

SAT-2.205-1-PP-01

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND ANXIETY IN ADOLESCENTS¹⁴

Assistant Dimitrina Kaloyanova, PhD

Department of History and Philosophy
BSU "Prof. Dr. Asen Zlatarov", Burgas
Phone: 0886/870 230
E-mail: d_kaloyanova@abv.bg

***Abstract:** This study established the relationship between self-esteem in adolescents and its influence on anxiety levels. 20 adolescents aged 15-16 years participated. Adolescents overestimate their own abilities, which forms an increased self-esteem, which indicates inflated expectations and setting unattainable goals, which in turn lead to disappointment. They show moderate levels of anxiety in stressful situations and external stimuli. Correlation analysis helped to identify the characteristics of the relationship between self-esteem and anxiety: with a decrease in self-esteem, the level of anxiety increases. The data allow educators and psychologists to provide assistance in overcoming the difficulties that have arisen.*

***Key words:** self-esteem, anxiety, adolescent.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Юношеството е период на значителни физиологични и психологически промени, който увеличава уязвимостта към тревожност, вероятно заради многобройните преходи, характерни за този етап (O'Donohue, 2013). Самото понятие „тревожност“ се използва в различни значения, което създава несигурност в неговото тълкуване. А.М. Прихожан посочва, че тревожността е преживяване на емоционален дискомфорт, свързано с очакването на неприятности, с предчувствие за предстояща опасност, като същевременно се прави разлика между тревожността като емоционално състояние и като стабилно свойство, черта на личността или темперамент (Artyukhova, Basalaev, 2009). Според К. Спилбърг, тревожността е „стабилна личностна черта, която се проявява като склонност (предразположение) към състояние на тревожност в различни ситуации, които обективно не са заплашителни (Zaitsev, Khvan, 2006).

Причини за възникване на тревожност в юношеска възраст могат да бъдат (Solynin, Lebedeva, 2016). Неправилно възпитание и неблагоприятни отношения родител-дете.

- Неблагоприятни отношения с връстници.
- Фрустрация на нуждата от стабилно задоволително отношение към себе си, най-често свързано с нарушения в отношенията със значими други.
- Успех/неуспех в училище.
- Формиране на психастенична акцентуация на характера.

Източникът на повишена тревожност в юношеска възраст е вътрешен конфликт, причинен от външни и вътрешни фактори. Външните фактори включват желанието да се отговорят на изискванията и очакванията на важни за тийнейджъра хора. Вътрешните фактори включват неговите лични характеристики (Solynin, Lebedeva, 2016).

Формирането на адекватна самооценка придобива особено значение през юношеството, когато човек преминава от детство към зряла възраст. Адекватната самооценка допринася не само за личностното израстване, но и за успешната адаптация в обществото. Периодът на юношеското развитие е съпроводен с интензивни промени както физически, така и психически, тийнейджърите могат да започнат да бъдат твърде критични към себе си. Страхът от осъждане от другите, особено от връстници и значими възрастни, само изостря критичното отношение към себе си, като по този

¹⁴ Докладът е представен на 25 октомври 2025 г. в секция „Педагогика и психология“ с оригинално заглавие на български език: ВРЪЗКА МЕЖДУ САМООЦЕНКАТА И ТРЕВОЖНОСТТА ПРИ ПОДРАСТВАЩИ. Докладът отразява резултати от работата по проект № 25-ФПНО-01 „Разработване на стратегии за усъвършенстване на социално-педагогическата работа съобразно съвременните поколенчески характеристики на потребителите на социално-образователни услуги“, финансиран от фонд „Научни изследвания“ на Русенския университет.

начин създава още по-голямо психологическо напрежение (Trubina, Adamova, 2025). Според Луис има определени фактори, свързани с ниската самооценка, които може да се очаква да създадат тревожност: нестабилност на образа за себе си, „представящото се аз“, уязвимост и чувство на изолация (Runcan, 2021).

