

ЗВ'ЯЗОК ЩАСТЯ Й ОПТИМІЗМУ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

RELATIONSHIP OF HAPPINESS AND OPTIMISM WITH CHARACTERISTICS OF LONELY EXPERIENCE

У статті розглядається зв'язок позитивно-психологічних аспектів особистості з особливостями переживання самотності. Зазначено, що світ для людини завжди опосередкований соціальними відносинами, самотність відриває людину від світу і є досить суб'єктивно неприємним психічним станом. Відмічається, що в житті людини завжди є місце щастю та психологічними феноменами, що асоціюються з ним і забезпечують протидію різним чинникам, які спричиняють тривогу, депресію й інші негативні емоційні стани. Вказується на те, що численні емпіричні дослідження показують негативну кореляцію між щастям та самотністю. Ставиться питання, наскільки результати вищенаведених досліджень є релевантними для української вибірки та не є продуктом окремого соціокультурного середовища. Виявлено, що наявність в образі Я уявлень про себе як про самотню людину негативно корелює із загальним рівнем щастя. Закономірно, що, будучи сукупністю когнітивних настанов, оптимізм негативно корелює з когнітивними аспектами самотності, а саме: з уявленнями про себе як про самотню людину. Загалом наше дослідження показало, що оптимісти не мають уважати себе самотніми людьми, натомість радше вони будуть відчувати зв'язок з іншими людьми, уважати себе належними до якоїсь спільноти тощо. Робиться припущення, що такий компонент оптимізму, як переконаність у тривалості впливу хороших подій на життя людини, робить останній чинником, який протидіє формуванню в індивіда образу Я самотньої людини. Окрім того, визначено, що віра у тривалість впливу хороших подій сприяє зниженню відчуття відчуження від інших та встановленню значимих зв'язків з іншими людьми, а також зі світом загалом. Цей компонент оптимізму робить людину менш схильною до хворобливого переживання самотності, що, безумовно, сприяє її психологічному благополуччю.

Ключові слова: щастя, оптимізм, самотність, образ Я, відчуженість.

The connection of positive psychological aspects of personality with the peculiarities of loneliness experience is studied in the paper. It is demonstrated that the world for a person is always mediated by social relations, that loneliness separates a person from the world and that it is subjectively a rather unpleasant psychological state. It is noted that, on the other hand, there is always place for happiness and other happiness-associated phenomena, which counteract various factors which generate anxiety, depression and other negative emotional states. It is pointed out, that there are numerous empirical investigations which demonstrate negative correlation between happiness and loneliness. The author raises an issue whether the results of mentioned investigations are relevant for Ukrainian sample and whether they can just be the product of a certain sociocultural environment. It is revealed that the presence of idea about oneself as a lonely person in the image of self correlates negatively with the general level of happiness. It is logical that optimism, being a complex of certain cognitive attitudes, negatively correlates with cognitive aspects of loneliness, including image of self as a lonely person. In general our investigation shows that optimists shouldn't consider themselves to be lonely people, but, on the contrary, they are likely to feel themselves to be connected with other people, consider themselves to be a part of some community, etc. A hypothesis is made that such component of optimism as persuasion in the continuous character of positive events influence on person's life makes the last a factor which counteracts the formation of image of self as a lonely person. Besides, it is determined that faith in the continuous character of positive events influence contributes to the decline of alienation level and to the establishment of significant ties with other people and with the world as a whole. A person with this component of optimism is less inclined to suffer from unhealthy feeling of loneliness, and this, undoubtedly, contributes to his/her psychological well-being.

Key words: happiness, optimism, loneliness, self-image, alienation.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.30>

Степура Є.В.

к.психол.н.,
науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Вступ. У своєму житті людина неодмінно стикається із цілою низкою неприємних даностей буття, які провокують тривогу, уводять людину в депресію та спричиняють виникнення інших негативних емоційних станів. Ірвін Ялом та інші екзистенційні психологи виділяють такі такі даності: смерть, свобода, відсутність сенсу життя й екзистенційна ізоляція – відчуття людиною своєї цілковитої самотності та відчуженості від світу. Треба відмітити, що саме відсутність значущих соціальних зв'язків може загострити це негативне відчуття, оскільки кохання, дружба та подібні стосунки сприяють пом'якшенню відчуття екзистенційної ізоляції [12]. Загалом, з ідеями екзистенційних психологів важко не погоди-

тись, оскільки світ для людини завжди опосередкований соціальними відносинами, а отже, самотність, безперечно, відриває людину від світу. Треба відмітити, що і сама собою самотність, нехай вона і не призводить до відчуття відірваності від світу, є досить суб'єктивно неприємним психічним станом. З іншого боку, у житті людини завжди є місце щастю та психологічним феноменам і структурам, що асоціюються з ним і забезпечують протидію різним чинникам, які спричиняють тривогу, депресію й інші негативні емоційні стани. Одним із таких феноменів є оптимізм.

