персонификацию как основной предиктор формирования социально-профессиональной успешности субъекта деятельности (Э. Ф. Зеер, А. Е. Кайгородова, Э. Э. Сыманюк, В. С. Третьякова, А. А. Шаров), в качестве базовой составляющей которой является саморегу-

ляция. Основными компонентами содержания саморегуляции деятельности субъекта персонификации авторами рассматриваются регуляция психических состояний и деятельности, произвольная активность и индивидуальный стиль деятельности [4; 24].

С позиции ресурсного подхода (В. И. Моросанова) осознанная саморегуляция рассматривается как управляющий метаресурс, включающий универсальные и специальные регуляторные компетенции, что обеспечивает осознанное выдвижение целей и управление их достижением. От чего зависит успешность получения образовательных и профессиональных результатов, субъектное и личностное саморазвитие, профессиональное самоопределение, поддержание психологического благополучия и безопасности в ситуациях неопределенности [18].

Таким образом, саморегуляция выступает не только в качестве базового ресурса решения задач в профессиональной деятельности, но и как ресурс в профессиональной подготовке, самовоспитании, самообразовательной деятельности студента [6; 8]. Ей отводится особая роль в профессиональном выборе на начальном этапе профессионального самоопределения [14]. Более того, в процессе обучения в вузе продолжается совершенствование системы саморегуляции как фундамента, обеспечивающего качество учебно-профессиональной деятельности студента и его адаптации в вузе [26; 29]; дальнейшее развитие находит в процессе профессионализации личности [23].

Несомненно, становление личности в профессиональной среде подразумевает наличие ряда личностных качеств, обозначаемых сегодня как *soft skills* (мягкие навыки). Так, наряду с саморегуляцией, в качестве важных мягких навыков, необходимых для успешного начала карьеры выпускников вуза инженерного профиля, в современных исследованиях показаны: способность адаптироваться; способность к взаимодействию и командной работе; гибкость и креативность мышления; открытость новому; организованность и ответственность; активность в стремлении к достижениям и др. [5]. Причем высокая адаптивность к изменчивому профессиональному миру рассматривается как одно из качеств, обеспечивающих конкурентоспособность выпускника вуза [1]. Помимо этого, необходимо развитие не только его профессиональных компетенций, но также социально-психологических и личностных характеристик [15]. Так, Р. М. Шамянов рассматривает способность к саморегуляции и гибкость в формировании поведенческих стратегий как основные социально-психологические параметры адаптационной готовности, особенно в условиях перманентных социальных изменений, в связи с расширением взаимодействия личности с усложняющейся социальной средой, усилением ее неопределенности, зон риска и других факторов [26]. Регуляторная гибкость выделяется как универсальный фактор адаптации, подразумевающий способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменениями внешних и внутренних условий и менять в случае необходимости программу действий и поведения, образ жизни в целом [2]. В качестве способа саморегуляции и стратегии преодолевающего поведения в различных обстоятельствах жизнедеятельности и в целом как выраженная интегративная личностная характеристика в юношеском возрасте в современных исследованиях рассматривается ассертивность [25].

В том числе успешность социальной адаптации обеспечивается взаимосвязью с социальным интеллектом [9]. В исследованиях подчеркивается значение групп специальных способностей, обеспечивающих адаптивное поведение личности в коммуникативном взаимодействии [13]. В самом определении понятия «социальный интеллект» находит отражение идея необходимости объединения и регуляции процессов, связанных с отражением социальных объектов, как глобальная способность человека, включающая когнитивные и коммуникативные способности, личностные качества и процессы саморегуляции, обуславливающие анализ информации и предвидение развития ситуации межличностных взаимодействий [11]. В зарубежных исследованиях (Hashem, 2021) находим сходную позицию, подчеркивающую значимость совокупного развития саморегуляции и социального интеллекта [27].

**Организация и методы исследования.** Проблема определения взаимосвязи саморегуляции и социально-психологических характеристик для создания целостного представления о выпускнике вуза, безусловно, представляет как научный, так и прикладной интерес. Исследования на выборке студентов-выпускников вуза, которые затрагивали бы совокупно эти психологические феномены, отсутствуют. Поэтому целью настоящего исследования является установление взаимосвязи между саморегуляцией и социально-психологическими характеристиками выпускников вуза.

В качестве гипотезы исследования выступило предположение о взаимосвязи саморегуляции с социально-психологической адаптацией, социальным интеллектом, локусом контроля и ассертивностью у выпускников вуза.

Для комплексной диагностики был применен следующий инструментарий: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова, 1988) [17]; опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд, 1954; адаптация – А. К. Осницкий, 2004) [22]; тест социального интеллекта (Дж. Гилфорд, М. О'Салливан, 1976; адаптация – Е. С. Михайлова (Алешина), 1996) [16]; методика исследования локуса контроля (Дж. Роттер, 1966; адаптация – А. Г. Шмелев, 1988) [3]; методика исследования ассертивности (В. Каппони, Т. Новак, 1994) [7].

