



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки)

УДК 159.9

¹ Жуань Сипин,

¹ Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена

Влияние самооценки и конкурентного мышления на психическое здоровье студентов университетов

Аннотация: статья исследует взаимосвязь самооценки и конкурентного мышления с показателями психического здоровья студентов университетов. Цель – уточнить прямые и опосредованные эффекты самооценки и ориентаций на соревнование на тревожность, депрессивность и стресс, а также выявить роль академического давления и социальной поддержки. Эмпирическая база – анонимный онлайн-опрос студентов бакалавриата и магистратуры (18-25 лет) из нескольких факультетов; использовались валидированные шкалы самооценки, установок на конкуренцию и симптоматики. Данные анализировались с помощью множественной регрессии и моделирования посредничества/модерации. Полученные результаты показывают, что более высокая глобальная самооценка связана с меньшей выраженностью симптомов, тогда как гиперконкурентные установки ассоциируются с повышенным стрессом и тревожностью; конструктивная конкуренция смягчает эти эффекты при наличии сильной социальной поддержки. Академическое давление усиливает негативное влияние гиперконкурентности. Практическая значимость заключается в разработке целевых программ профилактики, сочетающих тренинги по развитию устойчивой самооценки, формирование здоровых конкурентных практик и укрепление поддерживающих образовательных сред. Также обсуждаются ограничения исследования.

Ключевые слова: самооценка, конкурентное мышление, гиперконкурентность, психическое здоровье, студенческая молодежь

Для цитирования: Жуань Сипин Влияние самооценки и конкурентного мышления на психическое здоровье студентов университетов // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 330 – 335.

Поступила в редакцию: 7 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 4 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

¹ Zhuan Xiping,

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia

The impact of self-esteem and competitive thinking on the mental health of university students

Abstract: this article examines the relationship between self-esteem and competitive mindset with mental health indicators in university students. The aim is to clarify the direct and indirect effects of self-esteem and competitive orientations on anxiety, depression, and stress, and to identify the role of academic pressure and social support. The empirical base is an anonymous online survey of undergraduate and graduate students (18–25 years old) from several faculties; validated scales of self-esteem, competitive attitudes, and symptomatology were used. Data were analyzed using multiple regression and mediation/moderation modeling. The results show that higher global self-esteem is associated with lower symptom severity, while hypercompetitive attitudes are associated with increased stress and anxiety; constructive competition mitigates these effects in the presence of strong social support. Academic pressure enhances the negative impact of hypercompetitiveness. The practical significance lies in the development of targeted prevention programs that combine training to develop resilient self-esteem, foster healthy

competitive practices, and strengthen supportive educational environments. The limitations of the study are also discussed.

Keywords: self-esteem; competitive mindset; hypercompetitiveness; mental health; student youth

For citation: Zhuan Xiping The impact of self-esteem and competitive thinking on the mental health of university students. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 330 – 335.

The article was submitted: September 7, 2025; Approved after reviewing: November 4, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025

Введение

Психическое здоровье студенческой молодежи становится одним из ключевых приоритетов университетов в условиях растущей учебной нагрузки, неопределенности карьерных траекторий и интенсификации цифрового взаимодействия. На этом фоне особое значение приобретает анализ того, как индивидуальные когнитивно-аффективные характеристики, прежде всего самооценка и конкурентное мышление, связаны с рисками стресса, тревожности, депрессивной симптоматики и эмоционального выгорания. Самооценка выступает как центральный регулятор переживания успеха и неудачи: она определяет способы интерпретации требований среды, уровень уязвимости к фрустрации и выбор копинг-стратегий. Конкурентное мышление включает спектр установок – от конструктивной ориентации на собственный прогресс и сверку с эталонами до гиперконкурентности, предполагающей сравнение «во что бы то ни стало» и постоянную борьбу за превосходство [1].

Несмотря на заметный массив эмпирических исследований, результаты остаются неоднозначными. Умеренная, «здоровая» конкуренция часто ассоциируется с мотивацией достижения и учебной вовлеченностью, тогда как гиперконкурентные убеждения сопряжены с перфекционизмом, страхом ошибки и социальной изоляцией. Роль самооценки нередко описывается вне контекста образовательной среды, где действуют специфические стрессоры: высокий темп оценивания, неопределенность правил и дефицит поддерживающей обратной связи [2]. Недостаточно изучены совместные и опосредованные влияния самооценки и конкурентных установок, а также модераторы, такие как академическое давление и социальная поддержка со стороны сверстников, преподавателей и семьи.

