

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и социальной психологии

наименование кафедры

«Связь самооффективности

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

с уровнем тревожности и эмпатии»

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Козиной Ирины Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А.Ю. Смирнова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Доцент, д. псих.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л.Н.Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов 2021

Введение

Все чаще актуализируется проблема самоэффективности личности и ее влияния на выстраивание траектории жизненного пути. Она имеет большое значение в решении задач поставленных современными условиями.

Так как, благодаря эмпатии и способности «вчувствования» в происходящие вокруг события, усваиванию и активному воссозданию социального опыта, транслируемые в настоящее время культурные и социальные стандарты и варианты жизни, зачастую обостряют у людей острое переживание дефицита внешних и внутренних ресурсов, ощущение невозможности и бессмысленности планирования собственной жизни в условиях неопределенности, невозможности действовать.

Это вызывает подспудную тревогу и страх, уровень которых, также зависит и от склонности индивида испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, когда объективных причин к этому нет. То есть уровень тревожности влияет на оценку своих возможностей, самооценку компетенций, знаний, навыков, приемов достижения цели. Поскольку высоко тревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно, следовательно, можно предположить, что они влияют на способность справиться с деятельностью, ведущей к достижению желаемого результата. Следовательно, можно предположить, что уровень эмпатии и тревожности влияют на самоэффективность человека. Что в современных условиях является важным.

Исходя из этого, изучение влияния на самоэффективность и нахождение возможной связи ее с уровнем тревожности и эмпатии считаем актуальным.

Цель: Используя метод корреляционного анализа, исследовать связь самоэффективности с уровнем тревожности и эмпатии.

Объект: Самоэффективность.

Предмет: Связь самоэффективности с уровнем тревожности и эмпатии.

Гипотеза: Предположим, что существует корреляционная связь между самооффективностью и уровнем тревожности и эмпатии.

Задачи:

- Изучить теоретические подходы в понимании понятия «тревожность»;
- Рассмотреть понятие «самооффективность»;
- Определить сущность понятия эмпатия;
- Эмпирически исследовать связь самооффективности с уровнем тревожности и эмпатии.

Практическая значимость: Обусловлена возможностью широкого применения его основных положений, использованных методов, результатов и выводов для дальнейшей исследовательской работы. В дальнейшем возможно проведение сравнения результатов диагностики студентов-выпускников и уже работающих профессионалов

Новизна исследования: Связана с эмпирической проверкой гипотезы о том, что существует корреляционная связь между самооффективностью и уровнем тревожности и эмпатии., подтверждение или опровержение гипотезы поможет нам понять и определить существует ли взаимосвязь между изучаемыми факторами. Важность этого связанна с тем, что в современном мире, когда резко изменились привычные условия жизни, перед личностью появились новые задачи и требующие уверенности в своих возможностях, сохранить возможность действовать в состоянии повышенной ситуативной тревожности, и использовать ее для более успешной работы, и понимать как свое эмоциональное состояние, так и эмоциональное состояние окружающих.

Эмпирическая база: Студенты выпускных курсов «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Методики: Методика «Диагностика уровня эмпатии» В.В.Бойко; «Методика определения общей и социальной самооффективности», М.

Шеера, Дж. Маддукса, в адаптации А.В. Бояринцевой; Методика «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (STAI), Ч. Спилбергера, в адаптации Ю. Л. Ханина; Математическая обработка данных исследования производилась с использованием программы SPSS 16.0. применялся метод обработки критерий корреляции r-Спирмена.

Структура дипломной работы состоит из введения, двух глав, выводов по 1 и 2 главе и заключения, списка использованных источников и приложения.

Во введении определяются цель и задачи дипломной работы, описывается актуальность. Первая глава является теоретической. В ней раскрываются основные понятия, исследования, истории развития и основная структура изучаемых вопросов. Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию. В ней проводится анализ полученных результатов и их интерпретация. В заключении приводятся общие выводы работы.

Основное содержание работы

В первой главе проведен теоретический обзор основных исследований самооффективности, тревожности и эмпатии. Глава состоит из трех параграфов.