Использованы математические и статистические методы обработки эмпирических данных: описательная статистика, корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена.

В исследовании приняли участие 106 студентов (58 мужского и 48 женского пола) четвертого курса технических специальностей Пензенского государственного университета в возрасте  $21,22 \pm 0,60$  лет. Все респонденты дали добровольное согласие на участие в исследовании.

**Результаты и их обсуждение.** Полученные результаты исследования саморегуляции представлены в таблице 1. Наибольшие средние значения имеют такие регуляторные показатели, как гибкость ( $6,48 \pm 1,95$ ), наименьшие – самостоятельность ( $5,58 \pm 1,95$ ).

Таблица 1

**Описательные статистики показателей саморегуляции (N=108)**

Показатели саморегуляции	Mean	Standard deviation
Планирование	5,87	1,79
Моделирование	5,86	1,86
Программирование	6,13	1,69
Оценивание результатов	5,96	1,64
Гибкость	6,48	1,95
Самостоятельность	5,58	1,96
Общий уровень саморегуляции	30,50	5,06

Обобщение полученных данных позволило выявить характерные особенности саморегуляции у выпускников вуза. В целом у большинства из них возможно отметить осознанное планирование деятельности, включающее разработку программы действий, выдвижение и удержание целей, четкое представление о внешних и внутренних значимых условиях для их достижения.

Анализ выраженности отдельных показателей саморегуляции на высоком уровне позволяет выявить проявление специфических личностных черт выпускников вуза (таблица 2). Высокие показатели общего уровня саморегуляции отмечены у 42,45 % студентов.

Таблица 2

**Средние значения и стандартные отклонения (M±SD) показателей саморегуляции**

Показатели саморегуляции	Низкий уровень (M±SD)	Средний уровень (M±SD)	Высокий уровень (M±SD)
Планирование	2,30±0,82	5,18±0,70	7,66±0,73
Моделирование	2,33±0,71	4,98±0,88	7,70±0,71
Программирование	3,39±0,78	6,08±0,79	8,24±0,44
Оценивание результатов	2,84±0,38	5,28±0,70	7,36±0,60
Гибкость	3,25±1,02	6,32±0,75	8,33±0,48
Самостоятельность	2,35±0,93	5,10±0,79	7,59±0,59
Общий уровень	20,35±0,93	27,85±2,40	35,60±2,30

Высокие значения у 40,67 % юношей и девушек показателя оценивания результатов свидетельствуют о развитых самооценке и умениях адекватно соотносить цель и результат, анализировать причины неудач, гибко адаптироваться к изменению условий в деятельности. Показатели у 23,58 % студентов по шкале программирования говорят об умении гибко перестроить в новых условиях разработанную самостоятельно программу действий для получения необходимого результата.

В свою очередь, выраженные низкие значения показателя гибкости у 18,87 % студентов предположительно демонстрируют проявление неуверенности и неспособность адекватно

реагировать на новую ситуацию, из-за чего возможны регуляторные сбои. Также выявленные низкие значения, отмеченные по шкале программирования у 16,98 % респондентов, говорят об импульсивности шагов в деятельности из-за неумения продумать последовательность действий. Низкие значения по шкале самостоятельности у 16,04 % студентов позволяют предположить о зависимости и низкой критичности по отношению к оценкам окружающих, в этом случае, возможно, необходима посторонняя помощь, поскольку могут возникать регуляторные сбои.

Полученные результаты находятся в некотором противоречии с обнаруженными фактами исследования А. А. Никитина и Н. А. Петровановой, в котором в характеристике структуры саморегуляции выпускника вуза (пятикурсника) отмечены: меньшая самостоятельность и уверенность в быстро меняющейся обстановке, проявление большей зависимости от окружения, а также меньшей развитости гибкости и пластичности регуляторных процессов в отличие от первокурсника. Авторы объясняют эти факты выработкой привычных схем реакций на непредвиденные обстоятельства у выпускника в отличие от первокурсника и тем, что существующая система обучения не в полной мере обеспечивает формирование структуры саморегуляции у студентов [21]. Данные сведения совершенно справедливы для характеристики структуры саморегуляции меньшей части выпускников вуза, продемонстрировавших низкие значения основных показателей саморегуляции, обнаруженные в настоящем исследовании.

Предположительно, это противоречие объяснимо теми изменениями психологической структуры саморегуляции, которые происходят в учебной деятельности студента в процессе обучения в вузе. Как показано в исследовании В. Н. Неверова, они протекают гетерохронно: могут иметь как поступательное движение (рост) к последнему курсу; быть неравномерными, выраженными по-разному на определенных фазах обучения в вузе, так и может наблюдаться регрессия от начального к конечному этапу вузовского обучения [20].

