

СИГУРНОСТТА
КАТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КОНСТРУКТ:
КОГНИТИВНИ ПРЕДИКТОРИ
НА БЕЗПОКОЙСТВОТО
ЗА ЛИЧНАТА СИГУРНОСТ

Майяна Митевска*

SECURITY
AS A PSYCHOLOGICAL CONSTRUCT:
COGNITIVE PREDICTORS OF PERSONAL
SECURITY WORRIES

DOI: 10.54664/RFJC5979

Mayiana Mitevaska

Abstract: The present study investigates the relationships between **personal security worries** and **generalized outcome expectations** (optimism and negative expectations). The object of the research concerns individual differences in the frequency of threat-related cognitive processing (worries) and their association with more stable cognitive orientations toward future outcomes.

Empirical data were collected in **2025–2026** from **198 participants** (71 men, 127 women), predominantly from large urban settings (83.3%). Two methodological frameworks were applied. First, the **Optimism and Negative Expectations method** is grounded in Scheier & Carver's (1985) definition of optimism as a generalized expectation of positive outcomes, independent of causal attributions, whereas negative expectations reflect a generalized tendency to anticipate events with negative valence. Following evidence by Öetgeg et al. (1989), the two constructs are treated as **relatively independent** rather than opposite poles. Optimism is theoretically linked to buffering effects against stress and more flexible coping strategies (Scheier & Carver, 1987). Second, the **Personal Security Worries Questionnaire** conceptualizes worries as predominantly cognitive components—thoughts and probability judgments about dangerous events—used for behavioral planning and strategy selection; thus, worries do not necessarily equal emo-

* **Майяна Митевска** – професор, доктор на науките, преподавател в катедра „Психология“ на ПУ „Паисий Хилендарски“, гр. Пловдив.

tional anxiety but reflect the frequency of thematic processing of threat-related information.

Descriptive statistics yielded: **security worries** ($M = 2.38$; $SD = 0.75$), **optimism** ($M = 4.08$; $SD = 0.53$), and **negative expectations** ($M = 2.67$; $SD = 0.66$) ($N = 198$). Correlation analysis showed a significant **positive association** between worries and negative expectations ($r = .374$, $p < .001$) and a significant **negative association** between worries and optimism ($r = -.256$, $p < .001$). Optimism and negative expectations were negatively correlated ($r = -.304$, $p < .001$), consistent with the view that they are relatively independent constructs. Stepwise regression indicated that **negative expectations** were the strongest predictor of security worries ($\beta = .326$, $p < .001$), and adding optimism increased explained variance to $R^2 = .162$ ($p < .001$).

Overall, the findings support the view that a cognitive orientation toward anticipating negative outcomes is linked to more frequent threat-related cognitions and higher perceived insecurity, whereas optimism functions as a protective (buffering) factor.

No significant socio-demographic differences were found in security-related anxiety and optimism according to ANOVA tests, whereas negative expectations showed significant differences depending on marital status and the period of assessment.

Keywords: security, anxiety, optimism, negative expectations, generalized expectancies

УВОД. Актуалност на проблема. Сигурността като психологически конструктор придобива нарастваща значимост в съвременния социален контекст, характеризиращ се с глобални кризи, икономическа нестабилност, пандемични рискове, военни конфликти и повишена информационна експозиция към заплахи. Динамичната и често непредвидима социална среда води до засилена чувствителност към риска и до повишена когнитивна ангажираност с теми, свързани с личната защитеност и контрола върху бъдещето. Усещането за лична сигурност се свързва пряко със субективното благополучие, качеството на живот и психологическата адаптация към средата (Величков, 2005; Taylor, 2022).

Съвременните обществени процеси показват, че заплахите не са само обективни събития, а и когнитивно конструирани

реалности. Социалните и поведенчески науки подчертават, че начинът, по който хората интерпретират риска и оценяват вероятността от негативни събития, е ключов за тяхното поведение и психологическо функциониране (Van Bavel et al., 2025). Пандемията от COVID-19, например, демонстрира, че възприеманата заплаха и субективното чувство за несигурност могат да се разпространяват по-бързо от самия обективен риск (Asmundson & Taylor, 2025; Mertens et al., 2025).

Традиционно в психологията реакциите на заплаха за личната сигурност се разглеждат през призмата на тревожността като емоционално състояние. В действителност обаче мисленето за сигурността не винаги е съпроводено със силен афект. Често индивидите активират когнитивни оценки за вероятността от настъпване на опасни събития, които служат като основа за планиране на поведение и избор на стратегии за действие. Тези когнитивни елементи са обозначени като безпокойства и представляват индикатор за честотата на тематична преработка на информация за заплаха (Величков, 2005).

Съвременните когнитивни модели на стреса и тревожността подчертават ролята на персеверативната когниция – продължително и повтарящо се мислене за потенциални негативни събития – като механизъм, който поддържа физиологичния и психологически стрес (Brosschot, Gerin, & Thayer, 2006). В сходна посока изследванията върху заплаховата чувствителност показват, че продължителната когнитивна ангажираност със заплахи усилва субективното преживяване на несигурност и води до повишено избягващо поведение (Mogg & Bradley, 2018). Това поставя акцент върху когнитивната основа на преживяваната несигурност и подкрепя необходимостта от изследване на личностните фактори, които предразполагат към по-честа активация на мисли за заплаха.

Съществено значение в този контекст имат генерализираните очаквания за бъдещето. Оптимизмът е дефиниран като генерализирано очакване за положителни резултати и преобладаване на положителни събития в живота на човека (Scheier & Carver,

1985). Теоретичният модел акцентира върху валентността на очакваните събития, независимо от локализацията на контрола. От своя страна негативните очаквания представляват генерализирана тенденция към предвиждане на събития с негативна валентност (Величков, Радославова, & Рашева, 1993).

Емпирични данни показват, че оптимизмът и песимизмът не са просто полярни противоположности, а относително независими когнитивни конструкти (Oettingen et al., 1989). Оптимизмът демонстрира буферни ефекти спрямо стреса, свързва се с по-гъвкави копинг стратегии и по-добра психологическа адаптация (Scheier & Carver, 1987; Carver & Scheier, 2014). Метааналитични данни потвърждават връзката между оптимизма и по-ниски нива на тревожност и депресивност, както и с по-високо субективно благополучие (Conversano et al., 2010). В съвременен контекст е установено, че по-високият оптимизъм предсказва по-адаптивни поведенчески реакции при кризи и по-ниска склонност към панически реакции (Jovančević & Miličević, 2025).

