

УДК 159.923

## Роль самоэффективности и психологического благополучия в выборе студентами стратегий самосовершенствования

Владимир Г. Маралов<sup>1</sup>, Марина А. Кудака<sup>2</sup>, Адлет Д. Кариев<sup>3</sup>,  
Ольга В. Крежевских<sup>4</sup>, Елена Н. Агранович<sup>5</sup>, Лариса Е. Агеева<sup>6</sup>

<sup>1</sup> *Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия*

*E-mail: vgmaralov@yandex.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9627-2304>

<sup>2</sup> *Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия*

*E-mail: kydakam@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0352-390X>

<sup>3</sup> *Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан*

*E-mail: adlet.kariyev@gmail.com*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7789-9080>

<sup>4</sup> *Шадринский государственный педагогический университет, Шадринск, Россия*

*E-mail: MailOlga84@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2227-4702>

<sup>5</sup> *Казахский национальный женский педагогический университет, Алматы, Казахстан*

*E-mail: elenkaagr@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6111-5552>

<sup>6</sup> *Казахский национальный женский педагогический университет, Алматы, Казахстан*

*E-mail: ageevale\_1971@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6692-9985>

DOI: 10.26907/esd.18.3.09

EDN: SMGTWS

*Дата поступления: 8 июня 2022; Дата принятия в печать: 21 ноября 2022*

### Аннотация

Актуальность проблемы обусловлена значимостью исследования психологических закономерностей и механизмов самосовершенствования как формы саморазвития студентов. Цель работы состояла в выявлении роли самоэффективности и психологического благополучия в выборе студентами стратегий самосовершенствования: приобретения, преобразования, избавления или ограничения. В качестве диагностического инструментария выступили авторская методика «Квадрат самосовершенствования», опросник М. Шеер, Дж. Маддукс в адаптации А. В. Бояринцевой на определение общей и социальной самоэффективности, опросник К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко. Математическая обработка результатов осуществлялась с использованием критерия  $\varphi^*$  – углового преобразования Фишера – и дихотомического коэффициента корреляции Пирсона. В исследовании приняло участие 277 студентов вузов Российской Федерации и Республики Казахстан, средний возраст – 19,5 (SD = 1,5). В результате было установлено, что студенты с преобладанием высокой самоэффективности отдают предпочтение трем стратегиям: приобретения, избавления и преобразования. У студентов с низкой само-

эффективностью в предметной деятельности возрастает число испытуемых, использующих стратегию приобретения и не использующих стратегию преобразования. Существенную роль в выборе той или иной стратегии самосовершенствования играют такие структурные компоненты психологического благополучия, как автономность, управление окружением, цель в жизни и личностный рост. Полученные результаты дают возможность выявлять индивидуальную траекторию саморазвития студентов, осуществлять более целенаправленно процесс сопровождения саморазвития личности, они могут быть использованы в процессе профессиональной подготовки студентов психолого-педагогического профиля, в работе кураторов студенческих групп, а также в деятельности психологической службы вузов.

**Ключевые слова:** саморазвитие, самосовершенствование, стратегии самосовершенствования, самоэффективность, психологическое благополучие, студенты.

## The Role of Self-Efficacy and Psychological Well-Being in Students' Choice of Self-Improvement Strategies

Vladimir Maralov<sup>1</sup>, Marina Kudaka<sup>2</sup>, Adlet Kariyev<sup>3</sup>, Olga Krezhevskikh<sup>4</sup>,  
Elena Agranovich<sup>5</sup>, Larisa Ageeva<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Cherepovets State University, Cherepovets, Russia

E-mail: [vgmaralov@yandex.ru](mailto:vgmaralov@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9627-2304>

<sup>2</sup>Cherepovets State University, Cherepovets, Russia

E-mail: [kydakam@mail.ru](mailto:kydakam@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0352-390X>

<sup>3</sup>Kazakh National Pedagogical University named after Abay, Almaty, Kazakhstan

E-mail: [adlet.kariyev@gmail.com](mailto:adlet.kariyev@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7789-9080>

<sup>4</sup>Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia

E-mail: [MailOlga84@mail.ru](mailto:MailOlga84@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2227-4702>

<sup>5</sup>Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

E-mail: [elenkaagr@mail.ru](mailto:elenkaagr@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6111-5552>

<sup>6</sup>Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

E-mail: [ageevale\\_1971@mail.ru](mailto:ageevale_1971@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6692-9985>

DOI: 10.26907/esd.18.3.09

EDN: SMGTWS

Submitted: 8 June 2022; Accepted: 21 November 2022

### Abstract

The urgency of the problem justifies the significance of the study of psychological patterns and self-improvement mechanisms as a form of students' self-development. The research aims to find out the role of self-efficacy and psychological well-being in students' choice of self-improvement strategies: acquisition, transformation, disposal or restriction. The diagnostic tools include the author's Self-improvement Quadrangle technique, the questionnaire by M. Scheer, J. Maddux

adopted by Boyarintseva. defining general and social self-efficacy, Riff's Psychological Well-Being Scale adopted Shevelenkova and Fesenko. Mathematical processing of the results was carried out using the criterion  $\varphi^*$  of the Fisher angular transformation and the Pearson dichotomous correlation coefficient. The research involved 277 students from universities of the Russian Federation and the Republic of Kazakhstan, the average age of 19.5 (SD = 1.5). The results reveal that students with a predominance of high self-efficacy prefer three strategies: acquisition, disposal and transformation. Students with low self-efficacy in subject activity more often use the acquisition strategy and do not use the transformation strategy. Such structural components of psychological well-being as autonomy, environmental management, life's goal and personal growth play an essential role in choosing a particular self-improvement strategy. The results show the individual trajectory of students' self-development and help to carry out more purposefully the process of supporting the personality's self-development. The obtained data can be used by teacher educators in a training process for students majoring in teacher education and psychology, by tutors and university's psychological services.

**Keywords:** self-development, self-improvement, self-improvement strategies, self-efficacy, psychological well-being, students.

## Введение

Развитие человека – процесс количественных и качественных изменений физических, психологических и социальных свойств индивида. Саморазвитие – это уже специфическая деятельность по изменению и преобразованию себя, когда инициатива исходит от самого человека с возложением им на себя всей полноты ответственности за совершаемые преобразования, которые могут носить как позитивный, так и негативный характер. Способность к саморазвитию является признаком субъектности человека, в зарубежной психологии – агентности или агентивности. Ее основу составляют произвольные волевые действия по изменению своей личности, своих отношений, своего поведения. «Быть агентом, – писал А. Bandura, – значит намеренно влиять на свои функции и жизненные обстоятельства» (Bandura, 2006, p. 164).

Саморазвитие осуществляется в различных формах. Важнейшими из них являются самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. Каждая из этих форм имеет уникальные стратегии, действия, средства, функционирует в тесной взаимосвязи с другими формами. Например, совершенствуясь, человек самоутверждается, а самоутверждаясь, он актуализирует свой психологический потенциал и т. д.