Настоящото изследване има за цел да определи връзката между самооценка и нива на тревожност при юноши.

Общата извадка на проучването се състои от 20 юноши (10 момчета и 10 момичета) на възраст 15-16 години. Данните са представени на Таблица 1.

Таблица 1. Разпределение на респондентите

Пол	Възраст		Общо респонденти
	15 години	16 години	
Момичета	6	4	10
Момчета	3	7	10

Първият диагностичен инструмент използван в изследването е Въпросникът ТМАС (Taylor Manifest Anxiety Skale), който е разработен от Дж. Тейлър през 1953 г. и измерва тревожността като свойство на личността. Той е адаптиран за български условия също от Д. Щетински и И. Паспаланов през 1984 г. Състои се от 80 твърдения и всяко съвпадение с ключа се оценява с 3т. Оценката на тревожността става по следната скала (Ivanov, 1999):

- нетревожни - до 35 т.;
- слабо изразена тревожност- 35 - 45 т.;
- средно изразена тревожност- 45 - 55 т.;
- повишена тревожност - 55 - 65 т.;
- силно изразена тревожност - 65 т.

За изследване нивото на самооценка на юношите в изследването се използва модифициран вариант на известната методика на Тамара Вульфова Дембо и Сусанна Яковлевна Рубинштейн създадена през 1981г.-1985г. от Ана Прихожан. Юношите оценяват своите способности, възможности, характер. Условно тези оценки се изобразят във вид на 8 вертикални линии, като най-долната точка илюстрира най-ниската оценка, а най-горната – най-високата (Kunchev, 2019). Показателите за ниво на претенции и ниво на самооценка при юноши на възраст 15-16 години са представени на Таблица. 2.

Таблица 2. Показателите за ниво на претенции и ниво на самооценка по метода на Дембо-Рубинштейн

	Ниско	Средно	Високао	Много високо
Ниво на претенции	0-66	67-79	80-92	93-100 и повече
Ниво на самооценка	0-51	52-65	66-79	80-100

В проучването са използвани следните статистически метод за обработка на данните:

1. Преобразуване в проценти;
2. Анализ на средни стойности;
3. Коефициент на рангова корелация на Спирмън.

Данните са обработени с помощта на програмата Statistica SPSS 19.0

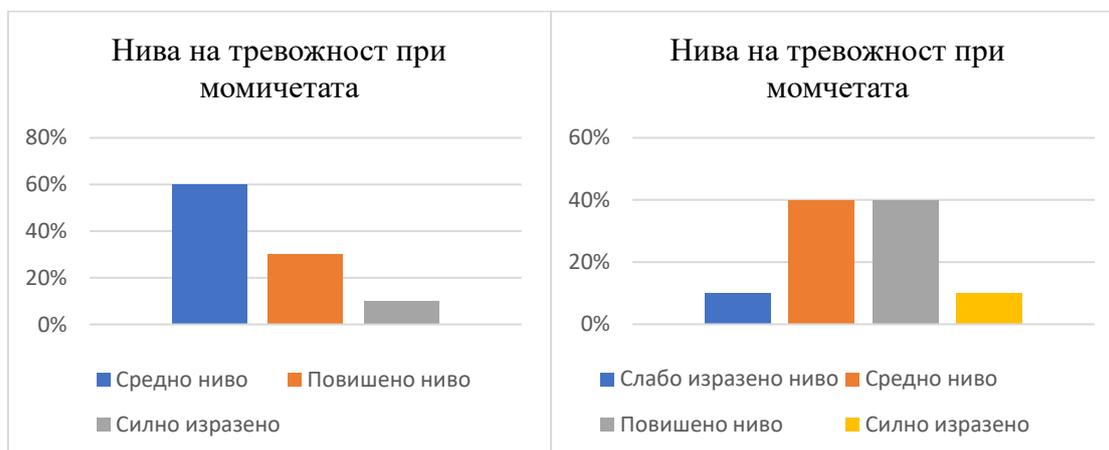
ИЗЛОЖЕНИЕ

Проучване на тревожността при юношите, базирана на резултатите от въпросника на Дж. Тейлър са представени в Таблица 3. и Фигури 1 и 2.

