

Київ 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи
(гарант) освітньо-професійної програми психології

_____ Л.А. Колесніченко
(підпис)
2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та
психології

_____ М.В. Артюшина
(підпис)
2025 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студенту Малюга Ірина Костянтинівна

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

**на тему «Метакогнітивні здібності та локус контролю як предиктори
суб'єктивного благополуччя особистості »**

Тему затверджено наказом ректора Університету від «27» жовтня 2025р. №1732

**Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних
вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.**

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1	Теоретико-методологічні основи дослідження метакогнітивних здібностей, локусу контролю та благополуччя особистості
-----------------	--

Розділ 2	Емпіричне дослідження зв'язку між метакогнітивними здібностями, локусом контролю та психологічним благополуччям особистості
Об'єкт дослідження:	Психологічне благополуччя
Предмет дослідження:	Метакогнітивні здібності та локус контролю як предиктор психологічного благополуччя особистості
Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи:	Визначити вплив метакогнітивних здібностей і локусу контролю на рівень психологічного благополуччя особистості.

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1	•Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя особистості. •Розкрити зміст і структуру метакогнітивних здібностей та локусу контролю.
У розділі 2	•Визначити прояви метакогнітивних здібностей, локусу контролю та психологічного благополуччя у досліджуваних. •Визначити зв'язки між метакогнітивними здібностями, локусом контролю та психологічним благополуччям. •Порівняти рівні психологічного благополуччя у груп осіб із переважанням інтернального та екстернального локусу контролю.

**Завдання підготувала
науковий керівник**

(підпис)

Л.А Колесніченко

«____» _____ 2025 р.

Завдання одержав студент

(підпис)

І.К Малюга

«____» _____ 2025 р.

ВІДГУК

на кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувачки Факультету управління персоналом, соціології та психології
спеціальності 053 «Психологія»

Малюги Ірини Костянтинівни

на тему: **«Метакогнітивні здібності та локус контролю як предиктори
суб'єктивного благополуччя особистості»**

Проблема психологічного благополуччя особистості належить до актуальних напрямів сучасної психологічної науки, оскільки в умовах соціальної нестабільності, невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження особливого значення набувають внутрішні ресурси людини, що забезпечують її адаптацію, саморегуляцію та задоволеність життям. У цьому контексті дослідження метакогнітивних здібностей та локусу контролю як чинників суб'єктивного благополуччя є своєчасним, актуальним і має як теоретичне, так і практичне значення.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи Ірина Малюга продемонструвала здатність до самостійного наукового пошуку, опрацювання значного обсягу наукових джерел, аналізу та узагальнення теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя, метакогнітивних здібностей та локусу контролю. Авторка ґрунтовно розкрила сутність досліджуваних феноменів, проаналізувала основні наукові концепції та визначила їх роль у процесах особистісної саморегуляції.

Досягненню поставленої мети сприяло вдале використання комплексу валідних психодіагностичних методик, зокрема шкали самооцінки метакогнітивних здібностей (MSAS), модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3), а також методики визначення рівня суб'єктивного контролю. Застосування сучасних методів математико-статистичної обробки даних дозволило здійснити якісний аналіз отриманих результатів та забезпечило їх наукову обґрунтованість.

Особливу цінність становлять результати емпіричного дослідження, які підтвердили значущу роль локусу контролю у прогнозуванні психологічного благополуччя особистості та дали змогу визначити специфіку взаємозв'язків між компонентами метакогнітивних здібностей, суб'єктивним контролем і показниками благополуччя. Отримані дані розширюють уявлення про психологічні механізми підтримання суб'єктивного благополуччя та можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання її результатів у діяльності практичних психологів, психологічному консультуванні, а також під час розробки програм розвитку навичок саморегуляції, відповідальності та психологічного благополуччя особистості.

Висновки роботи є логічними, змістовними, відповідають поставленим завданням і повною мірою відображають результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження.

Загалом кваліфікаційна бакалаврська робота Ірини Малюги на тему «Метакогнітивні здібності та локус контролю як предиктори суб'єктивного благополуччя особистості» відповідає вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія», рекомендується до захисту та заслуговує на високу позитивну оцінку.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент



Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить сторінок, таблиць, рисунків, список використаних джерел з найменувань, додатки.

«Метакогнітивні здібності та локус контролю як предиктори суб'єктивного благополуччя особистості»

Об'єктом дослідження психологічне благополуччя

Предметом дослідження є метакогнітивні здібності та локус контролю як предиктор психологічного благополуччя особистості.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи Визначити вплив метакогнітивних здібностей і локусу контролю на рівень психологічного благополуччя особистості.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі *завдання*:

- Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя особистості.

- Розкрити зміст і структуру метакогнітивних здібностей та локусу контролю.

- Визначити прояви метакогнітивних здібностей, локусу контролю та психологічного благополуччя у досліджуваних.

- Визначити зв'язки між метакогнітивними здібностями, локусом контролю та психологічним благополуччям.

- Порівняти рівні психологічного благополуччя у груп осіб із переважанням інтернального та екстернального локусу контролю.

Методи дослідження: для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів.

Теоретичні – аналіз, систематизація й узагальнення даних представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

Емпіричні – психодіагностичні методики: «Шкала самооцінки метакогнітивних здібностей (MSAS)» адаптовано О.Савченко, Д.Лавриненко); Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (Р. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) «Визначення рівня суб'єктивного контролю» (РСК).

Математико-статистичні методи - для обробки даних застосовано комплекс математико–статистичних методів: описова статистика

засобами Jamovi та MS Excel, перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро–Вілکا); коефіцієнт кореляції Спірмана; Аналіз множинної лінійної регресії; U-критерій Манна–Уїтні

Практичне значення отриманих результатів: Результати дослідження можуть слугувати емпіричним підґрунтям для подальших наукових розробок у галузі психології благополуччя та саморегуляції особистості.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи 2025-2026рр.

Рік захисту роботи: 2026 р.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, метакогнітивні здібності, метакогніція, локус контролю, інтернальність, екстернальність, особистість.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження метакогнітивних здібностей, локусу контролю та суб'єктивного благополуччя особистості	
1.1. Психологічне благополуччя особистості: сутність, структура.....	11
1.2. Метакогнітивні здібності особистості: теоретичний аналіз поняття та взаємозв'язок із суб'єктивним благополуччям.....	17
1.3. Поняття локусу контролю в психологічній науці та його взаємозв'язок із суб'єктивним благополуччям.....	24
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження зв'язку між метакогнітивними здібностями, локусом контролю та суб'єктивним благополуччям особистості	
2.1. Організація та методики дослідження.....	31
2.2. Аналіз й інтерпретація отриманих даних емпіричного дослідження.....	35
Висновки до розділу 2.....	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Психологічне благополуччя є ключовим індикатором гармонійного функціонування особистості, її внутрішньої рівноваги, здатності до саморегуляції та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Воно відображає рівень задоволеності життям, наявність сенсу, позитивних емоцій і відчуття контролю над подіями. В умовах нестабільності, невизначеності та підвищеної психологічної напруги, що спостерігаються в Україні, вивчення феномену психологічного благополуччя є особливо вагомим. Ми розглядаємо метакогнітивні здібності та локус контролю як предиктори психологічного благополуччя, оскільки усвідомлення та регуляція власних когнітивних процесів, у поєднанні з інтернальним відчуттям контролю над життєвими подіями, забезпечують ефективну саморегуляцію, сприяють адаптивному подоланню труднощів, формуванню позитивного емоційного стану й підвищують загальну суб'єктивну задоволеність життям.

Першоджерелом вивчення метакогнітивних процесів стала праця Ж. Піаже, де було обґрунтовано ідею усвідомлення власного мислення як складової інтелектуального розвитку. Подальший розвиток метакогнітивного напрямку відображено в роботах Дж. Флавелла, який увів поняття «метакогніція». У сучасній психології питання метакогнітивних здібностей досліджували такі науковці, як А. Браун, А. Велс, Т. Нельсон, Л. Наренс, Дж. Данлоскі, Дж. Меткалф. Серед українських учених, які у своїх роботах розглядали метакогнітивні здібності, — Е. Блашов, О. Зайцева, І. Левчик, О. Мазур, Н. Закордонець, О. Савченко.

Психологічне благополуччя особистості досліджували К. Ріфф, Е. Дінер, М. Селігман, К. Кіз, Е. Десі, Р. Райан. Вони визначали його як інтегральний показник психічного здоров'я, що поєднує задоволеність життям, позитивний емоційний фон і реалізацію особистісного потенціалу. Концепцію локусу контролю розробив Дж. Роттер, а подальший розвиток здійснили А. Бандура, К. Шейєр, М. Карвер, які показали, що інтернальний локус контролю сприяє

вищому рівню саморегуляції. В українській психологічній науці тема психологічного благополуччя представлена у працях таких дослідників, як Л.Карамушка, О. Креденцер К.Терещенко.

Підвищений науковий інтерес до вивчення метакогнітивних здібностей та локусу контролю зумовлений тим, що ці особистісні характеристики впливають на переживання психологічного благополуччя людини. Усвідомлення власних когнітивних процесів, здатність до їх регуляції, а також відчуття контролю над подіями власного життя безпосередньо впливають на рівень адаптивності, стійкість до стресу та загальне відчуття гармонії із собою та світом.

Дослідження взаємозв'язку між метакогнітивними здібностями, локусом контролю та психологічним благополуччям є актуальним у контексті глибшого розуміння механізмів саморегуляції особистості.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя

Предмет дослідження – метакогнітивні здібності та локус контролю як предиктор психологічного благополуччя особистості.

Мета дослідження: Визначити вплив метакогнітивних здібностей і локусу контролю на рівень психологічного благополуччя особистості.

У відповідності до мети дослідження, нами було поставлено такі **завдання**:

- Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя особистості.

- Розкрити зміст і структуру метакогнітивних здібностей та локусу контролю.

- Визначити прояви метакогнітивних здібностей, локусу контролю та психологічного благополуччя у досліджуваних.

- Визначити зв'язки між метакогнітивними здібностями, локусом контролю та психологічним благополуччям.

- Порівняти рівні психологічного благополуччя у груп осіб із переважанням інтернального та екстернального локусу контролю.

Методи дослідження

Теоретичні: аналіз літературних джерел, синтез, індукція, дедукція, систематизація, порівняння, узагальнення;

Емпіричні: ; «Шкала самооцінки метакогнітивних здібностей (MSAS)» адаптовано О.Савченко, Д.Лавриненко); Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (Р. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) «Визначення рівня суб'єктивного контролю» (РСК)

Математико-статистичні: описова статистика засобами Jamovi та MS Excel, перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро–Вілка); коефіцієнт кореляції Спірмана; Аналіз множинної лінійної регресії; U-критерій Манна–Уїтні

Практичне значення одержаних результатів Результати дослідження можуть слугувати емпіричним підґрунтям для подальших наукових розробок у галузі психології благополуччя та саморегуляції особистості.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОЛІДЖЕННЯ МЕТАКОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ, ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Психологічне благополуччя особистості: сутність, структура

Вперше Термін психічне благополуччя вперше ввів Н.Бредберн , яке він ототожнював як суб'єктивним відчуттям щастя із загальним задоволенням життям [4]. У другій половині XX століття проблема психологічного благополуччя набула актуальності в науковому середовищі, привертаючи увагу фахівців у галузях психології, соціології, економіки та інших дисциплін. Сучасне суспільство розвивається динамічно, а оточуючий соціальний світ, зі своєю складністю та мінливістю, може сприйматися людиною як нестабільність і невизначеність в міжособистісних відносинах, а також у прогнозуванні майбутнього та особистих досягнень у різних сферах життя.

У результаті особистість може виявитися неадаптованою до нових соціальних умов, що закономірно призводить до втрати почуття впевненості, виникнення тривоги, розгубленості та психологічного дискомфорту. Як зазначає А. Бефані особистість «не усвідомлює себе суб'єктом власної активності, переживає крах ідеалів і життєвих орієнтирів, кризу ідентичності» [3].

Початок вивчення суб'єктивного благополуччя пов'язують із дослідженнями Х. Кентріла, Е. Дінера, Н. Бредбурна та М. Ягоди, які фактично ототожнювали психологічне благополуччя із психічним здоров'ям, щастям і відсутністю несприятливої симптоматики. У своїх роботах дослідники наголошували на важливості психічної рівноваги, гармонійності організації психіки, її адаптивних можливостей та здатності до адекватної зміни поведінки залежно від змін у навколишньому середовищі. Також підкреслювалися важливість відповідності морально-етичним нормам, почуття прихильності й

відповідальності до близьких, а також реалізації особистих життєвих планів [16].

Роботи зарубіжних вчених, які займалися проблематикою психічного благополуччя базуються на двох основних підходах: гедоністичному і еудемоністичному, які мають між собою як відмінні, так і схожі положення.

Відповідно до гедоністичного підходу основним критерієм є переживанням щастя та задоволеності в житті. Звернімося спочатку до досліджень Н. Бредбурна. Згідно з Н. Бредберном, для характеристики психологічного благополуччя необхідно використовувати показники, що відображають стан щастя або нещастя. Слід підкреслити, що дана теорія здобула значне визнання серед наукової спільноти психологів і стала основою для подальших досліджень у працях багатьох науковців.

Е. Дінер запропонував власне трактування феномена благополуччя, увівши термін «суб'єктивне благополуччя». При цьому він не вважав психологічне та суб'єктивне благополуччя тотожними поняттями. На думку дослідника, суб'єктивне благополуччя є складовою психологічного благополуччя. Е. Дінер виділяє дві основні компоненти благополуччя:

- когнітивну (інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами життя);
- емоційну сторони самоприйняття [22].

Рівень суб'єктивного благополуччя - це показник того, наскільки людина депресивна або тривожна, а також наскільки людина щасливіша за інших. У структурі суб'єктивного благополуччя Е.Дінер виділяє три основні елементи: задоволеність, приємні та не приємні емоції. Поєднання цих елементів формує суб'єктивне благополуччя особистості.

У межах цього підходу благополуччя особистості розглядається як взаємопов'язане з переживанням щастя. Для досягнення суб'єктивного благополуччя необхідно виконання кількох умов: наявність задоволеності життям, присутність позитивних афективних переживань та відсутність негативних афективних станів, таких як депресія чи тривожність. Е. Дінер

підкреслює, що щастя не можна розглядати у відриві від особистості, необхідно брати до уваги ціннісні орієнтації, мотивації та установки людини.