Таблица 3

**Взаимосвязь саморегуляции и интегральных показателей социально-психологической адаптации**

Показатели саморегуляции	Интегральные показатели социально-психологической адаптации						
	ИПА	ИПС	ИППД	ИПЭК	ИПИ	ИПСД	Эскапизм
Планирование			-0,216*				
Моделирование	0,582***	0,458***	0,361***	0,544***	0,448***		-0,386***
Программирование	0,229*	0,287**					-0,236*
Оценивание результатов	0,374***	0,304**	0,262**	0,323***	0,414***	0,438***	-0,293*
Гибкость	0,393***	0,416***	0,482***	0,334***	0,219*	0,223*	
Общий уровень саморегуляции	0,451***	0,429***	0,265**	0,366***	0,355***	0,330***	-0,378***

*Примечание.* 1. В таблице представлены только установленные значимые взаимосвязи саморегуляции и интегральных показателей социально-психологической адаптации. 2. Применены сокращения названий показателей социально-психологической адаптации: ИПА – интегральный показатель адаптации; ИПС – интегральный показатель самопринятия; ИППД – интегральный показатель принятия других; ИПЭК – интегральный показатель эмоциональной комфортности; ИПИ – интегральный показатель интернальности; ИПСД – интегральный показатель стремления к доминированию. 3. Корреляция значима на уровне: \*-р ≤0,05; \*\*-р ≤0,01; \*\*\*-р ≤0,001.

С помощью корреляционного анализа, проведенного с использованием коэффициента корреляции r-Спирмена, были получены результаты, представленные в таблице 3.

Были выявлены положительные значимые связи между параметрами саморегуляции и интегральными показателями социально-психологической адаптации (таблица 3), за исключением параметра «Эскапизм». Отрицательные взаимосвязи с последним позволяют сделать вывод о том, чем более развиты регуляторные механизмы, тем менее выражена тенденция в поведении и деятельности к уходу от решения проблем в стрессовых ситуациях и кризисных обстоятельствах. Установленные значимые взаимосвязи между такими параметрами саморегуляции, как моделирование, оценивание результатов, гибкость и социально-психологической адаптацией, позволяют сделать предположение о связи развитости этих регуляторных процессов и интегральных показателей принятия себя и других, эмоциональной комфортности и интернальности. В целом эта связь отражает сформированность индивидуальных способностей выпускника выделять значимые условия для достижения целей, аде-

кватной оценке себя, результатов деятельности и поведения, что способствует гибкой адаптации к изменившимся условиям и оптимальной самореализации в значимой сфере.

Обнаруженные взаимосвязи параметров «оценивание результатов» и «гибкость» с интегральным показателем стремления к доминированию предположительно характеризуют развитость оценки как самого себя, так и результатов деятельности, а также – способность к ее коррекции под изменения внешних и внутренних условий, что связано со стремлением держать все под контролем или быть зависимым от чужого мнения.

Обратим внимание на выявленную отрицательную связь параметра «Планирование» с интегральным показателем принятия других. Это, предположительно, свидетельствует о том, чем у студентов более сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, тем меньше вероятность возникновения внешних конфликтов, причиной которых является степень самопринятия, отражающая степень принятия окружающих.

Обнаруженный факт проявления взаимосвязи саморегуляции и социально-психологической адаптации согласуется с результатами исследования В. М. Кузьминой и оказывается справедливым, как и в нашем случае, лишь в отношении выпускника вуза. Как было показано автором, связь саморегуляции и социально-психологической адаптации может быть по-разному проявлена в зависимости от этапа обучения: на первом курсе как умеренная отрицательная, на третьем как умеренно положительная и сильно выраженная прямая положительная связь у студента-пятикурсника [10].

Проведенный корреляционный анализ параметров саморегуляции и социального интеллекта обнаружил положительные связи показателей планирования и фактора познания систем поведения ( $r = 0,226$ ,  $p \leq 0,05$ ). Этот факт дает основание утверждать о предположительно развитой способности понимать логику развития ситуаций взаимодействия и структуру межличностных ситуаций в динамике.

Таблица 4

**Взаимосвязь саморегуляции, локуса контроля и ассертивности**

Показатели саморегуляции	Интернальный локус контроля	Экстернальный локус контроля	Ассертивность
Моделирование	0,326***	-0,326***	0,503***
Программирование	0,320***	-0,320***	0,290**
Оценивание результатов			0,309**
Гибкость	0,269**	-0,269**	0,497***
Общий уровень	0,310**	-0,310**	0,471***

Примечание. 1. В таблице представлены только установленные значимые взаимосвязи саморегуляции, локуса контроля и ассертивности. 2. Корреляция значима на уровне: \*- $p \leq 0,05$ ; \*\*- $p \leq 0,01$ ; \*\*\*- $p \leq 0,001$ .

