

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський Національний Університет Імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

АЛЕКСАНДРОВА МАРИНА ВОЛОДИМИРІВНА

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЛОНТЕРІВ**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

професор кафедри соціальної роботи,
доктор психологічних наук, професор
Александров Денис Олександрович

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи,

Кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна

(підпис)

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЛОНТЕРІВ ТА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ В СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ РЕСУРСАМИ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Феномен психологічного благополуччя особистості волонтера та чинники його дестабілізації в умовах воєнного стан.....	8
1.2. Ціннісно-смилова сфера та локус контролю у структурі внутрішніх ресурсів саморегуляції особистості.....	13
1.3. Самоорганізація діяльності та тайм-менеджмент як інструменти відновлення суб'єктивного добробуту волонтерів.....	18
Висновки до розділу І.....	22
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЛОНТЕРІВ	
2.1. Методологія та організація дослідження психологічного підґрунтя часової самоорганізації волонтерів.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особистісних ресурсів самоорганізації.....	32
Висновки до розділу ІІ.....	48
РОЗДІЛ ІІІ. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЛОНТЕРІВ ЗАСОБАМИ ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТУ	
3.1. Обґрунтування та структура тренінгової програми з тайм-менеджменту для волонтерів.....	52
3.2. Зміст та технологічне забезпечення етапів реалізації програми управління часом.....	55

3.3 Оцінка ефективності формувального експерименту та практичні рекомендації щодо відновлення благополуччя волонтерів.....	59
Висновки до розділу III.....	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Сучасні умови життя в Україні, позначені безпрецедентними викликами війни, ставлять перед активними громадянами вимогу безперервної соціальної мобілізації. Волонтерська діяльність, будучи життєво необхідною підтримкою для держави, часто здійснюється в режимі надвисокого напруження, що неминуче призводить до швидкого виснаження емоційних та інтелектуальних ресурсів. Попри високу суспільну значущість цієї роботи, її інтенсивність часто стає чинником дестабілізації особистого благополуччя: глибока залученість у допомогу іншим супроводжується ознаками деморалізації та суттєвим зниженням суб'єктивного відчуття щастя через кумулятивний вплив стресових факторів. В умовах постійної непередбачуваності середовища, ефективне управління власним життям та діяльністю стає критичним фактором психологічної саморегуляції. Тайм-менеджмент у цьому контексті виступає не лише технічним інструментом оптимізації завдань, а дієвим засобом відновлення відчуття контролю та автономії. Дослідження того, як розвинені навички самоорганізації допомагають волонтерам зберігати внутрішню стабільність та осмисленість життєвого шляху, є важливим для розуміння способів профілактики вигорання та зміцнення психологічної стійкості тих, хто щодня забезпечує надійний тил.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження тайм-менеджменту як засобу відновлення благополуччя волонтерів.

Об'єкт дослідження є процес відновлення психологічного благополуччя волонтерів як чинника гармонізації задоволеності діяльністю та життям у цілому

Предмет дослідження: тайм-менеджмент як засіб відновлення благополуччя волонтерів.

Гіпотезою дослідження є припущення, що рівень сформованості навичок тайм-менеджменту та самоорганізації у волонтерів позитивно

пов'язаний із показниками їхнього психологічного благополуччя. Передбачається, що внутрішній локус контролю виступає медіатором між навичками управління часом та осмисленістю життя, тобто тайм-менеджмент позитивно впливає на благополуччя через механізм прийняття особистої відповідальності за власне життя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя волонтерів та виокремити детермінанти його дестабілізації в умовах воєнного стану.
2. Обґрунтувати роль тайм-менеджменту як засобу психологічної саморегуляції та відновлення автономії особистості в кризових умовах.
3. Дослідити особливості самоорганізації діяльності та ціннісно-смислової сфери волонтерів, залучених до різних видів допомоги.
4. Емпірично перевірити наявність та характер зв'язку між навичками управління часом та інтегральними показниками благополуччя волонтерів.
5. Визначити медіативну роль внутрішнього локусу контролю у взаємозв'язку між самоорганізацією часу та осмисленістю життєвого шляху особистості.
6. Сформулювати рекомендації щодо оптимізації поведінкових стратегій волонтерів від реактивних до проактивних методів управління ресурсами.

Методи дослідження:

1. теоретичні – аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення, систематизація;
2. емпіричні – психодіагностичні методики: ціннісний опитувальник Шварца (PVQ-21), опитувальник «Діагностика особливостей самоорганізації» (О. С. Мандрикова), опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер), «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Дж. Крамбо та Л. Махоліка, адаптація Д. О. Леонтєва);

3. статистичні – кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, тест Краскела-Уоліса, кореляційний та кластерний аналіз, а також лінійні регресії, обробка даних у Google Sheets та jamovi.

Експериментальна база дослідження.

Вибірка дослідження Тривалість волонтерської діяльності варіюється від менше ніж 3 місяців до більше 3 років, що дозволило охопити як досвідчених, так і нещодавно залучених волонтерів. Вибірка включала представників різного сімейного статусу та зайнятості, що забезпечило репрезентативність даних у контексті досліджуваної проблематики. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів, включаючи добровільну участь і конфіденційність даних.

Наукова новизна роботи полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні тайм-менеджменту як ефективного засобу відновлення психологічного благополуччя волонтерів в умовах воєнного стану. У роботі вперше систематизовано взаємозв'язки між рівнем самоорганізації, внутрішнім локусом контролю, ціннісними пріоритетами та смисложиттєвими орієнтаціями особистості, що працює у волонтерському середовищі. Результати дослідження поглиблюють наукові уявлення про психологічні механізми самодетермінації та особистісного зростання як ключові ресурси стійкості до емоційного вигорання.

Практичне значення результатів дослідження проявляється у можливості їх впровадження у систему психологічного супроводу волонтерів. Розроблені рекомендації дозволяють фахівцям соціальної сфери, психологам та координаторам волонтерських ініціатив будувати ефективні програми профілактики вторинної травматизації та вигорання. Застосування результатів дослідження сприяє зміні поведінкових стратегій волонтерів від реактивного реагування на стресові події до проактивного управління власним часом та

ресурсами, що критично важливо для підтримки психічного здоров'я в умовах соціальної напруги.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг роботи становить 125 сторінки, обсяг основного тексту – 63 сторінок, список використаних джерел нараховує 70 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЛОНТЕРІВ ТА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ В СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ РЕСУРСАМИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен психологічного благополуччя особистості волонтера та чинники його дестабілізації в умовах воєнного стану

Психологічне благополуччя особистості є одним із найбільш комплексних і динамічних феноменів сучасної психології [52]. Воно не зводиться до простої відсутності негативних емоцій, стресу чи психічних розладів, а являє собою активний стан внутрішньої гармонії, глибокої осмисленості життя, позитивного самоприйняття, відчуття контролю над власним життям, якісних стосунків з іншими людьми та постійної можливості для особистісного зростання [29].

Для волонтерів психологічне благополуччя набуває особливого, життєвого важливого значення, оскільки їхня діяльність часто розгортається в екстремальних суспільних умовах. Часто волонтери й самі є вцілівшими жертвами таких умов, що одночасно може підсилювати як їх мотивацію, так і супровідне емоційне навантаження, деструктивний вплив взаємодії із людським стражданням та тиск моральної відповідальності. На відміну від оплачуваної професійної діяльності, волонтерство рідко має чітку структуру, матеріальну винагороду, регулярну супервізію та гарантовані періоди відновлення. Саме тому психологічне благополуччя для волонтера стає не просто бажаним психологічним станом, а одним із ключових внутрішніх ресурсів, який визначає, чи зможе людина тривалий час продовжувати свою діяльність, зберігаючи ефективність, мотивацію та психічне здоров'я під час виконання завдань у високоризикованому та невизначеному середовищі сучасних соціогенних та воєнних криз [60; 61].

Теоретичні основи розуміння психологічного благополуччя сягають античної філософії. Арістотель у «Нікомаховій етиці» розглядав еудемонію як найвищий стан людини, що досягається не через короткочасне задоволення, а через реалізацію її природного потенціалу в осмисленій діяльності та добродієчному житті [46, с. 109]. Важливо, що для Арістотеля еудемонія не була егоїстичним пошуком особистого щастя – вона невіддільна від служіння спільноті та реалізації себе через користь для інших. Саме тому еудемонія Арістотеля пропонує потужну філософську основу для розуміння волонтерства. Коли людина добровільно присвячує свій час, сили та енергію допомозі тим, хто опинився у скруті, вона фактично проживає арістотелівський ідеал осмисленого життя. Через осмислене служіння волонтер не просто виконує певні дії – він реалізує свій внутрішній потенціал, відчуває себе частиною чогось більшого за себе і переживає стан глибокої осмисленості. Саме це на початкових етапах волонтерської діяльності часто дає потужне відчуття повноти життя та внутрішнього задоволення.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують цей зв'язок. Волонтерство послідовно асоціюється з підвищенням саме еудемонічного благополуччя – відчуттям мети, особистісного зростання та самореалізації, а не лише тимчасовим позитивним настроєм [36, с. 672; 20, с. 110]. Однак еудемонія, за Арістотелем, вимагає балансу. Якщо людина постійно віддає свої ресурси, не відновлюючись і не дбаючи про власні межі, енергія, яка спочатку наповнювала її, з часом виснажується. Діяльність, що мала приносити повноту життя, поступово перетворюється на джерело емоційного виснаження, втрати сенсу та внутрішнього спустошення.

Ця філософська напруга між потенціалом осмисленого служіння та реальними ризиками його виснаження знайшла своє продовження та глибше емпіричне осмислення в сучасній психології. Поняття психологічного благополуччя отримало тут детальне багатовимірне трактування. Одна з

найбільш емпірично підтверджених моделей була розроблена Карол Ріфф. Вона виділяє шість ключових компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, володіння середовищем, мету в житті та особистісне зростання [30, с. 1070]. Ця модель є особливо релевантною для волонтерів, оскільки майже кожен із цих компонентів постійно піддається серйозним випробуванням у їхній діяльності. Самоприйняття може знижуватися через постійне зіткнення з людським болем і відчуття власного безсилля. Позитивні стосунки з іншими часто стають односторонніми і емоційно виснажливими. Автономія послаблюється, коли волонтер постійно підлаштовується під потреби інших. Володіння середовищем порушується через хаотичність кризових подій. Мета в житті може розмиватися через відчуття марності зусиль, а особистісне зростання – гальмуватися через брак часу на рефлексію та відновлення. Таким чином, модель Ріфф дозволяє чітко побачити, які саме аспекти психологічного благополуччя найчастіше страждають у волонтерському середовищі.

Одним із найбільш поширених і руйнівних чинників дестабілізації психологічного благополуччя волонтерів є емоційне вигорання. Воно розвивається поступово і включає три основні симптоми: емоційне виснаження, деперсоналізацію та відчуття зниження особистих досягнень [18]. Волонтери, які тривалий час працюють із постраждалими від війни, біженцями, дітьми-сиротами чи людьми, що пережили насильство, постійно переживають явище вторинної травматизації [25]. Вони «вбирають» у себе частину чужого болю, що з часом призводить до емоційного спустошення. Людина починає відчувати емоційну тупість, стає менш чутливою до страждань інших, а іноді навіть цинічною – це захисний механізм психіки. Таке емоційне виснаження безпосередньо підриває відчуття мети в житті та самоприйняття. Волонтер поступово починає сумніватися в осмисленості своєї діяльності («Чи має те, що я роблю, реальне значення?») та у власній

цінності («Чи достатньо я роблю? Чи справляюся я взагалі?»). Саме ці два компоненти є особливо вразливими в контексті волонтерської діяльності, адже вони тісно пов'язані з внутрішньою мотивацією та самооцінкою людини, яка присвятила себе допомозі іншим. Їхнє зниження не лише погіршує загальний стан благополуччя, але й створює небезпечне коло, коли втрата сенсу ще більше посилює емоційне виснаження.

Не менш важливим чинником дестабілізації психологічного благополуччя волонтерів є порушення балансу між турботою про інших і турботою про себе. Багато волонтерів свідомо чи несвідомо обирають стратегію самопожертвування, коли потреби підопічних ставляться значно вище власних фізичних, емоційних і часових ресурсів. Така позиція з часом призводить до хронічного ресурсного дефіциту. Волонтер перестає відчувати право на відпочинок, емоційне відновлення, хобі чи навіть елементарний спокій [69]. Порушення психологічних меж призводить до зниження автономії, що супроводжується відчуттям втрати контролю над власним життям. У результаті навіть високо вмотивовані волонтери починають відчувати апатію, роздратування, відчуття провини та емоційне спустошення. Цей процес часто відбувається непомітно: на початку діяльності людина відчуває піднесення від своєї місії, але поступово ресурси виснажуються, і натомість приходить виснаження та внутрішня порожнеча.

Значний вплив на дестабілізації психологічного благополуччя волонтерів має також якість соціальної та організаційної підтримки. Дослідження показують, що серед волонтерів соціальна підтримка вдвічі більш актуальна та ефективна для зниження симптомів дистресу та нормалізації гострих емоційних реакцій, аніж серед професіоналів допомагаючих професій [41, с. 534]. У багатьох випадках волонтери працюють у неформальних ініціативах, за умов браку професійної підготовки та обмеженості ресурсів, де відсутня регулярна супервізія, психологічна

підтримка, де-брифінги після важких подій та часто – елементарне визнання їхньої праці [60]. Відсутність такої підтримки посилює відчуття самотності, марності зусиль та суб'єктивного безсилля [9, с. 2, 5; 66]. Коли людина постійно віддає велику кількість емоційних і фізичних ресурсів, але майже не отримує зворотного зв'язку, це призводить до швидкого зниження мотивації та відчуття мети. Дослідження показують, що волонтери, які стикаються з незадоволеністю своїх ключових ціннісних та соціальних мотивів під час діяльності, демонструють високі показники емоційного виснаження та симптомів волонтерського вигорання [35, с. 235–236]. Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах тривалих криз, коли волонтери працюють місяцями без перерв і без можливості отримати професійну допомогу.

Окремим потужним чинником дестабілізації є високий часовий тиск та відсутність відновлювальних періодів. Діяльність у режимі постійної готовності та хронічної напруги без обов'язкових перерв призводить до перевантаження, порушення сну та поступового емоційного виснаження й вигорання [43, с. 5]. Відсутність ефективного тайм-менеджменту не лише знижує продуктивність, але й руйнує відчуття контролю над власним життям, що є одним із центральних елементів психологічного благополуччя. Людина починає відчувати, що її життя повністю підпорядковане зовнішнім обставинам і потребам інших, що призводить до втрати автономії та сенсу. У таких умовах навіть висока початкова мотивація поступово згасає, а натомість приходить відчуття безвиході та емоційного вигорання [22].

Крім того, важливим чинником є вплив зовнішніх обставин, таких як тривала криза, соціальна нестабільність та економічні труднощі. У таких умовах волонтери часто відчувають додатковий тиск, пов'язаний із необхідністю поєднувати волонтерську діяльність з основною роботою, сімейними обов'язками та турботою про власне здоров'я [2]. Це призводить до хронічної втоми, яка поступово підриває усі компоненти психологічного

благополуччя [30, с. 11, 20]. Особливо складно в таких умовах зберігається «мета у житті», оскільки волонтер може починати сумніватися, чи справді його зусилля приносить відчутний результат у довгостроковій перспективі. Усе це створює замкнене коло: зниження благополуччя зменшує мотивацію, а зменшення мотивації ще більше погіршує психологічний стан [28].

Таким чином, психологічне благополуччя волонтера є динамічним і вкрай вразливим станом. Воно легко порушується під впливом емоційного вигорання, порушення балансу між допомогою іншим і турботою про себе, відсутності системної підтримки, нераціонального управління часом та дії зовнішніх кризових факторів. Глибоке розуміння механізмів дестабілізації психологічного благополуччя волонтерів є необхідною теоретичною основою для подальшого вивчення тайм-менеджменту як ефективного засобу його відновлення та підтримання в складних умовах волонтерської діяльності. Лише комплексне розуміння цих чинників дозволяє розробляти дієві стратегії підтримки волонтерів, які поєднують психологічну допомогу з практичними інструментами управління часом і ресурсами.

1.2. Ціннісно-смилова сфера та локус контролю як внутрішні ресурси саморегуляції особистості

Психологічна стійкість волонтера, особливо в умовах війни, значною мірою залежить не лише від зовнішніх факторів підтримки, але й від внутрішніх ресурсів особистості. Серед них особливе місце посідають ціннісно-смилова сфера та локус контролю. Ці психологічні конструкти виконують роль внутрішніх опор, які допомагають волонтеру зберігати мотивацію, сенс діяльності та психологічну рівновагу навіть тоді, коли зовнішні ресурси обмежені або відсутні [63]. Якщо в попередньому підрозділі

ми розглянули чинники дестабілізації психологічного благополуччя, то в цьому розділі акцент робиться на тих внутрішніх механізмах, які дозволяють волонтеру не лише протистояти виснаженню, але й перетворювати досвід кризової допомоги на джерело особистісного зростання та осмисленості.

Під внутрішніми психологічними ресурсами саморегуляції розуміють систему психічних процесів і властивостей, які дозволяють людині свідомо керувати своєю поведінкою, емоціями, мотивацією та діяльністю в умовах зовнішнього навантаження [66; 63]. Для волонтерів такі ресурси стають особливо важливими, оскільки їхня діяльність часто відбувається в умовах непередбачуваності, високої емоційної залученості та відсутності чітких зовнішніх гарантій безпеки чи визнання. Саморегуляція дозволяє не тільки реагувати на постійні кризові виклики – обстріли, гуманітарні потреби, вимушене переміщення, втрату близьких, – але й активно формувати своє ставлення до цих обставин, знаходити сенс у допомозі іншим і відновлювати внутрішні сили після емоційно важких подій [56, с. 104]. Без розвинених внутрішніх ресурсів навіть висока початкова мотивація швидко виснажується, перетворюючись на емоційне вигорання, апатію та відчуття безвиході. Саме тому вивчення ціннісно-сислової сфери та локусу контролю є ключовим для розуміння того, як волонтери можуть зберігати психологічну стійкість у тривалій кризі. [69]

Одним із фундаментальних внутрішніх ресурсів є ціннісно-смилова сфера особистості [70]. Базові цінності виступають мотиваційним ядром поведінки людини, визначаючи, що саме вона вважає важливим, вартим зусиль і осмислення [34, с. 551]. Ш. Шварц у своїй широко визнаній круговій моделі базових людських цінностей виділяє десять універсальних цінностей, організованих у дві основні біполярні осі: відкритість змінам *versus* консерватизм та самопіднесення *versus* самотрансценденція [33]. Самотрансценденція – це прагнення людини турбуватися про благополуччя

інших людей і навколишнього світу, виходячи за межі власного егоїзму. На противагу їй, самопіднесення спрямовує людину виключно на досягнення особистого успіху, домінування та здобуття влади над іншими для задоволення власних інтересів. Для волонтерів цінності самотрансценденції є особливо значущими. Універсалізм відображає розуміння, турботу та захист благополуччя всіх людей і природи, незалежно від обставин, а доброта (благонадійність за Шварцем) – щоденну готовність допомагати конкретним людям, які опинилися у скруті. Саме пріоритетність цих цінностей часто стає первинною внутрішньою мотивацією до волонтерства, особливо коли людина бачить конкретні результати своєї допомоги – врятоване життя, надану підтримку, відновлену надію [13; 68; 64].

Водночас війна створює глибокі внутрішні конфлікти між різними цінностями. Цінність безпеки, яка в мирний час забезпечує стабільність, в умовах постійних обстрілів і загрози життю може провокувати сильну тривогу і бажання уникати ризику, що суперечить необхідності продовжувати волонтерську діяльність у небезпечних умовах. Подібний внутрішній конфлікт виникає і з гедонізмом – бажанням отримувати задоволення та комфорт. Волонтер, для якого комфорт і особисте благополуччя є значущими цінностями, швидко стикається з емоційним виснаженням, коли доводиться працювати в умовах постійного стресу, недосипання, відсутності нормальних умов життя та регулярних загроз [21]. Таким чином, ціннісна структура особистості волонтера не лише визначає первинну мотивацію до діяльності, але й впливає на її довгострокову стійкість: чим сильніше виражені цінності самотрансценденції, тим більша ймовірність збереження психологічної рівноваги навіть у тривалих кризових умовах [20; 24; 59].

Смисложиттєві орієнтації виступають наступним важливим рівнем внутрішніх ресурсів саморегуляції. За Д. О. Леонтьєвим, смислова реальність особистості є центральним регулятором життєдіяльності людини [31 с. 45–

47]. Вона включає систему смисложиттєвих орієнтацій, які відображають, наскільки людина бачить своє життя як осмислене, цілісне, контрольоване та сповнене мети [44]. У волонтерській діяльності смисложиттєві орієнтації виконують роль екзистенційного буфера проти емоційної тупості, втрати сенсу та вигорання. Коли волонтер чітко усвідомлює, чому він продовжує допомагати – чи то підтримка захисників, турбота про переселенців, порятунок тварин чи відновлення зруйнованих спільнот, – він зберігає внутрішню мотивацію навіть у найважчі моменти. Навпаки, розмитість смислу швидко призводить до апатії, цинізму та відчуття марності зусиль [19]. Саме так розвинені смисложиттєві орієнтації дозволяють волонтерам перетворювати травматичний досвід війни на джерело особистісного зростання [53].

Локус контролю виступає ще одним фундаментальним внутрішнім ресурсом саморегуляції особистості волонтера. За теорією Дж. Роттера, локус контролю відображає, наскільки людина сприймає себе як активного суб'єкта власного життя або як пасивного об'єкта зовнішніх обставин [27]. Інтернальний локус контролю – переконання, що більшість значущих подій у житті залежить від власних зусиль, рішень і відповідальності – виступає потужним захисним фактором проти відчуття безпорадності та хронічної втоми [51; 63; 62]. Волонтери з вираженою інтернальністю краще справляються з невизначеністю кризових ситуацій, оскільки сприймають себе здатними впливати на результат хоча б у межах своєї діяльності: вони планують, встановлюють пріоритети, шукають рішення і відновлюються після невдач. Це дозволяє зберігати психологічну стійкість навіть тоді, коли зовнішні обставини залишаються вкрай складними.

На противагу цьому, екстернальний локус контролю (переконання, що події залежать переважно від зовнішніх сил – долі, влади, обставин) суттєво знижує життєстійкість і підриває ментальне здоров'я особистості в умовах

війни. Людина з домінуючим екстернальним локусом частіше відчуває безсилля та безпорадність перед обставинами, що призводить до стресу, тривоги, виснаження, зниження мотивації та депресивних реакцій. Коли більшість зовнішніх чинників є об'єктивно невідконтрольними, розвиток інтернального локусу контролю стає особливо важливим ресурсом. Він допомагає волонтеру фокусуватися не на тому, що неможливо змінити, а на тому, що знаходиться в зоні його впливу – якості допомоги конкретній людині, організації власного часу, встановленні особистих меж [48].

Взаємодія ціннісно-сислової сфери та локусу контролю створює потужну систему внутрішньої саморегуляції. Коли базові цінності волонтера (універсалізм, доброта) поєднуються з інтернальним локусом контролю, людина отримує стійку внутрішню опору: вона бачить сенс у своїй діяльності і водночас відчуває себе здатною впливати на результат. Така комбінація дозволяє не лише витримувати високе емоційне навантаження, але й інтегрувати цей складний досвід у глибоке усвідомлення власної місії. Навпаки, конфлікт між цінностями (наприклад, бажання безпеки та необхідність ризикувати) при екстернальному локусі контролю швидко призводить до внутрішньої кризи, емоційного виснаження та виходу з волонтерської діяльності.

Таким чином, ціннісно-сислова сфера та локус контролю виступають ключовими внутрішніми ресурсами саморегуляції особистості волонтера. Вони визначають, наскільки ефективно людина може протистояти емоційному виснаженню, зберігати мотивацію та перетворювати досвід кризової допомоги на джерело осмисленості та зростання [38]. Однак наявність цього внутрішнього потенціалу сама по собі не гарантує його автоматичної реалізації в умовах воєнного стану. Перехід від глибинних психологічних конструктів до реальної проактивної поведінки вимагає безпосереднього розгортання процесів управління ресурсами особистості. У цьому контексті

операційним містком виступають механізми самоорганізації діяльності. Саме тому прикладні техніки тайм-менеджменту набувають особливого значення як інструментальний рівень саморегуляції, що дозволяє волонтеру конвертувати внутрішню інтернальність у практичні дії, спрямовані на збереження та відновлення свого психологічного благополуччя.

1.3. Самоорганізація діяльності та тайм-менеджмент як інструменти відновлення суб'єктивного добробуту волонтерів

Самоорганізація діяльності та тайм-менеджмент виступають практичним продовженням і механізмом реалізації тих внутрішніх ресурсів, які були розглянуті раніше – ціннісно-смислової сфери та локусу контролю [66]. У контексті волонтерської діяльності, особливо в умовах тривалої війни, вони набувають статусу не просто технічних навичок, а глибокого психологічного інструменту, здатного трансформувати потенціал особистості в реальну стійкість і відновлення суб'єктивного добробуту. Коли внутрішні цінності та відчуття контролю існують лише на рівні переконань, але не втілюються в повсякденній організації життя, вони поступово втрачають свою захисну силу [54]. Саме самоорганізація стає тим мостом, який з'єднує внутрішній світ волонтера з хаотичною реальністю кризового середовища.

Самоорганізація діяльності розглядається як інтегральна форма психологічної регуляції, що забезпечує узгодження мотивів, цілей, ресурсів і часу в єдину функціональну систему [50]. На відміну від ситуативної саморегуляції, самоорганізація охоплює більш тривалий часовий горизонт і включає створення стабільних патернів поведінки, гнучке коригування планів та підтримання внутрішньої цілісності особистості навіть за умов високої невизначеності [63, 60]. Для волонтера, який працює в умовах постійних

непередбачуваних запитів, обстрілів, логістичних криз і емоційного перевантаження, саме самоорганізація дозволяє не розчинятися в потоці подій, а зберігати контроль над власним життям.

Центральне місце в самоорганізації посідає управління часом [54]. Час у волонтерській діяльності є одним із найдефіцитніших і найбільш уразливих ресурсів. Постійна готовність допомагати іншим часто призводить до розмивання особистих кордонів: волонтери відповідають на повідомлення вночі, беруть на себе надмірну відповідальність, ігнорують ознаки втоми. Постійна необхідність реагувати на термінові запити, поєднувати декілька напрямків допомоги, працювати в умовах обмеженого інформування та високої відповідальності призводить до фрагментації часу, емоційного виснаження та відчуття втрати контролю [58; 23; 17]. Ефективний тайм-менеджмент у цьому контексті перестає бути лише технікою планування і перетворюється на психологічний механізм захисту ресурсності особистості [10]. Він дозволяє волонтеру не просто «встигати більше», а свідомо розподіляти сили між допомогою іншим і збереженням власного благополуччя. Людина виходить за межі «функції допомоги» і повертає собі право на власний ритм і простір.

