

**Хвостенко Светлана Юрьевна,**  
магистрант 2 курса направление 37.04.01 «Психология»,  
ФГБОУ ВО «Херсонский технический университет»  
Khvostenko Svetlana Yurevna,  
2nd-year master's student, program 37.04.01 «Psychology»,  
Federal State Budgetary Educational Institution of  
Higher Education «Kherson Technical University»

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ  
И ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПАРАМЕТРОВ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У ЖЕНЩИН  
THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS  
AND EMPIRICAL RESEARCH OF THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN  
SELF-REGULATION AND SELF-EFFICACY PARAMETERS IN WOMEN**

**Аннотация.** Изучение взаимосвязи саморегуляции и самоэффективности у женщин – актуальная проблема современной психологии. В условиях трансформации социальных ролей и высоких нагрузок эти качества становятся ключевыми психологическими ресурсами. Статья раскрывает теоретико-методологические основания, анализирует основные подходы к данным конструктам и представляет результаты эмпирического исследования их взаимосвязи у женщин разных возрастных групп.

**Abstract.** The study of the interrelationship between self-regulation and self-efficacy in women is a relevant issue in modern psychology. In the context of transforming social roles and high demands, these qualities become key psychological resources. The article reveals the theoretical and methodological foundations of the problem, analyzes the main approaches to these constructs, and presents the results of an empirical study of their interrelationship among women of different age groups.

**Ключевые слова:** Саморегуляция, самоэффективность, волевая регуляция, женщины, психологическое благополучие, личностные ресурсы, гендерные особенности.

**Keywords:** Self-regulation, self-efficacy, volitional regulation, women, psychological well-being, personal resources, gender peculiarities.

### **Введение**

Современная социокультурная ситуация характеризуется значительным усложнением требований к личности женщины, которая вынуждена одновременно соответствовать множественным ролевым ожиданиям – профессионала, матери, супруги, дочери – при сохранении высоких стандартов самореализации в каждой из этих сфер.

**Актуальность** обусловлена ускорением темпа жизни, нестабильностью социально-экономических условий и возрастающей конкуренцией на рынке труда, создающие дополнительные вызовы для психологической адаптации. В этих условиях особое значение приобретают личностные ресурсы, позволяющие эффективно справляться с многозадачностью и поддерживать внутреннее равновесие.

Саморегуляция как способность человека осознанно управлять собственным поведением, эмоциональными состояниями и когнитивными процессами рассматривается в качестве одного из ключевых механизмов успешной адаптации [1]. Самоэффективность, определяемая как субъективная оценка собственной способности успешно выполнять деятельность, выступает важнейшим мотивационным фактором, определяющим выбор стратегий поведения и настойчивость в достижении целей [2].



Несмотря на значительное количество исследований, посвященных отдельно саморегуляции и самоофективности, работ, систематически анализирующих взаимосвязь этих конструктов применительно к женской выборке, явно недостаточно. Между тем гендерная специфика проявления этих параметров может иметь существенное значение для понимания механизмов психологического благополучия и разработки эффективных программ психологической поддержки женщин на разных этапах жизненного пути.

**Целью исследования** является изучение характера и силы взаимосвязи между параметрами саморегуляции и самоофективности у женщин, а также выявление специфических особенностей этой связи в зависимости от возраста и социального контекста.

**Объектом исследования** выступают женщины в возрасте от 20 до 50 лет, находящиеся на различных этапах профессионального и личностного развития.

**Предметом исследования** являются параметры саморегуляции поведения, уровень самоофективности и характер взаимосвязи между ними.

**Научная новизна** работы заключается в комплексном изучении взаимосвязи параметров саморегуляции и самоофективности на репрезентативной выборке женщин с учетом возрастной динамики и социального контекста. Впервые проводится систематический анализ того, каким образом специфические компоненты саморегуляции – планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, а также волевые характеристики настойчивости и самообладания – связаны с уровнем самоофективности женщин в различных жизненных сферах.

Саморегуляция понимается как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению различными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых целей [3]. В.И. Моросанова рассматривает осознанную саморегуляцию как универсальную способность к организации и управлению своей активностью на различных уровнях психической организации.