В первом параграфе первой главы мы рассмотрели теоретические подходы в понимании понятия «самооффективность».

Выяснили, что термин «самооффективность» как уверенность в своих силах делать что-либо, впервые был сформулирован А. Бандурой в 1989 году. Он определяет это понятие следующим образом: «Ожидание эффективности представляет собой убеждение в том, что индивидуум способен успешно осуществлять поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов». В своем концепте ожиданий Бандура различает ожидание эффективности и ожидание результатов.

Влияние самооффективности на поведение зависит от ее степени, обобщенности и силы. Это влияние многообразно, самооффективность воздействует на: поиск или избегание ситуаций определенного типа; выбор

поведенческих альтернатив; тип, частоту и продолжительность попыток овладения трудной ситуацией; атрибуцию успеха и неуспеха.

Бандура предположил, что приобретение самоэффективности может происходить любым из четырех путей или любой их комбинации: 1. Способность выстроить поведение; 2. Косвенный опыт; 3. Вербальное убеждение; 4. Эмоциональный подъем.

В работах М. И. Гайдара концепция самоэффективности предполагает целостное видение индивидом своих возможностей и способностей, направленность на эффективность во взаимодействие с окружающими, поведение, уверенности в самореализации по данным аспектам. Он придерживался взгляда, что самосознание и самоэффективность определяются формой активности.

Ученый выделял: деятельностную самоэффективность; коммуникативную самоэффективность; личностную самоэффективность.

По его мнению, для человека наиболее информативно изучение особенностей ситуативного взаимодействия, так как оно включает в себя диалог между разными людьми и соответственно, возможностью увидеть и перенять разные стратегии поведения в схожих ситуациях.

В зависимости от того как человек воспринимает собственную эффективность определяется: широкий или узкий потенциал выбора типа деятельности, карьеры; приложенные усилия необходимые для преодоления препятствий и фрустраций; проявленную настойчивость, с которой будут решаться задачи карьерного роста.

А. Бандура указывает на возможные результаты в процессе взаимодействия самоэффективности и условий окружающей среды: высокая самоэффективность в сочетании с благоприятной средой позволяют спрогнозировать успешный результат; низкая самоэффективность и благоприятная среда могут вызвать у индивида депрессивное состояние ввиду успешности других и кажущейся собственной несостоятельностью; высокая самоэффективность и неблагоприятная среда приводят к тому, что

человек увеличивает свои усилия, пытаясь преодолеть факторы неблагоприятной среды, либо, в случае неуспеха, ищет другие способы решения задачи или более благоприятную среду; низкая самоэффективность и неблагоприятная среда может привести человека к апатии, ощущению собственной беспомощности перед лицом неблагоприятных факторов.

Также с самоэффективностью связана теория «приобретенной беспомощности» Мартина Селигмана. Исследователь отмечает, что приобретенная беспомощность проявляется и в поведении людей. Так, люди в состоянии подавленности или депрессии становятся пассивными, так как считают, что все их усилия будут неэффективными. У подавленных людей парализована воля, они ведут себя апатично, с пассивным смирением. Потеря контроля над тем, что человек делает сам, и что делают с ним другие, может привести к стрессу.

Эллен Лангер и Джудит Родин продемонстрировали важность личностного контроля. Исследования подтверждают, что системы управления или руководства людьми, стимулирующие самоэффективность, будут на самом деле способствовать их здоровью и счастью.

Данные выводы привели к тому, что в ходе экспериментов по изучению причин формирования «выученной беспомощности» у Мартина Селигмана возникла «Теория оптимизма». Результатом его изысканий стало создание позитивной психологии, которая изучает такие понятия, как "счастье", "оптимизм", "положительные эмоции". Согласно Селигману, у пессимистов есть возможность обучиться навыку оптимизма, нужно начать с того, что делать сознательно то, что у оптимистов получается интуитивно

Во втором параграфе первой главы мы рассмотрели теоретический и исторический аспекты тревожности в психологии

В настоящее время в психологии отсутствует общепринятое представление о тревожности. Среди исследователей наблюдаются значительные расхождения в трактовках и интерпретациях этого понятия,

даже в определении термина «тревожность» до сих пор нет единой точки зрения, поскольку часто исследователи используют разную терминологию.

