

УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ  
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Нормоконтроль проведено \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**  
другий (магістерський) рівень вищої освіти  
спеціальність 053 «Психологія»

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТРУДОВИХ  
МІГРАНТІВ**

Виконала:  
студентка групи ПС23-1зм  
Разживіна К. О. \_\_\_\_\_

Керівник:  
професор кафедри психології,  
д. психол. н., професор  
Деркач Л.М. \_\_\_\_\_

Завідувач випускової кафедри:  
к. психол. н., доцент  
Панфілова Г.Б. \_\_\_\_\_

Дніпро  
2025 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>2</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРУДОВОЇ МІГРАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	
1.1 Поняття міграційних процесів, види міграції та її класифікація.....	6
1.2 Визначення поняття трудова міграція, трудовий мігрант, психологічне благополуччя. Психологічні наслідки трудової міграції.....	9
Висновки до I розділу .....	15
<b>РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ.</b>	
2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження психологічного благополуччя трудових мігрантів .....	17
2.2 Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення для емпіричного дослідження психологічного благополуччя трудових мігрантів .....	27
Висновки до II розділу .....	31
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ</b>	
3.1 Методики емпіричного дослідження: опитувальники, шкали та інші методи оцінки .....	32
3.2 Аналіз отриманих результатів дослідження .....	41
Висновки до III розділу .....	53
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>54</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>57</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>75</b>

## ВСТУП

Міграційні процеси людства відбуваються зі стародавніх часів. Починаючи з первіснообщинного ладу людство почало мігрувати. З початку це відбувалось в пошуках їжі, потім людина почала шукати більш приємні умови для проживання (клімат, родючої землі тощо).

Історія міграційних процесів людства має кілька ключових етапів. Найперша велика міграція почалася з розселення людей з Африки в інші частини світу. Цей процес тривав тисячі років і призвів до формування різних культур та цивілізацій.

В античному періоді міграція була спричинена торгівлею, війнами та завоюваннями.

Великі міграції середньовіччя виконувалися через нашествя кочових народів, таких як гунни та монголи. Це призвело до значних змін у політичній карті Європи та Азії.

Епоха Великих географічних відкриттів сприяла масовій еміграції європейців у Америку, Азію та Австралію, що призвело до колонізації та змішування культур.

Світові війни ХХ століття, економічні кризи, холодна війна викликали великі міграційні потоки, зокрема біженців. Після 1945 року багато людей переселялися з країн, що розвивалися, до розвинених.

У сучасному світі глобалізація та розвиток технологій сприяють новим формам міграції, таким як трудова міграція та переміщення через кордони з метою навчання або наукових досліджень.

Виходячи із терміна «трудова міграція», стає цілком зрозуміло, що основною метою такої міграції є бажання людини покращити своє матеріальне становище. При чому, такий вид міграції не може не нести негативних психологічних наслідків для людини.

Актуалізація вивчення психологічного благополуччя трудових мігрантів полягає в більш глибокому аналізі як самого поняття «трудова

міграція», так і психологічних наслідків трудової міграції, факторів впливу на рівень психологічного благополуччя трудових мігрантів.

Вивченням проблематиці психології міграційних процесів та психологічного благополуччя мігрантів у різні часи присвячені праці таких вчених як М. Слюсаревський, О. Блинова О. Малиновська, І. Майданнік, І. Леонова, , Н. Шульга, Я. Юрків, С. Арройо, Д. Беррі, І. Коен, М. Тодаро, О. Марциняк-Дорош, О. Лютак , Ю. Максименко, Б. Пахоль та інші.

**Мета дослідження** – дослідити особливості психологічного благополуччя трудових мігрантів в Республіці Польща та в Європейському союзі в цілому.

**Об’єкт** - трудова міграція як соціально-економічне та психологічне явище.

**Предмет** - психологічне благополуччя трудових мігрантів, його особливості, чинники впливу та наслідки.

**Досягнення мети дослідження передбачало розв’язання таких завдань:**

1. Розглянути сутність міграції, її види, психологічні наслідки трудової міграції.
2. Визначити особливості психологічного благополуччя трудових мігрантів.
3. Емпірично дослідити взаємозв’язок психологічного благополуччя трудових мігрантів від різних факторів.

**Гіпотеза дослідження:**

1. Припустимо, що психологічне благополуччя трудових мігрантів залежить від психологічної адаптації.
2. Припустимо, що психологічне благополуччя трудових мігрантів залежить від умов праці.
3. Припустимо, що психологічне благополуччя трудових мігрантів залежить від соціальної адаптації трудового мігранта.

### **Методи та психодіагностичні методики дослідження:**

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення, систематизація, для визначення теоретико-методологічних основ дослідження особливостей психологічного благополуччя трудових мігрантів).

2. Емпіричні: комплекс психодіагностичних методик: Шкала життєвої задоволеності (Satisfaction with Life Scale, SWLS); Шкала позитивного і негативного емоційного переживання (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS); Шкала задоволеності роботою (Job Satisfaction Survey, JSS); Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale, BBC-SWB); Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (Carol Ryff).

### **Емпірична база дослідження:**

Трудові мігранти. Кількість досліджуваних – 70. Форма проведення дослідження – онлайн режим.

### **Теоретична значущість роботи та практична значущість роботи:**

Теоретична значущість даної роботи полягає у тому, що розкривається зміст поняття трудова міграція, психологічне благополуччя. Досліджується фактори впливу на рівень психологічного благополуччя. Описано проведення та результати емпіричного дослідження, а саме дослідження впливу на психологічне благополуччя трудових мігрантів таких факторів, як емоційний стан, задоволеність роботою, тривожність.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання практичними психологами в роботі по соціально-психологічній адаптації трудових мігрантів.

**Структура роботи.**

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Список використаної літератури містить 65 найменувань, з них 6 – англійською мовою. Загальний обсяг – 83 сторінки. Робота містить 5 таблиць, 16 рисунків, 6 додатків.

## **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРУДОВОЇ МІГРАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **1.1 Поняття міграційних процесів, види міграції та її класифікація**

Під поняттям міграція (лат. Migratio) розуміють процес переселення, тобто територіальне переміщення населення, пов'язане зі зміною місця проживання. Не всі переселення вважають міграцією, а лише ті, що пов'язані з перетином певних кордонів – державних, адміністративних. [46]

Слід також розуміти, що не можна вважати міграцією переміщення людини яке жодним чином не змінюють соціальні зв'язки цієї людини та не впливають ні на саму людину, ні на її суспільне оточення в місці вибуття та місці прибуття. Тобто туристичні, гостьові, рекреаційні поїздки, а також поїздки на відпочинок не можна вважати як міграційний процес. [46]

До головної ознаки міграції відноситься намір особи змінити місце проживання. Ключовою сутністю міграції є поняття дому як оселі, тому проживання у готелі у період відрядження або проживання в гуртожитку при навчанні або сезонній роботі, не можна вважати різновидом міграції.

Поняття «міграція» можна визначити і як просторову активність індивіда, яка спрямована на оволодіння ресурсами нових територій та пов'язана зі зміною місця проживання.

У соціально-психологічному аналізі явища міграції розрізняють психологічний стан готовності до міграції та реально здійснюване переміщення людини.

Міграція за своєю суттєвістю складний процес зі своєю специфікою. Для більш глибокого розуміння міграції як явища, процесу, системи, ознаки і форми мобільності М.М. Біль узагальнив основні підходи до розуміння міграції (Таблиця 1).

## Основні підходи до розуміння міграції населення

Таблиця 1

Підхід	Особливість розгляду міграції
Міграція як явище	Соціальне (поведінкове), економічне, політичне явище
Міграція як процес	Визначені етапи формування потенціалу міграції, підготовки до міграції, міграції (переміщення), адаптації, інтеграції, асиміляції, акультурації, натуралізації, рееміграції і т. д. залежно від типу міграційного процесу (реалізованого, нереалізованого, циклічного та ін.)
Міграція як система	Усталені й активні переміщення населення у визначених просторових координатах (між певними країнами, регіонами, поселеннями) з розвитком інфраструктури щодо руху населення та супровідних ресурсів (фінансів, товарів, знань, досвіду тощо)
Міграція як ознака мобільності	Властивість об'єкта, що визначає його здатність до переміщення й адаптації та може бути перманентною або набутою
Міграція як форма мобільності	Просторовочасові характеристики міграції в потенційному і реалізованому станах, що формуються під впливом конкурентних умов середовища та супроводжуються змінами людського потенціалу

Джерело [1]



С. К. Бондирева надає визначення поняття «міграція» як полімотивоване суспільне явище, яке викликане прагненням до задоволення потреб. Це явище можливо реалізувати завдяки мобільності людини. [44]

В свою чергу, Л. Л. Рибаківський вважає що поняття «мобільність» та «міграція» є різними поняттями. Під міграцією слід розуміти територіальне переміщення, а під мобільністю – здатність до міграції, тобто потенційну міграційну активність. На думку М.М. Біль термін мобільності слід розглядати з охопленням причин, стану, наслідків переміщень та з акцентом на середовище/або режим їх здійснення. [1]

Процес міграції, як суспільне явище, характеризується за такими чинниками:

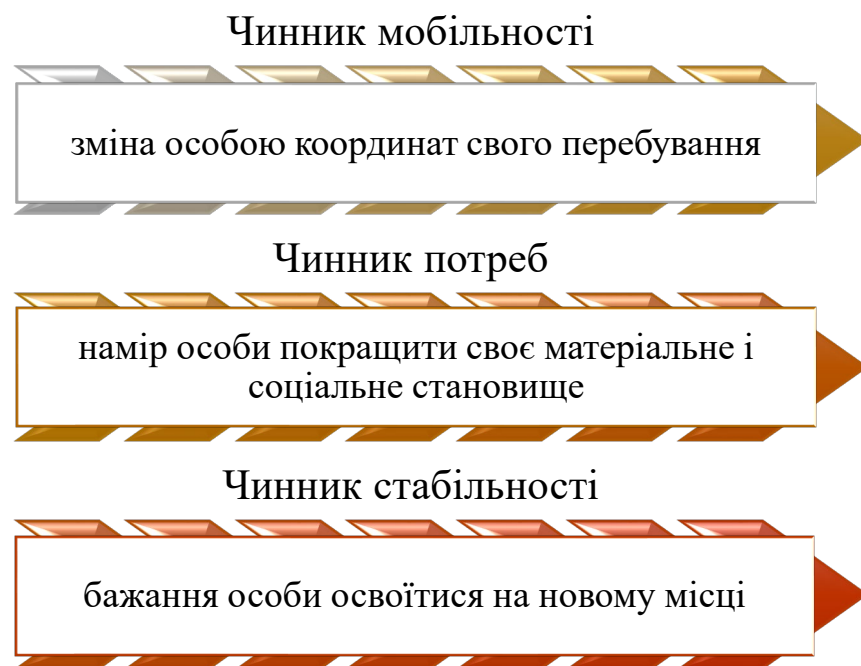


Рис. 1.1 Чинники міграції

В науковій літературі існує декілька видів міграції:

1) Міграція внутрішньодержавна і міждержавна (з перетинанням державного кордону).

2) Міграція постійна і тимчасова. До тимчасової відносяться випадки міграції у зв'язку з політичними подіями тобто особа вимушена мігрувати, але сподівається на повернення.

3) Міграція суверенна і вимушена. Ознакою вимушеної міграції є вимушений вибір особи, тобто це міграція з примусу. Суверенна міграція характеризується добровільним вибором.

4) Міграція політична і економічна. До економічної міграції доволі часто відносять і трудову міграцію, тобто виїзд до інших країн на заробітки.

5) Міграція легальна та нелегальна, тобто з порушенням міграційного законодавства або ні

6) Міграція індивідуальна і масова (етнічна). Різновидом масової міграції є діаспора. А основними її причинами є складні політичні, економічні чи соціальні проблеми у своїй країні, що змушує людей шукати «кращої долі» за її межами.

7) Маятникова міграція. Маятникова міграція – це форма міграції, коли люди регулярно переміщуються між місцем проживання та місцем роботи. Зазвичай, такі переміщення відбуваються в межах одного регіону або між прилеглими територіями.

8) Епізодична та сезонна міграції. Ознакою епізодичної міграції є нерегулярність ділових, культурних, побутових переміщень.

Сезонна міграція полягає у переміщенні працездатного населення для тимчасового працевлаштування. Обсяг і частота такого виду міграції залежить від сезону та пори року. Після закінчення роботи, особа повертається до місця постійного проживання.

9) Підготовлена та непідготовлена міграція. Ознакою підготовленої міграції є не спонтанність переміщення, тобто особа заздалегідь домовляється про працевлаштування з роботодавцем. Непідготовлена міграція навпаки полягає в спонтанності, сумбурності переміщення, тобто особу ніхто не чекає. [24]

Крім чинників та видів міграції доцільно виділити функції міграції.

- 1) Економічна функція – переміщення людей в регіони з кращими можливостями працевлаштування сприяє зростанню економіки.
- 2) Соціальна функція – міграція покращує соціальну структуру, збагачуючи культури та сприяючи міжкультурному обміну.
- 3) Демографічна функція – зміна вікової структури населення, зменшення або збільшення чисельності населення в окремих регіонах.
- 4) Політична функція – міграція може бути результатом політичних переслідувань або війни, що веде до зміни політичної ситуації в країнах.
- 5) Екологічна функція – люди можуть мігрувати через зміну клімату або природні катастрофи, шукаючи безпечніші умови для життя.

Всі ці функції взаємопов'язані та впливають на розвиток суспільства в цілому.

Варто зазначити, що передумовами міграції завжди є незадоволення людини тими чи іншими умовами життя. В залежності від виду міграції це можуть бути політична ситуація в країні її перебування, відсутність роботи та гідної оплати труда, військові конфлікти та інші.

На теперішній час із видів міграції найбільш поширена у світі трудова міграція.

## **1.2 Визначення поняття трудова міграція, трудовий мігрант. Психологічні наслідки трудової міграції.**

Особливий вид міграції, якій має економічний характер – це трудова міграція населення.

Трудова міграція – це переміщення людей з однієї країни чи регіону до іншої з метою пошуку роботи чи поліпшення умов праці. Як що розглядати трудову міграцію з широкої точки зору, то її визначають як сукупність усіх форм територіального руху населення, пов'язаного з трудовою діяльністю на

території іншої країни. Треба розуміти, що трудова міграція несе тимчасовий характер. Це можуть бути тимчасові поїздки на роботу, або тимчасове переміщення з метою працевлаштування.

У науковій літературі поняття трудової міграції визначають як переміщення у просторі, що здійснюються індивідами з метою підвищення рівня життя на основі більш вигідного використання власної робочої сили без зміни постійного місця проживання. [29] Однак, на думку деяких науковців, таке визначення не розкриває у повній мірі суть трудової міграції. В. Г. Кравченко визначає, що недоречним є застосування географічного терміну «просторове переміщення», адже трудова міграція це є перетин державних кордонів. [21]

Доволі часто при визначенні видів міграції, термін «трудова міграція» поєднують з терміном «економічна міграція». До економічної міграції деякі вчені відносять також переміщення на постійне місце проживання з працевлаштуванням. Але на думку О. Малиновської, ці два поняття охоплюють дві різні категорії. Так, трудова міграція – це тільки переміщення особи з метою працевлаштування. В свою чергу економічна міграція може включати визначення переміщення особи з метою працевлаштування, так і переміщення особи для виконання інших видів економічної діяльності, наприклад, підприємницької. [27]

Також, слід відрізнити поняття «трудова міграція» та «праця за кордоном» як різні за змістом. На відміну від трудової міграції, праця за кордоном – це безпосередній та кінцевий результат. Так, трудова міграція є переміщення працездатної особи на територію держави, громадянином якої вона не є та в якій постійно не проживає, з метою зайняття оплачуваною трудовою діяльністю. В свою чергу, праця за кордоном – це оплачувана трудова діяльність працівника-мігранта за кордоном, заради якої він, власне, і виїжджає за межі своєї країни. Тобто, поняття «трудова міграція» є ширшим за поняття «праця за кордоном». [11].

