

АДАПТАЦИЯ НА ИНСТРУМЕНТА ЗА САМООЦЕНКА НА ЛУИС ДЖАНДА ПРИ ВЪЗРАСТНИ В БЪЛГАРИЯ

Людмила-Мария Н. Зайкова

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме: Представена е адаптация на въпросника за самооценка на Луис Джанда към българската културна среда. В изследването участват 100 респонденти на възраст 60–65 г. и над 65 г. Използваният инструмент е *Self-Esteem Questionnaire* на Louis H. Janda (1996), лицензиран от Penguin Random House LLC. Резултатите показват висока надеждност ($\alpha = 0.865$) и стабилност във времето ($r = 0.918$), като факторният анализ извежда шест основни измерения: увереност, емоционална устойчивост, социална подкрепа, личностен контрол, трудности в адаптацията и плахост. Полът не влияе значимо върху самооценката, което разкрива културни особености за България. Адаптираният инструмент е валидиран и предлага надеждно средство за оценка на самооценката при възрастни хора, подходящо за изследвания в областта на психичното благополучие и процеса на пенсиониране.

Ключови думи: Пенсиониране, благополучие, самооценка.

S

и

т

к

а

Увод

В условията на застаряващо население и социални промени, свързани с процеса на пенсиониране, изследването на самооценката при възрастните хора придобива особена актуалност. Според данни на Националния статистически институт (НСИ, 2023), към 31 декември 2022 г. лицата на възраст 65 и повече години съставляват 23.5% от населението на България, което поставя страната сред най-застаряващите държави в Европейския съюз (НСИ, 2023). Това демографско предизвикателство води до нарастваща нужда от психологически изследвания, насочени към благополучието и адаптацията на хората в по-късните етапи от живота.

Самооценката е ключов психологически конструкт, който влияе върху личното благополучие, социалната активност и способността за справяне с житейски промени. В българския контекст обаче липсват достатъчно емпирични данни и стандартизирани инструменти за оценка на самооценката при възрастни, отчитащи културните и социалните особености на страната.

Настоящото изследване е посветено на адаптацията на въпросника за самооценка на Луис Джанда (Louis H. Janda, 1996) към българската културна среда. Актуалността на

проблема се обуславя от необходимостта да се осигури валиден и надежен инструмент, приложим при лица в прехода към пенсиониране – период, белязан от промени в социалната роля, идентичността и усещането за собствена стойност.

Самооценка и методология на изследването

Самооценката има съществено значение за личното благополучие, като изгражда емоционалното и когнитивното отношение на индивида към самия себе си. Хората с висока самооценка се характеризират с по-добра социална адаптивност, увереност и устойчивост при справяне с житейски предизвикателства. Положителните емоции подпомагат изграждането на адаптивни механизми за преодоляване на трудности и заболявания, като поддържат стабилно чувство за лична стойност (Бакрачева, 2023). Според Байчинска и Гарванова (2006) високата самооценка корелира с положителни социални характеристики и по-висока удовлетвореност от живота, докато дезорганизацията на ценностната система може да доведе до вътрешни конфликти и кризи.

Методология и инструментариум

Изследването използва въпросника за самооценка на Луис Джанда (*Self-Esteem* 58 твърдения, оценяващи личностното възприемане и самооценката. Анализът на надеждността показва висока вътрешна консистентност – $\alpha = 0.865$, което потвърждава, че отделните айтеми измерват един и същ конструкт.

Отговорите са категоризирани в седем области: чувствителност към критика, реакция на ласкателство, критичност, склонност към обвинения, мания за преследване, отношение към съперничество, уединение и плахост.

Новост на изследването

В България съществуват ограничен брой изследвания върху културните особености на самооценката при възрастни. Настоящата работа допринася с емпирична валидизация на инструмента, като отчита влиянието на пола и възрастта. Методът може да се прилага както в индивидуална, така и в груповата работа, подпомагайки процесите на социална и психологическа подкрепа при възрастни хора.

