ТҮЙІНДЕМЕ

1. Тегі : Құрманғалиева
2. Аты : Жанаргүл
3. Отан: Құрманбайқызы
4. Туған күні: 25.01.1982 ж.
5. Мекен-жайы: **+77058111011**

(нақты тұрғылықты жері) Аскар Тоқпанов к. 22, 125 пәтер

(тіркеу бойынша)\_\_\_\_\_\_\_Аскар Тоқпанов к. 22, 125 пәтер

1. Жынысы : әйел
2. Ұлты: қазақ
3. Білімі: жоғары

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Оқу орнының, факультеттің толық атауы(бөлімше). Оқу орнының орналасқан жері** | **Түскен жылы** | **Бітірген жылы** | **Мамандығы,**  **біліктілігі.**  **дипломның немесе куәліктің №** |
| 1. | Батыс-Қазақстан мемлекеттік университеті | 2000қ. | 2004қ. | «Педагогика және психология»  Біліктілігі жоғары кәсіптік білімі бар педагог-психолог  № 0428737 |
| 2. | М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті | 2007ж. | 2009ж. | 6N0503 "Психология",  Психология магистрі  № 0008589 |
| 3 | Л.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті | 2020 | 2023 | PhD докторантураны аяқтағаны туралы транскрипт |

(қажет болған жағдайда жол қосу)

1. Біліктілікті арттыру курстары, семинарлар, тағылымдамалар (соңғы 5 жылда)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Оқу орнының атауы** | **Жыл,**  **басталу айы** | **Жыл,**  **аяқталу айы** | **Мамандандыру, жетілдіру тақырыбы** |
| 1. | SKLAD online educational platform | 20.02. 2023 | 01.03. 2023 | «Bullying-prevention strategies: ways to promote an anti-bullying school climate»72 с тағылымдама |
| 2. | BOKU университеті **Вена қ., Австрия.** **Erasmus+** | 05.01.2017 | 20.01.2017 | Академиялық ұтқырлық.  "BOKU университеті жанындағы балабақшаларды ұйымдастыру» |
| 3 | И.И.Мечников атындағы Солтүстік-Батыс Мемлекеттік Медицина Университеті | 04.10.2022 | 04.03.2023 | "Мазасыздық-фобиялық және психосоматикалық бұзылуларға арналған когнитивті-мінез-құлық психотерапиясы" |

1. Жұмыс тәжірибесі (соңғы жұмыс орнынан бастап, барлық алдыңғы жұмыс орындарын тізбектеу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ұйымның атауы және орналасқан жері:** | | | **Қызмет бағыты** |
| Лауазымның атауы: | Жұмыстың басталуы  Ай/жыл | Аяқталуы  Ай/жыл | Лауазымдық міндеттері |
| Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті. БҚО, Орал қ. | 01.09.2004 | 18.01.2018 | "Педагогика және психология" кафедрасының аға оқытушысы |
| Тұран-Астана университеті.  ж Астана | 19.10.2018 | 2024 | "Әлеуметтік гуманитарлық пәндер және тіл ғылымдары» кафедрасының аға оқытушысы |

(қажет болған жағдайда жол қосу)