Також не слід об'єднувати такі поняття як «трудова міграція» та «міграція робочої сили». Під міграцією робочої сили мають на увазі не тільки як міграцію працездатного населення, а і міграцію дітей та пенсіонерів, тобто присутній статевовіковий критерій та здатність до праці. Тоді як трудова міграція визначається причиною переміщення. [21]

В науковій літературі виділяють основні чинники, об'єктивні та суб'єктивні, які спонукають особу на трудову міграцію.

### Основні чинники трудової міграції

Таблиця 2

Об'єктивні чинники		Суб'єктивні чинники
Економічні	Матеріальні потреби людини	Особистісні характеристики та мотивація людини
Політичні	Оцінка соціально-економічної ситуації в країні	
Етнічні	Прагнення працювати в регіоні, що має близькі культурні та етнічні характеристики	
Соціальні	Покращення соціального статусу	
Педагогічні	Особливості навчання та виховання	
Психологічні	Зміна системи цінностей у суспільстві	

Також, слід відмітити що на трудову міграцію людину спонукає не тільки відсутність роботи, а і бажання отримувати за свою кваліфіковану роботу вищу оплату. Крім того, трудова міграція надає можливості професійного зростання.

В залежності від різних типології, трудову міграцію можна поділити на різні види.

В рамках правової типології трудову міграцію поділяють на чотири види:

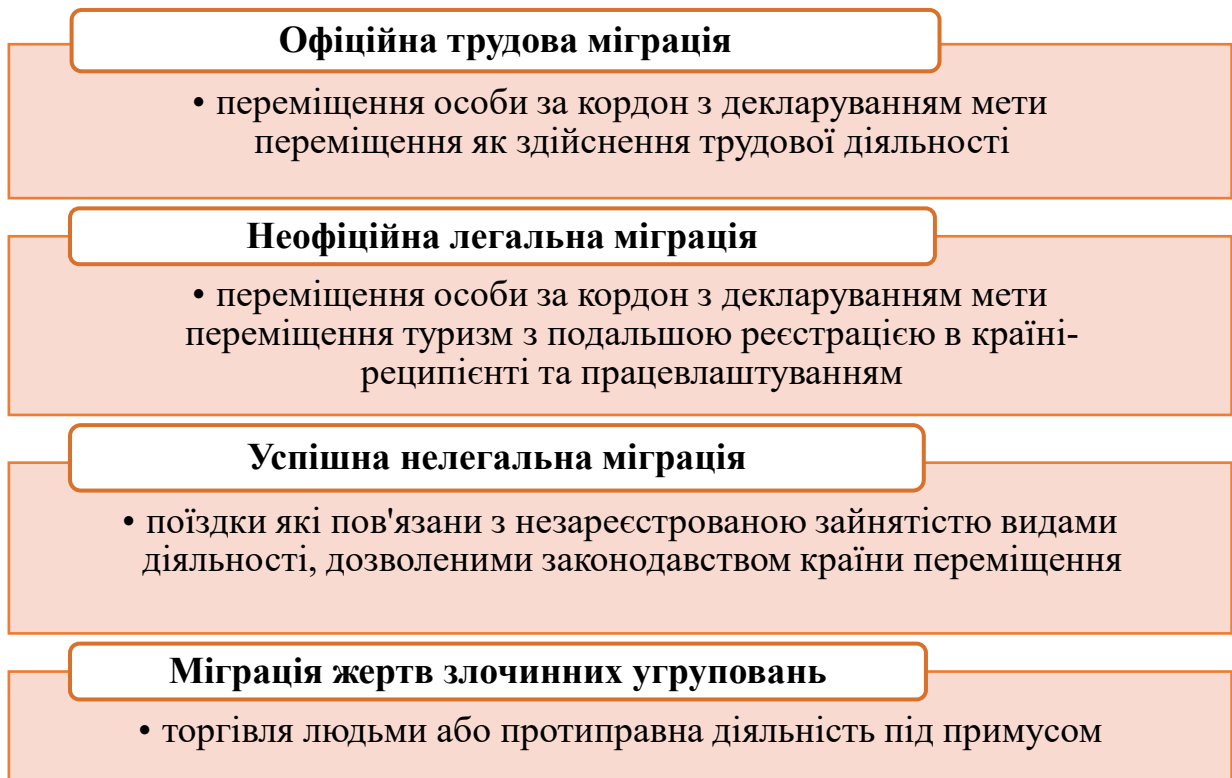


Рис. 1.2 Види трудової міграції . [44 ]

Особливо поширеним на сьогодні в світі є нелегальна трудова міграція.

Трудових мігрантів виокремлюють на три групи:

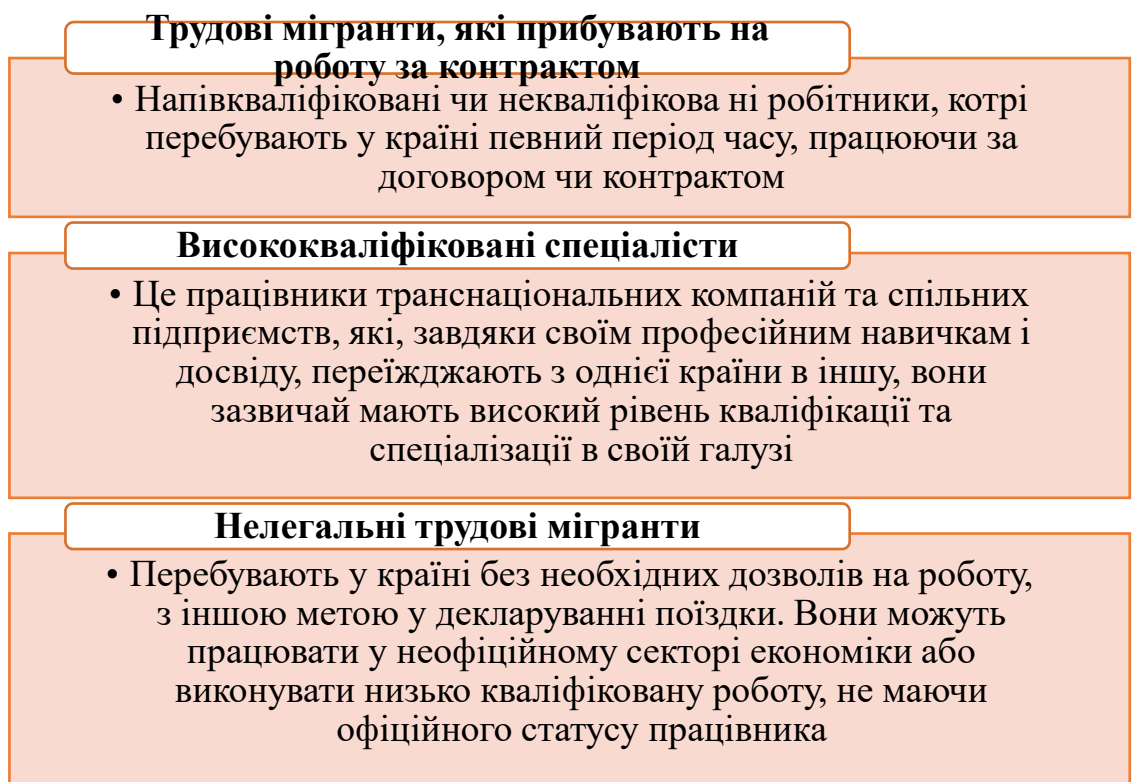


Рис. 1.3 [51]

Як вже було зазначено, трудова міграція – це складний соціальний і психологічний процес, що суттєво впливає на психічне здоров'я і психологічне благополуччя як самих мігрантів, так і їхніх сімей.

Розглянувши сутність трудової міграції, впевнено можна сказати що трудові мігранти так чи інакше відчують ряд негативних психологічних наслідків, тому що хоча трудова міграція і відноситься до суверенної, однак у неї присутні ознаки вимушеності. Людина під впливом різних чинників повинна залишати, хоча і тимчасово, своє середовище, свою сім'ю, друзів рідних. Все це не сприяє психологічному благополуччю людини.

До основних негативних психологічних наслідків, які можуть виникнути в результаті трудової міграції можна віднести:

#### **6. Стрес і тривожність.**

Перебування в іншій країні, де все незнайоме, починаючи від мови і культури до побутових звичок, викликає значний стрес. Багато мігрантів відчують високий рівень тривожності, пов'язаний із фінансовою нестабільністю, незнанням законів, мовним бар'єром та іншими факторами.

#### **6. Культурний шок.**

Трудові мігранти часто стикаються з культурними та соціальними відмінностями, які можуть бути важкими для адаптації. Відмінності у звичках, цінностях і стилі життя можуть викликати почуття дезорієнтації, ізоляції та навіть відчуження.

#### **6. Самотність та ізоляція.**

Знаходження далеко від родини і друзів веде до почуття самотності та емоційної ізоляції. Нестача соціальної підтримки може призвести до депресії і посилити почуття відчуження від рідних і культури.

#### **6. Ностальгія та депресія**

Багато мігрантів постійно відчують тугу за домом, що може перерости в хронічну ностальгію або навіть депресію. Вони можуть відчувати внутрішній конфлікт через своє бажання повернутися додому, але

водночас розуміють необхідність залишатися на заробітках для підтримки сім'ї.

## **6. Психологічний вплив на сім'ю**

Родини, які залишаються вдома, також відчують негативні наслідки міграції. Діти мігрантів можуть відчувати брак уваги та підтримки, що позначається на їхній самооцінці, емоційному розвитку та соціальній адаптації. Подружжя та інші члени родини теж часто відчують психологічний тягар через довготривалу розлуку і нестабільність.

## **6. Проблеми з ідентичністю.**

У результаті тривалого перебування в чужій культурі мігранти можуть зіткнутися з кризою ідентичності, відчуючи себе «між двома світами». З одного боку, вони не є повноправними членами приймаючого суспільства, з іншого – втрачають зв'язок із рідною культурою.

## **7. Синдром емоційного вигорання.**

Мігранти часто працюють понаднормово і в складних умовах, що може призвести до емоційного та фізичного виснаження. Це може проявлятися в апатії, втрачені інтересу до роботи і навіть до життя в цілому.

## **8. Зниження самооцінки та почуття дискримінації**

Трудові мігранти іноді зазнають дискримінації та упередженого ставлення на робочому місці. Це може позначитися на їхній самооцінці, викликати почуття неповноцінності або навіть сором за свою національність чи соціальний статус.

## **9. Психосоматичні розлади.**

Психологічний дискомфорт і тривожність можуть проявлятися на фізичному рівні у вигляді хронічного головного болю, болю в м'язах, розладів сну і навіть проблем із серцево-судинною системою. Ці психосоматичні симптоми часто пов'язані зі стресом, який переживає мігрант. [45]

Для досягнення гармонії та внутрішнього задоволення, почуття комфорту та спокою, тобто для досягнення психологічного благополуччя,



трудовим мігрантам необхідні міри для зменшення негативних психологічних наслідків міграції.

Це можуть бути:

- **Психологічна підтримка** – звернення до психолога або участь у групах підтримки мігрантів може суттєво знизити стрес.
- **Збереження контактів з рідними** – підтримка зв'язку із сім'єю через телефонні дзвінки, соціальні мережі чи відеозв'язок допомагає знизити рівень ностальгії.
- **Інтеграція в нову культуру** – вивчення мови, знайомство з місцевими традиціями та звичаями.
- **Регулярний відпочинок і турбота про здоров'я** – уникнення вигорання і дотримання здорового режиму дня.
- **Практика вдячності** – регулярне нагадування собі про позитивні моменти та досягнення.

## ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

Трудова міграція – це потужний стрес-фактор, який вимагає адаптивності та підтримки.

На сьогодні превалює нелегальна трудова міграція.

Трудова міграція супроводжується значними психологічними труднощами як для самих мігрантів, так і для їхніх родин.

Психологічна підтримка трудових мігрантів має ключове значення для їхньої адаптації та благополуччя. Різні організації та психологічні служби можуть допомогти мігрантам інтегруватися в нове суспільство, долати труднощі адаптації та справлятися з емоційними викликами. Психологічна підтримка також може бути спрямована на розвиток стійкості та адаптаційних навичок, що зменшує ризик довготривалих психологічних наслідків.

У трудової міграції є і позитивні психологічні наслідки. Попри всі труднощі, трудова міграція може також сприяти розвитку особистості: розвиваються адаптивність, стресостійкість, здатність до прийняття рішень. Вона може дати людині впевненість у власних силах, розширити кругозір і збагатити новим досвідом.

Отже, трудова міграція має як позитивні, так і негативні аспекти, що обумовлюють необхідність комплексного підходу до підтримки мігрантів.

## **РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ.**

### **2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження психологічного благополуччя трудових мігрантів.**

**Психологічне благополуччя** можна визначити як стан гармонії та внутрішнього задоволення, коли людина відчувається комфортно та спокійно, спроможна ефективно функціонувати та долати життєві виклики. Воно включає баланс між емоціями, самооцінкою, стосунками та відчуттям сенсу життя. [10]

Вперше поняття психологічного благополуччя було введено в науковий обіг Н. Бредберном та ототожнювалось із суб'єктивним відчуттям щастя і загальним задоволенням життям.

Не дивлячись на популярність та доволі високий інтерес к феномену психологічного благополуччя, єдиного розуміння до його визначення немає. Як і немає єдиного розуміння структурних складників психологічного благополуччя.

Вчені при дослідженні феномену психологічного благополуччя визначають його зв'язок з різними чинниками. Е. Десі, Р. Раян, К. Ріфф, К. Фредерік визначають зв'язок психологічного благополуччя зі станом фізичного і психосоматичного здоров'я, М. Аргайл, Д. Лікко, А. Теллеген – із генетичними чинниками. В свою чергу Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, М. Раян зв'язують психологічне благополуччя з соціальним статусом, рівнем матеріального достатку, освітою, зовнішніми обставинами життя, а К. Ріфф, П. Фесенко – з віком та статтю. [39]

Існує декілька теорій про структуру і зміст психологічного благополуччя особистості.

Н. Бредберн розумів під психологічним благополуччям самооцінку, самоактуалізацію та автономію. Модель структури психологічного благополуччя Н. Бредберна – це баланс, який досягається переживанням негативного та позитивного афекту. [7]

Суб'єктивне благополуччя – це інший термін який був введено Е. Дінером та є синонімом психологічного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя за Дінером складається з трьох основних компонентів: задоволення, позитивних емоцій і негативних емоцій. Суб'єктивне благополуччя не тільки є індикатором стану депресії або тривоги людини, а і показує наскільки одна людина щаслива від іншої, тобто Е. Дінер зрівнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя. [34]

Пізніше, В. Пейн та Е. Дінер запропонували термін «задоволеність життям», який є близьким по суті поняттю «суб'єктивне благополуччя». Задоволеність життям розглядається як оцінка особистістю власного життя, «доброго» чи «поганого».

