


Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут педагогіки і психології

Кафедра психології



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-наукового
інституту педагогіки і психології
проф. 

Світлана КОНДРАТЮК
«28» серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
Психологія оптимізму

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки


спеціальність 053 Психологія

освітньо-професійна програма Практична психологія першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією

НН інституту педагогіки і психології
«28» серпня 2024 р.

Голова:  Юлія БОНДАРЕНКО
д. пед. наук, професор

Суми – 2024

Розробники:

Щербак Тетяна Іванівна, к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор



Світлана КУЗІКОВА

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Бакалавр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
3-й		3-й	
Семестр			
5-й		5-й	
Лекції			
18 год.		4 год.	
Практичні, семінарські			
20 год.		4 год.	
Лабораторні			
-		-	
Самостійна робота			
48 год.		76 год.	
Консультації:			
-	2 год.		
Вид контролю: екзамен 4 год.			
Загальна кількість годин - 90			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета вивчення дисципліни «Психологія оптимізму» – сформувати у студентів цілісне уявлення про природу оптимізму, його психологічні механізми та вплив на психічне здоров'я й добробут людини; розвинути вміння використовувати методи та інструменти для діагностики, формування та підтримки оптимістичного мислення в різних сферах життя; підвищити стресостійкість і здатність до саморегуляції шляхом практичного застосування отриманих знань у професійній та особистій діяльності.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою успішного вивчення студентами навчальної дисципліни «Психологія оптимізму» є достатній рівень підготовленості з освітнього компоненту «Загальна психологія».

3. Результати навчання за дисципліною

- **РН1.** Пояснювати основні концепції та теорії оптимізму, відмінності між оптимістичним та песимістичним мисленням.
- **РН 2.** Оцінювати різні підходи до психології оптимізму та їх ефективність у реальних життєвих ситуаціях.
- **РН 3.** Розуміти та використовувати психологічні механізми, що сприяють розвитку оптимізму та позитивного мислення.
- **РН 4.** Формулювати власні обґрунтовані судження щодо ролі оптимізму в житті людини на основі аналізу проблеми та презентувати їх з урахуванням соціокультурних особливостей співрозмовника.
- **РН 5.** Застосовувати психологічні знання, вміння та навички для вирішення задач, пов'язаних із професійною діяльністю; аргументувати власні висновки та рекомендації.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	<p>Надаються повні і змістовні відповіді на всі теоретичні питання курсу. Студент демонструє знання матеріалу, його розуміння, орієнтацію в широкому полі питань з психології оптимізму, знайомство з сучасною науковою літературою. Відповіді на додаткові запитання чіткі, правильні, показують знання та ерудицію студента.</p> <p>Практичні та самостійні завдання виконано в повному обсязі, дано відповіді на всі питання. Матеріал, викладено логічно, послідовно, без помилок, при цьому виявлено здатність студента диференціювати, інтегрувати знання.</p>

	Студент вільно формулює висновки та узагальнення, самостійно застосовує знання в конкретних ситуаціях. Правильно, охайно оформлено роботи.
В	Надається достатньо повна і змістовна відповідь на всі запитання курсу. Студент показує знання і розуміння матеріалу, знайомство з основною науковою літературою в проблем психології оптимізму. Відповіді на додаткові питання загалом вірні. Наявні несуттєві зауваження та незначні помилки у виконанні запропонованих завдань.
С	Матеріал викладається логічно, послідовно. В роботі зі складання реферативних повідомлень, оформлення презентації або логіко-структурні схем є незначні помилки, при цьому студент не знає деяких визначень з предмету, але може диференціювати, інтегрувати знання.
Д	Відповіді на теоретичні питання курсу викладені уривчасто, знання основних тем є поверховим. Завдання виконано у повному обсязі, проте наявні суттєві помилки та недоліки. Відповіді на додаткові питання не завжди правильні, формальні та поверхові. Не дотримано вимог щодо змісту та оформлення завдань з практичних занять.
Е	Теоретичні питання розкрито не повністю. Студент знає і розуміє тільки основний матеріал, який викладає спрощено і неповно, припускається окремих суттєвих помилок. При відповідях на запитання щодо опанування програми студент відчувається невпевнено, збивається, припускається помилок, не має потрібних знань.
Ф	Студент надає відповіді із суттєвими помилками, демонструє поверхове знання і розуміння основного матеріалу, спрощено і непослідовно та механічно викладає матеріал з допущенням істотних помилок.
FX	На запитання студент не може дати задовільних відповідей, припускається грубих помилок або характер відповідей дає підставу стверджувати, що особа неправильно розуміє зміст матеріалу. Повна невідповідність змісту роботи вимогам або робота запозичена, підготовлена не самостійно. Курс не опановано, необхідне його повторне проходження.