Как видно из таблицы 4, значимые положительные связи общего уровня и отдельных процессов саморегуляции с интернальным локусом, а также отрицательные с экстернальным локусом контроля ( $p \leq 0,01$ ) соответственно, позволяют предположить о склонности брать ответственность за результаты своей деятельности на себя, проявлять гибкость, адекватно реагировать на изменение условий в определенных обстоятельствах жизнедеятельности. Значимая корреляционная связь такой регуляторной личностной характеристики, как гибкость с интернальным локусом контроля ( $p \leq 0,01$ ), позволяет говорить о способности объяснить собственное поведение, скорректировать планы, быстро реагировать на обстоятельства, взять ответственность за принятые решения в конкретных ситуациях жизнедеятельности.

Выявленные взаимосвязи (таблица 4) общего уровня саморегуляции и отдельных показателей ассертивности студентов ( $p \leq 0,001$ ) позволяют сделать вывод о выраженности такого регуляторного стиля, который позволяет компенсировать влияние характерологических личностных особенностей, являющихся помехой для достижения целей. Это способствует овладению новыми видами активности, формированию чувства уверенности в себе и проявлению стабильности в новых ситуациях. Выявленные положительные корреляционные связи ассертивности и показателей саморегуляции, таких как моделирование и программирование, предположительно свидетельствуют о сформированном представлении респондентов о внешних и внутренних условиях, необходимых для достижения целей деятельности, способности самостоятельно продумать для этого программу действий. Установленные положительные взаимосвязи показателей саморегуляции по шкалам «Оценивание результатов»

( $p \leq 0,01$ ) и «Гибкость» ( $p \leq 0,001$ ) с ассертивностью, возможно, характеризуют развитую самооценку полученных результатов в деятельности; осознание важности выяснения причин, приведших к меньшему результату; гибкую перестройку регуляторных процессов к изменению условий для решения поставленных задач в деятельности.

Обращают внимание факты отсутствия взаимосвязи между интегральными параметрами социально-психологической адаптации, социального интеллекта, локусом контроля, ассертивностью и регуляторной характеристикой «Самостоятельность», что позволяет сделать вывод об автономности данного качества в организации активности личности; способности независимо планировать деятельность и поведение; об отсутствии влияния данного регуляторного параметра на качество адаптации личности к различным социальным условиям и условиям профессиональной деятельности.

Интерес также представляет специфика проявления взаимосвязи саморегуляции и социально-психологических характеристик у выпускника вуза на примере гармоничных и акцентуированных регуляторных профилей (В. И. Моросанова) [19, с. 109] отдельных испытуемых.

Так, гармоничный профиль с высоким общим уровнем саморегуляции имеет в структуре относительно сбалансированные на высоком уровне компоненты планирования, моделирования, программирования и оценивания результатов. Описание данного профиля саморегуляции возможно дополнить комплексом следующих социально-психологических характеристик: развитые на высоком уровне интегральные показатели социально-психологической адаптации (самопринятия, принятия других, интернальности), на среднем – эмоциональной комфортности и стремления к доминированию, за исключением выраженности на низком уровне параметра «эскапизм»; характерен высокий уровень ассертивности, средние показатели социального интеллекта и доминирование интернального локуса контроля.

Характеризуя пример гармоничного профиля с общим низким уровнем саморегуляции, отметим недостаточно развитые регуляторные компоненты. Были выявлены среднеразвитые показатели социально-психологической адаптации, за исключением имеющих низкие значения интегральных параметров эмоциональной комфортности и стремления к доминированию. Эскапизм проявлен на среднем уровне. В целом параметры социального интеллекта представлены на среднем уровне, за исключением фактора познания систем поведения, развитого на низком уровне; также отмечен средний уровень ассертивности и преобладание экстернального локуса контроля.

При типично акцентуированном профиле № 4 характерен высокий уровень саморегуляции и высокие значения по шкалам моделирования, программирования, оценивания результатов при низком значении показателя планирования. Дополняют характеристику этого регуляторного профиля высокие значения интегральных показателей социально-психологической адаптации при средневывраженном значении по шкале «эскапизм». Социальный интеллект развит на уровне ниже среднего, за исключением факторов познания классов и систем поведения, имеющих средние значения. В том числе отмечен выше среднего уровень ассертивности и интернальный локус контроля.