М. Аргайл розглядає суб'єктивне благополуччя як синонім щастя, притримується гедоністичній структурі благополуччя. Таке трактування щастя найбільш близьке до концепції суб'єктивного щастя, де щастя розуміється як позитивна емоційна складова благополуччя. Вчений зазначає, що суб'єктивне щастя - це не лише суб'єктивна міра, а й справжній стан людини, оскільки воно визначається реальним функціонуванням мозку, реальною мімікою та різноманітною поведінкою людини [5].

Таким чином, з позиції гедоністичного підходу, виділяються такі ключові складові: почуття задоволеності, приємні та неприємні емоції, позитивний ефект, суб'єктивне благополуччя.

Евдемоністичний підхід основна ідея якого базується на особистісному зростанні бо є основним аспектом благополуччя. Евдемоністичні моделі благополуччя зазвичай містять більше компонентів, ніж гедоністичні

Представлений у зарубіжних дослідженнях, зокрема в працях К. Ріфф, включає такі компоненти суб'єктивного благополуччя: самоприйняття, особистісне зростання, мета в житті, позитивні відносини з оточенням, управління навколишнім середовищем, автономія [5].

З точки зору К. Ріфф, самоприйняття передбачає визнання індивідом своїх сильних і слабких сторін, а також позитивну оцінку власного минулого. Це поняття співвідноситься з концепцією індивідуалізації К. Юнга і є складовою процесу еґо-інтеграції за Е. Еріксоном.

Модель самодетермінації, запропонована Р. Раяном і Е. Десі, хоча й менш деталізована, заслуговує на увагу. В її основі лежить концепція базових людських потреб, таких як компетентність, автономія (самодетермінація) та позитивні взаємини. Дослідники зазначають, що задоволення цих потреб безпосередньо залежить від соціального контексту: якщо середовище сприяє їх задоволенню, це підвищує рівень благополуччя та життєвої енергії людини, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується [25].

Отже, з позиції евдемоністичного підходу, основним показником благополуччя є повна самореалізація особистості в конкретних життєвих обставинах. Прихильники цього підходу вважають, що не все, що приносить людині задоволення, підвищує рівень її суб'єктивного благополуччя.

У своїх дослідженнях А. Вассерман дійшов висновку, що щастя є гедоністичним поняттям, тоді як суб'єктивне благополуччя відображає сутність індивідуальності особистості [6]. Автор припускає, що благополуччя можливе тоді, коли життя людини узгоджується з її цінностями та цілями. Емпіричні дані вказують на те, що емоційний компонент особистості тісно пов'язаний із переважанням позитивних афектів, а також виявлено високу кореляцію між емоційною сферою і такими рисами, як особистісний ріст і саморозвиток.

Згідно з цим підходом, ключовим показником благополуччя є повнота самореалізації особистості в конкретних умовах життя. Це дозволяє припустити, що рівень суб'єктивного благополуччя підвищується не лише внаслідок подій, які приносять задоволення, але й через проблеми та негативний або навіть травматичний досвід. Такі переживання можуть сприяти глибшому осмисленню життя, кращій адаптації до соціального середовища, розвитку навичок вирішення проблем і встановленню більш гармонійних відносин з оточенням.

Суб'єктивне благополуччя – це комплексним поняттям, яке відображає внутрішню оцінку людиною якості власного життя. Воно включає позитивні емоції, почуття щастя та задоволення різними сферами життя, а також відсутність негативних переживань. Це індивідуальний феномен, що формується під впливом особистих цінностей, очікувань та життєвих обставин [20].

Сучасні дослідники вивчають різні аспекти психологічного благополуччя, зокрема його зв'язок з емоційними, когнітивними та соціальними процесами. Вони акцентують увагу на таких складових, як задоволення базових потреб, самореалізація, внутрішня гармонія та соціальні взаємини. Окрім того, розглядаються чинники, що впливають на рівень благополуччя, такі як

соціальний контекст, життєві обставини та індивідуальні характеристики особистості, що в сукупності визначають загальний стан психологічного здоров'я людини.

У дослідженні Л. Карамушка, О. Креденцер та К. Терещенко встановлено, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя населення в умовах війни є помірним. Найбільш вразливою складовою виявилось фізичне здоров'я та відчуття фізичного благополуччя, тоді як психологічний стан і якість стосунків залишаються відносно вищими та більш стійкими. Працюючі респонденти мають вищий рівень суб'єктивного та психологічного благополуччя порівняно з тими, хто не працює. Залученість у професійну діяльність забезпечує відчуття соціальної значущості, можливість підтримувати контакти та відчувати себе корисними в умовах війни. Виявлено, що рівень благополуччя відрізняється залежно від сфери діяльності: вищі показники спостерігаються у тих, хто працює у більш стабільних та соціально значущих галузях, тоді як працівники менш престижних сфер демонструють нижчі результати. Важливою тенденцією також є підвищення рівня благополуччя зі зростанням посадового статусу: керівники мають вищі показники як загального суб'єктивного благополуччя, так і психологічного стану та якості стосунків [10].

Д. Отич та І. Чабан підкреслюють, що рівень переживання благополуччя залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів, серед яких провідне місце посідають самооцінка, копінг-стратегії та толерантність до невизначеності.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість дорослих мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як високі його показники спостерігаються у меншій частини респондентів. Було встановлено, що чим вищими є рівні самооцінки, емоційних і поведінкових копінг-стратегій та толерантності до невизначеності, тим вищим є рівень суб'єктивного благополуччя. При цьому не виявлено значущого зв'язку між благополуччям і когнітивними копінг-стратегіями, що свідчить про переважну роль емоційних та поведінкових аспектів у його формуванні [13].

Отже, аналіз сучасних емпіричних досліджень показав, що рівень благополуччя формується у взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Особливе значення мають внутрішні психологічні характеристики — самооцінка, копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, які визначають здатність людини підтримувати психологічну рівновагу навіть за умов стресових чи кризових подій. У контексті війни встановлено, що психологічне благополуччя має відносно вищу стійкість порівняно з фізичним, тоді як залученість у професійну діяльність і посадовий статус виступають додатковими ресурсами підтримки суб'єктивного благополуччя. Це підкреслює роль когнітивних та регуляторних механізмів у збереженні адаптивності в складних умовах.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічне благополуччя є результатом інтегрованої взаємодії когнітивних процесів, емоційної регуляції та соціального досвіду. Оскільки значна частина механізмів благополуччя пов'язана з інтерпретацією подій, контролем за ними та здатністю до внутрішнього самокерування, це безпосередньо підводить до актуальності вивчення метакогнітивних здібностей та локусу контролю. Саме ці характеристики визначають, як особистість осмислює власний досвід, керує поведінкою в складних ситуаціях та формує уявлення про власний вплив на життя.

1.2. Метакогнітивні здібності особистості: теоретичний аналіз поняття та взаємозв'язок із суб'єктивним благополуччям

Метакогнітивні здібності (від лат. *meta* — «над», *cognitio* — «пізнання», «усвідомлення») — це індивідуальні особливості людини, що виявляються у здатності усвідомлювати, контролювати та регулювати власні пізнавальні процеси. Іншими словами, це вміння розуміти, як саме ми мислимо, запам'ятовуємо, навчаємось чи приймаємо рішення. Поняття когнітивність у цьому контексті означає здатність людини сприймати, осмислювати та обробляти інформацію, тобто здійснювати розумову діяльність на різних рівнях складності.

Поняття метапізнання вперше ввів американський психолог Дж.Флейвелл у 1976 році. Він визначав його як знання людини про власні пізнавальні процеси та вміння їх усвідомлено контролювати. Тобто метапізнання охоплює здатність розуміти, як саме ми думаємо, запам'ятовуємо, розв'язуємо задачі чи приймаємо рішення [23].

Перші два компоненти метапізнання можна розглядати як рефлексивні утворення, що дають людині змогу усвідомлювати власне мислення та спостерігати за перебігом своєї інтелектуальної діяльності. Дж. Флейвелл визначає метакогнітивні знання як особливу сферу загального знання, пов'язану з пізнавальною діяльністю — її цілями, завданнями, діями, а також із розумінням власних індивідуальних особливостей сприймання, пам'яті й розв'язання проблем. Метакогнітивний досвід, за Флейвеллом, — це будь-який усвідомлений досвід, що виникає у процесі розумової діяльності.

Метакогнітивні цілі та стратегії пов'язані з контролем і регуляцією пізнання, тобто з керуванням тим, як відбувається мислення. Саме цим вони відрізняються від когнітивних процесів, які безпосередньо здійснюють сам акт пізнання [30].

А. Браун визначає метапізнання як знання про власні знання. Виділяє дві основні категорії метапізнання. Перша — знання про пізнання, що включає усвідомлення власних когнітивних дій і здібностей та рефлексію над ними. Друга — регуляція пізнання, яка охоплює види діяльності, пов'язані з контролем і саморегуляцією пізнавальних процесів [30].

Подальший розвиток концепції метакогніції відбувся у працях Т. Нельсона та Л. Наренса, які створили одну з найвпливовіших теоретичних моделей метакогнітивних процесів. Їхня модель ґрунтується на припущенні, що свідомість людини відтворює не лише зовнішній світ, але й усвідомлює сам процес побудови цього відтворення. Метакогнітивна система, за Т. Нельсоном і Л. Наренсом, у найпростішому вигляді складається з двох рівнів: об'єктного, на якому за допомогою когнітивних процесів відбувається обробка інформації, та метарівня, на якому створюється модель об'єктного рівня й здійснюються дії, спрямовані на управління когнітивними процесами. Взаємодія між цими рівнями відбувається через процеси моніторингу та контролю, різниця між якими полягає у напрямку потоку інформації. Якщо інформація прямує від об'єктного рівня до метарівня — йдеться про моніторинг, що забезпечує оцінку ефективності поточних когнітивних дій. У зворотному напрямку — від метарівня до об'єктного — здійснюється цих дій, тобто безпосередню регуляцію мислення та поведінки. Така взаємодія формує механізм зворотного зв'язку, що дозволяє людині усвідомлювати власну когнітивну активність, та активно впливати на неї — змінювати стратегії, планувати, коригувати та оцінювати результати власного мислення [31].

Подальший розвиток моделі Т. Нельсона та Л. Наренса отримав відображення у працях Д. Хакера (Hacker, 1998), який деталізував її для можливості застосування у контексті специфічних видів діяльності, зокрема — читання та розуміння тексту. Було адаптовано базову дворівневу модель метакогніції до процесу переробки текстової інформації, виокремивши когнітивний (об'єктний) та метакогнітивний (метарівень) компоненти. На когнітивному рівні відбувається безпосереднє розуміння змісту тексту через

використання стратегій роботи з матеріалом, встановлення критеріїв розуміння та залучення предметних знань. На метакогнітивному рівні формується модель розуміння тексту, що включає уявлення про цілі читання, способи інтеграції нового знання з уже наявним і стратегії корекції помилок. Таким чином, Хакер показав, що метакогнітивні процеси не є абстрактним утворенням, а мають чітку функціональну роль у регуляції реальної пізнавальної діяльності — зокрема, у читанні, навчанні та розв’язанні завдань, що вимагають усвідомленого управління мисленням [24].

У сучасній психології метакогнітивні здібності визначаються як здатність людини усвідомлювати, контролювати й регулювати власні когнітивні процеси. У когнітивній психології вони розглядаються як механізм вищого рівня, що забезпечує моніторинг мислення, пам’яті та прийняття рішень, дозволяючи оцінювати точність суджень і коригувати пізнавальні стратегії [32]. У клінічній психології ці здібності пов’язують із регуляцією емоцій і поведінки. Порушення метакогніції спостерігаються при тривожних і депресивних розладах, а її розвиток є метою метакогнітивної терапії [32].

У структурі метакогнітивних здібностей відокремлюються три основні компоненти:

- Метакогнітивні знання — це знання про власні когнітивні процеси, про завдання та стратегії їх виконання. Вони поділяються на декларативні (що я знаю), процедурні (як це робити) та умовні (коли і чому варто застосовувати певну стратегію).
- Метакогнітивний моніторинг — процес усвідомлення і відстеження власної пізнавальної діяльності, оцінювання її ефективності. Саме завдяки моніторингу особистість здатна виявляти помилки у мисленні чи розумінні.
- Метакогнітивна регуляція — активне управління процесом мислення, що включає планування, оцінювання та корекцію дій [35].

У межах сучасної психології сформувалося кілька теоретичних підходів до розуміння функцій метакогнітивних здібностей. Згідно з когнітивно-поведінковим підходом, метакогніція розглядається як інструмент усвідомлення

та модифікації дисфункціональних мисленнєвих патернів, що дозволяє людині змінювати неадаптивні переконання й формувати більш раціональні способи мислення [29].

Метакогнітивно-регуляторний підхід, запропонований А. Веллсом, акцентує увагу на процесах моніторингу й контролю мислення, які виступають ключовими чинниками емоційної стійкості та здатності до подолання стресу [37].

У концепції А. Веллса метакогніції розглядаються як система знань, переконань і процесів, пов'язаних із власним мисленням людини. На думку вченого, важливу роль у виникненні та підтриманні емоційних розладів відіграє не лише зміст негативних думок, а й ставлення особистості до них, а також способи контролю й регуляції власної когнітивної діяльності [37; 29]. Метакогніції визначають те, як людина оцінює свої думки, чи вважає їх небезпечними, контрольованими або корисними [37].

А. Веллс виокремлював позитивні та негативні метакогнітивні переконання. Позитивні метакогніції пов'язані з уявленням про користь тривоги або постійного аналізу ситуації, наприклад переконанням, що хвилювання допомагає уникнути небезпеки чи краще підготуватися до труднощів. Негативні метакогнітивні переконання, навпаки, пов'язані з відчуттям неконтрольованості думок та їхньої потенційної небезпеки. Людина може вважати, що не здатна зупинити нав'язливі думки або що надмірне хвилювання може зашкодити психічному здоров'ю [37].

Центральне місце у теорії А. Веллса займає модель саморегуляції S-REF (Self-Regulatory Executive Function), яка пояснює механізми підтримання психологічних труднощів через особливий стиль мислення. У межах цієї моделі описується когнітивно-уважний синдром (Cognitive Attentional Syndrome, CAS), що включає румінації, постійне хвилювання, фіксацію уваги на загрозах, надмірний самоконтроль та неадаптивні стратегії подолання стресу [37].

