

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ GENERAL PSYCHOLOGY, PSYCHOLOGY OF PERSONALITY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Научная статья
УДК 316.42
DOI: 10.14529/jpps260101

Цифровое саморазвитие личности: самооценка критериев, предпочитаемых сфер и эффективных стратегий у представителей молодого поколения

Ю.В. Андреева^{1✉}, А.Р. Галиева², А.М. Ганиева²

¹ Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия

² Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

✉ andreevsemen@mail.ru

Аннотация

Обоснование. Цифровое саморазвитие вот уже около 20 лет остается важнейшим глобальным молодежным трендом, сформировав реальный сегмент цифровой экономики: онлайн-тренингов, обучающих программ, мастерских, которые формируют новые ценности, модели мира, стандарты жизни, деятельности, конкурентоспособности. **Цель:** провести сравнительный анализ представления о цифровом саморазвитии у молодежных поколений. **Материалы и методы.** В эксперименте приняли участие 110 студентов РЭУ им. Плеханова: 73 студента-бакалавра и 37 магистрантов. Применен метод авторского анкетирования и сравнительный анализ данных с применением таблиц сопряженности. **Результаты:** эксперимент показал: количество времени, уделяемое саморазвитию (более 70 % занимаются регулярно), предпочтительные сферы (творчество, спорт) и искусство (более 50 %) оказались общими для бакалавров и магистров; явные различия касались мотивации и идеалов эффективно саморазвивающейся личности. Представители молодежной аудитории связывают цифровое саморазвитие с развитием адаптивности, целеустремленности, уверенности в себе, самостоятельности, эрудированности, креативности. **Заключение.** Исследование подтвердило высокую значимость явления в молодежной среде, подтвердило гипотезу о высокой мотивации на саморазвитие у студентов, для повышения уровня жизни и конкурентоспособности. В статье уточняется представление о понятии «цифровое саморазвитие», дается научная оценка психологической природы явления: представлено исследование самооценки критериев, идеальных образов, запросов, стратегий и предпочитаемых сфер у представителей «поколения Z».

Ключевые слова: саморазвитие, цифровое саморазвитие, мотивационный запрос, стратегии цифрового саморазвития, адаптивность, цифровая эпоха

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Андреева Ю.В., Галиева А.Р., Ганиева А.М. Цифровое саморазвитие личности: самооценка критериев, предпочитаемых сфер и эффективных стратегий у представителей молодого поколения // Психология. Психофизиология. 2026. Т. 19, № 1. С. 5–17. DOI: 10.14529/jpps260101

Original article
DOI: 10.14529/jpps260101

Digital self-development: self-assessed criteria, preferred activities, and effective strategies among young people

Ju.V. Andreeva^{1✉}, A.R. Galieva², A.M. Ganieva²

¹ Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

² Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

✉ andreevsemen@mail.ru

Abstract

Introduction. For nearly 20 years, digital self-development has remained a key global trend among youth, giving rise to a distinct segment of the digital economy, comprising online training courses, educational programs, and workshops. These in turn shape new values, worldviews, and standards of living, activity, and competitiveness. **Aim.** Compare ideas about digital self-development among the youth generations. **Materials and methods.** The experiment was conducted in 2025 at Plekhanov Russian University of Economics and involved 110 students, including 73 bachelor's and 37 master's degree students. The study employed an original questionnaire and comparative data analysis using the chi-square test (contingency tables). **Results.** The experiment revealed that the amount of time devoted to self-development (more than 70% engage in it regularly), preferred areas (creativity and sports), and engagement in the arts (over 50%) were common to both bachelor's and master's degree students. The most pronounced differences concerned the motivation and ideals of an effectively self-developing individual. Young people associate digital self-development with the improvement of adaptability, purposefulness, self-confidence, independence, erudition, and creativity. **Conclusion.** The study confirmed the significant importance of this phenomenon among youth and validated the hypothesis that students are strongly motivated to pursue self-development in order to improve their living standards and competitiveness. This study clarifies the concept of digital self-development and provides a scientific assessment of its psychological nature through a self-assessment of criteria, ideal images, needs, strategies, and preferred activities among Generation Z representatives.

Keywords: self-development, digital self-development, motivational demand, digital self-development strategies, adaptability, digital era

The authors declare no conflict of interest.

For citation: Andreeva Ju.V., Galieva A.R., Ganieva A.M. Digital self-development: self-assessed criteria, preferred activities, and effective strategies among young people. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology.* 2026;19(1):5–17. (in Russ.) DOI: 10.14529/jpps260101

Введение

В странах технологического прогресса отмечается устойчивый интерес к саморазвитию. С расширением возможностей информационного мира большая часть данной сферы деятельности разворачивается в информационном поле. Цифровое саморазвитие в России – это тысячи онлайн-медиаплатформ, блоги, подкасты, бизнес- и психологическая литература, социальные сети (теги, посты). Основные треки цифрового саморазвития: digital-навыки, soft skills (коммуникация, тайм-менеджмент), здоровье, спорт, психология и творчество, аудитории данных направлений – миллионы пользователей. Так, в РФ по данным «Медиаскоп» (проект Gemius) в 2024 г. аудитория Интернета составила около 96 млн человек. По данным ВЦИОМ, доля

россиян, считающих важным саморазвитие и стремящихся развивать свои навыки, в сети колеблется в районе 65–75 %. Россия, несмотря на вводимые ограничения, держит высокий уровень «интернет-включенности»: проникновение ~89 %. Для сравнения, в Китае уровень проникновения Интернета – 78,0 %, эта цифра была озвучена в «Статистическом отчете о развитии интернет-сети Китая» (CNNIC) на форуме China International Big Data Industry Expo 2024 г.¹. Переход к цифровому миру позволяет человеку изменить представление о себе и мире, формирует за-

¹ China Internet Network Information Center. The 54th Statistical Report on China's Internet Development. 2024. URL: <https://cnnic.cn/n4/2024/0829/c88-11065.html>

дачу на изменения. Запрос на цифровое саморазвитие очевиден: частные лица и компании вкладывают время и деньги на саморазвитие. Однако даже само понятие «цифровое саморазвитие» не имеет четкого трактования, нет научной оценки мотивационной, психологической природы данного явления, не исследованы потребность среды и субъекта, не оценены ресурсы и стратегии молодежных поколений, ориентированных на данную сферу деятельности.

