



# Рецензия на книгу Ильина «Психология надежды: ОПТИМИЗМ и ПЕССИМИЗМ»

Выполнили студенты группы  
«Искусство графики», 4 курса, Факультета МДИДПИ

Бажанова Наталья, Каверина Ксения, Сидоренкова Полина

## Об Авторе:



***Е. П. Ильин*** - доктор психологических наук, профессор Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, специалист в области общей и дифференциальной психофизиологии, психологии физического воспитания и спорта. Основная область его научных исследований - общая и возрастная психология, дифференциальная психофизиология, психология труда и физической культуры.



# План:

- 1 Что есть надежда и какова ее роль
- 2 Объекты, предметы, функции и источники надежды
- 3 **Оптимизм – Пессимизм**
- 3 **Вывод**



## Надежда:

- Это состояние ожидания, шанс исполнения мечт и перемен к лучшему;
- Побуждает человека не опускать руки и заставляет его идти дальше;
- Выступает в роли средства утешения, избавляет человека от страдания, вызванного ожиданием неизбежного;
- Включает в себя три компонента: эмоционально-оценочный, когнитивный, мотивационно-поведенческий.



**И**сследования ученых показывают, что люди с высоким уровнем надежды ставят перед собой больше целей и эти цели имеют большую трудность, чем у пессимистов. Но главное – в большинстве случаев оптимисты достигают этих целей. Кроме того, показано, что чем выше уровень надежды, тем больше имеется способов **достижения цели.**





# Надежда

## как особая форма оптимизма

Автор книги считает, что **ОПТИМИЗМ** – это форма проявления надежды. По своему общему определению оптимизм и пессимизм (от лат. *optimus* – наилучший, *pessimus* – наихудший) – это понятия, характеризующие систему взглядов человека (позитивную или негативную) о мире, о происходящих и ожидаемых событиях.

**Оптимизм** противопоставляется пессимизму и реализму и обычно связывается с верой (надеждой) в лучшее в жизни, в людях в общественный прогресс. Неудивительно, что освещение этих тем происходит так тесно друг к другу.



# Объекты, предметы, функции и источники надежды

Автор обращается к многочисленным источникам, к различным исследованиям психологов, посвященных тематике оптимизма-пессимизма. Также в книге присутствует большое количество таблиц со статистиками, которые дополняют и наглядно отражают результаты этих исследований.

Помимо этого рассматриваются различные способы повышения оптимизма и избавления от пессимизма, приводящего к депрессии и нарушению психологического и психического здоровья. В качестве рекомендаций, автор приводит список **СОВЕТОВ** от психологов:



## Советы:

1. Находите в своей работе положительные стороны. Независимо от того, чем вы занимаетесь, отыскивайте приятное.
2. Выбирайте себе в друзья людей с позитивным настроением.
3. Решайте те ситуации, которые могут быть вам подвластны, и смиряйтесь с тем, чего вы не можете изменить.
4. Записывайте по три положительных момента, которые случились с вами за день, и почаще вспоминайте их.
5. Измените свое мышление
6. Начните с малого. Найдите один аспект вашей жизни, к которому вы относитесь положительно.
7. Обращайте внимание на разговор с собой.
8. Помните, что попытки дотянуться до идеала обычно ведут к разочарованию.



## Автор спросит вас:

- Нужно ли стремиться во что бы то ни стало быть **ОПТИМИСТОМ**?
- Стоит ли выдавливать из себя весь остатка **ПЕССИМИЗМ**?





Упомянутые  
автором  
исследования  
последних лет  
позволяют отойти  
от крайних  
позиций  
и более трезво  
смотреть как  
на оптимизм,  
так и на  
пессимизм,  
поскольку и тот,  
и другой имеют  
как

**положительные,**  
так и  
**отрицательные**  
стороны.



# Оптимизм - Пессимизм





# Пессимист

- **Пессимист** отличается в *положительную* сторону от оптимиста тем, что не склонен к переоценке своих возможностей, а поэтому *лучше* прогнозирует свои успехи и неудачи.
- В одном из исследований выявлялась связь между мерой адекватности самооценки способностей и такой особенностью эмоциональной сферы человека, как депрессия, часто сопровождающей **пессимизм**. Оказалось, что наиболее *адекватную* оценку своим способностям давали испытуемые, склонные к депрессивным состояниям. Этот феномен получил название депрессивного реализма. Человек в состоянии депрессии, оказывается, «*печальный, но мудрый*».
- Во многих исследованиях было установлено, что **пессимист** отличается от оптимиста несколько более *высоким интеллектом*. Он *гораздо точнее*, чем оптимист, способен оценить возможности своего контроля над ситуацией.



## ОПТИМИСТ

- У **оптимизма** есть свои плюсы, но *и минусов немало*. Односторонний взгляд на мир и на себя не дает человеку реальной картины происходящего. Исповедуя его, человек волей-неволей живет лишь сегодняшним днем, *не задумываясь* о последствиях своих и чужих поступков. *Беспечность и эгоизм* – это плоды *бездумного оптимизма*, *непредвиденный крах надежд, жестокое разочарование* – тоже плоды **оптимизма**. К такому выводу пришли, например, участники вашингтонского симпозиума, проходившего под весьма необычным девизом «*Незамеченные достоинства негативизма*».
- **Оптимисты** видят свое будущее исключительно в розовом цвете и рассматривают свою жизнь лишь как перечень побед. Поэтому они *не обращают* внимания на сиюминутные *проблемы*, даже в случае, если эти *проблемы* потенциально представляют для них *опасность*.



# ОПТИМИСТ...

- 
- **Нереалистичные оптимисты** недооценили вероятность неблагоприятного результата по сравнению с реалистичными оптимистами.
  - **Нереалистичные оптимисты** не выказывали беспокойства и не предпринимали необходимых действий для смещения вероятности в свою пользу.
  - **Слишком большой оптимизм – нереалистичен**, а недостаточный может сильно ограничивать действия. Важно найти правильный баланс между реалистичным побуждающим и нереалистичным искаженным оптимизмом.



## Вывод:

- Каждому человеку в жизни нужна доля пессимизма, чтобы не слишком обольщаться и трезво смотреть на вещи.
- Чтобы добиться успехов, человеку необходимы в равной мере и оптимизм, и пессимизм; первый – чтобы не терять надежды, а второй – чтобы не терять бдительности.
- «Нужно быть готовым к худшему и быть настроенным на лучшее».
- Пессимистам надо учиться радоваться жизни, оптимистам – реально смотреть на происходящее.

И...



**Спасибо за внимание!**