Хочеться також відмітити ще одне поняття яке було введено в науковий обіг Ш. Лопесом, М. Селігманом, Ч. Снайдером – це поняття процвітання як стану стійкої рівноваги. Процвітання, на думку Ш. Лопеса, М. Селігмана та Ч. Снайдера, виражається у високому рівні емоційного, психологічного та соціального благополуччя.

Так сформувалися дві парадигми дослідження психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний напрями. [31]

Гедоністична та евдемоністична парадигми – це два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя, що відрізняються своїми підходами до того, як людина може досягти щастя та внутрішнього задоволення. Кожна з них фокусується на різних аспектах людського життя, зокрема, на задоволенні або розвитку і сенсі.

Гедоністична парадигма базується на уявленні, що психологічне благополуччя досягається через максимізацію задоволення і мінімізацію болю та дискомфорту. Ця парадигма орієнтована на миттєве щастя та задоволення від життя, підкреслюючи значення приємних емоцій.

Гедоністичний підхід досліджується у сфері позитивної психології та пов'язується з такими поняттями, як «життєва задоволеність» та «суб'єктивне благополуччя». Це задоволення базується на короткотривалих

емоціях і може бути менш стійким, ніж благополуччя, яке базується на довготривалих цілях і сенсі життя.

Основні риси гедоністичної парадигми:

- **Фокус на задоволенні.**

Людина шукає позитивні емоції та намагається уникнути стресу, болю або дискомфорту.

- **Особисті бажання та потреби.**

Цей підхід передбачає реалізацію своїх потреб і бажань, прагнення до приємних подій та уникає неприємних ситуацій.

- **Задоволення життям.**

Мета життя за гедоністичною парадигмою – досягти максимальної задоволеності, що виражається у щоденному комфорті, радості та задоволенні від життєвого досвіду.

Евдемоністична парадигма походить від грецького поняття «евдемонія» (ευδαιμονία – грец.), що означає «щаслива душа» або «справжнє щастя». Вона орієнтована на досягнення життєвого сенсу, самореалізації та особистісного зростання. Цей підхід вважає, що справжнє благополуччя виникає тоді, коли людина живе згідно з власними цінностями, розвиває свій потенціал та робить внесок у суспільство.

Сутність евдемоністичного підходу – це розуміння психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості. Досягнення внутрішньої гармонії можливо коли особистість, перетворюючи себе, перетворює навколишній світ. [16]

Основні риси евдемоністичної парадигми:

- **Фокус на самореалізації.**

Людина прагне розкрити свої здібності, реалізувати внутрішній потенціал і досягти особистісного зростання.

- **Життєвий сенс та цінності.**

Згідно з цією парадигмою, психологічне благополуччя включає відчуття цілі та сенсу життя. Людина діє відповідно до своїх переконань і цінностей.

- **Довготривале благополуччя.**

Евдемонія (ευδαιμονία) більше пов'язана з внутрішнім станом гармонії та глибоким відчуттям задоволення, яке залишається стабільним незалежно від короточасних задоволень або невдач.

Евдемоністичний підхід орієнтується на більш глибокі життєві аспекти і може вимагати певних зусиль або навіть подолання труднощів, але приносить більш тривале і стабільне почуття щастя.

Більш наочно основні відмінності між цими парадигмами наведені у Таблиці 3.

Таблиця 3

Критерій	Гедоністична парадигма	Евдемоністична парадигма
Ціль	Задоволення і уникнення болю	Пошук сенсу життя і самореалізація
Фокус	Задоволення потреб і бажань	Розвиток потенціалу і відповідність цінностям
Тип щастя	Миттєве, короткотривале задоволення	Глибинне, довготривале благополуччя
Емоційна стабільність	Залежить від обставин	Більш стійке і незалежне від обставин
Психологічна основа	Позитивні емоції і відсутність дискомфорту	Відчуття сенсу, особистісний ріст, самоприйняття

Якщо розглядати недоліки гедоністичного підходу дослідження та евдемоністичного підходу дослідження, то слід відмітити наступне.

Суттєвим недоліком гедоністичного підходу, є подвійність стандартів поведінки людини, тобто людина може вести себе діаметрально протилежним чином. Наприклад, людина робить добру справу і тут же принижує слабких та безпорадних, насолоджується прекрасними пейзажами

та водночас знецінює моральні ідеали інших людей тощо. Можливо це така проява власної неспроможності, спроба виділитися із загальної маси. Гедоністична теорія – це зосередження уваги на внутрішніх переживаннях людини. Але, такий суб'єктивний погляд не відображає змісту особистісних переживань. [16]

На відміну від гедоністичної теорії, евдемоністична теорія дослідження враховує ролі особистісних переживань, особистісному зростанні, самореалізації та самоактуалізації, що і є рисами психологічного благополуччя. Рівень самоактуалізації особистості не зупиниться та не буде залежить від суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності власним життям. Самоактуалізація – це суцільний процес, який пов'язаний з психологічним благополуччям. В свою чергу, рівень психологічного благополуччя є зрізом суб'єктивного переживання життєвої ситуації людини на реальний момент часу. Таким чином, евдемоністичний підхід всебічно розкриває основну природу психологічного благополуччя: повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя, виконувати певні соціальні ролі. [30]

Об'єднуючи різні теорії, основні компоненти психологічного благополуччя можна розділити на шість ключових аспектів:

### **6. Самоприйняття**

Прийняття себе з усіма позитивними та негативними сторонами, адекватна самооцінка та здатність дивитися на себе об'єктивно. Людина розуміє і приймає власні недоліки, водночас визнаючи свої сильні якості та досягнення.

### **6. Особистісний ріст**

Стремління до розвитку, набуття нового досвіду, відкритість до змін. Людина бачить можливості для самовдосконалення і реалізації свого потенціалу, що робить її життя більш повноцінним.

## **6. Автономія**

Здатність приймати власні рішення і не залежати від зовнішніх впливів. Автономна людина має чітке уявлення про свої цінності, здатна відстоювати свої позиції і не піддаватися тиску.

## **6. Ціль і сенс життя**

Чітке розуміння своїх цілей, прагнень, і відчуття того, що життя має глибокий сенс. Людина відчуває мотивацію і натхнення, що допомагає їй справлятися зі складнощами.

## **6. Позитивні стосунки з іншими**

Наявність теплих, довірливих стосунків з близькими людьми, почуття підтримки та взаєморозуміння. Важливість соціальної підтримки, адже відчуття єдності з іншими суттєво впливає на благополуччя.

## **6. Управління оточенням**

Вміння адаптуватися до обставин і контролювати важливі аспекти свого життя. Людина здатна створювати середовище, яке підтримує її потреби, ставить чіткі кордони і приймає зміни з оптимізмом.

Останні дослідження та публікації, присвячені особливостям психологічного благополуччя трудових мігрантів, зосереджуються на багатьох ключових аспектах, таких як вплив соціальних зв'язків, культурна адаптація, дискримінація, психологічна підтримка та стійкість до стресу. [9;17]

Дослідження показують, що культурна адаптація є одним із головних викликів для мігрантів. Дослідники виявляють, що рівень культурного шоку та тривожності знижується в міру того, як мігранти встановлюють зв'язки з місцевим населенням та вивчають місцеву мову. Наприклад, науковці зосереджуються на теорії культурної інтеграції, яка передбачає прийняття нової культури з одночасним збереженням власних традицій, що позитивно впливає на благополуччя мігрантів.

Відповідно до досліджень, трудові мігранти, які інтегруються у суспільство, але підтримують власну ідентичність, демонструють вищий



рівень психологічного благополуччя, ніж ті, хто намагається повністю асимілюватися або, навпаки, ізолюється від місцевої культури.

Багато наукових праць наголошують на ролі соціальної підтримки в адаптації мігрантів. Зокрема, соціальні зв'язки в рамках діаспорних спільнот допомагають знизити рівень стресу, забезпечити емоційну підтримку та сприяти адаптації. Згідно з дослідженнями, трудові мігранти, які мають підтримку з боку діаспори, відчувають менше культурного шоку та рідше стикаються з проблемами самотності та ізоляції. [24]

Дослідники підкреслюють, що підтримка від інших мігрантів із подібним культурним бекграундом підсилює відчуття приналежності та безпеки. Наприклад, у дослідженнях трудових мігрантів у Канаді та Великобританії було доведено, що діаспорні спільноти сприяють зниженню депресивних симптомів і сприяють адаптації.

Економічна стабільність є одним із визначальних чинників психологічного благополуччя трудових мігрантів. Дослідження показують, що мігранти, які мають постійний дохід і відчувають впевненість у своїй роботі, рідше стикаються з депресією та тривожними розладами. [3]

Однак фінансовий тиск може також стати стресовим фактором. Наприклад, за результатами досліджень, ті, хто переживав фінансові труднощі або працював на низькооплачуваних і нестабільних позиціях, мали підвищений ризик психічних розладів.

Дослідження свідчать, що дискримінація є одним з найбільш стресових чинників для мігрантів. Зокрема, трудові мігранти часто стикаються з нерівним ставленням та відчувають обмежені можливості для кар'єрного росту. Дослідники вказують на те, що дискримінація негативно впливає на самооцінку, знижує почуття власної цінності та спричиняє емоційний стрес. [36]

Дослідження серед мігрантів показують, що ті, хто часто стикається з дискримінацією на робочому місці, виявляють вищий рівень тривожності та депресії. Крім того, вони менш задоволені своєю роботою і загальним рівнем

життя. У відповідь на ці виклики вчені пропонують стратегії підвищення рівня соціальної інклюзії, які спрямовані на зменшення випадків дискримінації. [48]

Останні дослідження також акцентують увагу на важливості сімейних зв'язків для психологічного благополуччя мігрантів. Відрив від родини призводить до відчуття втрати та ностальгії, особливо у мігрантів, які мають близькі родинні стосунки. Згідно з дослідженнями, мігранти, які регулярно підтримують зв'язок із родиною, відчувають менше стресу та емоційного виснаження.

Дослідження виявили, що підтримка сімейних зв'язків через спілкування з рідними по телефону чи онлайн може значно знизити відчуття ізоляції та сприяти психологічному благополуччю. Однак у багатьох випадках сімейні зобов'язання також можуть підвищити рівень відповідальності й стресу, особливо якщо мігранти стикаються з фінансовими труднощами. [35]

Забезпечення доступу до психологічної підтримки в країні перебування залишається актуальною темою сучасних досліджень. Наприклад, науковці відзначають, що доступ до психотерапевтичних послуг та консультаційних центрів для мігрантів може значно поліпшити психологічне здоров'я та адаптацію. Проте обмежений доступ до таких послуг через мовні бар'єри, правовий статус або культурні упередження залишається серйозною проблемою.

Зокрема, дослідження показують, що психотерапевтична підтримка, спрямована на допомогу в адаптації та подоланні стресу, допомагає мігрантам поліпшити емоційний стан та знизити симптоми депресії. Учені рекомендують розробку програм психосоціальної підтримки, які враховують особливості культурних відмінностей і забезпечують доступність мовою мігрантів. [48]

Багато наукових праць підкреслюють, що особистісні ресурси, такі як стресостійкість, здатність до саморегуляції та оптимістичне мислення,

сприяють психологічному благополуччю мігрантів. Дослідники вважають, що розвиток стресостійкості та навичок управління емоціями допомагає мігрантам успішніше справлятися з труднощами адаптації. [24; 33]

Так, дослідження свідчать, що мігранти з високим рівнем психологічної стійкості менш схильні до депресії та тривожності. Вони легше адаптуються до нових умов життя, встановлюють соціальні зв'язки та швидше інтегруються у місцеву культуру. [24]

Особливу увагу слід звернути на психологічну підтримку на різних етапах міграції, яка допомагає особам адаптуватися до нових умов життя та зберегти психічне здоров'я. Основні етапи міграції та відповідні завдання психологічної роботи на кожному з них представлені у таблиці 4:

Таблиця 4

Етап міграції	Завдання психологічної роботи
<p align="center"><b>Підготовчий етап</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Оцінка готовності до міграції:</b> допомога в усвідомленні мотивів переїзду, очікувань та можливих труднощів.</li> <li>• <b>Розвиток копінг-стратегій:</b> навчання методам для подолання стресу та адаптації до змін.</li> </ul>
<p align="center"><b>Етап переїзду</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Підтримка в умовах невизначеності:</b> допомога в управлінні тривогою та стресом, пов'язаними з процесом переїзду.</li> <li>• <b>Сприяння збереженню емоційної стабільності:</b> надання емоційної підтримки для зменшення відчуття втрати та ізоляції.</li> </ul>

## Продовження таблиці 4

<p><b>Початкова адаптація</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ознайомлення з новим середовищем:</b> допомога в розумінні культурних норм, традицій та соціальних правил приймаючої країни.</li> <li>• <b>Підтримка в налагодженні соціальних зв'язків:</b> сприяння встановленню контактів з місцевими жителями та іншими мігрантами для зменшення соціальної ізоляції.</li> </ul>
<p><b>Глибока адаптація та інтеграція</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Розвиток нової ідентичності:</b> допомога в інтеграції елементів рідної та нової культур, формування почуття приналежності до нового суспільства.</li> <li>• <b>Підтримка в досягненні особистих та професійних цілей:</b> сприяння у визначенні та реалізації життєвих планів у нових умовах.</li> </ul>
<p><b>Довгострокова адаптація</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Підтримка психічного здоров'я:</b> регулярний моніторинг та надання допомоги у разі виникнення психологічних труднощів.</li> <li>• <b>Сприяння соціальній активності:</b> заохочення до участі в громадському житті, волонтерських програмах та інших формах соціальної взаємодії.</li> </ul>

На кожному з цих етапів психологічна підтримка може включати індивідуальні та групові консультації, тренінги з розвитку навичок адаптації, а також заходи, спрямовані на покращення соціальної інтеграції мігрантів.

Забезпечення своєчасної та адекватної психологічної допомоги сприяє успішній адаптації мігрантів, зменшенню рівня стресу та покращенню якості їхнього життя в новому середовищі.

## **2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення для емпіричного дослідження психологічного благополуччя трудових мігрантів.**

Для емпіричного дослідження психологічного благополуччя трудових мігрантів важливо врахувати специфічні чинники, які впливають на їхній емоційний стан, самосприйняття та загальний рівень життєвого задоволення. Трудові мігранти стикаються з низкою унікальних викликів, таких як соціальна адаптація, економічна нестабільність, відчуження, розрив родинних зв'язків, мовні бар'єри, що впливають на їхнє психологічне благополуччя. Для всебічної оцінки важливо обрати діагностичні методики, які дозволять дослідити різні аспекти психологічного благополуччя, а саме: життєву задоволеність, емоційний стан, відчуття життєвого сенсу та задоволеність працею.

Основними інструментами, які можуть бути корисними для такого дослідження, є наступні:

### **1. Шкала життєвої задоволеності (Satisfaction With Life Scale, SWLS).**

Ця шкала допомагає оцінити загальний рівень суб'єктивного задоволення життям, що є важливим показником психологічного благополуччя. Оскільки трудові мігранти перебувають у складних умовах адаптації та змін, SWLS надає цінну інформацію про їхні оцінки власного життя та задоволення базовими потребами. SWLS включає загальні питання, що дозволяє уникнути культурних бар'єрів у сприйнятті, що є особливо важливим для роботи з трудовими мігрантами з різних культурних контекстів.