Типичный акцентуированный регуляторный профиль № 2 характеризуется средним общим уровнем саморегуляции, отличается сформированным на высоком уровне параметрах моделирования и оценивания результатов на фоне недостаточно развитых планирования и программирования. Перечень социально-психологических характеристик включает высокие значения интегральных параметров социально-психологической адаптации наряду со средневывраженными – стремления к доминированию и эскапизмом. В том числе отмечены средние значения показателей социального интеллекта и ассертивности; выраженность экстернального локуса контроля.

**Заключение.** В целом в ходе исследования гипотеза находит свое подтверждение. В итоге был сделан обобщенный вывод о существующей взаимосвязи саморегуляции с интегральными показателями социально-психологической адаптации, социального интеллекта, локуса контроля и ассертивностью выпускников вуза, поскольку не являются изолированными друг от друга психологическими явлениями. Однако гипотеза не была подтверждена в отношении взаимосвязи саморегуляции и интегральных показателей социального интеллекта, за исключением выявленной положительной связи таких показателей саморегуляции и социального интеллекта, как планирование и фактор познания систем поведения. Этот обнаруженный факт позволяет сделать вывод об автономности проявления социального интеллекта как социально-психологической личностной характеристики и его связи с регулятор-

ными процессами. Полученные данные позволяют расширить представление о сопряженной картине проявления саморегуляции и социально-психологических личностных черт выпускников вуза. Могут быть использованы при выборе стратегии проектирования развивающих программ, направленных на совокупное формирование исследуемых личностных характеристик для успешной адаптации в будущей профессиональной деятельности, в личностном и жизненном самоопределении юношей и девушек.

В перспективе дальнейших исследований возможно рассмотреть контингент студентов младших и средних курсов для получения полной картины о характере проявления взаимосвязи саморегуляции с социально-психологическими характеристиками. Также требуют дальнейшей проверки факты неустановленной взаимосвязи между интегральными параметрами социально-психологической адаптации, социального интеллекта, локусом контроля, ассертивностью и самостоятельностью как регуляторной личностной характеристикой, что позволяет сделать вывод об автономности данного качества в организации активности личности, его влияния на адаптацию личности к различным социальным условиям и условиям профессиональной деятельности. Отдельный интерес представляет дополнительное исследование взаимосвязи типичных регуляторных профилей и выраженности исследуемых социально-психологических характеристик (социально-психологической адаптации, социального интеллекта, локуса контроля и ассертивности) у студентов вуза.

### Список литературы

1. *Аблажей А. М.* Успешный выпускник современного российского вуза: штрихи к портрету // Классический университет в неклассическое время / сост. Г. И. Петрова; отв. ред. тома М. Н. Баландин. Томск : Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2008. С. 111–112.
2. *Голубева Н. М., Голованова А. А.* Факторы адаптации студентов к образовательной среде вуза // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 2. С. 125–131.
3. *Елисеев О. П.* Практикум по психологии личности. СПб. : Питер, 2001. 560 с.
4. *Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э.* Персонификация личности как предиктор преодоления кризиса утраты профессиональной деятельности в возрасте поздней зрелости // Сибирский психологический журнал. 2022. № 84. С. 111–125. DOI: 10.17223/17267080/84/6.
5. *Исаев А. П., Плотников Л. В.* Мягкие навыки для успешной карьеры выпускников инженерного профиля // Высшее образование в России. 2021. Т. 30. № 10. С. 63–77. DOI: 10.31992/0869-3617-2021-30-10-63-77.
6. *Ишмуратова Ю. А., Моросанова В. И.* Осознанная саморегуляция как ресурс решения профессиональных задач у студентов и профессионалов // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2021. № 3. С. 129–141. DOI: 10.18384/2310-7235-2021-3-129-141.
7. *Капони В., Новак Т.* Сам себе психолог. СПб. : Питер, 1994. 220 с.
8. *Крылова Н. Н.* Саморегуляция как ресурс самообразовательной деятельности студента // Вестник Пензенского государственного университета. 2013. № 1. С. 3–8.
9. *Кудинова И. Б., Вотчин И. С.* Социальный интеллект как предмет исследования // Сибирский педагогический журнал. 2005. № 4. С. 132–142.
10. *Кузьмина В. М.* Влияние типологических особенностей саморегуляции на процесс социально-психологической адаптации городских и сельских студентов // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. № 24 (143). С. 206–209.
11. *Куницина В. Н.* Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение // Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1. Ч. 1. СПб., 1995. С. 48–61.
12. *Куц А. В., Крылова Н. Н.* Смыслоразнозначные ориентации в структуре профессионально-личностного потенциала будущего педагога в условиях VUCA-мира // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 1 (130). С. 190–200. DOI: 10.20323/1813\_145X\_2023\_1\_130\_190\_200.
13. *Лунева О. В.* Концепция социального интеллекта личности // Знание. Понимание. Умение. 2012. № 2. С. 46–51.
14. *Лысуенко С. А.* Роль саморегуляции в профессиональном выборе личности // Профессиональное образование и рынок труда. 2021. № 3 (46). С. 123–132. DOI: 10.52944/PORT.2021.46.3.010.
15. *Марков Д. О.* Социально-психологическая адаптация обучающихся на высших ступенях непрерывного образования (теоретический анализ) // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. Т. 24. № 3. С. 144–149.
16. *Михайлова Е. С.* Социальный интеллект. Концепции, модели, диагностика. СПб. : СПбГУ, 2007. 266 с.
17. *Моросанова В. И.* Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) : руководство. М. : Когито-Центр, 2004. 44 с.