Искажению истинных принципов саморазвития также способствуют деструктивные явления в сети, «лжесаморазвитие», которые создают диффузию ценностей и смыслов, формируя базу для депрессивной модели будущего, способствуя популяризации мистического мышления.

Реализуя междисциплинарный подход, развивая традиции научной школы творческого саморазвития личности В.И. Андреева, исследовательская группа ставит перед собой цель исследовать данный феномен для разработки концептуальных основ модели «цифрового саморазвития» индивида и групп в современном мире.

В рамках представленного исследования акцент сосредоточен на выявлении отношения студентов-журналистов (медиаспециалистов) к «цифровому саморазвитию», пользовательской оценке мотивационных и ценностно-смысловых представлений о содержании этого явления.

Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследований

Первая парадигма: адаптивно-деятельностная. В педагогике тренд «цифровое саморазвитие» исследовался в последние десятилетия в основном в контексте онлайн-обучения и геймификации [1, 2], исследовалась природа феномена самообучения. В когнитивных исследованиях, в нейронауках получила широкое обсуждение идея «изменчивого мозга»². Цифровизация личности становится причиной изменения самооценки и формирует запрос на саморазвитие не только у людей с ментальными нарушениями, это общая стратегия адаптации мозга к новому миру. «Мозг предполагает, угадывает и пересчитывает реальность в каждый

момент времени», – пишет нейропсихолог К. Помазан в книге «Предсказывающий мозг: как мы создаём реальность». В основе идеи изменчивого мозга (запроса на освоение новых навыков – саморазвития) лежит математическая модель из теории вероятности, известная как теорема Байеса: мозг, не получая подтверждение ожиданиям, учится, перестраивая представление о реальности. Саморазвитие становится трендом современности в результате неустойчивости, изменчивости мира. Мозг должен постоянно меняться. Это свойство мозга нейробиологи определяют как «нейропластичность», чтобы приспособиться к новым внешним стимулам и повысить шансы на жизненный успех.

Для исследования психологических механизмов цифрового саморазвития как «стремления к изменениям», создания «новой версии себя» проведено немало прикладных исследований, в целом доказывающих: данное явление связано с адаптационными стратегиями (стремление выжить в новом мире), которые не зависят от гендерных, социальных, культурных различий. Исследования носят узконаправленный характер. Так, в исследовании корейских ученых рассмотрен феномен «социального сравнения» с идеальным Я «цифрового другого», которое приводит к резкому снижению самооценки, потере границ идентичности и стремлению улучшить свой образ [3]. Психологическими школами предпринимаются попытки создать метрики, способные «измерить» запросы на изменения: так, разработана шкала валидации чувства вины и стыда за свое несовершенство, возникающее в ответ на «идеальный мир» – цифровой мир [4].

Между тем социальные и обучающие институты на фоне бума цифрового самообразования и саморазвития переживают кризис, не успевая перестраивать обучающие треки. Запрос на понимание этапов процесса приводит к прикладным исследованиям. Нейрофизиолог и психолог, специализирующийся на изучении метапознания (metacognition), Матеуш Возняк в статье журнала «Границы в нейробиологии человека» обосновывает последовательность этапов саморазвития: «самость постепенно возникает в ряде отдельных шагов: от мультисенсорных представлений от первого лица о своем теле к мультисенсорному представлению тела от третьего лица, от форм расширенного социального «Я» к сложным формам абстрактного самопредставления» [5].

² Помазан К. Предсказывающий мозг: как мы создаём реальность. URL: <https://www.litres.ru/book/karina-pomazan/predskazyvauschiy-mozg-kak-my-sozdaem-realnost-72251527/> (дата обращения: 15.01.2026)

Обобщая обзор, можно сделать вывод о том, что саморазвитие современными авторами рассматривается сквозь призму *деятельной парадигмы* как *непрерывный актуальный процесс «улучшения», «доставания»* себя, развития прикладных навыков, необходимых личности для обретения нарушенной целостности, адаптации к нестабильному, изменчивому миру.

Вторая парадигма: экзистенциальная. Тема саморазвития и самоактуализации была предметом активных исследований педагогов и психологов прошлого. Более века актуальной оставалась *экзистенциальная парадигма саморазвития как самосозидания*: экзистенциальной потребности, высшего (акме) уровня образования и развития личности. Научный дискурс одним из первых начал невролог и психиатр К. Гольдштейн, описывая запускающий саморазвитие этап – самоактуализацию как базовый мотив организма к раскрытию своих возможностей [6]. Немало психиатров и психологов того времени, начиная с А. Адлера, обозначали кризисы «комплексы неполноценности» как фактор стремления к превосходству, к компенсации и росту. Продолжая данные научные традиции, педагог и психолог, исследователь мотивации Кэрол С. Дуэк пишет, что можно выявить как минимум две стратегии: первая, основанная на врожденных способностях (фиксированное мышление), и вторая – обучения, упорства (гибкое мышление – мышление «на рост»), то есть люди с установкой «на рост» воспринимают неудачу как ступень к развитию [7]. Российский исследователь Н.А. Низовских в наши дни рассматривает саморазвитие как производство нового: «специфическую деятельность человека по созданию качественно нового в своем сознании, отношениях, переживаниях и поведении, осуществляемую в соответствии с жизненными задачами» [8].