## **2. Шкала суб'єктивного благополуччя (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS).**

Для оцінки емоційної сфери вибрано шкалу PANAS, яка вимірює рівень позитивних та негативних емоцій. PANAS дає змогу оцінити як частоту, так і інтенсивність позитивних і негативних емоцій, що є показниками суб'єктивного благополуччя. Для трудових мігрантів, які можуть мати періоди як позитивних, так і негативних переживань у зв'язку з новими умовами, цей інструмент допомагає виявити емоційні труднощі та позитивні аспекти адаптації.

## **3. Шкала задоволеності роботою (Job Satisfaction Survey, JSS).**

Для трудових мігрантів задоволеність роботою є ключовим компонентом благополуччя, оскільки робота є основною причиною міграції. JSS дозволяє оцінити різні аспекти задоволеності роботою, включаючи фінансову винагороду, умови праці, відносини з колегами та керівництвом, що дає можливість зрозуміти, як робоче середовище впливає на їхнє психологічне благополуччя. Для трудових мігрантів, які можуть стикатися з професійними труднощами та дискримінацією, цей інструмент є дуже важливим.

## **4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale, BBC-SWB).**

Призначена для вимірювання психологічного благополуччя з урахуванням соціальних, економічних і культурних умов, з якими часто стикаються трудові мігранти. Розроблена спочатку для загальної популяції, ця методика була модифікована для кращого розуміння досвіду мігрантів, що дозволяє дослідникам оцінювати їхнє суб'єктивне відчуття благополуччя в нових країнах.

## **5. Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).**

Методика корисна для визначення емоційних викликів, з якими стикаються трудові мігранти, та розробки програм для зниження рівня тривожності, агресивності та інших негативних емоційних станів. Наприклад, якщо діагностика показує високий рівень тривожності й фрустрації, доцільно розробити заходи з психологічної адаптації та стрес-менеджменту, що можуть поліпшити загальне благополуччя мігрантів у новому середовищі.

**6. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (Carol Ryff)** дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя індивіда за декількома важливими аспектами, які характеризують його емоційний і психічний стан. Ця методика є однією з найбільш визнаних у психології для комплексної оцінки добробуту. [45]

#### **Обґрунтування вибору комплексного психодіагностичного забезпечення**

Комплексне використання зазначених методик дозволяє охопити всі основні аспекти психологічного благополуччя трудових мігрантів:

- Життєва задоволеність (SWLS) дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття загального благополуччя.
- Емоційне благополуччя (PANAS) забезпечує інформацію про позитивні та негативні емоції.
- Професійне благополуччя (JSS) надає розуміння задоволеності трудовою діяльністю та її впливу на загальний стан.
- Суб'єктивне благополуччя (BBC-SWB) дозволяє зрозуміти загальні особистісні ресурси.
- Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності допомагає оцінити емоційний стан.
- Психологічне благополуччя визначає комплексну оцінку добробуту.

Такий підхід дозволяє отримати повне уявлення про різні аспекти психологічного благополуччя трудових мігрантів, їхні особистісні ресурси та

виклики, що сприяє розробці індивідуальних рекомендацій для підтримки та покращення їхнього стану.



## ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

Психологічне благополуччя трудових мігрантів визначається як інтегральний показник їхнього задоволення життям, здатності справлятися з викликами нових умов праці та середовища, а також адаптаційної здатності, яка дає змогу зберігати позитивний емоційний стан та соціальні зв'язки. Трудові мігранти часто стикаються з специфічними труднощами, пов'язаними з адаптацією, мовними бар'єрами та соціальною ізоляцією, що безпосередньо впливає на їхній психоемоційний стан і рівень задоволеності життям.

Отже, психологічне благополуччя трудових мігрантів залежить від низки факторів, пов'язаних з їхньою адаптацією, соціальною інтеграцією та особистісними якостями. Ефективні стратегії підтримки та психологічна допомога сприяють покращенню їхнього емоційного стану та якості життя в умовах трудової міграції.

Психологічне благополуччя – це динамічний процес, що вимагає зусиль і часу, але воно може значно покращити якість життя і допомогти справлятися зі стресами. Важливо пам'ятати, що забезпечення психологічного благополуччя має вирішальне значення для адаптації та продуктивного життя мігрантів у новому середовищі.

Деякі практики можуть сприяти досягненню та підтримці психологічного благополуччя, такі як: саморефлексія, підтримка стосунків, психологічна гнучкість, практика вдячності, турбота про фізичне здоров'я.

Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження психологічного благополуччя трудових мігрантів є важливим етапом, який визначає логіку і підхід до розуміння того, як трудова міграція впливає на психологічний стан людини. Таке обґрунтування включає визначення основних теоретичних положень, вибір відповідних методів збору та аналізу даних, а також побудову логічних зв'язків між змінними для перевірки гіпотез.

## **РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ**

### **3.1. Методики емпіричного дослідження: опитувальники, шкали та інші методи оцінки.**

З метою вивчення підтвердження або спростування висунутих гіпотез дослідження було проведено емпіричне дослідження.

Мета емпіричного дослідження - за допомогою методик діагностики виявити ступень залежності психологічного благополуччя трудових мігрантів від зовнішніх чинників .

Емпірична частина дослідження складається із:

- 1) пошук методик діагностики;
- 2) освоєння методик та з'ясування їх психометричних показників;
- 3) проведення діагностики та інтерпретація результатів.

В ході підготовки до емпіричного дослідження було прийнято рішення про проведення діагностики в онлайн-режимі за допомогою Google-форми. Обрана форма проведення діагностики надає можливість для залучення у дослідження респондентів – трудових мігрантів - з різних країн. У дослідженнях взяли участь 70 респондентів віком від 18 до 60 років, із них 50 жінок та 20 чоловіків.

Для досягнення мети емпіричного дослідження було обрано такі психодіагностичні методики як:

- Шкала життєвої задоволеності (Satisfaction with Life Scale, SWLS);
- Шкала позитивного і негативного емоційного переживання (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS);
- Шкала задоволеності роботою (Job Satisfaction Survey, JSS);
- Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale, BBC-SWB);
- Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

- Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (Carol Ryff).

Розглянемо більш детально кожен методик.

**1. Шкала життєвої задоволеності (Satisfaction with Life Scale, SWLS)** – це стандартизований психологічний інструмент, розроблений Едвардом Дінером та його колегами в 1985 році, для вимірювання загального рівня задоволеності життям як складової суб'єктивного благополуччя. SWLS дозволяє оцінити, наскільки респондент задоволений своїм життям у цілому, зосереджуючись на когнітивній (раціональній) оцінці життя, а не на емоційних складових.

#### Структура тверджень.

Твердження в SWLS охоплюють різні аспекти когнітивної оцінки життя, які дозволяють респондентам рефлексувати над тим, наскільки їхнє життя відповідає їхнім очікуванням і цілям.

#### Надійність та валідність.

SWLS є високо надійною шкалою, що продемонстровано через її високий рівень внутрішньої узгодженості та стабільності при повторному тестуванні. Методика також має високу конструктну валідність, підтверджену численними дослідженнями, де вона корелювала з іншими показниками суб'єктивного благополуччя.

#### Застосування SWLS.

SWLS широко використовується для оцінки життєвої задоволеності в різних групах населення, включаючи:

- дослідження суб'єктивного благополуччя серед різних соціально-демографічних груп;
- порівняння рівня задоволеності життям серед мігрантів та місцевого населення;
- оцінка ефективності психотерапевтичних або соціальних інтервенцій.

Шкала життєвої задоволеності є ефективним інструментом для вимірювання загальної задоволеності життям та може використовуватися в поєднанні з іншими методиками для вивчення психологічного благополуччя.

**2. Шкала позитивного і негативного емоційного переживання (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)** – це методика, розроблена Девідом Ватсоном, Лі Енн Кларком та Енді Теллегеном у 1988 році. Вона оцінює емоційні аспекти суб'єктивного благополуччя шляхом вимірювання двох незалежних показників – позитивного та негативного афекту. PANAS допомагає визначити, наскільки часто і з якою інтенсивністю людина відчуває позитивні та негативні емоції, які є важливими компонентами загального психологічного благополуччя.

#### Надійність та валідність.

PANAS має високий рівень внутрішньої узгодженості та надійності при повторному тестуванні. Він також підтверджує конструктну валідність у різних культурних контекстах і вікових групах, що робить його одним із найбільш використовуваних інструментів для вимірювання емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя.

#### Застосування PANAS.

PANAS застосовується в різноманітних психологічних дослідженнях та практиках:

- Оцінка суб'єктивного благополуччя: допомагає визначити загальний рівень емоційного благополуччя.
- Дослідження впливу життєвих подій на емоційний стан: підходить для вимірювання емоційних реакцій на значущі життєві зміни (наприклад, міграція, зміна роботи).
- Психотерапія та консультування: використовується для моніторингу емоційних змін клієнтів.
- Психологія праці та організаційна психологія: допомагає оцінити емоційний стан співробітників у зв'язку з робочим середовищем.

#### Переваги та обмеження.

Переваги PANAS включають його простоту у використанні, короткий формат, та універсальність для різних культур. Обмеження – залежність від суб'єктивного сприйняття респондента, а також неможливість оцінити причини позитивного чи негативного афекту.

Шкала PANAS є надійним та універсальним інструментом для вимірювання емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя. Вона надає важливу інформацію про емоційний стан людини, допомагаючи виявити як схильність до позитивних, так і негативних емоцій, що дозволяє сформувати цілісну картину суб'єктивного благополуччя людини.

**3. Шкала задоволеності роботою (Job Satisfaction Survey, JSS)** (в адаптації В. В. Дайнеко) – це опитувальник, розроблений Полом Спектором у 1985 році для вимірювання рівня задоволеності роботою у різних аспектах трудового життя. JSS охоплює широкий спектр факторів, які можуть впливати на ставлення співробітників до своєї рJSS охоплює дев'ять субшкал, кожна з яких складається з 4 пунктів:

1. Заробітна плата – оцінює задоволеність рівнем оплати праці.
2. Просування по службі – вимірює задоволеність можливостями кар'єрного зростання та професійного розвитку.
3. Контроль і супервізія – оцінює ставлення до керівництва та ефективність управлінського контролю.
4. Пільги – включає задоволеність соціальними пільгами та іншими додатковими перевагами, які надаються роботодавцем.
5. Нагороди – вимірює задоволеність системою винагород і визнання досягнень.
6. Умови праці – оцінює задоволеність фізичними умовами на робочому місці.
7. Колеги – оцінює взаємовідносини з колегами і якість командної взаємодії.
8. Природа роботи – вимірює задоволеність самим змістом роботи і виконуваними завданнями.

9. Комунікації – включає задоволеність якістю та відкритістю комунікації в організації.

Інтерпретація результатів.

JSS дозволяє отримати як загальний бал задоволеності роботою, так і окремі бали за кожною з дев'яти субшкал. Вищий бал вказує на вищу задоволеність певним аспектом або роботою загалом.

Застосування JSS.

Шкала задоволеності роботою JSS активно застосовується в таких сферах, як:

- Психологія праці та організаційна психологія: допомагає визначити рівень задоволеності співробітників роботою, що є важливим показником для ефективності організації.
- HR та управління персоналом: використовується для оцінки задоволеності роботою та ідентифікації потенційних проблем у колективі.
- Організаційний розвиток: дозволяє зрозуміти, які аспекти роботи потребують покращення для підвищення задоволеності персоналу.

Переваги та обмеження JSS.

Переваги:

- Комплексність: JSS охоплює всі ключові аспекти задоволеності роботою.
- Гнучкість: може використовуватися в різних робочих середовищах і сферах діяльності.
- Висока надійність та валідність, підтверджені численними дослідженнями.

Обмеження:

- Може не враховувати специфічні фактори задоволеності, притаманні окремим професіям або культурам.
- Залежить від суб'єктивного сприйняття респондента, що може впливати на точність відповідей.

Шкала задоволеності роботою (JSS) є важливим інструментом для оцінки як загальної, так і аспектної задоволеності працівників своїми робочими умовами, керівництвом, зарплатою тощо. Ця методика надає цінну інформацію для оптимізації робочого середовища, розвитку організаційної культури та підвищення ефективності роботи персоналу.

**4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC»** (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale, BBC-SWB) розроблена П. Понтіном, М. Шваннауером, С. Тай і М. Кіндерманом. Адаптована для українського контексту Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенком і О.В. Креденцер. Ця методика призначена для вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя. Вона є особливо корисною для досліджень у сфері організаційної психології, психологічного благополуччя різних груп, зокрема трудових мігрантів.

#### **Основні компоненти методики BBC-SWB**

BBC-SWB вимірює суб'єктивне благополуччя через кілька ключових аспектів, які відображають як загальний емоційний стан людини, так і її задоволеність життям у конкретних контекстах. Основні компоненти опитувальника включають:

1. **Емоційний стан** - оцінює, наскільки часто респондент відчуває позитивні або негативні емоції.
2. **Задоволеність життям** - вимірює рівень загальної задоволеності респондента своїм життям.
3. **Відчуття сенсу та мети** - оцінює рівень сенсу в житті та відчуття особистої значущості.
4. **Соціальні взаємодії та підтримка** - оцінює рівень соціальної інтеграції та задоволення міжособистісними стосунками.

**Переваги використання методики для дослідження трудових мігрантів**

BBC-SWB добре підходить для оцінки благополуччя трудових мігрантів завдяки своїй універсальності та фокусу на суб'єктивних відчуттях,

що особливо важливо для оцінки адаптації та психологічного стану в нових умовах.

### **Ключові переваги методики:**

**1. Оцінка загального рівня благополуччя.** Мігранти часто стикаються з численними викликами, як-то мовний бар'єр, культурні відмінності, соціальна ізоляція тощо. BBC-SWB дозволяє комплексно оцінити, як ці фактори впливають на їхній емоційний стан і задоволеність життям.

**2. Соціальна інтеграція.** Соціальна підтримка та якість міжособистісних відносин відіграють велику роль у благополуччі мігрантів. BBC-SWB дозволяє оцінити цей аспект, що допомагає зрозуміти, чи відчують вони підтримку та соціальну інтеграцію в новій країні.

**3. Почуття сенсу та мети.** Мігранти можуть мати труднощі з пошуком мети та задоволеності в нових умовах. Цей компонент шкали оцінює, наскільки вони відчують сенс у своїй діяльності та житті в цілому.

**4. Гнучкість у застосуванні.** Методика є адаптованою для використання у різних культурних та професійних контекстах, що особливо важливо для роботи з мігрантами.

BBC-SWB може використовуватися як самостійно, так і разом з іншими методами, наприклад, з опитувальником самоефективності або оцінкою тривожності та стресу. Це допоможе створити повну картину психологічного благополуччя трудових мігрантів, виявити проблемні сфери та визначити шляхи для підтримки адаптації та психологічної стабільності.

### **Інтерпретація результатів**

Високі показники за шкалою BBC-SWB свідчать про високе суб'єктивне благополуччя респондента, його задоволеність життям, наявність соціальної підтримки та відчуття сенсу. Низькі показники можуть вказувати на необхідність психологічної підтримки та адаптаційних заходів.

Таким чином, **BBC-SWB** є цінним інструментом для дослідження суб'єктивного благополуччя трудових мігрантів і може використовуватися



для створення програм підтримки та покращення їхньої адаптації у нових умовах.

**5. Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»** (адаптований варіант методики Г. Айзенка) також може бути корисним інструментом для оцінки психологічного благополуччя трудових мігрантів. Він дає змогу оцінити ключові емоційні стани, які часто впливають на адаптацію до нових умов життя та праці.