Згідно з теорією М. Селігмана, оптимізм є варіантом атрибутивного стилю особистості, який залежить від особливостей опису та пояс-

нення людиною результатів власної діяльності та важливих для неї життєвих подій (як позитивних, так і негативних), можна схарактеризувати, визначивши три аспекти. Загальними характеристиками атрибутивного стилю є: 1) стабільність: зумовленість результату постійними або короткочасними причинами; 2) глобальність: причини, які визначають результат, є глобальними (узагальнювальними для різних ситуацій) або конкретними, локальними (обмеженими поточною ситуацією та сферою життя); 3) контроль: результат є наслідком дій суб'єкта або дії зовнішніх обставин. Так, песимістичний атрибутивний стиль характеризується хронічним приписуванням невдач внутрішнім, стабільним і глобальним причинам. Такий атрибутивний стиль часто спостерігається в людей із депресією, і тому його іноді означають як депресивний, або депресогенний. За оптимістичного атрибутивного стилю негативні події пояснюються впливом короткочасних, локальних, зовнішніх чинників, а позитивні події, навпаки, пояснюються тривалими, глобальними та внутрішніми чинниками [11].

Загалом, згідно із зарубіжними дослідженнями, оптимізм негативно корелює з почуттям самотності в молодих людей. Також низький рівень оптимізму є чинником, що сприяє самотності людини в майбутньому [5; 6; 8]. Дослідження на досить великій вибірці показало, що люди, які в дитинстві мали деякі дисфункції сім'ї без міжособистісного жорстокого поведіння, сім'ї з великими негараздами і поготів, що включали високу ймовірність виникнення батьківського розбрату та жорстокого поведіння з дітьми, частіше повідомляли про більшу самотність і менший оптимізм у дорослому віці. Це ж дослідження показало, що теперішнє емоційне благополуччя людини може знизити вплив сімейного неблагополуччя, пережитого в минулому, сприяти підвищенню рівня оптимізму та зниженню відчуття самотності. Загалом, автори зазначають, що подолання самотності підлітків і підтримка оптимістичних поглядів у дорослому віці – це два шляхи, які потенційно можуть принести користь для зменшення психічних і фізичних захворювань [10].

Інше дослідження показало, що оптимізм і самотність є чинниками, які впливають на рівень ризику виникнення депресивних симптомів і суїцидальних думок в угорських студентів. Самотність є негативним чинником вищезазначених психопатологічних проявів, а оптимізм, у свою чергу, є чинником, що пом'якшує вплив самотності на виникнення суїцидальних проявів [4].

Щодо зв'язку щастя та самотності, то наявність у людини стосунків і різноманітних соціальних зв'язків вважається одним із найголовніших чинників щастя [2]. Загалом, дану

тезу підтверджують численні емпіричні дослідження, які показують негативну кореляцію між щастям і самотністю [2; 3; 13].

Але тут постає питання, наскільки результати вищезазначених досліджень є релевантними для української вибірки та не є продуктом окремого соціокультурного середовища. Зазначимо, що на нейрофізіологічному рівні щастя й оптимізм пов'язані зі структурами головного мозку, які відповідають за емпатію, співчуття, кохання, доброту, відкритість до встановлення нових соціальних зв'язків тощо [7]. Можна сказати, що на нейрофізіологічному рівні щастя й оптимізм пов'язані з почуттями, які багато в чому протилежні відчуттю самотності. Треба відмітити, що є дослідження українських учених, що підтверджують наявність негативної кореляції між оптимізмом і самотністю, але ці дослідження виконані на досить маленькій вибірці [1]. Тож їхні результати не можна вважати цілком репрезентативними, а отже, питання зв'язку оптимізму та самотності потребує подальших досліджень. Окрім того, оптимізм має складну структуру, він є сукупністю когнітивних настанов. Звідси впливає питання, які компоненти оптимізму найбільше корелюють із самотністю?