Обратно, негативните очаквания и песимистичната ориентация се свързват с повишена тревожност, склонност към катастрофизация и засилена чувствителност към рискове (Norem & Cantor, 1986). Съвременни изследвания върху възприемания риск показват, че лицата с висока негативна очаквателност демонстрират по-висока вероятност за свръхоценка на заплахи и по-честа активация на избягващо поведение (Mertens et al., 2025; Taylor, 2022).

В този контекст изследването на сигурността през призмата на когнитивните очаквания позволява по-задълбочено разбиране на механизмите, чрез които стабилните нагласи към бъдещето влияят върху честотата на мисли за заплаха и преживяването безпокойство. Анализът на тези взаимовръзки е от съществено значение както за теоретичното развитие на концепцията за субективна сигурност, така и за практическото приложение в областта на психологическата превенция, управление на риска и интервенции, насочени към повишаване на адаптивността и устойчивостта на личността.

Обект на настоящото изследване са индивидуалните различия в преживяването безпокойство за личната сигурност и в генерализираните очаквания за бъдещи събития, разглеждани като относително устойчиви когнитивни характеристики на личността. Предмет на изследването са взаимовръзките между оптимизма, негативните очаквания и равнището на безпокойство за личната сигурност, както и тяхната структурна и предиктивна организация. Основната цел е да се установи ролята на генерализираните очаквания – оптимизъм и негативни очаквания – като когнитивни предиктори на безпокойството за личната сигурност и да се изясни относителният им принос в обяснението на вариациите в преживяваната несигурност. За постигането на тази цел се поставят следните задачи: да се анализират равнищата на безпокойство, оптимизъм и негативни очаквания в изследваната извадка; да се установят корелационните връзки между променливите; да се провери предиктивната роля на оптимизма и негативните очаквания чрез регресионен анализ; както и да се анализират възможни различия по основни социално-демографски показатели. В съответствие с теоретичната рамка се формулират следните хипотези: Н1 – съществува статистически значима положителна връзка между негативните очаквания и безпокойството за личната сигурност; Н2 – съществува статистически значима отрицателна връзка между оптимизма и безпокойството за личната сигурност; Н3 – негативните очаквания ще имат по-силен предиктивен принос към безпокойството в сравнение с оптимизма; Н4 – оптимизмът и негативните очаквания представляват относително независими, но отрицателно свързани когнитивни конструкции.

ТЕОРЕТИЧНА РАМКА. Сигурността като психологически конструкт заема централно място в системата на човешката мотивация и регулация на поведението. В съвременната социална среда, характеризираща се с динамични промени, икономическа несигурност, урбанизация и засилена медийна експозиция към заплахи, преживяването на сигурност придобива особена

значимост. Макар сигурността да има обективни измерения – реални нива на престъпност, социална стабилност, институционална защита – нейното психологическо измерение е субективно и се основава на когнитивните модели, чрез които индивидът интерпретира реалността.

В рамките на концепцията за субективните модели на реалността личността изгражда вътрешни когнитивни структури, чрез които организира опита си и прогнозира развитието на събитията (Величков, 2001). Тези модели не представляват пасивно отражение на външния свят, а активна конструкция, която регулира поведението и очакванията. В този смисъл сигурността може да бъде разглеждана като резултат от взаимодействието между външната среда и вътрешните когнитивни схеми. Когато тези схеми включват повишена вероятност за заплаха, субективното усещане за сигурност намалява, независимо от реалните обективни условия.

Свързана с тази перспектива е концепцията за „предполагаемите светове“, според която личността създава обобщени когнитивни сценарии за бъдещето, които насочват очакванията и интерпретациите на събитията (Величков, 2001). В рамките на тези предполагаеми светове се формира и отношението към сигурността – дали бъдещето се очаква като предимно безопасно или като потенциално заплашващо. Така сигурността се явява не просто реакция на реални рискове, а функция на очакванията и интерпретациите.

Традиционно в психологията реакциите на заплахата за личната сигурност се разглеждат чрез понятието тревожност. Тревожността представлява емоционално състояние, характеризиращо се с напрежение, физиологична активация и негативен афект. В действителност обаче мисленето за сигурността не винаги е съпроводено със силни емоционални реакции. Често индивидите извършват когнитивни оценки за вероятността от настъпване на опасни събития, които служат като основа за планиране на поведение и избор на стратегии за действие. Тези когнитивни елементи се обозначават като безпокойства и представляват спе-

цифичен тип мисловна активност, насочена към оценка на риска (Величков, 2005).

Безпокойствата се различават от тревожността по това, че представляват мисли и оценки, а не непременно емоционални реакции. Те могат да бъдат слабо афективно оцветени и често функционират като регулативен механизъм, чрез който индивидът се стреми да предотврати възникването на опасност. В този смисъл равнището на безпокойства е индикатор за честотата на тематична преработка на информация за заплаха. Колкото по-често човек активира мисли за потенциални опасности, толкова по-ниско е субективното усещане за сигурност.

Съвременните когнитивни модели на стреса подчертават ролята на оценъчните процеси при формирането на реакциите към заплаха. Според теорията на когнитивната оценка (Lazarus, 1991) индивидът първо извършва първична оценка на значимостта на ситуацията, след което вторична оценка на собствените ресурси за справяне. Ако ситуацията бъде оценена като заплашваща и ресурсите – като недостатъчни, възниква стресова реакция. В този контекст безпокойствата могат да бъдат разглеждани като когнитивни предвестници на стреса – те представляват предварителна оценка на риска.

Хипотезата за персеверативната когниция допълва това разбиране, като предполага, че продължителното мислене за възможни негативни събития поддържа физиологична активация и увеличава риска от хроничен стрес (Brosschot, Gerin, & Thayer, 2006). Тази перспектива е особено релевантна за изследването на безпокойствата за сигурността, тъй като показва как когнитивната ангажираност със заплахи може да има устойчиви последици за психичното благополучие.