#### **Чому цей опитувальник підходить для трудових мігрантів?**

**1. Тривожність.** Мігранти часто стикаються з тривожністю через невизначеність, труднощі на роботі, мовний бар'єр та відчуття нестабільності. Оцінка рівня тривожності дозволяє зрозуміти, наскільки сильно цей стан впливає на їхнє повсякденне життя.

**2. Фрустрація.** Трудові мігранти можуть відчувати фрустрацію, коли стикаються з бар'єрами (наприклад, культурними чи професійними), що заважають їм досягати своїх цілей. Фрустрація є важливим показником потенційного виснаження і втрати мотивації, що може впливати на їхнє психологічне благополуччя.

**3. Агресивність.** Певний рівень агресивності може бути реакцією на несприятливі умови або спробою захистити себе в новому середовищі. Водночас високий рівень агресивності може свідчити про труднощі в адаптації і соціальній інтеграції.

**4. Ригідність.** Ригідність, або негнучкість мислення, може заважати мігрантам адаптуватися до нових умов і приймати зміни. Вона може стати бар'єром для ефективного вирішення проблем та інтеграції у новому середовищі.

**Переваги використання цього опитувальника для дослідження трудових мігрантів:**

- **Емоційна та поведінкова адаптація.** Оцінка цих станів допомагає зрозуміти, як мігранти справляються з емоційними труднощами та чи можуть ефективно адаптуватися до нових умов.

- **Визначення ризиків.** Результати можуть вказувати на потенційні проблеми з адаптацією, а також на потребу в психологічній підтримці або допомозі.
- **Простота використання.** Опитувальник є структурованим і дає змогу отримати інформацію про кілька важливих аспектів емоційного стану мігрантів без великих затрат часу.

Результати методики дозволять скласти більш повну картину психологічного благополуччя мігрантів та виявити сфери, що потребують підтримки.

**6. Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф (Ryff's Scales of Psychological Well-Being)** є широко використовуваною методикою, яка вимірює шість основних аспектів психологічного благополуччя:

1. **Самоприйняття** — наскільки людина приймає свої позитивні та негативні сторони, відчуває повагу до себе і своєї історії.
2. **Позитивні відносини з іншими** — якість міжособистісних зв'язків, здатність формувати глибокі та взаємно значущі відносини.
3. **Автономія** — незалежність, здатність приймати рішення та діяти відповідно до власних цінностей, навіть при тиску ззовні.
4. **Компетентність у навколишньому середовищі** — здатність ефективно керувати життєвими ситуаціями та використовувати доступні можливості.
5. **Мета в житті** — наявність життєвої цілі, відчуття сенсу, а також сприйняття майбутнього як чогось значущого.
6. **Особистісне зростання** — прагнення до розвитку, відкритість до нового досвіду і бажання реалізовувати свій потенціал.

#### **Оцінювання за шкалою**

Шкала складається з набору тверджень, які учасники оцінюють за ступенем згоди (наприклад, від 1 до 6, де 1 означає «цілковито не згоден», а 6 — «цілковито згоден»). Високі бали за кожною з шести підшкал свідчать про високий рівень психологічного благополуччя в кожному з аспектів.

### 3.2 Аналіз отриманих результатів дослідження.

Кожному респонденту було запропоновано надати відповіді по вищезгаданим методикам.

Інтерпретація результатів дослідження була здійснена за допомогою програми SPSS Statistics, версія 30.0.0.0 (172).

Для більш повного дослідження психологічного благополуччя трудових мігрантів здійснено відсотковий розподіл респондентів за віком.



Рис.3.1 Віковий розподіл жінок



Рис.3.2 Віковий розподіл чоловіків

1. Результати за шкалою життєвої задоволеності (Satisfaction with Life Scale, SWLS) виявились наступними (Рис.3.3 та Рис. 3.4):



Рис.3.3



Рис.3.4

За параметром «незадоволеність життям» серед опитаних жінок склала 16%, тоді як серед чоловіків – 5%. Сильна незадоволеність життям у чоловіків відсутня, а у жінок вона склала 8 %.

Середня (помірна) задоволеність життям: жінки – 26%, чоловіки – 35%.

Трохи нижча за середню задоволеність життям: жінки – 30%, чоловіки – 25%.

Практично однаковими виявились результати за параметром «дуже висока задоволеність життям»: жінки –6%, чоловіки – 5%.

Результати за параметром «висока задоволеність життям»: жінки – 14%, чоловіки – 20%.

При чому, розподіл за віком виявився таким (Рис.3.5):

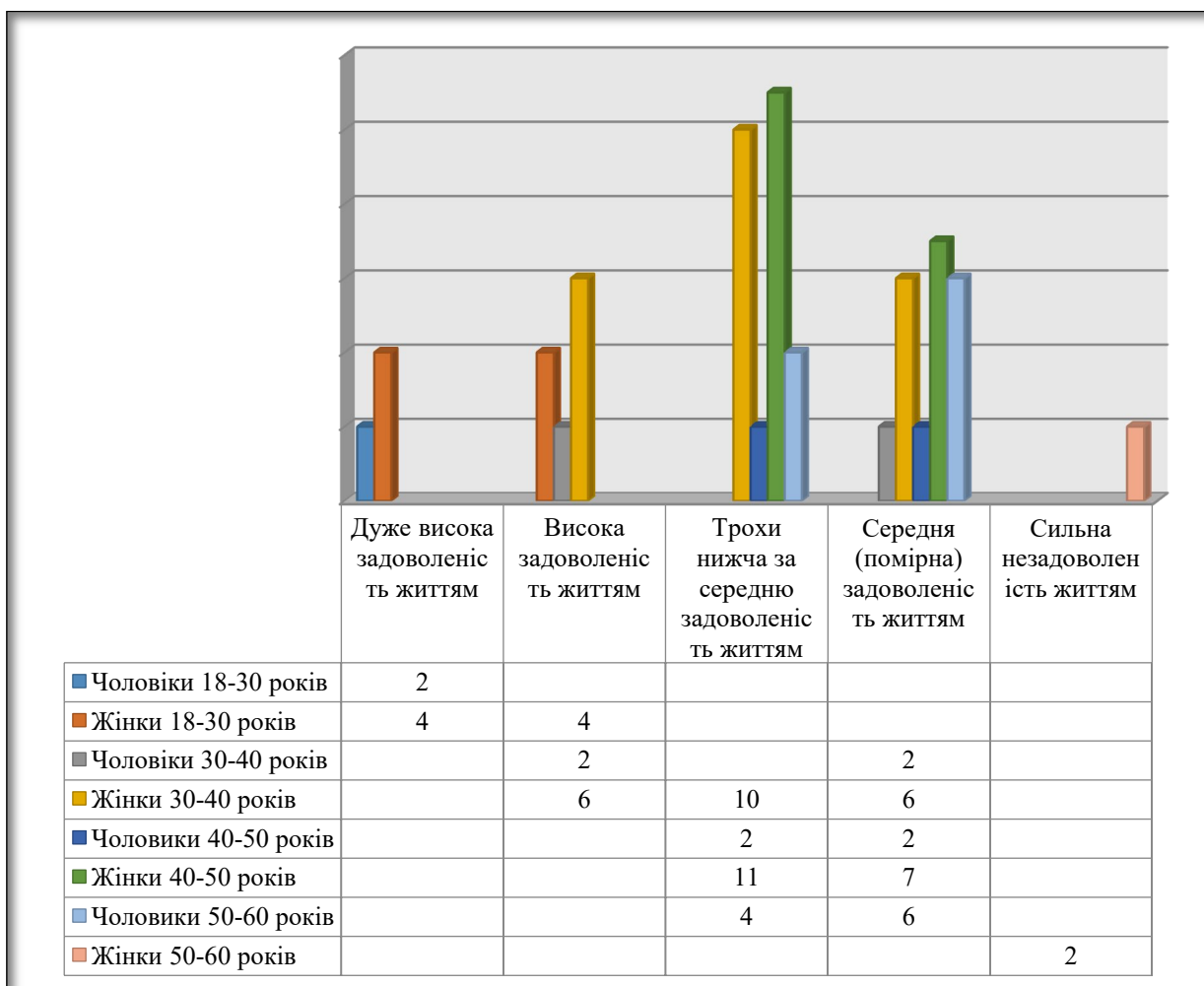


Рис.3.5

Тобто, дуже висока задоволеність життям виявилась у респондентів від 18-30 років. Висока задоволеність життям присутня чоловікам та жінкам у віці від 18-40 років.

З параметром «трохи нижча за середню задоволеність життям» виявилось найвищий показник у жінок 40-50 років, трохи нижче показник у жінок 30-40 років.

Середня (помірна) задоволеність життям переважно у жінок 30-40 років, 40-50 років та чоловіків 50-60 років.

**2. Шкала позитивного і негативного емоційного переживання (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) показала такі результати (Рис.3.6 та Рис.3.7):**

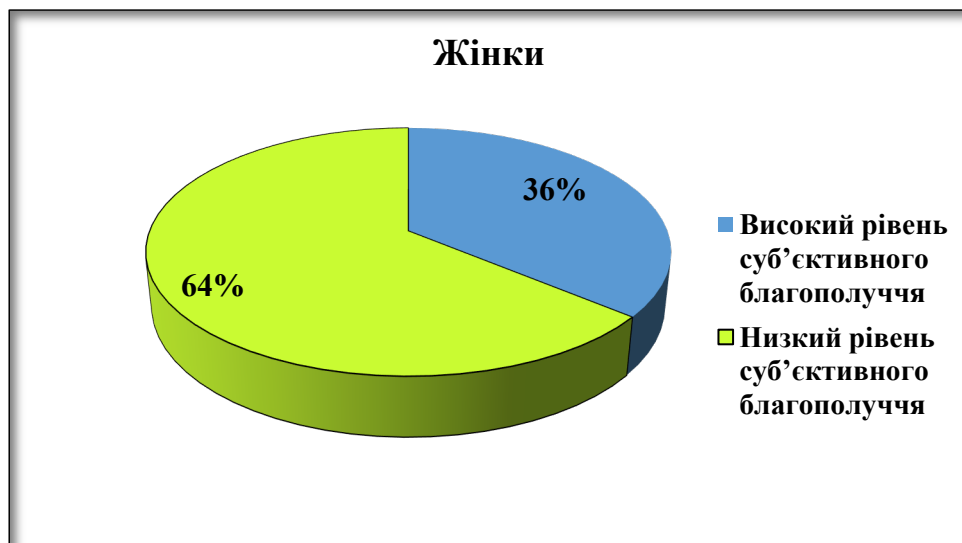


Рис.3.6 Позитивне і негативне емоційне переживання жінок.

Як бачимо, високий рівень суб'єктивного благополуччя притаманний лише 36% жінок, тобто лише 36% жінок відчують перевагу позитивного афекту перед негативним.

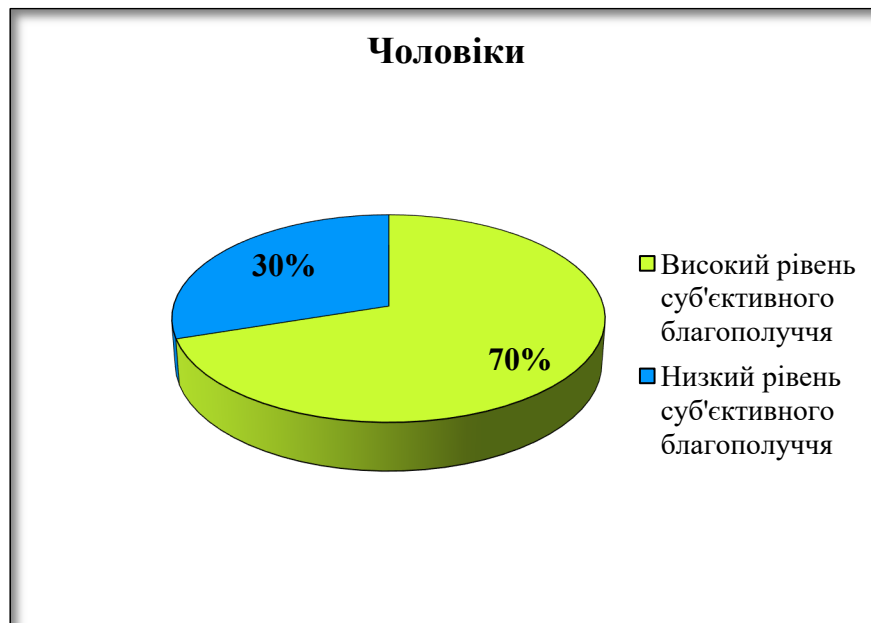


Рис.3.7 Позитивне і негативне емоційне переживання чоловіків

На відміну від жінок, у чоловіків виявився протилежний результат дослідження. У 70 % респондентів – чоловіків превалює позитивний афект перед негативним.

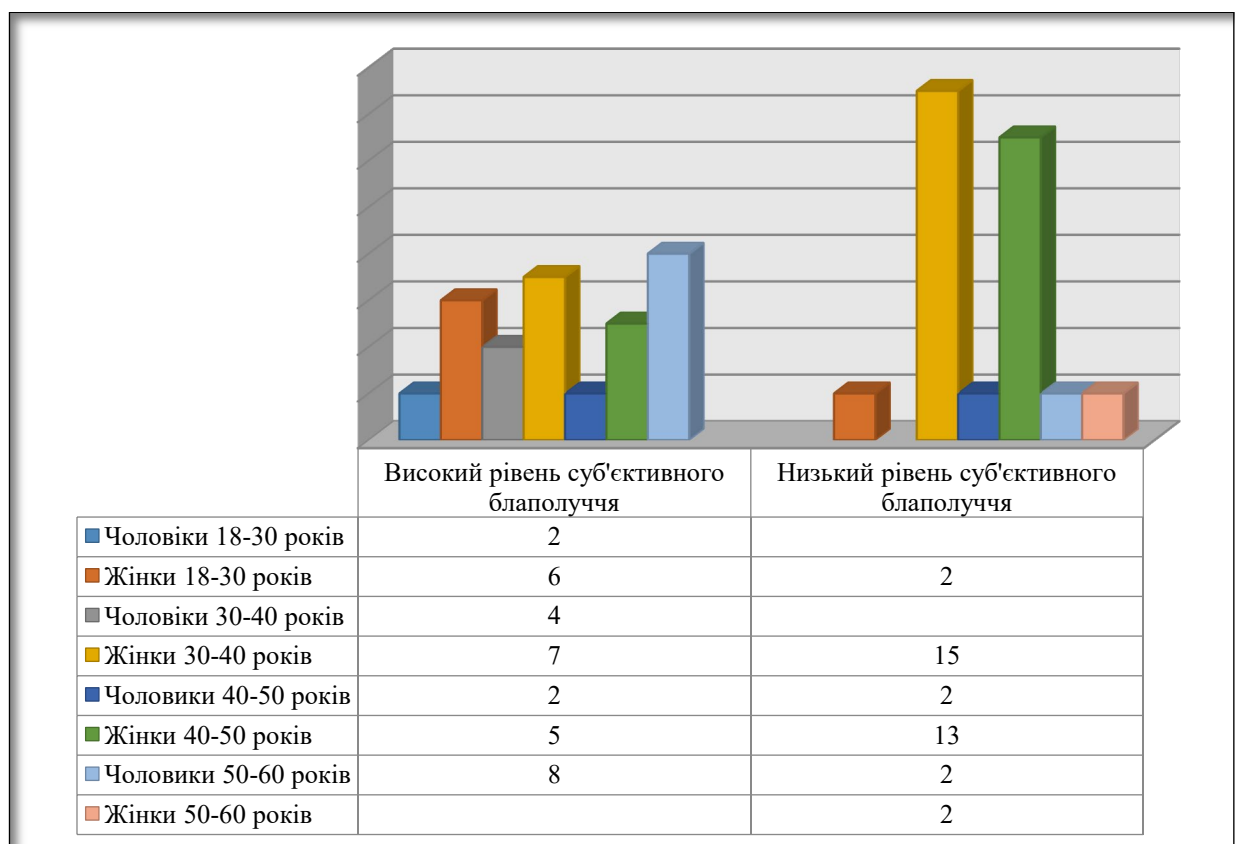


Рис. 3.8 Віковий розподіл позитивного і негативного емоційного переживання

Як бачимо із результатів вікового розподілу позитивного і негативного емоційного переживання (Рис.3.8), найбільш високий рівень низького рівня суб'єктивного благополуччя спостерігається у жінок віком 30-40 років. Трохи нижче показник рівня низького рівня суб'єктивного благополуччя у жінок вікової групи 40-50 років. Тобто жінки в цих вікових категорії відчують більше негативного афекту ніж позитивного.