Розподіл балів
Екзамен V семестр

Поточний контроль								Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
T1	T.2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	56	75	25	100
7	7	7	7	7	7	7	7				
Контроль самостійної роботи								19			
19											

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Згідно з «Положенням про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка», ухваленого рішенням вченої ради університету (протокол №10 від 27 квітня 2020 року), затвердженого наказом №178 від 27 квітня 2020 р. при оцінюванні результатів навчання з дисципліни можливе перезарахування балів за результатами неформальної та/або інформальної фахової активності студентів (сертифікована участь в конференціях, тренінгах, написання статей, участь в конкурсах студентських робіт, олімпіадах тощо), що за тематикою, обсягом і змістом відповідають навчальній дисципліні (в обсязі 20 балів).

Політика дисципліни

Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення Кодексу академічної доброчесності [[Кодекс академічної доброчесності Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка](#)]. Окреслимо його основні складові.

Складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб.

Надавати для оцінювання лише результати власної роботи.

Не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити Ваші результати чи погіршити/ покращити результати інших студентів.

Не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань студентів.

Академічна доброчесність

У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти робота оцінюється на мінімальний бал.

5. Засоби діагностики результатів навчання

Поточний та підсумковий контроль проводяться відповідно до вимог Положення «Про порядок оцінювання знань студентів у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) організації освітнього процесу», затвердженого вченою Радою СумДПУ ім. А.С.Макаренка (протокол №7 від 23.02.2015); Положення «Порядок організації поточного, семестрового контролю та підсумкової атестації здобувачів вищої освіти із використанням дистанційних технологій у Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка» (протокол №11 від 25.05.2020).

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до практичного заняття, рівень засвоєння знань з конкретної теми предмету «Психологія оптимізму». Для поточного контролю використовуються форми: усні опитування; обговорення та взаємооцінювання студентами виконаних індивідуальних/групових практичних завдань; обговорення та взаємооцінювання завдань самостійної роботи; самооцінювання-рефлексія; групова дискусія; виконання індивідуальних практичних завдань; аналіз та вирішення професійно-зорієнтованих практичних завдань та кейсів.

Семестровий контроль: екзамен.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1 Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Оптимізм: сутність та історія вивчення феномену.

Сутність поняття «Оптимізм». Підходи до дослідження оптимізму. Прояви оптимізму. Фізіологічні основи оптимізму. Вплив оптимізму і песимізму на здоров'я людини.

Тема 2. Феномен песимізму в психології.

Поняття песимізму в психології. Поняття реалізму в психології. Порівняння ключових характеристик оптимізму, песимізму, реалізму. Оптимізм і песимізм у поведінці совладання.

Тема 3. Часова перспектива особистості та оптимізм: роль минулого, сьогодення і майбутнього в формуванні світогляду.

Роль категорії часу в психології. Часова перспектива як спосіб осмислення і організації часу людиною. Події життя як одиниці аналізу часової перспективи. Визначення часової перспективи: сукупне бачення подій життя та їх послідовність. Функції часової перспективи: інтеграція минулого, сьогодення і майбутнього. Когнітивний, мотиваційний та афективний компоненти часової перспективи. Мотиваційний підхід до часової перспективи. Вплив майбутньої часової зони на регуляцію діяльності. Часова орієнтація за Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом. Причинно-цільова концепція психологічного часу. Типологічний підхід у вивченні часової перспективи.