Особливо важливим є зв'язок тайм-менеджменту з часовою перспективою особистості. Здатність бачити своє життя в часовій перспективі – з реалістичним уявленням про майбутнє, осмисленням сьогодення і інтеграцією минулого досвіду – безпосередньо впливає на рівень ресурсності [54; 42; 6; 47]. Волонтери, які вміють планувати не лише на день, але й на тиждень і місяць, краще передбачають періоди виснаження і свідомо створюють простір для відновлення [64, с. 5]. Цей механізм тісно пов'язані із ціннісно-смісловою сферою та локусом контролю, і допомагає перетворювати бажання допомагати на конкретні, реалістичні пріоритети. Це допомагає мінімізувати внутрішній конфлікт між великою кількістю ідей та бажань і

обмеженістю наявних людських ресурсів. Водночас інтернальний локус контролю підкріплюється через регулярне відчуття, що людина сама формує структуру свого дня, навіть коли зовнішні обставини залишаються вкрай непередбачуваними.

Крім того, ефективне управління часом створює умови для регулярної рефлексії та інтеграції досвіду. Волонтери, які мають структуровані практики переосмислення свого дня, краще обробляють травматичний досвід, зменшують накопичення вторинної травматизації та знаходять нові смислові акценти у своїй діяльності [57, с. 9–11; 39, с. 13–16; 11]. Це перетворює тайм-менеджмент із простого планування на інструмент екзистенційного розвитку – спосіб не лише виживати в кризі, а й трансформувати її в джерело особистісного зростання.

Така рефлексія, вбудована в щоденну структуру, дозволяє волонтеру не накопичувати емоційний досвід як хаотичний вантаж, а поступово перетворювати його на осмислений матеріал. У контексті війни, де кожен день приносить нові травматичні події – від свідчень про втрати до роботи з важко пораненими, – відсутність системної рефлексії призводить до емоційного «заклинювання» [57; 15; 22; 7, с. 5–6, 8]. Навпаки, регулярне повернення до пережитого в спеціально відведений час допомагає зберігати психологічну дистанцію, знаходити уроки та запобігати тому, щоб травма повністю визначала внутрішній стан людини.

Таким чином, тайм-менеджмент виходить за рамки оперативного планування і стає частиною більш глибокого процесу – підтримки психологічної цілісності в умовах тривалого травматичного навантаження. Він створює необхідні умови, за яких волонтер може не тільки продовжувати діяльність, але й розвиватися через неї, перетворюючи навіть найважчі досвіди на ресурс для подальшого зростання [14].

Така трансформація досвіду через рефлексію стає можливою саме завдяки системній самоорганізації, яка створює не лише структуру для дій, але й спеціальний, захищений простір для осмислення. У довгостроковій перспективі це дозволяє волонтеру поступово виходити за межі реактивного виживання в кризі та переходити до більш зрілої екзистенційної позиції – активного інтегрування пережитого в саму сутність власного життя, переосмислення своєї ролі в ньому та знаходження нових смислових опор серед руїн і страждання.

Саме тому самоорганізація діяльності та тайм-менеджмент у волонтерському контексті перетворюється на один із небагатьох доступних механізмів збереження психологічної цілісності. Через свідоме управління часом волонтер отримує можливість не просто продовжувати діяльність, але й розвиватися крізь неї – перетворюючи навіть найважчі, травматичні досвіди на ресурс особистісного зростання та встановлення справжнього й змістовного зв'язку із собою.

У кінцевому підсумку, самоорганізація та тайм-менеджмент виконують роль сполучної ланки між внутрішніми ресурсами особистості і реальною поведінкою в умовах хронічного кризового навантаження. Вони дозволяють не просто «витримувати» війну, а продовжувати діяти осмислено, етично і з довгостроковою перспективою. Саме тому розвиток цих навичок повинен розглядатися не як допоміжний елемент підтримки волонтерів, а як стратегічний фактор збереження їхнього психологічного благополуччя. Цей теоретичний механізм створює надійну основу для подальшої емпіричної перевірки та розробки практичних програм, спрямованих на посилення ресурсності тих, хто самовіддано працює на передовій гуманітарної допомоги, а особливо – в умовах повномасштабної війни.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Підсумовуючи теоретичний аналіз психологічного благополуччя особистості волонтера та чинників його дестабілізації, можна констатувати багатогранний і динамічний характер цього феномену, а також його тісний взаємозв'язок із внутрішніми ресурсами саморегуляції та практичними інструментами самоорганізації. Психологічне благополуччя волонтера постає як активний стан внутрішньої гармонії, осмисленості життя, самоприйняття, автономії, позитивних стосунків, володіння середовищем та особистісного зростання, що набуває особливого значення в умовах екстремальних суспільних криз і воєнних реалій. Воно не зводиться до відсутності негативних емоцій, а виступає ключовим внутрішнім ресурсом, який визначає здатність людини тривалий час зберігати ефективність, мотивацію та психічне здоров'я під час виконання волонтерської діяльності.

Розгляд основних теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя – від аристотелівської концепції еудемонії як реалізації потенціалу через осмислене служіння спільноті до багатовимірної моделі К. Ріффа – дозволяє сформулювати цілісне уявлення про природу цього феномену та його вразливість. Аналіз чинників дестабілізації, серед яких емоційне вигорання, вторинна травматизація, порушення балансу між турботою про інших і турботою про себе, брак соціальної та організаційної підтримки, високий часовий тиск, відсутність відновлювальних періодів та вплив зовнішніх кризових обставин, підкреслює, як саме ці фактори руйнують ключові компоненти благополуччя волонтера. Особливо важливим є урахування контексту тривалої війни в Україні, де волонтери постійно стикаються з гуманітарними кризами, емоційним перевантаженням і обмеженістю ресурсів, що значно посилює ризики виснаження та втрати сенсу діяльності.

Ціннісно-смилова сфера та локус контролю виступають ключовими внутрішніми ресурсами саморегуляції особистості волонтера. Пріоритетність цінностей самотрансценденції (універсалізм, доброта), розвинені смисложиттєві орієнтації та інтернальний локус контролю створюють потужну внутрішню опору, яка допомагає зберігати мотивацію, психологічну стійкість і перетворювати травматичний досвід на джерело особистісного зростання навіть за умов хронічної невизначеності та емоційного навантаження. Ці ресурси протидіють розвитку безпорадності, апатії та вигорання, забезпечуючи можливість активної саморегуляції в кризовому середовищі.

Самоорганізація діяльності та тайм-менеджмент розглядаються як практичний механізм реалізації внутрішніх ресурсів і відновлення суб'єктивного благополуччя. Вони дозволяють перетворювати ціннісні орієнтації та відчуття контролю на конкретні патерни поведінки, забезпечуючи баланс між допомогою іншим і збереженням власних ресурсів, регулярну рефлексію, інтеграцію досвіду та підтримання часової перспективи. У волонтерському контексті ефективне управління часом перестає бути лише технічною навичкою і стає важливим психологічним інструментом збереження психологічної цілісності та трансформації кризового досвіду в ресурс для подальшого розвитку.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підкреслює актуальність і важливість комплексного вивчення психологічного благополуччя волонтерів, чинників його дестабілізації, внутрішніх ресурсів саморегуляції та ролі самоорганізації й тайм-менеджменту як інструментів його відновлення в умовах тривалої кризи. Ці висновки закладають надійне теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження ефективності тайм-менеджменту як засобу підтримки психологічного благополуччя волонтерів, що буде здійснено на наступних етапах роботи.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЛОНТЕРІВ

2.1. Методологія та організація дослідження психологічного підґрунтя часової самоорганізації волонтерів

Вибірка дослідження складається із 60 людей віком від 18 до 56 років (середній вік – 29 років) (Рисунок 2.1). Респонденти були відібрані шляхом попередньої співбесіди, в якій підтвердили наявність регулярного досвіду волонтерської діяльності, що засвідчує їхню відповідність критеріям дослідження. Анкетні дані включали сім демографічних питань про стать, вік, сімейний статус, тривалість залученості до волонтерства, рівень залученості (кількість годин волонтерства на тиждень), основний вид зайнятості та обраний респондентом напрям волонтерської діяльності (на кого спрямовована допомога). Серед опитаних 14 осіб (23,3%) – чоловіки, 46 осіб (76,7%) – жінки (Рисунок 2.2).

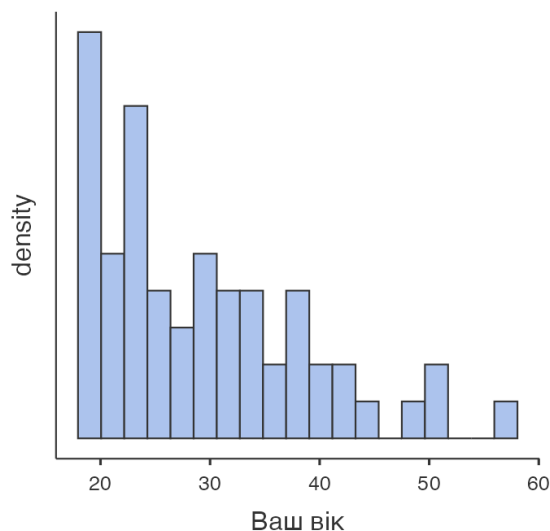


Рисунок 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Ваша стать

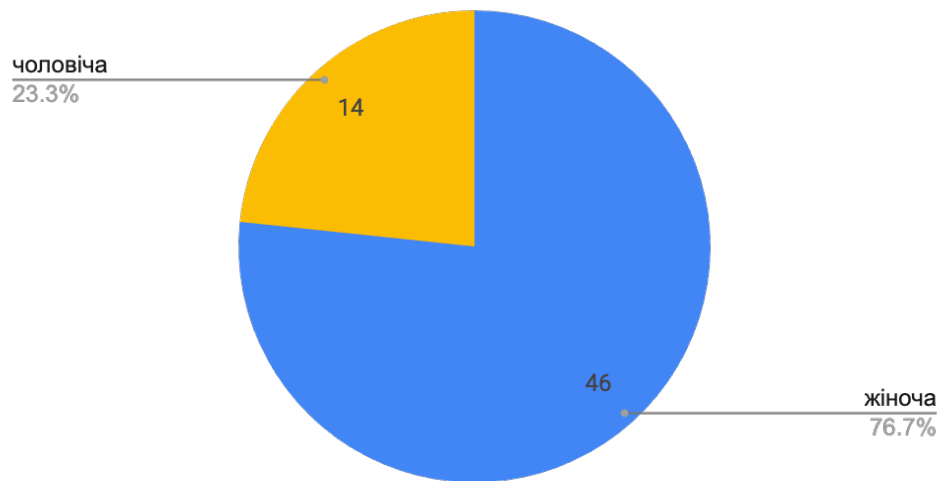


Рисунок 2.2. Розподіл респондентів за статтю

За сімейним станом: 24 особи (40%) перебувають у стосунках, 36 осіб (60%) – не у стосунках (Рисунок 2.3).

Сімейний статус

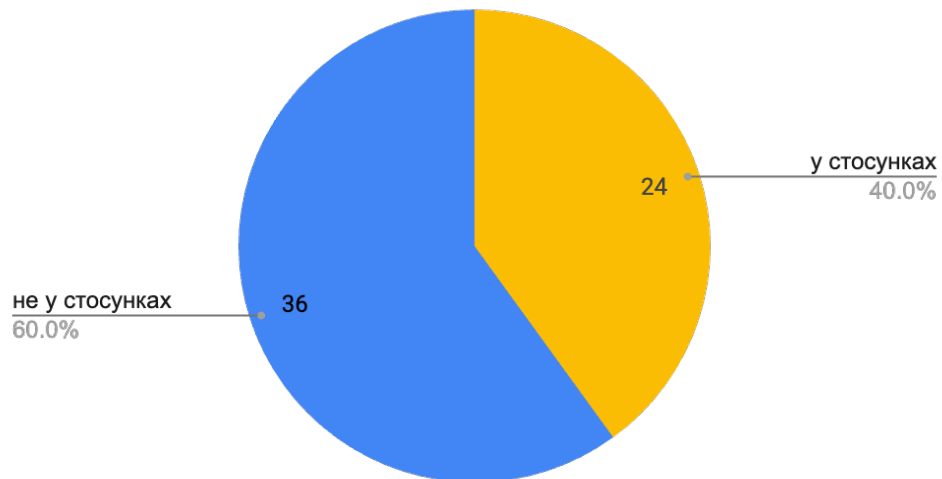


Рисунок 2.3. Розподіл респондентів за сімейним статусом

Аналіз тривалості залученості респондентів до волонтерської діяльності (Рисунок 2.4) показує, що вибірка сформована переважно з досвідчених

активістів. Найбільшу групу становлять особи, які займаються волонтерством більше 3 років – 19 осіб (31,7%). Схожі показники демонструють волонтери зі стажем 2–3 роки – 12 осіб (20,0%) та 6 місяців – 1 рік – 11 осіб (18,3%). Досвід від 1 до 2 років мають 10 осіб (16,7%). Найменшу частку опитаних становлять нові учасники руху: менше 3 місяців волонтерять 5 осіб (8,3%), а від 3 до 6 місяців – 3 особи (5,0%).

Як давно ви займаєтесь волонтерською діяльністю?

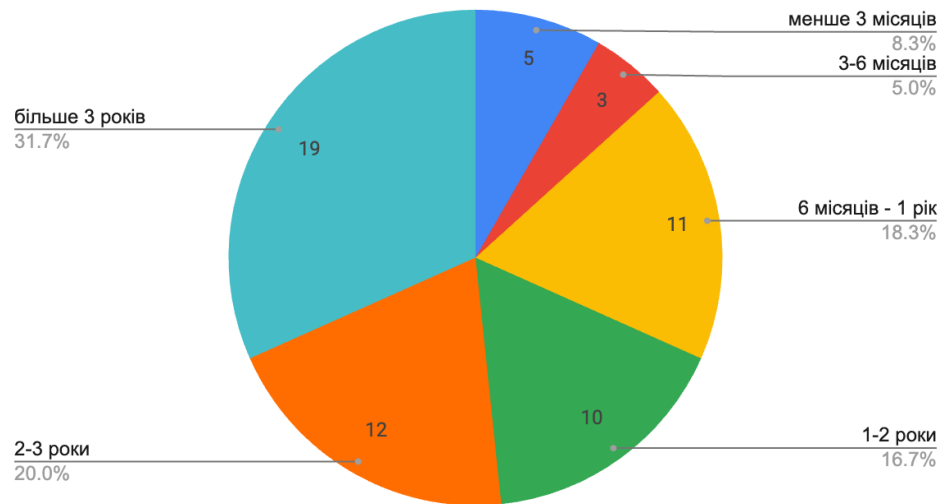


Рисунок 2.4. Розподіл респондентів за тривалістю залученості до волонтерства

Розподіл часу, який респонденти щотижня приділяють волонтерству (Рисунок 2.5), вказує на різний ступінь їхньої повсякденної залученості. Майже половина опитаних – 25 осіб (41,7%) – виділяє до 5 годин на тиждень. Від 5 до 10 годин волонтерству присвячують 14 осіб (23,3%), а від 10 до 20 годин – 7 осіб (11,7%). Також у вибірці присутні респонденти з високим рівнем інвестування часу, які працюють над волонтерськими задачами від 20

до 40 годин (6 осіб, або 10,0%) та більше 40 годин на тиждень (8 осіб, або 13,3%), що фактично дорівнює повному робочому дню.



Рисунок 2.5. Розподіл респондентів за ступенем залученості до волонтерства

Аналіз основного виду зайнятості респондентів (Рисунок 2.6) дозволяє визначити їхній поточний професійний статус поза межами волонтерства. Найбільшу групу серед опитаних складають фрілансери та приватні підприємці (ФОП) – 11 осіб (24,4%). Рівномірно розподілилися респонденти, які працюють за наймом повний або неповний робочий день – по 7 осіб (15,6% для кожної категорії). Тимчасово не працюють 6 осіб (13,3%), а веденням домашнього господарства займаються 4 особи (8,9%).

Який ваш основний вид зайнятості, окрім волонтерства?

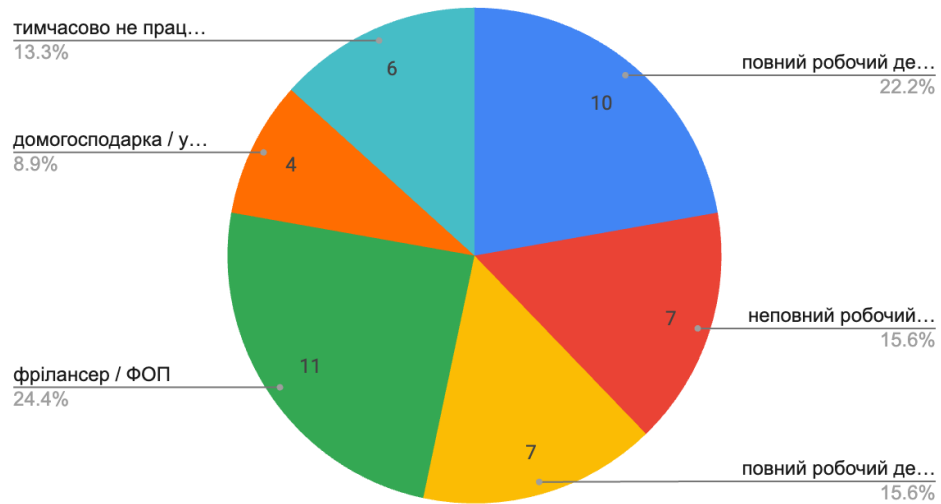


Рисунок 2.6. Розподіл респондентів за видом зайнятості

Дослідження основного напрямку діяльності волонтерів (Рисунок 2.7) демонструє, що більшість опитаних фокусується на підтримці оборонного сектору: допомогу ЗСУ обрали пріоритетом 35 осіб (58,3%). Другим за чисельністю напрямом є допомога внутрішньо переміщеним особам (ВПО) – 11 осіб (18,3%). Інформаційним волонтерством займаються 9 осіб (15,0%), а допомогу тваринам як основний вектор своєї діяльності визначили 5 осіб (8,3%).

Який напрям вашої волонтерської діяльності є основним?

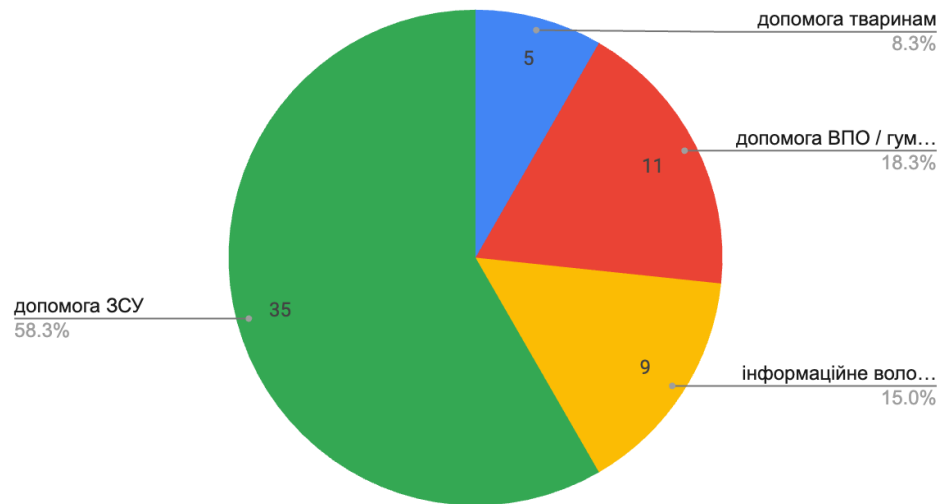


Рисунок 2.7. Розподіл респондентів за напрямом волонтерської діяльності

Для оцінки особистісних ресурсів самоорганізації та благополуччя волонтерів було застосовано чотири психодіагностичні методики: Ціннісний опитувальник Шварца (PVQ-21) [24], «Діагностика особливостей самоорганізації» (О. С. Мандрикової) [52], опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) [43] та «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва [39].

Ціннісний опитувальник Шварца (PVQ-21) (див. Додаток А) є скороченою версією Portrait Values Questionnaire, розробленою Ш. Шварцем для оцінки ієрархії базових індивідуальних цінностей особистості. У цьому дослідженні використано 21-пунктову версію, яка складається з портретних описів. Респонденти оцінюють ступінь схожості кожного портрета з собою за 6-бальною шкалою від 1 («зовсім на мене не схоже») до 6 («дуже схоже на мене»). Після розрахунку середніх арифметичних методика дозволяє розрахувати бали за десятьма базовими цінностями: конформність, традиція, доброта (благонадійність), універсалізм, самостійність, стимуляція, гедонізм,

досягнення, влада та безпека. Ці десять цінностей групуються у чотири вищі мотиваційні блоки Шварца, проте в даному дослідженні ми зосередилися на базових цінностях, оскільки вони безпосередньо пов'язані з мотивацією до волонтерської діяльності та особистісною готовністю до систематичного тайм-менеджменту. Валідність PVQ-21 підтверджена численними крос-культурними дослідженнями в рамках Європейського соціального дослідження, де продемонстровано добру структурну відповідність теоретичній моделі та прийнятну внутрішню узгодженість [24, с. 12–15].

Опитувальник «Діагностика особливостей самоорганізації» О. С. Мандрикової (див. Додаток Б) спрямований на оцінку рівня сформованості навичок самоорганізації діяльності як ключового компонента тайм-менеджменту. Методика складається з 25 тверджень і включає шкали: планомірність, цілеспрямованість, наполегливість, фіксація та орієнтація на теперішнє. Респонденти відповідають за 7-бальною шкалою Лайкерта від 1 (повне заперечення) до 7 (повна згода). Частина тверджень є зворотними і потребує інверсії при обробці. Загальний показник самоорганізації обчислюється як сума балів за всіма твердженнями, за винятком шкали «Орієнтація на теперішнє», оскільки цей компонент відображає схильність до спонтанності та зануреності в поточний момент, що може вступати в протиріччя з вольовими та структурними аспектами саморегуляції, на яких фокусується загальний інтегральний показник. У контексті даного дослідження цей інструмент є центральним для кількісної оцінки практичних навичок управління часом і саморегуляції волонтерів в умовах високого емоційного навантаження. Надійність та структурна валідність методики підтверджена психометричними дослідженнями авторки [52].

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) (Дж. Роттер в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда) (див. Додаток В) вимірює локус контролю особистості – узагальнене очікування щодо того, чи залежать

події її життя від власних зусиль і якостей (інтернальний локус), чи від зовнішніх обставин (екстернальний локус). Опитувальник складається з 44 тверджень, які оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта від 1 (повне заперечення) до 6 (повна згода). Методика дозволяє отримати загальний показник інтернальності та показники за окремими сферами (досягнення, невдачі, сімейні, виробничі, міжособистісні стосунки, здоров'я). У цьому дослідженні опитувальник застосовується для оцінки внутрішнього локусу контролю як медіатора між навичками тайм-менеджменту та психологічним благополуччям волонтерів. Адаптація Бажина та співавторів є найбільш поширеною в українській психології і характеризується високими психометричними показниками [43].

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва (див. Додаток Г) є адаптацією тесту «Purpose in Life Test» (PIL) Дж. Крамбо та Л. Махоліка і призначений для оцінки ступеня осмисленості життя особистості. Методика складається з 20 пар протилежних тверджень, які оцінюються за 7-бальною семантичною шкалою. Тест включає п'ять основних шкал: цілі в житті, процес життя, результативність життя, локус контролю – Я (внутрішній) та локус контролю – життя (зовнішній), а також загальний показник осмисленості життя. Частина пунктів є зворотними і потребує інверсії. У контексті дослідження тест дозволяє проаналізувати, наскільки смисложиттєві орієнтації волонтерів підтримують мотивацію до волонтерської діяльності та сприяють відновленню психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу. Методика широко застосовується в українських дослідженнях та має задовільну структурну та критеріальну валідність [33; 38].

Вибір зазначених методик ґрунтується на їхній доведеній психометричній якості та безпосередній релевантності до предмета дослідження – тайм-менеджменту як засобу відновлення благополуччя волонтерів через характеристики суб'єктності особистості (самоорганізацію,

локус контролю та ціннісно-смислову сферу). Ці інструменти забезпечують надійну основу для емпіричного аналізу взаємозв'язків між навичками управління часом та показниками благополуччя.

Для підготовки даних використано Google Sheets, де проводилося очищення даних, трансформація номінальних змінних, розрахунків загальних та шкальних балів за багатовимірними методиками. Усі статистичні розрахунки, зокрема описову статистику, таблиці розподілу, тест Красскел-Уоліс, кореляційний та кластерний аналіз, а також лінійні регресії виконано в jamovi (версія 2.7.6.0).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особистісних ресурсів самоорганізації

У цьому підрозділі проаналізовано результати емпіричного дослідження психологічних особливостей волонтерів. Аналіз проводиться на основі даних 60 респондентів, які беруть активну участь у волонтерській діяльності. Для оцінки використовувалися Ціннісний опитувальник Шварца (PVQ-21), методика діагностики особливостей самоорганізації О. С. Мандрикової, опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера та тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва. Описові статистичні показники наведено в Таблиці 2.1. Описові статистичні показники наведено в Таблицях 2.1.

Таблиця 2.1.