Мета статті полягає у визначенні зв'язків щастя й оптимізму з особливостями переживання самотності на українській вибірці.

Процедура та методи дослідження. Вибірка складалася зі 109 студентів різних факультетів Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», а також студентів факультету психології та соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (96 для шкали Фордіса, що пов'язано з недоліками в заповненні цієї шкали). Вік досліджуваних – 18–23 роки. Гендерний чинник до уваги не брався, але більшість досліджуваних (67%) становили жінки.

Використовувались такі методи.

Шкала щастя Фордіса, яка складається із двох питань:

1. «Загалом наскільки щасливим чи нещасним Ви себе відчуваєте?». Пропонуються варіанти відповіді від «надзвичайно щасливим» (у захваті, відчуваю радість, відчуваюся чудово), за що нараховується 10 балів, до «абсолютно нещасних» (українською: «у крайній самотності»), що дає 1 бал.

2. «У середньому, яку частину часу у відсотках Ви відчуваєте себе щасливим (або нещасним, або в нейтральному стані)?».

Друге питання нами в дослідженні не використовувалося через некоректні відповіді респондентів.

«Тест на оптимізм» Л.М. Рудіної – адаптація методики «Attributional style questionnaire» М. Селігмана. Складається із 48 питань, які

являють собою проблемні життєві ситуації, та 2 варіанти відповіді, що є поясненням причин зазначених подій. Тест має такі шкали:

PmB – переконаність у тривалості впливу поганих подій на життя людини.

PmG – переконаність у тривалості впливу хороших подій на життя людини.

PvB – переконаність у впливі поганих подій на всі сфери життя людини.

PvG – переконаність у впливі хороших подій на всі сфери життя людини.

HoB – рівень надії/безнадійності.

PsB – відповідальність людини за погані події в її житті.

PsG – відповідальність людини за хороші події в її житті.

B – рівень загальної орієнтації людини на погані події в її житті.

G – рівень загальної орієнтації людини на хороші події в її житті.

G–B – загальний рівень оптимізму людини.

Для виміру особливостей переживання самотності нами була використана повна версія «Диференційного опитувальника переживання самотності», яка містить 40 тверджень, згрупованих у 8 субшкал і 3 шкали.

Субшкала 1 «Ізоляція» містить твердження про відсутність людей, з якими можливий близький контакт.

Субшкала 2 «Переживання самотності» включає сформульовані в загальному вигляді твердження, що конструюють образ Я респондента як самотньої людини.

Субшкала 3 «Відчуження» наголошує на відсутності значних зв'язків з іншими людьми.

Субшкала 4 «Дисфорія самотності» вимірює негативні почуття, пов'язані з перебуванням на самоті.

Субшкала 5 «Самотність як проблема» відображає негативну оцінку самотності як феномену.

Субшкала 6 «Потреба в компанії» вимірює потребу у спілкуванні, що переживається.

Субшкала 7 «Радість усамітнення» вимірює прийняття людиною самотності та самоти.

Субшкала 8 «Ресурс усамітнення» містить твердження, що відображають продуктивні аспекти усамітнення.

Сума субшкал 1–3 дає бал за шкалою «Загальна самотність», що відображає ступінь актуального відчуття самотності, браку близького спілкування з іншими людьми.

Сума субшкал 4–6 дає бал за шкалою «Залежність від спілкування», що відображає неприйняття самотності, нездатність залишатися одному.

Сума субшкал 7–8 дає бал за шкалою «Позитивна самотність», що вимірює здатність людини знаходити ресурс на самоті, творчо використовувати його для самопізнання та саморозвитку.

Результати дослідження. Відразу треба відмітити обмеженість нашої вибірки в кількісному плані, тому ми повинні обережно ставитись до цих результатів з погляду статистичної теорії (див. про це [9]). У підсумку скажемо, що всі наші результати мають попередній характер і потребують відтворення на більш великій вибірці. Окрім того, завжди треба враховувати віковий і гендерний склад вибірки, а також соціально-економічний статус респондентів. Але все ж треба зазначити, що наше дослідження цілком може бути використаним у різноманітних метааналізах, що будуть стосуватися зв'язків самотності зі щастям і оптимізмом. Саме там воно може зробити свій вклад у висвітлення особливостей прояву зв'язків між вищезазначеними психологічними феноменами серед молодих людей на українській вибірці. Хоча треба відмітити, що такий різновид досліджень, як метааналіз, є досить рідкісним явищем у просторі вітчизняної науки, чого не скажеш про європейську й американську психологію. І зазначений стан речей є проблемою для нашої психологічної науки.