В структуре саморегуляции выделяются следующие функциональные компоненты:

- планирование целей деятельности;
- моделирование значимых условий их достижения;
- программирование конкретных исполнительских действий;
- оценивание и коррекция результатов;
- гибкость как способность перестраивать систему регуляции при изменении условий;
- самостоятельность в организации собственной активности.

Волевая саморегуляция представляет собой особый вид произвольной регуляции, связанный с необходимостью преодоления внутренних и внешних препятствий на пути к цели [4]. Она включает такие компоненты, как настойчивость и самообладание, обеспечивающие способность человека мобилизовать внутренние ресурсы для достижения результата в условиях затрудненной деятельности.

А. Бандура определил самоофективность как убеждения человека относительно своих возможностей организовать и выполнить действия, необходимые для достижения определенных типов результатов [5]. Самоофективность не является фиксированной характеристикой личности, а формируется на основе четырех основных источников информации:

- опыта успешного выполнения деятельности;
- косвенного опыта, получаемого через наблюдение за другими людьми;
- вербального убеждения со стороны значимых других;
- интерпретации собственных физиологических и эмоциональных состояний.



Высокая самооэффективность способствует постановке более амбициозных целей, проявлению большей настойчивости перед лицом трудностей и более конструктивному отношению к неудачам как к возможностям для обучения. Напротив, низкая самооэффективность приводит к избеганию сложных задач, быстрой сдаче позиций при столкновении с препятствиями и склонности воспринимать неудачи как подтверждение собственной некомпетентности.

Исследования гендерных различий в проявлении саморегуляции демонстрируют неоднозначные результаты. Ряд работ указывает на то, что женщины демонстрируют более высокий уровень самообладания при относительно меньшей настойчивости в достижении целей по сравнению с мужчинами [6]. Эти различия могут быть обусловлены как социокультурными факторами – различиями в гендерных ролевых ожиданиях, – так и спецификой социальной ситуации развития женщин, которая требует одновременного выполнения множественных функций и постоянного переключения между различными контекстами деятельности.

Что касается самооэффективности, то современные женщины сталкиваются с противоречивыми социальными сигналами относительно своих возможностей и ограничений, что может приводить к формированию специфических паттернов самовосприятия и убеждений относительно собственной эффективности в различных жизненных сферах.

В исследовании приняли участие 120 женщин в возрасте от 20 до 50 лет (средний возраст 32,4 года). Выборка была разделена на три возрастные группы: ранняя зрелость (20-30 лет, n=40), средняя зрелость (31-40 лет, n=45), поздняя зрелость (41-50 лет, n=35).

Для диагностики использовались следующие методики:

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой для оценки индивидуального профиля саморегуляции [7];
- Опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана для оценки настойчивости и самообладания [8];
- Шкала общей самооэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека [9];
- Специализированная шкала самооэффективности в профессиональной сфере (разработанная для целей данного исследования).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием корреляционного анализа (коэффициент Пирсона), регрессионного анализа и дисперсионного анализа для выявления возрастных различий.

Анализ средних значений показателей саморегуляции показал, что женщины всех возрастных групп демонстрируют средний и выше среднего уровень общей саморегуляции. При этом наблюдается тенденция к увеличению показателей планирования и оценивания результатов с возрастом, что может свидетельствовать о большей осознанности и структурированности поведения у женщин среднего и позднего периода зрелости.

По шкалам волевой саморегуляции выявлено, что показатели самообладания остаются относительно стабильными на протяжении всего исследуемого возрастного диапазона, в то время как настойчивость демонстрирует значимое снижение в группе женщин 31-40 лет по сравнению с более молодыми и более зрелыми респондентками ( $p < 0,05$ ). Этот феномен может объясняться спецификой социальной ситуации данного возрастного периода, характеризующегося максимальной нагрузкой в профессиональной сфере и семейной жизни при одновременном воспитании малолетних детей.

Показатели самооэффективности оказались наиболее высокими в группе женщин 41-50 лет, что согласуется с представлениями о накоплении опыта успешной деятельности как основного источника формирования убеждений в собственной эффективности.



Корреляционный анализ выявил множественные значимые связи между параметрами саморегуляции и самооффективности.