В контексте заявленной темы обратимся к самосовершенствованию как специфической форме саморазвития. В психологии самосовершенствование понимается в двух значениях: как стремление к пределу, вершине, совершенству и как форма саморазвития, то есть процесс, связанный с позитивным или негативным изменением себя в лучшую или худшую сторону. Самосовершенствование в широком смысле рассматривается некоторыми учеными как жизненная стратегия, то есть как способ самоосуществления человека в различных сферах жизни (Abulkhanova-Slavskaya, 1991). В более узком психологическом смысле самосовершенствование само может реализоваться при помощи конкретных стратегий. Относительно этих стратегий в психологии нет единого мнения. Разными авторами стратегии самосовершенствования понимаются по-разному. Например, А. К. Schaffner (2021) к ним относит самообразование, самопознание, самоконтроль и др., то есть то, что в других работах идентифицируется как условия или средства саморазвития. Имеются также работы, в которых анализируются пограничные стратегии, которые можно отнести как к стратегиям самосовершенствования, так и к стратегиям самоутверждения. В частности, Т. G. Nepper, R. H. Gramzow и С. Sedikides (2010) сюда относят стратегии самовозвышения и самозащиты: дефензивность (избегание, обо-

рона); позитивное принятие; благоприятные конструктивы; самоутверждающие размышления.

В настоящем исследовании за основу взят подход к выделению стратегий самосовершенствования В. Г. Маралова и Н. А. Низовских (Maralov & Nizovskikh, 2015; Maralov, 2017), которые выделяют четыре стратегии самосовершенствования: приобретения, преобразования, избавления и ограничения. Приобретение – это обретение того, чего раньше у человека не было, каких-то знаний, навыков, личностных качеств и т. п. Избавление, наоборот, проявляется в желании избавиться от того, что человека не устраивает, например, от каких-то привычек, черт характера и мн. др. Преобразование может выступать в двух вариантах: как качественное улучшение в себе чего-либо и как кардинальная перестройка, преобразование чего-либо, например, преобразование обидчивости в умение прощать, лени в трудолюбие. Смысл стратегии ограничения понятен из самого термина – можно ограничить, например, количество выкуриваемых сигарет, проявления раздражительности к близким людям.

Практика и жизненный опыт показывают, что люди могут использовать в своей жизни все из названных стратегий, отдавая предпочтение какой-либо одной или двум из них, или не использовать ни одной. Очевидно, что такой выбор может быть связан с различными факторами. Можно предположить, что значительную роль будут играть самоэффективность как основание субъектности (агентности) личности и психологическое благополучие.

Самоэффективность ввел в научный оборот А. Bandura (2006), который считал ее основой субъектности (агентности) личности. К настоящему времени имеется обширная литература, посвященная различным аспектам самоэффективности обучающихся и педагогов. Например, исследуются особенности проявлений самоэффективности у студентов-медиков (Klassen & Klassen, 2018), учителей (Corry & Stella, 2018). Исследуется гендерная специфика оценки самоэффективности при изучении отдельных предметов (Marshman et al., 2018), взаимосвязь самоэффективности с академической успеваемостью (Talsma et al., 2019), проблемы ее целенаправленного формирования у студентов (Kudusheva et al., 2022) и мн. др.

Проблема взаимосвязи самоэффективности и саморазвития (самосовершенствования) также постоянно находится в проблемном поле современных исследований. Например, субъекты с более высоким уровнем осознания самоэффективности имели более высокую тенденцию к самосовершенствованию. С. Cannon и D. D. Rucker (2022) показали, что высокий уровень самоэффективности положительно влияет на самосовершенствование потребителей в контексте повышения финансовой и социальной ответственности и психологического благополучия. Согласно Н. L. Sharma и R. Rani (2013), самоэффективность положительно коррелирует со стремлением индивида к личностному росту, составляет основу для формирования готовности будущих специалистов к профессиональному саморазвитию (Garanina et al., 2017).

Аналогичным образом обратимся к анализу взаимосвязи психологического благополучия и саморазвития (самосовершенствования) у студентов. Наиболее известной и широко используемой в практике работы психологов является структура психологического благополучия, предложенная С. D. Ryff и С. L. M. Keyes (1995). Она включает в себя автономию, цели в жизни, овладение окружающей средой, позитивные отношения с другими, личностный рост и самопринятие. Доказано, что психологическое благополучие связано со многими факторами, в том числе и с самоэффективностью. Выявлена прямая положительная связь самоэффектив-

ности с психологическим благополучием у подростков (Demirtaş, 2020), у учителей (Lipińska-Grobelny & Narska, 2021), у студентов (Matteucci & Soncini, 2021).

В психологии предпринимается также попытка показать различные аспекты взаимосвязи саморазвития и самосовершенствования как его формы с психологическим благополучием личности. В частности, М. V. Danilova (2019) с группой соавторов установили, что психологическое благополучие подростков тесно связано с ориентацией на саморазвитие и самореализацию, которые имеют специфику в зависимости от условий жизни, ситуации обучения и развития. В другом исследовании с участием этого же автора (Troshikhina et al., 2019) дана сравнительная характеристика взаимосвязи личностного роста и психоэмоционального благополучия у подростков и взрослых людей. Выявлено, что у взрослых людей с мотивацией саморазвития оказалась более связана оценка достижений в личностном росте, а у подростков – признание важности личностного роста как точки отсчета для будущей жизни. J. J. Vaueer с коллегами (2019), используя метод написания личных историй, изучали взаимосвязь психологического благополучия у людей с эвдемоническими мотивами, эмоциональными оценками изменений от плохого к хорошему (искупление) или становления лучше (самосовершенствование). В результате оказалось, что наиболее тесно с психологическим благополучием связаны мотивы эвдемонического роста, то есть мотивы достижения счастья.

На основе краткого анализа литературы можно сделать вывод, что все три исследуемые психологические характеристики личности: самосовершенствование, самоэффективность и психологическое благополучие положительно взаимосвязаны друг с другом. В то же время в большей степени эта связь изучена применительно к уровням выраженности самоэффективности, психологического благополучия и общей мотивационной тенденции (стремления) к саморазвитию и самосовершенствованию, и практически не изучена применительно к выбору людьми, в нашем случае студентами, стратегий самосовершенствования. Опыт показывает, что даже при высоком уровне стремления к самосовершенствованию выбор стратегии приобретения или преобразования кардинально отличается от стратегии избавления. Отсюда возникает вопрос, каким стратегиям самосовершенствования будут отдавать предпочтение студенты с различным уровнем самоэффективности и психологического благополучия?