Передусім треба сказати, що нами не було знайдено позитивних кореляцій між щастям і оптимізмом. Також не виявлено жодних позитивних або негативних зв'язків між щастям і окремими компонентами атрибутивного стилю особистості. Отримані нами результати цілком суперечать багатьом раніше проведеним дослідженням, які вказують на тісний зв'язок між оптимізмом і щастям [2; 11]. Окрім того, мають бути негативні кореляції між щастям і компонентами атрибутивного стилю, які відповідають за негативне (депресогенне) мислення [11]. Це теж не спостерігається в нашому дослідженні. Дані результати можна пояснити, наприклад, простою статистичною аномалією, оскільки дані, отримані на невеликих вибірках, далеко не завжди можуть відобразити загальні тенденції (див. [9]). Іншим можливим поясненням отриманих нами результатів може бути те, що на показники шкали Фордіса впливають якісь ситуативні чинники, що робить її не зовсім надійною. Можлива також наявність якихось психологічних чинників, які примушують учасників нашої вибірки відхилитись від загальних тенденцій. Хай там як, але ми можемо бачити, що не завжди психологічні тенденції можуть бути відтворені, тому до психологічних досліджень на малих вибірках (як наше) треба ставитись з обережністю.

Також треба відмітити, що загалом нами не було виявлено значущих кореляційних зв'язків між показниками рівня самотності людини та щастям, що також суперечить низці вищезазначених досліджень, проведених в інших країнах. Тут може бути багато різних пояснень отриманих нами результатів, починаючи від простої статистичної аномалії, яка була спричинена

відносно малою кількістю учасників нашої вибірки, і закінчуючи наявністю особливостей у сприйнятті щастя та самотності досліджуваних студентів, спричинених окремим вектором розвитку нашої культури. У будь-якому разі проблема зв'язку щастя та самотності потребує додаткових емпіричних досліджень.

Єдина знайдена нами значуща кореляція, яка поєднує відчуття щастя з переживанням самотності, це негативний зв'язок «Шкали щастя Фордіса» із субшкалою «Переживання самотності» «Диференційного опитувальника переживання самотності» ($r = -0,27, p < 0,01$). Як уже зазначалось, субшкала «Переживання самотності» складається із тверджень, що конструюють образ Я респондента як самотньої людини. Тож ми можемо бачити, що наявність у Я-концепції уявлень про себе як про самотню людину негативно корелює із загальним рівнем щастя. Отриманий нами результат ще раз підтверджує ідею, що когнітивні чинники посідають одне з найважливіших місць у формуванні відчуття самотності. Не сама собою наявна в житті людини самотність, а уявлення про себе як про самотню людину знижують її рівень щастя. Цілком можливо, що саме ці уявлення створюють передумови для виникнення самотності в реальному житті людини. Наприклад, людина вважає себе нікому не потрібною, тим самим ігнорує всі можливості створити дружні або романтичні стосунки, які, безумовно, могли б принести їй відчуття щастя. Тож для подолання самотності та знаходження щастя у стосунках загалом буває не досить тільки простої зміни зовнішньої поведінки (на кшталт відвідування реального або віртуального клубу знайомств), а потрібно працювати з уявленнями людини про себе, її когнітивними настановами тощо.

Отже, як ми можемо бачити з таблиці 1, загальний рівень оптимізму негативно корелює зі шкалою «Переживання самотності» «Диференційного опитувальника самотності» ($r = -0,19, p < 0,05$) – це є єдиною значущою кореляцією між загальним рівнем оптимізму та якоюсь шкалою вищезазначеного опитувальника. Цікаво відмітити, що оптимізм, який

у трактуванні М. Селігмана є набором когнітивних настанов, негативно корелює зі шкалою, яка асоціюється з когнітивними настановами, які створюють в особистості образ себе як самотньої людини. Зразу зауважимо, що ця кореляція є досить слабкою, але загалом можна сказати, що оптимісти не повинні вважати себе самотніми людьми, натомість вони будуть відчувати зв'язок з іншими людьми, уважати себе приналежними до якоїсь спільноти тощо. Цілком можливо, що оптимізм сприятиме встановленню людиною міжособистісних стосунків, пошуку та знаходження дружби, кохання тощо. Але вплив оптимізму на поведінку людини у вищезгаданих аспектах потребує додаткових емпіричних досліджень.