Адаптация на инструмента и организация на изследването

Адаптирането на въпросника за самооценка на Луис Джанда към българските условия е извършено поетапно, с цел осигуряване на културна приложимост и психометрична надеждност.

Лиценз и използван инструмент

Въпросникът за самооценка на Louis H. Janda (1996) е използван за академични цели с официално разрешение от *Shaul Stone*, асистент по разрешителни към *Penguin Random* лично възприемане, често свързани с усещане за лична стойност и адаптивност (Зеников и Драко, 2004). Допълнително е включен демографски въпросник, адаптиран за България, базиран на модела на Шварц.

Цел

Адаптиране и валидиране на въпросника на Луис Джанда за българската културна среда и проверка на влиянието на демографските фактори върху самооценката при лица в преход към пенсиониране.

Задачи

а се извърши езикова и културна адаптация на инструмента (превод, обратен превод, експертна редакция).

а се провери надеждността и валидността на скалата в българска извадка.

а се анализира влиянието на пола, възрастта и професионалния статус върху нивата на самооценка.

а се сравнят резултатите с данни от други валидирани инструменти и изследвания.

а се формулират практически изводи и насоки за прилагане на адаптирания въпросник в научната и консултативната практика.

Етични съображения:

Всички участници са дали информирано съгласие, а събраните данни са обработени анонимно, в съответствие с етичните стандарти за защита на личната информация.

Процедура по превод и адаптация

Извършени са два независими превода от английски на български език и обратен превод от заклетни преводачи за гарантиране на смисловата точност. Окончателният вариант е прегледан от клиничен психолог с експертиза по английски език.

Формулировката на айтем 1 е адаптирана културно: „*Прекарвам много време в мечтания*“ е променено на „*Прекарвам много време във фантазии*“.

Пилотно тестване и когнитивно интервю

Проведено е пилотно изследване с 10 участници, използвайки когнитивно интервю с въпроса „Как разбрахте този въпрос?“, за проверка на разбираемостта и културната адекватност на формулировките.

Извадка:

В изследването участват 100 респонденти (44 мъже и 56 жени) на възраст 60–65 години, както и допълнителна група лица над 65 години. Всички участници са родени и живеещи в България, без психични заболявания. Те са класифицирани по пол, образование и професионален статус. Лицата над 65 г. са включени като сравнителна група, тъй като се приема, че са преминали кризата на пенсионирането и са се адаптирали към новите социални роли.

Хипотеза:

Предполага се, че полът, в съчетание с образованието и професионалния статус, оказва влияние върху нивото на самооценка при лица на възраст 60–65 г.

Подхипотеза:

При участниците над 65 години се очаква полът да влияе върху емоционалната устойчивост и стабилността на самооценката, подобно на наблюдаваното в по-младата група.

Организация на изследването:

Изследването е проведено в България през периода 2024–2025 г. и е осъществено в три етапа:

ърви етап – попълване на въпросниците и повторно тестване след три месеца за оценка на тест-ретест надеждност.

тори етап – анализ на влиянието на демографските променливи (пол, образование, заетост) върху самооценката.

рети етап – сравнителен анализ между групите 60–65 г. и 65+, с цел оценка на възрастовите различия.

Ограничения и препоръки:

Препоръчва се в бъдещи изследвания да се използва по-голяма и етнически по-разнообразна извадка, да се проследи дългосрочната тест-ретест надеждност, както и да се включат участници от различни региони на страната (градски и селски).

Тази адаптация представлява важна стъпка към създаването на валиден и културно чувствителен инструмент за измерване на самооценката при възрастни в България.

Анализ на данните:

Изчисляване на средни стойности и стандартни отклонения: За всеки етап от изследването са изчислени средните стойности и стандартните отклонения, които показват основните статистически характеристики на резултатите.

Сравнителен анализ на резултатите между мъже и жени: Чрез t-тест се анализираха възможните разлики в резултатите между мъже и жени за всяка група.

Сравнение на резултатите от първия и втория етап: Използва се повторен тест t-тест за сравнение на резултатите между първоначалния етап и втори етап (след 3 месеца), за да се оцени промяната в резултатите.