Централно място в когнитивната организация на бъдещето заемат генерализираните очаквания. Оптимизмът е дефиниран като генерализирано очакване за положителни резултати и преобладаване на положителни събития в живота (Scheier & Carver, 1985). Той представлява стабилна диспозиционна характеристика, която влияе върху начина, по който индивидът интерпрети-

ра неясни ситуации. Оптимистично ориентирани индивиди са склонни да оценяват бъдещето като благоприятно и да възприемат трудностите като преодолими.

Изследванията показват, че оптимизмът е свързан с по-ниски нива на тревожност и депресивност, по-гъвкави копинг стратегии и по-високо субективно благополучие (Scheier & Carver, 1987; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010; Conversano et al., 2010). Тези резултати подкрепят разбирането за оптимизма като буферен фактор спрямо стреса. Оптимизмът намалява вероятността неутрални ситуации да бъдат интерпретирани като заплашващи и ограничава катастрофизацията.

От своя страна негативните очаквания представляват генерализирана тенденция към предвиждане на неблагоприятни събития. В методологичната традиция на българските изследвания те се разглеждат като относително независим конструкт, а не като просто противоположност на оптимизма (Величков, Радославова, & Рашева, 1993). Емпиричните данни на Oettingen и съавтори (1989) показват, че оптимизмът и песимизмът не са полярни измерения, а могат да съществуват едновременно в различни комбинации.

Негативните очаквания се свързват със засилено внимание към заплашващи стимули, по-висока вероятност за интерпретация на неясни ситуации като рискови и повишена тревожност (Norem & Cantor, 1986). В този смисъл те могат да функционират като когнитивен усилвател на безпокойствата за сигурността.

Взаимодействието между генерализираните очаквания и преживяваната сигурност може да бъде обяснено чрез интегративен когнитивен модел. Генерализираните очаквания формират базисната рамка, в която се интерпретират конкретни ситуации. Ако бъдещето се моделира като потенциално заплашващо, вероятността от честа активация на безпокойства се увеличава. Обратно, при преобладаващи позитивни очаквания когнитивната система селективно филтрира информацията и намалява значимостта на заплахите.

Така сигурността може да бъде разглеждана като резултат от взаимодействието между стабилни когнитивни диспозиции и текущи оценки на средата. Оптимизмът функционира като защитен ресурс, който редуцира вероятността от хронична когнитивна ангажираност със заплахи. Негативните очаквания, обратно, увеличават честотата на мисли за риск и понижават субективното усещане за сигурност.

Социалният контекст също оказва влияние върху преживяваната сигурност. Урбанизацията, социалната несигурност и медийната експозиция към рискове могат да усилят когнитивната достъпност на заплашващи сценарии. Въпреки това индивидуалните различия в генерализираните очаквания остават ключов фактор, определящ честотата и интензивността на безпокойствата.

В обобщение, теоретичният анализ показва, че сигурността е сложен психологически феномен, основан на когнитивни оценки и генерализирани очаквания за бъдещето. Безпокойствата представляват индикатор за честотата на мисли за заплахата, а оптимизмът и негативните очаквания функционират като стабилни когнитивни рамки, които модерират този процес. Изследването на взаимовръзките между тези променливи е от съществено значение за по-дълбокото разбиране на субективната сигурност и нейната роля в психичното благополучие.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО. Настоящото изследване има за цел да установи ролята на генерализираните очаквания – оптимизъм и негативни очаквания – като когнитивни предиктори на безпокойството за личната сигурност. Методиката е структурирана така, че да осигури надеждно измерване на изследваните психологически конструктори и възможност за проверка на формулираните хипотези чрез адекватни статистически процедури.

Изследването е проведено в периода 2025–2026 г. Данните са събрани чрез стандартизирани психодиагностични методи, администрирани както присъствено, така и в електронен формат.

Участието е доброволно, като на всички респонденти е предоставена информация относно целите на изследването, анонимността и конфиденциалността на получените данни. Попълването на въпросниците е отнемало приблизително 15–20 минути. Данните са обработени със статистическия пакет SPSS.

В изследването участват общо 198 лица. От тях 71 са мъже (35.9%), а 127 – жени (64.1%). Възрастовото разпределение обхваща четири групи: 20–29 години (28.8%), 29–36 години (27.3%), 36–46 години (15.2%) и над 46 години (28.8%). По отношение на образованието 21.7% от участниците са с основно образование, 31.3% – със средно, 34.3% – бакалавърска степен, 9.1% – магистърска степен и 3.5% – докторска степен. Семейното положение е относително равномерно разпределено – 48.0% са семейни, а 52.0% – несемейни. По показателя населено място 83.3% от респондентите живеят в голям град, а 16.7% – в малък град. Разнообразието в социално-демографските характеристики позволява по-пълна картина на изследваните зависимости.

За измерване на генерализираните очаквания е използван Методът за оценка на оптимизъм и негативни очаквания, разработен от Величков, Радославова и Рашева (1993). Теоретичната основа на метода се базира на концепцията за диспозиционния оптимизъм на Scheier и Carver (1985), според която оптимизмът представлява генерализирано очакване за положителни резултати в бъдещето. Методът отразява и емпирично установената относителна независимост между оптимизма и песимизма (Oettingen et al., 1989), поради което разглежда оптимизма и негативните очаквания като два отделни, макар и свързани конструкта. Инструментът съдържа 17 твърдения, оценявани по петстепенна Ликертова скала от 1 („изобщо несъгласен“) до 5 („напълно съгласен“). Формират се две скали – „Оптимизъм“, включваща 10 твърдения, и „Негативни очаквания“, включваща 7 твърдения. Суровите балове се получават чрез сумиране на съответните айтеми. В настоящото изследване са използвани нормализирани стойности на двете скали. Оригиначните психометрични показатели на метода показват добра вътрешна консистентност ($\alpha = 0.79$ за оптимизма

и $\alpha = 0.78$ за негативните очаквания) и задоволителна тест-ретест надеждност.

За измерване на зависимата променлива е използван Въпросникът за оценка на равнището на изпитвани безпокойства за собствената сигурност, разработен от Величков (2005). Методът е създаден с цел оценка на честотата на когнитивни преживявания, свързани с мисли за заплахата в градската среда. Въпросникът съдържа 15 въпроса, отнасящи се до различни ситуации от ежедневието (напр. оставяне на дома без надзор, пътуване в градски транспорт, придвижване в квартала вечер). Отговорите се оценяват по петстепенна скала за честота – от 1 („никога“) до 5 („много често“). Общият резултат представлява сума от оценките по всички въпроси. Методът демонстрира висока вътрешна консистентност ($\alpha = 0.92$), което показва, че измерва хомогенен конструктор. В настоящото изследване е използвана нормализирана стойност на общия бал.