Саморазвитие рассматривалось как процесс, уровень духовной зрелости, стратегия жизни. Основатель гуманистической психологии А. Маслоу считал высшей способностью человека способность к самосовершенствованию: «Самоактуализация – это стремление человека к самоосуществлению, к воплощению в действительность потенциально присущих ему возможностей». Саморазвитие ученый определял как «надындивидуальную активность». Это деятельность, где человек – одновременно

субъект (автор) и объект (материал) [9]. Еще один знаменитый представитель гуманистического направления К. Роджерс определял потребность к самоактуализации как генетически предопределенное, врожденное качество: «Личность – это текучий процесс, а не застывшая статическая сущность; текучий процесс изменения направлений, а не некий конечный продукт» [10]. Популяризатор *позитивной психологии* Д.А. Леонтьев (вслед за С.Л. Рубинштейном) рассматривал самопроцессы так же как процесс, но не автоматический, а осмысленный, с позиции теории самодетерминации: «Саморазвитие есть специфически человеческая форма изменения, при которой субъект выступает одновременно и автором, и предметом преобразований» [11]. Современный автор Г.В. Ожиганова также предлагает рассматривать саморазвитие как способность: «высшая способность к саморазвитию связана с ориентацией личности на высшие ценности и идеалы» [12].

Третья исследовательская парадигма: когнитивно-прогностическая – осознанной стратегии жизни. Исследователь педагогики высшей школы В.И. Андреев предложил целостную концептуальную модель творческого саморазвития личности как цель обучения и одновременно как непрерывный процесс активации «самопроцессов»: «Саморазвитие – это процесс и результат собственных усилий личности, направленных на возможно более полную реализацию своего творческого потенциала, обогащение своего духовного мира, самосовершенствование в различных видах деятельности, общении и поведении». Автор подчеркивал важность инициации в процессе классического обучения *механизмов самообучения, регуляции самости: самопознания, самоактуализации, самоуправления, самосовершенствования, самореализации*³.

Психолог, педагог А.А. Плигин также рассматривает саморазвитие как процесс через системное формирование жизненного пути личности: «... человек начинает рассматривать свою жизнь как непрерывный образовательный процесс, где каждый опыт становится предметом осмысления и источником новых возможностей» [13]. Для В.Г. Маралова саморазвитие является формой функционирования внутреннего мира: это переработка опыта, конструирование убежде-

³ Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. Казань: Центр инновационных технологий, 2000. С. 126.

ний, выдвижение жизненных целей, поиск путей их реализации [14]. В своих исследованиях мотивации к обучению (целеполаганию) Т.В. Корнилова в сравнительной модели с ведущими стратегиями совладания у студентов доказала, что «принятие целей обучения может быть связано с типами предпочитаемых копингов» [15]. Е.Г. Агапова и Н.Н. Плотникова соотносят стратегии саморазвития с личным благополучием: «благополучие связано с компонентами саморегуляции планированием и оценкой результатов», «субъективное благополучие является важным показателем общего психического состояния человека и его способности адаптироваться к различным жизненным ситуациям» [16]. Создавая модель саморазвития как системного процесса, А.В. Карпов и Е.В. Маркова описывают цели, рефлексию, саморегуляцию и стадии саморазвития (от осознания несовершенства до трансформации личности) [17]. Исследования условий эффективности саморазвития (и обучения) в сфере ментального здоровья активно ведутся в современной зарубежной психологии и психиатрии [18]. Обсуждается феномен «лжесаморазвития» или «the tyranny of self-improvement», приводящий к выгоранию, повышению уровня тревожности и иным деструктивным последствиям для личности. Авторы теории поля К. Левин и теории экосистем У. Бронфенбреннер считали, что оценка личностных проявлений невозможна в отрыве от среды, где они были сформированы и применялись. Имеются результаты исследования явлений среды, таких как многозадачность, которые меняют условия саморазвития [19].

Обзор исследований дает основание сделать следующие выводы:

1. Исследователи данного феномена, создавая концепции саморазвития личности, до наступления новой цифровой эпохи не могли учесть возникновение глобального тренда, в результате которого не только осознанные «взрослые» – созревшие личности – занялись саморазвитием, а практически все. Люди, не готовые к саморазвитию (с размытой идентичностью), генерируют ошибочные траектории личного роста, завышая планку целей, что приводит к кризисам: разочарованию, снижению мотивации, самооценки, повышению фрустрации – тревожности и т. д.

2. В исследованиях недостаточно учтены разрыв целей и ценностей, стратегий совладающего поведения и мотивации поколений.

3. Авторы различных школ и подходов изучали личностные (субъектные) механизмы, не исследуя инфополе как среду реализации и прогнозирования целей, пространство возможностей, кризиса, коммуникации и деятельности – саморазвития (ко-адаптации) человека и технологий ИИ.

4. Исследование разных подходов (педагогики, философии, нейропсихологии, психологии) к феномену «саморазвитие», объективные явления расширения информационного поля, стремительное развитие технологий (особенно ИИ) дают основание полагать, что сегодня именно *цифровое саморазвитие* является значимым этапом творческого саморазвития личности.

Цифровое саморазвитие – это реализация когнитивных, аффективных, поведенческих (адаптивных) стратегий личности, направленных на поиск оптимальных стратегий поведения (обучения, коммуникации, экзистенциального поиска, творческой деятельности и др.) для самоактуализации в условиях конгруэнтного (ко-адаптивного) и созидательного непрерывного развития личности и развития информационного поля.