**Описові статистичні показники факторів методик PVQ-21,
Мандрикової, Роттера та СЖО Леонтєва**

Descriptives													
								Skewness		Kurtosis		Shapiro-Wilk	
	Mean	Median	SD	Variance	Range	Min	Max	Skewness	SE	Kurtosis	SE	W	p
Ваш вік	29.25	27.5	9.22	85.004	38	18	56	0.9452	0.309	0.2778	0.608	0.911	<.001
Цінності загальний бал	44.18	45	5.87	34.457	29	30	59	-0.1959	0.309	0.2623	0.608	0.985	0.67
Конформність	3.92	4	1.139	1.298	5	1	6	-0.1876	0.309	-0.1236	0.608	0.926	0.001
Традиція	4.88	5	0.904	0.817	4	2	6	-0.9038	0.309	0.9854	0.608	0.837	<.001
Благонадійність	5.13	5	0.812	0.66	3	3	6	-0.6449	0.309	-0.1276	0.608	0.825	<.001
Універсалізм	3.48	3	0.983	0.966	4	2	6	0.4359	0.309	0.0241	0.608	0.894	<.001
Самостійність	4.92	5	0.85	0.722	3	3	6	-0.3523	0.309	-0.5251	0.608	0.857	<.001
Стимуляція	4.57	5	1.198	1.436	4	2	6	-0.4988	0.309	-0.7794	0.608	0.879	<.001
Гедонізм	5.12	5	0.94	0.884	4	2	6	-1.1248	0.309	1.1978	0.608	0.809	<.001
Досягнення	4.6	5	1.138	1.295	4	2	6	-0.3627	0.309	-0.7601	0.608	0.891	<.001
Влада	4.38	5	1.151	1.325	4	2	6	-0.5321	0.309	-0.4259	0.608	0.892	<.001
Безпека	5.08	5	0.996	0.993	3	3	6	-0.8095	0.309	-0.4223	0.608	0.806	<.001
Загальна самоорганізація	95.68	95.5	17.49	305.915	84	57	141	0.0152	0.309	-0.2788	0.608	0.989	0.852
Плановірність	25.6	26.5	9.484	89.939	32	8	40	-0.2067	0.309	-1.008	0.608	0.954	0.023
Цілеспрямованість	32.85	34.5	6.558	43.011	28	14	42	-0.7862	0.309	0.3015	0.608	0.945	0.009
Наполегливість	23.12	21.5	6.219	38.681	25	11	36	0.5689	0.309	-0.4418	0.608	0.943	0.008
Фіксація	14.12	13	5.428	29.461	24	4	28	0.2669	0.309	-0.2666	0.608	0.979	0.381
Орієнтація на теперішнє	7.3	7	3.159	9.976	12	2	14	0.0749	0.309	-0.9473	0.608	0.962	0.059
Загальна Інтернальність (Із)	3.73	4	0.516	0.267	2	3	5	-0.2897	0.309	-0.3733	0.608	0.682	<.001
Інтернальність У Досягненнях (Ід)	3.98	4	0.725	0.525	2	3	5	0.0253	0.309	-1.0505	0.608	0.809	<.001
Інтернальність У Невдачах (Ін)	3.4	3	0.588	0.346	3	2	5	0.1449	0.309	-0.3035	0.608	0.758	<.001
Інтернальність У Сімейних Стосунках (Іс)	3.43	3	0.593	0.351	2	2	4	-0.4912	0.309	-0.6304	0.608	0.73	<.001
Інтернальність У Виробничих Відносинах (Ів)	4.05	4	0.811	0.658	3	3	6	0.3007	0.309	-0.537	0.608	0.851	<.001
Інтернальність У Міжособистісних Стосунках (Ім)	3.88	4	0.804	0.647	3	3	6	0.4196	0.309	-0.7537	0.608	0.826	<.001
Інтернальність У Сфері Здоров'я (Із)	3.72	4	0.739	0.545	4	2	6	-0.0122	0.309	1.1796	0.608	0.821	<.001
Загальний показник осмисленості життя	3.92	4	0.591	0.349	3	3	6	0.5259	0.309	2.1137	0.608	0.724	<.001
Цілі В Житті (Майбутнє)	3.97	4	0.61	0.372	2	3	5	0.0151	0.309	-0.1881	0.608	0.768	<.001
Процес Життя (Теперішнє)	4.72	5	1.151	1.325	5	2	7	-0.0365	0.309	-0.2806	0.608	0.924	0.001
Результативність Життя (Минуле)	4.05	4	0.746	0.557	3	2	5	-0.3349	0.309	-0.3688	0.608	0.831	<.001
Внутрішній Локус Контролю	3.62	3	0.94	0.884	5	2	7	0.8514	0.309	1.5336	0.608	0.857	<.001
Зовнішній Локус Контролю	4.05	4	1.443	2.082	6	1	7	0.12	0.309	-0.5748	0.608	0.948	0.012

Дослідження охопило 60 волонтерів віком від 18 до 56 років (середній вік – 29,25 року, SD = 9,22). Вибірка є гендерно нерівномірною: 46 жінок (76,7%) та 14 чоловіків (23,3%). За сімейним статусом 36 осіб (60%) перебувають у стосунках, 24 особи (40%) – не у стосунках. Значна частина респондентів має тривалий досвід волонтерства: 31,7% займаються ним більше 3 років, ще 20% – від 2 до 3 років (див. Додаток Д).

Загальний бал цінностей становить у середньому 44,18 (SD = 5,87) при можливому діапазоні від 30 до 59 балів, що відповідає приблизно 61% від

максимального значення. Це свідчить про помірно високий рівень вираженості ціннісних пріоритетів у вибірці волонтерів. Найвищі середні показники зафіксовані за такими цінностями:

- Благонадійність – 5,13 (SD = 0,812) – 85,5% від максимуму;
- Гедонізм – 5,12 (SD = 0,94);
- Безпека – 5,08 (SD = 0,996);
- Традиція – 4,88 (SD = 0,904).

Найнижчий показник спостерігається за шкалою Універсалізм – 3,48 (SD = 0,983). Такий ціннісний профіль відображає пріоритет стабільності, відповідальності, можливості отримувати задоволення від діяльності та збереження традицій, що є характерним для людей, які в умовах воєнної реальності надають великого значення надійності, обов'язку та практичній допомозі.

Загальний показник самоорганізації дорівнює 95,68 (SD = 17,49) при діапазоні від 57 до 141 балів. Це свідчить про достатній, проте досить варіативний рівень здатності волонтерів до самостійного планування та реалізації діяльності.

Серед компонентів методики найвищий відносний показник зафіксовано за шкалою Цілеспрямованість – 32,85 (SD = 6,558), що становить значну частку від максимального балу. Водночас найнижчий показник – Орієнтація на теперішнє (7,3; SD = 3,159). Помітно вираженою є також Фіксація (14,12; SD = 5,428). Така структура свідчить про те, що волонтери добре орієнтовані на досягнення поставлених цілей, проте недостатньо переживають і отримують задоволення від поточного моменту діяльності. Висока фіксація при цьому вказує на схильність до ригідності, труднощі з переключенням між завданнями та прагнення обов'язково доводити розпочаті справи до кінця.

Загальна інтернальність (Із) становить 3,73 (SD = 0,516). Респонденти демонструють дещо вищий зовнішній локус контролю (4,05) порівняно з

внутрішнім (3,62). Найвищі показники інтернальності спостерігаються в сферах виробничих відносин (4,05) та міжособистісних стосунків (3,88), найнижчі – в сфері сімейних стосунків (3,43) та невдач (3,4). Це може бути пов'язано з об'єктивним впливом зовнішніх обставин (воєнний стан, непередбачуваність подій), які обмежують відчуття особистого контролю.

Загальний показник осмисленості життя дорівнює 3,92 ($SD = 0,591$) з 6 можливих, що є досить високим результатом для вибірки. Найвищий бал отримала шкала Процес життя (Теперішнє) – 4,72 ($SD = 1,151$), що свідчить про сприйняття волонтерської діяльності як внутрішньо осмисленої та цінної в поточний період життя. Інші показники:

- Цілі в житті (Майбутнє) – 3,97;
- Результативність життя (Минуле) – 4,05;
- Внутрішній локус контролю – 3,62.

Отримані дані свідчать про те, що попри складні зовнішні умови, волонтери в цілому сприймають своє життя як осмислене, особливо акцентуючи цінність самого процесу допомоги іншим.

Варіативність показників (стандартні відхилення) є помітною майже за всіма шкалами, що вказує на значну неоднорідність вибірки волонтерів. Це підкреслює необхідність подальшого порівняльного аналізу для більш глибокого розуміння психологічного профілю учасників.

Окремо було виконано порівняльний аналіз за статтю та сімейним статусом. Статистична значущість відмінностей між групами перевірена за допомогою непараметричного критерію Манн-Уїтні (у зв'язку з відхиленням більшості показників від нормального розподілу), результати якого виявили статистично значущі відмінності за низкою параметрів.

Зокрема, за статтю значущі відмінності ($p < 0,05$) спостерігаються за цінностями «Благонадійність», «Безпека», «Стимуляція», «Гедонізм», «Влада», а також за показниками самоорганізації («Фіксація»,

«Цілеспрямованість») та окремими шкалами осмисленості життя. Величина ефекту свідчить про середній практичний вплив статі на вираженість цих характеристик.

За сімейним статусом статистично значущих відмінностей у більшості психологічних показників не виявлено ($p > 0,05$). Ця знахідка є певною мірою несподіваною, оскільки традиційно сімейні стосунки розглядаються як важливе джерело емоційної підтримки та стабільності. Проте отримані дані припускають, що у вибірці волонтерів психологічні особливості (ціннісні орієнтації, самоорганізація, локус контролю та осмисленість життя) більше залежать від інших факторів – таких як тривалість волонтерської діяльності, її напрямок, індивідуальні ресурси стресостійкості чи професійна самореалізація, – ніж від наявності романтичних стосунків.

Цей результат підкреслює необхідність подальшого вивчення контекстуальних факторів, які формують психологічний профіль волонтерів, і наступний етап дослідження передбачає проведення кореляційного аналізу для оцінки зв'язків між розглянутими параметрами – ціннісними орієнтаціями, самоорганізацією, локусом контролю та осмисленістю життя – з метою виявлення інших впливових змінних.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями, особливостями самоорганізації, локусом контролю та осмисленістю життя волонтерів. Зважаючи на відхилення розподілу більшості показників від нормального, було застосовано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена. Для оцінки значущості кореляцій використовувалися такі критерії: $p \leq 0,05$ – слабка значущість, $p \leq 0,01$ – середня, $p \leq 0,001$ – сильна значущість ($N = 60$). Основні кореляційні зв'язки наведено у Додатку Є.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих психологічних закономірностей. Найсильніший позитивний зв'язок зафіксовано між

загальним показником осмисленості життя та зовнішнім локусом контролю ($r = 0.576, p < .001$). Цей результат є досить несподіваним і може свідчити про те, що волонтери, які відчують вплив зовнішніх сил на своє життя, водночас знаходять глибокий сенс у волонтерській діяльності, яка сама по собі стає відповіддю на виклики зовнішнього світу.

Також виявлено сильний позитивний зв'язок між загальною інтернальністю та показниками самоорганізації, зокрема з цілеспрямованістю ($r = 0.617, p < .001$) та Інтернальністю у виробничих відносинах ($r = 0.769, p < .001$). Це підтверджує, що відчуття контролю над подіями тісно пов'язане зі здатністю волонтерів планувати, наполегливо рухатися до цілей та ефективно організовувати свою діяльність.

Між процесом життя (тепершнім) та цілеспрямованістю спостерігається сильна позитивна кореляція ($r = 0.566, p < .001$), а також з Інтернальністю у виробничих відносинах ($r = 0.531, p < .001$). Це вказує на те, що волонтери, які відчують задоволення від самого процесу допомоги, демонструють вищу цілеспрямованість і краще відчують контроль у професійній та волонтерській сфері.

Загальний показник осмисленості життя також продемонстрував статистично значущі негативні кореляції з низкою показників. Зокрема, виявлено негативний зв'язок із цінністю Самостійність ($r = -0.284, p = 0.028$), Гедонізмом ($r = -0.310, p = 0.016$), Інтернальністю у невдачах ($r = -0.259, p = 0.046$) та Інтернальністю у виробничих відносинах ($r = -0.330, p = 0.01$). Ці зв'язки свідчать про те, що вищий рівень осмисленості життя у волонтерів дещо пов'язаний зі зниженням акценту на індивідуальній самостійності та гедоністичних мотивах, а також з меншою інтернальністю у сприйнятті невдач і виробничої сфери.

Серед інших важливих зв'язків варто відзначити сильну негативну кореляцію між загальним показником осмисленості життя та

результативністю життя (минуле) ($r = -0.412, p < .01$), а також позитивні зв'язки з цілями в житті ($r = 0.408, p < .01$) та внутрішнім локусом контролю ($r = 0.288, p < .05$).

Цікавою є негативна кореляція між зовнішнім локусом контролю та деякими показниками самоорганізації, а також сильний позитивний зв'язок Фіксації із зовнішнім локусом контролю ($r = 0.535, p < .001$). Це може свідчити про те, що висока ригідність, обов'язковість і труднощі з переключенням між завданнями суттєво посилюють у волонтерів відчуття, що їхнє життя контролюється зовнішніми силами.

Серед ціннісних орієнтацій найсильніші позитивні кореляції спостерігаються між загальним балом цінностей та такими цінностями, як Досягнення ($r = 0.695, p < .001$), Влада ($r = 0.561, p < .001$), Гедонізм ($r = 0.573, p < .001$), Благонадійність ($r = 0.631, p < .001$) та Самостійність ($r = 0.587, p < .001$). Це підкреслює, що волонтерська діяльність для багатьох респондентів поєднує в собі мотивацію досягнення, впливу, задоволення, відповідальності та автономії.

Отримані кореляційні зв'язки свідчать про складну взаємодію між осмисленістю життя, самоорганізацією та локусом контролю волонтерів. Вони підтверджують, що внутрішні психологічні ресурси (цілеспрямованість, процес життя, інтернальність) відіграють ключову роль у підтримці високого рівня осмисленості діяльності навіть в умовах значного зовнішнього тиску.

Порівняльний аналіз за демографічними характеристиками та статтю дозволив уточнити специфіку психологічного профілю волонтерів.

Аналіз частотного розподілу (див. Додаток Е, Додаток Ї) показав статистично значущу нерівномірність вибірки за статтю, що є статистично значущою ($p < .001$). Значно вища частка жінок у вибірці (76,7% або 46 осіб) порівняно з чоловіками (23,3% або 14 осіб) може бути пояснена тим, що в умовах воєнного стану чоловіки більшою мірою залучені до безпосередньої

служби в ЗСУ або територіальній обороні, тоді як жінки активніше закривають «тил» – волонтерську діяльність, гуманітарну допомогу та підтримку цивільного населення. За сімейним статусом переважають респонденти, які перебувають у стосунках – 60% (36 осіб) проти 40% (24 особи), хоча ця різниця не досягає рівня статистичної значущості ($p = 0,155$).

Щодо досвіду волонтерської діяльності, найбільшу групу становлять особи з досвідом більше 3 років (31,7%, $p = 0,006$), що свідчить про достатньо стабільний контингент довгострокових волонтерів. За кількістю годин на тиждень найбільша частка припадає на тих, хто витрачає до 5 годин (41,7%). Серед основних видів зайнятості переважають студенти (25%) та фрілансери/ФОП (18,3%). Основним напрямом волонтерської діяльності є допомога ЗСУ (58,3%).

Для перевірки взаємозв'язків між демографічними характеристиками було проведено аналіз таблиць перехресного частотного розподілу з використанням критерію χ^2 (див. Додаток Й). Отримані дані свідчать, що волонтерська активність у вибірці відносно незалежна від сімейного статусу, але має певну гендерну специфіку у поєднанні зі стосунками (жінки частіше перебувають у стосунках (67,4% від жіночої підгрупи), тоді як серед чоловіків частка тих, хто не у стосунках, є вищою (64,3%).

Зважаючи на відсутність нормального розподілу даних (див. Додатки Ж–І), для порівняння показників між чоловіками та жінками застосовано непараметричний критерій Манн-Уїтні. Результати виявили статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) за низкою ключових параметрів (див. Додаток К).

Жінки демонструють статистично значуще вищі показники порівняно з чоловіками за цінностями

- Благонадійність (середнє 5,30 проти 4,57; $p = 0,004$; rank-biserial correlation = -0,478 – середній ефект);

- Безпека (5,28 проти 4,43; $p = 0,023$; rank-biserial = -0,38);
- Стимуляція (4,76 проти 3,93; $p = 0,034$; rank-biserial = -0,365).

Ці результати вказують на те, що для жінок-волонтерок більш характерним є акцент на Благонадійності (доброта, відповідальність перед іншими, турбота), Безпеці (стабільність, захист близьких і суспільства від загроз) та Стимуляції (пошук новизни, пригод і інтенсивних вражень у діяльності). Такий ціннісний профіль відображає типову для жінок-волонтерок мотивацію – поєднання турботи про інших, прагнення забезпечити безпеку в умовах невизначеності та потреби в емоційному наповненні й новизні волонтерської діяльності. Чоловіки, своєю чергою, демонструють відносно нижчі значення за цими шкалами, що може відображати дещо відмінні мотиваційні пріоритети.

Отримані відмінності за статтю підкреслюють гендерну специфіку психологічного профілю волонтерів і необхідність враховувати її при розробці програм підтримки.

Наступним етапом аналізу є кластерний аналіз, який дозволить виділити більш цілісні типологічні профілі респондентів (див. Додаток Л).

Для отримання більш стійких та рівномірних за обсягом груп було використано метод k-середніх (K-means). Попри формальний результат Гар-статистики, що вказував на однорідність, візуальний аналіз кластерних профілів (див. Рисунок 2.1) та подальший непараметричний аналіз виявив стійку диференціацію за ключовими психологічними показниками. Аналіз таблиці Sum of squares (див. Таблиця 2.2–2.3) показав, що міжкластерна варіація становить 180, а загальна сума квадратів – 1534, що вказує на помітну відстань між кластерами та їхню відносну компактність (див. Рисунок 2.2). Хоча з суто математичного погляду частка поясненої варіації є помірною, для реальних психологічних даних такий результат є цілком достатнім. Він демонструє, що внутрішній розкид характеристик усередині сформованих

груп (несхожість людей всередині своїх кластерів) суттєво зменшився порівняно із загальним хаосом у вибірці, що робить виділені типи волонтерів придатними для подальшого аналізу. З урахуванням пошукового характеру дослідження було прийнято рішення розглянути два кластери як типологічні тенденції.

Таблиця 2.2–2.3.

**Описові статистичні показники факторів методик PVQ-21,
Мандрикової, Роттера та СЖО Леонтьєва**

Clustering vector

Sum of squares Table

	Value
Cluster 1	642
Cluster 2	712
Between clusters	180
Total	1534

[4]

Clustering Table

Cluster No	Count
1	31
2	29

[4]

Аналіз центроїдів кластерів виявив суттєві відмінності за більшістю психологічних показників. Кластер 1 ($n = 31$) характеризується вищими значеннями за цінностями Благоннадійність, Безпека, Традиція, Досягнення, Гедонізм та Стимуляція, а також кращими показниками Процесу життя і нижчою Фіксацією. Учасники цього кластеру демонструють більш адаптивний, стабільно-орієнтований і турботливий профіль.

Cluster profiles plot

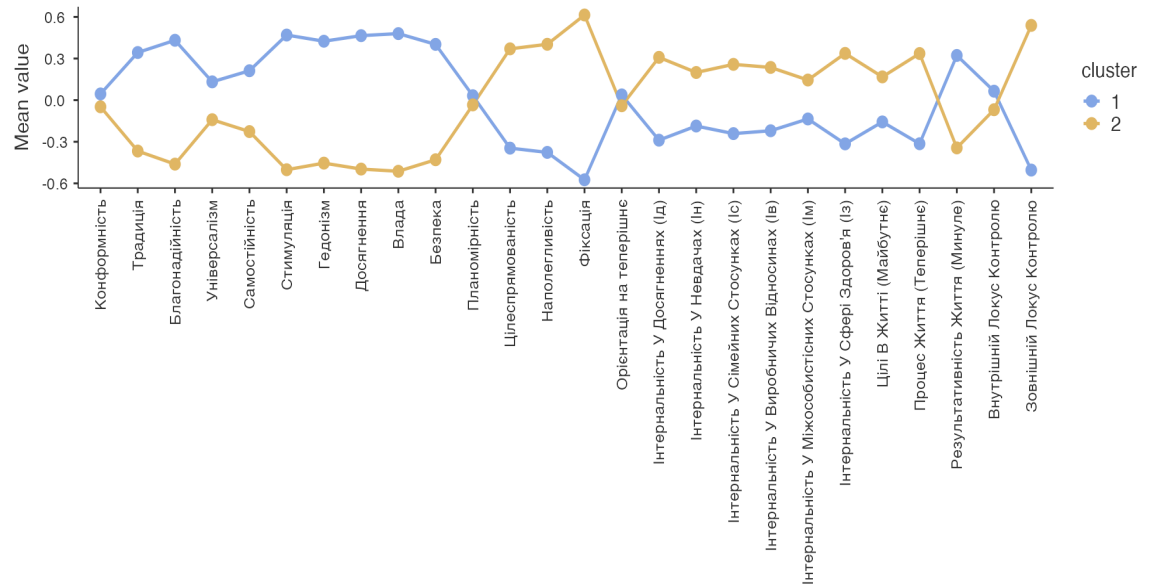


Рисунок 2.8. Візуалізація центроїдів (середніх значень) для отриманих кластерних груп

Cluster scatter plot

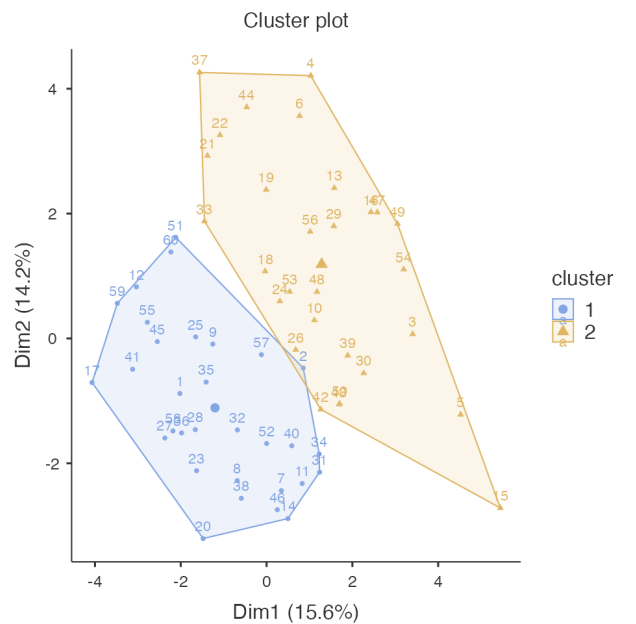


Рисунок 2.9. Графік розподілу респондентів у просторі виділених кластерів

Кластер 2 ($n = 29$), навпаки, вирізняється значно вищою Фіксацією, вищим зовнішнім локусом контролю, нижчими показниками Цілеспрямованості, Наполегливості, Загальної самоорганізації, а також нижчими значеннями за цінностями Благоннадійність, Безпека, Влада та Досягнення. Цей профіль можна описати як більш тривожний, фіксований і менш структурований.

Для перевірки статистично значущих відмінностей між двома кластерами було застосовано критерій Краскела-Уолліса. Результати підтвердили високу диференціюючу силу кластеризації (див. Таблицю 2.4).

Таблиця 2.4

Результати порівняння кластерів за критерієм Краскела-Уолліса

Kruskal-Wallis				
	χ^2	df	p	ϵ^2
Цінності загальний бал	24.60	1	<.001	0.4169
Безпека	10.67	1	0.001	0.1809
Благоннадійність	11.91	1	<.001	0.2019
Досягнення	13.97	1	<.001	0.2368
Традиція	6.67	1	0.010	0.1131
Стимуляція	14.58	1	<.001	0.2470
Гедонізм	13.60	1	<.001	0.2305
Влада	15.07	1	<.001	0.2555
Цілеспрямованість	7.44	1	0.006	0.1261
Наполегливість	6.03	1	0.014	0.1022
Фіксація	22.83	1	<.001	0.3869
Загальна Інтернальність (Iz)	5.38	1	0.020	0.0912
Інтернальність У Досягненнях (Id)	5.28	1	0.022	0.0896
Інтернальність У Сімейних Стосунках (Ic)	4.04	1	0.044	0.0686
Інтернальність У Сфері Здоров'я (Iz)	5.16	1	0.023	0.0875
Загальний показник осмисленості життя	5.70	1	0.017	0.0966
Процес Життя (Теперішнє)	6.36	1	0.012	0.1079
Результативність Життя (Минуле)	7.62	1	0.006	0.1292
Зовнішній Локус Контролю	16.28	1	<.001	0.2759
Загальна самоорганізація	11.49	1	<.001	0.1947

Значущі відмінності ($p < 0,05$) виявлено за 20 показниками. Найвищий рівень статистично значущих відмінностей ($p < .001$) та найбільшу величину ефекту зафіксовано за такими змінними:

- Цінності загальний бал ($\chi^2 = 24,6$, $p < .001$, $\varepsilon^2 = 0,4169$ – дуже високий ефект);
- Фіксація ($\chi^2 = 22,83$, $p < .001$, $\varepsilon^2 = 0,3869$);
- Зовнішній локус контролю ($\chi^2 = 16,28$, $p < .001$, $\varepsilon^2 = 0,2759$);
- Влада ($\chi^2 = 15,07$, $p < .001$, $\varepsilon^2 = 0,2555$);
- Досягнення ($\chi^2 = 13,97$, $p < .001$, $\varepsilon^2 = 0,2368$);
- Гедонізм ($\chi^2 = 13,6$, $p < .001$, $\varepsilon^2 = 0,2305$);
- Стимуляція ($\chi^2 = 14,58$, $p < .001$, $\varepsilon^2 = 0,247$).

Значущі відмінності на рівні $p < 0,05$ також спостерігаються за показниками Безпека, Традиція, Благонадійність, Цілеспрямованість, Наполегливість, Загальна самоорганізація, Загальна інтернальність, Інтернальність у досягненнях, Інтернальність у сімейних стосунках, Інтернальність у сфері здоров'я, Процес життя та Результативність життя.

Висока величина ефекту за загальним балом цінностей, Благонадійністю, Безпекою, Фіксацією та Зовнішнім локусом контролю свідчить про докорінні відмінності між двома типами волонтерів. Кластер 1 можна інтерпретувати як «стабільно-турботливий» тип, орієнтований на відповідальність, безпеку та благонадійність, а Кластер 2 – як «фіксований-тривожний» тип, для якого характерні висока фіксація (ригідність, труднощі з переключенням між справами та прагнення обов'язково завершити розпочате), а також виражений зовнішній локус контролю.

Отримана типологія має високу практичну значущість для розуміння різноманітності мотиваційних профілів волонтерів і може бути використана при розробці диференційованих програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання.

Для визначення предикторів ключових психологічних показників волонтерів було проведено низку лінійних регресійних моделей (див. Додаток М). Усі моделі будувалися лише зі статистично значущих предикторів ($p < 0,05$). Коефіцієнт детермінації R^2 вказує, яку частку дисперсії залежної змінної пояснюють включені предиктори. Іншими словами, цей коефіцієнт демонструє, на скільки відсотків варіативність досліджуваної залежної змінної зумовлена саме обраними нами чинниками.

Результати згруповано за тематичними блоками відповідно до використаних методик.

1. Предиктори осмисленості життя (Леонтьєв)

Модель загального показника осмисленості життя продемонструвала хорошу пояснювальну силу ($R^2 = 0,392$). Вона демонструє, що загальний показник осмисленості життя істотно залежить від Інтернальності у виробничих відносинах ($\beta = -0,368$, $p < .001$), цілеспрямованості ($\beta = 0,031$, $p = 0,006$), цінності Безпеки ($\beta = 0,198$, $p = 0,02$), Гедонізму ($\beta = -0,149$, $p = 0,043$) та Благонадійності ($\beta = -0,356$, $p < .001$). Цікаво, що Інтернальність у виробничих відносинах та Благонадійність мають негативний вплив. Це може свідчити про те, що волонтери, які звикли відчувати високий особистий контроль у роботі та нести велику відповідальність, в умовах волонтерської діяльності (яка часто є хаотичною, малопрогнозованою та емоційно виснажливою) частково втрачають відчуття осмисленості. Надмірна відповідальність і спроба контролювати те, що в умовах війни контролювати важко, можуть призводити до фрустрації та зниження загального відчуття сенсу.

Позитивний вплив Безпеки і Цілеспрямованості можна зрозуміти: потреба в стабільності та чіткі життєві цілі допомагають волонтерам зберігати відчуття осмисленості навіть у складних умовах.

2. Предиктори самоорганізації (Мандрикова)

Модель Цілеспрямованості ($R^2 = 0,568$) показала, що майже 57% варіації цієї змінної пояснюється впливом Цілей у житті, Процесу життя (теперішнього часу), Внутрішнього локусу контролю та Наполегливості. Це логічно: людина, яка бачить сенс у майбутньому, отримує задоволення від поточного процесу і вірить у власний контроль, значно легше підтримує високу цілеспрямованість.

Модель Процесу життя ($R^2 = 0,592$) виявила, що задоволення від самого процесу волонтерської діяльності посилюється завдяки високій Цілеспрямованості та Стимуляції, але зменшується під впливом потреби у Владі та високої Інтернальності у міжособистісних стосунках. Можна припустити, що надмірне прагнення контролювати інших або високі очікування від міжособистісних відносин заважають отримувати задоволення від самого процесу допомоги.