У чоловіків у всіх вікових категорій відносно рівні показники високого рівня суб'єктивного благополуччя з незначним відхиленням у сторону низького рівня суб'єктивного благополуччя. Тобто у чоловіків трудових мігрантів більш присутні натхнення, рішучість, радість, ентузіазм, впевненість, гордість, зацікавленість, активність.

За допомогою опитувальника задоволеності роботою проаналізовано, як респонденти оцінюють умови праці та робоче навантаження, можливості професійного зростання та розвитку, які надає підприємство, відносини між підлеглими та керівництвом, психологічний між працівниками та інші аспекти роботи.

**3. Шкала задоволеності роботою (Job Satisfaction Survey, JSS) показала наступні результати (Рис. 3.9):**

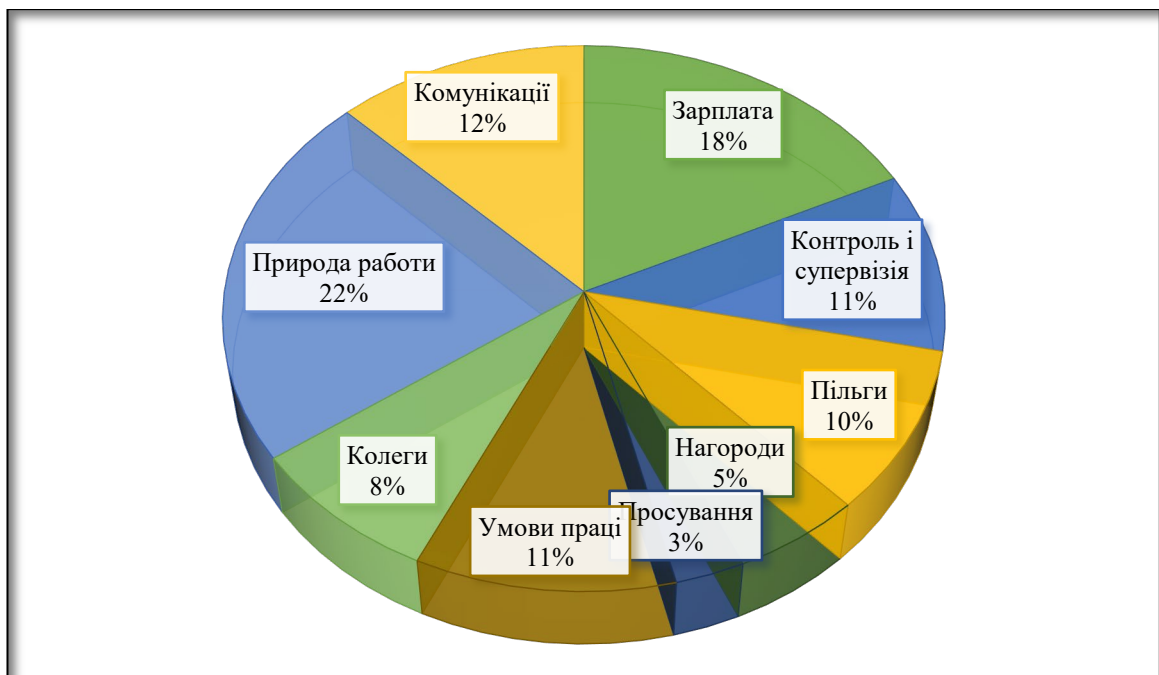


Рис. 3.9 Задоволеність роботою



Як бачимо з рис. 3.9, спостерігається низька та часткова задоволеність такими аспектами роботи: зарплата, просування, природа роботи, контроль і супервізія, пільги, колеги, нагороди, умови праці та комунікації. Однак, варто звернути увагу, що респонденти – трудові мігранти у більшості своєю усвідомлювали про умови праці, зарплатню та природу роботи перед прийняттям рішення про трудову міграцію. Загальна задоволеність роботою виявилась на рівні 10%.

#### 4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (Рис. 3.10):

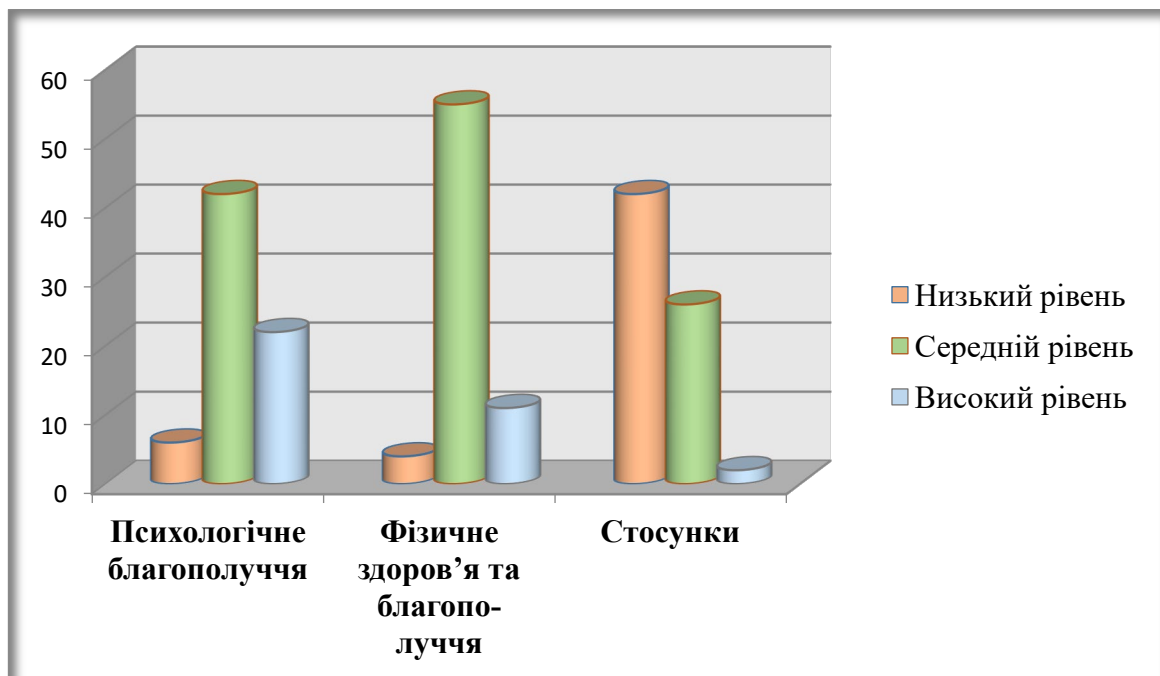


Рис. 3.10 Суб'єктивне благополуччя

Дослідження за субшкалою «психологічне благополуччя» показала переваження середнього рівня та незначний показник низького рівня. На зниження рівня психологічного благополуччя впливають такі фактори, як незадоволеність своїми досягненнями, тривога або стрес та нездатністю насолоджуватись життям.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» також показала переваження середнього рівня. Респонденти відмітили нестачу таких аспектів як сон, можливість для занять спортом або відпочинком.

За субшкалою «стосунки» відмічено переваження низького рівня. Переважна більшість респондентів відмічають відсутність друзів та партнерів, віддаленість сім'ї як негативний фактор суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, після підрахування усіх показників методики, маємо такі результати суб'єктивного благополуччя (Рис. 3.11):

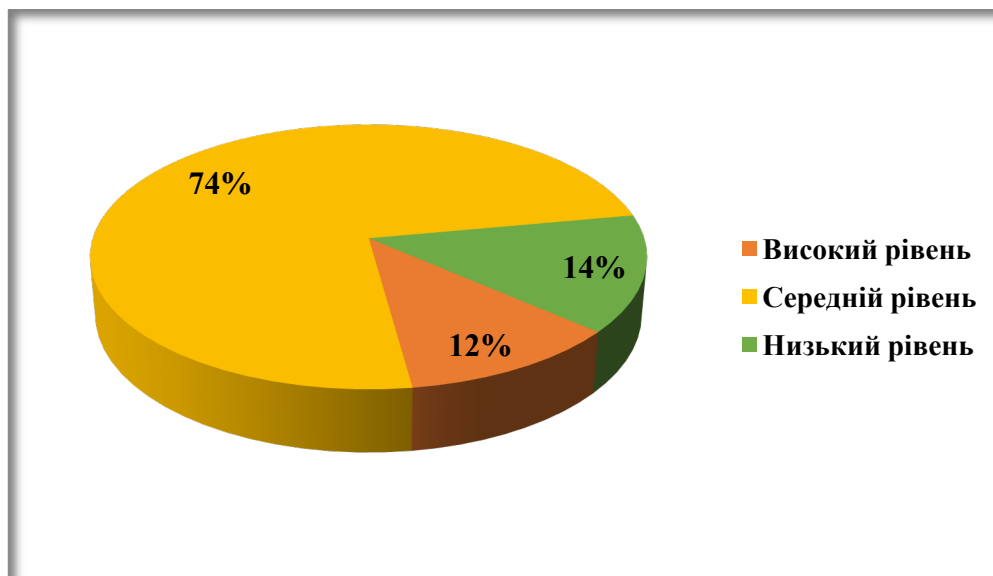


Рис. 3.11

**5. Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Рис 3.12):**

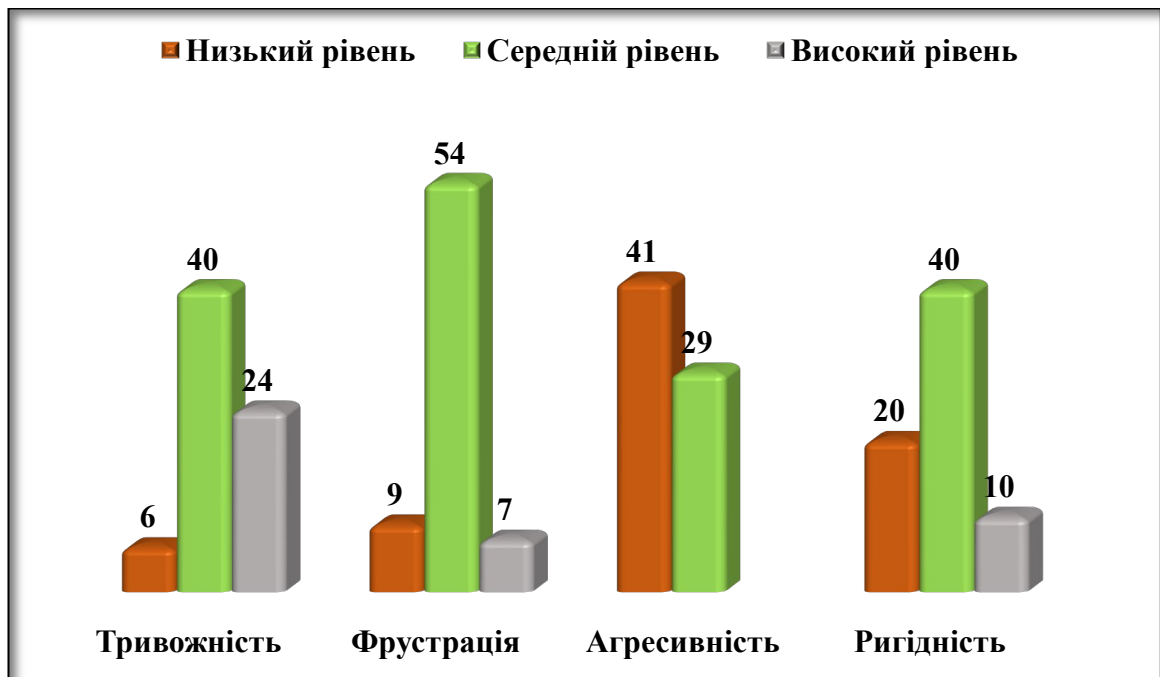


Рис. 3.12

Перша група методики, тривожність, показала достатньо високі результати середнього та високого рівня. Переважно тривожність у респондентів викликана відчуттям невпевненості, страх конфліктів, впадання в тугу.

Друга група, фрустрація, показала відносно низькі показники низького та високого рівня та високий показник середнього рівня. На рівень фрустрації впливають надуманість безвихідної ситуації, схильність до самозвинувачувань та почуття беззахисності.

Третя група, агресивність, виявила що респонденти трудові-мігранти переважно спокійні та врівноважені особи. Лише у 29 респондентів присутній середній рівень агресивності. Агресивних, нестриманих, схильних до провокації конфліктів серед респондентів не виявлено.

Четверта група, ригідність, показала домінуючим середній рівень ригідності. Протипоказання до зміна робочого місця, зміни в житті, в стосунках з іншими людьми виявились у 10 респондентів.

#### 6. Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф (Рис.3.13):

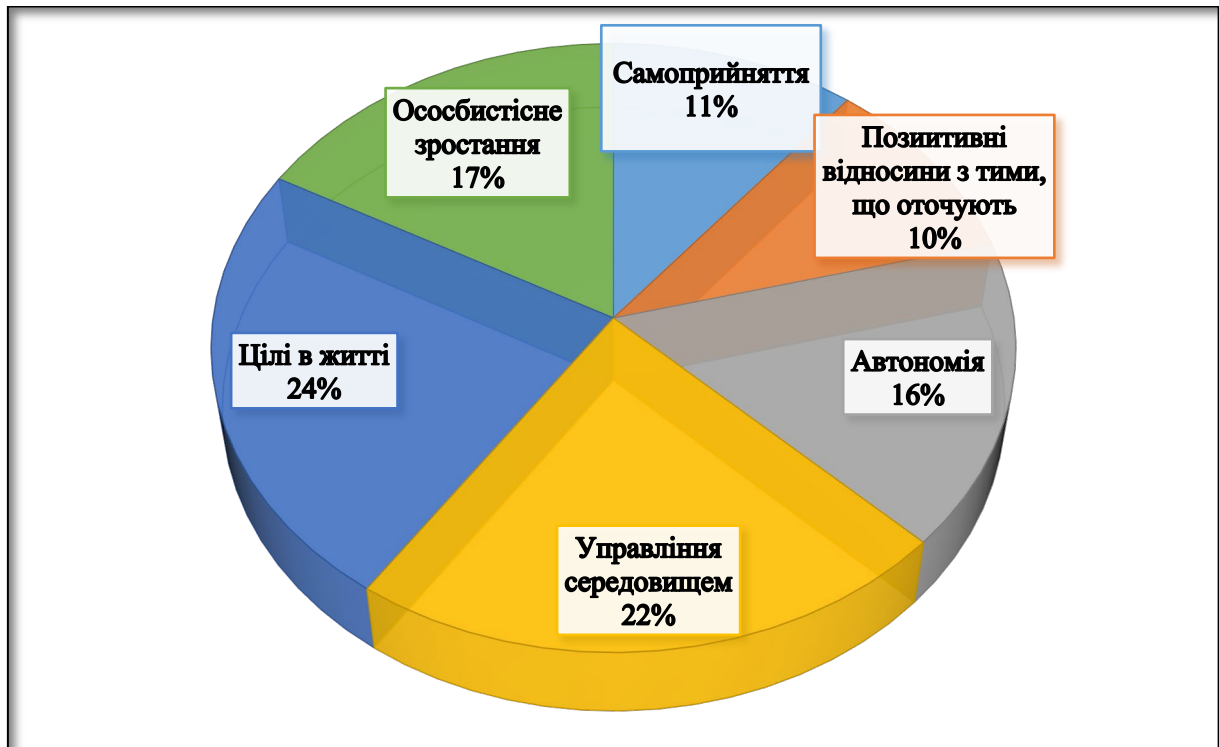


Рис. 3.13 Психологічне благополуччя

Як бачимо, домінуючими рисами у респондентів є управління середовищем та цілі в житті. На середньому рівні опинилися автономія та особисте зростання.

