

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ
СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ЛОКУС КОНТРОЛЮ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21025

номер ІНП


Виконала: студентка 4-го курсу, ПП-21-1  Вероніка ЦМИКАЛ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент

Науковий ступінь, вчене звання



Підпис

Олена КУЛЕШОВА

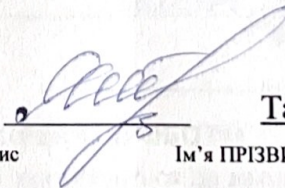
Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор

Підпис



Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Таїсія КОМАР

30 травня 2025 р.

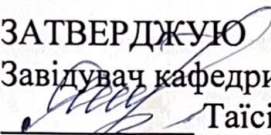
Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень Перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Вероніки ЦМИКАЛ

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості задоволеності життям студентів з різним типом локус контролю»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена КУЛЕШОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 7 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Шкала задоволеності життям Е. Дінера, Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська, О. Кресан), Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз феномену задоволеності життям у контексті локусу контролю: задоволеність життям як показник психологічного благополуччя, локус контролю: сутність, види та психологічні особливості, психологічні чинники, що зумовлюють задоволеність життям залежно від локусу контролю, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження задоволеності життям студентів із різним типом локусу контролю: організація, процедура та методики дослідження, аналіз результатів дослідження рівня задоволеності життям студентів із внутрішнім і зовнішнім локусом контролем, програма оптимізації рівня задоволеності життям студентів залежно

від типу локусу контролю, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 6 таблиць, 4 рисунки.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

Здобувач Вероніка ЦМИКАЛ
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи Олена КУЛЕШОВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості задоволеності життям студентів з різним типом локус контролю»

Здобувачка Вероніка ЦМИКАЛ

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 61 сторінку, 6 таблиць, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 57 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, локус контролю, інтернальність, екстернальність, професійне становлення.

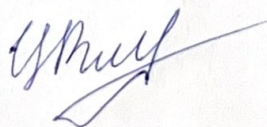
Об'єктом дослідження є задоволеність життям студентів.

Предметом дослідження є психологічні особливості задоволеності життям студентів з різним типом локус контролю.

За результатами дослідження проаналізовано теоретичні підходи до розуміння локусу контролю та його впливу на психологічні особливості задоволеності життям студентів; визначено основні типи локусу контролю – інтернальний та екстернальний – та їх зв'язок із суб'єктивним благополуччям. Розкрито вплив типу локусу контролю на сприйняття життєвих подій, рівень відповідальності та здатність до саморегуляції в умовах навчання та соціальних викликів. Охарактеризовано відмінності у рівнях задоволеності життям серед студентів з різним типом локусу контролю.

Одержані результати можуть бути рекомендовані викладачам, практичним психологам, консультантам та спеціалістам у сфері студентського супроводу для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток інтернального локусу контролю, підвищення життєвої задоволеності та ефективних стратегій подолання стресу.

Дипломник



Вероніка ЦМИКАЛ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У КОНТЕКСТІ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ	10
1.1 Задоволеність життям як показник психологічного благополуччя	10
1.2 Локус контролю: сутність, види та психологічні особливості	19
1.3 Психологічні чинники, що зумовлюють задоволеність життям залежно від локусу контролю	24
Висновки до розділу	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ	30
2.1 Організація, процедура та методики дослідження	30
2.2 Аналіз результатів дослідження рівня задоволеності життям студентів із внутрішнім і зовнішнім локусом контролю	37
2.3 Програма оптимізації рівня задоволеності життям студентів залежно від типу локусу контролю	49
Висновки до розділу	57
ВИСНОВКИ	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	62
ДОДАТКИ	68
Додаток А. Шкала задоволеності життям Е. Дінера	68
Додаток Б. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська, О.Кресан)	71
Додаток В. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера	74
Додаток Г. Програма оптимізації рівня задоволеності життям студентів залежно від типу локусу контролю	82

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціально-економічних умовах, що супроводжуються високим рівнем нестабільності, невизначеності й психологічного напруження, питання внутрішнього психологічного ресурсу особистості набуває особливого значення, зростає інтерес до проблем психологічного благополуччя особистості. Одним із таких ресурсів є задоволеність життям – суб'єктивний показник благополуччя, який відображає загальний суб'єктивний досвід людини щодо життєвих умов, досягнень і самореалізації, інтегральну оцінку особистістю власного існування, його якості та відповідності особистим очікуванням. Для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного становлення світогляду, професійної та особистісної ідентичності, задоволеність життям є важливим індикатором психологічної адаптації до нових ролей і соціального середовища. Саме на цьому етапі виникають проблеми, пов'язані зі стресом, академічним навантаженням та адаптацією, що суттєво впливає на рівень задоволеності життям. У цьому контексті ключову роль відіграє локус контролю – індивідуальна схильність особистості приписувати відповідальність за події у своєму житті або внутрішнім, або зовнішнім факторам. Тип локусу контролю істотно впливає на те, як людина інтерпретує труднощі, формує мотиваційні стратегії та приймає рішення, що, своєю чергою, визначає рівень її задоволеності життям. Особи з внутрішнім локусом контролю, як правило, активніше залучені до процесу саморегуляції, виявляють більшу впевненість у можливості змінювати життєві обставини та досягати цілей, що сприяє вищому рівню суб'єктивного благополуччя. Натомість студенти з зовнішнім локусом контролю частіше відчують безсилля перед життєвими викликами, що може знижувати їхню задоволеність життям. Вивчення факторів, що впливають на задоволеність життям, дозволяє розробити психологічні інтервенції, спрямовані на підвищення особистісного благополуччя, розвиток стресостійкості та адаптивних механізмів студентів. Це особливо важливо для спеціалістів у сфері психології, освіти та соціальної роботи.

Вивчення психологічних особливостей задоволеності життям у студентів з різним типом локусу контролю є важливим для розуміння механізмів особистісної адаптації та розробки ефективних програм психологічної підтримки молоді.

Результати дослідження стану задоволеності, зокрема в контексті вивчення емоційних станів особистості, представлені в наукових працях зарубіжних (Е. Десі, К. Ріфа, М. Селігмана, А. Маслоу, М. Шелдона) та вітчизняних (Ж. Вірної, Н. Водоп'янової, В. Гупаловської, С. Максименко, М. Аргайла, О. Віговської, Л. Ключика, Т. Скрипаченко, А. Курової, В. Олефір, В. Боснюк та інших) науковців.

Об'єкт дослідження: задоволеність життям студентів.

Предмет дослідження: психологічні особливості задоволеності життям студентів з різним типом локусу контролю.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості задоволеності життям студентів з різним типом локусу контролю та розробити програму оптимізації її рівня.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати задоволеність життям та суб'єктивний контроль як психологічні феномени, розкрити їх сутність, структурні компоненти, визначити роль локусу контролю в забезпеченні суб'єктивного благополуччя особистості.

2. Виявити та систематизувати психологічні чинники, що зумовлюють взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та типом суб'єктивного контролю у студентської молоді.

3. Емпірично дослідити рівні задоволеності життям студентів із внутрішнім і зовнішнім локусом контролю.

4. Розробити програму оптимізації рівня задоволеності життям студентів залежно від типу локусу контролю.

Гіпотеза дослідження: студенти з інтернальним локусом контролю частіше мають вищий рівень задоволеності життям порівняно зі студентами з екстернальним локусом контролю.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз наукової літератури з психології та соціології з проблеми дослідження, класифікація, порівняння, узагальнення;

емпіричні: психодіагностичні: Шкала задоволеності життям Е. Дінера, Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська, О. Кресан), Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера.

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, χ^2 -критерій Пірсона.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення освітнього процесу в закладах вищої освіти, зокрема в контексті розвитку внутрішньої мотивації та формування інтернального локусу контролю у студентів соціономічного профілю. Розроблена програма базується на виявлених особистісних чинниках мотивації та враховує психологічні особливості осіб з різним типом суб'єктивного контролю. Вона може бути корисною для практичних психологів, викладачів психологічних дисциплін, кураторів академічних груп, а також фахівців, залучених до реалізації програм психоемоційного супроводу студентської молоді.

Програма містить вправи та заняття, спрямовані на розвиток саморефлексії, емоційної стійкості, здатності до прийняття рішень і відповідальності за них, що є особливо актуальним для студентів, які перебувають у процесі професійного самовизначення. Запропоновані методичні підходи можуть бути адаптовані для студентів інших спеціальностей, а також використані у груповій та індивідуальній психологічній роботі, у тренінгах особистісного зростання, профілактики емоційного вигорання та формування проактивної життєвої позиції.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Психологічний центр» Хмельницького національного університету. У дослідження взяли участь 32 здобувача першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти гуманітарно-педагогічного факультету та факультету здоров'я, психології фізичної культури та спорту, спеціальностей Психологія та Соціальна робота у віковому діапазоні від 18 до 25 років.

Апробація результатів дослідження. Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження були представлені на Науково-практичній конференції: «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» в м. Черкаси, 11 квітня 2025 р. За результатами дослідження були опубліковані тези «Задоволеність життям як показник психологічного благополуччя особистості».

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 57 найменувань, 4 додатків. Основний зміст роботи викладений на 61 сторінці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У КОНТЕКСТІ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ

1.1 Задоволеність життям як показник психологічного благополуччя

У реаліях сьогодення, коли суспільство перебуває під постійним впливом численних негативних чинників соціального, економічного, політичного та біологічного характеру, особливої значущості набуває проблема збереження та підтримки психологічного благополуччя особистості. Зокрема, це стосується підлітків, юнацтва та молоді, які навіть за відсутності видимих труднощів чи життєвих негараздів можуть відчувати внутрішню спустошеність, втрату сенсу та незадоволення життям. Це свідчить про порушення саме психологічного благополуччя, що виявляється у зниженні суб'єктивної оцінки якості життя та емоційного фону. Військові дії, що тривають у країні, мають глибокий деструктивний вплив на психіку молоді, яка перебуває у фазі становлення власної ідентичності, формування системи цінностей, соціальних зв'язків і професійних орієнтирів. Постійний стрес, відчуття небезпеки, втрати близьких, обмеженість у плануванні майбутнього спричиняють емоційне виснаження, зниження ресурсу адаптації та формують кризові стани, що суттєво знижує рівень психологічного благополуччя студентської молоді.

Огляд наукових підходів засвідчує, що важливою умовою досягнення психологічного благополуччя є ефективна соціальна адаптація особистості – здатність пристосовуватись до вимог навколишнього середовища, соціального контексту та змін у життєвій ситуації. У цьому процесі вагому роль відіграють позитивне мислення, адаптивна соціальна поведінка та конструктивна взаємодія з іншими людьми, які посилюють загальне переживання гармонії та життєвої задоволеності.

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з якістю життя і виступає її інтегральним показником. Одним із ключових маркерів суб'єктивного благополуччя вважається задоволеність життям – інтегративна когнітивно-

емоційна оцінка людиною ступеня відповідності свого життя очікуванням, цінностям та бажаним орієнтирам. Це поняття охоплює не лише загальне почуття щастя, а й задоволення умовами життя, емоційним фоном, якістю стосунків та професійною реалізацією [20].

Спираючись на провідні наукові дослідження у сфері суб'єктивного благополуччя та щастя, А. Курова окреслила низку ключових психологічних характеристик, що його визначають:

1. Суб'єктивний характер: суб'єктивне благополуччя ґрунтується на особистісному досвіді та індивідуальному сприйнятті життєвих подій, тобто воно існує в межах внутрішнього світу людини.

2. Позитивна орієнтація: оцінка благополуччя не зводиться лише до відсутності негативу чи страждань, а передбачає наявність позитивних психологічних станів, таких як задоволення, радість, внутрішня гармонія.

3. Глобальність оцінки: суб'єктивне благополуччя охоплює загальну оцінку життєвої ситуації особистості, включаючи широкий часовий діапазон – від останніх тижнів до багатьох років життя [16].

Отже, саме індивідуальне ставлення людини до подій свого життя, до його труднощів і змін є визначальним чинником її душевного стану, морального задоволення та відчуття повноцінності існування.

У сучасній позитивній психології, за результатами досліджень таких провідних учених, як М. Шелдон, Е. Дінер і М. Селігман, задоволеність життям визнається ключовим показником особистісного розвитку, суб'єктивного добробуту та внутрішньої гармонії. Емпіричні дані свідчать, що високий рівень задоволеності життям асоціюється з нижчим рівнем тривожності, депресивності та симптомів емоційного вигорання, що підкреслює його важливу роль у підтриманні психологічного здоров'я. Поглиблене розуміння чинників, що впливають на формування цього показника, відкриває перспективи для покращення загального благополуччя особистості. Паралельно із цим, науковий дискурс щодо психологічного благополуччя демонструє різноманітність підходів до його структурування. Американські дослідники все частіше

розглядають його як багатовимірний конструкт, що інтегрує психологічні, соціальні й фізіологічні аспекти функціонування людини [15].

У зарубіжній літературі психологічне благополуччя описується як динамічний процес, який включає суб'єктивні переживання та тісно пов'язаний з адаптивною поведінкою. На відміну від моделі суб'єктивного благополуччя, що зосереджується переважно на емоційних оцінках життя, концепція психологічного благополуччя охоплює прагнення до самореалізації, цілеспрямованості й особистісного зростання [24]. Такий підхід, що спирається на евдемоністичну традицію, дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми формування стійкості та ефективної взаємодії

Евдемоністичний підхід до розуміння задоволеності життям та психологічного благополуччя бере свій початок з філософської традиції Арістотеля, який розглядав «евдемонію» як найвище благо та головну мету людського існування. На відміну від гедоністичного підходу, що зосереджується на досягненні задоволення та уникненні страждань, евдемоністична модель інтерпретує благополуччя як результат реалізації потенціалу особистості, її зростання, самореалізації та цілеспрямованої діяльності [50]. Ключовим емпіричним втіленням евдемоністичної концепції стала модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка включає шість основних компонентів: позитивні міжособистісні відносини, автономію, особистісне зростання, цілеспрямованість, опанування середовищем і прийняття себе [50]. У контексті цієї моделі задоволеність життям постає як результат активної участі особистості у побудові змістовного життя, а не лише як пасивне відчуття щастя.