Модель Загальної самоорганізації ($R^2 = 0,376$) підтверджує, що загальний рівень самоорганізації зростає завдяки Самостійності та задоволенню від Процесу життя.

3. Предиктори локусу контролю (Роттер)

Модель Зовнішнього локусу контролю ($R^2 = 0,299$) показала, що майже 30% його варіації пояснюється Фіксацією ($\beta = 0,145$, $p < .001$). Це досить сильний зв'язок: висока схильність до ригідності, обов'язкового завершення розпочатих справ і труднощі з переключенням уваги на нові завдання суттєво посилюють відчуття, що життя контролюється зовнішніми силами.

Модель Загальної інтернальності ($R^2 = 0,451$) вказує, що відчуття особистого контролю над життям посилюється завдяки задоволенню від Процесу життя та високій Цілеспрямованості.

4. Предиктори ціннісних орієнтацій (Шварц)

Модель Влади ($R^2 = 0,54$) демонструє, що прагнення до впливу та статусу підкріплюється Цілеспрямованістю, Конформністю та Досягненнями,

але послаблюється задоволенням від Процесу життя. Можна припустити, що волонтери, які сильно орієнтовані на результат і визнання, менше отримують задоволення від самого процесу допомоги.

Модель Досягнення ($R^2 = 0,677$) – одна з найсильніших у дослідженні – показує, що орієнтація на успіх і компетентність значною мірою підтримується цінностями Універсалізму, Самостійності, Гедонізму та Влади, але суттєво знижується через високу Фіксацію. Це означає, що волонтери, які вміють отримувати задоволення від самої діяльності, цінують особисту незалежність і ширші гуманістичні цінності, демонструють сильнішу мотивацію до досягнень. Водночас надмірна ригідність і труднощі з переключенням уваги (висока фіксація) заважають повній реалізації цієї мотивації.

Також було проаналізовано моделі для показників Цілей в житті, Фіксації, Безпеки, Інтернальності у міжособистісних стосунках, Внутрішнього локусу контролю та Планованості. Однак ці моделі демонстрували нижчу пояснювальну силу ($R^2 < 0,40$) або містили менш виражені та менш теоретично значущі предиктори порівняно з основними моделями. Тому вони не включені в детальний розгляд, хоча й були враховані при загальному аналізі даних.

Цікаві та неочікувані результати:

- Результативність життя (Минуле) ($R^2 = 0,365$) позитивно пов'язана з Інтернальністю у міжособистісних стосунках і негативно – з Цілеспрямованістю та Досягненнями. Це може свідчити про те, що волонтери, які сильно орієнтовані на майбутні цілі та досягнення, іноді важче позитивно оцінюють свій минулий досвід, тоді як якісні міжособистісні стосунки допомагають краще інтегрувати минуле і відчувати його як успішне.

- Інтернальність у невдачах ($R^2 = 0,581$) сильно залежить від інтернальності у сімейних стосунках (позитивно) та Плановірності (негативно). Можна припустити, що волонтери, які відчують контроль у сімейному житті, краще приймають власні невдачі, тоді як надмірна плановірність у волонтерській діяльності може посилювати самокритику при невдачах.
- Інтернальність у сфері здоров'я ($R^2 = 0,341$) формується під впливом Конформності, Універсалізму та інтернальності у виробничих відносинах. Це несподівано вказує на те, що турбота про загальне благо та відповідність соціальним нормам, поєднана з відчуттям контролю на роботі, допомагає волонтерам краще відчувати відповідальність за власне здоров'я.

Отримані результати емпіричного дослідження свідчать про складну взаємодію між ціннісними орієнтаціями, самоорганізацією, локусом контролю та осмисленістю життя волонтерів. Описовий аналіз показав достатньо високий рівень осмисленості життя та самоорганізації. Кореляційний і регресійний аналіз підтвердив значущий вплив самоорганізації та ціннісно-сміслової сфери на психологічне благополуччя. Порівняльний і кластерний аналіз виявив гендерні відмінності та два чіткі психологічні профілі волонтерів.

Таким чином, емпіричні дані підтверджують ключові теоретичні положення щодо ролі внутрішніх ресурсів у збереженні психологічної стійкості волонтерів в умовах кризи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

У результаті проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей волонтерів ($N = 60$, середній вік – 29,25 року) встановлено

низку закономірностей, які характеризують ціннісно-смыслову сферу, самоорганізацію, локус контролю та осмысленість життя осіб, залучених до волонтерської діяльності в умовах воєнного часу.

Описовий аналіз показав, що волонтери демонструють помірно високий рівень осмысленості життя (середній бал 3,92 зі 6 можливих), з найбільшим вираженням за шкалою «Процес життя» (4,72). Загальний показник самоорганізації знаходиться на достатньому рівні (95,68), проте відзначається значна індивідуальна варіативність. Серед ціннісних орієнтацій домінують Благонадійність (5,13), Безпека (5,08) та Гедонізм (5,12), що відображає поєднання мотивації турботи, прагнення стабільності та потреби в емоційному наповненні діяльності.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між ключовими змінними. Найсильніший позитивний зв'язок зафіксовано між загальним показником осмысленості життя та зовнішнім локусом контролю ($r = 0,576$, $p < .001$), а також між показниками самоорганізації (цілеспрямованість, загальна інтернальність) та Інтернальністю у виробничих відносинах. Водночас осмысленість життя негативно корелює з Гедонізмом ($r = -0,310$, $p = 0,016$), Самостійністю ($r = -0,284$, $p = 0,028$) та Інтернальністю у виробничих відносинах ($r = -0,330$, $p = 0,01$). Ці дані частково підтверджують теоретичні припущення розділу I про те, що надмірна орієнтація на особисту відповідальність і контроль у професійній сфері може знижувати відчуття осмысленості в умовах волонтерської діяльності.

Порівняльний аналіз за статтю (критерій Манн-Уїтні) виявив статистично значущі відмінності: жінки демонструють вищі показники Благонадійності ($p = 0,004$), Безпеки ($p = 0,023$) та Стимуляції ($p = 0,034$). Такий результат узгоджується з теоретичними міркуваннями про те, що жінки частіше виконують «тиловий» волонтерський функціонал, пов'язаний із турботою, стабільністю та емоційною підтримкою.

Кластерний аналіз (K-means) дозволив виділити два чіткі психологічні профілі волонтерів. «Стабільно-турботливий» тип (Кластер 1) характеризується вищими значеннями цінностей самотрансценденції, кращими показниками осмисленості життя та нижчою фіксацією. «Фіксований-тривожний» тип (Кластер 2) вирізняється високою фіксацією, домінуванням зовнішнього локусу контролю та нижчими показниками самоорганізації. Критерій Крассела-Уолліса підтвердив високу статистично значущу диференціацію між кластерами ($p < .001$ за більшістю показників, ϵ^2 до 0,4169), що підкреслює практичну доцільність типологічного підходу в роботі з волонтерами.

Регресійний аналіз показав, що осмисленість життя значною мірою ($R^2 = 0,392$) пояснюється комбінацією Інтернальності у виробничих відносинах, Цілеспрямованості, цінності Безпеки, Гедонізму та Благонадійності. Важливим є виявлений негативний вплив Виробничої Інтернальності та Благонадійності, який підтверджує теоретичне припущення про ризики надмірної відповідальності та спроби тотального контролю в умовах непередбачуваності воєнного часу. Найсильніші моделі отримані для показників Самоорганізації (R^2 до 0,677) та цінності Досягнення, що підкреслює провідну роль самоорганізації як практичного механізму реалізації внутрішніх ресурсів. Також було проаналізовано регресійні моделі для показників Цілей в житті, Фіксації, Безпеки, Інтернальності у міжособистісних стосунках, Внутрішнього локусу контролю та Планованості. Однак більшість із них мали нижчу пояснювальну силу або менш виражені теоретично значущі предиктори, тому в детальному розгляді пріоритет віддано найсильнішим моделям.

Отримані емпіричні результати в цілому підтверджують і конкретизують теоретичні положення розділу I. Зокрема, вони доводять, що ціннісно-сміслова сфера та локус контролю дійсно виступають ключовими

внутрішніми ресурсами саморегуляції волонтерів, а самоорганізація і тайм-менеджмент є важливими практичними інструментами збереження психологічного благополуччя. Водночас дослідження виявило певні нюанси: надмірна орієнтація на відповідальність і контроль може мати не лише захисний, але й деструктивний ефект в умовах тривалого кризового навантаження.

Таким чином, проведене дослідження розкриває психологічну структуру волонтерської діяльності, доводить наявність різних типологічних профілів волонтерів та визначає ключові предиктори їхньої осмисленості життя. Результати створюють надійну емпіричну основу для розробки диференційованих програм психологічної підтримки, оптимізації самоорганізації та підвищення стійкості волонтерів у тривалих кризових умовах.

РОЗДІЛ III. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЛОНТЕРІВ ЗАСОБАМИ ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТУ

3.1. Обґрунтування та структура тренінгової програми з тайм-менеджменту для волонтерів

Відновлення психологічного благополуччя – це процес повернення людини до стану внутрішньої рівноваги, осмисленості та ресурсності після періоду значного емоційного та фізичного виснаження [35]. На відміну від профілактики, яка спрямована на попередження виснаження, відновлення працює вже з накопиченими наслідками – втратою енергії, зниженням мотивації, порушенням відчуття контролю над життям та частковою втратою сенсу діяльності.

Для волонтерів відновлення має особливе значення. Багато з них тривалий час працюють на межі можливостей, часто ігноруючи сигнали втоми [23, 64, 41]. У результаті з'являється емоційне виснаження, відчуття безсилля, труднощі з концентрацією та поступове знецінення власних зусиль. Відновлення в такому випадку не обмежується коротким відпочинком – воно передбачає системну роботу з поверненням ресурсів, переосмисленням досвіду та відновленням внутрішньої опори.

Другим важливим аспектом є розмежування відновлення та корекції. Якщо корекція частіше працює з вираженими психологічними проблемами (депресія, тривожні розлади, сильне вигорання), то відновлення орієнтоване на людей, які ще функціонують, але відчувають суттєве зниження якості життя та ефективності [11]. Саме в цій «сірій зоні» перебуває більшість волонтерів, які продовжують допомагати іншим, але самі вже працюють на залишках ресурсів.

Ключовими умовами успішного відновлення благополуччя є відновлення балансу між турботою про інших і турботою про себе, встановлення чітких особистих меж, регулярна рефлексія пережитого досвіду та раціональне управління часом і енергією [5; 7; 16; 31; 29]. Без відновлення відчуття контролю над власним життям та часом усі інші методи дають лише тимчасовий ефект. Також важливу роль відіграє соціальна підтримка – можливість ділитися досвідом з людьми, які розуміють специфіку волонтерської діяльності [7; 31].

Методи відновлення можна умовно поділити на ті, що працюють із глибинними механізмами виснаження, і ті, що спрямовані на зменшення поточного дистресу [1; 40]. Патогенетичні методи спрямовані на роботу з причинами виснаження: зміцнення інтернального локусу контролю, перегляд ціннісних пріоритетів, відновлення відчуття особистої агентності та осмисленості діяльності. Симптоматичні методи допомагають зменшити поточний дискомфорт – знизити рівень тривоги, полегшити емоційне напруження та зменшити надмірну фіксацію на незавершених справах.

У практиці роботи з волонтерами перспективними та доцільними є групові формати. Окрім того, що групова робота дозволяє масштабувати терапевтичний вплив, такий формат поєднує емоційну підтримку, обмін досвідом і спільне опанування практичних інструментів [6]. Групова робота створює безпечне середовище, в якому волонтери можуть відкрито обговорювати труднощі, які зазвичай намагаються приховувати, і разом шукати шляхи відновлення.

Сучасні програми відновлення психологічного благополуччя волонтерів і представників допомагаючих професій переважно зосереджені на емоційній регуляції та зниженні наслідків травматичного стресу. У їхній структурі найчастіше трапляються mindfulness-практики, психоосвітні й стрес-

менеджментові компоненти, супервізійні та інші форми групової підтримки, а також арт-терапевтичні й інші експресивні підходи [1, 5, 4, 39].

Такі програми допомагають послабити гострі прояви виснаження, зменшити психологічний дистрес і надати базові інструменти короткострокового відновлення [1, 4, 39]. Водночас у більшості з них значно менше уваги приділяється практикам повсякденної самоорганізації, зокрема управлінню часом і власною енергією. Тайм-менеджмент і самоорганізація здебільшого не виступають в цих підходах самостійними психологічними ресурсами відновлення, хоча саме вони пов'язані з відчуттям контролю над життям і вищим благополуччя [3; 12; 42; 27].

Проведений аналіз літератури дає підстави стверджувати, що в сучасних підходах до відновлення психологічного благополуччя волонтерів і представників допомагаючих професій самоорганізація діяльності та тайм-менеджмент поки що не посідають центрального місця як самостійні ресурси відновлення [12; 39; 39; 39]. Водночас результати власного емпіричного дослідження показали, що зниження благополуччя волонтерів пов'язане, зокрема, з недостатньою планованістю, вираженою фіксацією як проявом ригідності та схильністю до зовнішнього локусу контролю. Це дає підстави розглядати розвиток навичок самоорганізації, планування часу та посилення суб'єктного контролю як перспективний і практично орієнтований напрям відновлення психологічного благополуччя [27].

Таким чином, аналіз сучасних підходів показує, що хоча існують ефективні методи емоційної підтримки та роботи з травмою, бракує комплексних програм, які поєднували б психологічну роботу з конкретними практичними інструментами самоорганізації та управління часом. Саме цю прогалину покликана заповнити авторська програма «Проактивне управління ресурсами: тайм-менеджмент для відновлення благополуччя волонтерів», яка буде детально представлена в наступному підрозділі.

3.2. Зміст та технологічне забезпечення етапів реалізації програми управління часом

Авторська програма **«Проактивне управління ресурсами: тайм-менеджмент для відновлення благополуччя волонтерів»** була розроблена на основі результатів емпіричного дослідження, представленого в другому розділі. Вона не є універсальним «ліками від вигорання», а цілеспрямовано працює з тими психологічними особливостями, які найбільше ускладнюють життя волонтерів у сучасних умовах.

Кластерний аналіз показав, що волонтери поділяються на два чітко вирізняльні психологічні профілі. «Фіксований-тривожний» тип характеризується високою фіксацією на незавершених справах, низькою планомірністю та схильністю до зовнішнього локусу контролю. Ці волонтери часто відчують постійне внутрішнє напруження, важко переключаються між завданнями і відчують, що життя «контролює їх», а не навпаки. «Стабільно-турботливий» профіль має кращі показники самоорганізації, але часто страждає від порушення балансу між допомогою іншим і турботою про себе, що поступово призводить до емоційного виснаження.

Програма враховує особливості обох профілів. Для першого вона допомагає зменшити ригідність, розвинути планомірність і повернути відчуття особистого контролю. Для другого – оптимізувати розподіл ресурсів, зміцнити межі та підвищити ефективність вже наявних сильних сторін. Таким чином, програма працює не тільки із загальними проблемними зонами (низька планомірність, підвищена фіксація, зовнішній локус контролю), але й адаптується до реальних відмінностей між волонтерами.

Мета програми полягає у формуванні у волонтерів практичних навичок проактивного управління власними ресурсами (часом, енергією, увагою) для відновлення і підтримання психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі **завдання**:

- Сформувати усвідомлення зв'язку між рівнем самоорганізації, локусом контролю та відчуттям осмисленості життя;
- Розвинути навички реалістичного планування та пріоритизації завдань в умовах невизначеності;
- Навчити технікам встановлення особистих меж і захисту власного часу від надмірного виснаження;
- Знизити рівень фіксації на незавершених справах та посилити здатність до гнучкого переключення;
- Посилити інтернальний локус контролю через практичний досвід успішного управління часом;
- Допомогти кожному учаснику створити індивідуальну систему тайм-менеджменту, яка враховує специфіку саме його волонтерської діяльності.

Очікувані результати програми – це не тільки покращення конкретних показників самоорганізації та локусу контролю, а й більш глибокі зміни: повернення відчуття контролю над власним життям, зниження емоційного виснаження, підвищення задоволеності процесом життя та відновлення внутрішньої мотивації.

Організаційні засади та принципи реалізації програми. Програма розрахована на волонтерів віком від 18 до 56 років незалежно від стажу та напрямку діяльності. Оптимальна кількість учасників у групі – 4–6 осіб, що дозволяє поєднати індивідуальний підхід з перевагами групової динаміки.

Основний формат – груповий тренінг, який може проводитися як очно, так і онлайн. Важливим принципом є добровільність, конфіденційність та психологічна безпека учасників. Тренер дотримується етичних норм: не дає порад «зверху», а створює умови, в яких волонтери самі знаходять найкращі рішення для себе. Особлива увага приділяється поважному ставленню до

досвіду кожного учасника – адже волонтери, які приходять на програму, вже мають значний практичний досвід, і його важливо не знецінювати, а використовувати як ресурс.

Структура та зміст програми

Програма складається з п'яти занять, кожне тривалістю 90–120 хвилин. Загальна тривалість курсу – 5 тижнів (одне заняття на тиждень). Такий ритм дозволяє учасникам не тільки отримувати нові інструменти, а й регулярно застосовувати їх у реальному житті між зустрічами, аналізувати результати та обговорювати труднощі на наступному занятті.

Кожне заняття має чітку структуру: знайомство/обговорення домашнього завдання, теоретичний блок, практична частина та рефлексія. Основний фокус програми – саме управління часом і особистими ресурсами як ключовий механізм відновлення психологічного благополуччя.

Зміст програми:

- Заняття 1. «Від реактивності до проактивності»

Учасники проводять чесний аудит свого часу, виявляють основні «пожирачі енергії» та вчаться виносити плани та завдання з голови в зовнішню систему. Особлива увага приділяється створенню простих, візуальних ритуалів початку дня, які допомагають швидше входити в робочий стан.

- Заняття 2. «Пріоритизація в умовах хаосу»

Опанування потужних методів сортування завдань: матриця Ейзенхауера, техніка «Їсти жабу», планування за рівнем енергії (energy-based planning) та batching (групування) однотипних задач. Учасники вчаться будувати гнучкі, але чіткі щоденні блоки, які враховують природні коливання концентрації.

- Заняття 3. «Межі та захист ресурсу»

Розвиток навичок захисту часу: техніки делегування, грамотної відмови, створення буферних зон між завданнями та використання методу «body doubling» у спільній роботі. Це заняття допомагає перетворити встановлення меж на звичку, яка реально зберігає енергію.

- Заняття 4. «Рефлексія як інструмент відновлення»

Формування ефективної системи щотижневого огляду: аналіз того, що спрацювало, що виснажило, і коригування системи. Учасники опановують короткі, структуровані формати рев'ю, які допомагають не накопичувати емоційний вантаж і швидко повертатися в ресурсний стан.

- Заняття 5. «Персональна система управління ресурсами»

Інтеграція всіх інструментів у єдину зручну систему. Учасники створюють персональний фреймворк управління часом і знайомляться з інструментом xTiles – гнучкою платформою, яка дозволяє поєднувати задачі, нотатки, бази знань, візуальні дошки та проєктне планування в одному просторі. Це заняття присвячене створенню системи, яка «працює саме під тебе», а не навпаки.

Такий дизайн програми дозволяє поєднувати класичні техніки тайм-менеджменту з сучасними, гнучкими підходами, які допомагають волонтерам ефективніше справлятися з хаосом і нестабільністю.

План проведення формувального експерименту

Для перевірки ефективності розробленої програми заплановано проведення формувального експерименту. У ньому візьмуть участь волонтери, відібрані з основної вибірки дослідження. Експериментальна група пройде повний курс програми, тоді як контрольна група продовжуватиме свою діяльність у звичайному режимі без додаткового втручання.

Перед початком програми та одразу після її завершення планується провести повторну психодіагностику за тими самими методиками, що використовувалися в констатувальному етапі (опитувальник самоорганізації

О. С. Мандрикової, опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера та тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва). Це дозволить зафіксувати динаміку змін і оцінити практичну ефективність програми.

Таким чином, у даному підрозділі була розроблена та теоретично обґрунтована авторська програма **«Проактивне управління ресурсами: тайм-менеджмент для відновлення благополуччя волонтерів»**. Програма ґрунтується на результатах емпіричного дослідження та спрямована на корекцію ключових вразливих місць волонтерів через розвиток практичних навичок управління часом і ресурсами. Подальша апробація програми та аналіз її ефективності будуть представлені в наступному підрозділі.

3.3. Оцінка ефективності формульованого експерименту та практичні рекомендації щодо відновлення благополуччя волонтерів

Для апробації розробленої авторської програми було проведено формульований експеримент. У ньому взяла участь експериментальна група з 6 волонтерів, відібраних з основної вибірки емпіричного дослідження. Повторна психодіагностика проводилася за тими самими методиками, що й на констатувальному етапі: опитувальник самоорганізації діяльності О. С. Мандрикової, опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера та тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва.

Експериментальна група складалася з 5 жінок та 1 чоловіка віком від 19 до 29 років – переважно молодих і молодих дорослих волонтерів, що є типовим для активної частини волонтерського руху в сучасних умовах. Співвідношення за статтю відповідає загальній тенденції розподілу статей в основній вибірці емпіричного дослідження. Рівень залученості варіюється від 5–10 до понад 40 годин на тиждень, що відображає реальне розмаїття волонтерського навантаження і дає можливість перевірити дієвість програми в

умовах різної інтенсивності діяльності. Учасники представляють основні напрями волонтерської допомоги (підтримка ЗСУ, робота з ВПО, гуманітарна та інформаційна допомога), що забезпечує певну репрезентативність вибірки щодо специфіки волонтерських завдань. За терміном волонтерської діяльності вибірка гетерогенна і включає як відносно новачків (менше 3 місяців), так і досвідчених волонтерів (понад 3 роки), що дозволяє оцінити ефективність програми на різних етапах волонтерського шляху. За результатами кластерного аналізу, проведеного в емпіричному дослідженні, вибірка включала представників обох виявлених психологічних профілів: 4 особи «фіксованого-тривожного» типу та 2 особи «стабільно-турботливого» типу. Таким чином, група є достатньо репрезентативною для попередньої апробації програми, оскільки охоплює основні варіанти психологічних особливостей волонтерів, ідентифікованих у дослідженні.

Ефективність програми оцінювалася за комплексом показників, що безпосередньо впливають з результатів емпіричного дослідження. Основну увагу приділяли динаміці таких змінних, як Фіксація, Планомірність, Цілеспрямованість, Загальна самоорганізація, Внутрішній та Зовнішній локус контролю, Загальний показник осмисленості життя та Процес життя (Теперішнє). Саме ці показники найбільше відрізняють два психологічні профілі волонтерів і є ключовими мішенями програми. Базові ціннісні орієнтації (Безпека, Благонадійність) та деякі стабільні риси особистості очікувано демонстрували мінімальні зміни, оскільки короткостроковий тренінг не впливає на глибинну структуру особистості, але суттєво впливає на навички самоорганізації, рівень фіксації та суб'єктивне відчуття контролю.

У тесті учасники демонстрували характерні для волонтерів проблеми: підвищену фіксацію на незавершених справах (особливо у представників «фіксованого-тривожного» профілю), недостатню планомірність, змішаний або зовнішній локус контролю, а також знижені показники осмисленості

життя та задоволеності процесом життя на тлі високого волонтерського навантаження.

Порівняння тесту та ретесту виявило позитивну динаміку за більшістю ключових показників (див. Додатки П–Р).

Програма продемонструвала високу ефективність, про що свідчать такі закономірності:

- Учасники з вираженою «тайм-тровою» (ID 1, ID 6) показали значне зниження Фіксації та зростання внутрішнього локусу контролю й осмисленості життя. Програма спрацювала для них як психоемоційний стабілізатор.
- Учасниця з найнижчою планованістю (ID 3) продемонструвала виражене зростання Планованості (+8) та загальної самоорганізації (+19), що підтверджує сильний інструментальний ефект занять 2 і 5.
- Учасники зі стабільними навичками планування, але ознаками виснаження чи втрати орієнтирів (ID 2, 4, 5) показали покращення смисложиттєвих показників, зокрема Процесу життя, Цілеспрямованості та Результативності життя (у ID 4).

Загалом спостерігається статистично і практично значуща позитивна динаміка за ключовими параметрами, що підтверджує ефективність авторської програми.

Отримані результати свідчать, що розроблена програма є ефективним інструментом відновлення психологічного благополуччя волонтерів. Вона дозволяє не лише покращити практичні навички тайм-менеджменту, але й посилити відчуття контролю над власним життям, знизити емоційне виснаження та підвищити осмисленість діяльності.

На основі проведеного формувального експерименту можна рекомендувати впровадження програми в роботу волонтерських організацій, центрів психологічної підтримки допомагаючих професій та у форматі

регулярних групових тренінгів. Перспективним напрямом подальшої роботи є розширення вибірки, проведення контрольного експерименту та лонгitudне дослідження стійкості отриманих ефектів.

Детальні сценарії занять, роздаткові матеріали та рекомендації для тренерів представлено в додатках.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Підсумовуючи теоретичне обґрунтування, розробку та апробацію авторської програми «Проактивне управління ресурсами: тайм-менеджмент для відновлення благополуччя волонтерів», можна констатувати, що в розділі успішно реалізовано практико-орієнтований етап дослідження.

Для реалізації поставленої мети розробки програми відновлення психологічного благополуччя волонтерів засобами тайм-менеджменту ми обрали тренінговий підхід. Заходи психологічної підтримки волонтерів мають спрямовуватися на виявлені у ході констатувального експерименту ключові психологічні особливості, зокрема: підвищену фіксацію на незавершених справах, низьку планомірність, схильність до зовнішнього локусу контролю, а також порушення балансу між турботою про інших і турботою про себе. З урахуванням результатів емпіричного дослідження та на основі проаналізованих теоретичних положень ми розробили програму, спрямовану на розвиток практичних навичок проактивного управління часовими ресурсами, що дає можливість посилити відчуття контролю над власним життям, знизити емоційне виснаження та відновити осмисленість діяльності.

Авторська програма «Проактивне управління ресурсами: тайм-менеджмент для відновлення благополуччя волонтерів» включає п'ять занять загальною тривалістю 5 тижнів. Програма враховує особливості двох виділених психологічних профілів волонтерів («фіксованого-тривожного» та

«стабільно-турботливого») і поєднує інструменти тайм-менеджменту з елементами ресурсної рефлексії та створення персональної системи самоорганізації.

Програма успішно апробована на експериментальній групі з 6 волонтерів. За результатами ретесту було виявлено позитивні зрушення. Динаміка провідних досліджуваних показників у представників експериментальної групи підтвердила тенденцію до зниження фіксації на незавершених справах, зростання плановірності, загальної самоорганізації, посилення інтернального локусу контролю, а також покращення показників осмисленості життя та задоволеності процесом життя. Це підтверджує виявлені у ході емпіричного дослідження чинники, що впливають на психологічне благополуччя волонтерів.

Результати ретесту експериментальної групи виявили позитивну динаміку особистісних змін, що відбулися під дією проведених тренінгових заходів. Програма продемонструвала диференційований ефект залежно від вихідного психологічного профілю учасника.