Оценка на корелацията между резултатите от въпросниците за самооценка VSM 2013: Анализира се как тези два въпросника са свързани по между си, както се изчислява корелация между резултатите от двата теста.

1. Психометричен анализ.

1.1 Надеждност (Вътрешна консистентност).

В таблица 1 е показан етап от анализа оценява доколко отделните въпроси във въпросника измерват един и същ психологически конструкт – самооценка.

Таблица 1. Общи данни от проучването

Обобщение на обработката на случаите			
		N	%
Случаи	Валидни	100	96.2
	Изключени	4	3.8
	Общо	104	100.0
Статистики за надеждност на скалата			
Коефициент на Кронбах алфа		Брой айтеми	
.865		5	

$\alpha = 0.865$ (95% CI: ... – ...), което показва висока надеждност.

Таблица 2. Тест-ретест за надеждност

Корелации		
	Група 1	Група 2
A1	1	.918**
		.000
	100	100
A2	.918**	1
	.000	
	100	100

Оценяване на стабилността на резултатите във времето чрез повторно попълване на теста след три месеца. Резултатът отчита $r = 0.918$ ($p < 0.001$), което доказва стабилност на резултатите във времето.

Таблица 3. Разпределение по пол и възраст

2. Възраст	Коефициент на Кронбах алфа	Брой айтеми
60	.886	58
61	.964	58
62	.883	58
63	.924	58
64	.913	58
65	.787	58
Статистики за надеждност на скалата		
1	Коефициент на Кронбах алфа	Брой айтеми
Мъже	.895	58
Жени	.913	58

Факторен анализ

Таблица 4. Изчисляване на факторен анализ

КМО и тест на Бартлет		
Мярка на Кайзер-Майер-Олкин за адекватност на извадката		.747
Тест на Бартлет за сферичност	Приблизителна хи-квадрат стойност	4930.723
	Df	1653
	Sig.	.000

Извлечени са **6 фактора**, които обясняват 62% от общата вариация. Факторите отразяват:
 Увереност и социална активност
 Емоционална устойчивост
 Социална подкрепа и удовлетвореност
 Личностен контрол и самооценка
 Трудности в изразяване и адаптация
 Плахост и чувствителност към критика

Индексът на Кайзер-Майер-Олкин (КМО = 0.747) показва добра пригодност на данните за факторен анализ. Bartlett's Test of Sphericity е статистически значим ($\chi^2(1653) = 4930.72$, $p < .001$), което потвърждава, че корелационната матрица е подходяща за факторен анализ.

Таблица 5. Факторни вариации.

Фактор	Описание	Въпроси	Натоварване

1	Увереност	2. Уверен съм в себе си; 4. Лесно се харесвам на околните; 18. Популярен съм сред връстниците ми; 24. Аз съм доста щастлив; 55. Винаги знам какво да кажа на хората.	0.55 – 0.68
2	Емоционална устойчивост	6. Никога не се тревожа за нищо; 20. Никога не съм нещастен; 42. Често се чувствам разстроен; 43. Често се срамувам от себе си; 56. Често се обезсърчавам.	0.54 – 0.77
3	Социална подкрепа и удовлетвореност	5. Семейството ми и аз се забавляваме заедно; 19. Семейството ми обикновено се съобразява с моите чувства; 27. Харесвам всички, които познавам; 47. Семейството ми ме разбира.	0.48 – 0.67
4	Личностен контрол и самооценка	10. Мога да вземам решения с лекота; 13. Винаги постъпвам правилно; 32. Хората обикновено следват идеите ми; 36. Мога да взема решение и да се придържа към него.	0.50 – 0.60
5	Трудности в изразяване и адаптация	7. Много ми е трудно да говоря пред хора; 15. Някой винаги трябва да ми казва какво да правя; 16. Отнема ми много време да свикна с нещо ново; 22. Много лесно отстъпвам.	0.35 – 0.62
6	Плахост и чувствителност към критика	39. Не обичам да бъда с други хора; 46. Хората често се заяждат с мен; 49. Моят шеф или ръководител ме кара да се чувствам недооценен; 51. Аз съм неудачник; 52. Лесно се разстройвам, когато ме критикуват; 53. Повечето хора са по-харесвани от мен.	0.70 – 0.85