Цель и задачи исследования

Цель данной работы – провести сравнительный анализ представления о цифровом саморазвитии у молодежных поколений (по типологии Штрауса поколение «Z», дополнено Г.В. Солдатовой) [20]. Исследование поможет сформировать понимание феномена цифрового саморазвития как молодежного тренда в цифровую эпоху.

Теоретический и практический вклад материалов статьи

Полученные в ходе исследования данные помогут расширить и углубить понимание природы цифрового саморазвития с точки зрения теории поколений. Полученный в ходе сравнительного анализа данных поможет сформулировать тенденцию изменений системы ценностей, критериев эффективности жизни, качеств успешной саморазвивающейся личности студенческой молодежи хоть и в небольшом возрастном диапазоне. Материалы могут быть полезны для дальнейшего исследования феномена саморазвития уже на представителях выборки другого поколения, с другим возрастным диапазоном. В том числе результаты могут служить основой для разработки тренингов по саморазвитию личности с учетом особенностей данного поколения.

Материалы и методы исследования

Согласно теории поколений, возраст испытуемых данного исследования соответствует поколению Z (зет или зумеры) [21]. Данное поколение характеризуется отсутствием шаблонов и ограничений, принципов и устойчивых взглядов [22]. Они нацелены на гедонистические установки: самим выбирать стратегии достижения целей, получая удовольствие от выбора и процесса. У цифрового поколения рано формируется навык самообучения, саморазвития при использовании образовательных видеороликов, вебинаров, постов на различных цифровых платформах.

Исследование проходило в два этапа.

1. Проведение исследования скроллинга-эффекта на поколении Z. Было обозначено два вида ситуаций: в процессе решения информационной задачи (поиска информации) и в режиме свободных действий. Предварительная беседа с респондентами выявила две стратегии при скроллинге (скроллинг – тип информационного поведения, нацеленный на быстрое взаимодействие с наибольшим объемом информации), одна из которых – это адаптация и саморегуляция в ситуации скуки, а другая – поиск чего-то нового, «полезного» для развития. Завершили первый этап обсуждения (беседы, дискуссии, интервью), в ходе которого были выявлены описательные характеристики «цифрового саморазвития», идеальные персоны (образцы, эталоны саморазвития), определены сферы желаемого саморазвития, критерии и пр.

В ценностно-структурной модели «цифрового саморазвития» респонденты отмечали важность внешних и внутренних изменений: «создания идеального я», «улучшенной версии себя», «я смогу прожить лучшую жизнь если стану лучше». Духовный, экзистенциальный контекст ценностной модели: «лучше значит добрее и счастливее», «это диалог с самим собой, лично мой поиск лучшего пути». Деятельный, поведенческий ракурс: «увлекательный процесс раскрытия своих талантов и предназначения», «процесс разностороннего роста» и др. Также характеристики ценностно-смысловой модели можно отнести к описанию «нового стиля жизни»: «искусство стать автором своей судьбы», «сторителлинг моей реальности» и др.

2. На основе выводов первого этапа была разработана авторская анкета из девяти вопросов. Результаты анкетирования были обработаны с помощью методов математической статисти-

стики. Ввиду наличия качественных данных (номинальные шкалы) результаты проанализированы с помощью метода Хи-квадрат (таблицы сопряженности), кодирование ответов осуществлено с помощью бинарного подхода.

В эксперименте добровольно и анонимно приняли участие студенты московского университета (РЭУ им. Плеханова): 110 респондентов, из них 73 студента-бакалавра (средний возраст – 19 лет, $\sigma = 1,15$; из них 11 % юношей и 89 % девушек) и 37 магистрантов (средний возраст – 22 года, $\sigma = 1,42$, из них 10 % юношей и 90 % девушек). Представленная выборка может быть отнесена к разряду «простая случайная».

Результаты

Результаты сравнительного анализа двух групп показали, что респонденты считают важным занятием саморазвитием, уделяют этому процессу достаточное время, мотивированы на качественные «само» изменения.

В частности, 65 % студентов-бакалавров осознанно уделяют время на саморазвитие, 35 % отчасти им занимаются. Примерно такое же распределение было и у студентов-магистрантов (68 % и 30 %). Несмотря на разнородность выбора варианта ответов со стороны бакалавров и магистрантов, значимых различий в их ответах установлено не было ($\chi^2 = 0,87$; $p = 0,47$). Для цифровых поколений (респондентов разных возрастов) саморазвитие становится важной жизненной задачей.

Выбирая сферы, предпочитаемые для саморазвития (также не выявлено значимых различий между двумя выборками студентов ($p < 0,05$) предпочтение отдано: творчеству ($\chi^2 = 0,88$; $p = 0,24$); спорту ($\chi^2 = 0,37$; $p = 0,51$); искусству (посещение мероприятий: выставки, театр, балет) ($\chi^2 = 0,17$; $p = 0,42$); образованию и науке ($\chi^2 = 0,18$; $p = 0,53$). Респонденты фактически оставляют без внимания саморазвитие личностных качеств ($\chi^2 = 2,84$; $p = 0,07$); развитие коммуникативных навыков (ораторское мастерство, тренинги театральные) ($\chi^2 = 2,58$; $p = 0,08$); чтение книг ($\chi^2 = 1,02$; $p = 0,44$) (рис. 1).

Определяя «идеал эффективно развивающейся личности (ориентир эффективного саморазвития)», были выбраны цифровые образы блогеров и публичных персон (даны по рейтингу значимости): Ксения Собчак, Павел Дуров, Артемий Лебедев, Илон Маск, Криштиану Роналду. В вариативном варианте ответа представлены: Дана Уайт, Тина Канде-

лаки, Махатма Ганди, Януш Корчак, Иисус Христос, Макс Фарстаппен, Сыендук, Николай Картозия и др. (рис. 2).