Навіть за відносно невеликої вибірки формуального експерименту отримані позитивні зміни підтверджують ефективність запропонованої авторської програми.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтверджує, що тайм-менеджмент як засіб самоорганізації діяльності є важливим психологічним механізмом, який сприяє відновленню та підтриманню суб'єктивного благополуччя волонтерів, а тим паче – в умовах повномасштабної війни.

Теоретичний аналіз засвідчив, що психологічне благополуччя волонтера становить складний динамічний феномен, який виходить далеко за межі простої «відсутності негативних емоцій». Воно охоплює осмисленість життя, відчуття автономії, особистісне зростання та здатність зберігати внутрішню гармонію навіть за значного зовнішнього тиску.

У воєнних умовах це благополуччя зазнає особливо сильного впливу через хронічне емоційне вигорання, вторинну травматизацію, постійний моральний вибір між допомогою іншим і потребою в самозбереженні, а також гострий дефіцит часу на відновлення. Саме ці чинники часто призводять до відчуття втрати контролю над власним життям.

Ключовими внутрішніми ресурсами саморегуляції виявилися ціннісно-смилова сфера та локус контролю. Перевага цінностей самотрансценденції (універсалізм як розуміння, толерантність, захист добробуту всіх людей і оточення, та благонадійність – спрямованість на збереження гармонійних стосунків, відданість, чесність та надійність у безпосередньому оточенні) формує глибоку мотивацію до діяльності, а інтернальний локус контролю дає змогу відчувати себе автором власного життя навіть у ситуаціях, що здаються неконтрольованими.

Самоорганізація діяльності та тайм-менеджмент у цьому контексті набувають нового значення. Вони виходять за межі «сухих» технік планування і перетворюються на практичний механізм, який дозволяє втілювати цінності та смисли в щоденну реальність, захищати особисті межі та повертати відчуття контролю над власними ресурсами.

Емпіричне дослідження на вибірці 60 волонтерів продемонструвало неоднозначну картину ресурсного стану учасників. Середній рівень осмисленості життя склав 3,92 бала з 6 можливих, причому найвищим виявився показник за шкалою «Процес життя» (4,72). Це означає, що волонтери знаходять сенс у повсякденній роботі, але часто втрачають ширшу перспективу свого життя – типове явище в умовах війни, коли постійна непередбачуваність і загроза істотно обмежують можливість будувати стає майбутнє.

Загальний рівень самоорганізації виявився середнім (95,68 бала з 141 можливих) і характеризувався значною індивідуальною варіативністю. Частина волонтерів досить успішно структурує свій час, тоді як інша перебуває в стані постійної фіксації на незавершених справах і хаосу.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між ключовими показниками, що підтверджує тісну взаємозалежність між внутрішніми ресурсами волонтерів. Найсильніші кореляції спостерігалися між рівнем осмисленості життя та локусом контролю ($r = 0,576$, $p < 0,001$), а також між самоорганізацією діяльності та інтернальністю у виробничих відносинах (r від 0,617 до 0,769, $p < 0,001$).

Ці результати недвозначно демонструють, що чим сильніший контроль волонтер відчуває над власним життям і чим краще вміє організовувати свій час, тим вищим є його загальний рівень психологічного благополуччя. Фактично, внутрішнє відчуття контролю та вміння структурувати повсякденну діяльність виступають важливими захисними факторами, які допомагають зберігати сенс і стійкість навіть у умовах тривалого воєнного стресу.

За допомогою кластерного аналізу вдалося виділити два чітко виражених психологічних профілі волонтерів – «стабільно-турботливий» і «фіксований-тривожний». Їх існування вказує на необхідність

диференційованого підходу до психологічної підтримки волонтерів залежно від особливостей їхнього ресурсного стану.

Регресійний аналіз підтвердив значну пояснювальну силу моделей. Осмисленість життя на 39,2% пояснюється поєднанням інтернальності, цілеспрямованості та ключових цінностей (універсалізму та благонадійності), а для цінності досягнення пояснювальна сила моделі сягнула 67,7%. Це свідчить про глибокий взаємозв'язок між вивченими конструктами.

На підставі отриманих результатів була розроблена та апробована авторська тренінгова програма «Проактивне управління ресурсами: тайм-менеджмент для відновлення благополуччя волонтерів», яка складається з п'яти занять. Програма поєднує теоретичні знання з практичними техніками роботи з часом, пріоритетами та особистими межами.

Результати формувального експерименту зафіксували позитивну динаміку за більшістю ключових показників: зниження рівня фіксації, зростання планованості, посилення інтернального локусу контролю та покращення осмисленості життя. Ефект програми був диференційованим залежно від вихідного психологічного профілю учасників.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що гіпотеза дослідження знайшла емпіричне підтвердження. Рівень сформованості навичок самоорганізації та тайм-менеджменту справді позитивно пов'язаний із показниками психологічного благополуччя волонтерів, а внутрішній локус контролю виконує важливу медіативну функцію в цьому процесі.

Таким чином, тайм-менеджмент у волонтерському середовищі виходить далеко за рамки звичайного планування завдань. Він стає способом повертати собі відчуття авторства у власному житті, зберігати внутрішню цілісність і продовжувати осмислену допомогу іншим, не зраджуючи власним потребам.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що розроблена програма є готовим інструментом, який може бути використаний

координаторами волонтерських організацій, психологами та фахівцями соціальної сфери для профілактики вигорання та відновлення ресурсності волонтерів та працівників допомагаючих професій.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення вибірки, проведення лонгitudного відстеження стійкості ефектів програми та адаптацію під різні категорії волонтерів, які працюють в умовах тривалого кризового навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. A Scoping Review of Vicarious Trauma Interventions for Service Providers Working With People Who Have Experienced Traumatic Events / J. Kim et al. Trauma, Violence, & Abuse. 2021. P. 152483802199131. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1524838021991310> (date of access: 17.05.2026).

2. Adams G. A., Jex S. M. Relationships between Time Management, Control, Work–family Conflict, and Strain. Journal of Occupational Health Psychology. 1999. Vol. 4, no. 1. P. 72–77. URL: https://www.researchgate.net/publication/13191327_Relationships_between_time_management_control_work-family_conflict_and_strain (date of access: 17.05.2026).

3. Aeon B., Faber A., Panaccio A. Does time management work? A meta-analysis. PLOS ONE. 2021. Vol. 16, no. 1. e0245066. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245066> (date of access: 17.05.2026).

4. Art therapy-based interventions to address burnout and psychosocial distress in healthcare workers—a systematic review / M. Tjasink et al. BMC Health Services Research. 2023. Vol. 23, no. 1. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12913-023-09958-8> (date of

5. Arts-Based Interventions for Professionals in Caring Roles During and After Crisis: A Systematic Review of the Literature / D. Havsteen-Franklin et al. Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.589744/full> (date of access: 17.05.2026).

6. Bajec B. Relationship Between Time Perspective and Time Management Behaviours. Psihologija. 2019. Vol. 52, no. 2. P. 197–215. URL: https://www.researchgate.net/publication/331793791_Relationship_between_time_perspective_and_time_management_behaviours (date of access: 17.05.2026).

7. Benefits of Expressive Writing on Healthcare Workers' Psychological Adjustment During the COVID-19 Pandemic / R. Procaccia et al. Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624176> (date of access: 17.05.2026).

8. Bondarenko N. Реабілітація волонтерів під час війни: «ментальні вечорниці». Вісник ХНПУ імені Г С Сковороди "Психология". 2026. № 74. С. 146–155. URL: <https://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/19255> (date of

9. Brooks R., et al. Caring for the mental health of humanitarian volunteers in traumatic contexts: the importance of organisational support. European Journal of Psychotraumatology. 2019. Vol. 10, № 1. Art. 1694811. URL: https://www.researchgate.net/publication/337713199_Caring_for_the_mental_health_of_humanitarian_volunteers_in_traumatic_contexts_the_importance_of_organisational_support (date of access: 17.05.2026).

10. Claessens B. J. C., van Eerde W., Rutte C. G., Roe R. A. Planning Behavior and Perceived Control of Time at Work. Journal of Organizational Behavior. 2004. Vol. 25, no. 8. P. 937–950. URL: https://www.researchgate.net/publication/227518595_Planning_behavior_and_perceived_control_of_time_at_work (date of access: 17.05.2026).

11. Dehlin M., Lundh L.-G. Compassion fatigue and compassion satisfaction among psychologists: Can supervision and a reflective stance be of help? Journal for Person-Oriented Research. 2018. Vol. 4, no. 2. P. 95–107. URL: https://www.researchgate.net/publication/329916851_Compassion_fatigue_and_compassion_satisfaction_among_psychologists_Can_supervision_and_a_reflective_stance_be_of_help (date of access: 17.05.2026).

12. Do time management interventions support wellbeing in the workplace? A systematic review / A. N. Young et al. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2026. Vol. 18, no. 3. URL: <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aphw.70149> (date of access: 17.05.2026).

13. Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. Tim Kasser, Richard M. Ryan. URL: https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/1996_KasserRyan_AmericanDream.pdf

14. Gonzalez-Mendez R., Díaz M., Aguilera L., Correderas J., Jerez Y. Protective Factors in Resilient Volunteers Facing Compassion Fatigue. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17. Art. 1769. URL: https://www.researchgate.net/publication/339830531_Protective_Factors_in_Resilient_Volunteers_Facing_Compassion_Fatigue (date of access: 17.05.2026).

15. Kalfon Hakhmigari M., Diamant I. Occupational burnout during war: The role of stress, disruptions in routine, sleep, work-family conflict, and organizational support as a moderator. PLOS ONE. 2025. Vol. 20, no. 1. P. e0316917. URL: https://www.researchgate.net/publication/388359348_Occupational_burnout_during_war_The_role_of_stress_disruptions_in_routine_sleep_work-family_conflict_and_organizational_support_as_a_moderator (date of access: 17.05.2026).

16. Kaschka W. P., Korczak D., Broich K. Burnout: a Fashionable Diagnosis. Deutsches Aerzteblatt Online. 2011. URL: <https://di.aerzteblatt.de/int/archive/article/113224> (date of access: 17.05.2026).

17. Lin B. C., Kain J. M., Fritz C. Don't Interrupt Me! An Examination of the Relationship Between Intrusions at Work and Employee Strain. International Journal of Stress Management. 2013. Vol. 20, no. 2. P. 77–94. URL: https://www.researchgate.net/publication/263937497_Don't_Interrupt_Me_An_Examination_of_the_Relationship_Between_Intrusions_at_Work_and_Employee_Strain (date of access:

18. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry. 2016. Vol. 15, no. 2. P. 103–111. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20311> (date of access: 17.05.2026).

19. Maslach, C., & Leiter, M.P. Burnout: The Cost of Caring. Cambridge: Malor Books, 2016. 276 p.

20. Meneghini A. M., Colledani D. «Doing well by doing good»: When and how volunteering fosters hedonic and eudaimonic well-being. The Humanistic Psychologist. 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/365306691_Doing_well_by_doing_good_When_and_how_volunteering

21. Moreno-Jiménez M. P., Villodres M. C. H. Prediction of Burnout in Volunteers. Journal of Applied Social Psychology. 2010. Vol. 40, no. 7. P. 1798–1818. URL: https://www.researchgate.net/publication/229800804_Prediction_of_Burnout_in_Volunteers (date of access: 17.05.2026).

22. Patzak A., Zhang X., Vytasek J. Boosting productivity and wellbeing through time management: evidence-based strategies for higher education and workforce development. Frontiers in Education. 2025. Vol. 10. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2025.1623228/full> (date of access: 17.05.2026).

23. Pidbutska N., Knysh A., Demidova Y. Psychological Safety of Volunteers During the War. Journal of Education Culture and Society. 2023. Vol. 14, no. 1. P. 66–75. URL: <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.66.75> (date of access: 17.05.2026).

24. Profiles of volunteers' motivations and positive experiences relate to their sustained volunteering during the COVID-19 pandemic / G. Qu et al. Journal of Community & Applied Social Psychology. 2023. URL: <https://doi.org/10.1002/casp.2748> (date of access: 17.05.2026).

25. Rodek P., Kucia K., Pastuszka A., Mędrała W., Kucia K. Volunteers' psychological condition during the war in Ukraine – a survey. *Psychiatria Polska*. 2025. Vol. 59, no. 1. P. 123–137. URL: https://www.researchgate.net/publication/375393650_Volunteers'_psychological_condition_during_the_war_in_Ukraine_-_a_survey (date of access: 17.05.2026).

26. Roster C. A., Ferrari J. R. Time Is on My Side—or Is It? Assessing How Perceived Control of Time and Procrastination Influence Emotional Exhaustion on the Job. *Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 10, no. 6. Art. 98. URL: https://www.researchgate.net/publication/342081959_Time_is_on_My_Side-or_Is_It_Assessing_How_Perceived_Control_of_Time_and_Procrastination_Influence_Emotional_Exhaustion_on_the_Job (date of access:

27. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. Vol. 80, no. 1. P. 1–28. URL: https://www.researchgate.net/publication/17828017_General_Expectancies_for_Internal_Versus_External_Control

28. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), P. 68–78. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf (date of access: 17.05.2026)

29. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, no. 6. P. 1069–1081. URL: https://www.researchgate.net/profile/Espen-Roysamb/post/Can_anybody_suggest_references_regarding_Ryffs_psychological_well-being_model/attachment/59d63616c49f478072ea3db0/AS%3A273644012408832%401442253224136/download/Ryff+1989.pdf (date of access: 17.05.2026).

30. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83, no. 1. P. 10–28. URL: <https://scispace.com/pdf/psychological-well-being-revisited-advances-in-the-science-5w5iivfv44.pdf> (date of access: 17.05.2026).

31. Schulenberg S. E., Schnetzer L. W., Buchanan E. M. The Purpose in Life Test-Short Form: Development and Psychometric Support. Journal of Happiness Studies. 2010. Vol. 12, no. 5. P. 861–876. URL: https://www.researchgate.net/publication/226676639_The_Purpose_in_Life_Test-Short_Form_Development_and_Psychometric_Support (date of access:

32. Schwartz S. H. A proposal for measuring value orientations across nations. European Social Survey. 2003. URL: https://www.europeansocialsurvey.org/sites/default/files/2023-06/ESS_core_questionnaire_human_values.pdf (date of access: 17.05.2026).

33. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology* / ed. by M. Zanna. New York : Academic Press, 1992. Vol. 25. P. 1–65. URL: https://www.researchgate.net/publication/230557790_Universals_in_the_Content_and_Structure_of_Values_Theoretical_Advances_and_Empirical_Tests_in_20_Countries (date of access:

34. Schwartz S. H., Bilsky W. Toward A Universal Psychological Structure of Human Values. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 53, no. 3. P. 550–562. URL: https://www.researchgate.net/publication/228079314_Toward_A_Universal_Psychological_Structure_of_Human_V

35. Shimizu A. B., Dik B. J., Reed K. A. Volunteerism and Burnout: Does Satisfaction of Motives for Volunteering Protect Against Symptoms? *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. 2022. Vol. 33, № 2. P. 229–241. DOI: https://www.researchgate.net/publication/343410118_Volunteerism_and_Burnout_Does_Satisfaction_of_Motives_f

36. Son J., Wilson J. Volunteer Work and Hedonic, Eudemonic, and Social Well-Being // *Sociological Forum*. – 2012. – Vol. 27. – No. 3. – P. 658–681. – URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1573-7861.2012.01340.x> (дата звернення: 17.05.2025).

37. Sonnentag S., Fritz C. Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*. 2014. Vol. 36, S1. P. 72–103. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.1924> (date of access:

38. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01 (date of access: 17.05.2026).

39. The contribution of organisational factors to vicarious trauma in mental health professionals: a systematic review and narrative synthesis / L. Sutton et al. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 13, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2022278> (date of

40. The emotionally exhausted treating the mentally unwell? A systematic review of burnout and stress interventions for psychologists / C. Bell et al. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2023. URL: [google.com/search?q=The+emotionally+exhausted+treating+the+mentally+unwell%3F+A+systematic+review+of+burnout+and+stress+interventions+for+psychologists+%2F+C.+Bell+et+al.+Clinical+Psychology+%26+Psychotherapy&oq=The+emotionally+exhausted+treating+the+mentally+unwell%3F+A+systematic+review+of+burnout+and+stress+interventions+for+psychologists+%2F+C.+Bell+et+al.+Clinical+Psychology+%26+Psychotherapy&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzIyO](https://www.google.com/search?q=The+emotionally+exhausted+treating+the+mentally+unwell%3F+A+systematic+review+of+burnout+and+stress+interventions+for+psychologists+%2F+C.+Bell+et+al.+Clinical+Psychology+%26+Psychotherapy&oq=The+emotionally+exhausted+treating+the+mentally+unwell%3F+A+systematic+review+of+burnout+and+stress+interventions+for+psychologists+%2F+C.+Bell+et+al.+Clinical+Psychology+%26+Psychotherapy&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzIyO)

41. The Mental Health Impact of Volunteering in a Disaster Setting / S. B. Thormar et al. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2010. Vol. 198, no. 8. P. 529–538. URL: https://www.researchgate.net/publication/45603761_The_Mental_Health_Impact_of_Volunteering_in_a_Disaster_Setting_A_Review (date of access: 17.05.2026).

42. Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. / H. M. Baird et al. Psychological Bulletin. 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/344368249_Understanding_the_Effects_of_Time_Perspective_A_Meta-Analysis_Testing_a_Self-Regulatory_Framework (date of access:

43. Wolkow A. P. et al. Associations between sleep disturbances, mental health outcomes and burnout in firefighters, and the mediating role of sleep during overnight work: A cross-sectional study. Journal of Sleep Research. 2019. Vol. 28, № 6. Art. e12869. URL: https://www.researchgate.net/publication/333399824_Associations_between_sleep_disturbances_mental_health_outcomes_and_burnout_in_firefighters_and_the_mediating_role_of_sleep_during_overnight_work_A_cross-sectional_study (date of access:

44. Yukhymenko-Lescroart M. A., Voiedilova O. Validation of the Ukrainian versions of two life purpose scales: Revised sense of purpose in life scale (SOPS-2U) and specific purpose orientations (SPO-U). MethodsX. 2024. Vol. 13. Art. 102848. URL: https://www.researchgate.net/publication/372042432_Unveiling_the_Facets_of_Life_Purpose_Validation_of_the_Ukrainian_Versions_of_Two_Life_Purpose_Scales_Sops-2u_and_Spo-U

45. Zijlstra F. R. H., Cropley M., Rydstedt L. W. From Recovery to Regulation: An Attempt to Reconceptualize 'Recovery from Work'. Stress and Health. 2014. Vol. 30, no. 3. P. 244–252. URL: https://www.researchgate.net/publication/264536586_From_Recovery_to_Regulation_An_Attempt_to_Reconceptualize_'Recovery_from_Work' (date of access: 17.05.2026).]

46. Арістотель. Нікомахова етика : пер. з давньогрец. – Київ : Академія, 2002. – 320 с.

47. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2023. Вип. 13. С. 43–56. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/123> (дата звернення: 17.05.2026).

48. Вельдбрехт О., Бовдир О., Самкова О. Факторна структура тесту смисложиттєвих орієнтацій у вибірці студентів. Psychological Journal. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. Т. 7, № 9. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/1324/837/1788> (дата звернення: 17.05.2026).

49. Виховання смисложиттєвих цінностей підлітків: досвід і практика виховання. Методичні рекомендації / К. Журба та ін. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 143 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732107/1/Журба_К.О._Метод._рек._2022.pdf (дата

50. Волянчук Н. Ю., Ложкин Г. В. Интегративные психические процессы регуляции деятельности. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2015. № 3. С. 57–65. URL: <http://journal-phipsyped.kpi.ua/article/view/59804> (дата звернення: 17.05.2026).

51. Гнатівська, Т. Д. Локус контролю у структурі «Я–концепції» особистості / Т. Д. Гнатівська // Психологічний журнал. – 2018. – Т. 40, № 3. – С. 35–42. URL: <https://share.google/wreFaiLbklvVuFjFx>

52. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45(48). С. 79–87. URL: https://www.researchgate.net/publication/343694321_Psihologicne_blagopolucca_osobistosti_pid_cas_perehodu_vid_vijni_do_miru (дата звернення: 17.05.2026).

53. Каплуненко Я. Екзистенційні чинники життєстійкості українців в умовах воєнної невизначеності. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. № 4(37). С. 21–37. URL: <https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/539> (дата звернення:

54. Клименко Ю. О. Самоорганізація часу життя як особливе утворення особистості. Психологія і особистість. 2015. Т. 2, № 8, Ч. 2. С. 113–123. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Psios_2015_2\(2\)](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Psios_2015_2(2))

55. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735409/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%20%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%8F%D0%B>

56. Коломієць Л., Глиздова А., Узвенчук В. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2017. Т. 9, № 5. С. 79–90. URL: https://www.researchgate.net/publication/326407446_PSIHOLOGICNI_OSOBLIVOSTI_MOTIVACII_VOLONT

57. Кузікова С., Лукомська С. Психотерапевтичне письмо як інструмент допомоги людині у кризових станах. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2024. № 70. С. 156–169. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.12> (дата звернення: 17.05.2026).

58. Матвієнко Л. І. Ціннісно-сміслові орієнтації осіб з різним рівнем емоційного вигорання. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія. 2016. № 61. С. 19–23. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/

59. Охромій Г. В., Білан А. А. Психологічні детермінанти та шляхи профілактики емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного стану. Ментальне здоров'я. 2026. № 2. URL: https://www.researchgate.net/publication/405105602_PSIHOLOGICNI_DETERMINANTI_TA_SLAHI_PROFILAKTIKI_EMOCIJNOGO_VIGORANNA_VOLONTERIV_V_UMOVAH_VOENNOGO_STANU (дата звернення: 17.05.2026).

60. Павленко Г. В. Психологічне благополуччя молоді в контексті невизначеності середовища. Сучасні проблеми екологічної психології: Екологічна парадигма сучасного образу життя і світу : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2024). Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024. С. 79. URL: http://www.ecopsy.com.ua/data/conf_2019/

61. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3(73). С. 124–129. URL: https://www.researchgate.net/publication/371034713_PSIHOLOGICNE_BLAGOPROLUCCA_OSOBISTOSTI_V_UMOVAN_VIJNI (дата звернення: 17.05.2026).

62. Предко В. Психологічні особливості взаємозв'язку життестійкості та локусу контролю учасників освітнього процесу під час війни. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. URL: <https://enpuir.edu.ua/entities/publication/56734900-b1ed-46e3-9af1-00edd2b090db> (дата звернення:

63. Предко, Т. В. Збалансований локус контролю як провідний фактор життестійкості особистості // Вісник психології. – 2024. – № 5. – С. 44–52. URL: <https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/>

64. Савиченко О.М., Лущик А.М., Мельниченко С.О., Шуневич Є.М.. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни. Проблеми соціальної психології та психології мас. 2024. Т. 1, № 17. С. 90–96. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2024-17-90-96> (дата

65. Теренда Н. О., Сеньчук Л. І., Литвинова О. Н., Панчишин Н. Я., Запорожан Л. П. Емоційне вигорання у волонтерів (на прикладі Рівненської області). Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2024. № 2. С. 44–49. URL: https://www.researchgate.net/publication/386014485_Emocijne_vigoranna_u_volonteriv_na_prikлади_Rivnenskoj_oblasti (дата звернення: 17.05.2026).

66. Тютюнник Л. Л. Саморегуляція як психологічний феномен. Вісник Національного університету оборони України. 2025. № 5(87). С. 207–215. URL: https://www.researchgate.net/publication/396041612_SAMOREGULACIA_AK_PSIHOLOGICNIJ_FENOMENnet/publication/396041612_SAMOREGULACIA_AK_PSIHOLOGICNIJ_FENOMEN (дата звернення: 17.05.2026).

67. Ханецька Н. В., Нахаріза Н. М. Особистісні ресурси в профілактиці професійного вигорання психологів-волонтерів. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 187–191. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/34.pdf> (дата звернення: 17.05.2026).

68. Хром'як О., Рибак О. Мотиваційна сфера осіб, які займаються волонтерською діяльністю. Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук. 2024. С. 98–100. URL: https://www.researchgate.net/publication/388339271_Motivacijna_sfera_osib_aki_zajmautsa_volonterskou_dialnistu (дата звернення: 17.05.2026).

69. Чечель В. А. Ціннісно-смилова сфера особистості: теоретичні підходи та концептуальні основи. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. Вип. 2(8). С. 165–170. URL: https://www.researchgate.net/publication/396110573_CINNISNO-SMISLOVA_SFERA_OSOBISTOSTI_TEORETICNI_PIDHODI_TA_KONCEPTUALNI_OSNOVI (дата звернення: 17.05.2026).

70. Шевченко В. В., Ботвіна М. П. Ціннісно-смилова сфера як ресурс психологічної витривалості у стресових ситуаціях у сучасній молоді. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія. 2026. № 1(43). С. 326–331. URL: https://www.researchgate.net/publication/404809730_CINNISNO-SMISLOVA_SFERA_AK_RESURS_PSIHOLOGICNOI_VITRIVALOSTI_U_STRESOVIH_SITUACIAH_U_SUCASNOI_MOLODIVALUE-MEANING_SPHERE_AS_A_RESOURCE_OF_PSYCHOLOGICAL_RESILIENCE_IN_STRESSFUL_SITUATIONS_IN_MODERN_YOU (дата звернення: 17.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Ціннісний опитувальник Шварца (PVQ-21)

Інструкція: Опитувальник містить твердження про те, як ми ставимося до себе та інших. Респонденти оцінюють кожне твердження, вибираючи варіант, який, на їхню думку, найбільше відповідає їхнім відчуттям.

Тестовий матеріал:

1. Придумування нових ідей та креативність є для мене важливими.
2. Мені важливо бути багатим і мати багато грошей.
3. Я вважаю, що до кожної людини у світі слід ставитися однаково.
4. Мені важливо демонструвати свої здібності. Я хочу, щоб інші люди захоплювалися тим, що я роблю.
5. Для мене важливо жити в безпечному та захищеному оточенні.
6. Я люблю сюрпризи і завжди хочу спробувати щось нове.
7. Я вважаю, що маю підкорятися правилам, навіть коли нікого немає поруч.
8. Мені важливо залишатися смиренним і скромним.
9. Я вірю в те, що треба прислухатися до людей, які відрізняються від мене, і намагатися їх зрозуміти.
10. Добре проводити час важливо для мене. Іноді я люблю себе «балувати».
11. Я вважаю за краще приймати власні рішення і робити те, що здається мені правильним.
12. Мені подобається допомагати людям навколо мене.
13. Бути успішним – важливо для мене.
14. Для мене важливо бути впевненим, що уряд дбає про мою безпеку.
15. Я хочу брати участь у нових пригодах і прагну жити захоплюючим життям.
16. Для мене важливо поводитися належним чином завжди і не робити нічого, що люди вважають неправильним.
17. Для мене важливо заслужити повагу від інших.
18. Вірність моїм друзям є пріоритетом у моєму житті.
19. Я намагаюся дотримуватися своїх традиційних цінностей і звичаїв, які передала мені моя сім'я та суспільство.
20. Я глибоко переконаний, що ми повинні дбати про природу.
21. Для мене важливо робити те, що приносить мені задоволення.

Шкала відповідей побудована за 6-бальною шкалою Лайкерта, яка варіюється від 1 (зовсім не схоже на мене) до 6 (абсолютно схоже на мене).

Ключ: Мінімальний бал – 1 (зовсім на мене не схоже), максимальний – 6 (дуже схоже на мене).