Рассмотрены понятия тревожности данные: в психологическом словаре; А.М. Прихожан; Р.С. Немовым; Л.А. Китаев-Смык; А.В. Петровским; Г.Г. Аракеловым, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шоттом.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Также отличаются мнения об источнике тревожности. Например такие ученые-исследователи как Л.А.Китаев-Смык, Е.М.Черепенова и др. источником тревожности называют посттравматический стресс, В.Н.Мясищев, К.Роджерс и др. — внутренний конфликт, а Г.С.Салливан и К.Хорни считают источником — межличностные отношения, Г.Айзенк, В.С.Мерлин, и другие исследователи убеждены в том, что именно темперамент главный источник тревожности.

Рассмотрели истоки зарождения данного понятия. Уже во времена древних мыслителей, ученые умы занимали такие проявления человеческой природы как страх, у Аристотеля, У Эпикура, у Диогена из Синопа, С. Обю Кьеркегора, Ч. Дарвина, Джеймса – Ланге.

Изучили научные изыскания, посвященные тревожности. Считается, что впервые в психологию понятие тревожность было введено Зигмундом Фрейдом. Он определял тревожность как неприятное переживание, выступающее сигналом предвосхищаемой опасности, включающее в себя переживание ожидания и неопределённости, чувство беспомощности. Тревожность, по его мнению, характеризуется тремя основными признаками: 1. специфическим чувством неприятного; 2. соответствующими соматическими реакциями, прежде всего усилением сердцебиения; 3. осознанием этого переживания. В зависимости от того, откуда исходит

угроза для "Эго", от "Оно" или "Сверх - Я", Фрейд выделяет три типа тревоги: 1. реалистическая тревога; 2. невротическая тревога; 3. моральная тревога. Такие свойства взрослой личности как: тревожность, боязливость, невротизм, ученый относил за счет детских страхов: темноты, животных, смерти, потери близкого человека и т. д. Ученый выделяет: первичную тревожность, возникающую вследствие травмы рождения; сигнальную тревожность.

Проблема тревожности нашла свое отражение в неопрейдизме, рассмотрели основные понятия в работах Г.С.Салливана, К.Хорни и Э.Фромма. К. Хорни изучал неудовлетворенные потребности в межличностной надежности. Ученый считал, что главная цель человека – самореализация. А тревога – основная преграда на пути к ней. Эрик Фромм, подходит к проблеме психического дискомфорта с позиции исторического развития общества. С ростом капитализма разрываются первичные узы, появляется свободный индивид, оторванный от природы, от людей, в результате чего он испытывает глубокое чувство неуверенности, бессилия, сомнения, одиночества и тревоги. Салливан ставил межличностное общение на первое место. Он считал, что беспокойство является силой, уничтожающей «эйфорию», вносящей в жизнь людей тревогу и нервозность. Оно разрушает и искажает способность индивида вступать в адекватные связи с окружающим миром. Салливан исходит из предположения, что человек в межличностном общении стремится к удовлетворению двух ведущих потребностей: биологической и социальной. Выделял два вида переживаний: переживания связанные с напряжением; переживания, связанные с трансформацией энергии.

Значительное место проблеме тревожности и страха уделено в теории научения. Согласно ей тревожность и страх – очень близкие явления. И тревожность, и страх – это эмоциональные реакции, возникающие на основе условного рефлекса. Они, в свою очередь, создают почву для широкого репертуара инструментальных, реакций избегания, на основе которых и

происходит социализация индивида, и возникают, в случае закрепления неадаптивных форм, невротические и психические нарушения.

К.В. Спенсан и Дж. Тейлор рассматривали тревожность, отличая ее от страха, как приобретенное влечение, имеющее стойкий характер. Их интересовала энергетическая функция этого влечения, его ненаправленный, общеактивирующий характер.