Статистическата обработка включва дескриптивна статистика (средна стойност, стандартно отклонение, минимум и максимум) за описание на разпределението на изследваните променливи. За установяване на взаимовръзките между безпокойството, оптимизма и негативните очаквания е използван корелационен анализ на Пийърсън. За проверка на предиктивната роля на оптимизма и негативните очаквания спрямо безпокойството е приложен стъпков множествен линеен регресионен анализ. Допълнително е проведен еднофакторен дисперсионен анализ (ANOVA) за проверка на различия по пол, възраст, образование, семеен статус, населено място и период на изследване. Нивото на статистическа значимост е прието при $p < .05$.

В операционален план зависимата променлива е равнището на безпокойство за личната сигурност, а независимите променливи са оптимизмът и негативните очаквания. Социално-демографските характеристики са разглеждани като контролни променливи. Логиката на емпиричния модел предполага, че генерализираните очаквания функционират като когнитивна рамка, която влияе върху честотата на мисли за заплахата. Очаква се

негативните очаквания да бъдат положително свързани с безпокойството, докато оптимизмът да демонстрира отрицателна връзка с него.

Изследването е проведено при спазване на основните етични стандарти – доброволност на участието, информирано съгласие, гарантиране на анонимност и използване на данните единствено за научни цели.

В заключение, използваната методика осигурява надеждно и валидно измерване на изследваните конструкти и създава предпоставки за адекватна проверка на формулираните хипотези относно връзката между генерализираните очаквания и преживяваната сигурност.

Резултатите са структурирани в няколко последователни стъпки, съответстващи на логиката на поставените задачи и хипотези. На първо място се представят описателните статистики за безпокойството за сигурността, оптимизма и негативните очаквания. На второ място се анализират корелационните връзки между променливите (коэффициенти на Пиърсън), които дават първична емпирична проверка на очакваните зависимости. На трето място се представя резултатът от стъпковия множествен регресионен анализ, чрез който се оценява относителният принос на оптимизма и негативните очаквания като предиктори на безпокойството за сигурността. Накрая са обобщени резултатите от анализите по социално-демографски показатели.

Таблица 1. Социално-демографска характеристика на извадката (N = 198)

Показател	Категория	n	%
Пол	Мъже	71	35,9
	Жени	127	64,1
Образование	Основно	43	21,7
	Средно	62	31,3

Показател	Категория	n	%
	Бакалавър	68	34,3
	Магистър	18	9,1
	Доктор	7	3,5
Семейно положение	Семейни	95	48,0
	Несемейни	103	52,0
Период	2025 г.	51	25,8
	2026 г.	147	74,2
Населено място	Голям град	165	83,3
	Малък град	33	16,7
Възрастови групи	20–29 г.	57	28,8
	29–36 г.	54	27,3
	36–46 г.	30	15,2
	Над 46 г.	57	28,8

Забележка. Процентите са валидни (липсващи данни: 0).

Анализът на социално-демографските характеристики показва, че извадката включва общо 198 участници, като се наблюдава относително неравномерно разпределение по пол. Жените съставляват 64,1% ($n = 127$), докато мъжете са 35,9% ($n = 71$). Това означава, че извадката е феминизирана, което следва да бъде отчетено при интерпретацията на резултатите, особено при анализи, свързани с полови различия.

По отношение на образованието най-голям дял заемат лицата с бакалавърска степен (34,3%), следвани от участниците със средно образование (31,3%) и основно образование (21,7%). Лицата с магистърска степен представляват 9,1%, а с докторска степен – 3,5%. Данните показват, че извадката е относително добре образована, като над 46% от участниците притежават висше образование (бакалавър, магистър или доктор). Това предполага сравнително високо ниво на когнитивна и социална компетент-

ност, което може да оказва влияние върху формирането на очаквания и оценките за сигурност.

По показателя „семеино положение“ разпределението е сравнително балансирано – 48,0% са семейни ($n = 95$), а 52,0% – несемейни ($n = 103$). Липсата на силен дисбаланс позволява по-надеждно сравнение между двете групи при последващи анализи.

Що се отнася до периода на изследване, по-голямата част от данните са събрани през 2026 г. (74,2%), докато 25,8% са от 2025 г. Това разпределение е важно в контекста на динамичната социална среда през разглеждания период, тъй като възприеманата сигурност може да бъде повлияна от актуални обществени процеси.

По показателя „населено място“ се установява ясно доминиране на участници от голям град (83,3%), докато респондентите от малък град са 16,7%. Това показва, че извадката е предимно урбанизирана, което е особено релевантно предвид факта, че въпросникът за безпокойство измерва преживявания, свързани основно с градска среда.

Възрастовото разпределение показва относително равномерно представяне на три възрастови групи – 20–29 години (28,8%), 29–36 години (27,3%) и над 46 години (28,8%). По-слабо представена е групата 36–46 години (15,2%). Това разпределение осигурява възможност за анализ на възрастови различия, макар че средната възрастова група е относително по-малобройна.

В обобщение, извадката се характеризира с превес на жени, преобладаващо висше образование, доминиране на градско население и сравнително равномерно възрастово разпределение. Тези характеристики очертават профил на участниците като социално активни, образовани и живеещи предимно в урбанизирана среда, което следва да се вземе предвид при интерпретацията на резултатите относно преживяваната сигурност и когнитивните очаквания.

В обобщение, извадката се характеризира с превес на жени, относително високо образователно равнище, доминиране на лица

от големи градове и сравнително равномерно разпределение в повечето възрастови групи. Този профил очертава участници, които са предимно урбанизирани, социално активни и с добра образователна подготовка, което е релевантно при изследване на когнитивни конструкти като оптимизъм, негативни очаквания и безпокойство за сигурността.