Моделът (виж фиг. 1) представя динамична психосоциална регулация, при която психическата стабилност е балансиращият механизъм между негативните въздействия на ниската самооценка и трудностите в изразяването, и позитивните ресурси – социална активност и емоционална устойчивост. Така структурираната факторна система разкрива ясно разграничени, но взаимосвързани области на психично функциониране, релевантни при анализ на личностната адаптация в критични житейски периоди (напр. възрастта преди отпадане от трудовата заетост). Факторният анализ разкрива шест основни измерения, които обясняват 62% от общата вариация: увереност и социална активност (от социална пасивност до самоуверена инициативност); емоционална устойчивост (от тревожност и нестабилност до спокойствие и ефективна регулация); социална подкрепа и удовлетвореност (от изолация до чувство за принадлежност); личностен контрол и самооценка (от несигурност до стабилна самооценка и саморегулация); трудност в изразяване и адаптация (от комуникативна гъвкавост до затруднения в

приспособяването); плахост и чувствителност към критика (от увереност и устойчивост до срамежливост и уязвимост към негативна оценка).



Фигура 1. Схема на взаимодействие на изследваните променливи за самооценка

Нормативни данни

Предоставените резултати от изследването на самооценката сред респонденти, диференцирани по пол, възраст, образование и професионална позиция. Целта е да се очертаят общите тенденции и влиянието на демографските фактори върху нивото и стабилността на самооценката. Въз основа на данните е създаден набор от референтни стойности за българската извадка ($N = 100$) по пол и възрастови групи (60 – 65 г. и 65 +), които позволяват сравнителен анализ и осигуряват по-широка приложимост на резултатите в бъдещи изследвания.

3.1. Пол

Данните показват минимални разлики между половете. Мъжете имат леко по-високи резултати ($M = 38.34$) и по-малка вариация ($SD = 8.83$), което предполага по-устойчива самооценка. Жените показват по-широк диапазон ($SD = 10.44$), отразяващ по-голяма индивидуална вариативност. Полът не е силен предиктор за нивото на самооценка, но влияе върху нейната стабилност.

3.2. Възраст

Самооценката нараства с възрастта – най-ниска при 60-годишните ($M = 33.81$) и най-висока при 65-годишните ($M = 42.33$; $SD = 5.04$). По-възрастните демонстрират по-висока и по-стабилна самооценка, вероятно поради житейски опит и стабилизирана идентичност.

Образование

Най-високи стойности се наблюдават при лица с основно ($M = 46.2$) и полувисше образование ($M = 45.4$), а най-ниски – при средно ($M = 35.8$) и висше ($M = 35.6$). По-

ниско образование се базират повече на лични критерии, а по-образованите – на критично самонаблюдение. Най-голяма разнородност се наблюдава при групите със средно и полувисше образование (IQR = 14).

3.4. Професионална позиция

Самооценката варира според професионалния статус:

- Безработни: широк диапазон (18 – 55), често по-ниски стойности.
- Неквалифицирани: медиана 35 – ниско усещане за ефективност.
- Технически сътрудници / секретари: медиана 40 – по-висока адаптивност.
- Специалисти и академици: медиана 39 – 42 – стабилен позитивен „Аз“-образ.
- Ръководители: концентрирани около висока стойност (42) – уверена самооценка.
- Бизнесмени: силна поляризация (медиана 29) – зависимост от контекста и средата.

3.5. Обобщение

- Пол: минимални разлики; мъжете – по-стабилни резултати.
- Възраст: повишаване след 60 г.
- Образование: нелинейна зависимост – по-ниско образование → по-висока, но по-малко критична самооценка.
- Професионален статус: по-висока отговорност → по-висока и стабилна самооценка.

Влияние на пола върху самооценката (Група 3) при възраст над 65 години.