(продовження Додатку А)

Щоб обчислити бали за кожним із десяти показників для конкретної особи, скористайтеся таблицею відповідності тверджень до цінностей.

Цінності	Номери питань
Конформність	7, 16
Традиція	9, 20
Благонадійність (доброта)	12, 18
Універсалізм	3, 8, 19
Самостійність	1, 11
Стимуляція	6, 15
Гедонізм	10, 21
Досягнення	4, 13
Влада	2, 17
Безпека	5, 14

Метод підрахунку: Щоб отримати бал за кожною цінністю, обчисліть середнє арифметичне її тверджень:

1. Додайте оцінки за всіма твердженнями, що належать до цієї цінності.

2. Поділіть суму на кількість цих пунктів (наприклад, на 2 або на 3).

10 базових цінностей групуються у 4 вищі шкали (мотиваційні блоки) Шварца: Openness to Change (Відкритість до змін), Conservation (Збереження), Self-Transcendence (Самотрансцендентність) і Self-Enhancement (Самоствердження).

1. Відкритість до змін – Самостійність, Стимуляція, Гедонізм

2. Збереження – Безпека, Конформність, Традиція

3. Самотрансцендентність – Доброта (Благонадійність), Універсалізм

4. Самоствердження – Досягнення, Влада

**«Діагностика особливостей самоорганізації» (О. С. Мандрикова,
адаптація М. А. Кузнєцова)**

Інструкція: Для наступних тверджень оберіть варіант відповіді, який найкраще відповідає вашому поточному загальному стану.

Тестовий матеріал:

1. Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти.
2. Я планую мої справи щодня.
3. Мене виводять з себе і вибивають зі звичного графіка непередбачені справи.
4. Зазвичай я намічаю програму на день і намагаюся її виконати.
5. Мені буває важко завершити розпочате.
6. Я не можу відмовитися від розпочатої справи, навіть якщо воно мені «не по зубах».
7. Я знаю, чого хочу, і роблю все, щоб цього домогтися.
8. Я заздалегідь вибудовую план майбутнього дня.
9. Мені важливіше те, що я роблю і переживаю в даний момент, а не те, що буде або було.
10. Я можу почати робити кілька справ і жодне з них не закінчити.
11. Я планую мої повсякденні справи згідно з визначеними принципам.
12. Я вважаю себе людиною, що живе «тут і зараз».
13. Я не можу перейти до іншої справи, якщо не завершив попередньої.
14. Я вважаю себе цілеспрямованим людиною.
15. Замість того щоб займатися справами, я часто даремно витрачаю час.
16. Мені подобається вести щоденник і фіксувати в ньому відбувається зі мною.
17. Іноді я навіть не можу заснути, згадавши про недороблені справи.
18. У мене є до чого прагнути.
19. Мені подобається користуватися щоденником і іншими засобами планування часу.
20. Моє життя спрямоване на досягнення певних результатів.
21. У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ.
22. Мені подобається писати звіти за підсумками роботи.
23. Я ні до чого не прагну.
24. Якщо я не закінчив якусь справу, то це не виходить у мене з голови.
25. У мене є головна мета в житті.

Шкала відповідей побудована за 7-бальною шкалою Лайкерта: від 1 (повне заперечення) до 7 (повна згода).

(продовження Додатку Б)

Ключ: Обробка результатів передбачає перекодування «зворотних» тверджень (де згода з твердженням свідчить про низький рівень самоорганізації).

- **Прямі твердження:** 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25.
- **Зворотні твердження** (бали рахуються навпаки): 1, 3, 5, 9, 10, 12, 15, 21, 23.

Щоб обчислити бали за показниками, скористайтеся таблицею відповідності:

Шкали (компоненти самоорганізації)	Номери питань
Планомірність (схильність до планування)	2, 4, 8, 11, 16, 19, 22
Цілеспрямованість (орієнтація на ціль)	7, 14, 18, 20, 23, 25
Наполегливість (вольові зусилля)	5, 6, 10, 13, 17, 24
Фіксація (схильність до структури)	1, 3, 15, 21
Орієнтація на теперішнє	9, 12

Зірочкою позначено зворотні пункти.

Метод підрахунку: Щоб отримати бал за кожною шкалою, обчисліть суму балів (з урахуванням перекодованих значень) для відповідних пунктів.

Загальний показник самоорганізації обчислюється як загальна сума балів за всіма твердженнями (за винятком шкали «Орієнтація на теперішнє»).

Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень сформованості навичок самоорганізації у респондента.

Показник «Орієнтація на теперішнє» аналізується окремо. Він відображає ступінь зануреності респондента в поточну ситуацію. Високі значення можуть вказувати на схильність до спонтанності, що іноді вступає в протиріччя з жорстким плануванням. Саме тому бали за цією шкалою не

включаються до «Загального показника самоорганізації», який фокусується виключно на вольових та структурних компонентах саморегуляції.

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда)

Інструкція: Прочитайте наведені твердження та оцініть ступінь вашої згоди з ними. Тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, важливо лише те, як ви насправді відчуваєте.

Тестовий матеріал:

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.
3. Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини, батьки та добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю відповідальність за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я волію таке керівництво, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.
25. В кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного.
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.
29. Те, що зі мені трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла добитися успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.

(продовження Додатку В)

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато мої успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість моїх невдач сталося від невміння, незнання чи ліні, і мало залежало від везіння чи невезіння.

Шкала відповідей побудована за 6-бальною шкалою Лайкерта: від 1 (повне заперечення) до 6 (повна згода).

Ключ:

Методика вимірює рівень інтернальності (відповідальність за своє життя всередині себе) проти екстернальності (відповідальність на зовнішніх обставинах).

Шкала	Прямі пункти (+)	Зворотні пункти (–)
Загальна інтернальність (Із)	2, 4, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 16, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43
Інтернальність у досягненнях (Ід)	12, 15, 27, 32, 36, 44	1, 5, 6, 10, 24, 40, 43
Інтернальність у невдачах (Ін)	2, 4, 20, 31, 42	7, 14, 26, 33, 35, 41
Інтернальність у сімейних стосунках (Іс)	2, 16, 20, 32, 37	7, 14, 28, 41
Інтернальність у виробничих відносинах (Ів)	19, 22, 25, 31, 39, 42	1, 9, 10, 24, 30
Інтернальність у міжособистісних стосунках (Ім)	4, 27	6, 38
Інтернальність у сфері здоров'я (Із)	13, 34	3, 23

Метод підрахунку:

1. Сумуються бали за прямими та інвестованими зворотними пунктами.
2. Результат розраховується як середнє арифметичне балів за всіма пунктами шкали.

**«Тест смисложиттєвих орієнтацій» Дж. Крамбо та
Л. Махоліка (адаптація Д.О.Леонтєва)**

Інструкція: Вам пропонується 20 пар протилежних тверджень. У кожній парі оберіть ту позицію, яка найкраще відображає ваш стан. Крайня ліва позиція означає повну згоду з лівим твердженням, крайня права – з правим.

Тестовий матеріал:

1. Зазвичай мені дуже нудно / Зазвичай я повний(-а) енергії.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим / Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.
3. У житті я не маю визначених цілей і намірів / У житті я маю дуже ясні цілі і наміри.
4. Моє життя дуже змістовне / Моє життя зовсім безглузде.
5. Кожен день видається мені завжди новим і несхожим на інші / Кожен день видається мені завжди схожим один на інший.
6. Коли я вийду на пенсію, я займуся новими цікавими справами / Коли я вийду на пенсію, я буду просто відпочивати.
7. Моє життя було дуже успішним / Моє життя було зовсім невдалим.
8. Я не зміг би змінити нічого в минулому / Якби можна було почати життя спочатку, я багато чого змінив би.
9. Я цілком впевнений, що зможу здійснити свої плани / Я сумніваюся, що мої плани здійсняться.
10. Моє життя в моїх руках і я ним керую / Моє життя не залежить від мене.
11. Я цілком впевнений, що життя має сенс і мету / Я часто сумніваюся в тому, чи має життя хоч якийсь сенс.
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто мене дивує / Коли я дивлюся на навколишній світ, він мені часто здається похмурим.
13. Я вважаю себе людиною дуже відповідальною / Я не вважаю себе людиною дуже відповідальною.
14. Мені здається, що я зміг домогтися всього, чого хотів / Мені здається, що я нічого не зміг домогтися.
15. Моє життя дуже цікаве / Моє життя зовсім нецікаве.
16. У моєму житті було багато досягнень, якими можна пишатися / У моєму житті не було нічого, чим можна пишатися.
17. Мої щоденні заняття приносять мені задоволення / Мої щоденні заняття – це нудна рутина.
18. Майбутнє здається мені дуже привабливим / Майбутнє не здається мені привабливим.

(продовження Додатку Г)

19. Я знайшов своє покликання і мету в житті / Я не зміг знайти своє покликання і мету в житті.

20. Я сам приймаю всі рішення у своєму житті / За мене завжди все вирішують інші.

Шкала відповідей: 7-бальна семантична шкала (1–7).

Ключ та обробка даних: Для підрахунку балів необхідно врахувати, що частина питань є «прямими» (де високий бал за правим твердженням означає високий рівень сенсу), а частина – «зворотними».

- **Прямі пункти:** 1, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 17, 18, 19, 20.
- **Зворотні пункти:** 2, 5, 6, 7, 13, 14, 16.

Метод підрахунку:

Щоб отримати показник за кожною шкалою, обчисліть **середнє арифметичне** відповідних пунктів:

Шкала	Номери питань
Цілі в житті (майбутнє)	3, 11, 14, 18, 19
Процес життя (теперішнє)	1, 2, 4, 5, 6, 17
Результативність життя (минуле)	7, 13, 16, 20
Локус контролю – Я (Я господар життя)	9, 10, 15
Локус контролю – Життя (керованість життям)	8, 12

Зірочкою позначено зворотні пункти.

Загальний показник осмисленості життя обчислюється як середнє арифметичне за всіма 20 пунктами.

Інтерпретація:

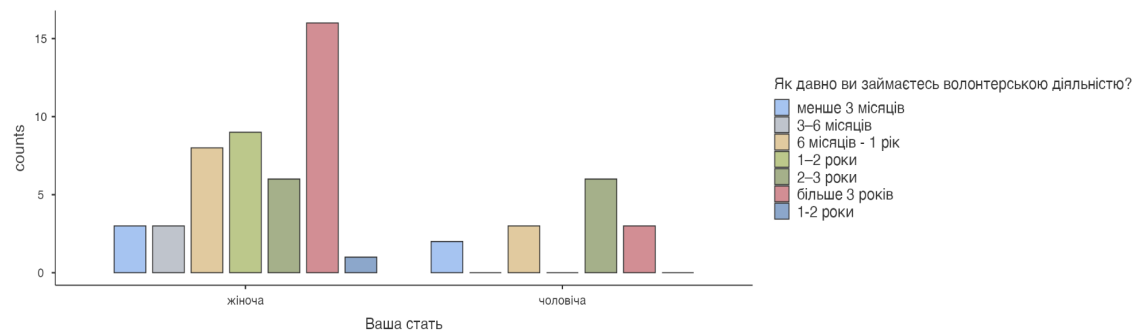
- **Високі бали (> 3.5):** Свідчать про високу осмисленість життя, наявність цілей та віру у власну спроможність керувати долею.
- **Низькі бали (< 3.5):** Можуть вказувати на відчуття безглуздості, відсутність чітких орієнтирів або сприйняття життя як такого, що не піддається контролю.

**Частотний розподіл респондентів за статтю та стажем
волонтерської діяльності**

Frequencies of Ваша стаття

Ваша стаття	Як давно ви займаєтесь волонтерською діяльністю?	Counts	% of Total
жіноча	менше 3 місяців	3	5.0%
	3–6 місяців	3	5.0%
	6 місяців - 1 рік	8	13.3%
	1–2 роки	9	15.0%
	2–3 роки	6	10.0%
	більше 3 років	16	26.7%
	1-2 роки	1	1.7%
чоловіча	менше 3 місяців	2	3.3%
	3–6 місяців	0	0.0%
	6 місяців - 1 рік	3	5.0%
	1–2 роки	0	0.0%
	2–3 роки	6	10.0%
	більше 3 років	3	5.0%
	1-2 роки	0	0.0%

Ваша стаття



**Рисунок Д.1. Частотний розподіл респондентів за статтю та стажем
волонтерської діяльності**

Частотний розподіл респондентів за сімейним станом та стажем волонтерської діяльності

Frequencies of Сімейний статус

Сімейний статус	Як давно ви займаєтесь волонтерською діяльністю?	Counts	% of Total
не у стосунках	менше 3 місяців	2	3.3%
	3–6 місяців	1	1.7%
	6 місяців - 1 рік	8	13.3%
	1–2 роки	3	5.0%
	2–3 роки	4	6.7%
	більше 3 років	5	8.3%
	1-2 роки	1	1.7%
у стосунках	менше 3 місяців	3	5.0%
	3–6 місяців	2	3.3%
	6 місяців - 1 рік	3	5.0%
	1–2 роки	6	10.0%
	2–3 роки	8	13.3%
	більше 3 років	14	23.3%
	1-2 роки	0	0.0%

Сімейний статус

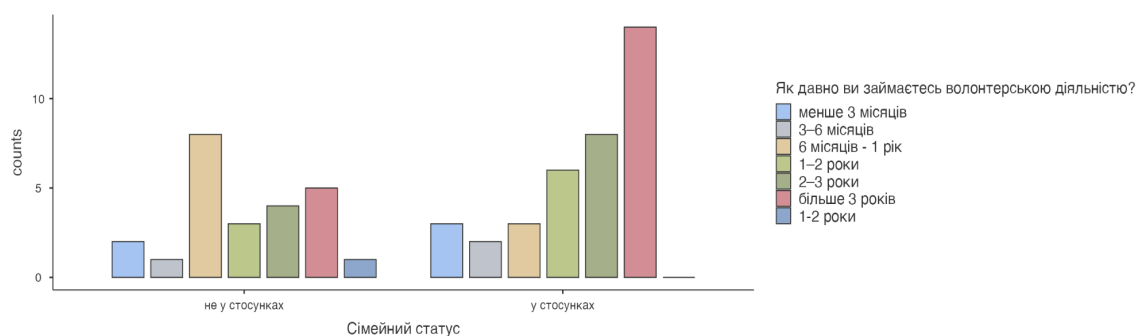
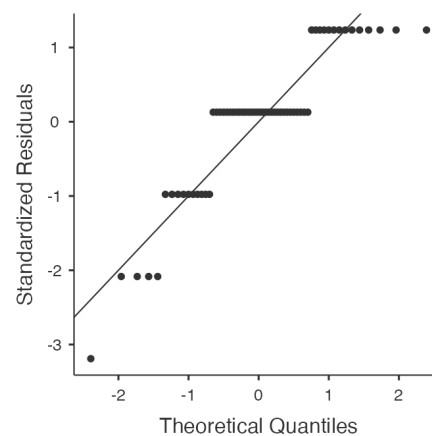
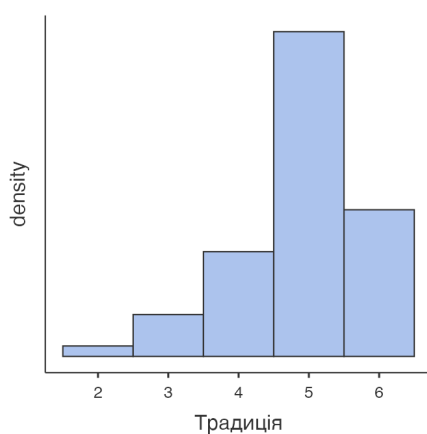
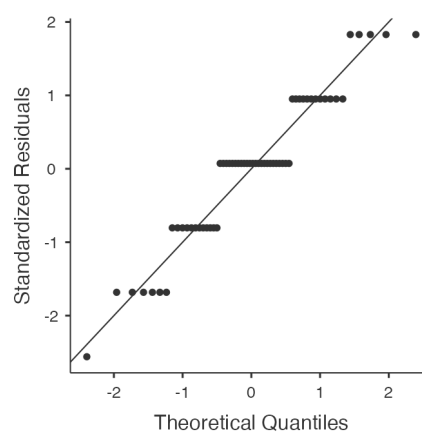
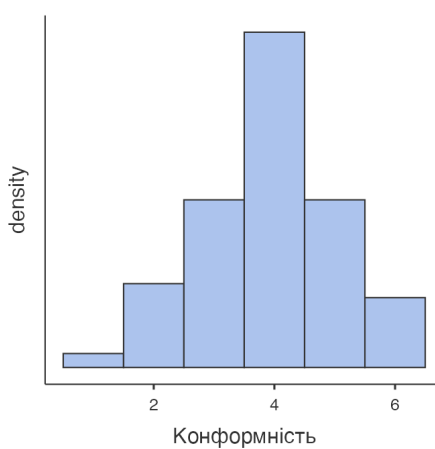
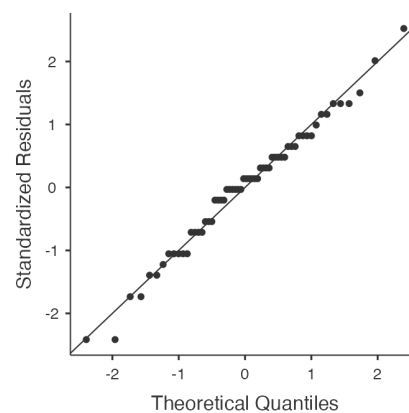
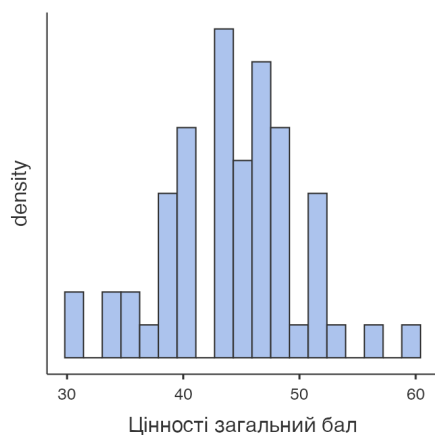


Рисунок Е.1. Частотний розподіл респондентів за сімейним станом та стажем волонтерської діяльності

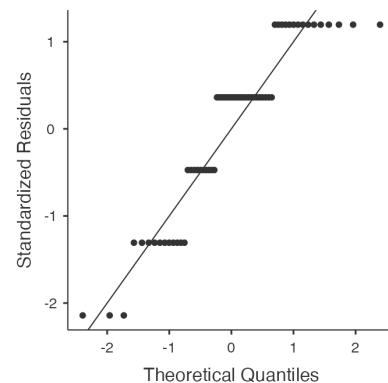
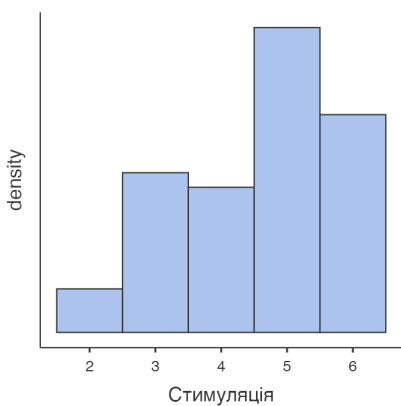
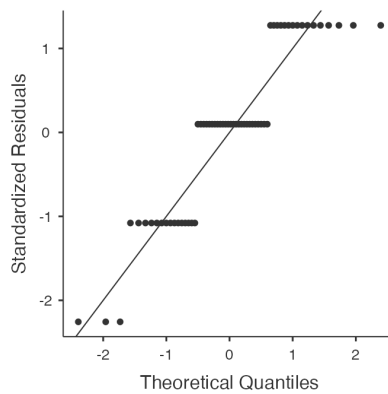
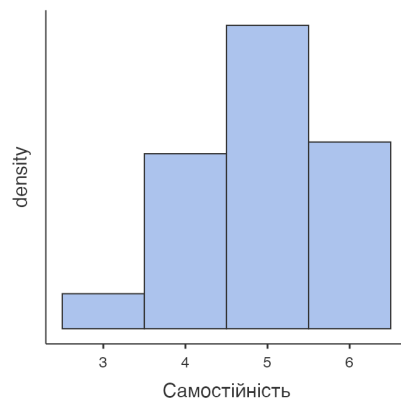
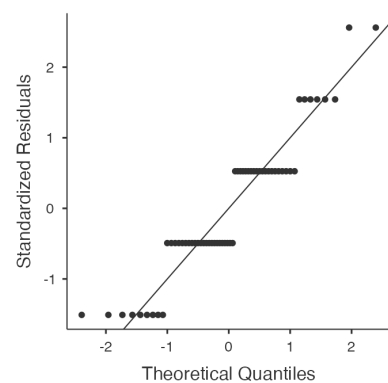
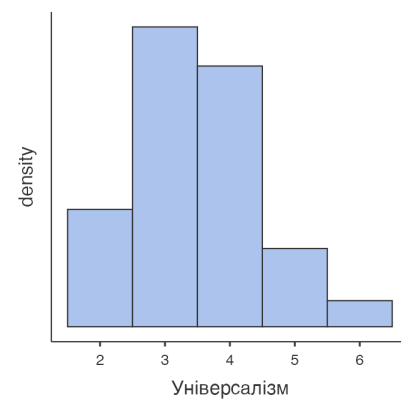
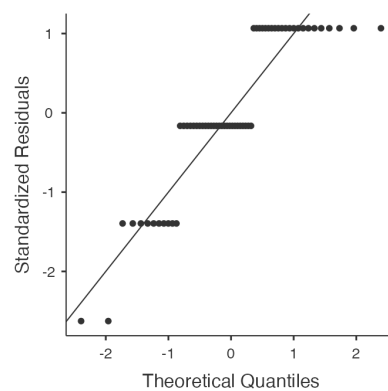
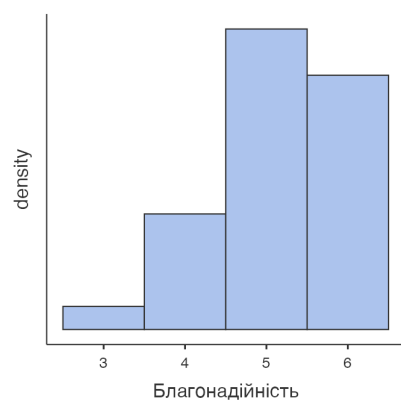
Кореляційні зв'язки між факторами методик PVQ-21, Мандрикової, Роттера та СЖО Леонт'єва

Correlation Matrix		Ваш вік	Цілесвіт	Конформ	Талант	Благонда	Ува	Самост	Стимул	Гадан	Дослн	Влада	Безпека	Планом	Щаслив	Наполегл	Фіскалі	Орієнтація	Темпер	ЗаСамоорг	ЗаІнтерн	ІнтернаДослн	ІнтернаНедч	ІнтернаСтосун	ІнтернаВиробДисл	ІнтернаМасовСлос	ІнтернаДорова	ОсислЗаг	Цін(Майбутнє)	Прокс(Темпер)	Резулн(Кітнє)	Кітнє(Майбутнє)	Виблус	
Ваш вік	Spearman's rho	—																																
	p-value																																	
Цілесвіт	Spearman's rho	-0.359**	—																															
	p-value	0.005																																
Конформ	Spearman's rho	-0.08	0.389**	—																														
	p-value	0.545	0.002																															
Талант	Spearman's rho	-0.029	0.624**	0.181	—																													
	p-value	0.826	<0.001	0.166																														
Благонда	Spearman's rho	-0.281*	0.631**	0.197	0.339**	—																												
	p-value	0.03	<0.001	0.132	0.008																													
Ува	Spearman's rho	-0.086	0.502**	0.401**	0.17	0.199	—																											
	p-value	0.454	<0.001	0.002	0.195	0.127																												
Самост	Spearman's rho	-0.146	0.587**	0.118	0.287*	0.493**	0.115	—																										
	p-value	0.265	<0.001	0.371	0.026	<0.001	0.383																											
Стимул	Spearman's rho	-0.381**	0.568**	-0.034	0.184	0.237	0.183	0.411**	—																									
	p-value	0.003	<0.001	0.799	0.16	0.068	0.161	0.001																										
Гадан	Spearman's rho	-0.21	0.573**	0.187	0.179	0.189	0.103	0.300*	0.312**	—																								
	p-value	0.108	<0.001	0.152	0.171	0.147	0.436	0.018	0.015																									
Дослн	Spearman's rho	-0.380**	0.695**	-0.056	0.142	0.200*	0.374*	0.408**	0.482**	0.472**	—																							
	p-value	0.002	<0.001	0.672	0.279	0.025	0.003	0.001	<0.001	<0.001																								
Влада	Spearman's rho	-0.242	0.561**	0.231	0.068	0.297*	0.233	0.235	0.290*	0.227	0.492**	—																						
	p-value	0.062	<0.001	0.076	0.603	0.021	0.073	0.67	0.022	0.081	<0.001																							
Безпека	Spearman's rho	-0.021	0.532**	0.185	0.301*	0.556**	0.167	0.243	0.153	0.406**	0.18	0.078	—																					
	p-value	0.873	<0.001	0.186	0.019	<0.001	0.303	0.061	0.244	0.001	0.168	0.562	—																					
Планом	Spearman's rho	0.264*	0.15	-0.103	0.182	0.063	0.054	0.338**	0.185	0.142	0.081	-0.024	-0.007	—																				
	p-value	0.041	0.234	0.432	0.164	0.635	0.679	0.008	0.197	0.28	0.54	0.854	0.895	—																				
Щаслив	Spearman's rho	-0.026	0.646	-0.015	0.115	0.051	0.051	0.214	0.017	<0.001	0.091	-0.038	-0.029	0.158	—																			
	p-value	0.844	0.709	0.91	0.38	0.7	0.699	0.1	0.899	0.992	0.49	0.772	0.824	0.227	—																			
Наполегл	Spearman's rho	0.025	0.036	0.062	0.101	0.227	0.018	0.298*	-0.128	-0.248	-0.141	-0.168	0.145	0.112	0.328*	—																		
	p-value	0.848	0.782	0.641	0.444	0.082	0.89	0.021	0.33	0.057	0.284	0.198	0.268	0.304	0.01	—																		
Фіскалі	Spearman's rho	0.244	-0.244	0.029	0.042	-0.186	0.059	0.047	-0.24	-0.2	-0.315*	-0.373**	-0.19	0.097	0.348**	0.360**	—																	
	p-value	0.06	0.06	0.827	0.748	0.159	0.656	0.724	0.065	0.126	0.014	0.003	0.147	0.46	0.006	0.005	—																	
Орієнтація	Spearman's rho	-0.205	-0.146	-0.141	0.06	-0.163	-0.073	-0.292*	0.064	-0.023	-0.062	0.039	-0.275*	-0.016	-0.009	-0.087	-0.16	—																
	p-value	0.117	0.266	0.284	0.651	0.215	0.581	0.023	0.625	0.861	0.638	0.768	0.033	0.903	0.948	0.51	0.221	—																
ЗаСамоорг	Spearman's rho	0.206	-0.002	-0.054	0.138	0.068	0.055	0.366**	-0.011	-0.111	-0.088	-0.189	-0.043	0.631**	0.653**	0.622**	0.616**	-0.138	—															
	p-value	0.114	0.989	0.662	0.291	0.66	0.676	0.004	0.919	0.387	0.506	0.148	0.743	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0.293	—															
ЗаІнтерн	Spearman's rho	-0.166	-0.36	0.051	0.034	-0.055	-0.046	0.134	0.06	0.069	-0.033	-0.206	-0.035	0.08	0.817**	0.13	0.217	0.054	0.386**	—														
	p-value	0.206	0.651	0.698	0.798	0.674	0.727	0.307	0.651	0.598	0.8	0.115	0.792	0.541	<0.001	0.321	0.096	0.881	0.002	—														
ІнтернаДослн	Spearman's rho	-0.167	-0.011	-0.004	0.073	0.082	-0.173	0.147	0.043	0.093	0.02	-0.257*	0.007	-0.028	0.466**	0.136	0.263*	-0.034	0.307*	0.718**	—													
	p-value	0.202	0.935	0.976	0.58	0.695	0.186	0.262	0.746	0.48	0.882	0.047	0.96	0.83	<0.001	0.302	0.042	0.797	0.017	<0.001	—													
ІнтернаНедч	Spearman's rho	-0.085	0.015	0.258*	0.05	-0.006	0.077	0.033	-0.106	0.389	0.038	-0.155	-0.048	-0.264*	0.185	0.161	0.390**	-0.012	0.196	0.346**	0.380**	—												
	p-value	0.517	0.912	0.046	0.713	0.965	0.587	0.883	0.42	0.498	0.775	0.238	0.714	0.841	0.156	0.218	0.002	0.93	0.421	0.907	0.802	—												
ІнтернаСтосун	Spearman's rho	0.09	-0.287*	0.023	-0.157	-0.246	-0.111	-0.194	-0.096	-0.174	-0.092	-0.155	-0.315*	-0.128	-0.54	-0.213	0.233	0.048	-0.073	0.115	0.191	0.538**	—											
	p-value	0.493	0.026	0.864	0.232	0.058	0.397	0.138	0.453	0.387	0.483	0.238	0.014	0.331	0.76	0.102	0.073	0.718	0.96	0.364	0.143	<0.001	—											
ІнтернаВиробДисл	Spearman's rho	-0.162	-0.051	-0.054	0.073	-0.054	-0.177	0.289	-0.031	0.031	-0.01	-0.207	-0.053	0.812	0.478**	0.163	0.152	-0.003	0.258*	0.789**	0.698**	0.275*	0.082	—										
ІнтернаМасовСлос	Spearman's rho	0.217	0.686	0.678	0.582	0.66	0.177	0.11	0.816	0.815	0.942	0.113	0.689	0.825	<0.001	0.212	0.247	0.879	0.047	<0.001	<0.001	0.034	0.534	—										
	p-value	-0.163	0.174	-0.033	0.182	0.199	0.085	0.289*	0.076	0.03	0.06	-0.132	0.221	0.015	0.146	0.251	0.374**	-0.185	0.282*	0.360**	0.372**	0.188	-0.062	0.369**	—									
ІнтернаДорова	Spearman's rho	0.213	0.183	0.805	0.164	0.129	0.52	0.025	0.553	0.821	0.647	0.313	0.09	0.908	0.265	0.053	0.003	0.157	0.029	0.904	0.003	0.15	0.638	0.004	—									
	p-value	0.191	-0.058	0.322*	-0.018	-0.149	0.270*	0.004	-0.181	-0.062	-0.182	-0.17	-0.005	0.095	0.257*	0.074	0.256*	-0.056	0.217	0.361**	0.062	0.144	0.004	0.305*	0.097	—</								