В същото време следва да се отчетат определени ограничения по отношение на представителността. Първо, извадката не е равномерно разпределена по пол, като жените са значително повече от мъжете. Това може да повлияе върху средните стойности на изследваните променливи, тъй като в литературата се съобщават полови различия в преживяването на тревожност и възприемана сигурност. Второ, значителният превес на лица от големи градове (83,3%) ограничава възможността за генерализиране на резултатите към население от малки населени места или селски райони, където социалната среда и контекстът на сигурност могат да се различават съществено. Трето, извадката включва сравнително висок дял висшисти, което предполага по-висок социален и културен капитал в сравнение със средностатистическата популация.

Поради тези особености изследването може да бъде определено като проведено върху удобна (конвениентна) извадка, което означава, че резултатите следва да се интерпретират с внимание и да не се генерализират безусловно към цялата популация. Въпреки това размерът на извадката ($N = 198$) е достатъчен за провеждане на корелационни и регресионни анализи и позволява надеждна проверка на поставените хипотези в рамките на изследваната група.

Анализът на описателните показатели на основните променливи показва, че средното равнище на безпокойство за сигурността ($M = 2,38$; $SD = 0,75$) е под теоретичната среда на използваната петстепенна скала. Това означава, че в изследваната извадка не се наблюдават високи нива на изразено безпокойство, а по-скоро умерена до ниска честота на когнитивни преживявания, свързани със заплаха за личната сигурност. Стандартното

отклонение показва умерена вариативност, което предполага наличие на индивидуални различия в степента на преживявано безпокойство.

Средната стойност на оптимизма е сравнително висока ($M = 4,08$; $SD = 0,53$), като се доближава до горната граница на скалата. Това показва, че участниците в изследването като цяло демонстрират изразена тенденция към позитивни генерализирани очаквания относно бъдещето. Относително ниското стандартно отклонение свидетелства за сравнително хомогенна група по отношение на този показател.

По отношение на негативните очаквания се наблюдава средна стойност от $M = 2,67$ ($SD = 0,66$), която е близка до средата на скалата, но остава под нея. Това означава, че макар участниците да не демонстрират високи нива на песимистични нагласи, при част от тях се наблюдава умерено изразена тенденция към очакване на неблагоприятни събития. Вариативността по този показател е умерена.

Таблица 2. Описателни статистики на основните променливи ($N = 198$)

Променлива	N	Min	Max	M	SD
Безпокойство за сигурността (норм.)	198	1,00	4,53	2,38	0,75
Оптимизъм (норм.)	198	1,90	5,00	4,08	0,53
Негативни очаквания (норм.)	198	1,00	4,86	2,67	0,66

Сравнителният анализ на трите променливи показва ясно изразен профил на извадката: високо равнище на оптимизъм, относително по-ниски нива на негативни очаквания и умерено до ниско безпокойство за сигурността. Този модел е логически последователен, тъй като високият оптимизъм предполага по-ниска вероятност за честа когнитивна активация на мисли за заплаха. Същевременно умерените стойности на негативните очаквания

показват, че при част от респондентите съществува склонност към по-критична или предпазлива оценка на бъдещи събития.

В обобщение, описателните данни очертават извадка, характеризираща се с позитивна когнитивна нагласа и сравнително ниско равнище на преживявана несигурност, което създава благоприятна основа за последващ анализ на взаимовръзките между разглежданите конструкции.

Таблица 3. Корелации между безпокойство за сигурността, оптимизъм и негативни очаквания (N = 198)

Променлива	1	2	3
1. Безпокойство за сигурността (норм.)	—		
2. Оптимизъм (норм.)	-0,256**	—	
3. Негативни очаквания (норм.)	0,374**	-0,304**	—

Забележка. Показани са коефициенти на Пирсън (двустранна значимост). $p < ,01$ (във всички случаи $p = ,000$).

Корелационният анализ разкрива статистически значими взаимовръзки между безпокойството за сигурността, оптимизма и негативните очаквания. Всички коефициенти са значими при ниво $p < ,01$, което показва устойчивост на установените зависимости.

Наблюдава се отрицателна корелация между безпокойството за сигурността и оптимизма ($r = -0,256$, $p < ,01$). Това означава, че по-високите нива на генерализирани позитивни очаквания са свързани с по-ниско равнище на когнитивни преживявания, свързани със заплахата за личната сигурност. Макар връзката да е умерена по сила, тя е концептуално последователна и подкрепя предположението, че оптимизмът функционира като психологически буфер срещу активацията на мисли за опасност.

От своя страна, негативните очаквания показват положителна корелация с безпокойството за сигурността ($r = 0,374$, $p < ,01$). Тази зависимост е по-силна в сравнение с връзката между

оптимизма и безпокойството, което предполага, че склонността към очакване на неблагоприятни събития е по-пряк и по-интензивен когнитивен фактор, свързан с преживяването на несигурност. С други думи, колкото по-изразени са негативните очаквания, толкова по-често индивидите съобщават мисли и опасения, свързани с личната сигурност.

Между оптимизма и негативните очаквания също се установява статистически значима отрицателна корелация ($r = -0,304$, $p < ,01$). Това показва, че двете променливи са взаимно свързани, но не са полярни противоположности. Умерената сила на връзката потвърждава теоретичната постановка, че оптимизмът и негативните очаквания представляват относително независими когнитивни конструкции, които могат да съществуват в различни комбинации в индивидуалния психологически профил.

В обобщение, корелационният анализ подкрепя хипотезите, че безпокойството за сигурността е свързано както с по-ниски нива на оптимизъм, така и с по-високи нива на негативни очаквания. Данните очертават когнитивен модел, при който генерализираните очаквания функционират като важен фактор при формирането на субективното преживяване на сигурност.

Таблица 4. Стъпкова множествена регресия:
предиктори на безпокойството за сигурността
(DV: Безпокойство_нормирана, N = 198)

Модел 1 (включен предиктор: Негативни очаквания)

Предиктор	B	SE B	β	t	p
Константа	1,240	0,209	—	5,943	< ,001
Негативни очаквания (норм.)	0,061	0,011	0,374	5,643	< ,001

Показатели на модела: $R = 0,374$; $R^2 = 0,140$; Adj. $R^2 = 0,135$;
 $F(1,196) = 31,840$; $p < ,001$.