Вплив оптимізму на ставлення до майбутнього. Позитивна часова спрямованість та її вплив на щастя та впевненість у собі. Мотивація оптимістів до досягнення цілей. Оптимізм/песимізм та минуле. Песимізм як світоглядний напрям, що пов'язаний з минулим. Вплив негативного досвіду минулого на формування песимістичного ставлення. Оптимістичний підхід до минулого: інтерпретація невдач як уроків; зміцнення віри у позитивне майбутнє. Оптимізм та сьогодення. Взаємозв'язок оптимізму, ефектів сприйняття та когнітивних спотворень. Когнітивні процеси та їх вплив на оптимізм. Роль оптимізму у сприйнятті та інтерпретації інформації. Оптимізм і ефекти позитивного сприйняття. Когнітивні викривлення: викривлення підтвердження, ефект хибного консенсусу, оптимістична упередженість.

Тема 4. Психологія гумору та оптимізму: еволюція, сприйняття та роль у соціальній взаємодії.

Почуття гумору: універсальний аспект людського досвіду. Гумор і сміх у різних культурах. Еволюційне походження гумору та його функції. Роль

почуття гумору в процесі формування оптимістичного світогляду. Сприйняття гумору та його зв'язок з особистістю. Теорії гумору в психології. Перехід від великих теорій до «міні-теорій». Теорії переваги, приниження та агресії. Психоаналітичний підхід до гумору (З. Фройд). Когнітивні теорії гумору. Вплив когнітивної психології на дослідження гумору. Концепція бісоціації (А. Кестлер). Невідповідність як основа гумору (Р. Вайер, Дж. Коллінз). Організація знань у свідомості та роль схем у розумінні гумору. Гумор як соціальне явище. Міжособистісні аспекти гумору. Соціальний контекст гумору як контекст гри (Дж. Ван Хуф). Види гумору в соціальних взаємодіях: жарти, спонтанний розмовний гумор, випадковий гумор. Позитивна психологія та гумор.

Тема 5. Життєстійкість і гумор: роль у подоланні стресу та підтримці психічного здоров'я.

Поняття життєстійкості та її зв'язок із почуттям гумору. Життєстійкість як компонент психічного здоров'я (С. Кобаса, С. Мадді). Вплив гумору на емоційне здоров'я та подолання стресу. Гумор як стратегія самопіклування та зменшення напруги. Життєстійкість: складові та розвиток. Життєстійкість і її компоненти: зобов'язання, виклики, контроль. Роль культури в формуванні життєстійкості (5С-структура). Зв'язок життєстійкості та позитивних емоцій. Почуття гумору та життєстійкість: індивідуальні відмінності. Гендерні відмінності у сприйнятті та використанні гумору. Взаємозв'язок між гумором, життєстійкістю та благополуччям. Гумор як ресурс психологічного подолання (О. Зайва). Вплив почуття гумору на психологічне благополуччя. Гумор як інструмент для подолання стресу. Почуття гумору як показник суб'єктивного щастя (С. Любомирський). Позитивні та негативні стилі гумору (афіліативний, самопідсилюючий, агресивний, самознищуючий). Гумор у психотерапії. Значення гумору у підтримці ментального здоров'я. Використання терапевтичного гумору для покращення саморозуміння клієнтів. Можливі негативні наслідки неправильного використання гумору.

Тема 6. Оптимізм як шлях до щастя: психологічний взаємозв'язок та його вплив на життя.

Феном щастя в психології. Роль оптимізму у підвищенні рівня щастя та задоволеності життям. Механізми взаємозв'язку оптимізму і щастя. Оптимізм у сприйнятті життєвих труднощів. Перетворення труднощів у можливості: роль оптимізму в позитивному мисленні. Усвідомлене щастя в повсякденному житті. Вплив оптимізму на соціальні відносини та міжособистісне щастя. Оптимістичний світогляд як фактор створення сприятливого соціального оточення. Вплив когнітивних викривлень на відчуття щастя. Відмінності в рівнях щастя у оптимістів та песимістів. Вплив розвитку оптимізму на рівень щастя. Баланс між реалізмом і оптимізмом для досягнення справжнього відчуття щастя. Зв'язок між оптимізмом, наполегливістю та відчуттям щастя. Оптимізм, щастя та критичний реалізм: баланс між оптимізмом та реалістичністю для довготривалого щастя.