Магистранты выбирали таких персон, как Майя Плисецкая, Алла Пугачева, Татьяна Черниговская, Марина Могилко, Катя Коченок, Ася Рош, Катя Голден, Хо Ши Мин и др. В целом студенты выбирали ярких сетевых инфлюэнсеров, а магистранты предпочитали

инфлюэнсеров, не только позиционирующихся в сети, но и проявивших себя и в реальности.

В характеристиках черт саморазвивающейся личности выделены статистически значимые различия в группах. В таблице представлены оценки вариантов размышления о критериях успеха с позиций молодых поколений в цифровом саморазвитии.

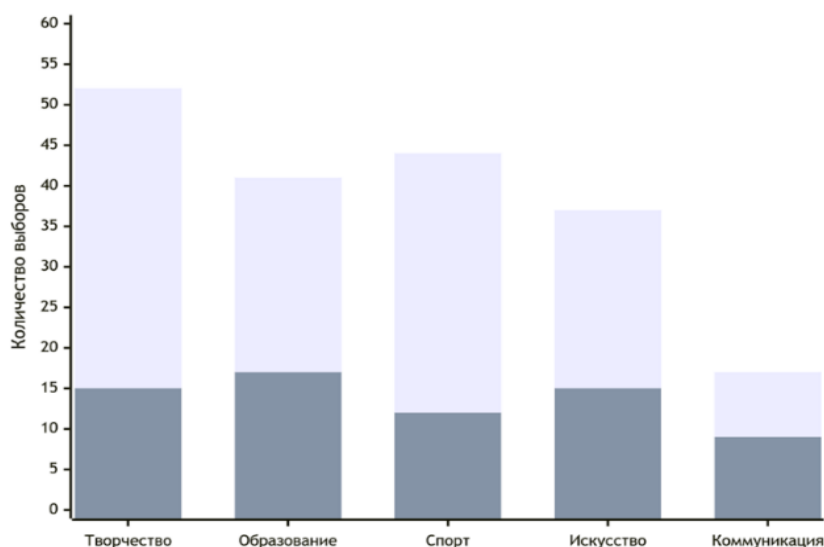


Рис. 1. Сравнительные характеристики предпочитаемых сфер цифрового саморазвития. Светлый цвет – студенты-бакалавры (поздние Z), темный – магистранты (более старшие Z)
Fig. 1. Comparison of preferred activities for digital self-development. Light color – bachelor's degree students (later Generation Z), dark color – master's degree students (earlier Generation Z)

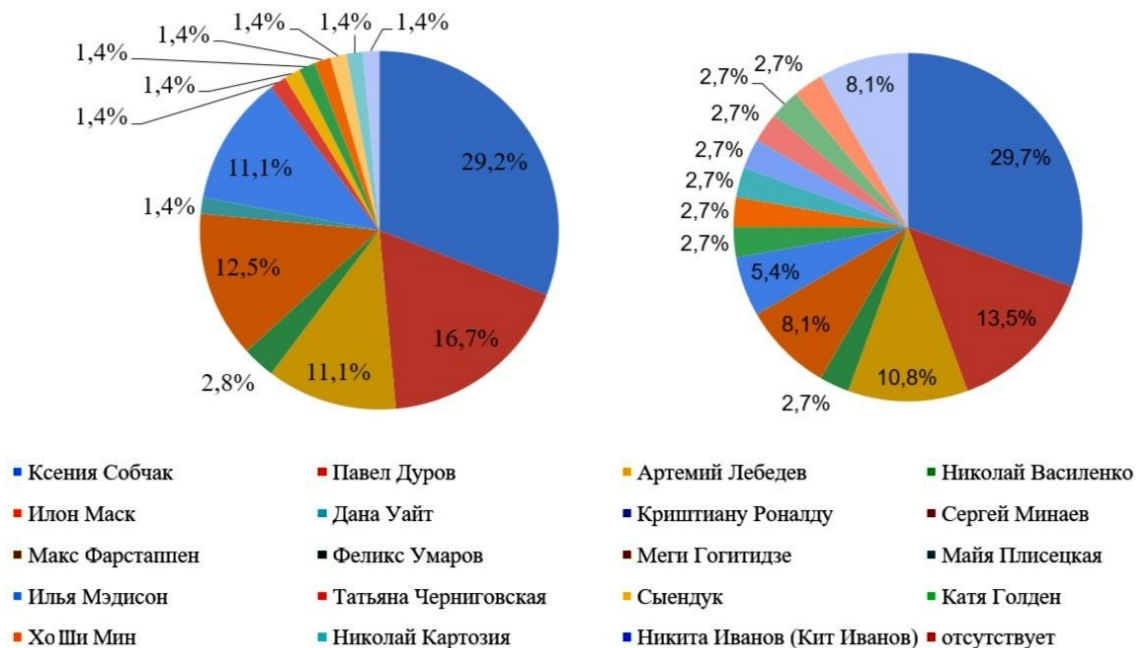


Рис. 2. Идеальный образ саморазвивающейся личности в «информационном поле» (диаграмма слева – студенты бакалавриата, справа – магистратуры)
Fig. 2. Ideal image of a self-developing individual in the informational environment (left diagram – undergraduate students, right – graduate students)

В перечне качеств: гибкость, волевые качества, смелость, самостоятельность, уверенность в себе, целеустремленность, широкий кругозор и эрудиция, креативность, дисциплина, осознанность, самодостаточность и личная свобода, искренний интерес к чему-то новому, потенциал, упорство и чувство юмора, свобода, искренность, оптимизм, созерцание; было установлено, что значимые различия имеются по показателям «гибкость» ($\chi^2 = 4,2$; $p = 0,03$), при этом положительные ответы студентов-магистрантов более выражены (73 %), чем у студентов-бакалавров (52,7 %). Данная черта с взросле-

нием становится все более и более значимой. Значимые различия имеются по показателям «Большое количество денег» ($\chi^2 = 3,6$; $p = 0,04$, коэффициент V-Крамера – мера величины эффекта для критерия χ^2 Пирсона = 0,06), у студентов бакалавриата этот ответ более выражен (49 %), чем у студентов-магистрантов (30 %); по показателю «Масса впечатлений» 47 % студентов-бакалавров и 30 % студентов-магистрантов выбирали данный ответ, и при этом в частоте встречаемости данного варианта ответа имеются значимые различия ($\chi^2 = 3,1$; $p = 0,05$, V-Крамера = 0,08).