У межах цього підходу задоволеність життям розглядається не як короткотривале емоційне переживання, а як глибоке, тривале почуття внутрішньої узгодженості з власними цінностями, життєвими цілями та сенсом життя. Особистість досягає справжнього благополуччя тоді, коли відчуває, що її життя має значення, а особистісні зусилля ведуть до саморозвитку, автономії та автентичності [49; 54]. Евдемоністичний підхід також підкреслює, що задоволеність життям залежить від того, наскільки індивід усвідомлює свої внутрішні ресурси, приймає особисту відповідальність за своє життя та здатен

долати труднощі на шляху до ціннісно значущих цілей [49]. Відтак, він дозволяє комплексно аналізувати психологічне благополуччя, враховуючи не лише емоційний комфорт, а й глибокі екзистенційні аспекти життя особистості.

Одним із провідних підходів до вивчення задоволеності життям є когнітивний підхід, запропонований Е. Дінером [38]. У межах цього підходу задоволеність життям трактується як результат свідомої, раціональної оцінки людиною якості свого життя, що ґрунтується на порівнянні між актуальним життєвим досвідом і суб'єктивними стандартами, очікуваннями та прагненнями. Суб'єктивне благополуччя розглядається не лише як емоційна реакція, а як когнітивна оцінка узагальненого життєвого досвіду. Основним інструментом емпіричного вивчення цього підходу є «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction With Life Scale, SWLS), розроблена Е. Дінером та його колегами. Вона складається з п'яти тверджень, що відображають суб'єктивну оцінку людиною свого життя в цілому, а не окремих його аспектів. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з цими твердженнями за семибальною шкалою, що дає змогу отримати інтегральний показник задоволеності життям. Вона ефективно застосовується для оцінки задоволеності життям у різних категорій населення, зокрема студентів, працівників, осіб похилого віку, дозволяючи відстежити вплив таких чинників, як соціальне оточення, матеріальне становище чи стан психічного здоров'я. Важливо, що SWLS акцентує увагу саме на раціональній оцінці власного життя, що робить її особливо цінною у контексті психологічної діагностики та консультативної практики [21].

Згідно з когнітивним підходом, ключовим чинником у формуванні задоволеності є індивідуальні життєві цілі та стандарти: задоволення настає тоді, коли фактичне життя людини узгоджується з її уявленнями про «життя, на яке вона заслуговує» [35]. Таким чином, навіть за однакових об'єктивних обставин різні індивіди можуть демонструвати різний рівень задоволеності – залежно від гнучкості їхніх очікувань, реалістичності цілей і здатності до позитивної переоцінки подій. Цей підхід також підкреслює роль індивідуальних когнітивних стилів, зокрема рефлексивності, атрибуційних стратегій, оптимізму чи песимізму, у формуванні загального ставлення до життя. Когнітивна модель

задоволеності життям надає широкі можливості для аналізу впливу внутрішніх психологічних ресурсів на відчуття добробуту та успішну адаптацію особистості до життєвих обставин [32].

Афективний підхід до вивчення задоволеності життям акцентує увагу на емоційній складовій суб'єктивного благополуччя та розглядає її як ключовий індикатор загального психологічного стану людини. У межах цього підходу задоволеність життям тлумачиться як результат балансу між частотою та інтенсивністю позитивних і негативних емоцій, які особистість переживає у повсякденному житті [41]. Основна ідея афективного підходу полягає в тому, що емоційна сфера є безпосереднім відображенням життєвого досвіду людини, і саме регулярне переживання позитивних емоцій, таких як радість, вдячність, інтерес, спокій і натхнення, сприяє формуванню високого рівня задоволеності життям. Водночас часте переживання негативних емоцій – тривоги, смутку, роздратування, безпорадності – знижує цей рівень і свідчить про погіршення психологічного функціонування особистості [55]. Важливим є поняття емоційного балансу – співвідношення позитивного та негативного афекту в житті людини. Особи, у яких переважають позитивні емоційні переживання, як правило, демонструють кращі адаптаційні можливості, мають вищу самооцінку, виявляють більше соціальної активності та стійкості до стресу. Задоволеність життям у такому випадку виступає як афективний підсумок життєвого досвіду, що відображає загальний тонус емоційної сфери особистості [40].

Екзистенційний підхід до розуміння задоволеності життям ґрунтується на філософських і психологічних засадах екзистенціалізму, зокрема на працях В. Франкла, Р. Мея, І. Ялома та інших представників гуманістичної психології. У межах цього підходу задоволеність життям тлумачиться не лише як емоційна або когнітивна реакція на життєві обставини, а передусім як результат – вкоріненого у глибинних потребах особистості – свободі, відповідальності, автентичності та ціннісному наповненні буття [42]. Відповідно до екзистенційної концепції людина відчуває задоволення від життя не стільки через зовнішній успіх чи досягнення комфорту, скільки через відповідність між власними глибинними переконаннями, життєвими цінностями та реальним способом існування. У

цьому контексті задоволеність життям постає як індикатор внутрішньої згоди з власним шляхом, здатності приймати світ у його суперечностях і водночас знаходити своє місце у ньому.

Соціально-когнітивний підхід до розуміння задоволеності життям ґрунтується на теоретичних засадах А. Бандури та його концепції самоефективності, яка є центральним поняттям у цій парадигмі [36]. Відповідно до цього підходу, задоволеність життям розглядається як результат активної взаємодії когнітивних процесів, соціального середовища та поведінкових реакцій, де основну роль відіграють очікування, переконання особистості про власні можливості та ступінь контролю над подіями у житті. Ключовим чинником є суб'єктивне сприйняття контролю над життєвими обставинами. Людина, яка вірить у власну здатність впливати на події, досягати цілей і справлятися з труднощами, схильна оцінювати своє життя як більш задовільне. Така особистість проявляє вищий рівень самомотивації, краще адаптується до змін, частіше досягає успіхів у важливих сферах – від професійної до міжособистісної, що формує відчуття психологічного благополуччя [25].

У межах соціально-когнітивного підходу особливе значення мають такі компоненти: когнітивні очікування – уявлення особистості про те, як події можуть розвиватися в майбутньому, і наскільки вона здатна ними керувати; переконання про контроль – віра в те, що результати життєвої активності залежать від особистих зусиль, а не лише від зовнішніх обставин; рівень самоефективності – внутрішня впевненість у тому, що людина здатна здійснювати дії, необхідні для досягнення бажаних результатів. Ці фактори визначають не лише реальну поведінку особистості, а й спосіб інтерпретації життєвого досвіду [22]. Задоволеність життям значною мірою залежить не стільки від об'єктивних обставин, скільки від того, як людина їх сприймає, пояснює та реагує на них, а також від її впевненості у здатності змінювати ситуацію відповідно до власних цілей [12]. Цей підхід має велике значення для психологічної практики, зокрема у розвитку інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня самоефективності та внутрішнього локусу контролю особистості.

Задоволеність життям розглядається як ключовий індикатор суб'єктивного благополуччя особистості, що відображає її цілісну оцінку власного життєвого шляху та рівня досягнення особистісно значущих цілей. Цей показник формується під впливом багатьох факторів – як зовнішніх (соціально-економічні умови, фізичне здоров'я, підтримка з боку соціального оточення), так і внутрішніх (особистісні установки, цінності, здатність до самореалізації, внутрішні ресурси). У наукових дослідженнях [39; 51] підкреслюється, що хоча задоволеність життям може варіювати залежно від змін у середовищі чи подій, вона здебільшого зберігає відносну стабільність завдяки дієвим адаптаційним механізмам людини. Знання про фактори, що впливають на цей показник, має важливе значення не лише для розуміння психологічного добробуту окремої особистості, а й для розробки стратегій покращення якості життя в суспільстві загалом. Зростання рівня задоволеності життям позитивно корелює з такими явищами, як економічне зростання, підвищення ефективності праці та покращення соціальної взаємодії.

На думку Т. Скрипаченко, рівень задоволеності життям зумовлений комплексною взаємодією низки чинників, проте він не є простою сумою їх впливів. Задоволеність життям має позитивні зв'язки з такими аспектами: наявність значущих міжособистісних зв'язків; сприйняття свого соціального статусу як прийняттого; оцінка власного здоров'я як задовільного; відчуття необхідності для інших; позитивне сприйняття матеріального становища; можливість творчої самореалізації; задоволення від професійної діяльності; усвідомлення життєвих перспектив; наявність часу для відпочинку й дозвілля; автономія, тобто здатність діяти відповідно до власних переконань; особистісне зростання як прогрес у різних сферах життя; а також стабільні партнерські стосунки або шлюб [26].

Однією з особливостей задоволеності життям є її глибоко суб'єктивна природа: люди оцінюють своє життя не лише з позицій об'єктивних фактів, а передусім через призму власних очікувань, переконань і внутрішніх стандартів [3]. Так, дві особи в однакових життєвих умовах можуть демонструвати різні рівні задоволеності, що залежить від ступеня збігу бажаного й дійсного, а також

від здатності фокусувати увагу на позитивних аспектах власного досвіду. У цьому контексті визначальну роль відіграють психологічні характеристики індивіда – зокрема оптимістичні установки, емоційна стійкість, тип локусу контролю та рефлексивність.

Результати наукових досліджень свідчать про тісний зв'язок між рівнем задоволеності життям та ключовими показниками психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та соціальної активності. Зокрема, за даними С. Любомирської, індивіди, які оцінюють своє життя як задовільне або високо задовільне, зазвичай демонструють кращі показники фізичного стану, вищу професійну результативність і мають більш розвинені соціальні зв'язки. Крім того, позитивне ставлення до життя сприяє зниженню психоемоційної напруги, зміцненню самооцінки та розвитку стійкої внутрішньої мотивації до особистісного зростання [18].

Як зазначають Ю. Кашпур та А. Остапюк, якість життя людини розглядається як важливий показник її успішності та рівня задоволеності життям. Це поняття охоплює сукупність необхідних умов існування та суб'єктивну оцінку ступеня задоволення цими умовами [7]. Якість життя може визначатися як через об'єктивні, так і через суб'єктивні критерії. Об'єктивними виступають умови, що забезпечують задоволення базових потреб та прагнень людини. Проте сам рівень потреб та особистих очікувань є індивідуальним, а тому сторонній спостерігач не здатен точно оцінити, наскільки ці потреби задоволені – таку оцінку може надати лише сама особа.

Соціально-психологічна суть якості життя проявляється у тому, як людина сприймає ступінь задоволення різними аспектами власного буття, зокрема рівнем комфорту, умовами проживання, професійною реалізацією тощо, що безпосередньо пов'язано з її потребами [57]. Задоволеність життям у цьому контексті виступає інтегрованою оцінкою сукупності життєвих умов, яка формується шляхом зіставлення індивідуальних домагань із фактичними досягненнями [43]. Таким чином, почуття щастя та внутрішнього комфорту можуть виникати у людини завдяки духовному розвитку, гармонії з собою та позитивному сприйняттю якості власного життя.

Задоволеність життям постає як складне психологічне утворення, що поєднує когнітивний і емоційний компоненти оцінки людиною власного існування. Когнітивна складова охоплює раціональний аналіз відповідності між реальними життєвими досягненнями та індивідуальними стандартами, цілями й очікуваннями. Емоційна ж складова відображає спектр позитивних чи негативних емоцій, що супроводжують цю оцінку [11]. Таким чином, людина формує інтегральне уявлення про якість свого життя, спираючись не лише на окремі його аспекти (як-от соціальні відносини, кар'єра, матеріальний рівень), а й на відчуття внутрішньої гармонії. У цьому сенсі задоволеність життям може розглядатися як важлива екзистенційна категорія, що забезпечує відчуття сенсу, спрямованості й цілісності буття. Вона ґрунтується на здатності приймати себе, адаптуватися до обставин, ефективно долати виклики та зберігати баланс між амбіціями і наявними ресурсами [33].

Якість життя студентської молоді виступає вагомим індикатором як соціального благополуччя, так і рівня особистісного розвитку. Вона охоплює не лише матеріальні умови існування, але й емоційний стан, психологічну стабільність, задоволеність міжособистісними стосунками, доступ до освітніх та культурних ресурсів, можливості для самореалізації й розвитку. Рівень задоволеності життям серед студентів безпосередньо впливає на їхню навчальну мотивацію, здатність ставити й досягати професійних цілей, а також на активність у соціальному та громадському житті. Якщо молодь почувається емоційно благополучною, перебуває в сприятливому освітньому середовищі та відчуває підтримку з боку значущих інших, це підвищує рівень їхньої залученості в навчальний процес і зміцнює внутрішню мотивацію до особистісного зростання. Натомість, зниження якості життя, зокрема через соціальні, економічні чи психологічні труднощі, може призводити до апатії, емоційного вигорання, втрати цілей та зниження інтересу до професійного самовизначення. Отже, підтримка високого рівня якості життя студентської молоді є ключовою умовою формування гармонійної, соціально адаптованої та відповідальної особистості [1].

Отже, задоволеність життям виступає як складне, багатогранне психологічне явище, що відображає індивідуальне уявлення людини про якість її життя та включає як раціональні оцінки, так і емоційні переживання. Вона має суттєвий вплив на різні аспекти життєдіяльності особистості та відіграє важливу роль у збереженні психологічного благополуччя, забезпечуючи умови для її гармонійного розвитку, емоційної стабільності та ефективної соціальної інтеграції.

1.2. Локус контролю: сутність, види та психологічні особливості

Проблематика локусу контролю залишається однією з центральних у дослідженнях особистості, оскільки вона безпосередньо стосується способу інтерпретації індивідом подій власного життя, а також його активності, стійкості до стресу та життєвої ефективності. Актуальність вивчення локусу контролю зумовлена його ключовою роллю у формуванні механізмів особистісної саморегуляції, адаптації до змін, здатності приймати рішення в умовах невизначеності та реалізовувати власні потенціали.