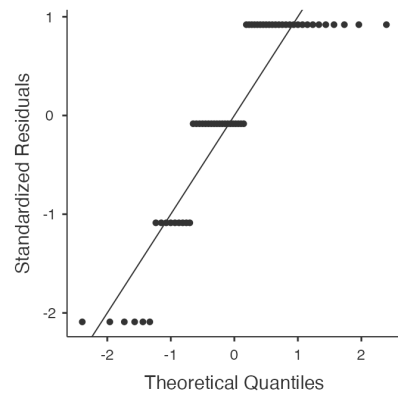
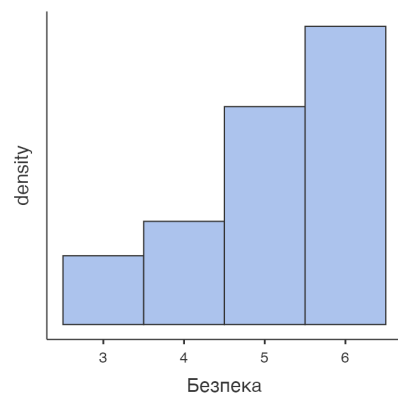
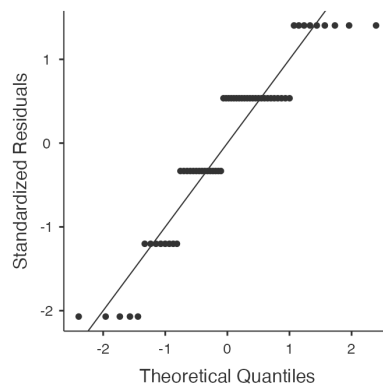
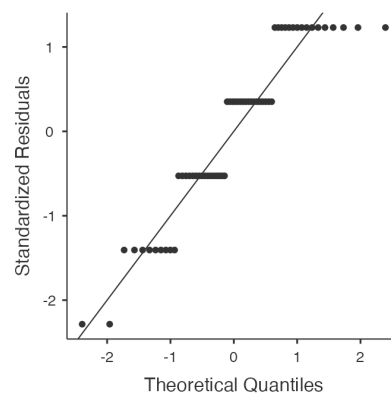
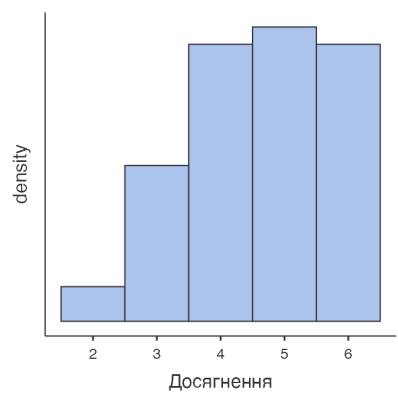
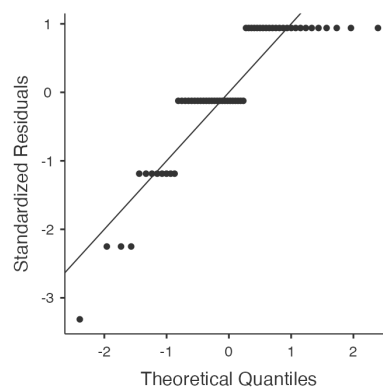
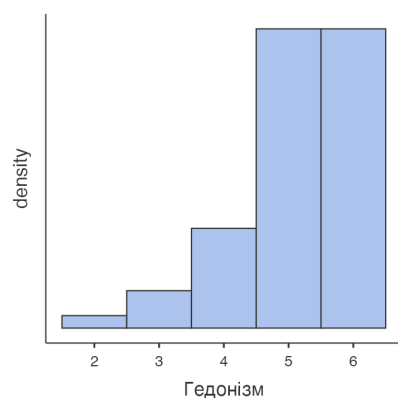
**Описові гістограми та графіки розподілу для параметрів цінностей
згідно методики Ш. Шварца**



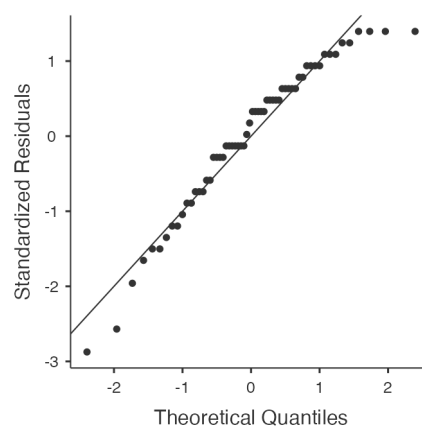
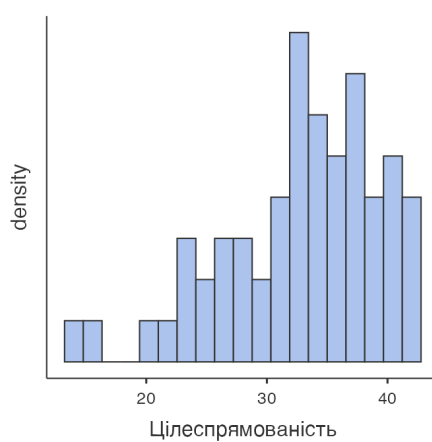
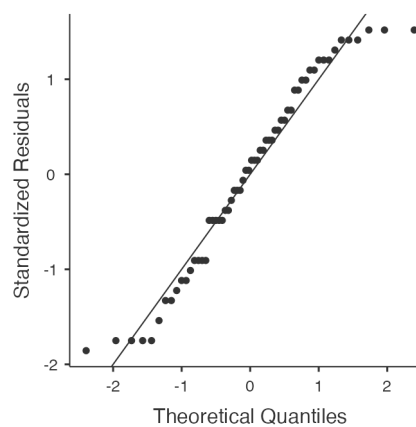
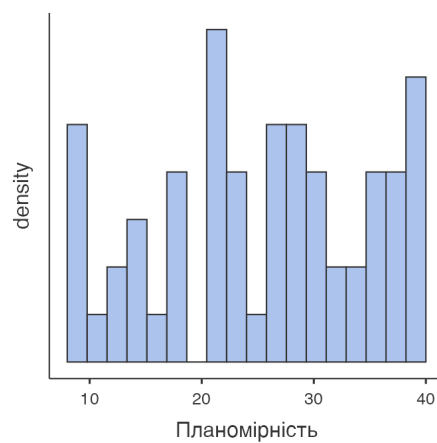
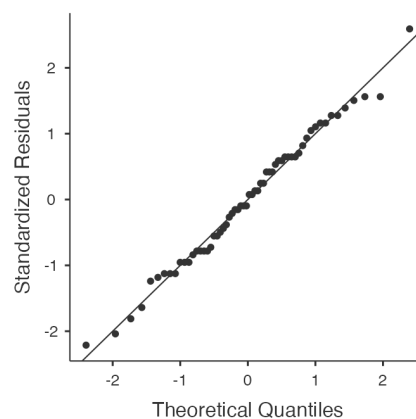
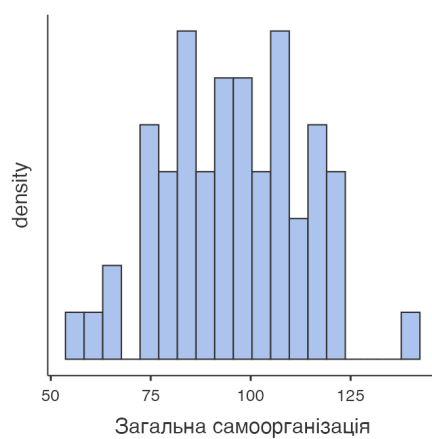
(продовження Додатку Ж)



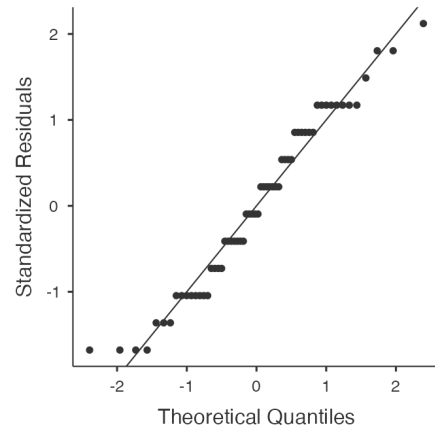
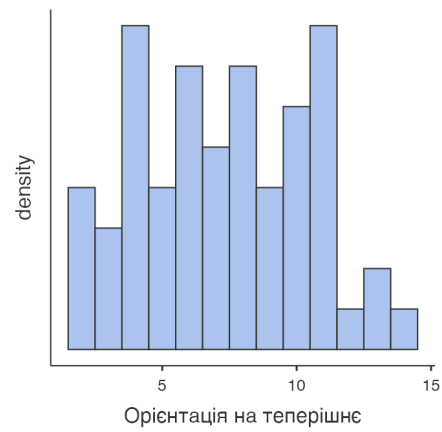
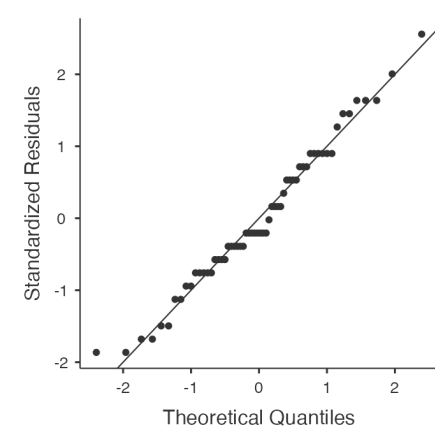
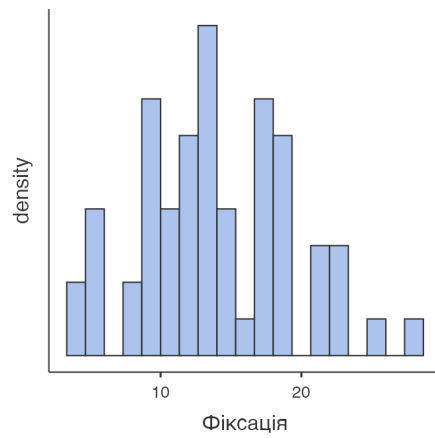
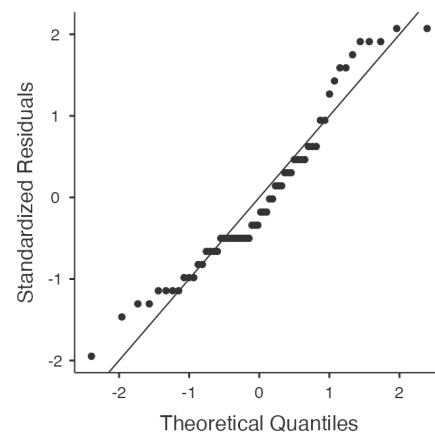
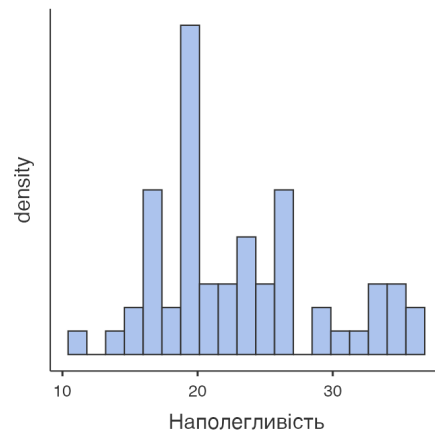
(продовження Додатку Ж)



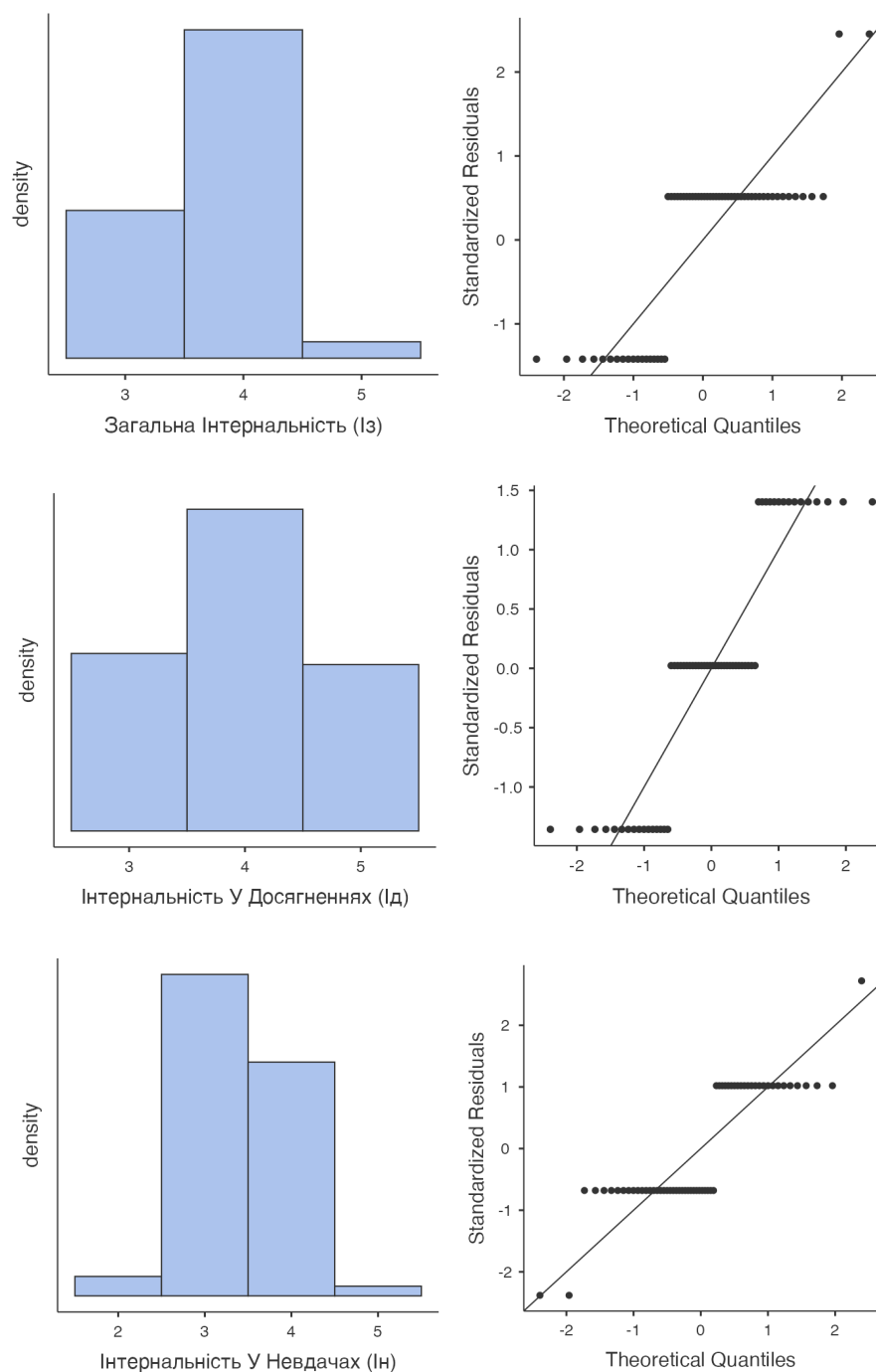
**Описові гістограми та графіки розподілу для показників
самоорганізації діяльності за методикою Є. Мандрикової**



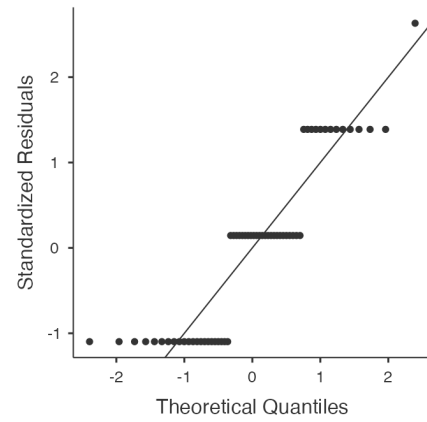
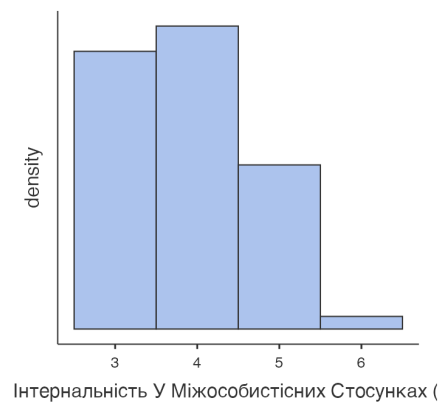
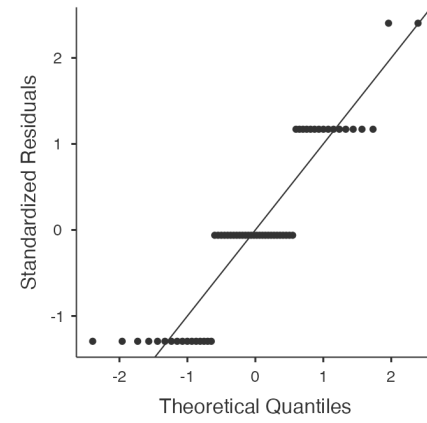
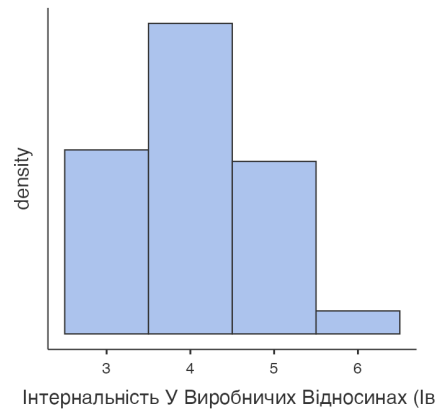
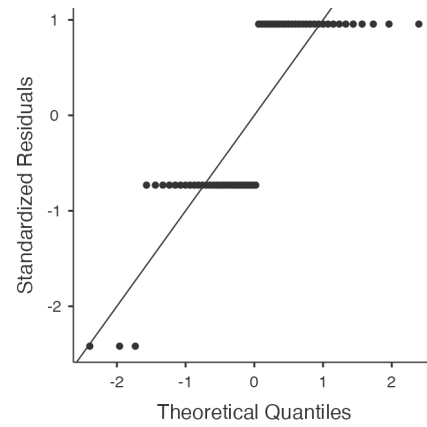
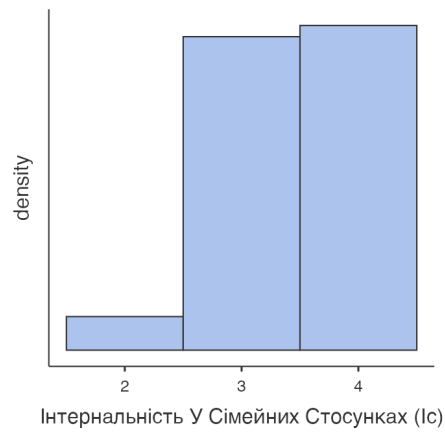
(продовження Додатку 3)



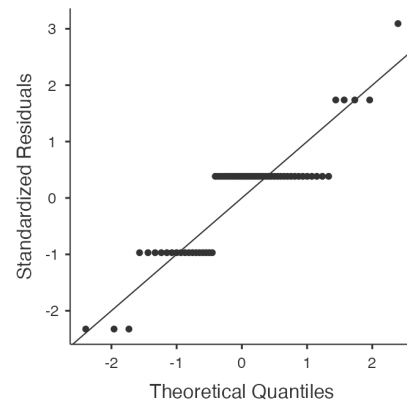
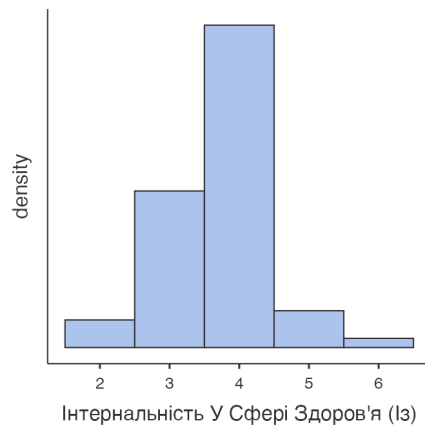
Описові гістограми та графіки розподілу для показників рівня суб'єктивного контролю за методикою Дж. Роттера



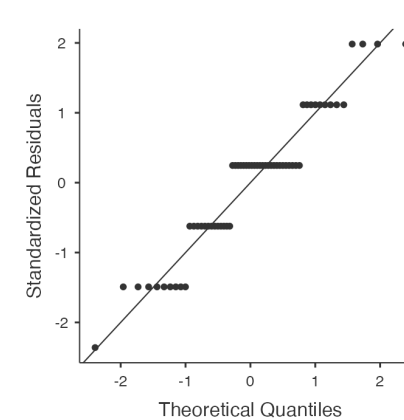
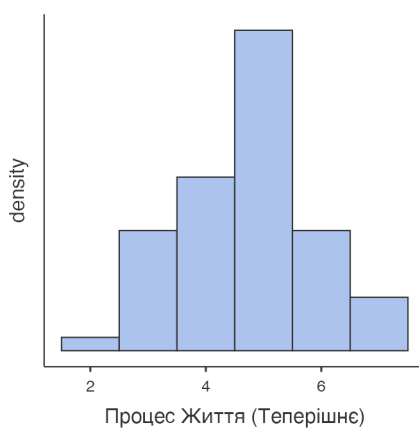
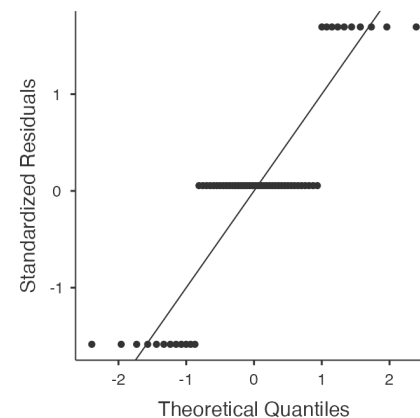
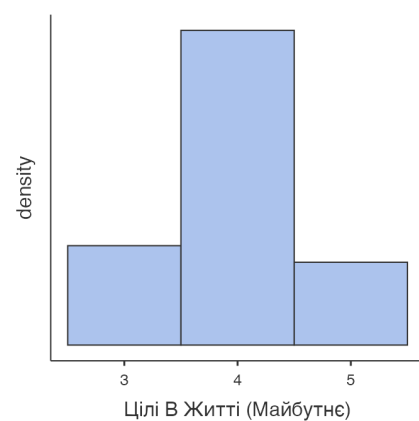
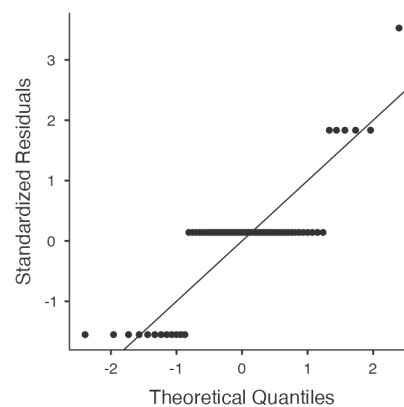
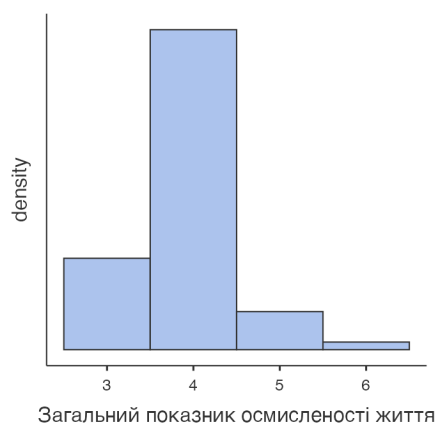
(продовження Додатку И)