Теоретичні положення А. Веллса мають важливе значення для дослідження психологічного благополуччя особистості. Дисфункційні метакогнітивні переконання можуть негативно впливати на емоційний стан людини, підвищувати рівень тривожності та сприяти формуванню негативного сприйняття власного життя [38].

Водночас розвинені метакогнітивні здібності, зокрема усвідомлення власних когнітивних процесів та здатність до їх регуляції, можуть виступати важливим ресурсом підтримання суб'єктивного благополуччя та психологічної стійкості особистості [36; 38].

Таким чином, на основі узагальнення наукових підходів можна зробити висновок, що метакогнітивні здібності є універсальним механізмом психічної саморегуляції, який забезпечує усвідомлене управління мисленням, сприяє ефективному подоланню труднощів і безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного психологічного благополуччя.

У сучасній українській психології спостерігається зростання наукового інтересу до проблеми метакогнітивних здібностей як ключового чинника ефективної саморегуляції, навчальної мотивації та розвитку особистості.

У праці Є. Балашов розкриває значення метакогнітивного досвіду як передумови саморегуляції навчальної діяльності студентів. У автор підкреслює, що метакогнітивна усвідомленість сприяє розвитку здатності до контролю, оцінювання та корекції власних дій [2].

У роботі «Метакогнітивні стратегії в мотивації навчання студентів дослідник показує, що використання метакогнітивних стратегій прямо пов'язане з рівнем навчальної мотивації, особливо внутрішньої [1].

Зайцева О. досліджує взаємозв'язок між академічною мотивацією та рівнем метакогнітивної активності студентів. Результати засвідчили, що високий рівень метакогнітивної включеності сприяє формуванню автономної мотивації, орієнтованої на саморозвиток і досягнення [9].

Левчик І., Мазур О., Закордонець Н. У публікації дослідниці аналізують ефективність метакогнітивних стратегій у розвитку іншомовної компетентності.

Виявлено, що цілеспрямоване навчання студентів використовувати метакогнітивні стратегії (планування, моніторинг, оцінювання) значно покращує розуміння тексту і підвищує академічну успішність[30].

Савченко О. В. у роботі обґрунтовується роль розвитку метакогнітивних умінь у процесі підготовки майбутніх фахівців. Савченко наголошує на необхідності цілеспрямованого формування здатності студентів до рефлексії, саморегуляції й оцінювання власних навчальних дій [15].

Підсумовуючи, можна зазначити, що українські дослідження підтверджують тісний зв'язок між розвитком метакогнітивних процесами і рівнем навчальної саморегуляції. Вони доводять, що формування метакогнітивної усвідомленості є необхідною умовою професійного й особистісного зростання здобувачів освіти. Здатність до усвідомлення власних когнітивних процесів, їх оцінювання та корекції сприяє розвитку внутрішньої стабільності, впевненості у власних можливостях і контролі над життєвими подіями — тобто компонентам, які безпосередньо пов'язані з відчуттям суб'єктивного благополуччя.

У цьому контексті доцільно розглянути підходи зарубіжних дослідників, які поглиблюють розуміння зв'язку між метакогнітивними процесами та психологічним благополуччям особистості.

Проблему взаємозв'язку метакогнітивних процесів і суб'єктивного благополуччя розглянули Р. Язар та О. Толан , було доведено що метакогнітивні функції істотно впливають на емоційний стан особистості: уявлення про неконтрольованість і небезпеку думок, потреба контролювати мислення, когнітивна впевненість і позитивні переконання корелювали з підвищенням рівнів депресії, тривоги й стресу. Водночас суб'єктивне благополуччя мало негативний зв'язок із цими метакогнітивними аспектами [38].

Отже, дослідження доводить, що метакогнітивні установки є предикторами як психологічного дистресу, так і рівня суб'єктивного благополуччя, визначаючи здатність людини до саморегуляції та емоційної рівноваги.

У дослідженні Е. Тоффаліні, А. Велтрі та Ч. Корнольдї проаналізовано вплив метакогнітивних переконань на суб'єктивне благополуччя батьків дітей, хворих на рак.

Результати показали, що батьки онкохворих дітей мали нижчий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж контрольні групи. Водночас метакогнітивні аспекти пояснювали до 77% рівня благополуччя у цієї групи, що свідчить про визначальний вплив метакогнітивних процесів на психологічну адаптацію до стресу. Автори дійшли висновку, що метакогнітивні переконання можуть бути як захисними, так і ризиковими чинниками емоційного стану [36].

У роботі С.Шушня, К. Крецу та К. Ломос автори аналізують сучасний стан досліджень, присвячених взаємозв'язку між метакогнітивними процесами та суб'єктивним благополуччям у сфері освіти. Наголошується, що попри значну кількість праць, спрямованих окремо на метакогніцію чи благополуччя, бракує досліджень, які безпосередньо розкривають механізми їхнього взаємовпливу. У роботі визначено ключові концепції та моделі метакогніції й благополуччя, проаналізовано чинники освітнього середовища, що опосередковують їхній зв'язок, а також узагальнено доступні психодіагностичні інструменти для їх вимірювання. На основі систематизації наукових даних авторки дійшли висновку, що розвиток метакогнітивних здібностей має позитивний вплив на професійне функціонування студентів і педагогів, підвищує рівень їхнього суб'єктивного благополуччя та сприяє ефективній саморегуляції в освітній діяльності. Наголошено на необхідності подальших емпіричних досліджень, спрямованих на уточнення взаємозв'язку метакогніції та благополуччя [34].

Таким чином, робота підтверджує актуальність дослідження метакогнітивних здібностей як одного з ключових чинників суб'єктивного благополуччя особистості.

Отже, узагальнюючи проаналізовані теоретичні підходи, можна зробити висновок, що розвиток метакогнітивних здібностей безпосередньо пов'язаний із рівнем суб'єктивного благополуччя особистості. Усвідомлення власних

когнітивних процесів, здатність до їх регуляції та оцінки сприяють ефективній саморегуляції, формуванню позитивного емоційного стану й відчуття контролю над життєвими подіями. Саме тому подальше дослідження взаємозв'язку між метакогнітивними здібностями та суб'єктивним благополуччям є актуальності в сучасних умовах підвищеної психологічної напруги.

1.3. Поняття локусу контролю в психологічній науці та його взаємозв'язок із суб'єктивним благополуччям

Локус контролю — це ключовий психологічний конструкт, який відображає систему уявлень людини про те, від чого залежать події її життя та результати власної діяльності [7]. Поняття було введено Джуліаном Роттером у межах соціально-навчальної теорії особистості та стало фундаментальним для розуміння механізмів саморегуляції, відповідальності та мотивації поведінки. За Роттером, індивіди відрізняються за тим, як вони пояснюють успіхи й невдачі: чи вбачають вони їх наслідком власних зусиль, здібностей і рішень, чи приписують впливу зовнішніх сил — випадку, обставинам або іншим людям. На цій підставі було виділено два полюси локусу контролю — інтернальний та екстернальний [33].

Особи з інтернальним локусом контролю вважають себе відповідальними за результати діяльності. Вони орієнтовані на активні способи подолання труднощів, демонструють вищу наполегливість, більш стійку мотивацію досягнення та здатність планувати майбутнє. Інтернали, як правило, краще адаптуються до стресових ситуацій, оскільки сприймають власні дії як дієвий інструмент впливу на перебіг подій.

Натомість екстернальний локус контролю характеризується переконанням, що життєві події визначаються зовнішніми силами: долею, випадковістю, соціальними структурами, обмеженнями або рішеннями інших людей. Екстернали частіше виявляють уникання відповідальності, нижчу віру у здатність змінювати ситуацію, а також підвищену вразливість до стресу та

тривоги, оскільки сприймають світ як менш передбачуваний і контрольований [8].

Після формування базової концепції локусу контролю Дж. Роттером її подальший розвиток здійснили низка дослідників, які розширили розуміння механізмів локусу контролю та його взаємозв'язків з іншими психологічними конструктами.

Дослідження Г. Лефкурта показують, що екстернали більш схильні до дисфоричних переживань і важче переносять стрес, оскільки сприймають неприємні події як неконтрольовані. Натомість інтернали легше витримують стресові ситуації, бо вважають, що можуть впливати на події, використовують раціональні когнітивні стратегії та гумор для зниження напруги. Загальний висновок Лефкурта: локus контролю модерує реакцію на стрес, а інтернальний тип забезпечує вищу стресостійкість і ефективнішу саморегуляцію [27, 28].

А. Бандура розглядає локus контролю як занадто загальне переконання про джерело впливу на події, яке не завжди точно відображає поведінку людини в конкретних ситуаціях. Він наголошує, що ключову роль відіграє самоефективність — віра у власну здатність успішно діяти, яка точніше прогнозує реакції на труднощі та стрес. Водночас Бандура визнає, що інтернальний локus контролю сприяє формуванню вищої самоефективності, оскільки мотивує брати відповідальність і діяти активніше. Таким чином, локus контролю розглядається ним як передумова, а самоефективність — як центральний механізм саморегуляції [21].

Вивчення локусу контролю в українському науковому просторі охоплює різні сфери — освіту, професійну підготовку, спортивну діяльність та розвиток особистості.

У дослідженні О. Мирошник встановлено зв'язок між локусом контролю та навчальною мотивацією студентів-психологів: інтернали частіше демонструють внутрішню мотивацію, всвою чергу екстернали зумовлюють навчання зовнішніми стимулами (оцінками, схваленням, ін.) [12].

Результати роботи С. Федорчук та співавторів свідчать, що у кваліфікованих спортсменок загальний локус контролю переважно інтернальний, а високий рівень інтернальності пов'язаний із конструктивними копінг-стратегіями (планування, прийняття відповідальності, самоконтроль). Водночас у сферах здоров'я та сімейних стосунків домінує екстернальність, що асоціюється з менш адаптивними формами подолання стресу[19].

Психологічні особливості розвитку локусу контролю у студентському віці проаналізовані у дослідженні О. Стахової та І. Галицької. Автори зазначають, що домінування інтернального чи екстернального локусу контролю пов'язане з рівнем особистісного становлення студентської молоді та специфікою вимог соціального середовища. На ранніх курсах переважає екстернальність, що зумовлено менш сформованою автономністю та відповідальністю. Натомість у старших курсів інтернальний локус контролю є більш вираженим і виконує функцію механізму поведінкового самоконтролю та професійного самовизначення. Студентський вік розглядається як період активної трансформації стилів суб'єктивної відповідальності, що відображає процес професіоналізації та адаптації до ролей дорослого життя [17].

Таким чином, аналіз сучасних українських досліджень показує, що локус контролю може розглядатися як універсальний психологічний механізм, який визначає характер реагування особистості на життєві ситуації та сприяє формуванню індивідуальної траєкторії розвитку. У контексті психологічного благополуччя це означає, що інтернальний локус контролю створює більш сприятливі умови для стійкості, саморегуляції та позитивного суб'єктивного переживання власного життя.

Міжкультурне дослідження, проведене у Китаї та Південній Африці, засвідчило наявність суттєвих відмінностей у проявах локусу контролю та суб'єктивного благополуччя. У китайській вибірці виявлено значущу негативну кореляцію між локусом контролю та суб'єктивним благополуччям, тоді як у південноафриканській вибірці такого зв'язку не встановлено. Демографічні характеристики також виявили диференційований вплив: у Південній Африці

стать була значущим предиктором локусу контролю, тоді як у Китаї стать мала істотний зв'язок із рівнем суб'єктивного благополуччя. Отримані дані підкреслюють культурну варіативність взаємодії між індивідуальними характеристиками та психологічним благополуччям [50].

Дослідження, присвячене молодим людям віком від 18 до 24 років у постпандемічний період, було спрямоване на аналіз взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям, самоефективністю та локусом контролю, а також на виявлення можливих гендерних та соціально-економічних відмінностей за зазначеними показниками. Отримані результати засвідчили наявність значущого позитивного зв'язку між суб'єктивним благополуччям і самоефективністю, а також негативної кореляції цих змінних із локусом контролю. Гендерних відмінностей у рівнях суб'єктивного благополуччя та самоефективності не виявлено. Крім того, суб'єктивне благополуччя та локус контролю не демонстрували варіацій залежно від соціально-економічного статусу, тоді як рівень самоефективності виявився чутливим до цього чинника. Отримані дані підкреслюють значення особистісних ресурсів для підтримання благополуччя молоді в умовах постпандемічних викликів [22].

У цьому дослідженні було запропоновано модель, яка пояснює, як локус контролю впливає на суб'єктивне благополуччя. На основі австралійських лонгітюдних даних автори з'ясували, що життєва задоволеність і психологічне здоров'я залежать як від прямого впливу локусу контролю, так і від опосередкованих чинників. Інтернальний локус контролю напряду пов'язаний із вищим рівнем задоволеності життям та кращим психічним благополуччям. Додатково виявлено два механізми, через які інтернальність підсилює благополуччя, а саме регулярна фізична активність і активні соціальні контакти. Отримані результати підкреслюють, що внутрішній локус контролю є важливим ресурсом суб'єктивного благополуччя, а його розвиток може сприяти підвищенню психологічного стану як через поведінкові фактори, так і через його прямий вплив [26].

Отже, розглянуті дослідження підтверджують важливість локусу контролю та особистісних ресурсів, для формування та підтримання психологічного благополуччя. Вони свідчать, що розвиток інтернального локусу контролю може сприяти підвищенню як суб'єктивного благополуччя, так і психічного здоров'я, що робить даний феномен актуальним для подальшого дослідження психологічного благополуччя особистості.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретико-методологічного аналізу метакогнітивних здібностей, локусу контролю та суб'єктивного благополуччя особистості було систематизовано наукові підходи до їхнього розуміння й окреслено основні взаємозв'язки між цими психологічними феноменами.

З'ясовано, що суб'єктивне благополуччя є складним багатовимірним утворенням, яке включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти й відображає внутрішню оцінку людиною якості власного життя. На основі аналізу сучасних теорій (Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Раян, Е. Десі та ін.) виокремлено два головні наукові підходи до тлумачення цього феномена — гедоністичний і евдемоністичний. У межах першого благополуччя пов'язується з відчуттям задоволення життям і позитивним емоційним досвідом, тоді як евдемоністичний підхід акцентує увагу на самореалізації, особистісному зростанні та усвідомленій життєвій меті. Виявлено, що рівень суб'єктивного благополуччя зумовлюється взаємодією соціальних, психологічних, фізичних і матеріальних чинників, серед яких провідними є внутрішня гармонія, самоприйняття, міжособистісні стосунки та ціннісні орієнтації.