**Модел 2 (включени предиктори:
Негативни очаквания + Оптимизъм)**

Предиктор	B	SE B	β	t	p
Константа	2,296	0,508	—	4,518	< ,001
Негативни очаквания (норм.)	0,053	0,011	0,326	4,743	< ,001
Оптимизъм (норм.)	-0,223	0,098	-0,156	-2,274	,024

Показатели на модела: $R = 0,402$; $R^2 = 0,162$; $\text{Adj. } R^2 = 0,153$; $F(2,195) = 18,844$; $p < ,001$.

Забележка. Метод: Stepwise. При добавяне на оптимизма се наблюдава увеличение на обяснената дисперсия до $R^2 = 0,162$.

Таблица 5. Стъпкова множествена регресия: предиктори на негативните очаквания (DV: Негативизъм_norm, N = 198)

Модел 1 (предиктор: Безпокойство)

Предиктор	B	SE B	β	t	p
Константа	1,890	0,144	—	13,090	< ,001
Безпокойство (норм.)	0,326	0,058	0,374	5,643	< ,001

Показатели: $R = 0,374$; $R^2 = 0,140$; $\text{Adj. } R^2 = 0,135$; $F(1,196) = 31,840$; $p < ,001$.

Модел 2 (предиктори: Безпокойство + Оптимизъм)

Предиктор	B	SE B	β	t	p
Константа	3,138	0,400	—	7,841	< ,001
Безпокойство (норм.)	0,276	0,058	0,317	4,743	< ,001
Оптимизъм (норм.)	-0,277	0,083	-0,223	-3,332	,001

Показатели: $R = 0,431$; $R^2 = 0,186$; $\text{Adj. } R^2 = 0,178$; $F(2,195) = 22,292$; $p < ,001$.

Таблица 6. Стъпкова множествена регресия: предиктори на оптимизма (DV: Оптимизъм_норм, N = 198)

Модел 1 (предиктор: Негативни очаквания)

Предиктор	B	SE B	β	t	p
Константа	4,732	0,150	—	31,486	< ,001
Негативни очаквания (норм.)	-0,244	0,055	-0,304	-4,462	< ,001

Показатели: R = 0,304; R² = 0,092; Adj. R² = 0,088; F(1,196) = 19,908; p < ,001.

Модел 2 (предиктори: Негативни очаквания + Безпокойство)

Предиктор	B	SE B	β	t	p
Константа	4,875	0,162	—	30,178	< ,001
Негативни очаквания (норм.)	-0,195	0,058	-0,242	-3,332	,001
Безпокойство (норм.)	-0,116	0,051	-0,165	-2,274	,024

Показатели: R = 0,340; R² = 0,116; Adj. R² = 0,107; F(2,195) = 12,751; p < ,001.

Регресионният анализ разкрива сложна и взаимно обусловена структура на връзките между безпокойството за сигурността, негативните очаквания и оптимизма. Получените модели позволяват да се проследи както предиктивната роля на когнитивните очаквания върху преживяваната несигурност, така и обратното влияние на безпокойството върху когнитивните нагласи.

Първият анализ показва, че негативните очаквания са значим и относително силен предиктор на безпокойството за сигурността ($\beta = 0,374$, p < ,001), като самостоятелно обясняват 14% от

дисперсията на зависимата променлива. Това означава, че склонността към очакване на неблагоприятни събития съществено повишава честотата на когнитивна активация на мисли за заплахата. С други думи, индивидите, които възприемат бъдещето като потенциално неблагоприятно, са по-склонни да преживяват по-често мисли за опасност, свързани с личната сигурност. Този резултат подкрепя идеята, че безпокойството има когнитивна основа и е тясно свързано със системата от генерализирани очаквания.

При добавянето на оптимизма като втори предиктор моделът подобрява обяснителната си сила ($R^2 = 0,162$). Макар приносът му да е по-малък ($\beta = -0,156$, $p = ,024$), оптимизмът демонстрира независим защитен ефект. По-високото равнище на позитивни очаквания е свързано с по-ниско безпокойство за сигурността. Интересно е, че негативните очаквания запазват по-силен ефект в сравнение с оптимизма, което предполага, че негативните когнитивни схеми имат по-интензивно влияние върху преживяваната несигурност, отколкото позитивните я редуцират. Това съответства на добре установения психологически феномен на „негативен превес“, при който негативната информация оказва по-силно въздействие върху когнитивната преработка и поведението.

Втората група регресионни анализи показва обратната посока на влияние. Безпокойството за сигурността се явява значим предиктор на негативните очаквания ($\beta = 0,374$, $p < ,001$), което означава, че честата когнитивна активация на мисли за заплахата може постепенно да формира по-устойчива песимистична нагласа към бъдещето. При включването на оптимизма в модела обяснената дисперсия нараства до 18,6%, като оптимизмът демонстрира отрицателна връзка с негативните очаквания ($\beta = -0,223$, $p = ,001$). Този модел очертава вероятен когнитивен цикъл: безпокойството засилва негативните очаквания, които от своя страна поддържат и усилват преживяваната несигурност.

Третият анализ разглежда предикторите на оптимизма. Негативните очаквания са значим отрицателен предиктор ($\beta = -0,304$), което означава, че песимистичната оценка на вероят-

ността от неблагоприятни събития подкопава генерализираната позитивна нагласа към бъдещето. Добавянето на безпокойството като допълнителен предиктор увеличава обяснената дисперсия до 11,6%, като и то демонстрира отрицателна връзка с оптимизма ($\beta = -0,165$, $p = ,024$). Това показва, че честата когнитивна фокусираност върху заплахи постепенно отслабва позитивната очаквателна нагласа.

Като цяло, резултатите очертават динамична когнитивна система, в която трите променливи функционират взаимно обусловено. Негативните очаквания имат най-силна роля като рисков фактор за безпокойството за сигурността. Оптимизмът изпълнява буферна функция, но неговото влияние е по-слабо от това на негативните очаквания. Безпокойството, от своя страна, не е само следствие, а и активен участник в поддържането на песимистичните нагласи.

От гледна точка на възможното поведение, тази структура предполага, че лицата с високи негативни очаквания и нисък оптимизъм вероятно ще проявяват повишена предпазливост, избягване на потенциално рискови ситуации, ограничаване на социалната активност и засилено контролиращо поведение. Те могат да бъдат по-чувствителни към информация за риск и по-склонни към превантивни стратегии, които намаляват усещането за несигурност, но същевременно ограничават свободата на действие. Обратно, лицата с по-висок оптимизъм и по-ниски негативни очаквания вероятно ще демонстрират по-голяма поведенческа гъвкавост, по-висока толерантност към несигурност и по-ниска склонност към избягващи стратегии.