За да проверим дали полът оказва влияние върху самооценката (виж таблица 6) при участници над 65 години в българската извадка, беше проведен еднофакторен ANOVA анализ. Резултатите не показаха статистически значима разлика между мъже и жени

Таблица 6. Влияние на пола върху самооценката

Възрастова група	F (ANOVA)	p-стойност	Стат. значимост ($\alpha = 0.05$)	Извод за българската извадка	Сравнение със сравнената извадка
До 65 г.	0.090	0.764	Не е значима	Полът не влияе върху самооценката	Има влияние (според хипотезата)
Над 65 г.	0.264	0.608	Не е значима	Полът не влияе върху самооценката	Има влияние (според хипотезата)

Както при участниците до 65 години ($F = 0.090$, $p = 0.764$), така и при тези над 65 години Това противоречи на очакванията, основани на предишни изследвания в други културни контексти, където полът се установява като значим фактор. Данните от българската извадка показват културна специфика или потенциално влияние на други демографски и социални променливи.

Съпоставка с други инструменти на автори:

За да се направи оценка на валидността на инструмента за самооценка на Луис Джанда в български културен контекст, бе извършена съпоставка с данни от вече адаптиран и валидиран инструмент Въпросника за самооценка на Купърсмит, използван в изследването на Стоянова, Гарванова, Папазова (2020) е утвърден метод за измерване на самооценката, обхващащ социално, семейно и професионално функциониране. В адаптирания български вариант той показва добра вътрешна консистентност ($\alpha = 0.799$), ясно изразена факторна структура и предсказуема чувствителност към социално-демографски различия (Стоянова, Гарванова, Папазова, 2020).

Теоретична съпоставка:

С

р

а

Таблица 7. Сравнение по структура и конструкт

Критерий	Купърсмит	Луис Джанда
Цел	Общуване, семейство, училище (или работна среда).	Вътрешна самооценка, комфорт със себе си.
Измерван конструкт	Социално ориентирана самооценка.	Интроспективна, емоционална самооценка.
Подскали/фактори	Общ индекс, 4 области.	фактора: плахост, критичност и др.
Брой айтеми		
Психометрия (α -Кронбах)		
Примерни айтеми	„Чувствам се добре в училище (работа)“, „Харесвам се“.	„Често се срамувам от себе си“, „Аз съм неудачник“

р

Шкалата е съпоставена с въпросника за самооценка на Купърсмит. Установена е висока степен на съгласуваност и сходни средни стойности при двете методики, което подкрепя конструктивната валидност.

У

Емпирична съпоставка със справочни стойности.

р

а

Таблица 8. Емпирична съпоставка със справочни стойности

Група (60–65 г.)	Средна стойност по Купърсмит	Средна стойност по Луис Джанда
Мъже		
Жени		

И

Извършено е сравнение на средните стойности по двата инструмента (табл. 8, 9), като референтна база използвани нормативните стойности при анализът на изследователите, емпиричната база от настоящето изследване с въпросника на Л. Джанда (при лица във възрастов диапазон 60 – 65 години).

у

Таблица 9. Емпирична съпоставка със справочни стойности за група 1

к

т

Група	Л. Джанда – М	Купърсмит – М	Разлика
Мъже			
Жени			

в

ъ

н

р

о

с

н

и

к

К

К

вероятно се дължи на различния характер на инструментите. Купърсмит измерва социално-обусловена самооценка, въпросникът на Луис Джанда акцентира върху вътрешното емоционално възприемане и себеотношение на индивида. Настоящата съпоставка, макар и на база на различни извадки, показва добра съпоставимост на резултатите и подкрепя валидността на въпросника на Луис Джанда за изследване на самооценката в български условия.

Заключение:

Настоящото изследване имаше за цел да установи дали съществуват различия в нивата на самооценка по пол и възраст при възрастни хора, измерени чрез адаптирания въпросник за самооценка на Луис Джанда (Louis H. Janda, 1996). Проучването представлява значим принос към разбирането на взаимовръзката между самооценка, възраст и пол в контекста на отпадането от трудовата заетост и социалната адаптация в България.