Поняття «локус контролю» (англ. *locus of control*) було запроваджене американським психологом Д. Роттером у межах теорії соціального наuczіння, який запропонував дихотомічне розмежування між внутрішнім та зовнішнім локусом контролю залежно від того, чи вважає людина, що її життя зумовлене власними діями або зовнішніми силами. За Д. Роттером, локус контролю визначає те, наскільки людина приписує відповідальність за події у своєму житті або собі (внутрішній локус), або зовнішнім чинникам – випадку, долі, іншим людям (зовнішній локус). Він розглядав локус контролю як узагальнене очікування підкріплення: людина з внутрішнім локусом вірить, що її дії призводять до певного результату, тоді як людина з зовнішнім – очікує, що результати не залежать від її зусиль, а визначаються випадковістю чи контролем інших [48].

Внутрішній локус контролю передбачає віру в те, що саме індивід несе відповідальність за свої успіхи та невдачі. Люди з вираженим внутрішнім

локусом контролю переконані, що результат подій у їхньому житті здебільшого залежить від їхніх зусиль, рішень, наполегливості, здібностей та цілеспрямованості. Вони схильні брати на себе ініціативу, діяти проактивно, планувати свою діяльність і розвивати навички саморегуляції. Така позиція сприяє вищому рівню мотивації до досягнень, кращій психологічній адаптації, вищому рівню суб'єктивного благополуччя та життєвої задоволеності [2].

Зовнішній локус контролю характеризується переконанням, що події в житті зумовлені зовнішніми силами – випадком, долею, впливом інших людей, владних структур тощо. Люди з домінуванням зовнішнього локусу контролю часто вважають, що не мають суттєвого впливу на перебіг подій, і схильні приписувати відповідальність за труднощі або успіхи зовнішнім обставинам. Вони можуть демонструвати нижчу стійкість до стресу, пасивність у складних ситуаціях, уникати відповідальності та проявляти знижену мотивацію досягнень. У психологічній літературі вказується, що тривалий зовнішній локус контролю може бути пов'язаний із підвищеною ймовірністю розвитку депресивних станів або зниженим рівнем самозадоволення [9].

Можливість змішаного або ситуативного прояву локусу контролю визнається сучасними науковцями. Зокрема, вважається, що локус контролю не є абсолютно сталою рисою – він може варіювати залежно від конкретної життєвої ситуації, сфери діяльності або досвіду особистості. Наприклад, особа може мати внутрішній локус у професійній сфері (вважаючи, що кар'єрний успіх залежить від її зусиль), і водночас демонструвати зовнішній локус у контексті міжособистісних відносин (вірячи, що романтичні події залежать від долі чи випадку). Така ситуативна мінливість локусу контролю дозволяє розглядати його як динамічну характеристику, яка змінюється під впливом навчання, життєвого досвіду, виховання або психотерапії [17].

Отже, внутрішній і зовнішній локуси контролю формують дві полярні стратегії інтерпретації причин подій у житті, однак у реальних умовах вони часто поєднуються, відображаючи складність психічного функціонування особистості та її здатність до адаптації.

У зарубіжній психології дослідження локусу контролю активно розвивалися у контексті мотивації досягнення, психологічної витривалості, стресостійкості та когнітивної оцінки життєвих подій. Наприклад, Е. Десі та Р. Райан розглядали локус контролю як основу автономії поведінки в теорії самодетермінації [49].

Г. Лефкерт запропонував розширене бачення локусу контролю, що виходить за межі початкової концепції Дж. Роттера. Він розглядав локус контролю як індивідуальну відмінність у приписуванні причин життєвих подій – своєрідний пізнавальний стиль, який визначає, чи особа приписує події у своєму житті власним діям і зусиллям (внутрішній локус), чи зовнішнім силам – випадку, долі або іншим людям (зовнішній локус). Г. Лефкерт підкреслював, що локус контролю є важливою особистісною змінною, яка впливає на загальне психологічне функціонування, зокрема на рівень тривожності, самооцінку, адаптаційні механізми та психічне здоров'я. Він доводив, що внутрішній локус контролю пов'язаний із більш високим рівнем саморегуляції, вищою мотивацією до досягнення та кращою здатністю протистояти стресовим впливам, що вказує на його позитивну роль у підтриманні емоційного благополуччя [46].

В атрибутивній теорії Б. Вайнера, локус контролю розглядається як ключовий чинник, що визначає те, як людина інтерпретує власні успіхи чи невдачі. Згідно з цією теорією, атрибуції результатів діяльності здійснюються за трьома вимірами: локус (внутрішній або зовнішній), стабільність причин і керованість ними. Внутрішній локус контролю (наприклад, здібності або зусилля) зазвичай сприяє формуванню позитивної самооцінки та зміцненню мотивації до досягнення. Натомість приписування невдач зовнішнім чинникам (наприклад, поганій удачі або втручанню інших) може призводити до зниження віри в себе, уникання відповідальності та зменшення життєвої активності. Таким чином, локус контролю суттєво впливає не лише на суб'єктивне сприйняття власного досвіду, а й на стратегічні установки щодо подальшої поведінки, планування дій та очікування майбутніх результатів [56].

У межах теорії самодетермінації, запропонованої Є. Десі та Р. Райаном, внутрішній локус контролю розглядається як фактор, що підтримує внутрішню

мотивацію, автономію та психологічне благополуччя. Згідно з їхніми дослідженнями, відчуття контролю над подіями власного життя є однією з базових психологічних потреб, поряд із потребами у компетентності та соціальній приналежності [49].

В українському науковому дискурсі локус контролю розглядається як важлива детермінанта самосвідомості, відповідальності, сформованості «Я-концепції» та стилю адаптації особистості. Зокрема, І. Дубровіна вказує на роль локусу контролю у побудові образу себе як суб'єкта життєвого шляху, наголошуючи на його тісному зв'язку з особистісним розвитком [4].

Локус контролю є центральною змінною, що відіграє важливу роль у саморегуляції поведінки. Саморегуляція передбачає здатність особистості усвідомлено керувати власними емоціями, думками та діями відповідно до поставлених цілей [28]. Локус контролю тісно пов'язаний із здатністю особистості до саморегуляції, яка включає усвідомлення цілей, планування, моніторинг і корекцію власної поведінки. Особи з внутрішнім локусом контролю схильні приписувати відповідальність за події власному впливу, що сприяє високій цілеспрямованості, відповідальності та самостійності, вони зазвичай демонструють вищий рівень самоконтролю, продуктивності, а також здатності долати труднощі шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів. Натомість зовнішній локус контролю асоціюється з очікуванням впливу випадкових факторів або інших людей, що ускладнює процеси саморегуляції й послаблює мотивацію до дій [53].

Водночас існує доведений зв'язок локусу контролю з рівнем суб'єктивного благополуччя. За даними багатьох емпіричних досліджень, внутрішній локус контролю сприяє вищій задоволеності життям, нижчому рівню тривожності, кращій адаптації до стресових ситуацій та більшій стійкості до депресивних проявів [23]. Такі люди частіше переживають позитивні емоції, мають вищий рівень задоволеності життям, демонструють оптимізм, активність та впевненість у здатності впливати на власну долю. Наприклад, за даними масштабного дослідження М. Lachman, почуття внутрішнього контролю асоціюється з вищим рівнем фізичного здоров'я, життєвої енергії та оптимізму [45].

У вітчизняній психології поняття локусу контролю активно досліджувалося з позицій особистісної активності, суб'єктності та саморегуляції. Українські науковці трактують локус контролю як компонент самосвідомості, що визначає суб'єктивну відповідальність особистості за власне життя. Зокрема С. Максименко та Л. Воловик, розглядають локус контролю як важливу ланку між когнітивними установками, рівнем притаманної суб'єктності та загальною життєвою активністю. Вони стверджують, що внутрішній локус контролю корелює з високим рівнем екзистенційного сенсу, адекватною самооцінкою та конструктивними стратегіями подолання труднощів [19].

Т. Титаренко розглядає життєву активність як прояв суб'єктності особистості, яка є можливою лише за наявності внутрішнього локусу контролю – тобто, переконання в особистісній відповідальності за зміни у власному житті [30].

О. Киричук та інші вітчизняні дослідники приділяли значну увагу дослідженню локусу контролю в контексті навчальної та професійної діяльності, розглядаючи його як важливу детермінанту мотиваційної сфери особистості. Науковець наголошує, що локус контролю є одним із ключових чинників, що визначають не лише ставлення до навчального процесу, але й загальний рівень особистісної відповідальності та здатності до самоорганізації [10]. Зокрема, внутрішній локус контролю, на думку автора, пов'язаний із високим рівнем суб'єктивної активності, що проявляється у прагненні студента до самореалізації, самостійного прийняття рішень і відповідального ставлення до результатів власної діяльності. Такі студенти демонструють кращу адаптивність до змінних умов освітнього середовища, здатність до стратегічного планування і більш гнучке реагування на труднощі в процесі навчання. Крім того, внутрішній локус сприяє формуванню довготривалих і стійких мотивів досягнення успіху, що значно підвищує загальну навчальну мотивацію [27].

Дослідження, проведені українськими науковцями у сфері професійної психології, також підтверджують, що студенти з внутрішнім локусом контролю мають вищий рівень професійної самосвідомості, активніше беруть участь у побудові власної професійної траєкторії, краще адаптуються до професійних

викликів і мають позитивні очікування щодо майбутньої кар'єри. Натомість особи з зовнішнім локусом контролю схильні частіше уникати відповідальності, перекладати провину за невдачі на обставини або інших людей, що в довгостроковій перспективі може знижувати рівень особистісної ефективності та професійної самореалізації [34].

Таким чином, локус контролю в сучасній психології розглядається як багатогранне поняття, що інтегрує в собі когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Його трактування залежить від теоретичного підходу – біхевіористичного, когнітивного чи гуманістичного, проте у всіх випадках визнається його важливість для розуміння внутрішньої картини світу людини, її взаємодії з соціумом та здатності до самовизначення. Локус контролю виступає не лише індикатором особистісної зрілості, але й визначальним чинником адаптації до життєвих змін, психологічної стійкості та загального рівня суб'єктивного благополуччя, відображає стиль когнітивної інтерпретації життєвих подій і тісно пов'язаний із такими ключовими психологічними категоріями, як саморегуляція, суб'єктивне благополуччя та активність особистості у власному життєвому просторі. Його формування має важливе значення для забезпечення повноцінного психологічного функціонування та розвитку індивіда.

1.3. Психологічні чинники, що зумовлюють задоволеність життям залежно від локусу контролю

У науковій літературі поширеною є гіпотеза про те, що рівень задоволеності життям має U-подібну залежність від віку. Згідно з цим підходом, задоволеність поступово знижується до середини життя, досягаючи найнижчої точки приблизно у віці 40 років, а згодом знову зростає [44]. Зокрема, результати широкомасштабного міжкультурного дослідження, проведеного групою вчених, свідчать, що у багатьох суспільствах рівень суб'єктивного благополуччя зазвичай є вищим у молодому віці, знижується в середньому віці, а потім знову підвищується у похилому віці. Це дозволяє зробити висновок про наявність

універсальної вікової динаміки задоволеності життям, що проявляється в різних соціокультурних контекстах [14].

Значна частина науковців, які досліджують зв'язок між сімейним станом і задоволеністю життям, вважають, що саме суб'єктивне благополуччя впливає на ймовірність вступу в шлюб і тривале подружнє життя. Тобто щасливіші люди частіше створюють сім'ї і з більшою ймовірністю зберігають стабільні й гармонійні стосунки. Що стосується таких факторів, як дохід та рівень освіти, то вони розглядаються з обережністю, оскільки їхній зв'язок із задоволеністю життям може виявитися частково спотвореним або опосередкованим. У подібних дослідженнях найбільш інформативними є лонгітюдні, які дозволяють простежити динаміку благополуччя людини впродовж її життя. Наприклад, у США були проведені повторні дослідження, що базувалися на самооцінках рівня щастя, результати яких підтвердили наявність тенденції, наближеної до U-подібної форми: найнижчий рівень задоволеності життям фіксувався у середньому віці [44].

Водночас інші вчені висловлюють скептицизм щодо універсальності U-подібної моделі. Зокрема, Д. Бартрам [37] у своїх дослідженнях ставить під сумнів існування загальної вікової закономірності в зміні задоволеності життям. У цьому контексті важливими контрольними змінними виступають соціокультурне середовище, країна та період дослідження, які безпосередньо впливають як на вікову структуру населення, так і на рівень задоволеності життям. Наприклад, країни суттєво відрізняються за середньою тривалістю життя, що може зміщувати результати. Статистичний аналіз даних показав, що в юнацькому віці задоволеність життям дещо знижується – приблизно на 0,0082 бали на рік за 10-бальною шкалою. Це зменшення є дуже незначним у кількісному вимірі, але все ж воно фіксується. Важливим висновком є те, що навіть якщо після середнього віку й спостерігається певне зростання рівня задоволеності, воно не є достатньо вираженим, аби говорити про класичну U-подібну криву. Таким чином, існування такого зв'язку між віком і задоволеністю життям залишається дискусійним і залежить від безлічі контекстуальних факторів.

Локус контролю відіграє ключову роль у формуванні задоволеності життям, оскільки визначає інтерпретацію особистістю життєвих подій та способи реагування на них [8]. Насамперед, він впливає на те, наскільки індивід відчуває себе відповідальним за власні досягнення та невдачі. Особи з внутрішнім локусом контролю переконані, що результати їхньої діяльності залежать насамперед від власних зусиль, рішень і вчинків. Натомість ті, хто має зовнішній локус контролю, схильні приписувати успіх чи невдачу зовнішнім чинникам – долі, обставинам, іншим людям.