Тема 7. Основні методи психодіагностики оптимізму.

Важливість психодіагностики оптимізму у психологічному консультуванні та дослідженнях. Загальні підходи до психодіагностики оптимізму. Цілі та завдання психодіагностики оптимізму: оцінка рівня оптимістичної установки, виявлення стилів мислення, аналіз впливу оптимізму на поведінку. Опитувальники та шкали оцінки оптимізму. Шкала життєвого оптимізму (LOT, LOT-R). Шкала оптимізму-песимізму (OPS). Шкала суб'єктивного благополуччя. Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS). Проективні методика в психодіагностиці оптимізму. Опитувальник Zimbardo Time Perspective Inventory. Основні часові орієнтації: негативне минуле, гедоністичне сьогодення, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне сьогодення. Метод незакінчених речень. Інтерпретація оптимізму або песимізму через малюнки («Малюнок людини під дощем» та інші). Тести на когнітивні упередження. Тест на стилі атрибуції (ASQ). Використання результатів психодіагностики оптимізму. Використання діагностики оптимізму в плануванні психокорекційної та психотерапевтичної роботи. Роль діагностики оптимізму у професійному відборі та розвитку особистості.

Тема 8. Психотерапія та оптимізм.

Підходи психотерапії спрямовані на розвиток оптимізму у клієнтів. Вплив оптимізму на ефективність психотерапевтичних методів. Зв'язок оптимізму та здатністю до подолання стресу. Оптимістичний підхід у подоланні депресії та тривожних розладів. Вплив оптимізму на міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію. Роль когнітивно-поведінкової терапії у формуванні оптимістичного мислення. Практики та техніки психотерапії у розвитку оптимізму. Психотерапевтичні техніки подолання негативних думок. Шкода надмірного оптимізму для психічного здоров'я: недооцінка ризиків, ігнорування попереджувальних сигналів. Визначення критичної межі оптимізму. Баланс між реалістичністю та оптимізмом.

Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
Тема 1. Оптимізм: сутність та історія вивчення феномену.	10	2	2	-	-	6	11	2	-	-	-	9
Тема 2. Феномен песимізму в психології.	10	2	2	-	-	6	9	-	-	-	-	9
Тема 3. Часова перспектива особистості та оптимізм: роль минулого, сьогодення і майбутнього в формуванні світогляду.	12	4	2	-	-	6	9	-	-	-	-	9
Тема 4. Психологія гумору та оптимізму: еволюція, сприйняття та роль у соціальній взаємодії.	10	2	2	-	-	6	9	-	-	-	-	9
Тема 5. Життєстійкість і гумор: роль у подоланні стресу та підтримці психічного здоров'я.	10	2	2	-	-	6	9	-	-	-	-	9
Тема 6. Оптимізм як шлях до щастя: психологічний взаємозв'язок та його вплив на життя.	10	2	2	-	-	6	9	-	-	-	-	9
Тема 7. Основні методи психодіагностики оптимізму.	12	2	4	-	-	6	15	1	2	-	1	11
Тема 8. Психотерапія та оптимізм.	12	2	4	-	-	6	15	1	2	-	1	11
Екзамен	4						4					
Усього годин	90	18	20	-	-	48	90	4	4	-	2	76

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Оптимізм: сутність та історія вивчення феномену.	2	-
2	Феномен песимізму в психології.	2	-
3	Часова перспектива особистості та оптимізм: роль минулого, сьогодення і майбутнього в формуванні світогляду.	2	-
4	Психологія гумору та оптимізму: еволюція, сприйняття та роль у соціальній взаємодії.	2	-
5	Життєстійкість і гумор: роль у подоланні стресу та підтримці психічного здоров'я.	2	-
6	Оптимізм як шлях до щастя: психологічний взаємозв'язок та його вплив на життя.	2	-
7	Основні методи психодіагностики оптимізму.	4	2
8	Психотерапія та оптимізм.	4	2
Разом		20	4