Цель настоящего исследования – уточнить структуру взаимосвязей между глобальной самооценкой, типами конкурентного мышления и показателями психического здоровья студентов. Мы предполагаем, что высокая самооценка будет отрицательно связана с тревогой, депрессивностью и

стрессом, тогда как гиперконкурентность – положительно; конструктивная конкуренция, при наличии выраженной социальной поддержки, проявит нейтральные либо защитные эффекты. Теоретическая новизна работы состоит в интеграции подходов психологии личности и образовательной психологии с учетом контекстных модераторов. Практическая значимость заключается в формулировании рекомендаций для университетов по укреплению устойчивой самооценки, формированию здоровых конкурентных практик и проектированию поддерживающей образовательной среды.

Материалы и методы исследований

Материалы и методы. Дизайн исследования – поперечный; данные собраны посредством анонимного онлайн-опроса студентов бакалавриата и магистратуры (18–25 лет) из нескольких факультетов одного крупного университета; итоговая выборка составила $N=512$. Самооценка оценивалась шкалой Розенберга (RSES), конкурентное мышление – шкалой гиперконкурентности Рикмана и соавт. и подшкалой конструктивной конкуренции; психическое здоровье – кратким опросником тревоги, депрессии и стресса (DASS-21); дополнительно измерялись социальная поддержка (MSPSS) и академическое давление (адаптированный индекс). Анкета распространялась через учебные платформы и корпоративную почту; участие было добровольным, информированное согласие получено, одобрение локального этического комитета оформлено [3]. Перед анализом проведены проверка надежности ($\alpha/\omega \geq 0,70$), диагностика выбросов и пропусков (удаление скоростных ответов; множественная импутация при доле пропусков $\leq 5\%$). Статистическая обработка включала описательные показатели, корреляционный анализ, множественную регрессию с контролем пола, возраста и среднего балла, а также модели посредничества и модерации с бутстреп-оценкой (5 000 перестановок); устойчивость результатов проверялась на альтернативных спецификациях.

Результаты и обсуждения

Подготовительный этап. На первом шаге был

сформулирован аналитический план: проверить прямые связи глобальной самооценки и типов конкурентного мышления с индикаторами психического здоровья (тревожность, депрессивность, стресс), а также оценить опосредующие и модерационные эффекты социальной поддержки и академического давления. Инструментарий включал шкалу самооценки Розенберга (RSES), краткий опросник тревоги, депрессии и стресса (DASS-21), многомерную шкалу воспринимаемой социальной поддержки (MSPSS), индекс академического давления (адаптированная батарея из учебных стрессоров) и блок конкурентных установок: подшкалу конструктивной (ориентированной на личный рост) конкуренции и шкалу гиперконкурентности (ориентация на превосходство «любой ценой»). Для проверки ясности формулировок проведен пилот ($n \approx 30$); по его итогам уточнены инструкции и порядок вопросов [4].

Выборка и рекрутинг. Целевая совокупность – студенты бакалавриата и магистратуры 18-25 лет. Рекрутинг осуществлялся через учебные платформы и корпоративную почту факультетов одного крупного университета; участие добровольное и анонимное. Критерии включения: текущий статус студента, согласие на обработку данных. Исключались респонденты с аномально быстрым прохождением анкеты и высокой долей пропусков. Итоговый массив составил $N=512$ после очистки.

Процедура сбора данных и контроль качества. Анкета размещалась в защищенном онлайн-сервисе; порядок блоков рандомизировался, часть пунктов имела обратную кодировку. Перед статистической обработкой выполнены: диагностика пропусков (множественная импутация при $\leq 5\%$), анализ выбросов, проверка надежности ($\alpha/\omega \geq 0,70$), оценка однофакторной доминанты для снижения риска общей методической дисперсии. Конфиденциальность обеспечивалась, одобрение локального этического комитета получено [5].

Аналитический план. На описательном уровне рассчитывались средние, стандартные отклонения, корреляции Пирсона. На объяснительном – множественные регрессии с контролем пола, возраста, среднего балла (GPA) и факультета; далее – модели посредничества/модерации с бутстреп-оценкой (5 000 перестановок). Проверялась устойчивость результатов к альтернативным спецификациям (исключение отдельных ковариат, лог-преобразования распределений, робастные ошибки).