Окрім когнітивного виміру, локус контролю суттєво впливає і на емоційне сприйняття життєвих подій. Індивіди з внутрішнім локусом контролю зазвичай характеризуються вищим рівнем оптимізму, психологічною стійкістю та схильністю до позитивної оцінки життєвих ситуацій. Це пояснюється тим, що вони сприймають себе як активних учасників власного життя, здатних керувати ним. У свою чергу, особи з зовнішнім локусом контролю можуть переживати безпорадність, фрустрацію та знижену самооцінку, оскільки відчувають залежність від обставин, які знаходяться поза їхнім впливом.

У цьому контексті розуміння типу локусу контролю має важливе значення для вивчення суб'єктивного благополуччя, оскільки дозволяє глибше дослідити індивідуальні відмінності у сприйнятті задоволеності життям. Усвідомлення цього чинника відкриває перспективи для розробки психологічних стратегій, спрямованих на формування внутрішнього локусу контролю, що в свою чергу може сприяти зростанню рівня особистісного благополуччя [29].

Психологічні чинники, що зумовлюють задоволеність життям залежно від локусу контролю, є важливою сферою досліджень у контексті вивчення суб'єктивного благополуччя та життєвої адаптації особистості. Локус контролю – це уявлення людини про джерело впливу на події її життя: внутрішнє (власні дії, зусилля, рішення) або зовнішнє (випадок, інші люди, обставини). Цей конструкт відіграє ключову роль у формуванні ставлення до життя, переживанні труднощів та визначенні рівня життєвої задоволеності.

У дослідженні М. Лахман і С. Уівер «Локус контролю та задоволення життям: посередницька роль самооцінки» розглядається важливий

психологічний механізм, який пояснює, як тип локусу контролю може впливати на рівень суб'єктивного благополуччя через формування самооцінки [45]. Автори підкреслюють, що внутрішній локус контролю зазвичай корелює з високою самооцінкою, яка, у свою чергу, є важливим чинником задоволеності життям. Люди, які вірять у власну здатність впливати на події, частіше демонструють упевненість у собі, активність у досягненні цілей і позитивне ставлення до життя.

Дослідники також наголошують, що зв'язок між локусом контролю та життєвою задоволеністю не є прямолінійним і може змінюватися під впливом соціокультурного контексту, індивідуальних особливостей особистості та умов життєдіяльності. Зокрема, самооцінка виступає в ролі посередника, через який локус контролю впливає на загальне сприйняття якості життя. Таким чином, це дослідження дозволяє глибше зрозуміти психологічні детермінанти задоволеності життям, а також підкреслює важливість розвитку внутрішнього локусу контролю та підтримки позитивної самооцінки як ресурсу психологічного благополуччя.

Особи з внутрішнім локусом контролю зазвичай демонструють вищий рівень задоволеності життям, оскільки мають відчуття контролю над подіями, сприймають себе як агентів змін і володіють розвиненим почуттям автономії. Вони частіше беруть відповідальність за власне життя, краще планують майбутнє і формують позитивне уявлення про себе [46]. Це позитивно впливає на самооцінку та здатність долати труднощі, що в свою чергу підвищує суб'єктивне благополуччя.

Внутрішній локус контролю пов'язаний із високою мотивацією до досягнень, що проявляється в активному цілепокладанні, прагненні до самореалізації, професійному зростанні. Особи з внутрішнім локусом приписують успіхи власним зусиллям, що підсилює відчуття компетентності. Це підтверджують теорії атрибуції Б. Вайнера, згідно з якими приписування причин подій впливає на емоційний стан і майбутню поведінку [56]. Високий рівень життєвої активності і прагнення до розвитку стають додатковими чинниками задоволеності життям.

Внутрішній локус контролю сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій, застосуванню активних копінг-стратегій та кращій емоційній регуляції. Дослідження свідчать, що особи з таким типом локусу менш схильні до тривожності, депресії й почуття безсилля [10]. Вони бачать труднощі як виклики, а не як фатальні перешкоди, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу.

Натомість особи із зовнішнім локусом контролю часто відчують себе жертвами обставин, схильні до пасивності, перекладання відповідальності та зниженого емоційного фону. Вони частіше використовують уникнення як стратегію реагування на стрес, демонструють нижчу самооцінку та меншу впевненість у власних силах. Це підвищує рівень тривожності, знижує мотивацію до змін і зменшує рівень суб'єктивного задоволення життям [48].

Окремі дослідження підкреслюють, що ситуативний локус контролю (змішаний або змінний залежно від обставин) може бути адаптивною формою, коли особа усвідомлює межі власного впливу, але виявляє гнучкість у різних сферах життя. Такий підхід дозволяє зменшити фрустрацію в ситуаціях, де контроль обмежений (наприклад, в умовах війни чи економічної нестабільності), але зберігати активність там, де можливі зміни.

Таким чином, психологічні чинники, що впливають на задоволеність життям у контексті локусу контролю, включають самооцінку, самосприйняття (особистісна автономія і почуття контролю), мотивацію до досягнень (мотиваційні чинники і орієнтація на досягнення), рівень емоційної стабільності (емоційна стійкість та копінг-стратегії), способи подолання труднощів та ступінь суб'єктивної автономії (ситуативні особливості та гнучкість). Розвиток внутрішнього локусу контролю є одним із шляхів підвищення життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя.

Висновки до розділу

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що задоволеність життям є комплексним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні оцінки та

емоційні переживання особистості щодо якості власного життя. Вона має вагомe значення для забезпечення психологічного благополуччя, сприяє адаптації, внутрішній гармонії, емоційній стабільності та соціальній включеності індивіда. У цьому контексті локус контролю виступає ключовою детермінантою суб'єктивного сприйняття життя, відображаючи індивідуальний стиль осмислення подій, рівень особистісної відповідальності та здатність до саморегуляції. Теоретичне розуміння локусу контролю, що формується в межах різних психологічних підходів, підкреслює його значущість як для самовизначення, так і для формування життєвої активності. Зв'язок між локусом контролю та задоволеністю життям опосередковується такими психологічними чинниками, як самооцінка, мотивація до досягнень, емоційна стійкість та суб'єктивне відчуття автономії. Формування внутрішнього локусу контролю є важливою умовою для зростання життєвої задоволеності, розвитку психологічної стійкості та повноцінного функціонування особистості в сучасному соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ

2.1 Організація, процедура та методики дослідження

Основним завданням дослідження психологічних особливостей задоволеності життям студентів з різним типом локусу контролю є виявлення характеру взаємозв'язку між рівнем задоволеності життям та типом суб'єктивного контролю (локусу контролю) у студентської молоді. Особлива увага приділяється дослідженню того, як інтернальний чи екстернальний тип локусу контролю впливає на емоційно-ціннісне ставлення до власного життя та сприйняття його як задовільного, наповненого сенсом і перспективами.

На основі систематизації теоретичних джерел нами було сформульовано припущення про те, що інтернальний тип локусу контролю позитивно пов'язаний із вищим рівнем задоволеності життям, оскільки орієнтація на власну відповідальність за життєві події сприяє формуванню активної позиції, почуття впевненості у своїх можливостях і самореалізації. Натомість екстернальний тип локусу контролю корелює з нижчим рівнем задоволеності життям, що зумовлено схильністю до приписування відповідальності зовнішнім чинникам, почуттям безпорадності та зниженим рівнем самооцінки.

Відповідно до мети та гіпотези нашого дослідження було визначено його завдання:

1. Емпірично дослідити рівні задоволеності життям та локус контролю студентів
2. Визначити взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та типом суб'єктивного контролю у студентської молоді.
3. Розробити програму оптимізації рівня задоволеності життям студентів залежно від типу локусу контролю

Для дослідження задоволеності життям студентів із різним типом локусу контролю, нами були застосовані такі методики:

- 1) Методика «Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Додаток А);
- 2) Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська, О.Кресан) (Додаток Б);
- 3) Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (Додаток В);

Експериментальне дослідження проводилося на базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Психологічний центр» Хмельницького національного університету. У дослідження взяли участь 32 здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти гуманітарно-педагогічного факультету та факультету здоров'я, психології фізичної культури та спорту, спеціальностей Психологія та Соціальна робота у віковому діапазоні від 18 до 25 років.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS)

Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) [21] була розроблена американським психологом Е. Дінером у 1985 році як інструмент для вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя – загальної задоволеності власним життям. Вона відображає глобальну оцінку індивідом свого життя, виходячи з його власних критеріїв, і є одним із найпоширеніших і найнадійніших засобів дослідження життєвого задоволення в психології.

Задоволеність життям у контексті суб'єктивного благополуччя розглядається як когнітивна оцінка особистістю якості свого життя у цілому. На відміну від емоційних компонентів благополуччя (напр. частоти позитивних чи негативних емоцій), шкала SWLS фокусується саме на усвідомленому судженні, що відображає загальну гармонію між очікуваннями, ідеалами та реальним життям індивіда. Відповідно до концепції Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя складається з трьох складових: позитивних емоцій, відсутності негативних емоцій та когнітивної задоволеності життям. SWLS вимірює останній компонент. SWLS містить 5 тверджень, сформульованих таким чином, щоб респондент міг оцінити ступінь своєї згоди з кожним з них за 7-бальною шкалою, де 1 означає «повністю не згоден», а 7 – «повністю згоден». Твердження

спрямовані на загальну оцінку життя, а не на окремі сфери. Після заповнення, бали за всі п'ять пунктів підсумовуються. Загальний бал варіюється від 5 до 35 балів, де вищі значення вказують на вищий рівень задоволеності життям.

Шкала SWLS має високі показники внутрішньої узгодженості (коефіцієнт Кронбаха зазвичай коливається в межах 0,80–0,90) та тест–рестест надійності (часто понад 0,80 за період від кількох тижнів до місяця). Валідність шкали підтверджена численними дослідженнями в різних культурних та вікових групах, що свідчить про її універсальність і застосовність для оцінки загального життєвого задоволення.

SWLS широко використовується в наукових дослідженнях у галузі психології здоров'я, позитивної психології, соціальної психології, а також у клінічній практиці для оцінки рівня задоволеності життям у пацієнтів із різними психічними та соматичними станами. Її застосовують для вивчення впливу різних факторів (наприклад, стресу, соціальної підтримки, мотивації) на суб'єктивне благополуччя, а також у програмах корекції та психологічної підтримки.

Шкала перекладена на багато мов світу, зокрема і на українську, що дозволяє її використання в національних дослідженнях. Психометричні властивості адаптованих версій підтверджують їхню надійність і валідність. Попри свою простоту та ефективність, SWLS має певні обмеження. Вона не розкриває конкретних причин задоволеності або незадоволеності життям і не фіксує емоційний стан людини. Крім того, як самозвітний метод, шкала може бути піддана впливу соціальної бажаності та іншим когнітивним викривленням.

Таким чином, Шкала задоволеності життям Е. Дінера є ефективним і широко визнаним інструментом для кількісного вимірювання когнітивної оцінки власного життя, що дозволяє дослідникам і практикаам отримати об'єктивні дані про рівень життєвого задоволення особистості.

Методики дослідження психологічного благополуччя особистості

(С. Забаровська, О. Кресан)

Методика дослідження психологічного благополуччя особистості, розроблена С. Забаровською та О. Кресан [5], спрямована на комплексну

діагностику рівня психологічного благополуччя індивіда. Вона ґрунтується на багатовимірному підході до розуміння благополуччя, що включає не лише відсутність психологічного дискомфорту, а й активне становлення особистості, її ресурсів та якостей, які забезпечують гармонійний розвиток і адаптацію.

Психологічне благополуччя у цій методиці розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає стан внутрішньої гармонії, задоволення життям, стійкості до стресу та ефективності у міжособистісних взаємодіях. В основі методики лежить концепція, яка враховує як суб'єктивні оцінки, так і об'єктивні показники психологічного здоров'я.

Методика складається з опитувальника, який містить 32 твердження, які розподіляються за 8 шкалами, що дозволяють оцінити різні аспекти психологічного благополуччя. Респонденти відповідають на твердження, оцінюючи їх з точки зору згоди або незгоди, що дозволяє отримати кількісні дані про кожен з аспектів. Відповіді досліджуваних співставляються із ключем. За кожною шкалою підраховується сума позитивних відповідей.

Для кожної шкали визначені три рівні вияву: 0–1 бал – низький рівень прояву відповідного аспекту психологічного благополуччя; 2–3 бали – середній рівень; 4 бали – високий рівень. Загальний показник психологічного благополуччя розраховується як сума балів за всіма 8 шкалами. Інтерпретація загального результату наступна:

1. Задоволеність життям: високі бали свідчать про задоволеність власним життям і позитивну оцінку життєвого шляху.
2. Позитивні емоції: високий рівень показує переважання позитивних емоцій у житті, здатність відчувати радість, оптимізм.
3. Ставлення до себе: позитивне уявлення про себе, висока самооцінка, доброзичливе самовідношення.
4. Ставлення до оточуючих: гармонійні взаємини з іншими людьми, довіра і доброзичливість.
5. Уявлення про майбутнє: оптимістичний погляд, віра у власні сили і перспективи.

6. Наявність соціальної підтримки: відчуття підтримки з боку близьких, вміння знаходити допомогу за потреби.

7. Життєві цілі: наявність чітких життєвих цілей і мотивованість до їх досягнення.

8. Здатність до саморегуляції: ефективність управління власними емоціями, здатність зберігати психологічний баланс.

Після заповнення опитувальника підраховуються окремі бали за кожною підшкалою, а також загальний індекс психологічного благополуччя. Вищі значення свідчать про кращий рівень благополуччя.

Інтерпретація результатів проводиться з урахуванням нормативних даних, які дозволяють визначити, чи відповідає рівень благополуччя середньостатистичним показникам, чи є ознаки зниженого психологічного стану, що може вимагати уваги.

Методика використовується у психологічних дослідженнях, клінічній діагностиці, психокорекційній практиці та психологічному консультуванні. Вона дозволяє діагностувати рівень психологічного благополуччя у різних вікових групах, а також оцінювати ефективність психологічних втручань, програм підтримки і розвитку особистості.