Метакогнітивні здібності визначено як індивідуальні особливості людини, що проявляються у здатності усвідомлювати, контролювати й регулювати власні пізнавальні процеси. Вони охоплюють знання про мислення, моніторинг і регуляцію когнітивної діяльності. Теоретичні моделі Дж. Флейвелла, Т. Нельсона та Л. Наренса, А. Веллса, а також дослідження сучасних українських науковців доводять, що метакогнітивна усвідомленість є важливою умовою розвитку саморегуляції, навчальної мотивації та психологічної стійкості. Розвинені метакогнітивні здібності сприяють формуванню впевненості у власних можливостях, ефективному подоланню труднощів і підтриманню внутрішнього балансу, що безпосередньо підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

Локус контролю розглянуто як центральний механізм саморегуляції, що відображає уявлення особистості про джерела контролю над життєвими подіями. Відповідно до концепції Дж. Роттера, розрізняють інтернальний і екстернальний локуси контролю. Інтернали схильні приписувати результати власним зусиллям, виявляють більшу відповідальність, активність і стресостійкість, тоді як екстернали схильні залежати від зовнішніх обставин. Дослідження Г. Лефкурта підтверджують, що інтернальний локус контролю пом'якшує реакцію на стрес, а А. Бандура пов'язує його з формуванням високої самоефективності. Сучасні українські роботи свідчать, що студенти з інтернальним локусом контролю демонструють вищу мотивацію досягнення, самостійність і адаптивність, тоді як екстернальність властива особам із нижчим рівнем саморегуляції. Зарубіжні дослідження підтверджують позитивний зв'язок між локусом контролю та суб'єктивним благополуччям.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ МЕТАКОГНІТИВНИМИ ЗДІБНОСТ'ЯМИ, ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Організація та методи дослідження

Мета емпіричного дослідження, визначити вплив метакогнітивних здібностей і локусу контролю на рівень психологічного благополуччя особистості.

У дослідженні взяла участь вибірка з 60 осіб, серед яких переважають жінки — 88,3% , тоді як чоловіки становлять 11,7%.

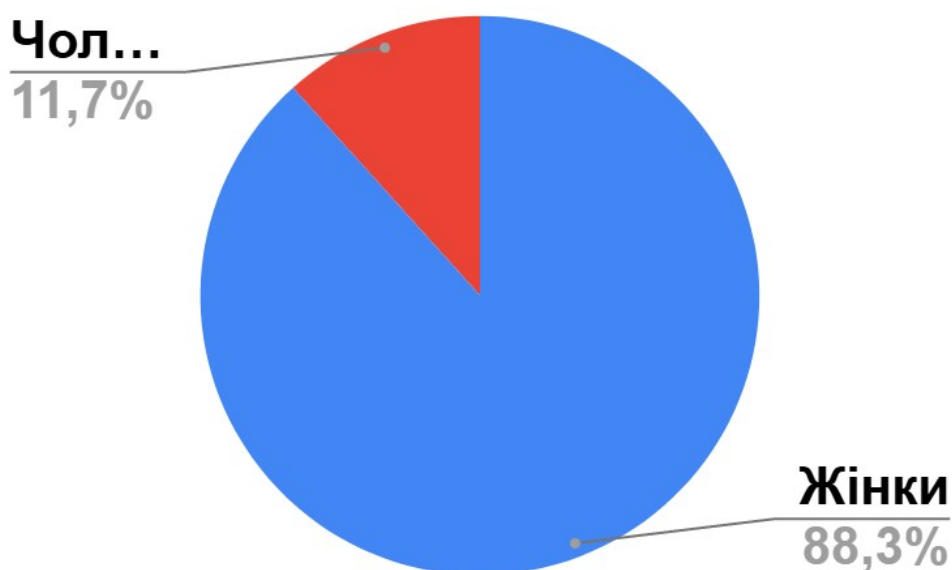


Рисунок 2.1 – Статевий розподіл вибірки

Основну вікову категорію вибірки склали респонденти віком: 19–21 рік — 81,6% (49 осіб), 17–18 років склала 4% (2 особи), група 22–25 років — 8,2% (5 осіб), 25 років і старше — 6% (4 особи).

Вікова група

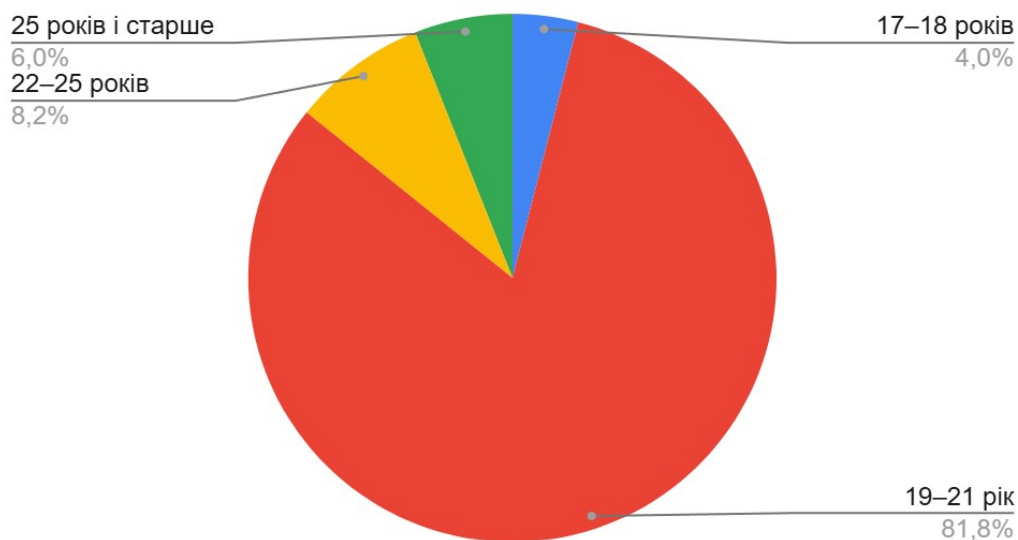


Рисунок 2.2 – Віковий розподіл вибірки

Щодо зайнятості учасників: 47,9% (29 осіб) лише навчались, 47,9% (29 осіб) поєднували навчання з роботою, 2% (1 особа) були зайняті виключно трудовою діяльністю та 2% (1 особа) не навчались і не працювали.

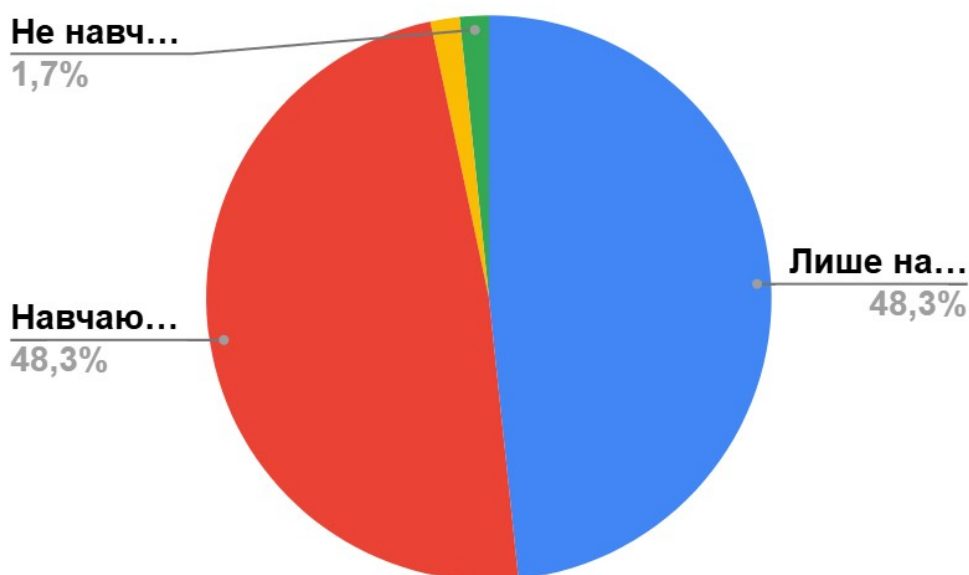


Рисунок 2.3 – Розподіл вибірки за родом зайнятості

Вибір методик ґрунтується на їхній відповідності меті та завданням роботи, а також їхній здатності розкрити специфіку психологічного благополуччя особистості у контексті метакогнітивних здібностей і локусу контролю як його предикторів.

1. «Шкала самооцінки метакогнітивних здібностей (MSAS)» адаптовано О.Савченко, Д.Лавриненко); Дана методика, спрямована на оцінку ключових функцій метакогніції в межах метакогнітивної багатфункціональної моделі. Методика дозволяє виявити, наскільки особистість здатна усвідомлювати власні думки й емоції, розуміти внутрішні стани інших людей та ефективно застосовувати ці знання для подолання психологічних труднощів, що безпосередньо пов'язано з рівнем психологічного благополуччя.

Методика включає п'ять **Основних метакогнітивних здібностей**.

1) Шкала моніторингу оцінює здатність особистості розпізнавати власні та чужі думки, переконання й емоції, а також встановлювати зв'язки між окремими компонентами психічного стану.

2) Шкала диференціації визначає усвідомлення суб'єктивності власних уявлень і здатність розуміти, що думки не є прямим відображенням реальності та не впливають на неї безпосередньо.

3) Шкала інтеграції досліджує здатність описувати когнітивні та емоційні аспекти психічного стану в їх часовій і міжособистісній динаміці, а також об'єднувати різні психічні сценарії у зв'язний наратив.

4) Шкала децентрації оцінює здатність встановлювати взаємозв'язки між компонентами психічного стану інших людей, розпізнавати та вербалізувати їхні когнітивні й емоційні внутрішні стани.

5) Шкала майстерності визначає стратегії, які особистість використовує для розв'язання психологічних та міжособистісних проблем на основі знань про себе та інших.

Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (the modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb)) (p. pontin, m. schwannauer, s. tai, & m. kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) спрямована на комплексну оцінку суб'єктивного благополуччя особистості, що є центральним конструктором даного дослідження. Методика складається з 24 пунктів із 5-бальною оціночною шкалою та дозволяє визначити загальний рівень психологічного благополуччя досліджуваних, що є важливим

у контексті вивчення впливу метакогнітивних здібностей і локусу контролю. Методика включає три субшкали. Субшкала психологічного благополуччя оцінює здатність особистості контролювати власне життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у своїх переконаннях та потенціал до особистісного зростання. Субшкала фізичного здоров'я та благополуччя досліджує задоволеність фізичним станом, якістю сну, повсякденною активністю та відсутність тривоги й депресії, що дозволяє врахувати соматичний компонент благополуччя у його взаємозв'язку з психологічними предикторами. Субшкала стосунків визначає комфортність у спілкуванні з іншими, наявність задовільних дружніх і особистих відносин та здатність звертатись по допомогу.

«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) Методика включає три субшкали та загальний показник. Субшкала «Задоволеності власним життям» оцінює, наскільки особистість позитивно сприймає умови свого життя, результати власної діяльності та себе у порівнянні з іншими, високі показники за цією шкалою відображають відчуття продуктивності та відповідності життя власним ідеалам. Субшкала «Невдоволеності собою та розчарування в житті» досліджує схильність особистості до негативного оцінювання власних досягнень, внутрішньої напруги та дратівливості. Субшкала «Задоволеності відносинами з іншими» визначає рівень комфортності у міжособистісному спілкуванні, довіри до оточуючих та відчуття соціальної підтримки, що дозволяє врахувати соціальний компонент благополуччя у його взаємозв'язку з локусом контролю особистості. Загальний рівень задоволеності життям є інтегральним показником методики та відображає сукупну когнітивну оцінку особистістю різних сфер свого життя. Високі значення свідчать про те, що особистість сприймає життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації власних цілей, позитивно оцінює свої досягнення та схильна будувати довірливі й підтримуючі стосунки з оточуючими. Низькі значення, вказують на невдоволеність власною діяльністю та досягненнями, відчуття дискомфорту у соціальній взаємодії, негативне

трактування життєвих подій та зневіру у власних силах і можливості отримати підтримку від інших.

«Визначення рівня суб'єктивного контролю» (РСК) Методика має два полюси локусу контролю. Інтернальний локус контролю характеризує осіб, які переконані, що події їхнього життя є наслідком власних зусиль, рішень і дій такі особи схильні брати відповідальність на себе, активно долати труднощі та більш ефективно регулювати власний емоційний стан. Екстернальний локус контролю притаманний особам, які схильні пояснювати події свого життя впливом зовнішніх чинників долі, випадку або дій інших людей, що нерідко супроводжується зниженим відчуттям контролю над власним життям та нижчим рівнем психологічного благополуччя. Використання даної методики у поєднанні з діагностикою метакогнітивних здібностей дозволяє комплексно дослідити внутрішні предиктори психологічного благополуччя особистості.

2.2 Аналіз й інтерпретація отриманих даних емпіричного дослідження

За результатами методики BBC-SWB було встановлено загальні тенденції розподілу показників благополуччя серед досліджуваних (див. табл. 2.1).

Аналіз показав, що найбільша частка респондентів характеризується низьким рівнем психологічного благополуччя 53% (32 особи). Це свідчить про те, що значна кількість респондентів відчуває труднощі у здатності контролювати власне життя, підтримувати оптимістичне бачення майбутнього та бути впевненими у власних думках і переконаннях. Середній рівень психологічного благополуччя виявлено у 32% (19 осіб), що свідчить про відносну стабільність емоційного стану та часткову здатність до адаптації в умовах труднощів. Високий рівень психологічного благополуччя зафіксовано лише у 15% (9 осіб), що характеризує цих респондентів як осіб, здатних ефективно контролювати власне життя, підтримувати позитивне ставлення до майбутнього та активно розвиватися як особистість.

Аналіз показників фізичного здоров'я та благополуччя показав, що низький рівень спостерігається у 30% (18 осіб) респондентів, середній рівень у 35% (21 особи), що характеризує помірний рівень задоволеності власним самопочуттям та активністю. Високий рівень також зафіксований у 35% (21 особи), що свідчить про добре фізичне самопочуття, достатній рівень енергії та здатність підтримувати активний спосіб життя.