**Ғылыми-зерттеу жұмысы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Жұмыс түрі | Көлем, өлшем бірлігі | Күні |
| 1. | Жаршыда №1 ғылыми мақала дайындалды және жариялауға қабылданды ҚазҰПУ Абай атындағы. "Психология" сериясы (КОКСОН) - "Университет студенттерінің ауысу кезеңіндегі психоэмоционалды жағдайларының динамикасы бастап күндізгі қашықтықтан оқытуға". | 0,5 | 2023ж |
|  | Бірлесіп авторлықта жарияланған к..н Жантекеев С.К., Власова Н.В., Исмаил О.Р. - "Даму психологиясы" пәні бойынша әдістемелік нұсқаулар. | 6,51 | 20.10.2023г |
|  | Бастаптатьяна “Psychological conditions of the impact of social exclusion during the pandemic on the psychoemotional state of students” ***Scientific Herald of Uzhhorod University. Series Physics***, 2024, (55), беттер 1264–1272? <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57219296785> | 0,5 б.т. | Наурыз, 2024ж |
|  | Бірлескен авторлықта оқушылардың танымдық қабілеттерін дамытуда іс-әрекеттің жеке стилін қолдану б..н Баубековамен З.Д., магистр Власова Н.В. | 0,5 б.л. | 20.05.24ж. |
|  | "Студенттік ортадағы тұлғааралық қатынастардың ерекшеліктері" атты ғылыми мақала дайындалып, жарық көрді. "Жаһандану дәуіріндегі студенттердің мәдениетаралық қарым-қатынасын қалыптастырудың психологиялық аспектілері" атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция жинағы, бірлескен авторлық к..н Жантекеев Б. | 0,5 б.л | 04.04.24г |
|  | Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, "Психология" сериясы, 2023 ж., №1(74), 40-48 | 0,5 б.л | 2023ж |
|  | Әлеуметтік тәжірибенің психологиялық-педагогикалық мәселесі: меңгеру және қолдану/ Еуразиялық ғалымдар одағы (ЕСУ).- Ай сайынғы ғылыми журнал № 9 (66) / 2019 жыл , 7 бөлім бірлескен авторлықта Жантикеев С.Қ. Төлегенова Б. | 0,5 б.л | 2019 ж. |
|  | Іргелі және қолданбалы ғылыми зерттеулер: өзекті мәселелер, жетістіктер мен инновациялар: XXX Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның мақалалар жинағы. Сағат 2–де. 2. - Пенза: "Ғылым және ағарту" МКҚК. – 2020. – 320 б. П.Я.ГАЛЬПЕРИННІҢ бірлескен авторлығымен АҚЫЛ-ОЙ ӘРЕКЕТТЕРІ МЕН ТҰЖЫРЫМДАМАЛАРЫН КЕЗЕҢ-КЕЗЕҢІМЕН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ТЕОРИЯСЫНЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІН ІС ЖҮЗІНДЕ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ Жантекеев Б.Тойбазарова Н.А., Мұртазаева А. | 0,5 б.л | 2020г |
|  | Әлеуметтік тәжірибенің психологиялық-педагогикалық мәселесі: меңгеру және қолдану/ Еуразиялық ғалымдар одағы (ЕСУ).- Ай сайынғы ғылыми журнал № 9 (66) / 2019 жыл , 7 бөлім бірлескен авторлықта Жантикеев Б. Төлегенова Б., | 0,5 б.л | 2019 ж. |
|  | 02.11.2023ж. Тұран-Астана қаласының 1-4 курс студенттері Халықаралық байқауға қатысты Астана халықаралық университетінің базасында өткен "Жыл психологы - 2023". | III- орын | 2023 |

Біліктілікті арттыру

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Біліктілікті арттыру түрлерінің тізімі** | **Сағат саны** | **Күні, мерзімдері** |
|  | "Дифференциалды психология" пәні бойынша біліктілікті арттыру | сертификат 72 сағ | 7-20 тамыз, 2023ж |
|  | "Әлеуметтік және эмоционалдық интеллект" пәні бойынша біліктілікті арттыру | сертификат 72 сағ | 21.08.23-03.09.23г |
|  | "Отбасы және неке психологиясы" пәні бойынша біліктілікті арттыру | сертификат 72 сағ | 17-29 шілде, 2023ж |
|  | "Эмоциялық қажу және стресске төзімділік психология" пәні бойынша біліктілікті арттыру | сертификат 72 сағ | 2023 жылғы 3-16 шілде |
|  | "Заманауи психотерапия әдістері" пәні бойынша біліктілікті арттыру | сертификат 72 сағ | 4-17 қыркүйек, 2023 |
|  | "Жанжалдың практикалық психологиясы" пәні бойынша біліктілікті арттыру | сертификат 72 сағ | 18-30 қыркүйек, 2023 |
|  | "Мінез-құлық психологиясы және сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениет" пәні бойынша біліктілікті арттыру | сертификат 72 сағ | 20.08.23-05.09.23г |
|  | "Педагогика мен психологиядағы IT технологиялар" пәні бойынша біліктілікті арттыру | сертификат 72 сағ | 5-19 тамыз, 2023ж |
|  | "Жаһандану дәуіріндегі студенттердің мәдениетаралық қарым-қатынасын қалыптастырудың психологиялық аспектілері" атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция қатысушысы және бірлесіп ұйымдастырушысы | сертификат | 04.04.24г |