Як було вказано раніше, оптимізм є складним психологічним феноменом. У його основі лежать когнітивні настанови, які визначають особливості сприйняття різних життєвих ситуацій і стратегії поведінки в них [11]. У нашому дослідженні була виявлена настанова, що, детермінуючи оптимістичний погляд на світ, пов'язана з відсутністю в образі Я людини уявлень про свою самотність. Але перш ніж перейти до розгляду вищезазначеної кореляції, треба відмітити, що нами не будуть аналізуватися зв'язки між шкалами «Диференційного опитувальника самотності» та субшкалою «G» – рівень загальної орієнтації людини на хороші події в її житті «Тесту на оптимізм» Л.М. Рудіної, оскільки ці кореляції, імовірно, не несуть якогось психологічного сенсу, а є просто побічним результатом статистичних розрахунків, оскільки у структурі «Тесту на оптимізм» ця шкала є просто сумою балів шкал, які відповідають за сприйняття хорошого в житті людини. Про всякий випадок ці кореляції наявні в таблиці.

В основі зв'язку оптимізму та шкали «Переживання самотності» «Диференційного опитувальника самотності», розглянутого вище, імовірно, лежить переконаність у тривалості впливу хороших подій на життя людини (PmG). Ми також маємо значущу негативну кореляцію між шкалою «PmG» «Тесту на оптимізм» та субшкалою «Переживання самотності» «Диферен-

Таблиця 1

Значущі кореляції між шкалами «Тесту на оптимізм» і шкалами «Диференційного опитувальника самотності»

	«Диференційний опитувальник самотності»					
	Переживання самотності		Відчуження		Загальна самотність	
«Тест на оптимізм»	r	p	r	p	r	p
PmG	-0,30	0,01	-0,32	0,01	0,28	0,01
G	-0,23	0,05	-0,25	0,05	-0,23	0,05
Загальний оптимізм (G-B)	-0,19	0,05				

ційного опитувальника самотності» ($r = -0.30$, $p < 0,01$). Цілком можливо, що переконаність у тривалості впливу хороших подій на життя людини (PmG) проявляється у сфері міжособистісних стосунків у вигляді віри у тривалість дружби, кохання або подібних позитивних стосунків. Окрім того, така людина буде на вищезазначених уявленнях і свою Я-концепцію, попри тривалість часу або відсутність контактів, вона буде вважати себе зв'язаною з якимись людьми, спільнотою тощо. Ці уявлення захищають людину від відчуття самотності, у неї нема жодних підстав будувати образ себе як самотньої людини.

Окрім шкали «Переживання самотності», переконаність у тривалості впливу хороших подій на життя людини (PmG) пов'язана зі субшкалою «Відчуження» «Диференційного опитувальника самотності». Тут ми також маємо досить значущу, стосовно загального масиву психологічних досліджень, негативну кореляцію ($r = -0,32$, $p < 0,01$). Як уже вказувалось, високі бали за субшкалою «Відчуження» вказують на відсутність значних зв'язків з іншими людьми. Можна припустити, що люди, які вірять у тривалість впливу хороших подій на своє життя, суб'єктивно відчувають аналогічно, як і з уже розглянутою нами субшкалою «Переживання самотності», зв'язки з іншими людьми, навіть якщо для цього немає жодних об'єктивних передумов. Ця внутрішня переконаність може сприяти більшій соціальній активності людини, що ще сильніше сприяє зменшенню відчуття відчуження і, навпаки, наростанню відчуття наявності зв'язків з іншими людьми та світом загалом. Так, оптимістична віра в можливість довготривалості різноманітних міжособистісних відносин і відповідна соціальна поведінка, спрямована на підтримку хороших стосунків з оточенням, можуть посилювати одна одну, сприяти зменшенню в такої особи відчуття відчуження від інших людей.