Розроблена українськими психологами, методика добре адаптована до національного культурного контексту, що забезпечує її релевантність і точність при оцінюванні українських респондентів.

Як і більшість опитувальників, методика базується на самозвіті, що може призводити до певних когнітивних викривлень і впливу соціальної бажаності. Крім того, комплексність інструменту вимагає достатньо часу на заповнення, що може бути не зручним у деяких ситуаціях.

Таким чином, методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська, О. Кресан) є ефективним, надійним і комплексним інструментом для діагностики психологічного стану особистості, який дозволяє отримати повну картину внутрішніх ресурсів і рівня адаптації індивіда у сучасних соціально-психологічних умовах.

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голінкіної, А. Еткінда)

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК), розроблена Дж. Роттером і адаптована українськими дослідниками Є. Бажиним, С. Голінкіною та А. Еткіндом, призначена для оцінки сформованого рівня суб'єктивного контролю особистості над різними життєвими ситуаціями [13, с. 159-167]. Суб'єктивний контроль – це уявлення людини про ступінь її впливу на перебіг подій у житті, тобто наскільки особистість відчуває себе активним суб'єктом, який контролює свої дії та їх наслідки.

Методика містить 44 твердження, згруповані у 7 шкал, що охоплюють різні життєві сфери, такі як досягнення, невдачі, сімейні та виробничі відносини, міжособистісне спілкування, здоров'я. Для кожного твердження респондент повинен оцінити ступінь своєї згоди за семибальною шкалою від -3 до +3: Дослідження може проводитись індивідуально або групою. У разі групового проведення необхідно забезпечити умови, що виключають вплив відповідей інших учасників.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за відповідними «ключами» для кожної з 7 шкал, враховуючи прямі і зворотні за знаком твердження. Отримані «сирі» бали трансформуються у стени для подальшої кількісної та якісної інтерпретації. Показники кожної шкали оцінюються у стенах, де середнє значення – 5,5 стена: Відхилення вправо ($> 5,5$ стени) свідчить про інтернальний тип суб'єктивного контролю у відповідній життєвій ситуації, тобто домінування внутрішнього локусу контролю. Відхилення вліво ($< 5,5$ стени) вказує на екстернальний тип суб'єктивного контролю, тобто переважання зовнішнього локусу контролю.

Загальна інтернальність (І заг.) відображає трансситуативний рівень суб'єктивного контролю. Високий бал свідчить про впевненість особистості у тому, що більшість важливих життєвих подій є результатом її власних дій, умінь та зусиль. Особи з низькими показниками схильні приписувати контроль зовнішнім факторам – випадку, долі, іншим людям.

Високі значення шкали Інтернальність у сфері досягнень (Ід) демонструють переконання, що успіхи досягаються завдяки власним зусиллям та здібностям. Низькі свідчать про тенденцію пояснювати успіхи зовнішніми причинами, наприклад удачею або допомогою інших.

Високий рівень Інтернальність у сфері невдач (Ін) означає схильність особистості брати на себе відповідальність за неприємні події. Низький – свідчить про схильність приписувати провину зовнішнім обставинам або іншим людям.

Інтернальність у сімейних відносинах (Іс) високі бали відображають почуття відповідальності за події в сім'ї. Низькі – переклад відповідальності на інших членів сім'ї.

Інтернальність у виробничих відносинах (Ів) вказує на переконання, що особистість контролює свою діяльність на роботі, взаємини в колективі та кар'єрний розвиток. Низькі показники відображають домінування зовнішніх чинників (керівництво, колеги, випадок).

Інтернальність у міжособистісних відносинах (Ім) відображає віру у власну здатність керувати особистими контактами, здобувати повагу й симпатію. Низький рівень свідчить про пасивність у формуванні соціального кола і визнання впливу партнерів на характер відносин.

Інтернальність у сфері здоров'я (Ізд.) високі показники демонструють переконання у власній відповідальності за стан здоров'я. Низькі – схильність пояснювати здоров'я і хвороби зовнішніми силами, випадком, діями медичних працівників.

Діагностика суб'єктивного контролю є важливою для розуміння мотиваційної сфери особистості, визначення рівня відповідальності за власне життя, прогнозування поведінкових стратегій, психологічної стійкості і здатності до адаптації в різних соціальних ситуаціях. Методика широко застосовується в психологічних дослідженнях, консультуванні, корекційній роботі та профорієнтації.

Методика має достатню надійність та валідність, що підтверджується дослідженнями в різних культурних контекстах, у тому числі й в Україні.

Адаптація Є. Бажина, С. Голінкіної та А. Еткінда забезпечила культурну релевантність інструменту, збереження семантичної точності та відповідність методологічним стандартам.

Методика широко застосовується в психологічних дослідженнях особистісних характеристик, мотивації, адаптації, а також у консультуванні і психокорекції. Вона дозволяє виявити індивідуальні особливості у сприйнятті контролю, що має важливе значення для прогнозування поведінкових стратегій, стресостійкості, самоорганізації.

Таким чином, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера в адаптації Є. Бажина, С. Голінкіної та А. Еткінда є надійним і валідним інструментом для оцінки домінуючого типу локусу контролю, що відображає загальний стиль сприйняття людиною власного впливу на події свого життя.

2.2 Аналіз результатів дослідження рівня задоволеності життям студентів із внутрішнім і зовнішнім локусом контролю

На етапі емпіричного дослідження рівня задоволеності життям були проаналізовані результати за Шкалою задоволеності життям Е. Дінера та Методикою дослідження психологічного благополуччя особистості С. Забаровської, О.Кресан. Для дослідження локусу контролю була застосована Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера.

З метою оцінки загального когнітивного ставлення особистості до якості свого життя були проаналізовані результати за методикою Е. Дінера «Шкала задоволеності життям» (Таблиця 2.1, Рисунок 2.1).

У загальній вибірці студентів найчисленнішою виявилась категорія «дещо задоволені» – 37,5 %, що свідчить про помірно позитивне ставлення до власного життя у більшості студентів. На другому місці – «задоволені» (25 %), а на третьому – «дещо незадоволені» (21,9 %). Категорії з крайніми полюсами – «вкрай незадоволені» та «дуже задоволені» – мають мінімальні показники (0 % і

3,1 % відповідно), що демонструє загальну тенденцію до помірної, але не крайньої оцінки життя.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження задоволеності життям студентами за методикою Е. Дінера, у %:

Рівень задоволеності життям	Всі респонденти		ПП		СР	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Дуже задоволені	1	3,1	1	3,1	0	0
Задоволені	8	25	5	15,6	3	9,4
Дещо задоволені	12	37,5	7	21,9	5	15,6
Дещо незадоволені	7	21,9	4	12,5	3	9,4
Незадоволені	4	12,5	3	9,4	1	3,1
Вкрай незадоволені	0	0	0	0	0	0
Усього	32	100	20	62,5	12	37,5

Такі результати свідчать про те, що більшість студентів демонструють збалансоване, емоційно стримане ставлення до власного життя, без виражених крайнощів у сприйнятті його як абсолютно негативного чи надзвичайно позитивного. Це може свідчити про наявність у студентської молоді певного рівня адаптації до умов навчання та повсякденного життя, проте водночас вказує на потребу у підтримці їхнього психологічного благополуччя з метою формування більш стійкого внутрішнього локусу контролю, підвищення самооцінки та зміцнення мотивації до особистісного розвитку.

Серед студентів спеціальності «Психологія» найбільша частка також припадає на категорію «дещо задоволені» – 21,9 %, далі йдуть «задоволені» – 15,6 % та «дещо незадоволені» – 12,5 %. Показник «незадоволені» становить 9,4 %, а частка тих, хто зазначив «дуже задоволені», – лише 3,1 %. Відсутність студентів, які оцінили себе як «вкрай незадоволені», вказує на відсутність критичного рівня дезадаптації, проте загальна перевага середніх показників свідчить про переважно помірне задоволення життям.

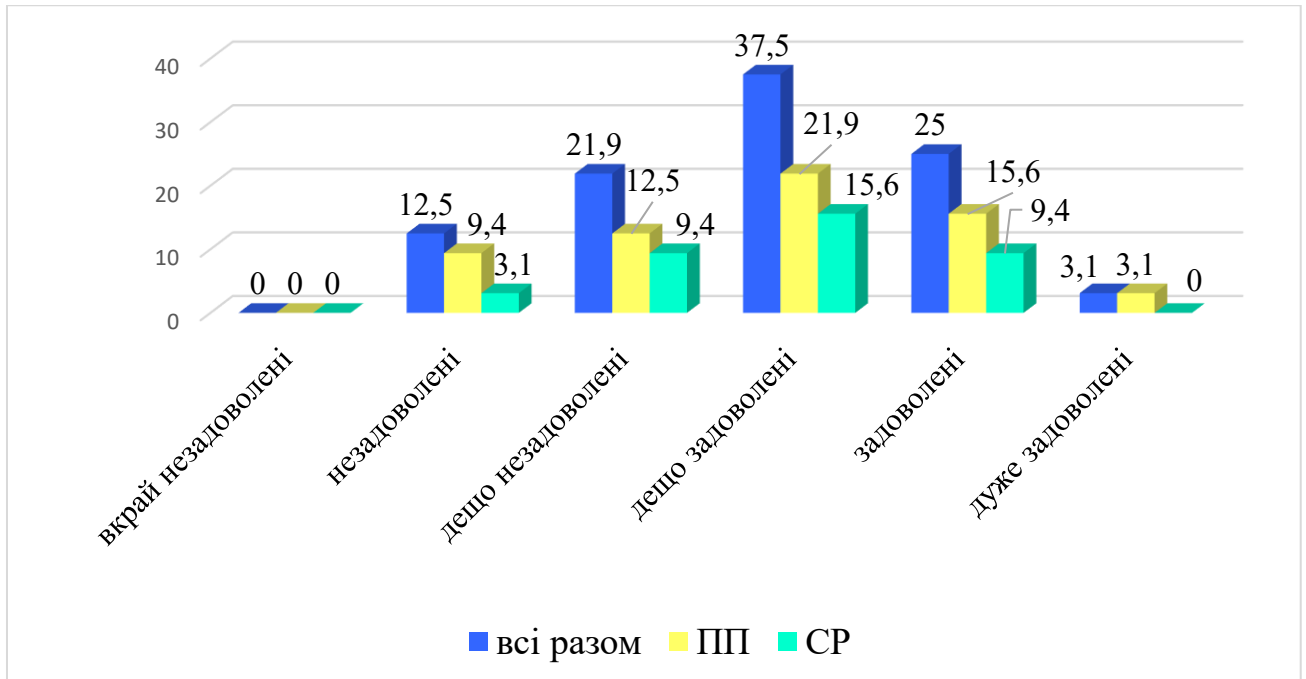


Рисунок 2.1 – Результати дослідження задоволеності життям за методикою Е. Дінера, у %

Серед студентів спеціальності «Соціальна робота» спостерігається схожа, хоча дещо зміщена структура відповідей. Найбільше студентів також віднесли себе до категорії «дещо задоволені» (15,6 %), проте частка «задоволених» знижується до 9,4 %, а «дещо незадоволених» – 3,1 %. Разом із тим, порівняно з психологами, частка «незадоволених» у цій групі є меншою – 3,1 %, а повністю відсутні респонденти з високим рівнем задоволеності («дуже задоволені» – 0 %).

Порівнюючи дві спеціальності, помітно, що студенти психології в загальному демонструють вищий рівень задоволеності життям. Це може бути пов'язано як з особистісними чинниками, так і з особливостями професійної підготовки, яка включає вивчення механізмів саморегуляції, емоційної стабільності та рефлексії. Студенти соціальної роботи частіше демонструють нейтральну або помірно позитивну позицію, проте серед них менше як незадоволених, так і дуже задоволених, що може свідчити про загальну емоційну стриманість або невизначеність у самооцінці життєвих результатів.

Отримані дані свідчать про те, що більшість студентів оцінюють своє життя як дещо задовільне, рідше – як повністю задовільне. Високі або низькі полюси задоволеності виявлені нечасто, що вказує на середній рівень суб'єктивного благополуччя студентської молоді. З огляду на результати

доцільним є подальше вивчення взаємозв'язку між рівнем задоволеності життям, професійною ідентичністю та психологічною зрілістю у студентському середовищі.

Задоволеність життям є ключовим індикатором психологічного благополуччя, оскільки відображає відповідність між особистими очікуваннями людини та реальними обставинами її життя. Високі показники задоволеності зазвичай поєднуються з такими проявами внутрішнього благополуччя, як відчуття автономії, наявність життєвих цілей, позитивні міжособистісні стосунки, здатність до саморозвитку та прийняття себе. Водночас низький рівень задоволеності свідчить про психологічні труднощі, включаючи емоційне виснаження, втрату мотивації, фрустраційні переживання або внутрішні суперечності. Для студентської молоді це має особливе значення, адже рівень задоволеності життям безпосередньо впливає на їхню академічну успішність, соціальну взаємодію, здатність долати стресові ситуації та ефективність адаптації до умов навчального середовища.

Розподіл результатів дослідження психологічного благополуччя за методикою С. Забаровської та О. Кресан представлені в Таблиці 2.2 та на Рисунках 2.2, 2.3. На основі представлених результатів дослідження за шкалами методики вивчення психологічного благополуччя особистості можна зробити детальний аналіз кожного з компонентів:

Результати за шкалою «Здатність до саморегуляції» продемонстрували, що найбільша частка студентів (50 %) демонструє середній рівень здатності до саморегуляції, що вказує на наявність загальних умінь контролювати емоційні стани та поведінку, але без стабільного закріплення цих навичок у складних ситуаціях. Високий рівень виявлено у 31,3 % респондентів, що свідчить про сформовані навички управління власною активністю та внутрішніми станами. Низький рівень (18,7 %) є ознакою труднощів в емоційній саморегуляції та може бути чинником зниження навчальної і соціальної ефективності.