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Оптимізм: сутність та історія вивчення феномену.	6	9
2	Феномен песимізму в психології.	6	9
3	Часова перспектива особистості та оптимізм: роль минулого, сьогодення і майбутнього в формуванні світогляду.	6	9
4	Психологія гумору та оптимізму: еволюція, сприйняття та роль у соціальній взаємодії.	6	9
5	Життєстійкість і гумор: роль у подоланні стресу та підтримці психічного здоров'я.	6	9
6	Оптимізм як шлях до щастя: психологічний взаємозв'язок та його вплив на життя.	6	9
7	Основні методи психодіагностики оптимізму.	6	11
8	Психотерапія та оптимізм.	6	11
Разом		48	76

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Курова А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Серія: Психологія, (1), 26-29. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.5>
2. Norem J. K. *The Positive Power of Negative Thinking: Using Defensive Pessimism to Harness Anxiety and Perform at Your Peak*. New York: Basic Books. 2002. 248 p.
3. Seligman M. E. P., Reivich K., Jaycox L., Gillham J. *The optimistic child: Proven program to safeguard children from depression and build lifelong resilience*. New York: Harper Perennial, 1996.
4. Аргайл М. *Психологія щастя*. К.: Либідь, 2015. 254 с.

Додаткові:

1. Борисенко О. М. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2017. Випуск 1. С. 162-168.
2. Вовчик-Блакитна О. О. Оптимізм як основа вибору стратегії подолання наслідків травматичних подій. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 42. С. 51-60.
3. Луц У. І., Мельник В. П. Оптимізм та Песимізм. *Енциклопедія Сучасної України* [Електронний ресурс]. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2022. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-75592>
4. Мечников І. І. *Етюди оптимізма*. Одеса.: Черкасов, 2009. 123 с.
5. Носенко Е. Л., Зайва О. О. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісн. Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка та психологія*. 2004. №7. С. 22-31.
6. Помиткіна Л. В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія 2014. №5(1). С. 106–112.
7. Рафіков О. Р., Петрунько О. В. Імплицитна модель соціального оптимізму у свідомості студентів: досвід емпіричної реконструкції. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. К.: Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 213-226.

8. Рафіков О. Р., Петрунько О. Р. Соціальний оптимізм як психологічний механізм ціннісної взаємодії з референтним оточенням. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 12. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2016. С. 169-178.
9. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливості зрілого віку. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології. 2019. №28. С. 21–34.
10. Терещенко А. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології. 2019. № 25. С. 98–102.
11. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 2000. P. 1–26.
12. Cloninger C. R., Zohar A. H. Personality and the perception of health and Happiness. *Journal of Affective Disorders*. 2011. Vol. 128. P. 24–32.7.
13. Kislitsyna M. V. Optimism as a criterion of burnout of teachers and educators of secondary schools for pupils with intellectual disabilities. Actual problems of the correctional education : Ministry of Education and Science of Ukraine, National Pedagogical Drahomanov University, Kamyanets-Podilsky Ivan Ohyenko National University. Issue 5.- Kamyanets-Podilsky: Medobory2006, 2015. P. 121–136.
14. Palgi Y. The relationships between daily optimism, daily pessimism, and affect differ in young and old age. *Personal and Individual differences*. 2011. Vol. 50. No 8. Pp. 1294-1299.
15. Popovych I., Kuzikova S., Shcherbak T., Blynova O., Lappo V., Bilous R. Empirical research of vitality of representatives of parachuting and yoga practice: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 21 (Supplement issue 1), Art 29, January, 2021, pp.218-226, 2021. <https://efsupit.ro/images/stories/ianuarie2021/Art%2029.pdf>
16. Scheier M. F Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 67. P. 1063–1078.

**8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,
використання яких передбачає навчальна дисципліна
(за потребою)**

1. Нормативні документи МОН України
2. Словники та енциклопедії з психології.
3. Зображувальна наочність – схеми та таблиці.
4. Відео наочність.

5. Мультимедійні презентації.
6. Засоби дистанційного навчання: платформа Moodle, програма організації відеоконференцій Zoom, месенджери Telegram та Viber, email.