Необходимость ответа на этот вопрос и определила *цель* настоящего исследования – выявить роль самоэффективности и психологического благополучия в выборе студентами стратегий самосовершенствования. В качестве *гипотезы* выступило предположение, что высокий уровень самоэффективности будет связан со стратегиями приобретения и преобразования, а низкий – со стратегиями избавления и ограничения. Что касается психологического благополучия, то здесь между уровнем благополучия и выбором стратегий может не существовать линейной связи. Студенты с высоким уровнем психологического благополучия могут выбирать любые стратегии или не выбирать их вовсе, а студенты с низким уровнем психологического благополучия, скорее всего, будут предпочитать стратегии избавления или ограничения.

## Методология

Методологической основой настоящего исследования выступили: системно-субъектный подход Е. А. Сергиенко (Sergienko, 2011), согласно которому человек как субъект выступает и как носитель системности во взаимодействии с миром; субъектный подход к саморазвитию, развиваемый М. А. Шукиной (Shchukina, 2015), постулирующий неразрывную связь субъектности человека и его самораз-

вития. В качестве диагностического инструментария использовались методики на выявление стратегий самосовершенствования, самоэффективности и психологического благополучия.

*Методика «Квадрат самосовершенствования»* (Maralov, 2017). Студентам предлагается на листе бумаги нарисовать большой квадрат и разделить его на 4 части, обозначив их следующим образом по часовой стрелке: приобретение, избавление, ограничение, преобразование. Дается краткое пояснение, что понимается под каждой из названных стратегий самосовершенствования. После чего предлагается вписать в эти квадратики свои пожелания относительно своего самосовершенствования: «Что ты желаешь приобрести, от чего хочешь избавиться, что нужно ограничить, что требует преобразования». Одновременно подчеркивается, если каких-либо желаний нет, то и писать ничего не нужно. Затем студентов просят ранжировать характеристики личности вне зависимости от того, в какой квадратик они попали. Таким образом, выявляются доминирующие стратегии самосовершенствования. Например, на первое место студент ставит желание избавиться от вспыльчивости, на второе место – ограничение вредных привычек, приобретение уверенности в себе. В квадратике «преобразование» ничего не указывает. В этом случае в качестве ведущей стратегии самосовершенствования принимается стратегия избавления.

*Опросник определения общей и социальной самоэффективности* М. Шеер, Дж. Маддукс (Sherer et al., 1982) в адаптации А. В. Бояринцевой (Krasnoryadtseva et al., 2014). Опросник состоит из 23 утверждений, с которыми респондент должен выразить свое согласие или несогласие: от «полностью согласен» до «полностью не согласен». Первые 17 суждений относятся к деятельностной самоэффективности, 6 последних суждений относятся к социальной самоэффективности. Качественным оценкам соответствуют баллы от 1 до 10. Подсчет результатов осуществлялся в соответствии с нормативами, предлагаемыми авторами опросника.

*Опросник «Шкала психологического благополучия»* К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко (Shevelenkova & Fesenko, 2005). Опросник состоит из 84 утверждений, которые представлены в шести шкалах: «Положительные отношения с другими», «Автономия», «Управление окружением», «Личностный рост», «Цель в жизни», «Самопринятие». На основе ответов по всем пунктам вычисляется интегральный показатель психологического благополучия, а также показатели по каждой шкале.

С целью удобства анализа полученных результатов все шкалы были переведены в стандартную десятибалльную шкалу. Обработка данных осуществлялась с помощью методов математической статистики, использовались критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера, дихотомический коэффициент корреляции Пирсона ( $\varphi$ ).

В качестве испытуемых выступили студенты ряда вузов Российской Федерации и Республики Казахстан. Всего в исследовании приняло участие 277 студентов, которые прошли все этапы обследования по всем методикам. Из них женщин – 266 (96%), мужчин – 11 (4%). Возраст – от 17 до 27 лет, средний возраст – 19,5 лет ( $SD=1,5$ ). 88 человек – студенты Череповецкого государственного университета (Вологодская область), 54 человека – студенты Шадринского государственного педагогического университета (Курганская область), 135 человек – студенты Казахского национального женского педагогического университета (г. Алматы, Республика Казахстан). Исследование проводилось в феврале–мае 2022 года.



## Результаты

Обратимся к основным результатам исследования. Дадим общую характеристику исследуемым параметрам. Ранговые места выбора студентами стратегий самосовершенствования приведены в Таблице 1.

Таблица 1. Ранговые места стратегий самосовершенствования

Ранги	Стратегии самосовершенствования							
	Приобретения		Избавления		Преобразования		Ограничения	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
1	117	42,23	84	30,32	49	17,69	22	7,94
2	80	28,89	98	35,38	60	21,66	27	9,74
3	39	14,08	62	22,38	96	34,66	95	34,3
4	38	13,72	28	10,11	60	21,66	111	40,08
Нет выбора	3	1,08	5	1,81	12	4,33	22	7,94
Всего:	277	100	277	100	277	100	277	100

Как видно из Таблицы 1, стратегию приобретения на первое место ставит 42,23% испытуемых (117 чел.), на второе – 28,89% (80 чел.), на третье – 14,08% (39 чел.), на четвертое – 13,72% (38 чел.). Стратегия избавления чаще попадает на второе место – 35,38% (98 чел.), на первое место ее ставят 30,32% (84 чел.), на третье – 22,38% (62 чел.), на четвертое – 10,11% (28 чел.). Стратегия преобразования относится к более сложным стратегиям самосовершенствования, поэтому чаще всего она попадает на третье место – 34,66% (96 чел.), на первое место ее ставят 17,69% (49 чел.), на второе – 21,66% (60 чел.), на четвертое – также 21,66% (60 чел.). Наименьшей популярностью пользуется стратегия ограничения, первое место она занимает всего у 7,94% (22 человека), чаще всего она попадает на последнее четвертое место – 40,08% (111 чел.), второе и третье места занимают, соответственно, 9,74% (27 чел.) и 34,3% (95 чел.). Существенных различий в российской и казахстанской выборках обнаружено не было. Например, стратегию приобретения на первое место в казахстанской выборке ставит 40% (54 чел.), в российской – 44,35% (63 чел.). Различия не значимы ( $\varphi^*=0,75$ ). Такая же картина обнаружена и по всем другим стратегиям.

Если попытаться дать качественную характеристику выбираемым стратегиям с учетом только первого ранга, то вырисовывается следующая картина.

В первую очередь многие студенты хотели бы приобрести такие качества, как уверенность, терпение, усидчивость, позитивное отношение к критике и умение отстаивать собственную точку зрения. Что касается навыков и компетенций, то многие хотели бы приобрести навыки выступления перед аудиторией, значительное число указывает на конкретные навыки, связанные с их профессией или увлечениями. Сюда относятся навыки взаимодействия с людьми, навыки владения иностранным языком, навыки рисования, игры на музыкальных инструментах и т. п.

Тот, кто предпочтение отдает стратегии избавления, чаще всего хотел бы избавиться от лени, прокрастинации, неуверенности, застенчивости. Немало студентов, которые желают избавиться от раздражительности, вспыльчивости, слабхарактерности, зависимости от мнения окружающих, а также от вредных привычек.