18. Моросанова В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 3. С. 57–83.
19. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М. : Наука, 2010. 519 с.
20. Неверов В. Н. Особенности изменения структуры саморегуляции в студенческом возрасте // Экономическая психология: прошлое, настоящее, будущее. 2016. № 3–1. С. 223–233.
21. Никитин А. А., Петрованова Н. А. Особенности саморегуляции студентов младших и старших курсов // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2014. № 3 (19). С. 75–82.
22. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. 2004. № 1. С. 43–56.
23. Поваренков Ю. П. Классификация субъективных детерминант деятельности профессионала // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 4. С. 186–194.
24. Третьякова В. С., Кайгородова А. Е. Исследование социально-профессиональной успешности личности на основе персонификации субъекта деятельности / А. А. Шаров, Э. Ф. Зеер // Science for Education Today. 2023. Т. 13. № 3. С. 101–124. DOI: 10.15293/2658-6762.2303.05.
25. Трошихина Е. Г., Навдусевич Г. В. Ассертивность как копинг-стратегия и личностная характеристика в подростково-юношеском возрасте // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 4. С. 221–227. DOI: 10.34216/2073-1426-2021-27-4-221-227.
26. Шамионов Р. М. Адаптационная готовность личности – субъекта социального взаимодействия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2015. Т. 15. № 4. С. 106–112. DOI: 10.18500/1819-7671-2015-15-4-106-112.
27. Hashem E. S. A. Self-regulation and its relationship to social intelligence among college of education female students at Prince Sattam University // European Journal of Educational Research. 2021. Vol. 10 (2). Pp. 865–878. DOI: 10.12973/eu-jer.10.2.865.
28. Martin A. J., Nejad H. G. Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and uncertainty / S. Colmar, G. A. D. Liem // Journal of Psychologists and Counsellors in Schools. 2012. Vol. 22. Pp. 58–81.
29. Park C. L., Edmondson D., Lee J. Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college // Journal of Adult Development. 2012. Vol. 19. Pp. 40–49.
30. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character strengths and virtues : a handbook and classification*. Washington, DC : American Psychological Association; New York : Oxford University Press, 2004.
31. Robles M. M. Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace // Business Communication Quarterly. 2012. Vol. 75. Pp. 453–465.

## The relationship of self-regulation with the socio-psychological characteristics of university graduates

Krylova Natalia Nikolaevna

PhD in Pedagogical Sciences, associate professor,  
associate professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Penza State University.  
Russia, Penza. ORCID: 0000-0003-4535-821X. E-mail: krilovann76@mail.ru

**Abstract.** The quality of professional self-determination and adaptation in the profession in the conditions of the reality of the modern VUCA world, characterized by the speed of change and unpredictability, requires the development of the necessary "flexible" skills (from the English soft skills) or personal qualities at the stage of professional training. The purpose of this study is to establish the relationship between self-regulation and the socio-psychological characteristics of university graduates. The following diagnostic tools were used: the questionnaire "Style of self-regulation of behavior" (V. I. Morosanova, 1988); the questionnaire of socio-psychological adaptation (K. Rogers, R. Diamond, 1954; adaptation – A. K. Osnitsky, 2004); test of social intelligence (J. Guilford, M. O'Sullivan, 1976; adaptation – E. S. Mikhailova (Alyoshina), 1996); methodology for studying the locus of control (J. Rotter, 1966; adaptation – A. G. Shmelev, 1988); the methodology of assertiveness research (V. Capponi, T. Novak, 1994). Mathematical and statistical methods of empirical data processing were used: descriptive statistics, correlation analysis using the Spearman correlation coefficient. The study involved 106 students (58 male and 48 female) of the fourth year of technical specialties of Penza State University at the age of  $21.22 \pm 0.60$  years. Based on the conducted research, a generalized conclusion was made about the existing relationship of self-regulation with integral indicators of socio-psychological adaptation, social intelligence, the severity of the locus of control and assertiveness of university graduates, since they are not isolated from each other psychological phenomena. The results obtained allow us to expand the understanding of the conjugate picture of the manifestation of self-regulation and socio-psychological personality traits of university graduates; they can be used when choosing a strategy for designing developmental programs aimed at the cu-



mulative formation of the studied personal characteristics for successful adaptation in future professional activities, in personal and life self-determination of boys and girls.