Таблица
Table

Оценки результативности цифрового саморазвития
 Evaluation of digital self-development

Показатель Parameter	Ответ Answer	Бакалавры Bachelor's degree stu- dents (n = 73)	Магистранты Master's de- gree students (n = 37)	Всего Total (n = 110)	χ^2 Chi- square	p	V- Крамера Cramer's V-test
1	2	3	4	5	6	7	8
Много друзей A large circle of friends	Да Yes	9 12,2 %	9 24,3 %	18 16,2 %	2,68	0,88	0,10
	Нет No	64 87,8 %	28 75,7 %	92 83,8 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			
Реализованные творче- ские проекты Completed creative projects	Да Yes	51 68,9 %	23 62,2 %	74 66,7 %	0,51	0,31	0,48
	Нет No	22 31,1 %	14 37,8 %	36 33,3 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			
Он оценивается в лайках и комментариях Measured in likes and comments	Да Yes	5 6,8 %	4 10,8 %	9 8,1 %	0,54	0,35	0,46
	Нет No	68 93,2 %	33 89,2 %	101 91,9 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			
Уважение окружающих Respect from others	Да Yes	39 52,7 %	22 59,5 %	61 55,0 %	0,45	0,32	0,5
	Нет No	34 47,3 %	15 40,5 %	49 45,0 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			
Большое количество денег A large amount of money	Да Yes	36 48,6 %	11 29,7 %	47 42,3 %	3,6	0,04	0,06
	Нет No	37 51,4 %	26 70,3 %	63 57,7 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			

Окончание таблицы
Table (end)

1	2	3	4	5	6	7	8
Любовь близких Love from family and friends	Да Yes	28 37,8 %	11 29,7 %	39 35,1 %	0,71	0,27	0,40
	Нет No	45 62,2 %	26 70,3 %	71 64,9 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			
Узнаваемость (реальная популярность) Recognition (true fame)	Да Yes	29 39,2 %	10 27,0 %	39 35,1 %	1,6	0,15	0,21
	Нет No	44 60,8 %	27 73,0 %	71 64,9 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			
Профессиональные звания и регалии Professional awards and distinctions	Да Yes	31 41,9 %	13 35,1 %	44 39,6 %	0,47	0,32	0,49
	Нет No	42 58,1 %	24 64,9 %	66 60,4 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			
Масса впечатлений A wealth of experiences	Да Yes	35 47,3 %	11 29,7 %	46 41,4 %	3,1	0,05	0,08
	Нет No	38 52,7 %	26 70,3 %	64 58,6 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			
Счастливая улыбка A happy smile	Да Yes	25 33,8 %	15 40,5 %	40 36,0 %	0,49	0,31	0,49
	Нет No	48 66,2 %	22 59,5 %	70 64,0 %			
	Всего Total	73 100,0 %	37 100,0 %	110 100,0 %			

Примечание. Значимые различия выделены полужирным шрифтом.
Note. Significant differences are shown in semi-bold type.

На заключительный вопрос анкеты: «Вы бы хотели, чтобы вас оценивали как человека, способного на саморазвитие?» значимых различий между двумя выборками выявлено не было ($\chi^2 = 0,24$; $p = 0,39$). Респонденты ответили практически однородно: студентам-бакалаврам (80 %) и магистрантам (76 %) важна такая оценка со стороны.

Обсуждение результатов

В рамках настоящего исследования обнаружены противоречия в представлениях ценностно-смысловых моделей студентов о цифровом саморазвитии и в описании критериев «успеха» и качеств, способствующих саморазвитию. Беседы и обсуждения, проводимые на первом этапе эксперимента, показывали, что саморазвитие – это сфера самоопределения, стиля жизни, личностного рос-

та, развития, однако при определении критериев успеха студенты часто выбирали «одобряемые» критерии, довольно одиозные образы блогеров и сферы «модного саморазвития». Причиной возникновения данного противоречия может быть феномен «социального сравнения», стремления к привычному одобрению, получаемому с детства представителями цифрового поколения в информационном поле.

Анализируя результаты опроса студентов, которые в своей основе содержат также конфликт саморазвития, можно предположить, что формирование образа саморазвития и мотивации к эффективному саморазвитию у студентов-бакалавров (поздние Z) сфокусировано на запросе целостности и самостоятельности – самоидентичности, определению целей и вектора развития.

На более старшую группу (магистрантов), получившую первый профессиональный и жизненный опыт в реальном и виртуальном мире, значимое влияние оказывает социальное одобрение действий, построение карьерных перспектив и осмысление жизненных ценностей и нравственных ориентиров.

Заключение

Исследования показали: гибкость становится значимым качеством для саморазвития, схожими показателями в группах явились ресурсы (времени), уделяемые саморазвитию, и высокая мотивация (более 70 % занимаются регулярно), общие предпочтительные сферы (творчество, спорт). Различия касались мотивации и идеалов эффективно саморазвивающейся личности. Экспериментальные группы связывают цифровое саморазвитие с развитием адаптивности,

целеустремленности, уверенности в себе, самостоятельности, эрудированности, креативности. Исследование подтвердило гипотезу о высокой значимости цифрового саморазвития у молодежи для повышения уровня жизни и конкурентоспособности. В дальнейшем исследования могут быть направлены на выявление законов и закономерностей, механизмов и описания трансформирующейся, динамичной природы явления «цифровое саморазвитие».