Как уже было отмечено, преобразование относится к более сложной стратегии, тем не менее, есть студенты, которые именно ей отдают предпочтение.

Чаще всего сюда попадают качества личности и конкретные навыки, которые уже имеются у личности, но требуют дальнейшего развития. Студенты указывают на необходимость дальнейшего развития памяти, логического мышления, стрессоустойчивости, а также навыков учебного труда, управления временем. Многие хотели бы усовершенствовать свой английский, кулинарные навыки, спортивные достижения и т. п.

Наконец, тот, кто предпочтение отдает стратегии ограничения, в первую очередь хотел бы ограничить время, проводимое в интернете в социальных сетях, а также некоторые свои вредные привычки: нецензурную брань, курение, неумеренный аппетит и т. п. Некоторые студенты хотели бы ограничить свою гиперответственность, лень, стремление идти на поводу, раздражительность, пессимизм и др.

Обратимся к следующему изучаемому параметру настоящего исследования, а именно к самооффективности в предметной деятельности и социальной самооффективности. Результаты приведены в Таблице 2.

**Таблица 2.** Уровни самооффективности в предметной деятельности и социальной самооффективности

Уровни		Высокий	Средний	Низкий	Всего
Самооффективность в предметной деятельности	n	183	81	13	277
	%	66,06	29,24	4,7	100
Социальная самооффективность	n	102	115	60	277
	%	36,82	41,52	21,66	100

То есть высокий уровень самооффективности в предметной деятельности продемонстрировало 66,06% испытуемых (183 чел.). Высокий уровень социальной самооффективности – всего 36,82% студентов. Существенных различий в казахстанской и российской выборках также обнаружено не было. Например, высокий уровень самооффективности в предметной деятельности в российской выборке составил 64,79% (92 чел.), в казахстанской – 67,41% (91 чел.), различия не значимы ( $\varphi^*=0,46$ ). Высокий уровень социальной самооффективности в российской выборке составил 40% (54 чел.), в казахстанской – 33,8% (48 чел.), различия не значимы ( $\varphi^*=1,06$ ).

Обратимся к результатам анализа психологического благополучия студентов (см. Таблицу 3).

Из Таблицы 3 видно, что высокий уровень психологического благополучия продемонстрировало 41,88% (116 чел.), средний уровень – 53,79% (149 чел.), низкий – всего 4,33% (12 чел.). Различий в казахстанской и российской выборках не обнаружено. При этом более других выражен такой показатель, как личностный рост: высокий уровень обнаружен у 62,82% (174 чел.), что вполне закономерно, так как все обследуемые является студентами вузов педагогической и психолого-педагогической направленности. Менее выражены такие показатели благополучия, как автономия (высокий уровень у 34,66%, или 96 чел.) и управление окружением (высокий уровень у 38,99%, или 108 чел.). Это вполне закономерно, так как далеко не каждый студент способен чувствовать себя независимо и управлять социальной средой.



Таблица 3. Уровни психологического благополучия студентов

Уровни		Высокий	Средний	Низкий	Всего
Позитивные отношения к другим	n	123	137	17	277
	%	44,4	49,46	6,14	100
Автономия	n	96	164	17	277
	%	34,66	59,20	6,14	100
Управление окружением	n	108	140	29	277
	%	38,99	50,54	10,47	100
Личностный рост	n	174	99	4	277
	%	62,82	35,74	1,44	100
Цель в жизни	n	140	114	23	277
	%	50,54	41,16	8,30	100
Принятие себя	n	116	135	26	277
	%	41,88	48,74	9,39	100
Общий показатель благополучия	n	116	149	12	277
	%	41,88	53,79	4,33	100

Приступим к решению основных задач настоящего исследования – выявлению взаимосвязи между выбором студентами стратегий самосовершенствования, самоэффективностью и психологическим благополучием. Результаты изучения связи самоэффективности с выбором стратегий самосовершенствования отражены в Таблице 4. В этом случае использовался прием выявления связи через различия. Были выделены три подгруппы студентов: с высокой самоэффективностью в предметной деятельности, со средней и с низкой. И в каждой подгруппе был подсчитан процент испытуемых, выбравших ту или иную стратегию самосовершенствования (в расчет брались только первые ранговые места). Аналогичным образом выявлялась связь социальной самоэффективности с выбором стратегий самосовершенствования. Результаты отражены в Таблице 4.

Таблица 4. Первые ранговые места стратегий самосовершенствования в группах студентов с разными уровнями самоэффективности в предметной деятельности и социальной самоэффективности

Стратегии	Уровни самоэффективности в предметной деятельности						Статистическая значимость различий между крайними группами ( $\phi^*$ -угловое преобразование Фишера)
	Высокий		Средний		Низкий		
	n	%	n	%	n	%	
Приобретения	55	39,56	35	36,88	23	56,1	$\phi^*=1,84$ , $p \leq 0,05$
Избавления	40	28,78	30	30,93	14	34,13	$\phi^*=0,62$ , не значимо
Преобразования	29	20,86	19	14,33	1	2,44	$\phi^*=3,57$ , $p \leq 0,001$
Ограничения	9	6,47	11	7,91	2	2,48	$\phi^*=1,1$ , не значимо
	Уровни социальной самоэффективности						
Приобретения	43	42,16	42	36,52	32	53,33	$\phi^*=1,36$ , не значимо
Избавления	30	29,41	36	31,3	17	28,33	$\phi^*=0,15$ , не значимо
Преобразования	21	20,59	21	18,26	7	11,67	$\phi^*=1,49$ , не значимо
Ограничения	9	8,82	12	10,43	2	3,33	$\phi^*=1,45$ , не значимо

Таблица 4 хорошо иллюстрирует тот факт, что статистически значимая связь с самооффективностью в предметной деятельности обнаружена только по двум стратегиям – приобретения и преобразования. Студенты с низким уровнем самооффективности в предметной деятельности отдадут предпочтение стратегии приобретения – 56,1% в противовес 39,56% ( $\varphi^*=1,84$ ,  $p \leq 0,05$ ). Студенты же с высокой самооффективностью чаще используют три стратегии из четырех: приобретения, избавления, преобразования, причем преобразование статистически значимо используется чаще, чем студентами с низкой самооффективностью в предметной деятельности – 20,86% в противовес 2,44 ( $\varphi^*=3,57$ ,  $p \leq 0,001$ ). Статистически значимых связей социальной самооффективности с выбором стратегий самосовершенствования не выявлено.

Таким образом, студенты с высокой самооффективностью в предметной деятельности предпочитают три стратегии: приобретения, избавления, преобразования, а студенты с низкой предметной самооффективностью чаще по сравнению с первой подгруппой используют приобретение и практически не используют преобразование.