Таблица 3. Средни оценки за ниво на тревожност според метода на Дж. Тейлър

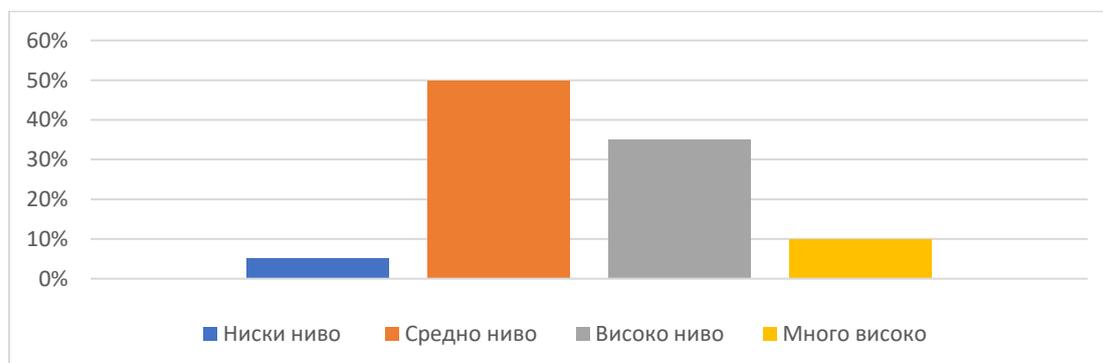
Нива на тревожност	Брой изследвани лица		Средна оценка		Средна оценка за цялата група
	Момичета	Момчета	Момичета	Момчета	
Слабо изразена	0	1	0	39	39
Средно изразена	6	4	54	49	51,5
Повишена	4	4	63	60	61,5
Силно изразена	1	1	68	66	67

Според данните на Таблица 3. участниците в изследването са имали слабо изразена, средно изразена, повишена и силно изразена тревожност. Средният резултат за всяко ниво на тревожност е по-висок сред момичетата. Изключение прави слабо изразената тревожност, която се проявява само при момчетата.



Фигура 1. Нива на тревожност при момичетата и момчетата от извадката

Фигури 1. показва разпределението на нивата на тревожност по пол. Както се вижда от анализа, при момчетата процентът на високите нива на тревожност (повишено- 40 % и силно изразено- 40%) е по-висок, отколкото в групата на момичетата (повишено- 30% и силно изразено- 10%).



Фигура 2. Общ анализ на нивото на тревожност на изследваните юноши

Както се вижда от Фигура 2, 10% от юношите имат много високо ниво на тревожност, като тази група се характеризира с непропорционална тревожност със ситуацията, която често се изразява във физически план (изпотпяване, треперене или учестен пулс).

Висока тревожност е - 35% от анкетираните, характеризираща се с постоянно състояние на тревожност, както и в състояние на вътрешна тревожност. Цялата енергия се изразходва за убеждаване на себе си, че всичко е наред. За разлика от много високото ниво, няма прояви във физически план.

Средно - 50% от анкетираните, се характеризират с умерена тревожност при стресови ситуации и външни стимули.

Ниско ниво - 5% от анкетираните не изпитват тревожност и реагират спокойно дори в стресови ситуации.

В заключение може да кажем, че *юношите имат умерени нива на тревожност при стресови ситуации и външни стимули. Средния резултат за всяко ниво на тревожност е по-висок сред момичетата. При момчетата преобладават по-високите нива на тревожност, отколкото при момичетата.*

В хода на провеждане на изследването на самооценката с тест на Дембо-Рубинщайн са получени следните резултати представени на Таблица 4. и фигура 3, 4 и 5.