Наиболее сильные положительные корреляции обнаружены между общим уровнем саморегуляции и общей самооффективностью ( $r=0,62$ ,  $p<0,001$ ), что подтверждает теоретически обоснованное предположение о том, что способность к осознанной организации своей активности тесно связана с убежденностью в собственной эффективности.

Среди отдельных компонентов саморегуляции наиболее тесно связаны с самооффективностью оказались:

- Планирование целей ( $r=0,54$ ,  $p<0,001$ ), что указывает на важность способности выдвигать осознанные цели и формировать программу их достижения для веры в свои возможности;
- Оценивание результатов ( $r=0,48$ ,  $p<0,001$ ), свидетельствующее о значимости адекватной оценки соответствия полученных результатов намеченным целям;
- Гибкость ( $r=0,51$ ,  $p<0,001$ ), подчеркивающая роль способности перестраивать планы и программы действий при изменении условий.

Настойчивость как компонент волевой регуляции продемонстрировала умеренную положительную связь с самооффективностью ( $r=0,43$ ,  $p<0,001$ ), что логично, учитывая, что способность преодолевать препятствия на пути к цели непосредственно подкрепляет убежденность в возможности справиться с трудными задачами.

Самообладание показало более слабую, но статистически значимую связь с самооффективностью ( $r=0,31$ ,  $p<0,01$ ), что может объясняться тем, что способность контролировать эмоциональные реакции не всегда непосредственно транслируется в убежденность относительно эффективности действий, однако создает благоприятный эмоциональный фон для продуктивной деятельности.

Для выявления наиболее значимых предикторов самооффективности был проведен множественный регрессионный анализ с пошаговым включением переменных. В качестве зависимой переменной выступала общая самооффективность, в качестве предикторов – все измеренные компоненты саморегуляции.

Результаты показали, что итоговая модель объясняет 47% дисперсии показателя самооффективности ( $R^2=0,47$ ,  $F=23,8$ ,  $p<0,001$ ). Наиболее значимыми предикторами оказались:

- Планирование ( $\beta=0,36$ ,  $p<0,001$ );
- Гибкость ( $\beta=0,28$ ,  $p<0,001$ );
- Настойчивость ( $\beta=0,24$ ,  $p<0,01$ ).

Таким образом, способность формулировать осознанные цели, гибко перестраивать стратегии при изменении условий и проявлять упорство в достижении намеченного в наибольшей степени способствуют формированию и поддержанию высокого уровня самооффективности у женщин.

Сравнительный анализ корреляционных матриц в разных возрастных группах выявил интересную закономерность: характер связей между компонентами саморегуляции и самооффективностью изменяется в зависимости от возраста.

В группе молодых женщин (20-30 лет) самооффективность в наибольшей степени связана с настойчивостью ( $r=0,58$ ,  $p<0,001$ ) и моделированием ( $r=0,46$ ,  $p<0,01$ ), что может свидетельствовать о том, что на этапе профессионального становления ключевое значение имеют способность не сдаваться перед лицом трудностей и умение выделять значимые условия достижения целей.

В группе женщин среднего возраста (31-40 лет) на первый план выходят связи самооффективности с планированием ( $r=0,61$ ,  $p<0,001$ ) и гибкостью ( $r=0,55$ ,  $p<0,001$ ). Это



согласуется с представлениями о том, что на пике совмещения множественных ролей критически важными становятся способность структурировать свою активность и быстро переключаться между различными контекстами деятельности.

У женщин старшей возрастной группы (41-50 лет) самоэффективность наиболее тесно связана с оцениванием результатов ( $r=0,59$ ,  $p<0,001$ ) и самостоятельностью в организации активности ( $r=0,52$ ,  $p<0,001$ ), что может отражать возрастающую роль рефлексии собственного опыта и автономности в принятии решений на данном этапе жизненного пути.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о тесной взаимосвязи параметров саморегуляции и самоэффективности у женщин и расширяют понимание механизмов этой связи. Выявлено, что саморегуляция выступает не просто как коррелят, но как значимый предиктор самоэффективности, объясняя почти половину ее дисперсии.