У сфері стосунків низький рівень благополуччя виявлено у 35% (21 особи), що може вказувати на труднощі у спілкуванні та недостатнє відчуття підтримки з боку інших людей. Середній рівень зафіксований у 33% (20 осіб), що свідчить про відносно стабільні міжособистісні взаємини. Високий рівень 32% (19 осіб), що характеризує цих респондентів як осіб, які відчують комфорт у спілкуванні, мають позитивні дружні та особисті взаємини й можуть звернутися по допомогу до інших.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя показав, що низький рівень мають 45% (27 осіб) респондентів. Середній рівень благополуччя виявлено у 32% (19 осіб). Високий рівень зафіксовано лише у 23% (14 осіб).

Отже, результати методики BBC-SWB свідчать про переважання низького рівня психологічного та суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 2.1. – Розподіл показників рівня благополуччя за методикою Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер- Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бібісі -BBC-SWB

Шкала	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість осіб	Відсоток %	Кількість осіб	Відсоток %	Кількість осіб	Відсоток %
Психологічне благополуччя	32	53%	19	32%	9	15%
Фізичне здоров'я та благополуччя	18	30%	21	35%	21	35%
Стосунки	21	35%	20	33%	19	32%
Суб'єктивне благополуччя	27	45%	19	32%	14	23%

Аналіз результатів дослідження когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя респондентів за допомогою методики «КОСБ-3» (О. Калюк, О. Савченко) дозволив виявити специфічні особливості самосприйняття та оцінки життєдіяльності в досліджуваній групі (див. табл. 2.2). Аналізуючи показники за шкалою «Задоволеність власним життям», було встановлено переважання високого рівня (52%), що свідчить про сформованість у більшості опитаних позитивної оцінки власної продуктивності та відповідність життєвих результатів внутрішнім ідеалам респондентів. Такі особи сприймають умови свого життя як сприятливі та не вбачають потреби в радикальних змінах. Середній рівень за шкалою у 35% осіб, тоді як низький рівень виявлено лише у

13% респондентів, що вказує на їхню фрустрованість поточним станом справ та схильність оцінювати власну сферу діяльності як непривабливу.

Таблиця 2.2. – Розподіл показників когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3» (О. Калюк, О. Савченко)

Показник	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість осіб	Відсоток %	Кількість осіб	Відсоток %	Кількість осіб	Відсоток %
Задоволеність власним життям	8	13%	21	35%	31	52%
Невдоволеність собою і розчарування в житті	22	37%	24	40%	14	23%
Задоволеність відносинами з іншими	31	52%	25	42%	4	7%
Загальний рівень задоволеності	9	15%	37	62%	14	23%

Показники шкали «Невдоволеність собою та розчарування в житті» зосереджені переважно на середньому (40%) та низькому (37%) рівнях, що може свідчити про відносну емоційну стабільність і реалістичність самооцінки більшості опитаних. Водночас встановлено критично низький рівень задоволеності відносинами з іншими (52%), що може вказувати на труднощі у побудові довірливих контактів і сприйняття соціального оточення як небезпечного.

Зафіксовано розбіжності між показниками шкали «Стосунки» за методикою BBC-SWB та шкали «Задоволеність відносинами з іншими» за методикою КОСБ-3 пояснюються різницею між показниками, які вимірюються. BBC-SWB фіксує емоційно-соматичний компонент стосунків суб'єктивне відчуття комфорту у спілкуванні, наявність підтримки, загальний емоційний

фон у взаємодії з іншими. КОСБ-3 вимірює когнітивну оцінку якості відносин: усвідомлену довіру, готовність покладатися на інших, сприйняття соціального оточення як безпечного. Отже, респонденти можуть відчувати відносний емоційний комфорт у повсякденному спілкуванні, проте на рівні свідомої оцінки, не довіряти оточуючим і не сприймати їх як надійну опору.

«Загальний рівень задоволеності» у більшості респондентів (62%) перебуває в межах середніх значень, що показує помірну адаптивність та виважене ставлення до життєвих умов. Високий рівень суб'єктивного благополуччя продемонстрували (23%), які відчують гармонію між власними прагненнями та досягненнями. Низький загальний рівень (15%) свідчить про комплексне відчуття дискомфорту, зневіру у можливості отримання соціальної підтримки та загальне розчарування життям.

Таким чином, результати свідчать про те, що попри відносно високу оцінку індивідуальних досягнень, респонденти відчують значний дефіцит задоволеності у сфері міжособистісної взаємодії, що знижує їхній загальний інтегральний показник психологічного благополуччя.

Аналіз результатів дослідження основних метакогнітивних здібностей респондентів за методикою MCAS дозволив виявити специфіку їхніх процесів саморегуляції та рефлексії. Найбільш вираженим показником у групі виявилася «Диференціація», де високий рівень зафіксовано у 80% опитаних. Це свідчить про розвинену здатність переважної більшості чітко розрізняти факти від суб'єктивних фантазій, а власні очікування від реальних результатів діяльності.

Респонденти показують адекватне відображення реальності та усвідомлюють межі свого контролю над зовнішніми подіями. За шкалою «Моніторинг» домінуючим є низький рівень (43%), що вказує на труднощі частини опитаних у розпізнаванні власних емоційних станів та думок, які їх провокують. Такі результати можуть свідчити про недостатню сформованість навичок вербалізації переживань та відстеження логіки мислення інших осіб.

Схожа тенденція спостерігається і за шкалою «Майстерність», де низький рівень також виявлено у 43% респондентів. Це репрезентує знижене відчуття

власної компетентності у розв'язанні життєвих труднощів та обмеженість стратегій планування активності в ситуаціях подолання проблем. Показники за шкалою «Децентрація» розподілилися з переважанням низького рівня (43%), що може вказувати на певну егоцентричність мислення та складнощі у прогнозуванні намірів інших осіб без прив'язки до власної системи потреб. Показники шкали «Інтеграція» мають переважно середній рівень (45%), що свідчить про наявність базової здатності пов'язувати події власного життя у цілісну картину та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, попри певні труднощі в узгодженні змін у власних поглядах із часом.

Таблиця 2.3 – Розподіл показників вираженості метакогнітивних здібностей за методикою «Шкала самооцінки метакогнітивних здібностей (MSAS)» (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненко)

Показник	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість осіб	Відсоток %	Кількість осіб	Відсоток %	Кількість осіб	Відсоток %
Моніторинг	26	43%	23	38%	11	18%
Диференціація	4	7%	8	13%	48	80%
Інтеграція	22	37%	27	45%	11	18%
Децентрація	26	43%	17	28%	17	28%
Майстерність	26	43%	23	38%	11	18%

Узагальнюючи, можна припустити, що при високій здатності до розрізнення реальності та фантазій (диференціація), респонденти відчують потребу в розвитку навичок емоційного моніторингу, децентрації та стратегічного планування власної поведінки.

Аналіз результатів дослідження за методикою визначення рівня суб'єктивного контролю показав переважання інтернального локусу контролю серед опитаних респондентів. Зокрема, було встановлено, що 70% осіб (42 особи) виявляють схильність брати на себе відповідальність за події власного життя, інтерпретуючи їх як результат власної діяльності, зусиль та здібностей. Це свідчить про сформованість у більшості частини вибірки внутрішнього вектора контролю, що забезпечує їм відчуття впевненості у можливості впливати на обставини та самостійно досягати поставлених цілей. На противагу цьому, екстернальний локус контролю зафіксовано у 30% осіб (18 респондентів).

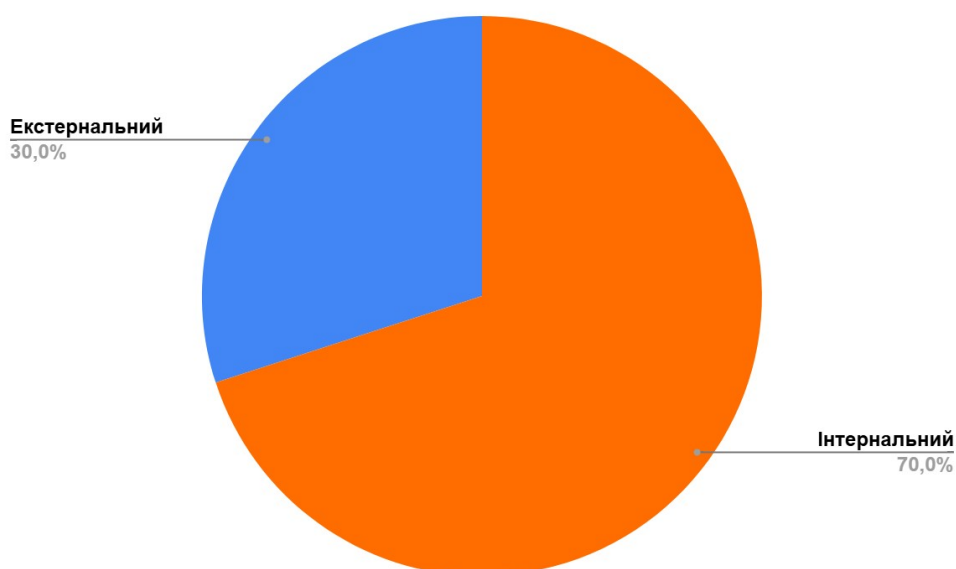


Рисунок 2.3 – Розподіл вибірки за типом локусу контролю

Результати вказують на тенденцію цієї групи осіб приписувати відповідальність за результати своєї активності зовнішнім чинникам, як-от долі, випадку або діям інших людей, що може бути пов'язано з вищим рівнем пасивності у складних життєвих ситуаціях.

Перед проведенням кореляційного аналізу було здійснено перевірку нормальності розподілу даних за критерієм Шапіро–Вілка. Результати перевірки показали, що розподіл даних принаймні за однією шкалою обраних методик відхиляється від нормального, тому для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було використано коефіцієнт рангової

кореляції Спірмена. За допомогою цього методу визначено характер та силу взаємозв'язку між метакогнітивними здібностями та психологічним благополуччям особистості.

Таблиця 2.4 – Результати кореляційного аналізу між показниками методики «Шкала самооцінки метакогнітивних здібностей (MSAS)» та методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ББС (BBC-SWB)»

Шкали метакогнітивних здібностей	Психологічне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	Фізичне здоров'я та благопол уччя	Стосунки
Моніторинг	0.375**	0.475**	0.480**	0.559**
Диференціація	0.217	0.291*	0.313*	0.370**
Інтеграція	0.528**	0.598**	0.577**	0.524**
Децентрація	0.284*	0.378**	0.360**	0.450**
Майстерність	0.467**	0.560**	0.577**	0.534**
* $p < .05$ ** $p < .01$				

Аналіз отриманих даних показав наявність статистично значущих позитивних кореляцій між більшістю показників метакогнітивних здібностей та компонентами психологічного благополуччя.

Шкала моніторинг, виявлено значущі позитивні зв'язки з усіма чотирма компонентами благополуччя: психологічним благополуччям ($\rho = 0,375$; $p < ,01$), суб'єктивним благополуччям ($\rho = 0,475$; $p < ,01$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($\rho = 0,480$; $p < ,01$), а також стосунками ($\rho = 0,559$; $p < ,01$). Отримані результати свідчать про те, що здатність відстежувати та усвідомлювати власні когнітивні процеси є важливим ресурсом для підтримання загального рівня благополуччя в усіх його вимірах. Шкала диференціації виявила дещо інший тип зв'язків. Кореляція з психологічним

благополуччям ($\rho = 0,217$; $p > ,05$) не досягла статистичної значущості, тоді як зв'язки з суб'єктивним благополуччям ($\rho = 0,291$; $p < ,05$), фізичним здоров'ям ($\rho = 0,313$; $p < ,05$) та стосунками ($\rho = 0,370$; $p < ,01$) є статистично значущими. Це може свідчити про те, що здатність диференціювати власні когнітивні стани більшою мірою пов'язана з соціальним та соматичним виміром благополуччя, ніж із його психологічною складовою.

Найбільш виражений кореляційний патерн має шкала інтеграції: виявлено значущі зв'язки з психологічним благополуччям ($\rho = 0,528$; $p < ,01$), суб'єктивним благополуччям ($\rho = 0,598$; $p < ,01$), фізичним здоров'ям ($\rho = 0,577$; $p < ,01$) та стосунками ($\rho = 0,524$; $p < ,01$). Ці результати є найвищими у всій кореляційній матриці, що дозволяє стверджувати: метакогнітивна інтеграція здатність об'єднувати різні когнітивні та емоційні процеси у цілісний досвід є центральним предиктором психологічного благополуччя особистості.

Шкала децентрації також виявила значущі позитивні зв'язки з усіма компонентами: психологічним благополуччям ($\rho = 0,284$; $p < ,05$), суб'єктивним благополуччям ($\rho = 0,378$; $p < ,01$), фізичним здоров'ям ($\rho = 0,360$; $p < ,01$) та стосунками ($\rho = 0,450$; $p < ,01$). Здатність розглядати власні думки з позиції спостерігача, не ідентифікуючись із ними, сприяє формуванню психологічної гнучкості та стійкості, що відображається у вищих показниках благополуччя.

Шкала майстерності має стабільно помірні значущі кореляції з усіма досліджуваними компонентами: психологічним благополуччям ($\rho = 0,467$; $p < ,01$), суб'єктивним благополуччям ($\rho = 0,560$; $p < ,01$), фізичним здоров'ям ($\rho = 0,577$; $p < ,01$) та стосунками ($\rho = 0,534$; $p < ,01$). Відчуття впевненості у власних когнітивних здібностях та вміння ефективно керувати власними психічними процесами є важливою умовою переживання благополуччя.

За результатами кореляційного аналізу взаємозв'язку між метакогнітивними здібностями та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя особистості (коефіцієнт Спірмена, $n = 60$) було отримано низку статистично значущих результатів.

Встановлено, що всі досліджувані метакогнітивні здібності позитивно пов'язані з показниками суб'єктивного благополуччя. Жодного від'ємного зв'язку виявлено не було, що свідчить про те, що розвиток метакогнітивної сфери особистості загалом сприяє підвищенню рівня задоволеності життям, а не є чинником ризику чи джерелом внутрішнього конфлікту.

Найбільш тісний зв'язок із суб'єктивним благополуччям продемонструвала шкала майстерність ($r_s = 0.418-0.466$). Це означає, що особи, які вміють свідомо планувати власну активність, прогнозувати наслідки своїх дій та цілеспрямовано вирішувати життєві труднощі, схильні відчувати більшу задоволеність власним життям та стосунками з оточуючими. Здатність до планування забезпечує відчуття контролю над власним життям, що є одним із ключових факторів психологічного благополуччя.