**Keywords:** flexible skills, self-regulation, socio-psychological adaptation, social intelligence, locus of control, assertiveness.

### References

1. Ablazhej A. M. *Uspeshnyj vypusknik sovremennogo rossijskogo vuza: shtrihi k portretu* [A successful graduate of a modern Russian university: strokes to a portrait] // *Klassicheskij universitet v neklassicheskoe vremya* – Classical University in non-classical times / comp. G. I. Petrova; ed. by M. N. Balandin. Tomsk. National Research Tomsk State University, 2008. Pp. 111–112.
2. Golubeva N. M., Golovanova A. A. *Factory adaptacii studentov k obrazovatel'noj srede vuza* [Factors of adaptation of students to the educational environment of the university] // *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Akmeologiya obrazovaniya. Psihologiya razvitiya* – Proceedings of the Saratov University. A new series. Series: Acmeology of Education. Developmental psychology. 2014. Vol. 3. No. 2. Pp. 125–131.
3. Eliseev O. P. *Praktikum po psihologii lichnosti* [A workshop on personality psychology]. SPb. Piter, 2001. 560 p.
4. Zeer E. F., Symanyuk E. E. *Personifikaciya lichnosti kak prediktor preodoleniya krizisa utraty professional'noj deyatel'nosti v vozraste pozdnej zrelosti* [Personification of personality as a predictor of overcoming the crisis of loss of professional activity at the age of late adulthood] // *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* – Siberian Psychological Journal. 2022. No. 84. Pp. 111–125. DOI: 10.17223/17267080/84/6.
5. Isaev A. P., Plotnikov L. V. *Myagkie navyki dlya uspešnoj kar'ery vypusknikov inženerenogo profilya* [Soft skills for a successful career of engineering graduates] // *Vysshee obrazovanie v Rossii* – Higher education in Russia. 2021. Vol. 30. No. 10. Pp. 63–77. DOI: 10.31992/0869-3617-2021-30-10-63-77.
6. Ishmuratova Yu. A., Morosanova V. I. *Osoznannaya samoregulyaciya kak resurs resheniya professional'nyh zadach u studentov i professionalov* [Conscious self-regulation as a resource for solving professional problems among students and professionals] // *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki* – Herald of Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences. 2021. No. 3. Pp. 129–141. DOI: 10.18384/2310-7235-2021-3-129-141.
7. Capponi V., Novak T. *Sam sebe psiholog* [A psychologist to myself]. SPb. Piter. 1994. 220 p.
8. Krylova N. N. *Samoregulyaciya kak resurs samoobrazovatel'noj deyatel'nosti studenta* [Self-regulation as a resource of student's self-educational activity] // *Vestnik Penzenskogo gosudarstvennogo universiteta* – Herald of Penza State University. 2013. No. 1. Pp. 3–8.
9. Kudinova I. B., Votchin I. S. *Social'nyj intellekt kak predmet issledovaniya* [Social intelligence as a subject of research] // *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal* – Siberian Pedagogical Journal. 2005. No. 4. Pp. 132–142.
10. Kuz'mina V. M. *Vliyanie tipologicheskikh osobennostej samoregulyacii na process social'no-psihologicheskoy adaptacii gorodskih i sel'skih studentov* [The influence of typological features of self-regulation on the process of socio-psychological adaptation of urban and rural students] // *Nauchnye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki* – Scientific herald of Belgorod State University. Series: Humanities. 2012. No. 24 (143). Pp. 206–209.
11. Kunicina V. N. *Social'naya kompetentnost' i social'nyj intellekt: struktura, funkcii, vzaimootnoshenie* [Social competence and social intelligence: structure, functions, relationship] // *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik* – Theoretical and applied issues of psychology. Is. 1. Part 1. SPb. 1995. Pp. 48–61.
12. Kuc A. V., Krylova N. N. *Smyslozhiznennyye orientacii v strukture professional'no-lichnostnogo potentsiala budushchego pedagoga v usloviyah VUCA-mira* [Meaningful life orientations in the structure of the professional and personal potential of a future teacher in the conditions of the VUCA world] // *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik* – Yaroslavl Pedagogical herald. 2023. No. 1 (130). Pp. 190–200. DOI: 10.20323/1813\_145X\_2023\_1\_130\_190\_200.
13. Luneva O. V. *Koncepciya social'nogo intellekta lichnosti* [The concept of social intelligence of personality] // *Znanie. Ponimanie. Umenie* – Knowledge. Understanding. Ability. 2012. No. 2. Pp. 46–51.
14. Lysuenko S. A. *Rol' samoregulyacii v professional'nom vybore lichnosti* [The role of self-regulation in the professional choice of a person] // *Professional'noe obrazovanie i ryok truda* – Vocational education and the labor market. 2021. No. 3 (46). Pp. 123–132. DOI: 10.52944/PORT.2021.46.3.010.
15. Markov D. O. *Social'no-psihologicheskaya adaptaciya obuchayushchihsya na vysshih stupenyah nepre-ryvno obrazovaniya (teoreticheskij analiz)* [Socio-psychological adaptation of students at higher levels of continuing education (theoretical analysis)] // *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika* – Herald of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2018. Vol. 24. No. 3. Pp. 144–149.
16. Mihajlova E. S. *Social'nyj intellekt. Koncepcii, modeli, diagnostika* [Social intelligence. Concepts, models, diagnostics]. SPb. St. Petersburg State University, 2007. 266 p.
17. Morosanova V. I. *Oprosnik "Stil' samoregulyacii povedeniya" (SSPM) : rukovodstvo* [Questionnaire "Style of self-regulation of behavior" (SSPM) : manual]. M. Kogito-Center, 2004. 44 p.