Для визначення зв'язку між задоволеністю роботою, адаптацією та психологічним благополуччям було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта r-Пірсона (Табл.5).

Таблиця 5

		Життєва задоволеність	Задоволеність роботою	Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя
Життєва задоволеність	Кореляція Пірсона	1	,900**	-,297*	-,248*	-,489**	-,497**	,923**	,975**
	знач. (двостороння)		<,001	,013	,039	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	70	70	70	70	70	70	70	70
Задоволеність роботою	Кореляція Пірсона	,900**	1	-,316**	-,255*	-,518**	-,489**	,905**	,905**

	знач. (двостороння)	<,001		,008	,033	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	70	70	70	70	70	70	70	70
Тривожність	Кореляція Пірсона	-,297*	-,316**	1	,187	,117	,292*	-,295*	-,271*
	знач. (двостороння)	,013	,008		,121	,333	,014	,013	,023
	N	70	70	70	70	70	70	70	70
Фрустрація	Кореляція Пірсона	-,248*	-,255*	,187	1	-,076	,148	-,155	-,217
	знач. (двостороння)	,039	,033	,121		,530	,222	,201	,072
	N	70	70	70	70	70	70	70	70
Агресія	Кореляція Пірсона	-,489**	-,518**	,117	-,076	1	,120	-,626**	-,485**
	знач. (двостороння)	<,001	<,001	,333	,530		,324	<,001	<,001
	N	70	70	70	70	70	70	70	70
Ригідність	Кореляція Пірсона	-,497**	-,489**	,292*	,148	,120	1	-,455**	-,511**
	знач. (двостороння)	<,001	<,001	,014	,222	,324		<,001	<,001
	N	70	70	70	70	70	70	70	70
Суб'єктивне благополуччя	Кореляція Пірсона	,923**	,905**	-,295*	-,155	-,626**	-,455**	1	,936**
	знач. (двостороння)	<,001	<,001	,013	,201	<,001	<,001		<,001
	N	70	70	70	70	70	70	70	70
Психологічне благополуччя	Кореляція Пірсона	,975**	,905**	-,271*	-,217	-,485**	-,511**	,936**	1
	знач. (двостороння)	<,001	<,001	,023	,072	<,001	<,001	<,001	
	N	70	70	70	70	70	70	70	70

\*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

\*\* . Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляційний аналіз показав значний позитивний зв'язок рівня психологічного благополуччя з рівнем задоволеністю роботою, життєвою задоволеністю та суб'єктивного благополуччя, тобто чим вище рівень задоволеністю роботою, життєвою задоволеністю та суб'єктивного благополуччя, тим вище рівень психологічного благополуччя трудових мігрантів.

Кореляційний аналіз показав також негативний зв'язок рівня психологічного благополуччя та тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що вказує на співвідношення підвищення рівня психологічного благополуччя при зниженні рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

### ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ.

Виходячи із результатів емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

- В дослідженні прийняли участь 70 респондентів трудових мігрантів, із них 50 жінок та 20 чоловіків віком від 18 до 60 років;
- Задоволеність життям у респондентів виявилась на середньому рівні (у чоловіків цей показник трохи вище чим у жінок);
- Перевагу позитивного афекту перед негативним відчувають лише 36% жінок, але у чоловіків цей показник протилежний та становить 70%, тобто чоловіки легше адаптуються до нових умов життя. Жінки вікових категорії 30-40 років та 40-50 років відчувають більше негативного афекту ніж позитивного. У чоловіків трудових мігрантів всіх вікових категорії більш присутні натхнення, рішучість, радість, ентузіазм, впевненість, гордість, зацікавленість, активність.
- Відмічена низька задоволеність колегами по роботі, просуванням та нагородами.
- При дослідженні виявилась, що відсутність друзів та партнерів, віддаленість сім'ї суттєво знижує рівень суб'єктивного благополуччя трудових мігрантів.
- Таки критерії як тривожність, фрустрація та ригідність опинилися на середньому рівні, що говорить про наявність у трудових мігрантів невпевненості, страху, почуттів беззахисності. Агресивних, нестриманих, схильних до провокації конфліктів серед респондентів не виявлено.
- Домінуючими рисами у трудових мігрантів є управління середовищем та цілі в житті.

Відзначений взаємозв'язок між психологічним благополуччям та задоволеністю роботою, суб'єктивного благополуччя, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

## ВИСНОВКИ.

Психологічне благополуччя можна визначити як стан гармонії та внутрішнього задоволення, коли людина відчувається комфортно та спокійно, спроможна ефективно функціонувати та долати життєві виклики. Воно включає баланс між емоціями, самооцінкою, стосунками та відчуттям сенсу життя.

Не зважаючи на суверенність трудової міграції, у неї присутні також риси вимушеності, тому що під впливом факторів, переважно економічного характеру, людина залишає своє звичне середовище, сім'ю, друзів та відправляється на заробітки. Саме тому трудова міграція несе ряд негативних наслідків: стрес, тривожність, самотність, ностальгію та інші.

Психологічне благополуччя трудових мігрантів визначається взаємодією різноманітних факторів.

Фактори, що впливають на психологічне благополуччя трудових мігрантів, включають:

Соціальні умови та підтримка: мігранти, які мають доступ до соціальної підтримки (з боку родини, громади, колег), легше переживають період адаптації та мають більш високий рівень психологічного благополуччя.

Рівень інтеграції у нове середовище: мігранти, які швидше адаптуються до нової культурної та мовної ситуації, краще відчуваються емоційно та менше схильні до проявів стресу чи депресії.

Економічна стабільність та умови праці: наявність стабільного доходу, адекватних умов праці та захищеності працівників позитивно позначаються на психологічному стані мігрантів.

Адаптаційні стратегії трудових мігрантів мають вагомим значення для їхнього психологічного благополуччя. Виявлено, що активні стратегії (пошук підтримки, встановлення соціальних зв'язків, участь у культурному житті нової країни) сприяють кращій адаптації, тоді як пасивні стратегії (ізоляція,



уникання контактів) можуть призводити до емоційних проблем та соціальної дезадаптації.

Негативні психологічні ефекти міграції включають підвищену тривожність, депресивні настрої, відчуття самотності та культурного шоку. Ці стани часто є наслідком стресових ситуацій, пов'язаних з новими умовами життя та праці, мовними бар'єрами, дискримінацією або відсутністю підтримки.

Загалом, перевага позитивного афекту перед негативним сприяє більшій емоційній стабільності, адаптаційним можливостям та стійкості до викликів, що робить його важливим компонентом психологічного благополуччя, особливо для трудових мігрантів.

Попри всі труднощі, трудова міграція може також сприяти розвитку особистості: розвиваються адаптивність, стресостійкість, здатність до прийняття рішень. Вона може дати людині впевненість у власних силах, розширити кругозір і збагатити новим досвідом.

Для емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя трудових мігрантів були обрані наступні методики:

- Шкала життєвої задоволеності (Satisfaction with Life Scale, SWLS);
- Шкала позитивного і негативного емоційного переживання (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS);
- Шкала задоволеності роботою (Job Satisfaction Survey, JSS);
- Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale, BBC-SWB);
- Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка);
- Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф.

В дослідженні прийняли участь 70 трудових мігрантів віком від 18-60 років. Із них 50 жінок та 20 чоловіків. Дослідження проводилось в онлайн режимі, що надало змогу долучити трудових мігрантів із різних країн світу.

Респонденти на момент опитування знаходились в Республіці Польща та Федеративної Республіці Німеччина.

Як з'ясувалось, у респондентів трудових мігрантів присутня середня задоволеність життям. На середньому рівні трудові мігранти відчують тривогу або стрес. Це обумовлено викликана відчуттям невпевненості, страхом конфліктів, впаданням в тугу.

Перевагу позитивного афекту перед негативним відчують лише 36% жінок, але у чоловіків цей показник протилежний та становить 70%, тобто чоловіки легше адаптуються до нових умов життя. Жінки вікових категорії 30-40 років та 40-50 років відчують більше негативного афекту ніж позитивного. У чоловіків трудових мігрантів всіх вікових категорії більш присутні натхнення, рішучість, радість, ентузіазм, впевненість, гордість, зацікавленість, активність.

Відмічено, що відсутність друзів та партнерів, віддаленість сім'ї суттєво знижує рівень суб'єктивного благополуччя трудових мігрантів.

Трудові мігранти більш молодшого віку (18-30 років) легше адаптуються у новому середовищі та відчують більш позитивні емоції ніж мігранти віком 50-60 років.

Переважна більшість трудових мігрантів мають цілі в житті.

Відзначений взаємозв'язок між психологічним благополуччям та задоволеністю роботою, а також позитивного та негативного емоційних станів, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Чим більша задоволеність роботою, кращий емоційний стан, тим вище рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, мета роботи досягнута, гіпотези про залежність рівня психологічного благополуччя трудових мігрантів від таких факторів як соціальна адаптація, умови праці та емоційний стан підтверджені теоретичним та емпіричним дослідженнями.

## ДОДАТОК А

### Шкала життєвої задоволеності (Satisfaction with Life Scale, SWLS)

*Інструкція.* Нижче представлено твердження щодо Вашого життя. Висловіть ступінь своєї згоди з кожним із них, використовуючи таку шкалу оцінки:

Питання	Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко відповісти	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу							
Умови мого життя чудові							
Я задоволений життям							
Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті							
Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив							

Рівень задоволеності життям визначається як сума значень за всіма твердженнями шкали

## ДОДАТОК Б

### Шкала позитивного і негативного емоційного переживання (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)

*Інструкція.* Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції. Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим словом. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів.

Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу: 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3- помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно

1. роздратований		11. зацікавлений	
2. зібраний, зосереджений		12. пригнічений	
3. зняковілий		13. радісний	
4. натхненний		14. засмучений	
5. знервований		15. сповнений сил	
6. рішучий		16. винуватий	
7. уважний		17. наляканий	
8. неспокійний		18. злий	
9. активний		19. енергійний	
10. тривожний		20. впевнений в собі	

#### **Інтерпретація результатів:**

Позитивний афект: сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект: сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

## ДОДАТОК В

## Шкала задоволеності роботою (Job Satisfaction Survey, JSS)

Переклад з англійської

№	Будь ласка, виберіть для кожного твердження відповідь, яка найкраще відповідає вашій думці	Я абсолютно не згоден	Помірно не згоден	Я частково не згоден	Частково згоден	В міру згоден	Я цілком згоден
1.	Я відчуваю, що отримую справедливу винагороду за свою роботу.	1	2	3	4	5	6
2.	На моїй роботі дуже мало можливостей для просування по службі.	1	2	3	4	5	6
3.	Мій безпосередній керівник досить грамотно виконує свою роботу.	1	2	3	4	5	6
4.	Мене не влаштовують пільги (те, що надає робоче місце поряд із зарплатою), які я отримую за свою роботу.	1	2	3	4	5	6
5.	Коли я добре роблю роботу, я отримую належну оцінку (визнання).	1	2	3	4	5	6
6.	Багато правил і процедур ускладнюють виконання роботи.	1	2	3	4	5	6
7.	Мені подобаються люди, з якими я працюю.	1	2	3	4	5	6
8.	Іноді я відчуваю, що моя робота буде безглуздою.	1	2	3	4	5	6
9.	Спілкування (передача інформації, пов'язаної з роботою) є ефективним (ефективним) у цій організації.	1	2	3	4	5	6
10.	Заробітна плата підвищується надто рідко і надто мало.	1	2	3	4	5	6
11.	Ті, хто добре виконує свою роботу, мають хороші шанси отримати підвищення.	1	2	3	4	5	6

12.	Мій безпосередній керівник несправедливий до мене.	1	2	3	4	5	6
13.	Пільги (те, що робота дає вам поруч із вашою зарплатою), які ми отримуємо, такі ж хороші, як і в інших організаціях.	1	2	3	4	5	6
14.	Я не відчуваю, що мою роботу оцінюють (визнають).	1	2	3	4	5	6
15.	Бюрократія рідко заважає моїм зусиллям добре виконувати роботу.	1	2	3	4	5	6
16.	Я вважаю, що через недостатню компетентність моїх колег мені доводиться працювати більше.	1	2	3	4	5	6
17.	Я люблю те, що роблю у своїй роботі.	1	2	3	4	5	6
18.	Мені незрозумілі цілі цієї організації.	1	2	3	4	5	6
19.	Коли я думаю про свою зарплату, я відчуваюся недооціненим моїми організаціями.	1	2	3	4	5	6
20.	Тут люди досягають стільки ж, скільки і в інших організаціях.	1	2	3	4	5	6
21.	Мій лінійний керівник занадто мало цікавиться почуттями своїх підлеглих.	1	2	3	4	5	6
22.	Вигоди, які ми отримуємо (те, що дає нам робота поруч із зарплатою, яку ми отримуємо), є справедливими.	1	2	3	4	5	6
23.	Ті, хто тут працюють, отримують невеликі винагороди (заохочення).	1	2	3	4	5	6
24.	У мене занадто багато роботи.	1	2	3	4	5	6
25.	Мені подобаються мої колеги.	1	2	3	4	5	6
26.	Мені часто здається, що я не знаю, що відбувається всередині організації.	1	2	3	4	5	6
27.	Я пишаюся своєю роботою.	1	2	3	4	5	6
28.	Я задоволений можливостями	1	2	3	4	5	6

	підвищення своєї зарплати.						
29.	Ми не отримуємо деяких пільг (речей, які дає робота на додаток до зарплати), хоча повинні.	1	2	3	4	5	6
30.	Мені подобається мій прямий керівник.	1	2	3	4	5	6
31.	У моїй роботі занадто багато канцелярської (паперової) роботи.	1	2	3	4	5	6
32.	Я відчуваю, що мої зусилля не винагороджені належним чином.	1	2	3	4	5	6
33.	Я задоволений своїми можливостями просування.	1	2	3	4	5	6
34.	У моїй роботі занадто багато конфліктів і суперечок.	1	2	3	4	5	6
35.	Я отримую задоволення від своєї роботи.	1	2	3	4	5	6
36.	Посадові завдання пояснюються недостатньо.	1	2	3	4	5	6

Опитувальник складається з дев'яти субшкал, кожна з яких вимірюється чотирма твердженнями. Сума балів за кожною підшкалою коливається від 4 до 24 балів, а загальна оцінка шкали – від 36 до 216 балів. Кожне твердження оцінюється від 1 до 6 балів. Оскільки вищі оцінки вказують на більшу задоволеність роботою, оцінки для негативних тверджень необхідно перекодувати. Нижче наведено перекодування, де ліва частина рівності представляє фактичне значення, а права частина представляє значення після перекодування: 1 = 6; 2 = 5; 3 = 4; 4 = 3; 5 = 2; 6 = 1.