Таблиця 2.2 - Результати дослідження психологічного благополуччя студентів, у %

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	n	%	n	%	n	%
Задоволеність життям	10	31,3 %	17	53,1 %	5	15,6 %
Позитивні емоції	8	25 %	18	56,3 %	6	18,7 %
Ставлення до себе	11	34,4 %	16	50 %	5	15,6 %
Ставлення до оточуючих	13	40,6 %	15	46,9 %	4	12,5 %
Уявлення про майбутнє	9	28,1 %	17	53,1 %	6	18,8 %
Наявність соціальної підтримки	14	43,8 %	13	40,6 %	5	15,6 %
Життєві цілі	12	37,5 %	15	46,9 %	5	15,6 %
Здатність до саморегуляції	10	31,3 %	16	50 %	6	18,7 %

За шкалою «Життєві цілі» виявлено високий рівень орієнтації на життєві цілі у 37,5 % студентів, що свідчить про внутрішню мотивацію, наявність смислу та перспективного бачення власного життя. Середній рівень (46,9 %) характеризує частину молоді з недостатньо чітким уявленням про пріоритети або короткостроковими установками. Низький рівень (15,6 %) демонструє відсутність визначеного життєвого вектору, що може супроводжуватися фрустрацією.

Шкала «Соціальна підтримка» має найвищий відсоток високого рівня – 43,8 %, що є показником позитивного соціального оточення, відчуття прийняття та доступності допомоги з боку інших. Середній рівень (40,6 %) демонструє наявність часткової соціальної інтегрованості, а низький рівень (15,6 %) може сигналізувати про емоційну ізоляцію або дефіцит підтримки.

Понад половину (53,1 %) студентів мають середній рівень сформованості уявлень про майбутнє за шкалою «Уявлення про майбутнє», що свідчить про наявність загальних орієнтирів, але відсутність чіткої впевненості. Високий

рівень (28,1 %) демонструє цілеспрямованість та оптимізм, а низький (18,8 %) – сумніви щодо особистісної реалізації в майбутньому.

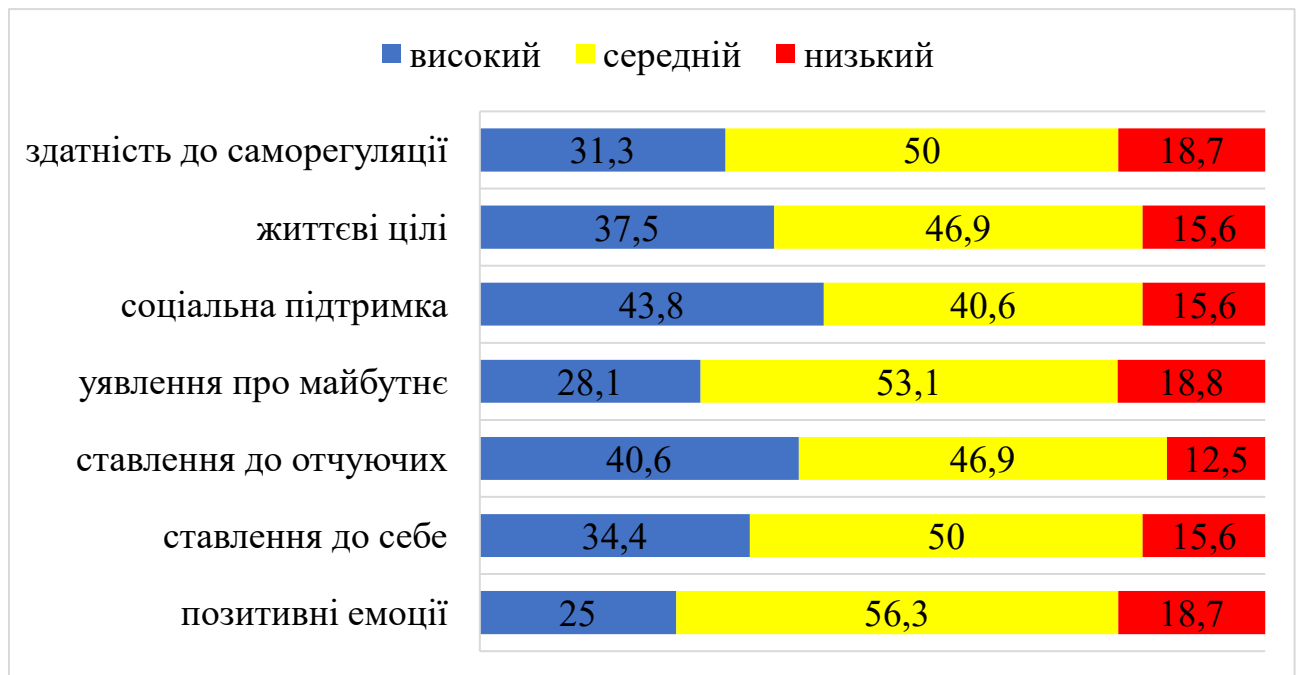


Рисунок 2.2 – Результати дослідження показників психологічного благополуччя студентів, у %

Результати дослідження за шкалою «Ставлення до оточуючих» продемонстрували, що високий рівень довіри до соціального середовища мають 40,6 % респондентів і це вказує на їх здатність до встановлення гармонійних стосунків і соціальної інтеграції. Середній рівень (46,9 %) свідчить про певну соціальну обережність або ситуативну мінливість, тоді як низький рівень (12,5 %) є індикатором соціальної напруги, конфліктності та ізоляції.

За шкалою «Ставлення до себе» 34,4 % студентів мають високий рівень прийняття себе, що характеризує позитивну самооцінку, впевненість у власних силах. Половина вибірки (50 %) має середній рівень, що свідчить про амбівалентність у самооцінці. Низький рівень (15,6 %) пов'язаний із самокритикою, невдоволенням собою, що може впливати на загальне психоемоційне самопочуття.

Лише 25 % студентів демонструють високий рівень позитивного емоційного фону за шкалою «Позитивні емоції», що може свідчити про загальну тенденцію до емоційної напруги. Найбільша частка (56,3 %) має середній рівень, а 18,7% – низький, що є ознакою хронічного стресу або емоційного виснаження.



Рисунок 2.3 – Результати дослідження вираженості рівнів задоволеності життям студентів за методикою дослідження психологічного благополуччя особистості С. Забаровської, О. Кресан, у %

На основі отриманих результатів було виявлено, що більшість студентів (53,1%) мають середній рівень задоволеності життям, що свідчить про переважно нейтральне або помірно позитивне ставлення до власного життя. Такий рівень зазвичай характеризується балансом між позитивними та негативними оцінками повсякденних подій і життєвих досягнень, а також загалом реалістичним сприйняттям поточних обставин. Студенти з середнім рівнем задоволеності, як правило, мають достатній ресурс адаптації до соціального та освітнього середовища, однак можуть відчувати нестачу у визначеності цілей, впевненості у майбутньому або стабільності соціальних контактів.

Водночас 31,3% студентів продемонстрували високий рівень задоволеності життям, що свідчить про наявність стійкого внутрішнього благополуччя, високого рівня суб'єктивного прийняття себе і свого життєвого шляху, позитивного емоційного тла та усвідомлення життєвої мети. Такий рівень зазвичай асоціюється з розвинутою здатністю до саморегуляції, внутрішнім локусом контролю, емоційною стабільністю та адекватною самооцінкою.

Натомість низький рівень задоволеності життям був виявлений у 15,6% студентів, що є тривожним індикатором. Низька задоволеність життям може сигналізувати про труднощі з адаптацією, зниження мотивації до навчання,

емоційне виснаження або наявність фрустрацій. Для таких студентів характерне критичне ставлення до себе, почуття невпевненості, труднощі у формуванні життєвих цілей та недостатнє відчуття підтримки з боку соціального оточення.

Загалом результати дослідження вказують на домінування середнього рівня вираженості більшості компонентів психологічного благополуччя. Це свідчить про відносно стабільний, але не повністю сформований рівень внутрішніх ресурсів студентів. Найбільш вираженими сферами благополуччя є соціальна підтримка, ставлення до оточуючих та життєві цілі, тоді як найменше представлені позитивні емоції та уявлення про майбутнє, що може свідчити про певне напруження або невизначеність у студентському середовищі. Виявлені результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої підтримки розвитку емоційної сфери, саморегуляції та життєвого планування, що є ключовими факторами підвищення рівня психологічного благополуччя студентів. Домінування середнього та високого рівнів задоволеності життям серед студентської молоді свідчить про загалом позитивне психологічне функціонування вибірки. Водночас виявлена частка студентів із низьким рівнем задоволеності потребує додаткової психологічної уваги й може бути підставою для проведення профілактичної або корекційної роботи.

На наступному етапі емпіричного дослідження були проаналізовані результати дослідження локус контролю отримані за допомогою Методики дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера. Результати дослідження наведені в Таблиці 2.3 та на Рисунку 2.4.

Аналіз результатів дослідження рівня суб'єктивного контролю студентів за методикою Дж. Роттера дав змогу визначити вираженість інтернального та екстернального типів контролю у різних сферах життєдіяльності. Інтерпретація проводилася відповідно до стенових норм: інтернальний тип суб'єктивного контролю визначався при значеннях понад 5,5 стенів, тоді як екстернальний – при значеннях нижче 5,5 стенів. Середній рівень, відповідно до особливостей методики, окремо не виокремлювався.

Таблиця 2.4 – Результати дослідження локус контролю, у %

Шкали	Інтернальний тип		Екстернальний тип	
	n	%	n	%
Загальна інтернальність (І заг.)	19	59,4 %	13	40,6 %
Інтернальність у досягненнях (Ід)	20	62,5 %	12	37,5 %
Інтернальність у невдачах (Ін)	15	46,9 %	17	53,1 %
Інтернальність у сімейних відносинах (Іс)	18	56,3 %	14	43,7 %
Інтернальність у виробничих відносинах (Ів)	16	50,0 %	16	50,0 %
Інтернальність у міжособистісних відносинах (Ім)	17	53,1 %	15	46,9 %
Інтернальність у сфері здоров'я (Ізд.)	14	43,8 %	18	56,2 %

Шкала загальної інтернальності (І заг.) виявила, що 59,4% студентів мають інтернальний тип контролю, тобто вважають більшість важливих подій у житті результатом власних дій. Водночас 40,6% демонструють екстернальність, схильні приписувати відповідальність за події зовнішнім силам – обставинам, іншим людям або випадку. Це свідчить про те, що більшість студентів сповідують активну життєву позицію, демонструючи готовність брати відповідальність за наслідки своїх рішень.

Шкала інтернальності у сфері досягнень (Ід) показала, що 62,5 % студентів схильні приписувати власні успіхи результатам особистих зусиль, мотивації та цілеспрямованості. Проте 37,5% вважають досягнення скоріше наслідком зовнішніх чинників – везіння чи підтримки інших, що свідчить про часткове уникнення відповідальності за успіхи.

Шкала інтернальності у сфері невдач (Ін) виявила, що лише 46,9% студентів демонструють інтернальність, тобто визнають власну відповідальність за невдачі та труднощі. Натомість більшість – 53,1% – схильні пояснювати негативні події впливом зовнішніх обставин, що вказує на домінування захисних

механізмів психіки або недостатню сформованість навичок саморефлексії в ситуаціях фрустрації.

Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин (Іс) демонструє, що 56,3% студентів мають інтернальну позицію у сімейному контексті, визнаючи свою активну роль у побудові стосунків із близькими. 43,7% натомість перекладають відповідальність на інших членів родини або зовнішні обставини.

Шкала інтернальності у сфері виробничих (професійних) відносин (Ів) засвідчила рівновагу вираженості екстернального та інтернального контролю: по 50% студентів. Студенти які продемонстрували екстернальність за цієї шкалою не вважають себе основним фактором у формуванні професійних перспектив. Та частина студентів, що продемонструвала інтернальність мають низький рівень сформованості професійної ідентичності або недостатню впевненість у власних професійних можливостях.

Шкала інтернальності у сфері міжособистісних відносин (Ім) виявила помірну перевагу інтернального контролю: 53,1 % студентів вважають себе активними творцями міжособистісних зв'язків, тоді як 46,9 % демонструють залежність від зовнішніх соціальних впливів.

Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби (Ізд.) виявила переважання екстернального типу контролю – 56,2% студентів вважають стан здоров'я радше результатом зовнішніх факторів, ніж особистої відповідальності. Інтернальність у цій сфері простежується лише у 43,8 % респондентів (n = 12), що вказує на недостатній розвиток навичок самозбереження та низький рівень усвідомленості у питаннях здоров'я.

Загальна тенденція результатів демонструє, що студенти частіше визнають відповідальність за власні успіхи й загальний хід життя, однак менш схильні брати на себе відповідальність за невдачі, здоров'я або професійне становлення. Така динаміка свідчить про вибіркочу інтернальність, характерну для юнацького віку, коли лише формується внутрішня позиція суб'єкта життєвої активності.



Рисунок 2.4 – Результати дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера, у %

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем задоволеності життям та суб'єктивним локусом контролю було проаналізовано результати, отримані за Шкалою задоволеності життям Е. Дінера, шкалою задоволеності в межах Методики дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська, О. Кресан), а також за Методикою рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (РСК).

Для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), що є релевантним у випадках, коли дослідник працює з порядковими шкалами (наприклад, стенами, рангами чи категоріями) та обмеженим обсягом вибірки ($n = 32$).

Отримані результати продемонстрували наявність помірної позитивної кореляції між рівнем загальної інтернальності (І заг.) та рівнем задоволеності життям. Студенти з інтернальним локусом контролю, тобто ті, хто схильний вважати себе відповідальним за перебіг подій у своєму житті, частіше виявляли високий або середній рівень задоволеності (понад 80%). Натомість серед респондентів з екстернальним типом контролю частіше зустрічалися низькі рівні задоволеності життям.