Важно е да се отбележи, че въпреки статистическата значимост на моделите, обяснената дисперсия варира между 9% и 19%, което означава, че значителна част от вариацията в изследваните конструкти се определя от други фактори – личностни черти, житейски опит, социален контекст или актуални стресови събития. Това подчертава многофакторния характер на преживяваната сигурност.

В обобщение, регресионните анализи потвърждават, че субективната сигурност е тясно свързана с когнитивната система на генерализирани очаквания. Негативните очаквания функционират като основен рисков механизъм, оптимизмът има защитна роля, а безпокойството участва в поддържането на когнитивния цикъл. Този модел има както теоретично значение за разбирането на психологическите механизми на сигурността, така и практическа стойност при разработване на интервенции, насочени към редуциране на преживяваната несигурност чрез работа върху когнитивните очаквания.

Таблица 7. Еднофакторен дисперсионен анализ (ANOVA) по социално-демографски показатели (N = 198)

Показател	Безпокойство за сигурността F (p)	Оптимизъм F (p)	Негативни очаквания F (p)
Пол	1,390 (,072)	1,206 (,243)	1,134 (,314)
Образование	0,719 (,902)	1,307 (,166)	1,406 (,113)
Семейно положение	0,862 (,716)	1,008 (,458)	1,644 (,039)
Период (2025/2026)	1,009 (,468)	0,968 (,511)	1,768 (,021)
Населено място	0,678 (,937)	1,127 (,319)	1,135 (,313)
Възраст	0,755 (,865)	0,615 (,920)	1,505 (,074)

Забележка. Показани са F-стойности и нива на значимост (p). Значимите различия (p < ,05) са отбелязани в удебелен шрифт.

Проведеният еднофакторен дисперсионен анализ показва, че по отношение на **безпокойството за личната сигурност** не се установяват статистически значими различия по нито един от разглежданите социално-демографски показатели (p > ,05 във всички случаи). Това предполага, че преживяваното безпокой-

ство в изследваната извадка има относително универсален характер и не се обуславя в значима степен от пол, образование, семейно положение, възраст, населено място или изследван период.

По отношение на **оптимизма** също не се установяват статистически значими различия по социално-демографските характеристики ($p > ,05$). Това подкрепя разбирането за оптимизма като относително стабилен личностен конструкт, който не варира съществено в зависимост от външни социални характеристики.

Различна картина се наблюдава при **негативните очаквания**. Установени са статистически значими различия по: **семеино положение** ($F = 1,644$; $p = ,039$); **период на изследване** ($F = 1,768$; $p = ,021$).

Тези резултати предполагат, че негативните очаквания са по-чувствителни към социален и времеви контекст в сравнение с оптимизма и безпокойството. Вероятно семейният статус (напр. наличие на партньор или семейни отговорности) може да повлияе върху когнитивната оценка на бъдещи рискове. Също така различията между 2020 и 2021 г. могат да отразяват влиянието на пандемичната и социална несигурност върху формирането на негативни очаквания.

При възрастта се наблюдава тенденция към значимост ($p = ,074$) по отношение на негативните очаквания, което може да индикира потенциални възрастови различия в бъдещи изследвания с по-големи извадки. Резултатите показват, че: безпокойството за сигурността и оптимизмът не се влияят съществено от социално-демографски фактори в изследваната извадка, и, че негативните очаквания демонстрират по-голяма чувствителност към социален и времеви контекст.

Това допълнително подкрепя регресионните резултати, според които негативните очаквания играят по-значима роля в обяснението на безпокойството за сигурността.

Ако желаете, мога да добавя и интерпретация на тези резултати в рамките на теоретичния модел за когнитивна чувствителност към заплахата и поведенчески последици (избягване, свръхконтрол, предпазливост).

ОБСЪЖДАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ. Настоящото изследване беше насочено към изясняване на ролята на генерализираните когнитивни очаквания – оптимизъм и негативни очаквания – при формирането на безпокойството за личната сигурност. Получените резултати позволяват да се изведе цялостен когнитивен модел на субективната сигурност, в който взаимодействието между позитивни и негативни очаквания играе централна роля.

Първият важен резултат е свързан със сравнително умереното равнище на безпокойство за сигурността в изследваната извадка. Средната стойност е под теоретичната среда на скалата, което показва, че участниците не преживяват високи нива на постоянна когнитивна активация на заплахата. В същото време обаче се наблюдават ясно изразени индивидуални различия, което предполага, че преживяването на сигурност е силно субективен и когнитивно медиран процес.

Корелационният анализ потвърди съществуването на статистически значими връзки между трите променливи. Безпокойството за сигурността е положително свързано с негативните очаквания и отрицателно – с оптимизма. Този резултат е концептуално последователен и съответства на когнитивните теории за емоционалните реакции към заплахата, според които оценката на вероятността за неблагоприятни събития играе ключова роля в активацията на тревожност и свързаните с нея мисловни процеси.

Регресионните анализи предоставят по-задълбочено разбиране за посоката на влияние. Негативните очаквания се оказват най-силният предиктор на безпокойството за сигурността. Това означава, че склонността към очакване на неблагоприятни събития функционира като основен когнитивен рисков механизъм. Индивидите, които по принцип оценяват бъдещето като потенциално заплашително, по-често активират мисли за риск и опасност, свързани с личната сигурност.

Оптимизмът демонстрира независим, но по-слаб защитен ефект. Неговото включване в регресионния модел увеличава обяснената дисперсия, което показва, че позитивните генерали-

зирани очаквания имат значение за намаляване на безпокойството. Въпреки това влиянието на негативните очаквания е по-силно. Този резултат може да бъде интерпретиран през призмата на феномена „негативен превес“ в когнитивната преработка, според който негативната информация и очаквания имат по-силно въздействие върху вниманието и поведението в сравнение с позитивните.