В перспективе целесообразно детальное исследование семантического ядра понятия «цифровое саморазвитие» с применением метода глубокого и экспертного интервью. Теоретическую значимость также будут иметь результаты сравнительного анализа исследования структурно-содержательного анализа и мотивационных механизмов саморазвития у представителей разных поколений (например, X и Z, «Альфа»).

Список источников

1. Назарова И.Р. Информационное общество: личностный рост и саморазвитие онлайн // Гуманитарный вестник. 2019. № 2. DOI: 10.18698/2306-8477-2019-2-600
2. Гриншкун В.В., Краснова Г.А. Особенности использования массовых открытых образовательных электронных курсов в российских и зарубежных вузах // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Информатизация образования». 2017. Т. 14, № 3. С. 255–266. DOI: 10.22363/2312-8631-2017-14-3-255-266
3. Zhong Y. The influence of social media on body image disturbance induced by appearance anxiety in female college students // *Psychiatria Danubina*. 2022. Vol. 34, suppl. 2. P. 638–644. DOI: 10.4103/jfmpe.jfmpe_1529_20.
4. Thompson T., Dinnel D.L., Dill N.J. Development and validation of a body image guilt and shame scale // *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 34 (1). P. 59–75. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00026-0.
5. Woźniak M. How to grow a self: development of self-representation in the Bayesian brain // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2024. Vol. 18. ID art. 1441931. DOI: 10.3389/fnhum.2024.1441931.
6. Pow S., Stahnisch F. W. The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man by Kurt Goldstein // *Journal of the History of the Neurosciences*. 2014. Vol. 23(3). P. 330–332. DOI: 10.1080/0964704X.2013.860512
7. Dweck C.S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House. 2006. 276 p.
8. Низовских Н.А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности. М.: Смысл. 2007. С. 9.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер. 2003. С. 91.
10. Роджерс К. Становление личности: Взгляд на психотерапию. М.: Эксмо-Пресс. 2001. С. 128–129.
11. Леонтьев Д.А. Саморазвитие и сценарии жизни личности // Психология личности: вызовы современности. СПб.: Нестор-История. 2018. С. 45–52.
12. Ожиганова Г.В. Саморазвитие, способность к саморазвитию и высшая способность к саморазвитию // Научно-педагогическое обозрение. 2021. № 6 (40). С. 190–198. DOI: 10.23951/2307-6127-2021-6-190-198
13. Плигин А.А. Стратегические основы построения жизненного пути личности: от теории – к методу психологической помощи // Актуальные проблемы психологического знания. 2017. № 2 (43). С. 7–19.

14. Маралов В.Г. Общие закономерности и возрастные особенности саморазвития личности // Вестник Череповецкого государственного университета. 2015. № 4 (65). С. 147–152.
15. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. № 1. С. 46–57.
16. Агапова Е.Г., Плотникова Н.Н. Психологические детерминанты субъективного благополучия личности // Грани познания. 2024. № 5(94). С. 49–54.
17. Карпов А.В., Маркова Е.В. Роль личностной и социальной рефлексивности в успешной реализации управленческих функций // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2012. № 3(21). С. 104–108.
18. Standalone smartphone apps for mental health – a systematic review and meta-analysis / K.K. Weisel, L.M. Fuhrmann, M. Berking et al. // NPJ Digital Medicine. 2019. Vol. 2. ID art. 118. DOI: 10.1038/s41746-019-0188-8
19. The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents / S.E. Baumgartner, W.D. Weeda, L.L. Van der Heijden, M. Huizinga // The Journal of Early Adolescence. 2014. Vol. 34(8). P. 1120–1144. DOI: 10.1177/0272431614523133
20. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.
21. Strauss W., Howe N. Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069. New York. Inc. W. Morrow and company. 1991. 554 p.
22. Богачева Н.В., Сивак Е.В. Мифы о «поколении Z» // Современная аналитика образования. 2019. № 1(22). С. 1–64.

Поступила 02.02.2026; одобрена после рецензирования 19.02.2026; принята к публикации 26.02.2026.

Информация об авторах

Андреева Юлия Валентиновна – доктор педагогических наук, профессор, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (Россия, 115054, Москва, Стремянный переулок, д. 36); ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0689-7760>, e-mail: andreevsemen@mail.ru

Галиева Алиса Рамилевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии, Казанский (Приволжский) федеральный университет (Россия, 420008, Казань, ул. Кремлевская, д. 18); ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0794-5109>, e-mail: khalfieva@inbox.ru

Ганиева Айсылу Мунавировна – ассистент кафедры педагогической психологии, Казанский (Приволжский) федеральный университет (Россия, 420008, Казань, ул. Кремлевская, д. 18); ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1323-9363>, e-mail: ganieva.aisylu@mail.ru

Заявленный вклад авторов

Андреева Ю.В. – научное руководство, концепция статьи, написание аннотации, частей разделов «Введение» и «Заключение».

Галиева А.Р. – научный обзор, формирование базы данных, написание разделов «Материалы и методы», написание частей разделов «Введение» и «Обсуждение результатов».