Окрім кореляційного аналізу Спірмена, для перевірки статистичної залежності між якісними змінними – зокрема категоріями рівня задоволеності

життям (високий, середній, низький) та типом локусу контролю (інтернальний або екстернальний) – було використано χ^2 -критерій Пірсона. Цей метод дозволив з'ясувати, чи є розподіл одного з показників статистично залежним від іншого. Попередні результати показали, що статистично значуща залежність між типом суб'єктивного контролю та рівнем задоволеності життям спостерігається ($\chi^2 >$ критичного значення при $p < 0,05$), що підтверджує гіпотезу про тісний взаємозв'язок між цими двома змінними.

Таблиця 2.5 – Розподіл студентів за типом локусу контролю та рівнем задоволеності життям

Тип локусу контролю	Низький рівень задоволеності	Середній рівень задоволеності	Високий рівень задоволеності	Усього
Інтернальний	2	10	8	20
Екстернальний	6	5	1	12
Усього	8	15	9	32

$$\chi^2 (\text{емпіричне}) = 7,52$$

$$\chi^2 (\text{критичне при } p = 0,05; df = 2) = 5,99$$

$$p < 0,05$$

Оскільки $\chi^2_{\text{емпіричне}} > \chi^2_{\text{критичне}}$, ми можемо стверджувати про наявність статистично значущого зв'язку між типом суб'єктивного контролю (локусом контролю) та рівнем задоволеності життям у студентів. Таким чином, гіпотеза про відсутність залежності відкидається, а тип локусу контролю може розглядатися як чинник, що впливає на суб'єктивну оцінку життєвої задоволеності.

Таким чином, встановлено наявність позитивної кореляційної тенденції між рівнем загальної інтернальності та показниками задоволеності життям. Студенти з інтернальним типом суб'єктивного контролю частіше оцінюють своє життя як задовільне або навіть високозадовільне, що свідчить про здатність таких осіб брати на себе відповідальність за життєві події, пов'язувати досягнення з власними зусиллями та ефективно реалізовувати цілі. Натомість

екстернальна установка, яка характеризується приписуванням відповідальності за події зовнішнім обставинам, пов'язується з нижчим рівнем задоволеності життям.

2.3 Програма оптимізації рівня задоволеності життям студентів залежно від типу локусу контролю

Необхідність розробки програми оптимізації рівня задоволеності життям студентів зумовлена актуальністю проблеми психоемоційного благополуччя молоді в умовах сучасного освітнього середовища. У період студентства, як важливого етапу становлення особистості, відбувається активне формування ціннісних орієнтацій, життєвих пріоритетів, професійної ідентичності та соціальної активності. Саме в цей період формується суб'єктивне ставлення до власного життя, що виявляється у рівні задоволеності життям як ключовому компоненті психологічного благополуччя.

Емпіричні результати, отримані в межах даного дослідження, підтверджують, що рівень задоволеності життям має значущу кореляцію з типом локусу контролю. Студенти з інтернальним типом локусу контролю демонструють вищий рівень задоволеності життям, що пов'язано з їх переконаністю у власному впливі на життєві події, відповідальним ставленням до власного розвитку та активною життєвою позицією. Натомість студенти з екстернальним локусом контролю схильні приписувати відповідальність за свої успіхи й невдачі зовнішнім факторам (обставинам, іншим людям, випадковості), що ускладнює формування стабільного позитивного ставлення до життя та знижує рівень суб'єктивного благополуччя.

Ці дані узгоджуються з теоретичними положеннями когнітивно-біхевіорального підходу, який підкреслює важливість особистісної відповідальності, автономії та настанов на ефективність для досягнення психологічного комфорту. Також, відповідно до моделі локусу контролю Дж. Роттера, сприйняття особою себе як активного суб'єкта, здатного впливати на

події свого життя, позитивно впливає на її адаптаційні можливості, емоційне самопочуття та мотиваційну сферу.

Урахування типу локусу контролю як індивідуально-психологічної характеристики дозволяє зробити процес оптимізації рівня задоволеності життям більш цілеспрямованим і персоналізованим. Це відкриває можливість для розробки психокорекційної програми, що буде адаптована до психологічних особливостей студентів з інтернальним або екстернальним типом локусу контролю.

Така програма включає елементи, спрямовані на формування відповідального ставлення до власного життя, розвиток навичок саморефлексії, саморегуляції, позитивного мислення та ефективної комунікації. Зокрема, для осіб з екстернальним типом локусу контролю доцільно впроваджувати психоосвітні заняття, тренінги формування внутрішньої відповідальності, вправи з розвитку особистісної ефективності, тоді як для студентів з інтернальним типом – акцент варто робити на підтримку, стабілізацію внутрішньої мотивації, профілактику перфекціонізму та емоційного вигорання.

Отже, розробка програми оптимізації задоволеності життям студентів залежно від типу локусу контролю ґрунтується на поєднанні результатів емпіричного дослідження та психологічних теорій, що підкреслюють роль суб'єктивного контролю як важливої детермінанти психічного здоров'я та задоволеності життям. Така програма може стати ефективним інструментом психологічної підтримки молоді в умовах сучасного соціокультурного простору.

Розробка програми оптимізації рівня задоволеності життям студентів з урахуванням їх індивідуального типу локусу контролю ґрунтується на низці науково обґрунтованих принципів психологічної допомоги, розвитку особистості та психопрофілактики. Дотримання цих принципів забезпечує ефективність, адаптивність і наукову валідність програми. Основними принципами є:

1. Принцип індивідуального підходу. Програма враховує тип локусу контролю кожного учасника (інтернальний або екстернальний) та передбачає відповідні стратегії впливу. Студенти з екстернальним локусом контролю

потребують посиленої уваги до формування внутрішньої відповідальності, навичок саморегуляції та критичного мислення щодо впливу зовнішніх обставин. Для інтерналів акцент робиться на стабілізації позитивного самосприйняття, профілактиці тривожності, гіпервідповідальності та емоційного вигорання.

2. Принцип суб'єктності. Учасники програми розглядаються як активні суб'єкти змін, які мають право на власний вибір, особисту автономію та здатність до саморозвитку. Активне залучення студентів до формулювання цілей і змісту занять сприяє зростанню їх мотивації до змін і відповідальності за результати.

3. Принцип розвитку особистісного потенціалу. Програма передбачає створення умов для розкриття внутрішнього потенціалу студентів, їхніх ресурсів, позитивних установок та цінностей. У фокусі – розвиток самоусвідомлення, самоприйняття, саморефлексії та здатності до конструювання позитивного бачення майбутнього.

4. Принцип психологічної безпеки та емпатійної підтримки. Забезпечується доброзичлива атмосфера під час занять, що сприяє зниженню тривожності, активному включенню в роботу та формуванню довіри до ведучого й групи. Емпатійне ставлення до учасників сприяє створенню простору для вільного вираження думок, емоцій і переживань.

5. Принцип науковості та практичної доцільності. Зміст програми базується на сучасних дослідженнях у галузі психології особистості, суб'єктивного благополуччя, локусу контролю, а також перевірених психокорекційних і тренінгових методиках (когнітивно-біхевіоральна терапія, позитивна психотерапія, методи арт- і тілесноорієнтованої терапії).

6. Принцип активності й інтерактивності. Програма орієнтована на активне включення учасників у процес: передбачає виконання практичних завдань, участь у вправах, рефлексійних сесіях, групових дискусіях, рольових іграх тощо. Це сприяє засвоєнню нових моделей поведінки та переосмисленню власного досвіду.

7. Принцип поетапності та системності. Програма реалізується поетапно, з поступовим ускладненням завдань, переходом від зовнішньої підтримки до самостійного застосування здобутих навичок. Вона включає діагностичний, тренінговий, корекційно-розвивальний і підсумково-рефлексивний етапи.

8. Принцип зворотного зв'язку та оцінки ефективності. Передбачено постійний моніторинг динаміки стану учасників, оцінку ефективності впроваджених психокорекційних заходів за допомогою психодіагностичних методик (зокрема, Шкала задоволеності життям Е. Дінера, Методика дослідження психологічного благополуччя особистості С. Забаровської, О. Кресан, РСК Дж. Роттера).

Метою даної програми є підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям студентів через розвиток психологічних ресурсів, самосвідомості та адаптивного ставлення до життєвих подій з урахуванням особливостей їх локусу контролю.

Основні завдання програми:

1. Визначити індивідуальний тип локусу контролю у студентів (інтернальний або екстернальний) та рівень їх задоволеності життям на початковому етапі реалізації програми.

2. Надати учасникам знання про природу локусу контролю, його вплив на психічне благополуччя та суб'єктивне сприйняття життєвих подій, формувати розуміння власного впливу на якість життя.

3. Розвивати в учасників інтернальні настанови щодо життєвих подій, відповідальності за власне благополуччя, формувати позитивне самосприйняття, навички саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивного мислення.

4. Оцінити зміни у рівні задоволеності життям та зміни у проявах суб'єктивного контролю; сформувати в учасників мотивацію до подальшого саморозвитку.

Програма включає чотири етапи реалізації, які мають логічно-доцільну послідовність (Таблиця 2.6).

Таблиця 2.6 – Загальна характеристика етапів реалізації програми оптимізації рівня задоволеності життям студентів залежно від типу локусу контролю

Етапи реалізації програми	Зміст
1. Діагностичний етап	<p>Мета: Визначення початкових рівнів задоволеності життям і типу локусу контролю.</p> <p>Методи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Шкала задоволеності життям (Е. Дінер); – Методика психологічного благополуччя (С. Забаровська, О. Кресан); – Методика РСК (Дж. Роттер).
2. Інформаційно-психоедукаційний етап	<p>Мета: Надання знань про психологічні механізми благополуччя, природу локусу контролю.</p> <p>Форми роботи: Міні-лекції, дискусії, психологічні вправи, інтерактивні презентації.</p>
3. Тренінгово-корекційний етап	<p>Мета: Формування інтернальності у студентів з екстернальним типом контролю, підтримка особистісного ресурсу інтерналів.</p> <p>Форми роботи: Тренінги впевненості, когнітивно-поведінкові техніки, постановка цілей, майндфулнес, ресурсна візуалізація.</p>
4. Рефлексивно-узагальнюючий етап	<p>Мета: Підбиття підсумків, оцінка змін, формування подальшої мотивації.</p> <p>Форми роботи: Групова рефлексія, повторна діагностика, індивідуальні зворотні зв'язки.</p>

Запропонована програма оптимізації рівня задоволеності життям студентів залежно від типу локусу контролю спрямована на формування у студентів навичок саморефлексії, усвідомлення власної відповідальності за події життя, розвитку емоційної саморегуляції та активної життєвої позиції. У процесі

проходження програми очікується досягнення таких змін на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях

Програма включає 8 занять, розрахованих на 4–5 тижнів реалізації у форматі групової психологічної роботи (по 2 заняття на тиждень). Тривалість кожного заняття – 90 хвилин. Заняття побудовані відповідно до логіки переходу від усвідомлення власного психологічного стану до формування ефективних особистісних стратегій підвищення життєвої задоволеності та відповідального ставлення до власного життя.

Заняття 1. Вступне. Усвідомлення свого типу локусу контролю

Мета: Ознайомлення з програмою, створення атмосфери довіри, ідентифікація особистих установок щодо контролю над подіями життя.

Зміст:

- Презентація мети та структури програми;
- Знайомство учасників (вправа «Колесо мого життя»);
- Мозковий штурм: «Від чого залежить моє життя?»;
- Рефлексія та самоспостереження: хто керує моїм життям – я чи обставини?;
- Домашнє завдання: ведення щоденника подій і реакцій.

Заняття 2. Локус контролю: інтернальність vs екстернальність

Мета: Поглиблене розуміння понять «локус контролю», «відповідальність», «вплив», «життєвий вибір».

Зміст:

- Міні-лекція про локус контролю (теорія Дж. Роттера);
- Тестові вправи: аналіз життєвих ситуацій на інтернальність/екстернальність;
- Вправа «Хто за це відповідає?» (розбір типових подій із життя студентів);
- Групова дискусія.

Заняття 3. Як я сприймаю успіх і невдачу

Мета: Виявлення стереотипів щодо причин життєвих успіхів і поразок. Формування установки на внутрішній контроль.

Зміст:

- Вправа «Ланцюжок причин»;
- Рольова гра «Успіх – це...»;
- Робота в парах: аналіз життєвої події з фокусом на суб'єктивний контроль;
- Техніка «Переінтерпретація подій».

Заняття 4. Самооцінка та задоволеність життям

Мета: Дослідження впливу самооцінки на рівень задоволеності.

Зміст:

- Техніка «Дзеркало» (усвідомлення образу Я);
- Вправа «Мої ресурси» (колективна мапа особистісних сил);
- Групова дискусія: «Чому ми не задоволені своїм життям?»;
- Медитація вдячності (майндфулнес-елемент).

Заняття 5. Емоційне саморегулювання

Мета: Навчити учасників керувати емоціями у складних життєвих ситуаціях.

Зміст:

- Вправа «Емоційний термометр»;
- Техніки дихання та тілесної саморегуляції;
- Метод STOP (когнітивна пауза в емоційних реакціях);
- Мозковий штурм: «Що допомагає залишатися спокійним?»;

Заняття 6. Мета і сенс життя

Мета: Формування життєвих цілей та відповідального ставлення до їх досягнення.

Зміст:

- Техніка «Мій життєвий шлях»;
- Вправа «SMART-цілі»;
- Візуалізація ідеального майбутнього;
- Групова дискусія: чи є сенс в моїй щоденності?

Заняття 7. Мої ресурси впливу

Мета: Актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості для підвищення життєвої задоволеності.

Зміст:

- Вправа «Ресурсне колесо»
- Робота з кейсами: прийняття рішень у складних обставинах
- Практика афірмацій
- Методика «Підтримка з майбутнього»

Заняття 8. Підсумкове. Усвідомлення змін та перспектив

Мета: Оцінка змін, підбиття підсумків, формування планів саморозвитку.