**Кәсіби дағдылар:**

* бас сүйек-ми жарақатын алған адамдарды нейропсихологиялық оңалтудың жұмыс дағдылары;
* топтық тренингтерді өткізу тәжірибесі;
* психологиялық тестілеу және нәтижелерді өңдеу тәжірибесі;
* психологиялық портреттерді құрастыру тәжірибесі;
* адамды тыңдай және түсіне білу, тыныштандыру және жанашырлық таныту;

**Жеке сапаның:** тілектестік, көпшілдік, ықыластық, әдептілік, оптимизм

РЕЗЮМЕ

1. Фамилия : Курмангалиева
2. Имя : Жанаргул
3. Отечество: Курманбаевна
4. Дата рождения: 25.01.1982 г.
5. Домашний адрес: **+77058111011**

(фактическое место проживания) ул.Аскара Токпанова 22, кв 125

(по регистрации)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ул.Аскара Токпанова 22, кв 125

1. Пол : Женский
2. Национальность : казашка
3. Образование: высшее

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Полное название учебного заведения, факультет(отделение). Местонахождение учебного заведения** | **Год поступления** | **Год окончания** | **Специальность,**  **квалификация.**  **№ диплома или удостоверения** |
| 1. | Западно-Казахстанский государственный университет | 2000г. | 2004г. | «Педагогика и психология»  Квалификация педагог-психолог с высшим профессиональным образованием  № 0428737 |
| 2. | Западно-Казахстанский государственный университет им.М.Утемисова | 2007г | 2009г | 6N0503 «Психология»,  Магистр психологии  № 0008589 |
| 3 | Евразийский национальный университет Л.Гумилева | 2020 | 2023 | Транскрипт об окончании докторантуры PhD |

(добавлять строки при необходимости)

1. Курсы повышения квалификации, семинары, стажировки (за последние 5 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование учебного заведения** | **Год,**  **месяц начала** | **Год,**  **месяц окончания** | **Тема специализации, усовершенствования** |
| 1. | SKLAD online educational platform | 20.02. 2023 | 01.03. 2023 | «Bullying-prevention strategies: ways to promote an anti-bullying school climate»72 ч стажировка |
| 2. | BOKU университет **г. Вена, Австрия.** **Erasmus+** | 05.01.2017 | 20.01.2017 | Академическая мобильность. «Организация детских садов при BOKU университет» |
| 3 | Северо-Западный Государственный Медицинский Университет им. И. И. Мечникова | 04.10.2022 | 04.03.2023 | «Когнитивно-поведенческая психотерапия тревожно-фобических и психосоматических расстройств», |

1. Опыт работы (начиная с последнего место работы, перечислить все предыдущие места работы)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название и местонахождение организации:** | | | **Направление деятельности** |
| Название должности: | Начало работы  Месяц/год | Окончание  Месяц/год | Должностные обязанности |
| Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет. ЗКО, г.Уральск | 01.09.2004 | 18.01.2018 | Старший преподаватель кафедры «Педагогики и психологии» |
| Университет Туран-Астана.  г Астана | 19.10.2018 | 2024 | Старший преподаватель кафедры «Социально гуманитарных дисциплин и языковых наук» |