Таблица 4. Средни оценки за ниво на претенции и ниво на самооценката по метода на Дембо-Рубинщайн

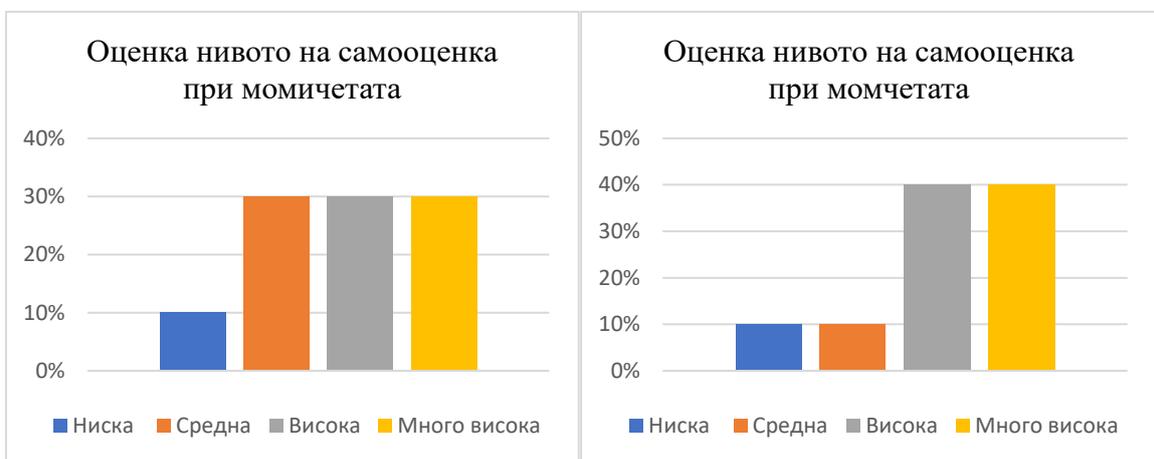
Пол	Количествена характеристика	Претенции (средни оценки)	Самооценка (средни оценки)
Момичета	Ниска	0	28,9
	Средна	63,8	54,9
	Висока	82,5	72,5
	Много висока	94,6	82,6
Момчета	Ниска	0	41,7
	Средна	73,1	70
	Висока	82	68,8
	Много висока	91,5	82,1
Общо по всички групи	Ниска	0	35
	Средна	70	55,5
	Висока	82	70,4
	Много висока	93	81

Проучването показва, че при юношите има 3 нива на претенции, като се наблюдават значителни разлики в средното ниво, като момичетата имат по-нисък резултат от момчетата. При високото ниво на претенции от двете групи не са открити значителни разлики. При момичетата се вижда, че имат много висока оценка за претенции, за разлика от момчетата. При скалата за самооценка, при момчетата се наблюдават по-висок бал на ниво „средна“ и „ниска“ оценка. Но на „висока“ и „много висока“ самооценка водещи са момичетата.



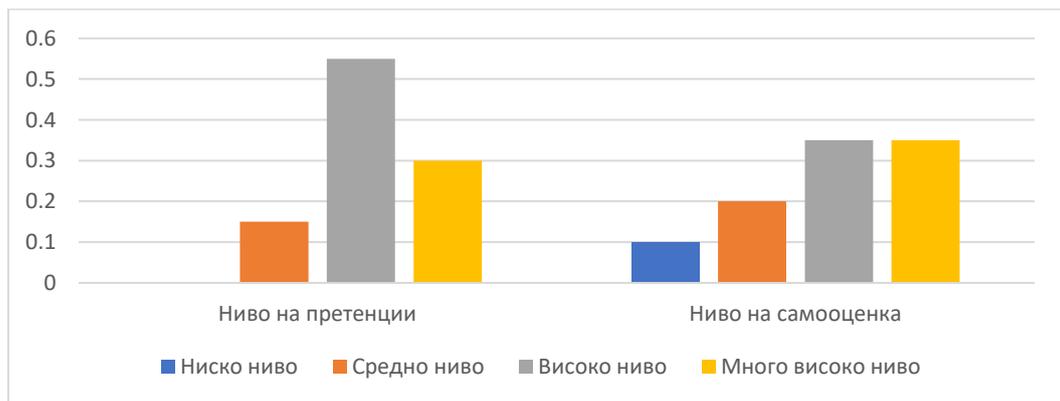
Фигура 3. Разпределение нивото на претенции при момичетата и момчетата от извадката