Аналогичным образом проанализируем взаимосвязи психологического благополучия со стратегиями самосовершенствования. Однако, учитывая тот факт, что получено незначительное число испытуемых с низким уровнем психологического благополучия, они были объединены с испытуемыми со средним уровнем. Отсюда было получено везде по две подгруппы показателей психологического благополучия: высокий уровень и умеренный уровень. Обозначим высокий уровень – 1, а умеренный – 0. Первые ранги каждой из стратегий обозначим – 1, все остальные – 0. Таким образом, налицо две дихотомические шкалы, что дает возможность применить методы корреляционного анализа с использованием дихотомического коэффициента корреляции Пирсона. Результаты отражены на Рисунке 1.

В результате было получено несколько невысоких, но статистически значимых коэффициентов корреляции, которые дают возможность психологической интерпретации выявленной картины.

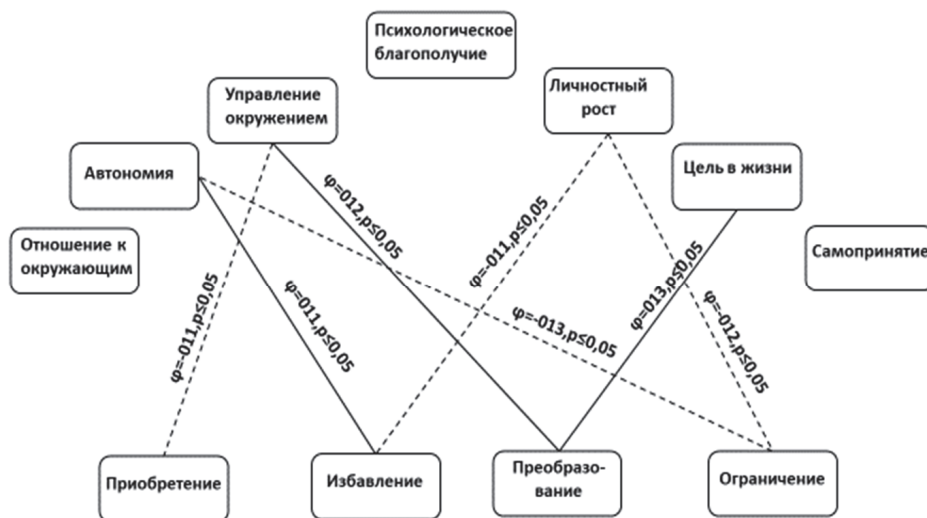


Рисунок 1. Взаимосвязь параметров психологического благополучия со стратегиями самосовершенствования

Как видно из Рисунка 1, психологическое благополучие в целом не коррелирует ни с одной из стратегий самосовершенствования, чего нельзя сказать об отдельных его показателях. Обнаружена положительная и отрицательная связь выбора стратегий самосовершенствования с четырьмя параметрами: автономией, управлением окружением, личностным ростом и целью в жизни. Установлено, что студенты с высокой автономностью предпочитают стратегию избавления ( $\varphi=0,11$ ,  $p\leq 0,05$ ) стратегии ограничения ( $\varphi=-0,13$ ,  $p\leq 0,05$ ). Вероятно, чтобы чувствовать себя независимо и поддерживать этот имидж, необходимо изживать в себе недостатки, то есть избавляться от каких-то нежелательных качеств личности или привычек, например, зависимости от окружения, стеснительности, обидчивости и т. п. «Управление окружением» как показатель психологического благополучия, означающий способность к контролю внешней деятельности, положительно коррелирует с преобразованием ( $\varphi=0,12$ ,  $p\leq 0,05$ ) и отрицательно – с приобретением ( $\varphi=-0,11$ ,  $p\leq 0,05$ ). Это значит, что, для того чтобы эффективно влиять на окружение, важнее опираться на имеющиеся ресурсы и развивать их, чем приобретать что-то новое. «Личностный рост» отрицательно прокоррелировал с избавлением ( $\varphi=-0,11$ ,  $p\leq 0,05$ ) и ограничением ( $\varphi=-0,12$ ,  $p\leq 0,05$ ). Это означает, что люди, ориентированные на личностный рост, реже используют стратегии избавления и ограничения, чем стратегии приобретения и преобразования, не отдавая явного предпочтения ни одной из них. Наконец, «цель в жизни» оказалась положительно связанной со стратегией преобразования ( $\varphi=0,13$ ,  $p\leq 0,05$ ). Цель в жизни означает наличие направленности и смысловых установок на будущее; достичь цель можно, постоянно преобразовывая себя: либо развивая до совершенства какие-либо свойства, либо трансформируя их в противоположное качество: вспыльчивость – в уравновешенность, лень – в трудолюбие, агрессивность – в доброжелательность (это не исключает и обратного варианта).

Таким образом, психологическое благополучие не прямо, а косвенно – посредством компонентов – связано с выбором студентами стратегий самосовершенствования.

### Дискуссионные вопросы

Проблема психологических факторов, обуславливающих актуализацию самосовершенствования как формы саморазвития, активно обсуждается в современной психологии. Если попытаться сопоставить полученные результаты с имеющимися данными, то можно прийти к следующим заключениям. В современной психологии основной акцент делается на исследовании мотивационных составляющих саморазвития и самосовершенствования как его формы.

Во-первых, установлено, что стремление к самосовершенствованию может побуждаться различными мотивами, которые формируются с возрастом (Kuanysheva et al., 2019).

Во-вторых, доказано, что в роли стимулирующих самосовершенствование факторов могут выступать такие, как значимость обратной связи (Sedikides & Hepper, 2009), благодарность других людей (Armenta et al., 2017), осознание собственных неудач (Breines & Chen, 2012), осознание необходимости заботы о себе (Chwyl et al., 2021), самоэффективность (Szczerpańska-Gieracha & Mazurek, 2020), конкурентная борьба с соперником (Wolf et al., 2021) и др.

В-третьих, подчеркивается важность специального обучения навыкам самосовершенствования, в частности стратегиям саморегуляции эмоций (Wimmer et al., 2019). Отмечается также, что склонность к самосовершенствованию оказывает по-

зитивное влияние на отношение к людям и альтруистическое поведение (Chernyak-Hai & Tziner, 2021).

Таким образом, в существующих работах основной акцент делается на факторах, которые способствуют актуализации стремления к саморазвитию и к самосовершенствованию. Вопрос же о выборе стратегий самосовершенствования и роли различных факторов в осуществлении этого выбора остается открытым и носит во многом дискуссионный характер. В науке на него нет однозначного ответа. Имеются лишь разрозненные данные о взаимосвязи стратегий самосовершенствования с некоторыми личностными переменными, к которым, например, относятся, согласно исследованию Т. G. Hepper, R. H. Gramzow и С. Sedikides (2010), саморегуляция, самооценка и нарциссизм.

Настоящее исследование в известной степени восполняет имеющийся пробел и расширяет современные представления о взаимосвязи стратегий самосовершенствования с различными личностными характеристиками, в частности с самоэффективностью и психологическим благополучием. Было установлено, что выбор стратегий самосовершенствования в большей степени связан с предметной самоэффективностью, чем с самоэффективностью социальной, и может сочетаться с определенными уровнями выраженности показателей психологического благополучия.