Обнаруженная возрастная динамика характера связей указывает на то, что психологические ресурсы, обеспечивающие самоэффективность, меняются на протяжении взрослого периода жизни женщины в соответствии с изменением доминирующих жизненных задач и социальной ситуации развития. Это согласуется с представлениями о динамическом характере личностных ресурсов и необходимости учета возрастного контекста при разработке программ психологической поддержки.

Особый интерес представляет выявленное снижение настойчивости у женщин в возрасте 31-40 лет при сохранении других компонентов саморегуляции на стабильном уровне. Этот феномен требует дальнейшего изучения, однако уже сейчас можно предположить, что он отражает специфику периода максимальной ролевой нагрузки, когда необходимость распределения усилий между множеством задач может приводить к снижению способности к длительному и упорному следованию одной цели.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных для разработки дифференцированных программ развития личностных ресурсов женщин с учетом возрастных особенностей. Так, для молодых женщин на этапе профессионального становления приоритетным может быть развитие настойчивости и способности к моделированию условий достижения целей. Для женщин среднего возраста – совершенствование навыков планирования и гибкости как механизмов совладания с многозадачностью. Для женщин старшего возраста – поддержание и развитие рефлексивных способностей оценивания результатов своей деятельности как основы для поддержания позитивного самовосприятия.

Проведенное исследование продемонстрировало наличие тесных и многоаспектных связей между параметрами саморегуляции и самоэффективности у женщин. Установлено, что такие компоненты саморегуляции, как планирование целей, гибкость в перестройке программ действий и настойчивость в преодолении препятствий, выступают значимыми предикторами самоэффективности, объясняя существенную долю ее вариативности.

Выявлена возрастная специфика характера взаимосвязи изучаемых конструктов, свидетельствующая о том, что психологические ресурсы, обеспечивающие самоэффективность, трансформируются на протяжении взрослого периода жизни в соответствии с изменением доминирующих жизненных задач и социального контекста.

Результаты исследования открывают перспективы для разработки дифференцированных программ психологического сопровождения женщин на различных этапах жизненного пути с акцентом на развитии тех компонентов саморегуляции, которые оказываются наиболее значимыми для поддержания самоэффективности в конкретном возрастном периоде.

Ограничения данного исследования связаны с использованием кросс-секционного дизайна, не позволяющего с уверенностью судить о причинно-следственных отношениях



между переменными. Перспективным направлением дальнейших исследований является лонгитюдное изучение динамики саморегуляции и самооффективности на протяжении жизненного пути женщин, а также изучение роли дополнительных факторов – социальной поддержки, профессионального статуса, семейного положения – в опосредовании связи между изучаемыми конструктами.

*Список литературы:*

1. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 192 с.
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman, 1997. 604 p.
3. Моросанова В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 132–144.
4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. 208 с.
5. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency // American Psychologist. 1982. Vol. 37. № 2. P. 122–147. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1982-25814-001> (дата обращения: 30.01.2026).
6. Рейфер А.В., Щетинина Е.В. Особенности волевой саморегуляции женщин в современном социально-экономическом контексте // Вестник науки. 2022. № 11 (56). Т. 2. С. 183–190. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-volevoy-samoregulyatsii-zhenschin-v-sovremenном-sotsialno-ekonomichesком-kontekste> (дата обращения: 30.01.2026).
7. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
8. Зверьков А.В., Эйдман Е.В. Диагностика волевого самоконтроля: опросник ВСК // Практикум по психодиагностике. СПб.: Речь, 2006. С. 167–171.
9. Ромек В.Г. Тест уверенности в себе // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. С. 87–108.
10. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл, Академия, 2006. 336 с.
11. Самойлик Н.А. Личностные характеристики саморегуляции поведения осужденных женщин, отбывающих наказание в местах лишения свободы // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2025. № 1 (105). С. 294–303. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-harakteristiki-samoregulyatsii-povedeniya-osuzhdennyh-zhenschin-otbyvayuschih-nakazanie-v-mestah-lisheniya-svobody> (дата обращения: 30.01.2026).
12. Воронцова Е.Г. Исследование самооффективности и саморегуляции студентов технического вуза в контексте регуляторного подхода // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 20. С. 11–20.