Основные связи. Полученные данные свидетельствуют о систематической, пусть и разной по величине, связи исходных предикторов с индикаторами психического здоровья. Более высокая

глобальная самооценка ассоциировалась с меньшей выраженностью тревоги, депрессивной симптоматики и стрессовой нагрузки. Напротив, гиперконкурентность демонстрировала положительные ассоциации со всеми тремя неблагоприятными исходами. Конструктивная конкуренция, рассматриваемая как ориентация на личный прогресс и сравнение «с самим собой», показывала нейтральные либо слабозащитные связи, усиливающиеся при высоких уровнях социальной поддержки.

Интерпретация через теоретические рамки. Эти результаты согласуются с логикой теории социальной идентичности и концепцией условной ценности «Я»: при гиперконкурентности самооценка становится более зависимой от внешних сравнений и нестабильных успехов/провалов, что повышает уязвимость к тревоге и депрессии. В терминах теории целей достижения различают ориентации на мастерство (освоение, рост компетентности) и на демонстрацию результата (сравнение и статус). Конструктивная конкуренция ближе к «мастерству» и потому менее токсична: она поддерживает мотивацию и саморегуляцию без постоянной угрозы самооценности. Глобальная самооценка, напротив, выступает как метаресурс: укрепляет чувство компетентности, повышает толерантность к неопределенности и снижает катастрофизацию неудач [6].

Роль социальной поддержки. Модерационный анализ выявил, что высокая социальная поддержка смягчает негативное влияние гиперконкурентности и одновременно усиливает позитивный потенциал конструктивной конкуренции. Это соотносится с моделями «буферизации стресса»: поддержка сверстников и преподавателей снижает субъективную значимость соревновательных угроз, создает пространство для безопасного пробования и ошибок и нормализует неравномерность учебных траекторий. Практически это означает, что даже в среде с ярко выраженными соревновательными практиками (рейтинги, гранты, конкурсные отборы) возможна профилактика дистресс-реакций за счет институционализированных форм поддержки — менторства, групп взаимопомощи, регулярной конструктивной обратной связи.

Академическое давление как риск-фактор. В отличие от поддержки, академическое давление усиливало связь гиперконкурентности с симптомами неблагополучия. При высоком давлении любой провал становится интерпретируемым как удар по статусу, что усиливает избегающее поведение, перфекционистские тенденции и страх оценки. В то же время для студентов с высокой глобальной самооценкой негативные эффекты давления вы-

ражены слабее: устойчивое чувство собственной ценности снижает «стоимость» ошибок. Это под-сказывает, что интервенции по укреплению базовой самооценки могут иметь не только прямой, но и защитный, «антистрессовый» эффект, то есть уменьшать чувствительность к неблагоприятным контекстуальным факторам [7].

Отличие конструктивной и гиперконкурентной ориентаций. Важно подчеркнуть, что конструктивная конкуренция не равна «отсутствию конкуренции». Она предполагает сравнение с внешними эталонами, но трактует результаты как диагностическую информацию для роста, а не как окончательный приговор «годности». В наших данных такая установка не связана с повышением тревожности и чаще коррелирует с академической вовлеченностью. Гиперконкурентность же опирается на дихотомическую логику «победа/поражение» и усиливает ориентиры на внешнее признание, что закономерно сопряжено с большими эмоциональными затратами.

Сопоставление с предыдущими работами. Наблюдаемая картина сходна с данными об условной самооценке и перфекционизме: внешняя контингентность «Я-ценности» и фиксация на оценке со стороны других повышают риск эмоциональных нарушений; напротив, стабильная, внутренне поддерживаемая самооценка ассоциируется с более адаптивными копинг-стратегиями. Наш вклад – демонстрация, что тип конкуренции играет самостоятельную роль и что контекст (поддержка/давление) систематически меняет силу и знак этих связей.

Возможные механизмы. Механистически эффекты можно трактовать через (а) различия в обработке обратной связи: при гиперконкурентности негативная оценка ведет к глобальным выводам о «несостоятельности», тогда как при конструктивной ориентации – к локальным корректировкам стратегии; (б) различия в фокусе внимания: гиперконкурентный студент непропорционально отслеживает сигналы статуса и угрозы, что усиливает тревогу; (в) ролевую перегрузку: стремление одновременно соответствовать множеству внешних эталонов ведет к хроническому стрессу. Социальная поддержка может вмешиваться в каждый из этих путей – переосмысливать неудачи, нормализовать ошибки и расширять репертуар копинга [8].