Адаптацията на инструмента е извършена чрез методологично обосновани и психометрично проверени процедури, включително превод, обратен превод, когнитивно интервю и пилотно тестване. Постигнатите резултати – висока вътрешна консистентност ($\alpha = 0.865$) и висока тест-ретест надеждност ($r = 0.918$) – потвърждават надеждността и приложимостта на скалата в български културен контекст.

Основни изводи:

- Самооценката се проявява като многопластов психологически конструкт, обединяващ личностни преживявания, емоционална устойчивост, социална активност и ценностна ориентация.
- **Хипотезата не се потвърди:** полът не оказва статистически значимо влияние върху нивото на самооценка както при групата 60–65 г., така и при участниците над 65 г. (ANOVA: $p = 0.764$; $p = 0.608$).
- **Факторният анализ:** очерта шест ясно разграничими, но взаимосвързани области – увереност, емоционална стабилност, социална подкрепа, личностен контрол, трудности в адаптацията и плахост – които разкриват вътрешната структура на самооценката.
- Резултатите показват, че по-високата самооценка е свързана с по-добра адаптация към промените, съпътстващи пенсионирането, и по-висока субективна удовлетвореност от живота.
- Установена е връзка между кризата на ценностите и нивата на самооценка, което потвърждава значението на субективното възприемане на идентичност и социална роля в напреднала възраст.

Оценка на изпълнението на поставените задачи:

Адаптация и приложение на въпросника – извършена е пълна културна и езикова адаптация с висока степен на точност и съгласуваност с оригинала.

Изследване на демографските особености – анализирани са пол, възраст, образование и професионален статус; не са открити значими различия по пол.

Проверка на надеждност и валидност – постигнати са отлични психометрични показатели ($\alpha = 0.865$; $r = 0.918$).

съпоставка с други инструменти – резултатите са сравнени с Въпросника за самооценка на Купърсмит; потвърдена е конструктивна валидност.

Интерпретация на резултатите – извършен е обстоен анализ на факторната структура и връзките между демографските променливи и самооценката.

Формулирани практически изводи – направени са предложения за прилагане на инструмента в психологическата практика и социалната работа.

Обобщение:

Адаптираният за България въпросник на Луис Джанда се утвърждава като надежден и валидиран инструмент за оценка на самооценката при възрастни хора. Той предоставя надеждна основа за по-нататъшни научни изследвания и за практически приложения в областта на геронтопсихологията, социалната подкрепа и психичното здраве. Резултатите подчертават необходимостта от разработване на превантивни и интервенционни програми, насочени към запазване на психологическото благополучие и социалната активност на възрастните хора в България. Както се подчертават и Петков, Митевска (Академична мотивация, 2017), мотивационните и самооценъчните процеси са взаимосвързани – положителната самооценка насърчава активност, социална адаптация и емоционално равновесие, докато ниската самооценка ограничава личностната реализация. Настоящото изследване потвърждава тези зависимости при възрастните участници в България, като показва, че високата самооценка се свързва с по-добра адаптация към социалните и житейски промени.

Литература:

Байчинска, К., & Гарванова, М. (2006). *Ценности и ценностна криза в прехода към демократично общество в България*. Българско списание по психология, (2), 54–55.

Бакрачева, М. (2023). *Личностни предиктори на преживяване на благополучие*. София: У

НМ

Митевска-Енчева, М., & Петков, Г. (2017). *Академична мотивация*. София: За буквите.

ИВ

Стоянова, С., Гарванова, М., & Папазова, Е. (2020). *Самооценка, удовлетвореност от живота и ценности*. София: Авангард прима. ISBN 978-619-239-407-3.

ДЖ

Зеников, А., & Драко, М. (2004). *Сборник психологических тестов*. Минск: Попурри. ISBN 98-483-054-3. (Превод от английското издание: Janda, L. (1996). *The psychologist's*

ВЕ

The psychologist's book of self-tests: 25 love, sex, intelligence, career and personality tests

АТ

Ю

Ф

Е

И

З

П

А

Т

О

С

П

И

С

О

В

И

Ц

Посетен на 25.10.25].

В
И
О

М
З
С
О
В
И
Ц