Ганиева А.М. – статистическая обработка данных, графическое представление результатов, написание части раздела «Обсуждение результатов», оформление списка источников.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

References

1. Nazarova I.R. Information society: personal growth and self-development online. *Gumanitarnyi vestnik = Humanities Bulletin*. 2019;2. (in Russ.). DOI: 10.18698/2306-8477-2019-2-600
2. Grinshkun V.V., Krasnova G.A. Specific of using massive open educational electronic courses in Russian and foreign universities. *Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Seriya «Informatizatsiya obrazovaniya» = RUDN Journal of Informatization in Education*. 2017;14(3):255–266. (in Russ.). DOI: 10.22363/2312-8631-2017-14-3-255-266

3. Zhong Y. The influence of social media on body image disturbance induced by appearance anxiety in female college students. *Psychiatria Danubina*. 2022;34(2):638–644. DOI: 10.4103/jfmpe.jfmpe_1529_20.
4. Thompson T., Dinnel D.L., Dill N.J. Development and validation of a body image guilt and shame scale. *Personality and Individual Differences*. 2003;34(1):59–75. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00026-0
5. Woźniak M. How to grow a self: development of self-representation in the Bayesian brain. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2024;18:1441931. DOI: 10.3389/fnhum.2024.1441931.
6. Pow S., Stahnisch F. W. The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man by Kurt Goldstein. *Journal of the History of the Neurosciences*. 2014;23(3):330–332. DOI: 10.1080/0964704X.2013.860512
7. Dweck C.S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House. 2006:276.
8. Nizovskikh N.A. *Chelovek kak avtor samogo sebya: psikhosemanticheskoe issledovanie zhiznennykh printsipov v strukture samorazvivayushcheysya lichnosti* [Man as the author of himself: a psychosemantic study of life principles in the structure of a self-developing personality]. Moscow: Smysl Publ. 2007:255. (in Russ.).
9. Maslow A. *Motivatsiya i lichnost* [Motivation and personality]. St. Petersburg. Piter Publ. 2003:351. (in Russ.).
10. Rogers K. *Stanovlenie lichnosti: Vzglyad na psikhoterapiyu* [Personality formation: A look at psychotherapy]. Moscow. Eksmo-Press Publ. 2001:128–129. (in Russ.).
11. Leontev D.A. *Samorazvitie i stsenarii zhizni lichnosti* [Self-development and personal life scenarios]. *Psikhologiya lichnosti: vyzovy sovremennosti* [Personality psychology: modern challenges]. St. Petersburg. Nestor-Istoriya Publ. 2018: 45–52. (in Russ.).
12. Ozhiganova G.V. Self-development, ability for self-development and higher ability for self-development. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie = Pedagogical Review*. 2021;6(40):190–198. (in Russ.). DOI: 10.23951/2307-6127-2021-6-190-198
13. Pligin A.A. Strategic foundations of building the life path of the personality: from theory to the method of psychological help. *Aktualnye problemy psikhologicheskogo znaniya = Actual problems of psychological knowledge*. 2017;2(43):7–19. (in Russ.).
14. Maralov V.G. General patterns and age-related features of personality self-development. *Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Cherepovets State University*. 2015;4(65):147–152. (in Russ.).
15. Kornilova T.V. Intellectual and personal potential of a person in coping strategies. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya = Lomonosov Psychology Journal*. 2010;1:46–57. (in Russ.).
16. Strauss W., Howe N. *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*. New York. Inc. W. Morrow and company. 1991:554.
17. Bogacheva N.V., Sivak E. Myths of generation Z. *Sovremennaya analitika obrazovaniya = Modern education analytics*. 2019;1(22):1–64. (in Russ.).
18. Agapova E.G., Plotnikova N.N. Psychological determinants of subjective well-being of personality. *Grani poznaniya = Facets of cognition*. 2024;5(94):49–54. (in Russ.).
19. Karpov A.V., Markova E.V. The role of personal and social reflexivity in the successful realization of management functions. *Vestnik YarGU. Seriya Gumanitarnye nauki = Bulletin of P.G. Demidov Yaroslavl state University*. 2012;3(21):104–108. (in Russ.).
20. Weisel K.K., Fuhrmann L.M., Berking M. et al. Standalone smartphone apps for mental health: a systematic review and meta-analysis. *NPJ Digital Medicine*. 2019;2:118. DOI: 10.1038/s41746-019-0188-8
21. Baumgartner S.E., Weeda W.D., van der Heijden L.L., Huizinga M. The Relationship Between Media Multitasking and Executive Function in Early Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*. 2014;34(8):1120–1144.
22. Soldatova G.U., Rasskazova E.I., Nestik T.A. *Tsifrovoe pokolenie Rossii: kompetentnost i bezopasnost* [Russias digital generation: competence and security]. Moscow. Smysl Publ. 2017:375. (in Russ.).

Submitted 02.02.2026; approved after reviewing 19.02.2026; accepted for publication 26.02.2026.

About the authors

Julia V. Andreeva – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Plekhanov Russian University of Economics (36 Stremyanny Lane, Moscow, 115054, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0689-7760>, e-mail: andreevsemen@mail.ru

Alisa R. Galieva – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General Psychology, Kazan (Volga Region) Federal University (18 Kremlevskaya str., Kazan, 420008, Russia); ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0794-5109>, e-mail: khalfieva@inbox.ru

Aisylu M. Ganieva – Assistant Professor of the Department of Educational Psychology, Kazan (Volga Region) Federal University (18 Kremlevskaya str., Kazan, 420008, Russia); ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1323-9363>, e-mail: ganieva.aisylu@mail.ru

Contribution of the authors

Andreeva Yu.V. – supervision, conceptualization, writing – original draft (Abstract, parts of Introduction and Conclusion).

Galieva A.R. – literature review synthesis, data curation, writing – original draft (Materials and Methods, parts of Introduction and Discussion).

Ganieva A.M. – statistical data processing, visualization, writing – original draft (part of Discussion); reference formatting.

All authors have read and approved the final manuscript.