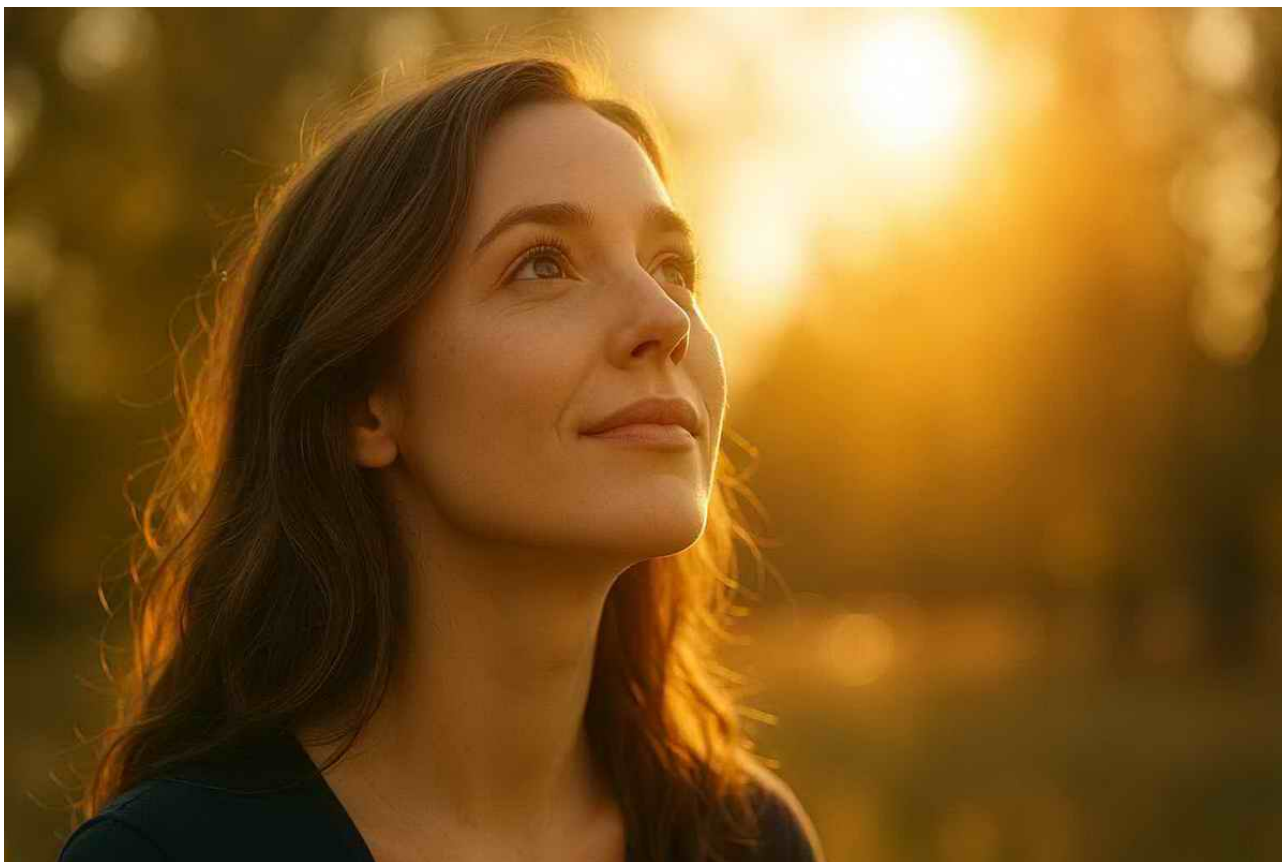


Надежда как ключ к смыслу жизни: новое научное открытие



Дата публикации: 24.06.2025

Надежда долгое время воспринималась как простая эмоциональная реакция на трудности или способ избежать негативных мыслей. Однако новое исследование учёных из Университета Миссури меняет этот взгляд: оказывается, именно надежда формирует базу для ощущения смысла жизни. Исследование, охватившее более 2300 человек, показало, что ни веселье, ни удовлетворение, ни даже благодарность не оказывают такого устойчивого влияния на ощущение значимости жизни, как надежда.

В отличие от более ситуативных эмоций, надежда оказывает пролонгированный эффект. Она способна связывать настоящее и будущее, помогая человеку находить смысл в текущих событиях и видеть ценность в завтрашнем дне. Надежда — это не просто ожидание хорошего исхода, а активная вера в возможность изменений, личностного роста и выхода из кризиса. Это и объясняет её влияние на устойчивость, мотивацию, целеустремлённость и общее психическое здоровье.

Чувство осмысленности напрямую связано с жизненной удовлетворённостью, крепкими отношениями, устойчивыми социальными связями, физическим здоровьем и даже уровнем дохода. Оно снижает уровень тревожности и депрессии, повышает способность к самоорганизации и адаптации к изменениям.

Существуют конкретные способы укрепления надежды в повседневной жизни. Например: осознанное замечание и благодарность за положительные моменты дня; принятие хаоса как временного явления; фокус на возможностях и росте; активное участие в деятельности, которая несёт долгосрочную ценность — забота о близких, волонтерство, экопроекты. Также важно признание своего прогресса — даже небольшие достижения укрепляют веру в положительное будущее.

Особенно значима надежда в периоды нестабильности, утрат или глобальных кризисов. Учёные планируют дальнейшие исследования её роли именно в таких обстоятельствах, чтобы выработать стратегии устойчивости, которые помогут людям сохранять ментальное здоровье и личностную целостность.

Надежда — это не абстрактное понятие, а реальный психобиологический ресурс, который стоит развивать так же, как физическую форму или навыки общения. С её помощью человек может выстроить не только более гармоничную внутреннюю картину мира, но и наполненную смыслом повседневную реальность.

Ссылка: «Надежда как значимая эмоция: надежда, позитивное воздействие и смысл жизни» DOI: [10.1037/emo0001513](https://doi.org/10.1037/emo0001513).