Согласно концепции Ч.Д. Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности.

В третьем параграфе первой главы мы рассмотрели теоретические подходы в понимании понятия «эмпатия».

В настоящее время в психологии отсутствует общепринятое представление об эмпатии. Среди исследователей наблюдаются значительные расхождения в трактовках и интерпретациях этого понятия. Поэтому возникает необходимость анализа и систематизации существующих подходов к определению эмпатии, описанию ее структуры и механизмов формирования.

Термином «эмпатия» занимались: Э. Титченер; А. Смит, Г. Спенсер, А. Шопенгауэр, М. Шелер.

Определение эмпатии давали: в психологическом словаре; Р. Даймонд; Т. П. Гаврилова; М. А. Пономарева; К. Роджерс.

Можно выделить несколько направлений определений эмпатии: 1. знание о внутреннем состоянии, мыслях и чувствах другого человека; 2. переживание эмоционального состояния, в котором находится другой; 3. активность по реконструкции чувств другого человека с помощью воображения; размышления о том, как человек повел бы себя на месте другого (принятие роли); 4. огорчение в ответ на страдания другого человека; ориентированная на другого человека эмоциональная реакция, соответствующая представлению субъекта о благополучии другого и др.

В настоящее время самым общим и наиболее признанным определением эмпатии становится то, которое приведено в психологическом

словаре: «Эмпатия - это эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого, разновидность социальных (нравственных) эмоций. Эмпатия, как эмоциональный отклик осуществляется в элементарных (рефлекторных) и в высших личностных формах (сочувствия, сопереживания, сорадования)».

Понятие эмпатия получило распространение в психологической литературе в начале 50-х годов XX в. Ранее, ученые использовали слово «симпатия». С ним активно работали такие ученые, как Смит, Спенсер, Шопенгауэр, Шелер, Рибо, Т. Липпс, З. Фрейд, В. Штерн, У. МакДауголл и Ф. Олпорт.

Анализируя существующие определения эмпатии, Т.П. Гаврилова, в 1975 году, пишет, что можно выделить четыре наиболее часто встречающихся понятия: 1. понимание чувств, потребностей другого человека; 2. вчувствование в событие, объект искусства, природу; 3. аффективная связь с другими, разделение состояния другого или группы; 4. свойство психотерапевта.

М. Хоффмана дифференцирует стадии развития эмпатической реакции: 1. эмоциональное заражение (реактивность младенца); 2. эгоцентрический эмоциональный дистресс (ведущий к поведению, уменьшающему свой дискомфорт); 3. подлинный дистресс, разделяющий переживания другого (на его основе уже возможно появление альтруистических чувств, направленных на другого); 4. устойчивая эмпатия к другому.

Существуют две тенденции в освещении фаз процесса эмпатии.

Первая тенденция представлена в работах Дж. Бернетта-Ленарда. В них выделяются три последовательные фазы, присущие эмпатии как психическому процессу: восприятие и резонанс слушателя; экспрессивное сообщение о возникновении этого состояния лицу, вызвавшему эмпатию; принятие эмпатии при осознании того, что тебя поняли.

Другая тенденция представлена в работе В. Айкеса. Разделяется на: этап эмпатического понимания, этап эмпатической экспрессии, во время

которого субъект выражает свои суждения по поводу переживаний другого; этап эмпатической коммуникации.

Существуют различные критерии выделения видов и форм эмпатии. В качестве примеров таких критериев можно назвать: 1. модальность ведущего компонента в структуре эмпатии; 2. генезис эмпатии (на основе этого критерия выделяют глобальную, эгоцентрическую и просоциальную эмпатию); 3. критерий диспозиционности эмпатии (личностная и ситуативная эмпатия); 4. критерий уровня развития эмпатии (элементарно-рефлекторные и личностные формы эмпатии).