Студенты с преобладанием высокой предметной самоэффективности отдадут предпочтение трем стратегиям: приобретению, избавлению и преобразованию. У студентов с низкой эффективностью в предметной деятельности возрастает число испытуемых, использующих стратегию приобретения и не использующих стратегию преобразования. Можно предположить, что использование и в первом, и во втором случаях стратегии приобретения, хотя и с различной частотой, различается качественными особенностями применения данной стратегии. Если в первом случае, то есть у студентов с высокой предметной самоэффективностью, выбор стратегии приобретения носит нормативный характер, то у студентов с низкой предметной самоэффективностью – компенсаторный характер. Скорее всего, выбор приобретения объясняется их желанием повысить уровень уверенности в учебной работе за счет обретения тех или иных качеств личности.

Таким образом, первая гипотеза подтвердилась лишь частично. Полностью подтвердилось предположение о роли стратегии преобразования, которая студентами с высокой предметной самоэффективностью используется чаще, чем студентами с низкой предметной самоэффективностью. Не подтвердились предположения о выборе трех других стратегий самосовершенствования. Выявлена более сложная взаимосвязь, чем предполагалось изначально. Во-первых, стратегия ограничения не обнаружила связи с уровнем предметной самоэффективности. Во-вторых, стратегию избавления используют студенты как первой, так и второй подгрупп, она оказалась менее связанной с самоэффективностью и параметрами психологического благополучия. В-третьих, как было показано, стратегия приобретения может использоваться и в той, и в другой подгруппах студентов, но качественно характер ее применения будет различным.

Что касается второй гипотезы, то она также подтвердилась лишь частично. Не было обнаружено прямой связи обобщенного индекса психологического благополучия с выбором той или иной стратегии самосовершенствования, однако были выявлены взаимосвязь отдельных его показателей с предпочтением тех или иных стратегий самосовершенствования. В частности, студенты, которые имеют четкие цели в жизни и стремятся осуществлять внешний контроль, то есть управлять окружением, отдадут предпочтение стратегии преобразования. Студенты, ориенти-

рованные на личностный рост, реже используют стратегии избавления и ограничения, чаще – две другие стратегии. Наконец, высокий уровень автономности связан с выбором стратегии избавления в противовес ограничению, то есть испытуемые стремятся поступить более кардинально, изменив себя в лучшую сторону, избавившись от нежелательного.

Проведенное исследование имеет и определенные ограничения. Основное из них связано с тем, что в исследовании приняли участие в основном женщины, мужчины составили всего 4%. Следовательно, полученные результаты касаются в основном женской популяции. Можно предположить, что эти закономерности характерны и для мужской выборки, однако это утверждение также носит дискуссионный характер и нуждается в специальной проверке. Преобладание в выборке испытуемых представителей женского пола обусловлена общей тенденцией, характерной и для России, и для Республики Казахстан: на педагогические и психолого-педагогические направления подготовки в вузах идут в основном женщины. Тем не менее, проведенное исследование вносит определенный вклад в понимание проблемы саморазвития личности в студенческом возрасте.

Перспективами исследования являются расширение контингента испытуемых, выравнивания его по полу, а также соотнесения выбираемых стратегий самосовершенствования со стратегиями самоутверждения и самореализации.

### **Заключение**

Подводя итоги проведенному исследованию, следует констатировать тот факт, что важную роль в понимании процессов саморазвития личности играют не только мотивация саморазвития и отдельных его форм, каковой является самосовершенствование, но и личностные характеристики, которые обнаруживают существенную связь с выбором студентами различных стратегий самосовершенствования. В настоящем исследовании была выявлена роль двух личностных характеристик – самооффективности и психологического благополучия – в осуществлении выбора стратегий самосовершенствования: приобретения, избавления, преобразования и ограничения.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы.

В процессе самосовершенствования студенты могут использовать различные стратегии: приобретения, избавления, ограничения или преобразования, демонстрировать разный уровень самооффективности и психологического благополучия.

На основе эмпирического исследования выявлена связь самооффективности в предметной деятельности с выбором студентами стратегий самосовершенствования. Студенты с высоким уровнем самооффективности в предметной деятельности чаще выбирают такие стратегии, как приобретение, избавление, преобразование. Студенты с низким уровнем самооффективности чаще, по сравнению с первой подгруппой, выбирают стратегию приобретения и реже – стратегию преобразования. Выявлена также взаимосвязь параметров психологического благополучия со стратегиями самосовершенствования. «Управление окружением» положительно коррелировало с преобразованием и отрицательно – с приобретением. «Личностный рост» отрицательно связан с избавлением и ограничением. «Цель в жизни» оказалась положительно связанной со стратегией преобразования.

Поскольку в исследовании приняли участие в основном испытуемые женского пола, мы оцениваем это как ограничение в работе, то есть сделанные выводы справедливы в большей степени в отношении женщин и нуждаются в проверке на мужской выборке испытуемых, что составляет перспективу дальнейшего исследования.

Полученные результаты могут быть использованы в процессе профессиональной подготовки студентов психолого-педагогического профиля в ходе чтения спецкурсов по психологии саморазвития, в работе кураторов студенческих групп в процессе консультирования студентов по выбору ими траекторий саморазвития, а также в деятельности психологической службы вузов в процессе работы со студентами по преодолению барьеров саморазвития.

### Благодарности

Авторы выражают благодарность редакции и рецензентам за внимательное отношение к статье и указанные замечания, которые позволили повысить ее качество.

### Комментарий об открытом доступе к данным, этике, конфликте интересов

Доступ к данным может быть предоставлен при обращении по электронной почте к первому автору данной работы. Авторы заявляют о гарантии прав лиц, вовлеченных в исследование, об отсутствии причиненного вреда и соблюдении анонимности, а также об отсутствии конфликта интересов относительно публикуемой работы.