Шкала моніторингу виявила значущі зв'язки з усіма показниками КОСБ-3, включаючи незадоволеність собою ($r_s = 0.275$, $p < .05$). Здатність розпізнавати та усвідомлювати власні емоції, відстежувати думки, що провокують переживання і пов'язувати свої дії з внутрішніми станами сприяє як загальній задоволеності життям, так і більш зрілому ставленню до власних недоліків і труднощів. Особи з розвиненим моніторингом не уникають усвідомлення свого незадоволення, однак водночас зберігають загальне відчуття благополуччя.

Шкала інтеграції виявила найбільш рівномірні зв'язки з усіма чотирма показниками благополуччя ($r_s = 0.304-0.438$). Здатність поєднувати події власного життя через встановлення причинно-наслідкових зв'язків, несуперечливо сприймати себе та приймати зміни у власних поглядах і переконаннях пов'язана з більш цілісним, гармонійним відчуттям себе та свого місця у світі. Особи з розвиненою інтеграцією здатні знаходити смисл навіть у складних життєвих ситуаціях, що підвищує їхній загальний рівень задоволеності.

Шкала децентрації значущо корелює з усіма показниками благополуччя ($r_s = 0.263-0.423$), причому найсильніший зв'язок спостерігається із задоволеністю відносинами з іншими ($r_s = 0.423$, $p < .001$). Здатність виходити

за межі власної системи відліку, сприймати інших як окремих особистостей із власними мотивами та поглядами безпосередньо визначає якість міжособистісної взаємодії. Особи з розвинуеною децентрацією рідше схильні до непорозумінь та конфліктів, що позитивно відображається на їхньому соціальному та загальному благополуччі.

Шкала диференціації виявила дещо специфічний характер зв'язків: значущі кореляції з задоволеністю власним життям ($r_s = 0.356$, $p < .01$), задоволеністю відносинами ($r_s = 0.460$, $p < .001$) та загальним рівнем благополуччя ($r_s = 0.335$, $p < .01$), однак зв'язок із незадоволеністю собою не досяг рівня статистичної значущості ($r_s = 0.176$, $p > .05$). Це може свідчити про те, що здатність відрізнити реальні факти від фантазій та очікувань більшою мірою впливає на задоволеність зовнішніми умовами та якість стосунків, але не знижує інтенсивності переживань, пов'язаних із внутрішнім самооцінюванням.

Аналіз зв'язків із шкалою незадоволеності собою показав, що не всі метакогнітивні здібності однаково впливають на цей аспект благополуччя. Зокрема, диференціація та планування не виявили значущого зв'язку з незадоволеністю собою, тоді як моніторинг, інтеграція та децентрація — виявили. Це означає, що саме здатність усвідомлювати власні переживання, несуперечливо сприймати себе та розуміти інших є тими метакогнітивними ресурсами, які допомагають особистості регулювати внутрішній дискомфорт і знижувати рівень самокритики.

Узагальнюючи, метакогнітивні здібності є важливим психологічним ресурсом суб'єктивного благополуччя особистості. Їх розвиток сприяє кращому усвідомленню власних переживань, більш реалістичному сприйняттю себе та оточуючих, підвищенню якості міжособистісних стосунків та загальній задоволеності життям. Отримані результати підтверджують доцільність включення розвитку метакогнітивних здібностей до програм психологічної підтримки та особистісного зростання, оскільки вони безпосередньо пов'язані з тим, як людина оцінює власне життя та своє місце серед інших людей.

Таблиця 2.5– Результати кореляційного аналізу між показниками методики «Шкала самооцінки метакогнітивних здібностей (MSAS)» та методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Шкали метакогнітивних здібностей	Задоволеність власним життям	Незадоволені сть собою	Задоволе ність відносна ми з іншими	Загальний рівень суб'єктивног о благополучч я
Моніторинг	0.464***	0.275*	0.334**	0.288*
Диференціація	0.356**	0.176	0.460***	0.335**
Інтеграція	0.383**	0.304*	0.438***	0.368**
Децентрація	0.332**	0.263*	0.423***	0.310*
Майстерність	0.466***	0.140	0.397**	0.418***

Аналіз отриманих даних показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між локусом контролю та більшістю показників благополуччя. За методикою BBC-SWB виявлено значущі кореляції з усіма чотирма компонентами: психологічним благополуччям ($\rho = 0,435$; $p < ,001$), суб'єктивним благополуччям ($\rho = 0,380$; $p < ,01$), фізичним здоров'ям ($\rho = 0,273$; $p < ,05$) та стосунками з іншими ($\rho = 0,270$; $p < ,05$). Таким чином, особи з вираженим інтернальним локусом контролю — тобто ті, хто сприймає власне життя як результат власних дій та рішень — демонструють вищий рівень благополуччя.

Таблиця 2.6– Результати кореляційного аналізу між показниками методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ББС (BBC-SWB)» та методики «Визначення рівня суб'єктивного контролю» (РСК)

Показники благополуччя				
	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки з іншими
Локус контролю	0,380**	0,435***	0,273*	0,270*
***0,001;** 0,01;*0,05 .				

За методикою КОСБ-3 та методикою визначення рівня суб'єктивного контролю виявлено значущі кореляції встановлено лише з двома компонентами: показником «Задоволеності відносинами з іншими» ($\rho = 0,450$; $p < ,001$) та загальним рівнем задоволеності життям ($\rho = 0,489$; $p < ,001$). Натомість зв'язки із задоволеністю власним життям ($\rho = 0,249$; $p = ,055$) та незадоволеністю собою ($\rho = 0,058$; $p = ,662$) не досягли порогу статистичної значущості. Це означає, що локус контролю більше пов'язаний із загальним відчуттям якості життя та сприйняттям підтримки з боку інших людей. Водночас те, наскільки людина задоволена або незадоволена собою, майже не залежить від її переконань щодо власного контролю над подіями.

Таблиця 2.7 – Результати кореляційного аналізу між показниками методики «Визначення рівня суб'єктивного контролю» (РСК) та методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Показники благополуччя				
	Задово-леність	Незадоволеніс-ть	Інші фактори	Загальний рівень
Локус контролю	—	—	0,450***	0,489***
***0,001;** 0,01;*0,05 .				

Отже, результати підтверджують роль локусу контролю як значущого предиктора психологічного благополуччя особистості, що відповідає меті дипломного дослідження. Найсильніший зв'язок локусу контролю з загальним рівнем КОСБ-3 та психологічним благополуччям дозволяє розглядати його як один із ключових внутрішньоособистісних ресурсів психологічного благополуччя.

З метою визначення чинників, що найбільш суттєво пов'язані із загальним рівнем задоволеності життям, шкалою методики КОСБ-3, було проведено аналіз множинної лінійної регресії. До моделі як предиктори включено п'ять компонентів метакогнітивних здібностей: Моніторинг, Диференціація, Інтеграція, Децентрація, Майстерність, а також показник Локусу контролю.

Таблиця 2.8 - Коефіцієнти моделі множинної регресії (залежна змінна: загальний рівень задоволеності життям)

Предиктор	B	SE	t	p	β (стандартизований)
Константа	1,8291	5,740	0,319	,751	—
Моніторинг	0,0108	0,382	0,028	,978	0,006
Диференціація	0,7823	0,511	1,531	,132	0,239
Інтеграція	-0,0762	1,038	-0,073	,942	-0,015
Децентрація	-0,8677	0,652	-1,331	,189	-0,270
Майстерність	0,8168	0,531	1,537	,130	0,381
Локус контролю	0,7777	0,194	4,016	< ,001**	0,460

Аналіз коефіцієнтів регресії показав, що серед усіх включених до моделі предикторів статистично значущий внесок у пояснення рівня задоволеності життям має лише один чинник локус контролю. Локус контролю є єдиним

статистично значущим предиктором: $B = 0,778$, $SE = 0,194$, $t = 4,016$, $p < ,001$, $\beta = 0,460$. Це означає, що зі збільшенням показника локусу контролю на одну одиницю загальний рівень задоволеності життям зростає в середньому на 0,778 бали за умови контролю решти предикторів. Стандартизований коефіцієнт $\beta = 0,460$ свідчить про найвищий відносний внесок цього предиктора серед усіх змінних моделі.

Майстерність продемонструвала найвищий стандартизований коефіцієнт після локусу контролю ($\beta = 0,381$, $p = ,130$), однак різниця не досягла статистичної значущості.

Диференціація також виявила певну тенденцію ($\beta = 0,239$, $p = ,132$), проте без значущого рівня.

Децентрація пов'язана із задоволеністю від'ємно ($\beta = -0,270$, $p = ,189$), що може свідчити про те, що надмірна дистантна позиція щодо власних переживань без необхідної регуляції може знижувати суб'єктивне благополуччя. Проте ця тенденція також не є статистично значущою.

Моніторинг та Інтеграція має мінімальний внесок ($\beta = 0,006$ та $\beta = -0,015$ відповідно) і не мають значущого зв'язку з критерієм у даній моделі.

З метою визначення чинників, що найбільш пов'язані із психологічним благополуччям, було проведено аналіз множинної лінійної регресії. До моделі як предиктори включено п'ять компонентів метакогнітивної усвідомленості: Моніторинг, Диференціація, Інтеграція, Децентрація, Майстерність, а також показник Локусу контролю.

Множинна кореляція $R = 0,577$ свідчить про середній зв'язок між предикторами та психологічним благополуччям. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,333$ вказує на те, що сукупність шести предикторів пояснює 33,3% дисперсії психологічного благополуччя.

Таблиця 2.9 - Коефіцієнти моделі множинної регресії (залежна змінна: психологічне благополуччя)

Предиктор	B	SE	t	p	β (стандартизований)
Константа	8,0741	6,493	1,244	,219	—
Моніторинг	-0,0166	0,432	-0,038	,970	-0,009
Диференціація	0,0699	0,578	0,121	,904	0,020
Інтеграція	1,3519	1,174	1,152	,255	0,245
Децентрація	-0,7471	0,737	-1,013	,316	-0,216
Майстерність	0,6895	0,601	1,147	,256	0,299
Локус контролю	0,6597	0,219	3,012	,004**	0,363

Узагальнюючи результати множинного регресійного аналізу, де критеріями (залежними змінними) виступали загальний рівень задоволеності життям (за методикою «КОСБ-3») та інтегральний показник психологічного благополуччя (за методикою «BBC-SWB»), можна зробити такі висновки:

Домінуюча прогностична роль локусу контролю. В обох побудованих регресійних моделях єдиним статистично значущим предиктором суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості виявився локус контролю ($B = 0,778$, $p < 0,001$ для задоволеності життям та $B = 0,660$, $p = 0,004$ для психологічного благополуччя). Стандартизовані коефіцієнти моделі ($\beta = 0,460$ та $\beta = 0,363$ відповідно) підтверджують, що спрямованість суб'єктивного контролю всередину (інтернальність) є потужним первинним чинником, який визначає здатність особистості почуватися благополучно, ефективно керувати своїм життям та протистояти стресовим факторам середовища.

Ефект поглинання дисперсії та опосередкований вплив метакогніцій. Попри те, що за результатами попереднього кореляційного аналізу (за коефіцієнтом Спірмена) майже всі метакогнітивні здібності (моніторинг, інтеграція, децентрація та майстерність) продемонстрували помірні та сильні статистично значущі зв'язки з благополуччям, у загальній регресійній моделі вони втратили свій самостійний рівень значущості. Психологічно це пояснюється наявністю явища інтеркореляції між самими предикторами та вказує на складну ієрархічну структуру досліджуваного феномену. Метакогнітивні здібності не функціонують ізольовано від системи ставлень особистості; натомість вони виступають когнітивним інструментарієм і фундаментом, на якому формується інтернальний локус контролю. Іншими словами, здатність до моніторингу емоцій чи інтеграції життєвого досвіду трансформується у стійке переконання людини в тому, що вона сама є автором свого життя, і вже через цей інтегральний вектор контролю безпосередньо визначається її суб'єктивне благополуччя.

Специфіка незначущих тенденцій моделі. Попри відсутність прямої статистичної значущості в межах даної вибірки, уваги заслуговують показники шкал «Майстерність» ($\beta = 0,381$, $p = 0,130$) та «Інтеграція» ($\beta = 0,245$, $p = 0,255$), які продемонстрували найвищий відносний внесок у моделях після локусу контролю. Це підтверджує теоретичне припущення про те, що відчуття власної когнітивної компетентності та вміння пов'язувати життєві події у цілісну картину мають високий потенціал підтримки ментального здоров'я. Водночас зафіксована від'ємна тенденція за шкалою «Децентрація» в обох моделях ($\beta = -0,270$ та $\beta = -0,216$) наочно ілюструє, що надмірне дистанціювання від власних переживань, якщо воно перетворюється на емоційну холодність чи відстороненість (без належної інтеграції досвіду), може навпаки знижувати якість переживання благополуччя.

Таким чином, результати регресійного аналізу повністю виконали завдання дослідження, довівши, що локус контролю є ключовим внутрішньоособистісним предиктором суб'єктивного благополуччя, тоді як

метакогнітивні здібності виконують функцію важливого регулятивного ресурсу, що опосередковує це благополуччя через посилення внутрішньої відповідальності особистості.

Для порівняння груп інтерналів та екстерналів за рівнем психологічного благополуччя вибірку було поділено на дві групи на основі результатів методики локусу контролю: інтернальний тип (42 особи, 70%) та екстернальний тип (18 осіб, 30%).

За результатами порівняльного аналізу за U-критерієм Манна–Уїтні статистично значущих відмінностей між групами інтерналів та екстерналів за рівнем психологічного благополуччя виявлено не було ($U = 281.0$, $p = 0.119$). Емпіричне значення критерію перевищує критичне значення на рівні $p \leq 0.05$, що свідчить про відсутність достовірних відмінностей між групами. Водночас дескриптивні показники демонструють певну тенденцію: особи з інтернальним локусом контролю мають дещо вищий рівень психологічного благополуччя ($Mdn = 39.0$, $SD = 8.99$) порівняно з особами з екстернальним локусом контролю ($Mdn = 36.5$, $SD = 10.6$), однак ця різниця не досягає рівня статистичної значущості.