В работе А. П. Сопикова существует три вида эмпатии: 1. эмоциональная, если доминирует эмоциональность в процессе моделирования субъектом объекта эмпатии; 2. познавательная, если доминирует информативность в процессе моделирования субъектом объекта эмпатии; 3. поведенческая если доминирует волевой аспект в процессе моделирования субъектом объекта эмпатии, что выражается в понуждении объекта эмпатии к чему-либо и, в свою очередь расчет на его ответную эмпатию.

В свою очередь, В. В. Бойко различает следующие этапы эмпатии по критерию модальности ведущего компонента эмпатии: 1. рациональная эмпатия, которая осуществляется посредством сопричастности, внимания к другому интенсивной аналитической переработки информации о нем; 2. эмоциональная эмпатия, реализуемая посредством эмоционального опыта (переживаний, чувств) в процессе отражения состояний другого; 3. интуитивная эмпатия, включающая в себя в качестве средств отражения другого интуитивность, позволяющую обрабатывать информацию о партнере на бессознательном уровне.

Во второй главе представлено описание эмпирического исследования. Глава состоит из двух основных параграфов.

В первом параграфе второй главы мы описали организацию и методики проведения эмпирического исследования

Во втором параграфе второй главы мы провели анализ и интерпретацию результатов эмпирического исследования.

Результаты показали, что существует умеренная отрицательная корреляция между самооффективностью в сфере предметной деятельности и суммарным показателем уровня эмпатии. Также мы видим заметную обратную корреляцию самооффективности в сфере предметной деятельности и установками, способствующими эмпатии, умеренную обратную корреляцию между самооффективностью в сфере предметной деятельности и эмоциональным каналом эмпатии. Существует умеренная прямая корреляция между самооффективностью в сфере межличностного общения и установками, способствующими эмпатии.

Также существует умеренная прямая корреляция между самооффективностью в сфере предметной деятельности и ситуативной тревожностью.

Заключение

Изучению самооффективности посвящено множество работ, как и тревожности и эмпатии. Однако работ, в которых эти понятия исследовались совместно очень мало. В связи с этим было проведено данное исследование.

В первую очередь в нашей работе мы рассматривали, что включает в себя понятия самооффективность, но также важным оставалось рассмотрение понятий тревожность и эмпатия.

Основываясь на проведенном теоретическом анализе и данных эмпирического исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Наша гипотеза о том, что существует корреляционная связь между самооффективностью и уровнем тревожности и эмпатии подтвердилась, поскольку, существует преимущественно обратная корреляционная связь между самооффективностью и уровнем эмпатии, и прямая корреляция с уровнем тревожности:

2. Установки, способствующие эмпатии, облегчают действие всех эмпатических каналов, помогают лучше воспринимать окружающих. Однако

они заметно снижают способность к оценке своих возможностей, которые он сможет применить в аналогичной деятельности в будущем и возможно добьется успешное достижение поставленных задач и целей.

3. Состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке, и возникающее как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, а также может быть разным по интенсивности и динамичным во времени (СТ), умеренно повышает способность к оценке своих возможностей, которые он сможет применить в аналогичной деятельности в будущем, и что он способен успешно осуществлять поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов (СП).

Дальнейшее изучение затронутого вопроса можно развить в нескольких направлениях:

1. Возможно, стоит следовать в сторону увеличения объема выборки, и, возможно, разделить участников исследования на подгруппы по (возрасту, полу).

2. В дальнейшем возможно проведение сравнения результатов диагностики студентов-выпускников и уже работающих профессионалов. Поскольку студенты мало опыта работы, что может влиять на их самооэффективность.

3. Возможно проведение лонгитюдного исследования, первый раз диагностируя на последнем курсе учебного заведения, второй раз спустя год после устройства на работу и т.д.

4. Возможно проведение сравнения результатов исследования у групп людей с разными профессиями. Например, между педагогами и инженерами, и т.п.

Данное исследование и детальное изучение вопроса может быть полезно в частности с точки зрения того что человек сможет узнать о себе новое, выделить для себя свои слабые и сильные стороны.