Както се вижда от Фигури 3., високото ниво на претенции при момичетата е 60%, средното - 10% и много високо - 30%, докато при момчетата то е високо - 50%, средно - 20%, а много високото ниво- 30%. По този начин общият процент на разпределение на нивото на претенции при момичетата е по-висок, отколкото при момчетата.



Фигура 4. Разпределение нивото на самооценка при момичетата и момчетата от извадката

Както се вижда на Фигура 4. най-висок процент на отклонение от оптималната стойност (средно и високо ниво) на самооценката се наблюдава при момчетата, като 10 % от тях имат ниска самооценка, а 40% завишена самооценка. Докато при момичетата нивото на завишената самооценка е по-ниска- 30%, докато процента на ниската самооценката е както при момчетата. Можем да направим следния извод: при подрастващите момчетата отклоненията от оптималните стойности за самооценката са по-чести, отколкото при момичетата.



Фигура 5. Разпределение нивото на претенции и нивото на самооценка при подрастващите в изследването

Според резултатите от метода на Дембо-Рубинщайн, при изследваните лица е установено следното:

- На ниво претенции: при 30% от юношите се наблюдават поставяне не твърде сложни, нереалистични цели, които обективно водят с по-голяма вероятност до поражения и провали, както и до пълно разочарование. Високо ниво на претенции се установява при 55% от изследваните лица, характеризиращо се с надценяване на собствените способности, което формира повишена самооценка и, следователно, може да доведе до разпад на отношенията между връстниците. Средно - 15% от анкетираните се характеризират с поставяне и постигане на по-реалистични цели, адекватна оценка на своите способности и възможности.

- На ниво самооценка: Много високо ниво на самочувствие имат - 35% от подрастващите - тези показатели се характеризират със завишено мнение за себе си и своите способности, желание за безпрекословно одобрение от другите, което води до конфликти. Високо ниво на самочувствие имат - отново 35% от изследваните - характеризират се с адекватно възприемане за себе си и своите способности, но същевременно не обръщат внимание на мнението на другите. Средно ниво - 20% от тях, които се характеризират с адекватно възприемане на постиженията си, но вече могат да се вслушват в мнението на другите. Ниско - 10% от тази група, които се отличава със своята пасивност, повишена чувствителност към критика и комплименти, което им пречи да реагират правилно на тях.

В извод, може да кажем, че *нивото на претенции е по-високо от нивото на самооценка при изследваните подрастващи. При момчетата средните нива на претенции са по-ниска от момчетата. При момчетата отклоненията от оптималните стойности за самооценката са по-чести, отколкото при момчетата. Юношите надценяват собствените си способности, което формира повишена самооценка и, следователно, може да доведе до разпад на отношенията между връстниците.*

В последния етап на изследването беше определена връзката между нивото на тревожност и нивото на самооценка на подрастващите. За тази цел беше извършен сравнителен анализ (корелация) на показателите за проявление на тревожност (метод на Тейлър) с показателя за ниво на самочувствие по метода на Дембо-Рубинщайн. Резултатите са представени в Таблица 5.

Таблица 5. Взаимовръзка между ниво на тревожност и ниво на самооценка при подрастващите (Корелация на Спирмън)

	Въпросника на Дж. Тейлър
Метода на Дембо-Рубинщайн.	-0,438*

*Корелацията е значима на ниво $\leq 0,05$ (двустранна).