Таким чином, статистично значущих відмінностей у рівні психологічного благополуччя між особами з інтернальним та екстернальним локусом контролю не встановлено.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на визначення впливу метакогнітивних здібностей і локусу контролю на рівень психологічного благополуччя особистості, було отримано низку результатів, що дозволили розкрити особливості взаємозв'язку зазначених психологічних конструктів.

У дослідженні взяли участь 60 осіб. Для діагностики застосовано чотири психодіагностичні методики: «Шкала самооцінки метакогнітивних здібностей (MSAS)» в адаптації О. Савченко та Д. Лавриненка, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер, методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк та О. Савченко, а також методика «Визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК)». Математико-статистичну обробку даних здійснено засобами Jamovi та MS Excel із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, U-критерієм Манна-Уїтні та множинного регресійного аналізу.

Аналіз результатів за методикою BBC-SWB засвідчив переважання низького рівня психологічного благополуччя у 53% респондентів та низького загального рівня суб'єктивного благополуччя у 45% досліджуваних. Це свідчить про значні труднощі частини вибірки у підтриманні відчуття контролю над власним життям, оптимістичного бачення майбутнього та впевненості у своїх переконаннях. Високий рівень психологічного благополуччя мають лише 15% опитаних, що вказує на загальну тенденцію до зниженого емоційно-психологічного фону в досліджуваній групі.

За методикою КОСБ-3 встановлено суперечливий профіль когнітивної оцінки благополуччя: висока задоволеність власним життям у 52% респондентів поєднується з критично низькою задоволеністю міжособистісними стосунками, яку зафіксовано також у 52% опитаних. Загальний рівень задоволеності життям у більшості 62% перебуває в межах

середніх значень. Отримані дані вказують на наявність вираженого дефіциту соціальної підтримки попри відносно позитивне самосприйняття особистих досягнень, що становить центральну особливість суб'єктивного благополуччя досліджуваної групи.

За методикою MSAS виявлено нерівномірний розвиток метакогнітивних здібностей: найвищий рівень характерний для шкали «Диференціація» (80% високий рівень), що свідчить про сформовану здатність респондентів відрізняти факти від суб'єктивних уявлень. Натомість шкали «Моніторинг», «Децентрація» та «Майстерність» демонструють домінування низького рівня (по 43% за кожною), що вказує на труднощі в усвідомленні власних емоційних станів, прогнозуванні намірів інших осіб та формуванні стратегій подолання життєвих труднощів.

За методикою РСК встановлено переважання інтернального локусу контролю 70% респондентів схильні приписувати відповідальність за події власного життя власним зусиллям і рішенням, тоді як 30% демонструють екстернальну орієнтацію.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена засвідчив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між більшістю шкал метакогнітивних здібностей та компонентами психологічного благополуччя. Найбільш потужні кореляції виявлено для шкали «Інтеграція» ($r = 0,524-0,598$; $p < ,01$), що дозволяє розглядати метакогнітивну інтеграцію як центральний психологічний ресурс благополуччя особистості. Шкала «Майстерність» ($r = 0,467-0,577$; $p < ,01$) і «Моніторинг» ($r = 0,375-0,559$; $p < ,01$) також мають стабільно значущі позитивні зв'язки з усіма вимірами благополуччя. Шкала «Диференціація» виявила значущі зв'язки переважно із соціальним і соматичним вимірами благополуччя, але не з його суто психологічною складовою.

Локус контролю показав статистично значущі позитивні кореляції з усіма основними показниками благополуччя: психологічним благополуччям ($r = 0,435$; $p < ,001$), суб'єктивним благополуччям ($r = 0,380$; $p < ,01$), фізичним

здоров'ям ($p = 0,273$; $p < ,05$), стосунками ($p = 0,270$; $p < ,05$), задоволеністю відносинами з іншими ($p = 0,450$; $p < ,001$) та загальним рівнем задоволеності життям ($p = 0,489$; $p < ,001$). Такі результати підтверджують роль інтернального локусу контролю як одного з провідних внутрішньоособистісних ресурсів психологічного благополуччя.

За результатами множинного регресійного аналізу побудована модель є статистично значущою ($F(6, 53) = 4,41$; $p = ,001$) та пояснює 33,3% дисперсії психологічного благополуччя ($R^2 = 0,333$; скоригований $R^2 = 0,258$). При цьому єдиним статистично значущим незалежним предиктором виявився локус контролю ($\beta = 0,363$; $t = 3,012$; $p = ,004$).

Метакогнітивні шкали втратили самостійну предикторну роль за умови контролю інших змінних, що пояснюється високим ступенем міжкореляцій між субшкалами MSAS. Отриманий результат дозволяє стверджувати, що локус контролю відіграє провідну роль у поясненні варіативності психологічного благополуччя на рівні досліджуваної вибірки.

Результати порівняльного аналізу за U-критерієм Манна–Уїтні показали, що статистично значущих відмінностей у рівні психологічного благополуччя між особами з інтернальним та екстернальним локусом контролю не виявлено ($U = 281,0$, $p = 0,119$). Отримані дані свідчать, що тип локусу контролю не є статистично значущим фактором відмінностей у рівні психологічного благополуччя у даній вибірці.

Таким чином, отримані емпіричні дані підтверджують гіпотезу дослідження про роль метакогнітивних здібностей і локусу контролю як предикторів психологічного благополуччя особистості та визначають інтернальний локус контролю як ключовий внутрішньоособистісний ресурс його підтримання.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній бакалаврській роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз та емпіричне дослідження метакогнітивних здібностей і локусу контролю як предикторів психологічного благополуччя особистості.

На основі систематизації наукових підходів встановлено, що психологічне та суб'єктивне благополуччя є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке відображає внутрішню оцінку людиною якості власного життя та поєднує емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти. Виокремлено два провідні теоретичні підходи: гедоністичний (Н. Бредберн, Е. Дінер, М. Аргайл), у межах якого благополуччя ототожнюється із задоволеністю життям і позитивним афектом, та евдемоністичний (К. Ріфф, Р. Раян, Е. Десі), що акцентує увагу на самореалізації, особистісному зростанні, автономії та осмисленості життя. Доведено, що рівень суб'єктивного благополуччя визначається взаємодією внутрішніх (самооцінка, копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, ціннісні орієнтації) та зовнішніх (соціальний контекст, професійна залученість) чинників.

Розкрито зміст метакогнітивних здібностей, що проявляються у здатності усвідомлювати, контролювати й регулювати власні пізнавальні процеси. На основі моделей Дж. Флейвелла, А. Браун, Т. Нельсона і Л. Наренса, Д. Хакера та А. Веллса виокремлено три основні компоненти метакогніції: метакогнітивні знання, метакогнітивний моніторинг і метакогнітивну регуляцію. Доведено, що метакогнітивна усвідомленість виступає універсальним механізмом психічної саморегуляції, який сприяє ефективному подоланню труднощів, формуванню позитивного емоційного стану та прямо впливає на рівень психологічного благополуччя.

Систематизовано наукові уявлення про локус контролю як ключовий внутрішньоособистісний механізм саморегуляції. Узагальнення сучасних теоретико-емпіричних даних підтверджує, що інтернальність позитивно

пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя, життєвої задоволеності та загального ментального здоров'я особистості, забезпечуючи людині відчуття суб'єктивного агентства.

За результатами емпіричного дослідження встановлено переважання низького рівня психологічного благополуччя (53%) та низького загального рівня суб'єктивного благополуччя (45%) серед респондентів вибірки. Виявлено специфічний дисонанс у когнітивній оцінці якості життя: відносно висока задоволеність власними індивідуальними досягненнями (52%) поєднується з вираженим дефіцитом задоволеності сферою міжособистісних стосунків (52% низького рівня за методикою КОСБ-3). Такі розбіжності зумовлені різною спрямованістю діагностичного інструментарію — емоційною (за BBC-SWB) та свідомою когнітивною (за КОСБ-3) оцінкою якості соціальних зв'язків респондентів.

У структурі метакогнітивних здібностей досліджуваних найбільш сформованою виявилася здатність до диференціації реальних фактів від суб'єктивних уявлень (80% високого рівня). Водночас процеси емоційного моніторингу, децентрації та метакогнітивної майстерності виявили потребу в цілеспрямованому розвитку (по 43% низького рівня). Показники суб'єктивного контролю продемонстрували виражену тенденцію до домінування інтернального локусу контролю (70% осіб вибірки).

Математико-статистичний аналіз підтвердив наявність розгалужених значущих позитивних кореляційних зв'язків між метакогнітивними здібностями, локусом контролю та компонентами благополуччя. Найтісніші інтеграційні зв'язки з когнітивними, соматичними та соціальними вимірами благополуччя виявила метакогнітивна шкала «Інтеграція» ($r_s = 0,524-0,5,98$; $p < 0,01$), що підкреслює важливість здатності об'єднувати життєвий досвід у цілісну картину.

За результатами множинного регресійного аналізу встановлено, що єдиним самотійним статистично значущим предиктором як загальної задоволеності життям ($B = 0,778$; $\beta = 0,460$; $p < 0,00$), так і інтегрального

психологічного благополуччя ($B = 0,660$; $\beta = 0,363$; $p = 0,004$) виступив локус контролю. Метакогнітивні ресурси у фінальній моделі втратили пряму значущість через ефект інтеркореляції, що вказує на їхній опосередкований вплив: вони виступають когнітивним фундаментом, на основі якого формується стійка внутрішня відповідальність (інтернальність), що безпосередньо зумовлює благополуччя особистості.

Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна–Уїтні не виявив статистично значущих відмінностей у рівні психологічного благополуччя між штучно виокремленими групами «інтерналів» та «екстерналів» ($U = 281.0$, $p = 0.119$). Це свідчить про те, що локус контролю виявляє свій прогностичний ефект як безперервна особистісна властивість, тоді як номінальний поділ вибірки на полярні групи не фіксує лінійної дихотомії у переживанні благополуччя, що може бути зумовлено нерівномірним наповненням порівнюваних підгруп.

Загалом, проведене емпіричне дослідження підтвердило загальну наукову гіпотезу та довело, що локус контролю є провідним внутрішньоособистісним предиктором суб'єктивного благополуччя, тоді як метакогнітивні здібності виконують функцію первинного регулятивного ресурсу його підтримання. Перспективи подальших розвідок у межах обраної проблематики полягають у розширенні обсягу емпіричної вибірки, її диференціації за віковими й професійними критеріями, а також у розробці тренінгових програм розвитку метакогнітивної сфери для підвищення якості життя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е. Метакогнітивні стратегії в мотивації навчання студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» (№16). pp. 13-21 2023. ISSN 2415-738
2. Блaшoв Е. “МЕТAKOНІТИВНИЙ ДОСВІД ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.” Psychology of Personality, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, 2020.
3. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. – 54 с.
4. Волинець Н. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: НАДПСУ, 2019. 620 с.
5. Грузинова К. М. Особливості взаємозв'язку основних компонентів світогляду із психологічним благополуччям / К. М. Грузинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2020. - Вип. 3. - С. 14-22. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpc_2020_3_4.
6. Гуляєва О. В. Особливості емоційного компоненту психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я / О. В. Гуляєва, Ю. О. Гуляєва // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2017. - Вип. 63. - С. 39-42. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2017_63_10.
7. Дмишко О. С. Психологічні детермінанти розвитку локус-контролю підлітків : дис. канд. психол. наук. Львів, 2012. 238 с.

8. О. Дмишко Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості / О. Дмишко // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2008. – № 8-9. – С. 47-51.
9. Зайцева, О. . Особливості академічної мотивації у студентів з різним рівнем метакогнітивної включеності в діяльність. *Психологія і особистість*, (1), 75–84.2018. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2018.1.163751>
10. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку». Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С.65-64
11. Левчик І., Мазур О., Закордонець Н. Вплив метакогнітивних стратегій на вдосконалення англomовного читання та академічну успішність магістрантів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка. Серія: Педагогіка*, 2021, № 1(71), с. 112–120. DOI: 10.25128/2415-3605.21.1.12.
12. Мирошник О. Г. Локус контролю та рефлексивність / О. Г. Мирошник // Габітус. - 2023. - Вип. 45. - С. 238-242. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_45_41.
13. Отич Д. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку / Д. Отич, І. Чабан // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2022. - Вип. 18. - С. 32-42. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2022_18_6.
14. Попчук М.А. Теоретичні аспекти дослідження метапам'яті в контексті метапізнання особистості. Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. Тематичний випуск “Актуальні проблеми когнітивної психології” – Острог : Видавництво Національного університету “Острозька академія”, 2012. – Вип. 20. – 336 с.
15. Савченко О. В. Формування та вдосконалення когнітивних та метакогнітивних стратегій як напрямок професійної підготовки студентів.

Матеріали конференції Київського національного економічного університету імені В. Гетьмана, Київ, 2018. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/items/257345ca-04d9-47f9-a917-0565029243b4>.

16. Л.З. Сердюк /Фактори психологічного благополуччя студентів /Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

17. Стахова О. О., Галіцька І. Л. (2018) *Психологічні особливості розвитку локус-контролю в студентському віці*. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. О.О. Стахової. С. 21–25.

18. Стеценко С. М. Сучасні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя. Львів: Видавництво ЛНУ ім. Івана Франка, 2018.

19. Федорчук С. В. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок / С. В. Федорчук, Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова, О. Ганага, І. В. Хмельницька // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. - 2023. - № 1. - С. 28-34. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2023_1_6.

20. Чайка Г. Психологічні характеристики, що впливають на особисту автономію, як чинник психологічного благополуччя. Психологічний часопис. 2020. Вип. 6(1). С. 18-28.

21. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>.