Список используемых источников

1. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy // DP № 25, 1989 – С. 729
2. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review, 1977 – С. 191-215
3. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control // New York: Freeman, 1997 – С. 604
4. Usher E., Pajares F. Sources of academic and self-regulatory efficacy beliefs of entering middle school students // Contemporary Educational Psychology, 2006 – С. 125-141
5. Zimmerman B.J. Self-efficacy and educational development // Self-efficacy in changing societies. Cambridge: Cambridge University Press, 1995 – С. 202–231
6. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: Тревога и тревожность / В.М. Астапов – СПб: Питер, 2001 – С. 247
7. Алаева М.В. Эмпатия как один из инструментов понимания психического состояния другого человека // Вестник Мордовского университета, 2011. №2 – С. 26-29
8. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева, М.: Аспект Пресс, 2001 — С. 384
9. Аракелов Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности // Н.Е. Аракелов, Е.Е. Лысенко. Психологический журнал, 1997 – № 2. – С.34 – 38
10. Артемова Н.Ю. Современные технологии и самоэффективность: формирование профессиональной успешности в современных условиях // Н.Ю. Артемова, А.В Власов. Креативная экономика, 2018. Т. 12. № 9 – С. 1429– 1440
11. Астапов В.М. Тревожность у детей. / В.М Астапов – М.:ПЕРСЭ, 2001 – С. 160

12. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура – СПб: Евразия, 2000 — С. 320
13. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн, – М, 2001. – С. 317
14. Гайдар М.И. Развитие личностной самооффективности студентов психологов на этапе вузовского обучения / Гайдар М. И. автореф. дис. канд. психол. 137 наук 19.00.07 – Курск:Изд-во Курского государственного университета, 2008 – С. 8 - 27
15. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко – М.: Эксмо, 2016;
16. Гайдар М. И. Личностная самооффективность студентов-психологов. // М. И Гайдар. Российский психологический журнал. 2008. Т. 5. № 1 – С. 75-77
17. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин – Мн.: Харвест, 2001 – С.800
18. Гончар С. Н. Самооффективность как профессиональное качество будущих педагогов-психологов/ С. Н. Гончар Педагогическое мастерство: материалы I Междунар. науч. конф. — М: Буки-Веди, 2012. — С. 250-253
19. Гончаров Ю.Н. Современный администратор и пути повышения эффективности его профессиональной деятельности / Ю.Н. Гончаров, А.С. Огнев, Г.Н. Ярошенко // Очерки организационной психологии /под общ. ред. А.С. Огнева. – Воронеж, 1998. - С. 85-110
20. Гордеева Т.О. Гендерные различия в академической и социальной самооффективности и копинг-стратегиях у современных российских подро-стков / Т.О. Гордеева, Е.А. Шепелева // Вести. Моск. унта. Сер. 14, Психология. — 2006. — № 3. — С. 78 -85
21. Гуревич. П. С. Философская антропология: учеб. пособие. — 3-е изд., стер. / П. С Гуревич.— М.:Омега-Л, 2012 — С. 561
22. Дарвин Ч., Экман П. О выражении эмоций у человека и животных. / Е. П. Ильин 4-е изд. — СПб: Питер, 2013 — С.315