Зміст:

- Повторна діагностика (Шкала задоволеності, РСК);
- Рефлексивне коло: «Що я зрозумів про себе»;
- Вправа «Лист собі в майбутнє»;
- Сертифікати участі / зворотний зв'язок.

Детальний опис програми оптимізації рівня задоволеності життям студентів залежно від типу локусу контролю наведений в Додатку Г.

Очікуванні результати:

Підвищення рівня суб'єктивного контролю: студенти з екстернальним типом локусу контролю демонструватимуть зростання інтернальності за шкалами РСК, особливо в сферах досягнень, міжособистісних і виробничих відносин. Очікується переосмислення причин життєвих подій з позиції особистої відповідальності та впливу.

Зростання рівня задоволеності життям: в учасників підвищиться оцінка загальної задоволеності власним життям, зокрема за рахунок більшої впевненості у можливості впливати на хід подій і досягати особистих цілей.

Формування відповідального ставлення до власного життя: учасники зможуть краще визначати свої життєві цілі, сприйматимуть себе активними суб'єктами життєвих змін. Очікується підвищення самооцінки, зниження рівня емоційної залежності від зовнішніх обставин.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції: завдяки спеціальним технікам та вправам учасники оволодіють базовими навичками регуляції емоційних станів у стресових або конфліктних ситуаціях. Знизиться рівень реактивності на несприятливі події та підвищиться відчуття внутрішньої стабільності.

Покращення міжособистісної взаємодії: завдяки усвідомленню власного впливу на якість стосунків очікується активізація соціальної ініціативи, зменшення унікальних моделей поведінки в спілкуванні. Може підвищитися рівень довіри до оточення при збереженні відповідальності за власні соціальні вибори.

Позитивні зміни у світоглядних установках: учасники програми схильні будуть демонструвати більше оптимізму, впевненості в майбутньому, формування суб'єктивного відчуття контролю над життєвими подіями.

Таким чином, реалізація програми сприятиме гармонізації внутрішнього стану студентів, зниженню екстернальних тенденцій у сприйнятті життєвих ситуацій та посиленню суб'єктивного благополуччя, що є надзвичайно важливим чинником психологічної стабільності та особистісного розвитку молоді в умовах сучасного суспільства.

Висновки до розділу

Результати емпіричного дослідження підтвердили припущення: було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем задоволеності життям за методиками Е. Дінера та С. Забаровської, О. Кресан і показниками суб'єктивного контролю за методикою Дж. Роттера. Для перевірки гіпотези про наявність зв'язку між категоріальними змінними (рівнем задоволеності життям та типом локусу контролю) було використано χ^2 -критерій Пірсона, результати якого підтвердили статистично значущу залежність між досліджуваними параметрами. У цілому, встановлено, що тип локусу контролю є важливим психологічним чинником, який детермінує рівень задоволеності життям студентів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність статистично й психологічно значущого зв'язку між типом локусу контролю та рівнем суб'єктивного благополуччя, зокрема – задоволеності життям. Це підтверджує актуальність подальшого вивчення індивідуально-психологічних чинників, які визначають загальну життєву задоволеність у студентському

середовищі. Проведений аналіз підтверджує: інтернальний локус контролю виступає позитивним психологічним ресурсом, що пов'язаний із вищим рівнем життєвої задоволеності та психологічного благополуччя. Це вказує на доцільність розробки освітніх і психопросвітницьких програм, спрямованих на розвиток відповідального ставлення студентів до власного життя та діяльності.

У межах дослідження була розроблена програма оптимізації рівня задоволеності життям студентів з урахуванням особливостей їх локусу контролю. Вона базується на принципах розвитку відповідального ставлення до власного життя, формування навичок саморефлексії, саморегуляції, позитивного мислення та ефективної взаємодії з оточенням. Зокрема, для студентів з екстернальним типом локусу контролю передбачено впровадження психоосвітніх заходів, тренінгів розвитку внутрішньої відповідальності та особистісної ефективності. Натомість для осіб з інтернальним типом локусу контролю основна увага приділяється підтримці та зміцненню внутрішньої мотивації, профілактиці перфекціонізму та емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей задоволеності життям студентів з різним типом локусу контролю було встановлено, що суб'єктивне благополуччя є складною інтегративною характеристикою особистості, яка формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх психологічних чинників. Одним із таких чинників, що суттєво модифікує рівень задоволеності життям, виступає локус контролю – настановлення особистості щодо джерел контролю над подіями власного життя.

Доведено, що локус контролю в межах різних психологічних концепцій засвідчує його ключову роль у процесах самовизначення особистості та формуванні її активної життєвої позиції. Встановлено, що взаємозв'язок між типом локусу контролю та рівнем задоволеності життям опосередковується такими внутрішніми чинниками, як рівень самооцінки, прагнення до досягнень, емоційна стабільність і суб'єктивне відчуття особистісної автономії. Наявність внутрішнього локусу контролю виступає одним із важливих чинників підвищення суб'єктивного благополуччя, розвитку психологічної стійкості та здатності до ефективного функціонування особистості в умовах сучасного суспільства.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати, що інтернальний тип локусу контролю пов'язаний з більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя, вищою самооцінкою, більшою впевненістю у собі, активною життєвою позицією та здатністю брати відповідальність за власні дії. Екстернальний тип локусу контролю, навпаки, часто асоціюється з залежністю від зовнішніх обставин, уникненням відповідальності, нижчим рівнем саморефлексії та менш вираженим відчуттям контролю над власним життям.

Результати емпіричного дослідження підтвердили висунуте припущення: було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем задоволеності життям (за результатами методик Е. Дінера та С. Забаровської, О. Кресан) і показниками суб'єктивного контролю, виміряними за методикою Дж. Роттера. Для перевірки гіпотези щодо залежності між категоріальними змінними

– рівнем життєвої задоволеності та типом локусу контролю – було застосовано χ^2 -критерій Пірсона, результати якого засвідчили наявність статистично значущого зв'язку між цими параметрами. У підсумку встановлено, що тип локусу контролю є суттєвим психологічним чинником, який впливає на рівень життєвої задоволеності студентів.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про наявність не лише статистично, а й психологічно значущого взаємозв'язку між типом локусу контролю та рівнем суб'єктивного благополуччя, зокрема задоволеності життям. Це підкреслює доцільність подальшого вивчення індивідуально-психологічних чинників, що визначають життєву задоволеність у студентської молоді. Проведений аналіз також доводить, що інтернальний локус контролю слугує важливим психологічним ресурсом, асоційованим із вищим рівнем життєвої задоволеності та психологічного благополуччя. У зв'язку з цим актуалізується потреба у впровадженні освітніх і психоедукаційних програм, спрямованих на формування у студентів відповідального ставлення до власного життя, активної позиції та суб'єктивного контролю над подіями.

Емпіричне дослідження підтвердило, що студенти з інтернальним локусом контролю мають вищі показники за Шкалою задоволеності життям Е. Дінера порівняно з екстерналами. Зокрема, інтернали демонструють більш позитивні когнітивні оцінки власного життя, більшу стабільність емоційного стану та тенденцію до активного впливу на життєві обставини. Натомість екстернали частіше виявляють песимістичне сприйняття життєвих подій, перекладають відповідальність за успіхи та невдачі на зовнішні сили, що ускладнює досягнення стабільного суб'єктивного благополуччя.

З огляду на отримані результати, було розроблено програму оптимізації рівня задоволеності життям студентів, яка враховує їх індивідуальні особливості локусу контролю. Вона базується на принципах розвитку інтернальних установок, формування відповідальності, позитивного мислення, саморефлексії та емоційної саморегуляції. Програма передбачає поетапну роботу, включаючи діагностику, психоедукацію, тренінгову корекцію та рефлексивне осмислення,

що дозволяє забезпечити її ефективність у контексті особистісного зростання студентів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність комплексного підходу до підтримки психологічного благополуччя молоді, зокрема через розвиток інтернальності як ресурсу суб'єктивної задоволеності життям. Практична реалізація програми сприяє формуванню у студентів більшої відповідальності за своє життя, оптимізму, впевненості у власних силах, а також підвищує рівень їх емоційного та психологічного благополуччя.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андреева О., Степанюк В., Кенсицька І., & Івчатова Т. Взаємозв'язок якості та рівня задоволеності життям у здобувачів вищої освіти . *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Том 1(1). С. 413–420. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).56](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).56)
2. Гордієнко І. О. Взаємозв'язок локусу контролю з різними видами копінг-стратегій. Актуальні проблеми психології особистості : теорія, досвід, практика : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.). Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2022. С. 25-38 <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/16036>
3. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. № 19 (1). С. 25-34
4. Дубровіна І.В. Психологія розвитку: підручник. Київ: Либідь, 2012.
5. Забаровська С. М. Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Том 7, № 9 (53). URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1310/827>
6. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №11. С.187-192
7. Кашпур Ю.; Остапюк А. Задоволеність життям як чинник особистісного зростання в умовах сучасного суспільства. *Актуальні проблеми особистісного зростання. Ж.: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*. 2021. С. 58-61 <https://salo.li/1d1ceA1>
8. Кириченко В. В. Локус контролю майбутнього в умовах гібридної війни. *Габітус*, 2023. № 1. С.28-34 <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.28-34>
9. Кириченко В. В., Мазяр О. В. Локус контролю психічного здоров'я під час війни. *Габітус*. 2022. № 43. С. 204-208 <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/35979>
10. Киричук О.В. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2010
11. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83

12. Коваль Л. С. Психологічні чинники задоволеності життям у воєнний час : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 59 с. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/17736>
13. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. С. 159-167
14. Косьянова О., Назарук О. Особливості задоволеності життям та оманливості в юнацькому віці. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2021. № 4. С. 36-45 <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/13499>
15. Кулешова О., Чаплигіна Ю.А. Особливості психологічного благополуччя особистості в студентському віці. Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024). Запоріжжя, 2024. С. 56-58
16. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 2015, 20.2 (36): С. 98-104 [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2015.2%20\(36\).134851](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2015.2%20(36).134851)
17. Лісова Л.І., & Салюк М.А. Характеристики самоефективності та локусу контролю особистості як предиктори стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 1(1). С. 59–64
18. Любомирська С. Взаємозв'язок задоволеності життям з психологічним благополуччям та соціальною активністю. *Наука і освіта*. 2005. №6. С. 145–149
19. Максименко С.Д., Воловик Л.С. Саморегуляція поведінки як чинник розвитку суб'єктності особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. №3. С. 23–28
20. Мельник А., Гринів Д., Петринка Х. Задоволеність життям як індикатор суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. №4. С. 101–106

21. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*. 2024. № 2. С. 64-72. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>

22. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. Проблеми сучасної психології особистості. Вип. ІХ: Матеріали Міжнародної науково- 88 практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). Одеса: ВМВ, 2018. С. 74–78

23. Предко В. В Психологічні особливості взаємозв'язку життестійкості та локусу контролю учасників освітнього процесу під час війни. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 21 (66). С. 70-77 <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1374>

24. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2017. №5, С. 124-133

25. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 6. С. 51–59

26. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2. С.124-130 <https://salolj.com/2E99e01>

27. Ставицька С. О.; Кутішенко В. П. Взаємозв'язок локусу контролю та навчальної мотивації студентів-психологів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 25 (70). С. 72-80 <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/issue/view/85>

28. Старинська О. В.. Локус контролю та мотивація до успіху як психологічні чинники розвитку соціального інтелекту здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. *Інклюзія і суспільство*. 2023. № 2. С. 79-86 <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-2-11>

29. Терещенко О. В.; Книш А.Є.. Локус контролю та задоволеність життям. 2024. С. 136-139 <https://salolj.com/b18869f>

30. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003

31. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

32. Цмикал. В. Задоволеність життям як показник психологічного благополуччя особистості. Тези доповідей науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» (11 квітня 2025 року). Відп. ред.: Яворська Г.Ю., Яворський М.В., Сіренко А.Є., Мордюшенко С.М., Кривопишина К.С., Черкаський державний технологічний університет, 2025. С.122-126

33. Чуйко Г. Екзистенційні основи задоволеності життям: психологічний аспект. Психологічні перспективи. 2018. №32. С. 90–95

34. Шмідзен І. Ю., Юхименко І. В. Теоретичні аспекти дослідження взаємозв'язку мотивації та локусу контролю особистості. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. №1. С.36–39
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42407>

35. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220

36. Bandura A. *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*. 1977. №84(2). P. 191–215

37. Bartram David. Age and Life Satisfaction: Getting Control Variables under Control (англ.) *Sociology*. 2021. Vol. 55, iss. 2. P. 421–437. ISSN 0038– 0385. DOI:
<https://doi.org/10.1177/0038038520926871>

38. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95(3). P. 542–575

39. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, № 49, 1985, p. 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
40. Diener E., Lucas R. E. Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*. 2000. Vol. 1(1), P. 41–78
41. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125(2), P. 276–302
42. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. 4th ed. Boston: Beacon Press. 2006
43. George L. K. Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 1981. № 2. R. 345–382
44. Glenn N. Is the apparent U-shape of well-being over the life course a result of inappropriate use of control variables? A commentary on Blanchflower and Oswald. *Social Science & Medicine*. 69 (4), 2009. Pp. 481–485
45. Lachman M.E., Weaver S.L. The Sense of Control as a Moderator of Social Class Differences in Health and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. №74(3). P. 763–773
46. Lefcourt H.M. *Locus of Control: Current Trends in Theory and Research*. Lawrence Erlbaum Associates, 1982
47. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131(6). P. 803–855
48. Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. №80 (1). P. 1–28
49. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
50. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081

51. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011. 368 p. <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>
52. Sheldon K. M., Ryan R., Deci E. L., Kasser T. The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. Vol. 30(4). P. 475–486
53. Skinner E.A. *Perceived Control, Motivation, & Coping*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1995
54. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64(4). P. 678–691
55. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54(6). P. 1063–1070
56. Weiner B. *Human Motivation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1992
57. WHOQOL Measuring Quality of Life. World Health Organization. 1997. 15 p