(добавлятьстроки при необходимости)

**Научно-исследовательская работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид работы | Объем, единица измерения | Дата |
| 1. | Подготовлена и принята к опубликованию в №1 научная статья в Вестнике КазНПУ имени Абая. Серия «Психология» (КОКСОН) - «Динамика психоэмоциональных состояний студентов ВУЗа в период перехода с очного на дистанционное обучение». | 0,5 | 2023г |
|  | Опубликована в соавторстве к.пс.н Жантекеевом С.К., Власовой Н.В., Исмаил О.Р.- Методические указания по дисциплине «Возрастные психология» | 6,51 | 20.10.2023г |
|  | Статья “Psychological conditions of the impact of social exclusion during the pandemic on the psychoemotional state of students” **Scientific Herald of Uzhhorod University. Series Physics**, 2024, (55), страницы 1264–1272? <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57219296785> | 0,5 п.л. | Март, 2024г |
|  | Использование индивидуального стиля деятельности в развитии познавательных способностей учащихся в соавторстве д.п.н Баубековой З.Д., магистр Власовой Н.В. | 0,5 п.л. | 20.05.24г |
|  | Подготовлена и опубликована научная статья «Особенности межличностных отношений в студенческой среде». Сборник Международной научно-практической конференции «Психологические аспекты формирования межкультурной коммуникации студентов в эпоху глобализации" в соавторстве к.пс.н Жантекеевом С.К. | 0,5 п.л | 04.04.24г |
|  | Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Серия «Психология», 2023 г, №1(74), 40-48 | 0,5 п.л | 2023г |
|  | Психолого-педагогическая проблема социального опыта: усвоение и применение/ Евразийский союз ученых (ЕСУ).- Ежемесячный научный журнал № 9 (66) / 2019 год , 7 часть в соавторстве Жантикеев С.К. Толегенова Г. Т | 0,5 п.л | 2019г |
|  | Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XXX Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2020. – 320 с. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПОЛОЖЕНИЙ ТЕОРИИ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ УМСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПОНЯТИЙ П.Я.ГАЛЬПЕРИНА в соавторстве Жантекеев С.К. Тойбазарова Н.А., Муртазаева А. | 0,5 п.л | 2020г |
|  | Психолого-педагогическая проблема социального опыта: усвоение и применение/ Евразийский союз ученых (ЕСУ).- Ежемесячный научный журнал № 9 (66) / 2019 год , 7 часть в соавторстве Жантикеев С.К. Толегенова Г. Т, | 0,5 п.л | 2019г |
|  | 02.11.2023г. студенты 1-4 курса Туран-Астана приняли участие в Международном конкурсе “Психолог года - 2023”, который проходил на базе Международного университета Астана. | III- место | 2023 |

Повышение квалификации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Название видов повышения квалификации** | **Кол-во часов** | **Дата, сроки** |
|  | Повышение квалификации по дисциплине «Дифференциальная психология» | сертификат 72 ч | 7-20 августа,2023г |
|  | Повышение квалификации по дисциплине «Социально и эмоциональный интеллект» | сертификат 72 ч | 21.08.23-03.09.23г |
|  | Повышение квалификации по дисциплине «Психология семьи и брака» | сертификат 72 ч | 17-29 июля,2023г |
|  | Повышение квалификации по дисциплине «Психология эмоционального выгорание и стрессоустойчивости» | сертификат 72 ч | 3-16 июля 2023г |
|  | Повышение квалификации по дисциплине «Методы современной психотерапии» | сертификат 72 ч | 4-17 сентября, 2023 |
|  | Повышение квалификации по дисциплине «Практическая психология конфликта» | сертификат 72 ч | 18-30 сентября, 2023 |
|  | Повышение квалификации по дисциплине «Поведенческая психология и антикоррупционная культура» | сертификат 72 ч | 20.08.23-05.09.23г |
|  | Повышение квалификации по дисциплине « IT технологии в педагогике и психологии» | сертификат 72 ч | 5-19 августа, 2023г |
|  | Участник и соорганизатор Международной научно-практической конференции «Психологические аспекты формированием межкультурной коммуникации студентов в эпоху глобализации» | сертификат | 04.04.24г |