23. Джемс У. Психология. / Л. А. Петровская - М.: Педагогика, 1991– С. 368
24. Зайнуллина, Ю.С. Уровень эмпатии и общей самооффективности у студентов медицинских университетов/ Ю.С. Зайнуллина, Д.Р. Хузин, Э.Ф. Тагиева, Э.М. Сагитова, В.Л. Юлдашев // Территория инноваций. – Энгельс, 2018. - № 3 (19) – С. 92-97
25. Зинченко В. П. Психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1999
26. Калюшин, П.В. Проблема развития субъектности: современные теоретические представления/П.В. Калюшин // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки, 2012. №. 1-2. – С. 166-172
27. Карпенко Л.А Краткий психологический словарь. / Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский.— Ростов-на-Дону: Феникс, 1998 – С. 512
28. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. / Е. П. Ильин- 2-е изд., перераб. и доп. – СПб: Питер, 2011 – С. 782
29. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса/Л.А. Китаев-Смык – М.: Просвещение, 198 – С. 250
30. Кобец В. Н. Самооффективность как самооценочная характеристика готовности будущих менеджеров к профессиональной деятельности // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2013. Т. 19. № 20. С. 222–228
31. Корнилова, Т.В. Самооффективность и ретроспективные самооценки, проявляемые при личностном выборе для себя и предполагаемые при выборе за другого человека / Корнилова Т.В., Веденеева Н.В. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки. – 2014. – № 2. – С. 6-17
32. Корсини Р. Психологическая энциклопедия. / Р Корсини, А. Ауэрбах — 2-е изд. — СПб: Питер, 2006. — С. 1096

33. Кричевский Р. Л. Если вы руководитель. Элементы психологии менеджмента в повседневной работе. / Р.Л. Кричевский - М., 1998. – С. 399
34. Кричевский Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности / Р.Л. Кричевский // Акмеология. — 2001. — № 1. — С. 47-52
35. Кьеркегор С. Страх и трепет (сборник из трёх произведений) / Н. В. Исаевой, С. А. Исаева. — М.: Культурная революция, 2010. — С. 488
36. Лощакова, А.Б. О содержании и соотношении понятий «Личная эффективность» и «Самоэффективность» в психологической науке / А.Б. Лощакова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2015. – №2. – С. 54-63
37. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. — 7-е изд., перераб. И доп. – СПб.: Питер, 2011. — С. 793
38. Морозова Е. С. Теоретический анализ явлений самоэффективности, самореализации и самоактуализации работника // Молодой ученый. — 2016. — №12. — С. 785-787
39. Микляева, А.В, Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие /А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб: Речь, 2004. – С.13
40. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. Пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии. / Р.С Немов– 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – С.576
41. Огарков, А. А. Эффективность: способы ее определения и достижения/ А. А. Огарков [Электронный ресурс]: <http://hrportal.ru/article/effektivnost-sposoby-ee-opredeleniya-i-dostizheniya> (дата обращения: 20.01.2021)
42. Пономарева М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М. А. Пономарева. – Минск: Бестпринт, 2016 – С. 76
43. Почебут Л.Г. Организационная социальная психология / Л.Г. Почебут, В.А. Чикер. – СПб, 2000. – С. 195-212

44. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности /А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование, 1998. – № 2. – С.15 - 60
45. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика/А.М. Прихожан. – М.: Академия, 2008. – С. 4
46. Романин А.Н. Практическая психология и психотерапия/ А.Н. Романин – М.:Кнорус, 2011– С. 497-503
47. Соловьев В. В. Антология мировой философии. Т. 1, Философия древности и средневековья, ч. 1: В 4 т. / В. В. Соловьев. — М: Мысль, 1969. — С. 576
48. Фаликман М.В. Психология мотивации и эмоций. Хрестоматия по психологии / Ю.Б. Гипенрейтер, М.В. Фаликман. — М.: АСТ, 2009
49. Фрейд З. Введение в психоанализ / Г.В. Барышникова. — М: АСТ, 2019. — С.592
50. Фрейд З. Страх /М. В. Вульф. - Москва: Современные проблемы, 1927. — С. 104.
51. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Р Фрейджер, Дж Фэйдимен. – 6 междунар. изд. М.: Прайм-Еврознак, 2006. – С. 704
52. Холодова Ю.Б. Особенности переживания тревоги в период пандемии COVID-19 представителями разных возрастных групп. Международный журнал медицины и психологии. 2020г; том 3, №2. — С. 114-117
53. Хьелл Л. Теории личности. / Л. Хьелл, Д. Зиглер – 3-е изд. – СПб: Питер – 2006 – С.608
54. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема/ Р. Шварцер М. Ерусалем, В. Ромек //Иностранная психология, 1996. № 7. — С. 71-77