### Список литературы

- Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
- Красноярцева, О. М., Кабрин, В. И., Муравьева, О. И., Подойнищина, М. А., Чучалова, О. Н. Психологические практики диагностики и развития самоэффективности студенческой молодежи: учеб. пособие. – Томск: Издательский Дом ТГУ, 2014. – 274 с.
- Маралов, В. Г. Приобретение или избавление: проблема выбора студентами стратегий самосовершенствования // Интеграция образования. – 2017. – Т. 21. – № 3. – С. 477–488. – DOI:10.15507/1991-9468.088.021.201703.477-488
- Маралов, В. Г., Низовских, Н. А. Стратегия самосовершенствования в личностном саморазвитии человека // Вестник гуманитарного образования. – 2015. – № 1. – С. 4–39.
- Сергиенко, Е. А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. № 1. – С. 120–132.
- Шевеленкова, Т. Д., Фесенко, П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
- Шукина, М. А. Психология саморазвития личности. – СПб.: СПбГУ, 2015. – 348 с.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., Lyubomirsky, S. Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change // Emotion Review. – 2017. – Vol. 9. –No. 3. – P. 183–190. – DOI:10.1177/1754073916669596
- Bandura, A. Toward a psychology of human agency // Perspectives on Psychological Science. – 2006. – Vol. 1. – No. 2. – P. 164–180. – DOI:10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x
- Bauer, J. J., Graham, L. E., Lauber, E. A., Lynch, B. P. What growth sounds like: Redemption, self-improvement, and eudaimonic growth across different life narratives in relation to well-being // Journal of Personality. – 2019. – Vol. 87. – No. 3. – P. 546–565. –DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12414>
- Breines, J. G., Chen, S. Self-compassion increases self-improvement motivation // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2012. – Vol. 38. – No. 9. – P. 1133–1143. –DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Cannon, C., Rucker, D. D. Motives underlying human agency: How self-efficacy versus self-enhancement affect consumer behavior // Current Opinion in Psychology. – 2022. – Vol. 46. – P. 101335. – DOI:10.1016/j.copsyc.2022.101335
- Chernyak-Hai, L. Tziner, A. Attributions of Managerial Decisions, Emotions, and OCB. The Moderating Role of Ethical Climate and Self-Enhancement // Journal of Work and Organizational Psychology. – 2021. – Vol. 37. – No. 1. – P. 36–48. – DOI:10.5093/jwop2021a4



- Chwyl, C., Chen, P., Zaki, J. Beliefs About Self-Compassion: Implications for Coping and Self-Improvement // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2021. – Vol. 47. – No. 9. – P. 1327–1342. – DOI:10.1177/0146167220965303
- Corry, M., Stella, J. Teacher self-efficacy in online education: a review of the literature // *Research in Learning Technology*. – 2018. – Vol. 26. – P. 1–12. – DOI:10.25304/rlt.v26.2047
- Danilova, M. V., Rykman, L. V., Danilova, Y. Y. Focus on Self-Development and Self-Fulfillment in Psycho-Emotional Well-Being Structure of Adolescents / In A. Belousova (Ed.) // *Proceedings of the 2nd International Conference on Education Science and Social Development*. – 2019. – P. 603–607. – Changsha, China: Atlantis Press.
- Demirtaş, A. S. Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy // *Anales de Psicología*. – 2020. – Vol. 36. – No. 1. – P. 111–121. – DOI:10.6018/analesps.336681
- Garanina, Zh. G., Andronova, N. V., Lashmaykina, L. I., Maltseva, O. E., Polyakov, O. E. The structural model of future employees personal and professional self-development // *Integration of Education*. – 2017. – Vol. 21. – No. 4. – P. 596–608. – DOI:10.15507/1991-9468.089.021.201704.596-608
- Hepper, E. G., Gramzow, R. H., Sedikides, C. Individual differences in self-enhancement and self-protection strategies: An integrative analysis // *Journal of personality*. – 2010. – Vol. 78. – No. 2. – P. 781–814. – DOI:10.1111/j.1467-6494.2010.00633.x
- Klassen, R. M., Klassen, J. R. L. Self-efficacy beliefs of medical students: a critical review // *Perspectives on medical education*. – 2018. – Vol. 7. – No. 2. – P. 76–82. – DOI:10.1007/s40037-018-0411-3
- Kuanysheva, B. T., Aubakirova, R. Z., Pigovayeva, N. I., & Fominykh, N. I. Technologization of the Pedagogical Process as a Teacher Self-Improvement Factor. // *Journal of Social Studies Education Research*. – 2019. – Vol. 10. – No. 3. P. 404–433.
- Kudusheva, N., Amanova, I., Abisheva, E., Sabirova, Z., Beisenova, Z. The development of individual self-efficiency among university students // *Cypriot Journal of Educational Sciences*. – 2022. – Vol. 17. – No. 2. – P. 615–625. – DOI:10.18844/cjes.v17i2.6857
- Lipińska-Grobely, A., Narska, M. Self-efficacy and psychological well-being of teachers // *E-mentor*. – 2021. – Vol. 3. – No. 90. – P. 4–10. – DOI:10.15219/em90.1517
- Marshman, E. M., Kalender, Z. Y., Nokes-Malach, T., Schunn, C., Singh, C. Female students with A's have similar physics self-efficacy as male students with C's in introductory courses: A cause for alarm? // *Physical review physics education research*. – 2018. – Vol. 14. – No. 2. – DOI:10.1103/PhysRevPhysEducRes.14.020123
- Matteucci, M. C., Soncini, A. Self-efficacy and psychological well-being in a sample of Italian university students with and without Specific Learning Disorder // *Research in Developmental Disabilities*. – 2021. – No. 110. – P. 103858. – DOI:10.1016/j.ridd.2021.103858
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69. – No. 4. – P. 719–727. – DOI:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Schaffner, A. K. *The Art of Self-Improvement: Ten Timeless Truths*. – New Haven: Yale University Press, 2021. – 280 p.
- Sedikides, C., Hepper, E. G. D. Self-improvement // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2009. – Vol. 3. – No. 6. – P. 899–917. – DOI:10.1111/j.1751-9004.2009.00231.x
- Sharma, H. L., Rani, R. Relationship of personal growth initiative with self-efficacy among university postgraduate students // *Journal of Education and Practice*. – 2013. – Vol. 4. – No. 16. – P. 125–135.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., Rogers, R. W. The Self-Efficacy Scale: Construction and validation // *Psychological Reports*. – 1982. – Vol. 51. – No. 2. – P. 663–671. – DOI:10.2466/pr0.1982.51.2.663
- Szczepańska-Gieracha J, Mazurek J. The Role of Self-Efficacy in the Recovery Process of Stroke Survivors // *Psychology Research and Behavior Management*. – 2020. – Vol. 13. – P. 897–906. – DOI:10.2147/PRBM.S273009
- Talsma, K., Schütz, B., Norris, K. Miscalibration of self-efficacy and academic performance: Self-efficacy ≠ self-fulfilling prophecy // *Learning and Individual Differences*. – 2019. – Vol. 69. – P. 182–195. – DOI:10.1016/j.lindif.2018.11.002

- Troshikhina, E. G., Manukyan, V. R., Danilova, M. V. The focus on self-development as a predictor of psycho-emotional wellbeing of adolescents and adults // Perm University Herald. Series: Philosophy. Psychology. Sociology. – 2019. – No. 1. – P. 94–105. – DOI:10.17072/2078-7898/2019-1-94-105
- Wimmer, L., von Stockhausen, L., Bellingrath, S. Improving emotion regulation and mood in teacher trainees: Effectiveness of two mindfulness trainings // Brain and Behavior. – 2019. Vol. 9. – No. 9. – e01390. – DOI:10.1002/brb3.1390
- Wolf, T., Jahn, S., Hammerschmidt, M., Weiger, W. H. Competition versus cooperation: How technology-facilitated social interdependence initiates the self-improvement chain // International Journal of Research in Marketing. – 2021. – Vol. 38. – No. 2. – P. 472–491. – DOI:10.1016/j.ijresmar.2020.06.001