22. Dass K., Babu K. SUBJECTIVE WELL-BEING, SELF-EFFICACY AND LOCUS OF CONTROL AMONG YOUNG ADULTS, NC PARIPEX-INDIAN JOURNAL OF RESEARCH Volume-12 | Issue-2 | February-2023 <https://www.doi.org/10.36106/paripex/9105385>

23. Flavell J.H. Metacognitive Aspects of Problem Solving // The Nature of Intelligence. Hillsdale / ed. by L.B. Resnick: <http://www.lifecircles-inc.com/Learningtheories/constructivism/flavell.html>

24. Hacker, D. J. (1998). Definitions and empirical foundations. In D. J. Hacker, J. Dunlosky, & A. C. Graesser (Eds.), *Metacognition in educational theory and practice* (pp. 1-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
25. Hernandez, Rosalba, et al. Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 2018. 10(1): 18–
26. Kesavayuth D, Binh Tran D, Zikos V. Locus of control and subjective well-being: Panel evidence from Australia. *PLoS One*. 2022 Aug 31;17(8):e0272714. doi: 10.1371/journal.pone.0272714. PMID: 36044403; PMCID: PMC9432765.
27. Lefcourt, H. M. (1976). Locus of control and the response to aversive events. *Canadian Psychological Review / Psychologie Canadienne*, 17(3), 202–209. <https://doi.org/10.1037/h0081839>
28. . Lefcourt, H. M. (1976). Locus of control and the response to aversive events. *Ontario Psychologist*, 8(5), 41–49.
29. Moritz S, Klein JP, Lysaker PH, Mehl S. Metacognitive and cognitive-behavioral interventions for psychosis: new developments. *Dialogues Clin Neurosci*. 2019 Sep;21(3):309-317. doi: 10.31887/DCNS.2019.21.3/smoritz. PMID: 31749655; PMCID: PMC6829173.
30. Nelson T.O., Narens L. Why investigate metacognition?: http://aris.ss.uci.edu/~lnarens/1994/Nelson&Narens_Book%20Chapter_1994.pdf.
31. Nelson, T. O. (1996). Consciousness and metacognition. *American Psychologist*, 51(2), 102–116. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.2.102>
32. Norman, E., Pfuhl, G., Sæle, R. G., Svartdal, F., Låg, T., & Dahl, T. I. (2019). Metacognition in Psychology. *Review of General Psychology*, 23(4), 403-424. <https://doi.org/10.1177/1089268019883821> (Original work published 2019)
33. Nowicki, Stephen, and Marshall P. Duke, 'Foundations of Locus of Control: Looking Back over a Half-Century of Research in Locus of Control of Reinforcement', in John W. Reich, and Frank J. Infurna (eds), *Perceived Control: Theory, Research, and Practice in the First 50 Years* (New York, 2016; online

edn, Oxford Academic, 22 Sept.

2016), <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190257040.003.0007>, accessed 2 Dec. 2025.

34. Șuşnea S., Crețu C.-M., Lomos C. Metacognition and Well-being in Education: A Literature Review // *Analele Universității „Dunărea de Jos” din Galați, Fascicula XX, Sociologie*. – 2024. – No. 1. – P. 91–116. – Galați University Press.

35. Stephanou, G. and Mpiontini, M. (2017) Metacognitive Knowledge and Metacognitive Regulation in Self-Regulatory Learning Style, and in Its Effects on Performance Expectation and Subsequent Performance across Diverse School Subjects. *Psychology*, 8, 1941-1975. doi: [10.4236/psych.2017.812125](https://doi.org/10.4236/psych.2017.812125).

36. Toffalini, E., Veltri, A., & Cornoldi, C. (2014). *Metacognitive aspects influence subjective well-being in parents of children with cancer*. *Psycho-Oncology*, 23(12), 1525–1532. <https://doi.org/10.1002/pon.3622>

37. Wells A. Metacognitive Therapy: Cognition Applied To Regulating Cognition. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2008;36(6):651-658. doi:10.1017/S1352465808004803

38. Yazar, R., & Tolan, Ö. (2020). Investigation of the Relationships between Metacognitive Functions and Subjective Well-Being and Depression, Anxiety and Stress Levels in Adult Individuals. *Research on Education and Psychology*, 4(2), 172-193.

ДОДАТКИ

Додаток А

1. The jamovi project (2024). *jamovi*. (Version 2.6) [Computer Software].Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

2. R Core Team (2024). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.4) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from CRAN snapshot 2024-08-07).

Таблиця. Кореляційна матриця (Спірмена), частина 1 (А–Г)

Змінна	A	B	C	D	E	F	G
А. Суб'єктивне благополуччя	—	0.958** *	0.875** *	0.798** *	0.512** *	0.322*	0.563** *
В. Шкала психологічного благополуччя	0.958** *	—	0.783** *	0.686** *	0.417** *	0.204	0.522** *
С. Фізичне здоров'я та благополуччя	0.875** *	0.783** *	—	0.570** *	0.479** *	0.359**	0.420** *
Д. Стосунки	0.798** *	0.686** *	0.570** *	—	0.562** *	0.342**	0.579** *
Е. Задоволеність власним життям	0.512** *	0.417** *	0.479** *	0.562** *	—	0.504** *	0.544** *
Ф. Незадоволеність собою	0.322*	0.204	0.359**	0.342**	0.504** *	—	0.362**
Г. Інші	0.563** *	0.522** **	0.420** **	0.579** **	0.544** **	0.362** *	—
Н. Загальний рівень життя	0.596** *	0.568** **	0.453** **	0.593** **	0.681** **	0.231	0.876** **
І. Моніторинг	0.475**	0.355*	0.480*	0.559*	0.464*	0.275*	0.334*

Змінна	A	B	C	D	E	F	G
	*	*	**	**	**		*
J. Диференціація	0.291*	0.217	0.313*	0.370* *	0.356* *	0.176	0.460* **
K. Інтеграція	0.598** *	0.528* **	0.577* **	0.524* **	0.383* *	0.304*	0.438* **
L. Децентрація	0.378**	0.284*	0.360* *	0.450* **	0.332* *	0.263*	0.423* **
M. Майстерність	0.560** *	0.467* **	0.577* **	0.534* **	0.466* **	0.140	0.397* *
N. Локус контролю	0.380**	0.435* **	0.273*	0.270*	0.249	0.058	0.450* **

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $n = 60$.

Таблиця. Кореляційна матриця (Спірмена), частина 2 (H–N)

Змінна	H	I	J	K	L	M	N
A. Суб'єктивне благополуччя	0.596** *	0.475** *	0.291*	0.598** *	0.378**	0.560** *	0.380**
B. Шкала психологічного благополуччя	0.568** *	0.355**	0.217	0.528** *	0.284*	0.467** *	0.435** *
C. Фізичне здоров'я та благополуччя	0.453** *	0.480** *	0.313*	0.577** *	0.360**	0.577** *	0.273*
D. Стосунки	0.593** *	0.559** *	0.370**	0.524** *	0.450** *	0.534** *	0.270*
E. Задоволеність власним життям	0.681** *	0.464** *	0.356**	0.383**	0.332**	0.466** *	0.249

Змінна	H	I	J	K	L	M	N
F. Незадоволеність собою	0.231	0.275*	0.176	0.304*	0.263*	0.140	0.058
G. Інші	0.876** *	0.334**	0.460** *	0.438** *	0.423** *	0.397**	0.450** *
H. Загальний рівень життя	—	0.288*	0.335**	0.368**	0.310*	0.418** *	0.489** *
I. Моніторинг	0.288*	—	0.556** *	0.766** *	0.718** *	0.804** *	0.145
J. Диференціація	0.335**	0.556** *	—	0.473** *	0.650** *	0.588** *	0.146
K. Інтеграція	0.368**	0.766** *	0.473** *	—	0.586** *	0.769** *	0.276*
L. Децентрація	0.310*	0.718** *	0.650** *	0.586** *	—	0.754** *	0.238
M. Майстерність	0.418** *	0.804** *	0.588** *	0.769** *	0.754** *	—	0.231
N. Локус контролю	0.489** *	0.145	0.146	0.276*	0.238	0.231	—

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $n = 60$.

A — Суб'єктивне благополуччя; B — Шкала психологічного благополуччя; C — Фізичне здоров'я та благополуччя; D — Стосунки; E — Задоволеність власним життям; F — Незадоволеність собою; G — Інші; H — Загальний рівень життя; I — Моніторинг; J — Диференціація; K — Інтеграція; L — Децентрація; M — Майстерність; N — Локус контролю.

Додаток Б

Результати перевірки нормальності розподілу (критерій Шапіро–Вілکا)

Змін на	W	p	Висновок
A	0.968	0.111	Розподіл відповідає нормальному ($p > 0.05$)
B	0.971	0.158	Розподіл відповідає нормальному ($p > 0.05$)
C	0.967	0.099	Розподіл відповідає нормальному ($p > 0.05$)
D	0.958	0.036	Розподіл відхиляється від нормального ($p < 0.05$)
E	0.972	0.177	Розподіл відповідає нормальному ($p > 0.05$)
F	0.975	0.264	Розподіл відповідає нормальному ($p > 0.05$)
G	0.979	0.397	Розподіл відповідає нормальному ($p > 0.05$)
H	0.987	0.774	Розподіл відповідає нормальному ($p > 0.05$)
I	0.953	0.022	Розподіл відхиляється від нормального ($p < 0.05$)
J	0.958	0.038	Розподіл відхиляється від нормального ($p < 0.05$)
K	0.944	0.009	Розподіл відхиляється від нормального ($p < 0.05$)
L	0.928	0.002	Розподіл відхиляється від нормального ($p < 0.05$)
M	0.967	0.110	Розподіл відповідає нормальному ($p > 0.05$)
N	0.980	0.412	Розподіл відповідає нормальному ($p > 0.05$)

Примітка: значення, виділені червоним кольором, вказують на статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0.05$). $n = 60$ для всіх змінних.

Додаток В

Таблиця Показники лінійної регресії

Таблиця					
Результати лінійної регресії Загальний рівень задоволеності життям : показники відповідності та коефіцієнти					
Показники відповідності моделі					
Модель	R	RI			
1	0,631	0,398			
Примітка. Models estimated using sample size of N=60					
Коефіцієнти моделі — A					
Предиктор	Оцінки	SE	t	p	Стандартна оцінка
Перехват	1,8291	5,74	0,3187	0,751	
B	0,0108	0,382	0,0283	0,978	0,00634
C	0,7823	0,511	1,5306	0,132	0,23907
D	-0,0762	1,038	-0,0734	0,942	-0,01487
E	-0,8677	0,652	-1,3311	0,189	-0,2698
F	0,8168	0,531	1,5374	0,13	0,38121
G	0,7777	0,194	4,0162	< .001	0,46022

Таблиця

Результати лінійної регресії (Модель Н): показники відповідності та коефіцієнти					
Показники відповідності моделі					
Модель	R	RI			
1	0,577	0,333			
Примітка. Models estimated using sample size of N=60					
Коефіцієнти моделі — Н					
Предиктор	Оцінки	SE	t	p	Стандартна оцінка
Перехват	8,0741	6,493	1,2436	0,219	
B	-0,0166	0,432	-0,0384	0,97	-0,00905
C	0,0699	0,578	0,1208	0,904	0,01985
D	1,3519	1,174	1,1516	0,255	0,24536
E	-0,7471	0,737	-1,0132	0,316	-0,21606
F	0,6895	0,601	1,1472	0,256	0,29927
G	0,6597	0,219	3,0115	0,004	0,36307

Метадані

ДОКУМЕНТ

Заголовок

Метакогнітивні здібності та локус контролю як предиктори суб'єктивного благополуччя особистості

Автор

Малюга І. К.

Науковий керівник / Експерт

доц. Колесніченко Л. А.

ІД документу

334198872

ОРГАНІЗАЦІЯ

Назва організації

**Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman
KNEU**

підрозділ

кафедра педагогіки та психології

ЗВІТ

Дата звіту

6/6/2026

Дата редагування

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25
Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



10416
Кількість слів



84819
Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про **МОЖЛИВІ** маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навісний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		0
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		35

Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Копію тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз		Копію тексту
#	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)

1	Ватан_стаття.docx 4/4/2022 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	52 (0.5 %)
2	https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/171/171/	21 (0.2 %)
3	https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/171/171/	19 (0.18 %)
4	https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/171/171/	18 (0.17 %)
5	http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/8.pdf	17 (0.16 %)
6	Особливості сиблінгових взаємин дорослих осіб з різним рівнем суб'єктивного благополуччя 12/13/2023 The Ivan Franko National University (Філософський факультет)	17 (0.16 %)
7	Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості 5/5/2025 Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU (кафедра педагогіки та психології)	17 (0.16 %)
8	http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/8.pdf	16 (0.15 %)
9	https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/171/171/	16 (0.15 %)
10	https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/171/171/	15 (0.14 %)

База даних RefBooks



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
Домашня база даних (0.28 %)		
#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)

1	Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості 5/5/2025 Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU (кафедра педагогіки та психології)	29 (2) (0.28 %)
---	---	-----------------

Програма обміну базами даних (1.67 %)



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-----------	--

2	Ватан_стаття.docx 4/4/2022 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	67 (2) (0.64 %)
3	Особливості сиблінгових взаємин дорослих осіб з різним рівнем суб'єктивного благополуччя 12/13/2023 The Ivan Franko National University (Філософський факультет)	40 (3) (0.38 %)
4	2023_80530001_Voloshanska_Iuliia_Ivanivna_237515 10/26/2024 National University "Lviv Politechnika" (National University Lviv Politechnika)	14 (2) (0.13 %)

5	Особливості_суб'єктивного_благополуччя_осіб_ранньої_дорослості 1/13/2024 Sumy State University (Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій)	11 (1) (0.11 %)
6	Kurii_Lubov_Mychailivna 2/12/2026 Lviv State University of Life Safety (Lviv State University of Life Safety)	10 (1) (0.1 %)
7	ФПСР бакалавр 2026 5/22/2026 Odessa I.I.Mechnikov National University (Одеський національний університет імені І.І.Мечникова)	10 (1) (0.1 %)
8	ФЛСК_2024_053.1-6-Назаренко_О.К 7/11/2024 Ukrainian national aviation university (Ukrainian national aviation university)	9 (1) (0.09 %)
9	ДИПЛОМ_ПРОФАТИЛО 3/10/2025 Kharkiv National University of Internal Affairs Course papers (Kharkiv National University of Internal Affairs Course papers)	7 (1) (0.07 %)
10	ДИПЛОМ_Паніна.docx 6/9/2023 Oles Honchar Dnipro National University (Факультет психології та спеціальної освіти)	6 (1) (0.06 %)
Інтернет (2.6 %)		
#	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
11	https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/171/171/	153 (12) (1.47 %)
12	https://www.lvduvs.edu.ua/uk/karta-dokumentiv/category/350-kvalifikatsiini-roboty.html?download=5858:popelniuk-viktoriakvalifikatsiina-robota2024dfn	57 (7) (0.55 %)
13	http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/8.pdf	45 (3) (0.43 %)
14	http://7000.kiev.ua/?s=card/31292	10 (1) (0.1 %)
15	https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717674/1/16.pdf	6 (1) (0.06 %)

 Список прийнятих фрагментів		
#	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)