Особено важно е, че анализите показват двупосочност на връзките. Безпокойството също предсказва негативните очаквания, което предполага наличие на самоподдържащ се когнитивен цикъл. Честата мисловна фокусираност върху заплахи може да формира по-устойчиви песимистични нагласи, които от своя страна поддържат и засилват безпокойството. Това съответства на модели на когнитивна уязвимост, при които първоначалните мисли за риск постепенно се стабилизират като по-обща очаквателна нагласа.

От гледна точка на възможното поведение, тази структура предполага, че лица с високи негативни очаквания и повишено безпокойство вероятно ще проявяват по-силна предпазливост, избягване на потенциално рискови ситуации и засилено контролиращо поведение. Това може да включва ограничаване на публичната активност, по-честа проверка и осигуряване на защита, както и по-консервативни решения в ситуации на несигурност. В дългосрочен план подобен когнитивен профил може да доведе до стесняване на социалната и поведенческата активност.

От друга страна, лицата с по-висок оптимизъм вероятно ще демонстрират по-голяма гъвкавост и толерантност към несигурност. Те могат да възприемат потенциалните рискове като управляеми и да поддържат по-активна житейска позиция. Това не означава липса на предпазливост, а по-умерена когнитивна реактивност спрямо възприеманите заплахи. Следва да се отбележи, че въпреки статистическата значимост на моделите, обяснената дисперсия остава умерена. Това показва, че субективната сигурност е многокомпонентен конструкт, който се влияе не само от когнитивни очаквания, но и от личностни черти, предишен опит,

социална среда и актуални стресови фактори. Настоящото изследване осветлява важен когнитивен механизъм, но не изчерпва всички детерминанти на преживяваната сигурност. Резултатите от дисперсионния анализ показват, че социално-демографските фактори не оказват съществено влияние върху безпокойството за сигурността и оптимизма, докато негативните очаквания се оказват по-чувствителни към семейния статус и времевия контекст на изследването.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Настоящото изследване потвърждава, че субективната сигурност е тясно свързана с когнитивната система на генерализирани очаквания. Негативните очаквания се очертават като основен рисков фактор за повишено безпокойство за личната сигурност, докато оптимизмът изпълнява защитна, макар и по-умерена роля.

Получените резултати подкрепят разбирането, че безпокойството за сигурността не е просто реакция на обективни условия, а когнитивно медиран процес, в който оценката на вероятността за неблагоприятни събития играе ключова роля. Наличието на двупосочни връзки между променливите предполага съществуването на динамичен когнитивен цикъл, в който негативните очаквания и безпокойството взаимно се поддържат.

Практическото значение на резултатите е свързано с възможността за разработване на интервенции, насочени към модифициране на когнитивните очаквания. Намаляването на негативните очаквания и укрепването на реалистичния оптимизъм биха могли да допринесат за по-ниски нива на преживявана несигурност и по-адаптивно поведение в социалната среда.

В заключение може да се обобщи, че сигурността като психологически конструкт има изразено когнитивно измерение. Разбирането на механизмите, чрез които генерализираните очаквания влияят върху преживяването на заплахата, представлява важна стъпка към по-задълбочено изясняване на субективната сигурност в съвременната социална среда.

ОГРАНИЧЕНИЯ И НАСОКИ ЗА БЪДЕЩИ ИЗСЛЕДВАНИЯ. Въпреки получените статистически значими резултати, настоящото изследване има някои ограничения, които следва да бъдат отчетени при интерпретацията на данните.

На първо място, извадката е конвниентна и не може да се разглежда като представителна за цялото население. Наблюдава се превес на жени и лица от големи градове, както и сравнително висок образователен статус. Това ограничава възможността за генерализация на резултатите към по-широка популация, включително към по-слабо урбанизирани или социално различни групи.

На второ място, дизайнът на изследването е корелационен и не позволява категорични изводи за причинно-следствени връзки. Макар регресионният анализ да предполага предиктивна структура, не може да се изключи възможността за двупосочно влияние или за участието на трети променливи (напр. личностни черти, предишен травматичен опит, социална подкрепа).

На трето място, използваните методи са базирани на самоотчет, което създава риск от социално желателни отговори и субективни изкривявания. Бъдещи изследвания биха могли да включат и поведенчески или експериментални индикатори, както и надлъжни дизайни, които да проследят динамиката на когнитивните очаквания и безпокойството във времето.

Перспективите за бъдещи изследвания включват:

- изследване на медиаторната роля на негативните очаквания между социалната среда и преживяваната сигурност;
- анализ на ролята на личностни черти (напр. невротизъм);
- изследване на културни различия в когнитивната структура на сигурността;
- разработване и тестване на интервенционни програми за когнитивна рефрейминг стратегия.

Разширяването на изследователската рамка би позволило по-дълбоко разбиране на психологическите механизми, които стоят в основата на субективната сигурност.

БИБЛИОГРАФИЯ / REFERENCES

Величков, А. (2001). Предполагаемите светове на личността. Институт по психология – МВР.

Величков, А., & Радославова, М. (2005). Методи за психодиагностика. Пандора Прим.

Величков, А., Радославова, М., & Рашева, М. (1993). Метод за измерване на генерализирани очаквания за валентност на получените резултати (оптимизъм и негативни очаквания). Българско списание по психология, 3, 85–100.

Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2025). “Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV Outbreak”. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.102196>

Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., et al. (2025). “Using Social and Behavioural Science to Support COVID-19 Pandemic Response”. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>

Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). “An Information Processing Model of Anxiety: Automatic and Strategic Processes”. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49–58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1985). “Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies”. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). “Dispositional Optimism”. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Jovančević, A., & Miličević, N. (2025). “Optimism-Pessimism, Conspiracy Theories and General Trust as Factors Contributing to COVID-19 Related Behavior”. *Personality and Individual Differences*, 167, 110216.

Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. (2025). “Fear of the Coronavirus (COVID-19): Predictors in an Online Study”. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258.

Mogg, K., & Bradley, B. P. (2018). “Anxiety and Threat-Related Attention: Cognitive-Motivational Framework and Treatment”. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(3), 225–240.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). “Dispositional Optimism And Physical Well-Being”. *Journal of Personality*, 55(2), 169–210.

Sharot, T. (2011). “The Optimism Bias”. *Current Biology*, 21(23), R941–R945.

Taylor, S. (2022). *The Psychology of Pandemics* (2nd ed.). Cambridge Scholars Publishing.