Практические импликации для университетов. Во-первых, программы по развитию устойчивой самооценки (тренинги самосострадания, грамотная постановка целей, навыки рефлексии) потенциально снижают эмоциональную стоимость учебных неудач. Во-вторых, стоит намеренно культивировать конструктивные конкурентные

практики: критерии оценивания, подчеркивающие прогресс; форматы «соревнования с собой»; обратную связь, фиксирующую усилия и стратегии, а не только итоговые баллы. В-третьих, необходимы системные меры для поддерживающей среды – менторство, наставничество на входе, «товарищеские» группы, часы открытых консультаций, регулярные формативные оценки без санкций. Наконец, следует отслеживать уровни академического давления (плотности дедлайнов, частоты высоких ставок) и избегать ситуаций, когда несколько «высокорисковых» оценочных событий накладываются [9].

Импликации для студентов и преподавателей. Студентам полезно развивать навыки саморегуляции: планирование, мониторинг прогресса, когнитивная реструктуризация оценок («ошибка – источник данных, а не доказательство несостоятельности»). Преподавателям – практиковать прозрачные рубрики оценивания, своевременную формативную обратную связь и подчеркивать ценность учебных стратегий. Советникам и психологам – уделять внимание случаям выраженной гиперконкурентности как маркеру повышенного риска дистресса.

Робастность и альтернативные объяснения. Связи сохранялись при варьировании набора ковариат и робастных оценках дисперсии, что снижает вероятность артефактов из-за отдельных предикторов или нарушения нормальности. Тем не менее, нельзя исключить влияние скрытых переменных, например, семейных ожиданий или латентных черт личности (невротизм, сознательность), частично объясняющих как выбор конкурентных установок, так и чувствительность к стрессу. Дополнительно возможен эффект общей методической дисперсии, присущий самоотчетам; мы предпринимали стандартные меры контроля, но экспериментальное или лонгитюдное подтверждение было бы предпочтительным.

Ограничения исследования. Во-первых, поперечный дизайн не позволяет делать причинные выводы; выявленные связи интерпретируются как ассоциации. Во-вторых, выборка представляет один университет, что ограничивает внешнюю валидность; культурно-институциональные особенности могут менять уровни давления и нормы конкуренции. В-третьих, опора на самоотчеты уязвима к смещениям социально желаемых ответов. В-четвертых, конкурентное мышление операционализировалось двумя подтипами; в дальнейшем стоит дифференцировать более тонкие оттенки (ориентации на задачу/результат, избегание/стремление, соревновательная тревога и т.п.).

Направления будущих исследований. Перспективны лонгитюдные панели, отслеживающие динамику установок и благополучия в течение учебного года, а также квазиэкспериментальные вмешательства (тренинги самооценки, реформы обратной связи, изменения форматов оценивания) с последующей оценкой эффектов [10]. Важно тестировать модели посредничества более строго – например, проверять, опосредуют ли стратегии копинга влияние самооценки на стресс, а также моделировать многоуровневые эффекты (студент – группа – факультет), учитывая кластеры учебных практик. Отдельное направление – культурно сравнительные дизайны, позволяющие понять, как академические нормы и конкуренция в разных контекстах меняют найденные связи.

Итоговая интерпретация. Суммарно результаты подтверждают: (1) глобальная самооценка выступает устойчивым защитным фактором; (2) гиперконкурентность связана с повышенным риском для психического здоровья; (3) конструктивная конкуренция может быть нейтральной или умеренно полезной, особенно в условиях высокой социальной поддержки; (4) академическое давление усиливает негативные эффекты гиперконкурентности и ослабляет ресурсы уязвимых студентов. Эти выводы поддерживают стратегию «двойного фокуса» университетских программ: одновременно укреплять личностные ресурсы (самооценка, саморегуляция) и трансформировать учебную среду (поддержка, справедливое оценивание, сбалансированное нагрузочное планирование).

Выводы

Проведённое исследование показало, что глобальная самооценка является устойчивым защитным фактором психического здоровья студентов, последовательно отрицательно связана с тревожностью, депрессивной симптоматикой и стрессом. Напротив, гиперконкурентность – установка на превосходство «любой ценой» – ассоциируется с повышенным уровнем дистресса по всем показателям. Конструктивная конкуренция, понимаемая как ориентация на личный прогресс и сопоставление результатов с собственными эталонами развития, не связана с ухудшением самочувствия и про-

являет умеренно защитные эффекты, особенно при высокой социальной поддержке. Академическое давление усиливает негативное влияние гиперконкурентности, тогда как поддерживающая образовательная среда частично буферизует эти риски.