**Профессиональные навыки:**

* навыки работы нейропсихологической реабилитации людей перенесших черепно-мозговую травму;
* опыт проведения групповых тренингов;
* опыт психологического тестирования и обработки результатов;
* опыт составления психологических портретов;
* умение слушать и понимать человека, успокаивать и сочувствовать;

**Личные качества:** доброжелательность, коммуникабельность, отзывчивость, тактичность, оптимизм

Resume

1. Last name : Kurmangalieva
2. First name : Zhanargul
3. Surname : Kurmanbaevna
4. Date of birth: 25.01.1982.
5. Home address: **+77058111011**

(actual place of residence) 22 Askar Tokpanova str., 125

(by registration)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 22 Askar Tokpanova str., 125

1. Gender : Female
2. Nationality : Kazakh
3. Education: Higher education

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Full name of the educational institution, faculty (department). Location of the educational institution** | **Year of enrollment** | **Year of graduation** | **Specialty,**  **qualifications.**  **No. of diploma or certificate** |
| 1. | West Kazakhstan State University | 2000y. | 2004y. | "Pedagogy and Psychology."  Qualification pedagogical psychologist with higher professional education  № 0428737 |
| 2. | West Kazakhstan State University named after M. Utemisov | 2007y. | 2009y. | 6N0503 "Psychology",  Master's degree in psychology  № 0008589 |
| 3 | Eurasian National University of L. Gumilev | 2020y. | 2023y. | Transcript of graduation from the PhD program |

(add lines as needed)

1. Courses professional development courses, seminars, internships (for the last 5 years)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Name of educational institution** | **Year,**  **start month** | **Year,**  **end month** | **Subject of specialization, improvement** |
| 1. | SKLAD online educational platform | 20.02. 2023 | 01.03. 2023 | "Bullying-prevention strategies: ways to promote an anti-bullying school climate "72 h traineeship |
| 2. | BOKU University of Vienna**, Austria. Erasmus+** | 05.01.2017 | 20.01.2017 | Academic mobility. "Organization of kindergartens at BOKU University" |
| 3 | Northwestern State Medical University named after I. I. Mechnikov | 04.10.2022 | 04.03.2023 | "Cognitive-behavioral psychotherapy for anxiety-phobic and psychosomatic disorders" |

1. Work experience (starting from the last job, list all previous jobs)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Name and location of the organization:** | | | **Line of action** |
| Job Title: | Getting started  Month/year | Ending  Month/year | Job Responsibilities |
| West Kazakhstan Innovation and Technological University. WKO, Uralsk | 01.09.2004 | 18.01.2018 | Senior Lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology |
| Turan-Astana University.  Astana | 19.10.2018 | 2024 | Senior Lecturer of the Department of Social Humanities and Language Sciences |

(add strings as needed)

