

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Надежда — мой компас земной...» — поется в известной песне. Надежда на светлое, счастливое будущее придает человеку силы. По Э. Фромму, надежда как основная характеристика бытия направлена на активное преобразование человеком и обществом «земной» реальности в направлении ее «большой жизненности».

Роль надежды выражена в поговорке «Надежда умирает последней». Действительно, без надежды жизнь теряет смысл. Поэтому не случайно в зарубежной психологии этому феномену посвящено много публикаций. К сожалению, отечественная психология проблеме надежды уделяет мало внимания.

Надежда связана с оптимистическим ожиданием положительного результата, поэтому рассмотрение ее в психологии без обсуждения проблемы оптимизма (и его противоположности — пессимизма) делает его неполным, незавершенным.

Проблема оптимизма–пессимизма в восприятии прошлых, настоящих и будущих событий, несмотря на ее практическую важность, привлекла пристальное внимание ученых тоже лишь в последние десятилетия. Как результат, согласно данным портала «PsyсInfo», в зарубежных психологических журналах ежегодно публикуется более ста статей, в которых так или иначе рассматривается термин «оптимизм».

Эта проблема — проблема оптимизма–пессимизма — является междисциплинарной и интересует философов, социологов и психологов. Однако ее рассмотрение оказалось оторванным от психологии надежды. Это довольно странно, так как изучение диспозиционного оптимизма–пессимизма, то есть позитивной или негативной оценки будущего, непосредственно связано с феноменом надежды или безнадежности. В данной книге я попытался устранить этот разрыв.

В книге имеются два раздела. Первый посвящен рассмотрению различных аспектов психологии надежды, второй — изложению вопросов, касающихся оптимизма–пессимизма: это и отношение ученых к этим феноменам, и подходы к изучению оптимизма–пессимизма, и факторы, влияющие на проявление оптимизма–пессимизма, влия-

ние оптимизма и пессимизма на психологическое и физическое здоровье, а также их проявление в различных сферах жизни человека. Рассматриваются также различные способы повышения оптимизма и избавления от пессимизма, приводящего к депрессии и нарушению психологического и психического здоровья.

В конце книги приведен обширный список отечественной и зарубежной литературы по рассматриваемой теме, а также методики изучения надежды и оптимизма–пессимизма.