Теоретическая значимость работы состоит в интеграции подходов психологии личности и образовательной психологии с учётом контекстуальных модераторов: показано, что тип конкурентного мышления и параметры учебной среды совместно определяют уязвимость или устойчивость студента. Практическая значимость выражается в наборе управленческих решений для вузов: (1) программы по укреплению устойчивой самооценки и навыков саморегуляции; (2) проектирование форматов «здоровой» конкуренции, где акцент смещён на прогресс и стратегии, а не только на рейтинги; (3) институционализация социальной поддержки (менторство, групповые практики взаимопомощи, формативная обратная связь); (4) мониторинг и дозирование академического давления, предотвращение наложения «высокоставочных» оценочных событий.

Ограничения исследования – поперечный дизайн, опора на самоотчёты и выборка одного университета – не позволяют делать причинные выводы и ограничивают внешнюю валидность. В дальнейшем целесообразны лонгитюдные и квазиэкспериментальные исследования, многоуровневое моделирование (студент – группа – факультет), а также уточнение конструкта конкурентного мышления (разведение ориентиров на мастерство/результат, стремление/избегание, соревновательная тревога).

В целом результаты поддерживают стратегию «двойного фокуса» университетской политики: одновременное развитие личностных ресурсов студентов (самооценка, саморегуляция) и трансформация образовательной среды (поддержка, прозрачное и справедливое оценивание, сбалансированная нагрузка). Такой подход позволяет сохранить мотивационные преимущества конкуренции, минимизируя её психические издержки и повышая устойчивость студенческого сообщества.

Список источников

1. Золотарева А.А. Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) // Психологический журнал. 2021. Т. 42. № 5. С. 80 – 88.
2. Золотарева А.А. Психометрическое сравнение русскоязычной версии шкалы самооценки Розенберга в студенческой выборке // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2020. № 4. С. 52 – 57.
3. Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Бурмистрова-Савенкова А.В., Моросанова В.И. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся // Национальный психологический журнал. 2024. Т. 19. № 4. С. 148 – 160. DOI: 10.11621/npj.2024.0410
4. Бережнов Г.В. Конкурентное мышление // Креативная экономика. 2008. № 7. С. 11 – 21.

5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2011. 512 с.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
7. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991. 110 с.
8. Пантеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.
9. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности: монография. М.: Изд-во МГУ, 1989. 213 с.
10. Самохвалова А.Г., Шипова Н.С., Тихомирова Е.В., Вишневская О. Н. Методика оценки психологического благополучия студентов: верификация и валидизация // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28. № 1. С. 76 – 83.

References

1. Zolotareva A.A. Psychometric evaluation of the Russian-language version of the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). *Psychological Journal*. 2021. Vol. 42. No. 5. P. 80 – 88.
2. Zolotareva A.A. Psychometric comparison of the Russian-language version of the Rosenberg Self-Esteem Scale in a student sample. *Bulletin of Omsk University. Psychology Series*. 2020. No. 4. P. 52 – 57.
3. Fomina T.G., Filippova E.V., Burmistrova-Savenkova A.V., Morosanov V.I. Stress in the educational environment and its impact on academic success and psychological well-being of students. *National Psychological Journal*. 2024. Vol. 19. No. 4. P. 148 – 160. DOI: 10.11621/npj.2024.0410
4. Berezhnov G.V. Competitive Thinking. *Creative Economy*. 2008. No. 7. P. 11 – 21.
5. Ilyin E.P. Motivation and Motives. St. Petersburg: Piter, 2011. 512 p.
6. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. Vitality Test. Moscow: Smysl, 2006. 63 p.
7. Pantileev S.R. Self-Attitude as an Emotional-Evaluative System. Moscow: Moscow State University Press, 1991. 110 p.
8. Pantileev S.R. Self-Attitude Research Methodology. Moscow: Smysl, 1993. 32 p.
9. Sokolova E.T. Self-awareness and self-esteem in personality anomalies: monograph. Moscow: Moscow State University Press, 1989. 213 p.
10. Samokhvalova A.G., Shipova N.S., Tikhomirova E.V., Vishnevskaya O.N. Methodology for assessing students' psychological well-being: verification and validation. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2022. Vol. 28. No. 1. P. 76 – 83.

Информация об авторе

Жуань Сипин, аспирант, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, [xruan42@163.com](mailto:хruan42@163.com)

© Жуань Сипин, 2025