

Оглавление

Предисловие	7
------------------------------	----------

Введение	9
---------------------------	----------

Раздел первый. НАДЕЖДА

Глава 1. Представления о надежде	26
---	-----------

1.1. Обыденные представления о надежде и ее роли	26
--	----

1.2. Научные воззрения на сущность надежды	31
--	----

Глава 2. Надежда как сложное психологическое образование	39
---	-----------

2.1. Структура надежды	39
----------------------------------	----

2.2. Функции надежды	40
--------------------------------	----

2.3. Предмет (содержание) надежды, или На что люди надеются чаще всего	43
--	----

2.4. Объекты надежды, или На кого мы больше надеемся	44
--	----

2.5. Формы и виды надежды	46
-------------------------------------	----

2.6. У кого надежда выражена сильнее	50
--	----

2.7. Диспозиционная надежда и стратегии совладания	55
--	----

Глава 3. Истоки надежды	57
--	-----------

3.1. Надежда и мечта	57
--------------------------------	----

3.2. Надежда и вера	61
-------------------------------	----

3.3. Надежда и оптимизм	62
-----------------------------------	----

Глава 4. Безнадежность как психологический феномен	67
---	-----------

4.1. Крах надежды	67
-----------------------------	----

4.2. Безнадежность и отчаяние	68
---	----

4.3. Способы борьбы с чувством безнадежности	74
--	----

Раздел второй. ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ

Глава 5. Психологическая характеристика оптимизма и пессимизма	78
5.1. В чем проявляется оптимизм и пессимизм	78
5.2. Виды оптимизма и пессимизма	84
5.3. Физиологические основы оптимизма и пессимизма	88
5.4. Конструкт оптимизма и пессимизма	90
5.5. Оптимизм и механизмы психологической защиты	93
Глава 6. Отношение к оптимизму и пессимизму	97
6.1. Неоправданный (нереалистичный) оптимизм	99
6.2. Защитный пессимизм	102
Глава 7. Подходы к изучению оптимизма—пессимизма	109
7.1. Диспозиционный оптимизм	109
7.2. Атрибутивный стиль	112
7.3. Соотношение диспозиционного оптимизма и оптимистического атрибутивного стиля	114
Глава 8. Факторы, влияющие на выраженность оптимизма—пессимизма	116
8.1. Оптимизм—пессимизм и индивидуальные и личностные особенности	116
8.2. Возрастно-половые особенности оптимизма—пессимизма	118
8.3. Выраженность оптимизма и социальные факторы	127
Глава 9. Оптимизм—пессимизм как личностная характеристика	130
9.1. Кто такие оптимисты и пессимисты	130
9.2. Кого больше — оптимистов или пессимистов	135
9.3. Откуда берутся оптимисты и пессимисты	137
9.4. Как стать оптимистом	139
9.5. Когнитивная психотерапия как средство повышения оптимизма	144
Глава 10. Оптимизм—пессимизм и психологическое и физическое здоровье	148
10.1. Оптимизм и психологическое здоровье	148
10.2. Оптимизм—пессимизм и продолжительность жизни	151

10.3. Оптимизм–пессимизм и частота и течение болезней	153
10.4. Оптимизм и несчастные случаи	157
10.5. Оптимизм–пессимизм и стресс	159
Глава 11. Оптимизм и успешность деятельности	162
11.1. Оптимизм и успешность в профессиональной деятельности.	162
11.2. Оптимизм и предпринимательство.	165
11.3. Оптимизм и политическая карьера.	168
11.4. Оптимизм и успешность в учебе	169
11.5. Оптимизм–пессимизм и спортивные достижения.	178
Глава 12. Оптимизм и семейные отношения	181
12.1. Оптимизм и супружеские отношения	181
12.2. Оптимизм и качество детско-родительских отношений	186
Заключение	192
Список литературы	197
Приложения	224
Методика «Оптимист–пессимист»	224
Тест «Пессимист или оптимист»	227
Тест диспозиционного оптимизма (ТДО).	229
Шкала оптимизма–активности	231
Опросник «Вы оптимист или пессимист?»	234
Тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера LOT (Life orientation test).	236
Тест на оптимизм Е. С. Чанга ELOT (Extended Life orientation test, перевод на русский язык и адаптация теста М. С. Замышляевой).	238
Тест QPOP (Questionnaire Prescreening of Optimism and Pessimism. С. Peres, F. Cury, J. Famose, P. Sarrazin; перевод О. А. Сычева)	239
Вопросник на оптимизм	240
Тест на оптимизм Л. М. Рудиной	241
Опросник «Стиль объяснения успехов и неудач» СТОУН-В (Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова, 2010).	250
Опросник «Стиль объяснения успехов и неудач» СТОУН-П (Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова, 2010).	262

Шкала безнадежности Бека (Beck Hopelessness Inventory)	273
Методика «Измерение надежды» М. Снайдера (Adult Dispositional Hope Scale, ADHS; C. R. Snyder et al., 1991; адаптирована К. Муздыбаевым)	276
Опросник оптимизма – ШОСТО (М. Селигман; русская адаптация Т. О. Гордеевой, В. Ю. Шевяховой)	277
Опросник оптимистического–пессимистического стиля объяснения для подростков (Т. О. Гордеева, О. В. Крылова, модификация теста CASQ М. Селигмана)	282
В помощь педагогу: занятие на тему «Оптимизм и пессимизм»	286