## References

- Abul khanova-Slavskaya, K. A. (1991). *Strategy of Life*. Mysl.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>
- Bauer, J. J., Graham, L. E., Lauber, E. A., & Lynch, B. P. (2019). What growth sounds like: Redemption, self-improvement, and eudaimonic growth across different life narratives in relation to well-being. *Journal of Personality*, 87(3), 546–565. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12414>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Cannon, C., & Rucker, D. D. (2022). Motives underlying human agency: How self-efficacy versus self-enhancement affect consumer behavior. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101335. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101335>
- Chernyak-Hai, L., & Tziner, A. (2021). Attributions of Managerial Decisions, Emotions, and OCB. The Moderating Role of Ethical Climate and Self-Enhancement. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 37(1), 37–49. <https://doi.org/10.5093/jwop2021a4>
- Chwyl, C., Chen, P., & Zaki, J. (2021). Beliefs About Self-Compassion: Implications for Coping and Self-Improvement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(9), 1327–1342. <https://doi.org/10.1177/0146167220965303>
- Corry, M., & Stella, J. (2018). Teacher self-efficacy in online education: a review of the literature. *Research in Learning Technology*, 26, 1–12. DOI: <https://doi.org/10.25304/rlt.v26.2047>
- Danilova, M. V., Rykman, L. V., & Danilova, Y. Y. (2019). Focus on Self-Development and Self-Fulfillment in Psycho-Emotional Well-Being Structure of Adolescents. In A. Belousova (Ed.), *Proceedings of the 2nd International Conference on Education Science and Social Development (ESSD 2019)* (pp. 603–607). Changsha, China: Atlantis Press.
- Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales de Psicología*, 36(1), 111–121. <https://doi.org/10.6018/analesps.336681>
- Garanina, Zh. G., Andronova, N. V., Lashmaykina, L. I., Maltseva, O. E., & Polyakov, O. E. (2017). The structural model of future employees' personal and professional self-development. *Integratsiya obrazovaniya – Integration of Education*, 21(4), 596–608. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.089.021.201704.596-608>
- Hepper, E. G., Gramzow, R. H., & Sedikides, C. (2010). Individual differences in self-enhancement and self-protection strategies: An integrative analysis. *Journal of personality*, 78(2), 781–814. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00633.x>
- Klassen, R. M., & Klassen, J. R. L. (2018). Self-efficacy beliefs of medical students: a critical review. *Perspectives on Medical Education*, 7(2), 76–82. <https://doi.org/10.1007/s40037-018-0411-3>
- Krasnoryadtseva, O. M., Kabrin, V. I., Muravyeva, O. I., Podoyntsina, M. A., Chuchalova, O. N. (2014). *Psychological practices of diagnosis and development of self-efficacy of students*. Publishing House of TSU.

- Kuanysheva, B. T., Aubakirova, R. Z., Pigovayeva, N. I., & Fominykh, N. I. (2019). Technologization of the Pedagogical Process as a Teacher Self-Improvement Factor. *Journal of Social Studies Education Research*, 10(3), 404–433.
- Kudusheva, N., Amanova, I., Abisheva, E., Sabirova, Z., & Beisenova, Z. (2022). The development of individual self-efficacy among university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(2), 615–625. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i2.6857>
- Lipińska-Grobely, A., & Narska, M. (2021). Self-efficacy and psychological well-being of teachers. *E-mentor*, 3(90), 4–10. <https://doi.org/10.15219/em90.1517>
- Maralov, V. G. (2017). Acquisition or Disposal: The Problem of the Choice of a Self-Improvement Strategy by Students. *Integratsiya obrazovaniya – Integration of Education*, 21(3), 477–488. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.088.021.201703.477-488>
- Maralov, V. G., & Nizovskikh, N. A. (2015). The strategy of the self-improvement in the personal self-development. *Vestnik gumanitarnogo obrazovaniya – Herald of Humanitarian Education*, 1, 34–39.
- Marshman, E. M., Kalender, Z. Y., Nokes-Malach, T., Schunn, C., & Singh, C. (2018). Female students with A's have similar physics self-efficacy as male students with C's in introductory courses: A cause for alarm? *Physical review physics education research*, 14(2), 020123. <https://doi.org/10.1103/PhysRevPhysEducRes.14.020123>
- Matteucci, M. C., & Soncini, A. (2021). Self-efficacy and psychological well-being in a sample of Italian university students with and without Specific Learning Disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 110, 103858. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103858>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schaffner, A. K. (2021). *The Art of Self-Improvement: Ten Timeless Truths*. New Haven: Yale University Press.
- Sedikides, C., & Hepper, E. G. D. (2009). Self-improvement. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6), 899–917. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00231.x>
- Sergienko, E. A. (2011). System-subject approach: grounds and perspectives. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological Journal*, 32(1), 120–132.
- Sharma, H. L., & Rani, R. (2013). Relationship of personal growth initiative with self-efficacy among university postgraduate students. *Journal of Education and Practice*, 4(16), 125–135.
- Shchukina, M. A. (2015). *Psychology of self-development of personality*. Publishing House of St. Petersburg State University.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663–671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Shevelenkova, T. D., & Fesenko, P. P. (2005). Psychological well-being of the individual (review of the basic concepts and research methodology). *Psihologicheskaja diagnostika – Psychological diagnostics*, 3, 95–129.
- Szczepańska-Gieracha, J., & Mazurek J. (2020) The Role of Self-Efficacy in the Recovery Process of Stroke Survivors. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 897–906. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S273009>
- Talsma, K., Schüz, B., & Norris, K. (2019). Miscalibration of self-efficacy and academic performance: Self-efficacy ≠ self-fulfilling prophecy. *Learning and Individual Differences*, 69, 182–195. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.11.002>
- Troshikhina, E. G., Manukyan, V. R., & Danilova, M. V. (2019). The focus on self-development as a predictor of psycho-emotional wellbeing of adolescents and adults. *Vestnik Permskogo Universiteta. Seriya Filosofiya Psikhologiya Sotsiologiya Perm University Herald. Series: Philosophy. Psychology. Sociology*, 1, 94–105. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2019-1-94-105>
- Wimmer, L., von Stockhausen, L., Bellingrath, S. (2019) Improving emotion regulation and mood in teacher trainees: Effectiveness of two mindfulness trainings. *Brain and Behavior*, 9(9), e01390. <https://doi.org/10.1002/brb3.1390>
- Wolf, T., Jahn, S., Hammerschmidt, M., & Weiger, W. H. (2021). Competition versus cooperation: How technology-facilitated social interdependence initiates the self-improvement chain. *International Journal of Research in Marketing*, 38(2), 472–491. <https://doi.org/10.1016/j.ijresmar.2020.06.001>