Є закономірним, що шкала «Загальна самотність» «Диференційного опитувальника самотності» також має негативну кореляцію з PmG – переконаністю у тривалості впливу хороших подій на життя людини ($r = -0,28$, $p < 0,01$), оскільки розглянуті вище субшкали «Переживання самотності» та «Відчуження» входять у склад цієї шкали. Шкала «Загальна самотність» загалом відображає ступінь актуального відчуття самотності, браку близького спілкування з іншими людьми. Високі бали за шкалою «Загальна самотність» пов'язані з актуальною вираженістю переживання ізоляції, нестачі емоційної близькості або контактів з людьми й усвідомленням респондентом себе як самотньої, ізольованої людини. Низькі бали, навпаки, свідчать, що респондент не відчуває хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості чи спілку-

вання, і не вважає себе самотньою людиною. Тож наше дослідження показує, що саме віра у збереження колишніх установлених соціальних зв'язків, що, безумовно, є частиною загальної переконаності у тривалості впливу хороших подій на життя людини, може захистити її від вищезазначених хворобливих переживань. Цілком можливо, що ця переконаність у тривалому існуванні давніх відносин буде допомагати людині переносити об'єктивно наявну самотність, коли вона з якихось причин буде відрізана від свого звичного соціального оточення.

Висновки із проведеного дослідження.

Як ми можемо бачити, щастя й оптимізм пов'язані з особливостями переживання людиною самотності. Звісно, ці зв'язки не є тотальними, але в деяких аспектах щастя, а особливо оптимізм, із його невід'ємною складовою частиною – переконаністю у тривалості впливу хороших подій на життя людини, можуть впливати на відчуття самотності в людини. Треба відмітити, що уявлення людини про себе як про самотню пов'язані зі зниженням загального рівня щастя. Можливий також інший варіант трактовки даної кореляції – нещаслива людина починає з якоїсь причини вважати себе самотньою, наприклад через наростання депресивних думок, хоча наше дослідження не вказує на таку можливість. У будь-якому разі проблема негативного зв'язку відчуття щастя та конструювання образу Я суб'єкта як самотньої людини заслуговує на подальші дослідження. Щодо зв'язку оптимізму із самотністю, то наше дослідження загалом підтвердило наявність деяких негативних кореляцій між цими психологічними феноменами, хоча ці кореляції торкаються лише окремих компонентів цих явищ. З іншого боку, треба розуміти, що оптимізм і самотність є складними та різноплановими феноменами, тож було б дивно, якщо б вони були тотально пов'язані одне з одним. Закономірно, що оптимізм, будучи сукупністю когнітивних настанов, негативно корелює з когнітивними аспектами самотності, а саме: з уявленнями про себе як про самотню людину. Цілком можливо, він може бути чинником, що захищає людину від таких негативних уявлень. Особливе значення тут має такий компонент оптимізму, як переконаність у тривалості впливу хороших подій на життя людини. Саме він робить оптимізм чинником, який протидіє формуванню в індивіда образу Я самотньої людини. Окрім того, віра у тривалість впливу хороших подій сприяє зниженню відчуття відчуження від інших та встановленню значущих зв'язків з іншими людьми, а також зі світом загалом. Цей компонент оптимізму робить людину менш схильною до хворобливого переживання самотності, що, безумовно, сприяє її психічному здоров'ю та психологічному благополуччю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Фоменко К.І. Атрибутивні особливості самотності особистості. *Психологія і особистість*. 2014. № 2. С. 71–88.
2. Argyle M. *The psychology of happiness*. Routledge, 2013.
3. An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students / R. Booth et al. *Journal of College Student Development*. 1992. № 33 (2). P. 157–162.
4. Does optimism weaken the negative effects of being lonely on suicide risk? / E.C. Chang et al. *Death Studies*. 2018. № 42 (1). P. 63–68.
5. The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and level of self-esteem in college students / S.F. Davis et al. *College Student Journal*. 1992. № 26(2). P. 244–247.
6. The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and death anxiety / S.F. Davis et al. *Bulletin of the Psychonomic Society*. 1992. № 30. P. 135–136.
7. Hanson R., Mendius R. *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. New Harbinger Publications, 2009.
8. Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students / T. Jackson et al. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2000. № 28 (5). P. 463–470.
9. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases / D. Kahneman et al. (eds). Cambridge university press, 1982.
10. Childhood adversity, emotional well-being, loneliness, and optimism : a national study / E.A. Mumford et al. *Adversity and resilience science*. 2023. № 4 (2). P. 137–149.
11. Seligman M. *Learned Optimism*. New York : Knopf, 1990.
12. Yalom I.D. *Existential psychotherapy*. Hachette UK, 2020.
13. Yavuz C. The Relationships among Attitude towards Sports, Loneliness and Happiness in Adolescents. *Universal Journal of Educational Research*. 2019. № 7 (3). P. 790–796.