Заперечні твердження, які потрібно перекодувати, це 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 29, 31, 32, 34, 36. Перекодуйте всі незгадані твердження, немає потреби. Якщо респондент відповів не на всі твердження, заповнюємо пропущені значення, записуючи середні значення.

Кожній субшкалі присвоєно чотири твердження:

Субшкали	Номери виписок
Заробітна плата	1, <b>10</b> , <b>19</b> , 28
Просування по службі	<b>2</b> , 11, 20, 33
Контроль і супервізія	3, <b>12</b> , <b>21</b> , 30
Пільги	<b>4</b> , 13, 22, <b>29</b>
Нагороди	5, <b>14</b> , <b>23</b> , <b>32</b>
Умови праці	<b>6</b> , 15, <b>24</b> , <b>31</b>
Колеги	7, <b>16</b> , 25, <b>34</b>
Природа роботи	<b>8</b> , 17, 27, 35
Комунікації	9, <b>18</b> , <b>26</b> , <b>36</b>
Повне задоволення від роботи	1 - 36

**Примітка:** цифри чорного кольору означають, що перед кодуванням ці твердження потрібно перевернути



## ДОДАТОК Г

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»(The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). [15]

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Запитання	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою якособистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Вихочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					

20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

### Ключ для обробки даних.

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

## ДОДАТОК Д

## Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			

32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму			

### Інтерпретація.

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

**I** - 1-10-те питання - *тривожність*;

**II** - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

**III** - 21-30-те питання - *агресивність*;

**IV** - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

### **Інтерпретація результатів**

#### **Тривожність:**

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

#### **Фрустрація:**

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

#### **Агресивність:**

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

#### **Ригідність:**

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

## ДОДАТОК Е

### Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф

**Інструкція:** обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент:

абсолютно не згоден 1	не згоден 2	скоріше не згоден 3	скоріше згоден 4	Згоден 5	абсолютно згоден 6
-----------------------------	----------------	---------------------------	------------------------	-------------	--------------------------

1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим. 1 2 3 4 5 6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих. 1 2 3 4 5 6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу. 1 2 3 4 5 6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд. 1 2 3 4 5 6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому. 1 2 3 4 5 6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося. 1 2 3 4 5 6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною. 1 2 3 4 5 6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих. 1 2 3 4 5 6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене. 1 2 3 4 5 6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом. 1 2 3 4 5 6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього. 1 2 3 4 5 6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе. 1 2 3 4 5 6

13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями. 1 2 3 4 5 6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих. 1 2 3 4 5 6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству. 1 2 3 4 5 6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового. 1 2 3 4 5 6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми. 1 2 3 4 5 6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я. 1 2 3 4 5 6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями. 1 2 3 4 5 6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене. 1 2 3 4 5 6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків. 1 2 3 4 5 6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є. 1 2 3 4 5 6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті. 1 2 3 4 5 6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив. 1 2 3 4 5 6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми. 1 2 3 4 5 6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих. 1 2 3 4 5 6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками. 1 2 3 4 5 6
28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ. 1 2 3 4 5 6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними. 1 2 3 4 5 6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей. 1 2 3 4 5 6

31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимось 1 2 3 4 5 6

32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями. 1 2 3 4 5 6

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити. 1 2 3 4 5 6

34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років. 1 2 3 4 5 6

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті. 1 2 3 4 5 6

36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно. 1 2 3 4 5 6

37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів. 1 2 3 4 5 6

38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу . 1 2 3 4 5 6

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи. 1 2 3 4 5 6

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток. 1 2 3 4 5 6

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу. 1 2 3 4 5 6

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті. 1 2 3 4 5 6

43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене. 1 2 3 4 5 6

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами. 1 2 3 4 5 6

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня. 1 2 3 4 5 6

46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною. 1 2 3 4 5 6

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя. 1 2 3 4 5 6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу. 1 2 3 4 5 6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим. 1 2 3 4 5 6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній. 1 2 3 4 5 6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено. 1 2 3 4 5 6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом. 1 2 3 4 5 6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною. 1 2 3 4 5 6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей. 1 2 3 4 5 6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими. 1 2 3 4 5 6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань. 1 2 3 4 5 6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся. 1 2 3 4 5 6 65
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії. 1 2 3 4 5 6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей. 1 2 3 4 5 6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей. 1 2 3 4 5 6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби. 1 2 3 4 5 6



62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними. 1 2 3 4 5 6

63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував. 1 2 3 4 5 6

64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту. 1 2 3 4 5 6

65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно. 1 2 3 4 5 6

66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя. 1 2 3 4 5 6

67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені. 1 2 3 4 5 6

68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином. 1 2 3 4 5 6

69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними. 1 2 3 4 5 6

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками. 1 2 3 4 5 6

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування. 1 2 3 4 5 6

72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти. 1 2 3 4 5 6

73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими. 1 2 3 4 5 6

74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті. 1 2 3 4 5 6

75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це б влаштувало. 1 2 3 4 5 6

76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті. 1 2 3 4 5 6

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті. 1 2 3 4 5 6

78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є. 1 2 3 4 5 6

79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного. 1 2 3 4 5 6

80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі. 1 2 3 4 5 6

81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам. 1 2 3 4 5 6

82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш. 1 2 3 4 5 6

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть. 1 2 3 4 5 6

84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо. 1 2 3 4 5 6

***Класичні ключі до опитувальника:***

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

***Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»:*** 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

***Шкала «Автономія»:*** 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

***Шкала «Управління середовищем»:*** 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

***Шкала «Особистісне зростання»:*** 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

***Шкала «Ціли у житті»:*** 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

***Шкала «Самоприйняття»:*** 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

***Інтерпретація.******Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують».***

***Високі значення.*** Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

***Низькі значення.*** Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізолюваності і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

***Шкала «Автономія».***

***Високі значення.*** Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів

***Низькі значення.*** Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

***Шкала «Управління середовищем».***

***Високі значення.*** Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

***Низькі значення.*** Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

***Шкала «Особистісне зростання».***

***Високі значення.*** Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

**Низькі значення.** Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

**Шкала «Цілі у житті».**

**Високі значення.** Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

**Низькі значення.** Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

**Шкала «Самоприйняття».**

**Високі значення.** Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

**Низькі значення.** Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді. [17]

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.**

1. БІЛЬ М. М.. МІГРАЦІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ В ЕКОНОМІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ. Демографія та соціальна економіка. 2022, № 1(47) – с.96
2. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. Український психологічний журнал . 2013. № 2. С. 244–255.
3. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. URL: <http://inforum.in.ua/conferences/16/25/163/> (дата звернення 16.10.2024)
4. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості» Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. 2017. Вип.1. С. 4-17.
5. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії "психологічне благополуччя особистості" у сучасній психологічній науці / Н. В. Волинець // Теорія і практика сучасної психології. - 2017. - № 1. - С. 4-17 .
6. Гнатюк Т. О. Добровільна зворотна міграція: досвід країн ЄС та перспективи України / Т. О. Гнатюк // Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер: Політологія. – 2011. – Т. 175, Вип.163. – С. 22-25.
7. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням. Ракурси психологічного благополуччя особистості: зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. сем. (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин, 2017. С. 47–49
8. Гуляєва О. В., Поліванова О. Є. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Психологія. 2015. № 1150. С. 34 – 39

9. Гура Н.А., Вельдбрехт О.О. ОПИТУВАЛЬНИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ РОБОТОЮ: ФАКТОРНА СТРУКТУРА ТА ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Volume 7 Issue 6 (50) 2021.
10. Думенко, М. В. Психологічне благополуччя особистості: сучасні підходи. Психологічні читання : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.) : у 2-х т. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». – Харків : ХНУВС, 2023. – Т. 1. – С. 65-67. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/19590> (дата звернення 16.10.2024)
11. Журба О. В. Поняття та сутність праці за кордоном та сучасної української трудової міграції / О. В. Журба // Форум права. — 2008. — № 1. — С. 130-133. URL: [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua) (дата звернення 12.10.2024)
12. Забаровська С. М., Кресан О. Д. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Volume 7 Issue 9 2021. С.99-104.
13. Землянська Н., Семігіна Т. (2020) Трудові мігранти з України: роль соціальної роботи на різних етапах міграції. Path of Science, 6(7), 3012-3019. URL: <https://doi.org/10.22178/pos.60-8> (дата звернення 12.10.2024)
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка. 2016. 219 с
15. Капітан В. Трудова міграція як аспект проблеми зайнятості в Україні / В. Капітан // Ефективність державного управління. – 2012. – Вип. 32. – С. 474-481.
16. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., В. І. Лагодзінська, Івкін В. М., Ковальчук О. С.; Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

17. Каргіна Н.В. основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості : теоритичний аспект "Наука і освіта", №3, 2015. С.48-53
18. Карсаканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. Вип.1. С. 1-10.
19. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології . 2016. No 34. С. 170–186.
20. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 34. – С. 170-186. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_34\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16) (дата звернення 20.10.2024)
21. Киричук О.О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості / О.О. Киричук // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. – Т. 1 – Вип. 1. – С. 89–94.
22. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (опана), розробленого на основі методики panas. Volume 6 issue 4 2020. С.119-130
23. Коробанова О., Шульженко Н. Психологія дому та соціально-психологічна адаптація українських мігрантів за кордоном. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2022. URL: <https://sppstudios.com.ua/en/journals/no-50-53/psychology-of-home-and-ukrainian-migrants-socio-psychological-adaptation-abroad> (дата звернення 28.10.2024)
24. Кравченко В.Г.. Визначення поняття трудової міграції. — Альманах права. Інститут держави і права ім. В.М.Корецького НАН України, 2012
25. Кравчук П.С. Сучасний стан трудової міграції та перспективи регламентування трудових відносин. Науковий вісник Ужгородського нац.університету. 2016

26. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики. / Ужгород Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
27. Лютак О.З. Класифікація міграції як предмет наукового аналізу // Збірник наукових праць: філософія, соціологія психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006.– Вип. 11.– Ч. 1. – С. 223–234
28. Лютак О.З. Специфіка психологічної адаптації трудових мігрантів // Збірник наукових праць: філософія, соціологія психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2009. – Вип. 14. – Ч. 1. – С. 71–79
29. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнесен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 69(5). С. 90–97.
30. Малиновська О.А. Мігранти, міграція та українська держава: аналіз управління зовнішніми міграціями: монографія / О.А.Малиновська. – К.:Вид-во НАДУ, 2004. – 236с.
31. Мельник Л.А. та ін Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери; за ред. Л.С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с.
32. Міграційні процеси у сучасному світі: світовий, регіональний, національний виміри (понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): Енциклопедія / Упор. Римаренко Ю.І. / За ред. Римаренко Ю.І. – К.: Довіра, 1998.
33. Міграційні прояви та впливи-уроки для України. Аналітичний центр Розумкова. Аналітична доповідь, травень 2023 р. URL: <https://razumkov.org.ua/images/2023/05/09/2023-MATRA-I-KVARTAL-5.pdf> (дата звернення 28.10.2024)
34. Населення України. Трудова еміграція в Україні. — К.: Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010. — 233 с. с. 8



35. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям е. Дінера. "наука і освіта", № 2, 2024.
36. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. Серія Психологія . Випуск 1- с.22-26
37. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. Проблеми сучасної психології особистості. Вип. ІХ: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). 2018. С. 74-78.
38. Пахоль Б. Є. Структура професійного благополуччя: визначення феномену, факторна структура та предиктори / Борис Є. Пахоль. // Український психологічний журнал. – 2018. – №3(9). – С. 121–135.
39. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники. Український психологічний журнал. 2017. №1 (3). С. 80-104.
40. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. 2023. № 5. С. 5–10
41. Петухова, І., Заушнікова, М., & Каськов, І. (2023). Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, 73(3), 124–129. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129> (дата звернення 28.10.2024)
42. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. С. 74-99.
43. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 55(2), 5–13. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-5-13> (дата звернення 13.10.2024)

44. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології. 2019. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30> (дата звернення 16.10.2024)
45. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2016. № 59. С. 42–45.
46. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 236 с.
47. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133.
48. Следь О. М. Вимушена міграція: ознаки поведінки та фактори впливу. Наукові праці ДонНТУ. Серія: економічна. №1 (20), 2019. С. 63–71
49. Слюсаревський М.М.,Блинова О.Є. Психологія міграції. Навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : ТОВ “Імекс ЛТД”, 2013. – 244 с.
50. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції. Луцьк, 20 травня 2022 р. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274- 278.
51. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. / Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. — 206 с
52. Федірко Н., Нестерова І. Зовнішня трудова міграція та стан ринку праці в Україні

53. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41 с.
54. Шелемей О. Діагностика рівня задоволеності життям в жінок-трудомих мігранток в Італії. Щастя та цивілізаційний розвиток: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14-15 листопада 2019 р.). Львів, 2019. С. 247–250.
55. Шелемей О.П. Наслідки заробітчанського «щастя»: «італійський синдром» / Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 239–242.
56. Шиманська К. В. Міграція людських ресурсів в умовах геоекономічних трансформацій: регіональний вимір: монографія. Житомир : ЖДТУ, 2017. 588 с.
57. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 39, 380–399. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399> (дата звернення 16.10.2024)
58. ЮРЧИНСЬКА, Г., & МАСЕЛЬСЬКА, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(19), 73–77. URL: <https://doi.org/10.17721/BPSY> (дата звернення 01.11.2024)
59. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. // Наука і освіта. – 2014. – №12. – С. 216–220.
60. American Psychological Association. (n.d.). Manage stress: Strengthen your support network. Retrieved December 19, 2023. URL:

<https://www.apa.org/topics/stress/manage-social-support> (дата звернення: 22.10.2024)

61. Braithwaite, A., Salehyan, I., & Savun, B. (2019). Refugees, forced migration, and conflict: Introduction to the special issue. *Journal of Peace Research*, 56(1), 5–11. URL: <https://doi.org/10.1177/0022343318814128> (дата звернення: 22.10.2024)

62. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem . *J. of Personality and Social Psychology*. URL: <https://ssrn.com/abstract=2162125> (дата звернення: 22.10.2024)

63. Diener, E. Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts / E. Diener, Ch. N. Scollon, Sh. Oishi, V. Dzokoto, M. E. Suh // *Journal of Happiness Studies*. – 2000. – 1(2). – P. 159-176.

64. Ryff C. D. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being / C. D. Ryff, B. H. Singer // *Journal of Happiness Studies*. – 2008 . – Vol. 9. – P. 13–39.

65. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // *Current Directions in Psychological Science*. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395> (дата звернення 15.10.2024)