18. Morosanova V. I. *Psihologiya osoznannoj samoregulyacii: ot istokov k sovremennym issledovaniyam* [Psychology of conscious self-regulation: from the origins to modern research] // *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya* – Theoretical and experimental psychology. 2022. Vol. 15. No. 3. Pp. 57–83.
19. Morosanova V. I. *Samoregulyaciya i individual'nost' cheloveka* [Self-regulation and human individuality]. M. Nauka (Science). 2010. 519 p.
20. Neverov V. N. *Osobennosti izmeneniya struktury samoregulyacii v studencheskom vozraste* [Features of changing the structure of self-regulation in student age] // *Ekonomicheskaya psihologiya: proshloe, nastoyashchee, budushchee* – Economic psychology: past, present, and future. 2016. No. 3–1. Pp. 223–233.
21. Nikitin A. A., Petrovanova N. A. *Osobennosti samoregulyacii studentov mladshih i starshih kursov* [Features of self-regulation of students of junior and senior courses] // *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologiya* – Herald of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology. 2014. No. 3 (19). Pp. 75–82.
22. Osnickij A. K. *Opreделение характеристик social'noj adaptacii* [Definition of characteristics of social adaptation] // *Psihologiya i shkola* – Psychology and school. 2004. No. 1. Pp. 43–56.
23. Povarenkov Yu. P. *Klassifikaciya sub'ektivnyh determinant deyatel'nosti professionala* [Classification of subjective determinants of professional activity] // *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik* – Yaroslavl Pedagogical herald. 2017. No. 4. Pp. 186–194.
24. Tret'yakova V. S., Kajgorodova A. E. *Issledovanie social'no-professional'noj uspešnosti lichnosti na osnove personifikacii sub'ekta deyatel'nosti* [A study of the socio-professional success of a personality based on the personification of the subject of activity] / A. A. Sharov, E. F. Zeer // *Science for Education Today* – Science for Education Today. 2023. Vol. 13. No. 3. Pp. 101–124. DOI: 10.15293/2658-6762.2303.05.
25. Troshihina E. G., Navdushevich G. V. *Assertivnost' kak koping-strategiya i lichnostnaya harakteristika v podrostkovo-yunosheskom vozraste* [Assertiveness as a coping strategy and personal characteristics in adolescence] // *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika* – Herald of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021. Vol. 27. No. 4. Pp. 221–227. DOI: 10.34216/2073-1426-2021-27-4-221-227.
26. Shamionov R. M. *Adaptacionnaya gotovnost' lichnosti – sub'ekta social'nogo vzaimodejstviya* [Adaptive readiness of a personality as a subject of social interaction] // *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika* – Proceedings of the Saratov University. A new series. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy. 2015. Vol. 15. No. 4. Pp. 106–112. DOI: 10.18500/1819-7671-2015-15-4-106-112.
27. Hashem E. S. A. *Self-regulation and its relationship to social intelligence among college of education female students at Prince Sattam University* // *European Journal of Educational Research*. 2021. Vol. 10 (2). Pp. 865–878. DOI: 10.12973/eu-jer.10.2.865.
28. Martin A. J., Nejad H. G. *Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and uncertainty* / S. Colmar, G. A. D. Liem // *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 2012. Vol. 22. Pp. 58–81.
29. Park C. L., Edmondson D., Lee J. *Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college* // *Journal of Adult Development*. 2012. Vol. 19. Pp. 40–49.
30. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character strengths and virtues : a handbook and classification*. Washington, DC : American Psychological Association; New York. Oxford University Press, 2004.
31. Robles M. M. *Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace* // *Business Communication Quarterly*. 2012. Vol. 75. Pp. 453–465.