Така, коефициентът на корелация на Спирмън между показателя за проявление на тревожност по метода на Дж. Тейлър и показателя за ниво на самооценка по метода на Дембо-Рубенщайн $R_p = -0,438$, което показва статистически достоверна значимост (корелацията е значима на ниво $p \leq 0,05$) на връзката. Показателят за корелация е отрицателен, и може да се каже, че *юношите с високи нива на тревожност имат понижено ниво на самооценка.*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение може да обобщим следното за юношите на възраст 15-16 години:

- Надценяват собствените си способности, което формира повишена самооценка, което показва завишени очаквания и поставяне на непостижими цели, които от своя страна водят до разочарование.

- Проявяват умерени нива на тревожност при стресови ситуации и външни стимули.

- При разпределението по пол на ниво тревожност: Средния резултат за всяко ниво на тревожност е по-висок сред момчетата. При момчетата преобладават по-високите нива на тревожност, отколкото при момчетата.

- При разпределението по пол на ниво претенции и ниво на самооценка: При момчетата средните нива на претенции са по-ниска от момчетата. При момчетата отклоненията от оптималните стойности за самооценката са по-чести, отколкото при момчетата.

- Корелационният анализ помогна да се идентифицират характеристиките на връзката между самооценка и тревожността: с намаляване на самооценката нивото на тревожност се увеличава.

По-нататъшното изучаване на въпроса за връзката между самооценката и тревожността, факторите, които влияят върху тези параметри, може да помогне за разработването на по-ефективни методи и стратегии не само за поддържане на оптимални показатели, но и на индивидуални подходи на педагози и психолози при психокорекция на тревожните състояния и по този начин стабилизиране на нивото на самооценката.

REFERENCES

Artyukhova, T., Basalaev, V. (2009) Anxiety in modern adolescents, Almanac of modern science and education, No. 4, part 1 (**Оригинално заглавие:** Артюхова, Т., Басалаев, В. (2009) Тревожностъ современных подростковом, Альманах современной науки и образования, № 4 , часть 1);

Ivanov, I. (1999) Methods for the study of functional states, Shumen (**Оригинално заглавие:** Иванов, И. (1999) Методики за изследване на функционалните състояния, Шумен;);

Kunchev, K. (2019) Methodology for measuring self-esteem, modified version of the Dembo-Rubinstein test – part two (**Оригинално заглавие:** Кунчев, К. (2019) Методика за измерване на самооценката модифициран вариант на теста на Дембо-Рубинштейн – втора част, <https://kunchev.blog.bg/drugi/2019/01/27/1198-metodika-za-izmervane-na-samoocenkata-za-uchenici-ot-i-.1643744>);

O'Donohue, W. (2013) Anxiety in Adolescence, Handbook of Adolescent Health Psychology (pp.507-519)

Runcan, R. (2021) Anxiety in Adolescence: A Literature Review, Innovative Instruments for Community Development in Communication and Education.

Solynin, N., Lebedeva, E. (2016) Psychological causes of anxiety in adolescence, Yaroslavl Pedagogical Bulletin, No. 6) (**Оригинално заглавие:** Сольнин, Н., Лебедева, Е. (2016) Психологические причины тревожности в подростковом возрасте, Ярославский педагогический вестник , № 6)

Trubina, V., Adamova, L. (2025). Self-esteem and anxiety in children of primary school age, Scientific Bulletin: No. 1 (82), Vol. 2. Pp. 914-921.) (**Оригинално заглавие:** Трубина, В., Адамова, Л. (2025) Самооценка и трвожност при деца в главна училищна възраст, Научен бюлетин: № 1 (82), том 2. Стр. 914-921.)

Zaitsev, A., Khvan, A. (2006) Anxiety in adolescence and early youth (Diagnostics, prevention, correction) (**Оригинално заглавие:** Зайцев, А., Хван, А., (2006) Тревожностъ в подростковом и раннем юношеском возрасте (Диагностика, профилактика, коррекция).