**Research work**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Type of work | Volume, unit of measure | Date |
| 1. | Prepared and accepted for publication in № 1 scientific article in the Bulletin of Abai KazNPU. Series "Psychology" (KOCSON) - "Dynamics of psychoemotional states of university students during the transition from full-time to distance learning". | 0,5 | 2023y |
|  | Published in co-authorship of Candidate of Pedagogical Sciences Zhantekeev S.K., Vlasova N.V., Ismail O.R.- Methodological guidelines for the discipline "Age Psychology" | 6,51 | 20.10.2023 |
|  | Article "Psychological conditions of the impact of social exclusion during the pandemic on the psychoemotional state of students" ***Scientific Herald of Uzhhorod University. Series Physics***, 2024, (55), pages 1264-1272? [https://www.scopus.com/authid/detail.uri?](https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57219296785)authorId=57219296785 | 0.5 p.l. | March, 2024 |
|  | The use of individual style of activity in the development of cognitive abilities of students in co-authorship of Dr. Baubekova Z.D., Master Vlasova N.V. | 0.5 p.l. | 20.05.24 |
|  | Prepared and published a scientific article "Features of interpersonal relations in the student environment". Collection of the International Scientific and Practical Conference "Psychological aspects of the formation of intercultural communication of students in the era of globalization" co-authored by candidate of ps.n Zhantekeev S.K. | 0.5 p.l. | 04.04.24 |
|  | Kazakh National Pedagogical University named after Abay, Series "Psychology", 2023, No. 1(74), 40-48 | 0.5 p.l. | 2023y |
|  | Psychological and pedagogical problem of social experience: assimilation and application / Eurasian Union of Scientists (EUU).- Monthly Scientific Journal № 9 (66) / 2019 , 7 part co-authored by Zhantikeev S.K. Tolegenova G. T | 0.5 p.l. | 2019y |
|  | Fundamental and applied scientific research: topical issues, achievements and innovations: collection of articles of XXX International Scientific and Practical Conference. In 2 parts. Ch. 2. - Penza: ICNS "Science and Enlightenment". - 2020. - 320 с. PRACTICAL REALIZATION OF THE POINTS OF THE THEORY OF POETAPE FORMATION OF MENTAL ACTIONS AND UNDERSTANDINGS OF P.Y. GALPERIN co-authored by S.K. Zhantekeev, N.A. Toibazarova, A. Murtazaeva. | 0.5 p.l. | 2020y |
|  | Psychological and pedagogical problem of social experience: assimilation and application / Eurasian Union of Scientists (EUU).- Monthly Scientific Journal No. 9 (66) / 2019 , 7 part co-authored by Zhantikeev S.K. Tolegenova G. T., | 0.5 p.l. | 2019y |
|  | 02.11.2023g. students of 1-4 courses Turan-Astana took part in the International competition "Psychologist of the Year - 2023", which was held on the basis of the International University of Astana. | III-place | 2023 |

Professional development

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Name of types of professional development** | **Number of hours** | **Date, deadlines** |
|  | Advanced training in the discipline "Differential psychology" | certificate 72 h | August 7-20, 2023 |
|  | Advanced training in the discipline of "Social and Emotional Intelligence" | certificate 72 h | 21.08.23-03.09.23 |
|  | Advanced training in the discipline "Psychology of Family and Marriage" | certificate 72 h | July 17-29, 2023 |
|  | Advanced training in the discipline "Psychology of emotional burnout and stress resistance" | certificate 72 h | July 3-16, 2023 |
|  | Advanced training in the discipline "Methods of modern psychotherapy" | certificate 72 h | Sept. 4-17, 2023 |
|  | Advanced training in the discipline "Practical Psychology of Conflict" | certificate 72 h | Sept. 18-30, 2023 |
|  | Advanced training in the discipline "Behavioral psychology and anti-corruption culture" | certificate 72 h | 20.08.23-05.09.23 |
|  | Advanced training in the discipline "IT technologies in pedagogy and psychology" | certificate 72 h | August 5-19, 2023 |
|  | Participant and co-organizer of the International Scientific and Practical Conference "Psychological aspects of formation of intercultural communication of students in the era of globalization". | certificate | 04.04.24 |

**Professional Skills:**

* neuropsychological rehabilitation skills for people with brain injury;
* experience in conducting group trainings;
* experience in psychological testing and results processing;
* experience with psychological portraits;
* the ability to listen and understand a person, to reassure and empathize;

**Personal qualities:** friendliness, sociability, responsiveness, tactfulness, optimism