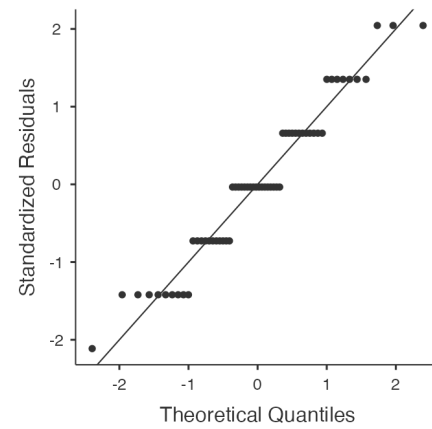
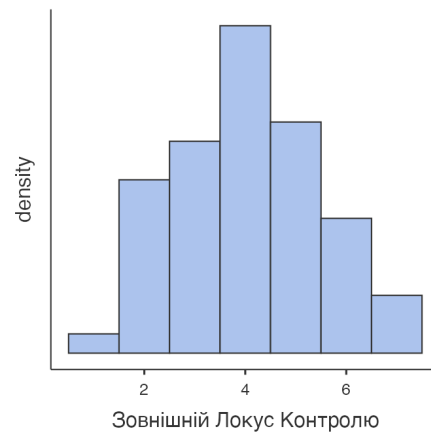
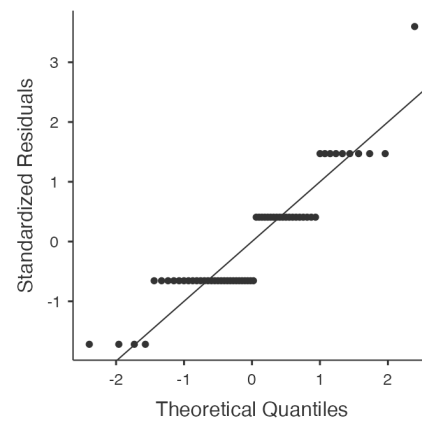
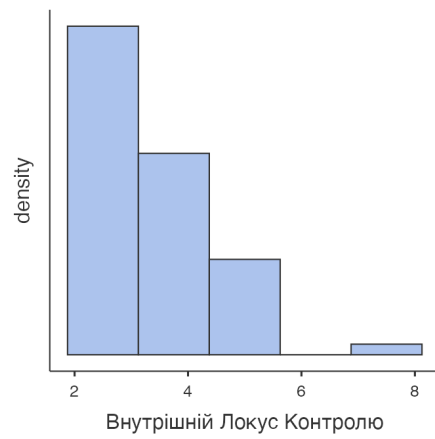
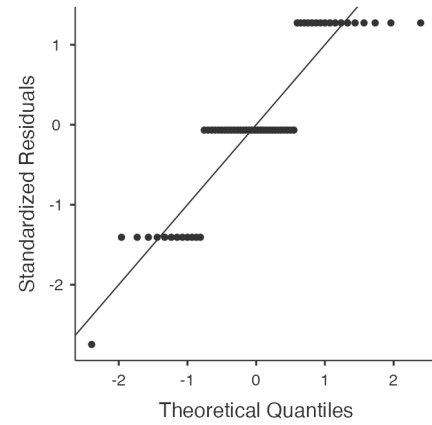
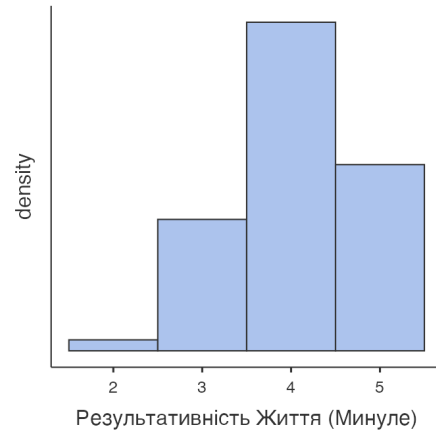
(продовження Додатку И)



Описові гістограми та графіки розподілу для показників смыслжиттєвих орієнтацій за методикою Леонтьєва



(продовження Додатку I)



Порівняльний аналіз часток за основними характеристиками вибірки волонтерів

Binomial Test					
	Level	Count	Total	Proportion	p
Ваша стать	жіноча	46	60	0.767	<.001
	чоловіча	14	60	0.233	<.001
Сімейний статус	не у стосунках	24	60	0.4	0.155
	у стосунках	36	60	0.6	0.155
Термін в.д.	менше 3 місяців	5	60	0.083	<.001
	3–6 місяців	3	60	0.05	<.001
	6 місяців - 1 рік	11	60	0.183	<.001
	1–2 роки	9	60	0.15	<.001
	2–3 роки	12	60	0.2	<.001
	більше 3 років	19	60	0.317	0.006
	1-2 роки	1	60	0.017	<.001
Год/тиждень	до 5 годин	25	60	0.417	0.245
	5–10 годин	14	60	0.233	<.001
	10–20 годин	7	60	0.117	<.001
	20–40 годин	6	60	0.1	<.001
	>40 годин	8	60	0.133	<.001
Вид зайнятості	студент	15	60	0.25	<.001
	повний робочий день (дистанційно/ гібридно)	10	60	0.167	<.001
	неповний робочий день	7	60	0.117	<.001
	повний робочий день (офлайн)	7	60	0.117	<.001
	фрілансер / ФОП	11	60	0.183	<.001
	домогосподарка / у декретній відпустці	4	60	0.067	<.001
	тимчасово не працюю / у пошуку	6	60	0.1	<.001
Напрямок волонтерства	допомога тваринам	5	60	0.083	<.001
	допомога ВПО / гуманітарна допомога	11	60	0.183	<.001
	інформаційне волонтерство	9	60	0.15	<.001
	допомога ЗСУ	35	60	0.583	0.245

Перехресний частотний розподіл досліджуваних за рівнем залученості, напрямками діяльності та соціальним статусом

Contingency Tables

Ваша стать	Сімейний статус		Total
	не у стосунках	у стосунках	
жіноча	15	31	46
чоловіча	9	5	14
Total	24	36	60

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	4.49	1	0.034
N	60		

Contingency Tables

Який ваш основний вид зайнятості, окрім волонтерства?	Ваша стать		Total
	жіноча	чоловіча	
студент	12	3	15
повний робочий день (дистанційно/гібридно)	6	4	10
неповний робочий день	5	2	7
повний робочий день (офлайн)	4	3	7
фрілансер / ФОП	9	2	11
домогосподарка / у декретній відпустці	4	0	4
тимчасово не працюю / у пошуку	6	0	6
Total	46	14	60

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	6.45	6	0.375
N	60		

Contingency Tables

Сімейний статус	К-сть годин/тиждень					Total
	до 5 годин	5–10 годин	10–20 годин	20–40 годин	>40 годин	
не у стосунках	13	4	3	2	2	24
у стосунках	12	10	4	4	6	36
Total	25	14	7	6	8	60

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	3.15	4	0.534
N	60		

Результати порівняльного аналізу та описові статистики значущих ознак

Independent Samples T-Test

		Statistic	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
Стимуляція	Mann-Whitney U	205	0.034	1.000		Rank biserial correlation –0.365
Благонадійність	Mann-Whitney U	168	0.004	1.000		Rank biserial correlation –0.478
Безпека	Mann-Whitney U	200	0.023	1.000		Rank biserial correlation –0.380

Note. $\mu_{\text{жіноча}} \neq \mu_{\text{чоловіча}}$

Descriptives

	Ваша стать	N	Mean	Minimum	Maximum
Стимуляція	жіноча	46	4.76	2	6
	чоловіча	14	3.93	2	6
Благонадійність	жіноча	46	5.30	3	6
	чоловіча	14	4.57	3	6
Безпека	жіноча	46	5.28	3	6
	чоловіча	14	4.43	3	6

Descriptives

	Сімейний статус	N	Mean	Minimum	Maximum
Стимуляція	не у стосунках	24	4.58	2	6
	у стосунках	36	4.56	2	6
Благонадійність	не у стосунках	24	5.13	4	6
	у стосунках	36	5.14	3	6
Безпека	не у стосунках	24	5.04	3	6
	у стосунках	36	5.11	3	6

(продовження Додатку К)

Descriptives					
	Як давно ви займаєтесь волонтерською діяльністю?	N	Mean	Minimum	Maximum
Стимуляція	менше 3 місяців	5	5.20	3	6
	3–6 місяців	3	4.33	3	6
	6 місяців - 1 рік	11	4.73	2	6
	1–2 роки	9	4.44	3	6
	2–3 роки	12	4.42	2	6
	більше 3 років	19	4.47	2	6
	1-2 роки	1	5.00	5	5
Благонадійність	менше 3 місяців	5	5.20	4	6
	3–6 місяців	3	5.33	4	6
	6 місяців - 1 рік	11	5.36	3	6
	1–2 роки	9	5.00	3	6
	2–3 роки	12	5.00	4	6
	більше 3 років	19	5.11	4	6
	1-2 роки	1	5.00	5	5
Безпека	менше 3 місяців	5	5.00	3	6
	3–6 місяців	3	6.00	6	6
	6 місяців - 1 рік	11	5.27	3	6
	1–2 роки	9	5.11	4	6
	2–3 роки	12	5.08	3	6
	більше 3 років	19	4.79	3	6
	1-2 роки	1	6.00	6	6

Descriptives					
	Який напрям вашої волонтерської діяльності є основним?	N	Mean	Minimum	Maximum
Стимуляція	допомога тваринам	5	5.40	5	6
	допомога ВПО / гуманітарна допомога	11	5.00	4	6
	інформаційне волонтерство	9	3.56	2	6
	допомога ЗСУ	35	4.57	2	6
Благонадійність	допомога тваринам	5	5.40	5	6
	допомога ВПО / гуманітарна допомога	11	4.82	3	6
	інформаційне волонтерство	9	4.78	3	6
	допомога ЗСУ	35	5.29	4	6
Безпека	допомога тваринам	5	5.00	3	6
	допомога ВПО / гуманітарна допомога	11	4.73	3	6
	інформаційне волонтерство	9	5.00	3	6
	допомога ЗСУ	35	5.23	3	6

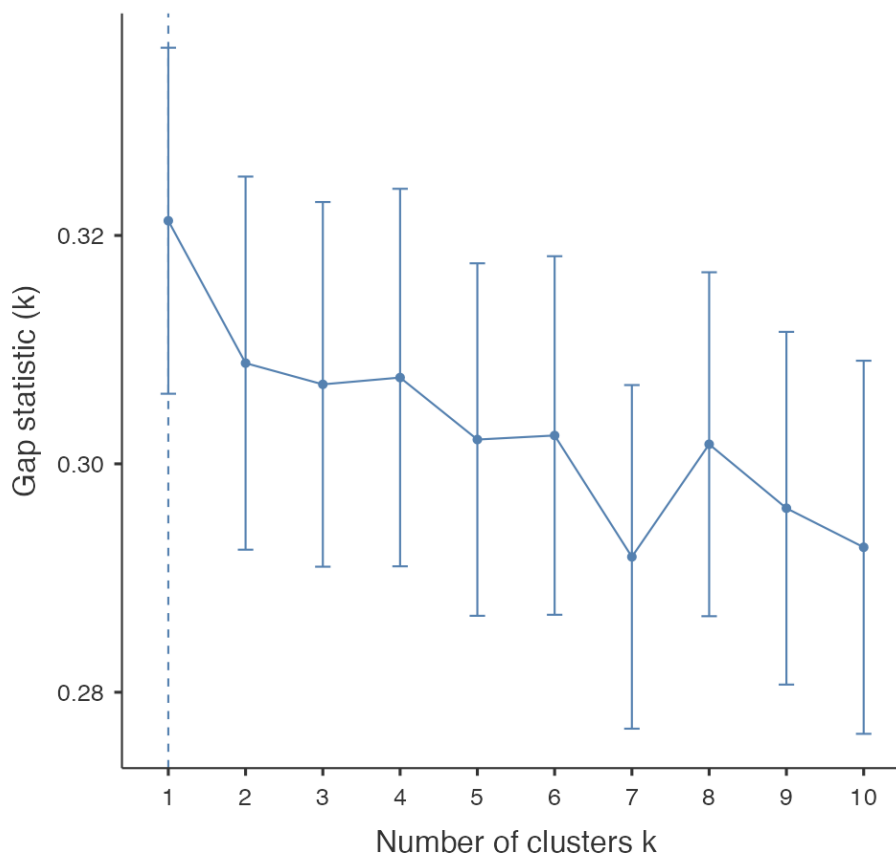
Результати кластеризації та статистичного обґрунтування виділених груп волонтерів

Centroids of clusters Table													
	Конформ	Трад	Благ	Унів	Самост	Стим	Гедон	Досяг	Влада	Безпека	Планом	Цілеспр	Напогел
1	0.045	0.343	0.432	0.132	0.212	0.469	0.425	0.465	0.48	0.402	0.032	-0.346	-0.377
2	-0.048	-0.367	-0.461	-0.141	-0.227	-0.502	-0.454	-0.497	-0.513	-0.43	-0.034	0.37	0.403
	Фікс	Орієнт	ІнтДосяг	ІнтНевд	ІнтСімСтос	ІнтВиробн	ІнтМіжкосб	ІнтЗдоров	Цілі(Майб)	Процес(Тепер)	Результ(Минуле)	ВнЛокусЗовнЛокус	
	-0.574	0.038	-0.289	-0.187	-0.241	-0.221	-0.136	-0.315	-0.157	-0.314	0.322	0.065	-0.504
	0.614	-0.04	0.309	0.199	0.258	0.236	0.145	0.337	0.168	0.336	-0.344	-0.069	0.539

Gap statistic plot

[5]

Optimal number of clusters



Регресійні моделі взаємодетермінації смисложиттєвих орієнтацій, локусу контролю та самоорганізації діяльності волонтерів

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.626	0.392

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Загальний показник осмисленості життя

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	5.9868	0.6058	9.88	<.001
Інтернальність У Виробничих Відносинах (Ів)	-0.3683	0.0861	-4.28	<.001
Цілеспрямованість	0.0307	0.0107	2.88	0.006
Безпека	0.1981	0.0829	2.39	0.020
Гедонізм	-0.1494	0.0719	-2.08	0.043
Благонадійність	-0.3564	0.0966	-3.69	<.001

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.769	0.592

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Процес Життя (Теперішнє)

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.7767	0.8488	2.09	0.041
Цілеспрямованість	0.0753	0.0170	4.44	<.001
Влада	-0.3813	0.0932	-4.09	<.001
Інтернальність У Міжособистісних Стосунках (Ім)	-0.3241	0.1360	-2.38	0.021
Інтернальність У Виробничих Відносинах (Ів)	0.5222	0.1460	3.58	<.001
Стимуляція	0.2804	0.0888	3.16	0.003

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.547	0.299

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Зовнішній Локус Контролю

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.998	0.4416	4.52	<.001
Фіксація	0.145	0.0292	4.97	<.001

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.754	0.568

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Цілеспрямованість

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	9.706	5.8252	1.67	0.101
Цілі В Житті (Майбутнє)	3.219	0.9543	3.37	0.001
Процес Життя (Теперішнє)	2.545	0.5336	4.77	<.001
Внутрішній Локус Контролю	-2.176	0.6531	-3.33	0.002
Наполегливість	0.270	0.0937	2.88	0.006

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.613	0.376

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Загальна самоорганізація

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	29.11	12.77	2.28	0.027
Самостійність	5.96	2.20	2.71	0.009
Процес Життя (Теперішнє)	4.18	1.67	2.50	0.015
Зовнішній Локус Контролю	4.34	1.32	3.28	0.002

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.672	0.451

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Загальна Інтернальність (Із)

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.9360	0.27031	7.16	<.001
Процес Життя (Теперішнє)	0.1602	0.05321	3.01	0.004
Цілеспрямованість	0.0317	0.00934	3.40	0.001

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.735	0.540

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Влада

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.3912	0.9188	3.69	<.001
Цілеспрямованість	0.0435	0.0200	2.17	0.035
Процес Життя (Теперішнє)	-0.4147	0.1127	-3.68	<.001
Конформність	0.3183	0.0979	3.25	0.002
Досягнення	0.5397	0.0943	5.72	<.001
Інтернальність У Невдачах (ІН)	-0.6496	0.1928	-3.37	0.001

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.604	0.365

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Результативність Життя (Минуле)

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.5775	0.7289	3.54	<.001
Інтернальність У Міжособистісних Стосунках (ІМ)	0.3793	0.1047	3.62	<.001
Цілеспрямованість	-0.0378	0.0126	-3.00	0.004
Влада	0.1972	0.0838	2.35	0.022
Досягнення	-0.2349	0.0927	-2.54	0.014
Гедонізм	0.2851	0.0968	2.94	0.005

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.584	0.341

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Інтернальність У Сфері Здоров'я (ІЗ)

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.068	0.7228	2.86	0.006
Конформність	0.169	0.0786	2.15	0.036
Благонадійність	-0.223	0.1017	-2.19	0.032
Універсальність	0.221	0.0919	2.40	0.020
Інтернальність У Виробничих Відносинах (ІВ)	0.337	0.1007	3.35	0.001

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.823	0.677

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Досягнення

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-1.1366	0.8677	-1.31	0.196
Конформність	-0.4405	0.0919	-4.79	<.001
Універсальність	0.4499	0.1031	4.36	<.001
Самостійність	0.2921	0.1127	2.59	0.012
Гедонізм	0.3367	0.1031	3.27	0.002
Влада	0.3819	0.0913	4.18	<.001
Фіксація	-0.0503	0.0195	-2.58	0.013
Інтернальність У Невдачах (ІН)	0.5211	0.1748	2.98	0.004

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.762	0.581

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Інтернальність У Невдачах (ІН)

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.1730	0.61841	1.90	0.063
Влада	-0.1424	0.05835	-2.44	0.018
Конформність	0.1552	0.05005	3.10	0.003
Внутрішній Локус Контролю	-0.1235	0.05707	-2.16	0.035
Інтернальність У Сімейних Стосунках (ІС)	0.4926	0.09321	5.28	<.001
Наполегливість	0.0252	0.00919	2.75	0.008
Планомірність	-0.0155	0.00572	-2.71	0.009
Досягнення	0.1765	0.05654	3.12	0.003

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.528	0.279

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Цілі В Житті (Майбутнє)

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.6185	0.5711	4.58	<.001
Інтернальність У Сімейних Стосунках (ІС)	0.3321	0.1198	2.77	0.008
Інтернальність У Досягненнях (ІД)	-0.3372	0.1095	-3.08	0.003
Цілеспрямованість	0.0472	0.0119	3.96	<.001

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.711	0.505

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Фіксація

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	9.65	4.137	2.33	0.023
Інтернальність У Міжособистісних Стосунках (Ім)	2.05	0.647	3.16	0.003
Зовнішній Локус Контролю	1.88	0.361	5.21	<.001
Внутрішній Локус Контролю	-1.18	0.552	-2.13	0.038
Досягнення	-1.49	0.458	-3.25	0.002

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.551	0.304

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Інтернальність У Міжособистісних Стосунках (Ім)

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	0.5948	0.7113	0.836	0.407
Результативність Життя (Минуле)	0.3094	0.1225	2.525	0.014
Фіксація	0.0622	0.0168	3.706	<.001
Безпека	0.2276	0.0924	2.463	0.017

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.462	0.213

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Планомірність

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	23.68	8.75	2.71	0.009
Самостійність	4.03	1.32	3.06	0.003
Інтернальність У Невдачах (Ін)	-5.27	1.90	-2.77	0.008

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.680	0.463

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Безпека

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	0.7659	0.8105	0.945	0.349
Орієнтація на теперішнє	-0.0629	0.0312	-2.018	0.048
Благонадійність	0.6349	0.1232	5.152	<.001
Гедонізм	0.2966	0.1056	2.809	0.007

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.573	0.328

Note. Models estimated using sample size of N=60

Model Coefficients - Внутрішній Локус Контролю

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	7.0796	0.6719	10.54	<.001
Цілеспрямованість	-0.0517	0.0174	-2.97	0.004
Інтернальність У Виробничих Відносинах (Ів)	-0.3117	0.1407	-2.21	0.031
Орієнтація на теперішнє	-0.0686	0.0327	-2.10	0.040

**Сценарій занять програми «Проактивне управління ресурсами:
тайм-менеджмент для відновлення благополуччя волонтерів»**

Заняття 1. «Від реактивності до проактивності» (90–100 хвилин)

Мета заняття: Допомогти учасникам глибоко усвідомити свій поточний стиль управління часом, побачити реальну картину витрачання енергії та сформуванню мотивацію до переходу від реактивного до проактивного підходу як важливого ресурсу відновлення психологічного благополуччя.

Завдання:

1. Провести чесний особистий аудит використання часу та енергії.
2. Виявити ключові фактори, що призводять до виснаження ресурсів.
3. Сформуванню чітке розуміння різниці між реактивним і проактивним стилем життя.
4. Створити мотивацію до змін через усвідомлення впливу цих стилів на самопочуття та ефективність.

План сесії:

1. Привітання, знайомство та організаційні питання (10–12 хв)

Тренер тепло вітає учасників, створює атмосферу довіри та безпеки. Коротко презентує програму: її мету, тривалість і загальний підхід.

Озвучуються базові правила тренінгу (конфіденційність, повага до думок, добровільність участі у вправах, право взяти паузу). Правила фіксуються на фліпчарті.

Вправа для знайомства «Один речення про час» (5–6 хв)

Кожен учасник по колу називає своє ім'я та завершує фразу:
«Останнім часом я найбільше відчуваю брак часу через...»

Ця вправа допомагає швидко зануритися в тему, показати, що проблема спільна, і створити емоційний контакт у групі.

2. Тренерський вступ (12–15 хв)

«Майже кожен з нас знайомий зі станом, коли день закінчується, а ти не розумієш, куди поділися сили. Повідомлення в будь-який час, термінові прохання, необхідність постійно бути «на зв'язку», бажання допомогти всім – усе це поступово забирає не тільки час, але й внутрішню енергію.

Сьогодні ми починаємо не з технік планування, а з важливого усвідомлення. Ми будемо вчитися відрізняти **реактивний** стиль життя (коли ми постійно реагуємо на зовнішні події) від **проактивного** (коли ми самі задаємо напрямок і свідомо розпоряджаємося своїми ресурсами).

Цей перехід – один з найефективніших способів відновити відчуття контролю над своїм життям, зменшити внутрішнє напруження і повернути енергію. Дослідження в галузі психології саморегуляції показують, що саме

відчуття контролю є одним з ключових факторів психологічного благополуччя, особливо в умовах тривалого стресу.»

3. Вправа «Мій тиждень на карті» (18–20 хв)

Мета: Надати учасникам можливість об'єктивно побачити, як насправді розподіляється їхній час і енергія протягом тижня.

Хід вправи:

- Кожен учасник отримує великий аркуш А3, маркери та кольорові олівці.
- Завдання (10–12 хвилин): схематично зобразити свій **типовий тиждень**. Можна використовувати кола, стовпчики, сектори, стрілки – будь-який зручний спосіб. Рекомендується відобразити:
 - Волонтерську діяльність
 - Сон і базовий відпочинок
 - Особисті справи та хобі
 - Час, який «з'їдають» повідомлення, дзвінки, термінові запити
 - Періоди найвищої та найнижчої енергії

Після виконання учасники працюють у парах (5–6 хвилин) і відповідають на питання:

«Що тебе найбільше здивувало або засмутило на твоїй карті? Де ти бачиш найбільші втрати часу та енергії?»

Коротке загальне обговорення в колі (2–3 хв) – тренер акуратно збирає ключові інсайти від кількох учасників.

Заняття 2. «Пріоритизація в умовах хаосу» (100–120 хвилин)

Мета заняття: Навчити учасників ефективно сортувати завдання в умовах високої невизначеності та постійного потоку запитів, опанувати потужні інструменти пріоритизації та навчитися будувати гнучкі, але чіткі щоденні блоки з урахуванням природних коливань енергії та концентрації.

Завдання:

1. Ознайомити з ключовими техніками пріоритизації завдань.
2. Навчити застосовувати матрицю Ейзенхауера, техніку «Їсти жабу», batching та energy-based planning.
3. Сформувані вміння будувати реалістичні щоденні плани, які враховують рівень енергії.
4. Показати, як правильна пріоритизація безпосередньо впливає на зниження стресу та відновлення відчуття контролю.

План сесії:

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10 хв)
2. Тренерський вступ (10 хв)
3. Міні-лекція «Пріоритизація в умовах хаосу» (15 хв)

4. Вправа «Матриця Ейзенхауера на реальних задачах» (20 хв)

5. Вправа «Їсти жабу + Watching» (20 хв)

6. Вправа «Планування за рівнем енергії» (15 хв)

7. Рефлексія та домашнє завдання (5–10 хв)

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10 хв)

Тренер вітає учасників.

Коротке обговорення домашнього завдання з першого заняття:

- Що вдалося помітити в «Енергетичному щоденнику»?
- Який «пожирач часу» вибрали і чи вдалося щось з ним зробити?

Учасники діляться найяскравішими інсайтами в колі.

2. Тренерський вступ (10 хв)

«На першому занятті ми побачили, як багато часу і сил забирає реактивний стиль. Сьогодні ми переходимо до практичного інструменту, який допомагає навести порядок у цьому хаосі – пріоритизації.

Коли завдань багато, а часу мало, більшість людей намагається робити все одразу або хапається за термінове. Результат – постійна втома і відчуття, що нічого важливого не встигаєш.

Сьогодні ми навчимося сортувати завдання так, щоб робити менше, але отримувати більше результату і менше виснаження. Ми будемо використовувати перевірені техніки, які допомагають навіть у дуже нестабільних умовах, характерних для волонтерської діяльності.»

3. Міні-лекція «Пріоритизація в умовах хаосу» (15 хв)

Тренер пояснює чотири ключові інструменти:

- **Матриця Ейзенхауера** (термінове/важливе) – як відрізнити те, що дійсно потрібно робити зараз, від того, що здається терміновим.
- **Техніка «Їсти жабу»** (Марк Твен) – чому важливо починати день з найскладнішого завдання.
- **Watching (групування задач)** – як групувати однотипні завдання, щоб зменшити контекстне перемикання.
- **Energy-based planning** – планування не за часом, а за рівнем енергії (коли найкраще робити складні, творчі, рутинні завдання).

Приклади з волонтерського життя (відповіді на повідомлення, підготовка звітів, комунікація з донорами тощо).

4. Вправа «Матриця Ейзенхауера на реальних задачах» (20 хв)

Учасники отримують шаблон матриці Ейзенхауера.

Завдання:

- Вписати 8–10 своїх реальних поточних завдань у матрицю.
- Обговорити в парах, які завдання можна делегувати, відкласти або видалити.

Групове обговорення: які інсайти з'явилися?

5. Вправа «Їсти жабу + Batching» (20 хв)

Учасники працюють індивідуально, а потім у малих групах:

- Визначають свою «жабу» (найскладніше завдання) на завтра.
- Вчаться групувати подібні задачі в блоки (відповіді на повідомлення, робота з документами, дзвінки тощо).

6. Вправа «Планування за рівнем енергії» (15 хв)

Учасники створюють свій **енергетичний профіль** дня (коли найвища концентрація, коли середня, коли низька).

На основі цього будують приклад щоденного плану з урахуванням енергії.

7. Рефлексія та домашнє завдання (5–10 хв)

Рефлексія:

«Яка техніка сьогодні здалася найбільш корисною саме для мене і чому?»

Домашнє завдання:

1. Заповнити матрицю Ейзенхауера на реальні завдання наступного тижня.
2. Спробувати «з'їсти жабу» хоча б один раз.
3. Спробувати batching для хоча б одного типу задач (наприклад, відповіді на повідомлення).

Заняття 3. «Межі як частина тайм-менеджменту» (90–100 хвилин)

Мета заняття: Розвинути практичні навички захисту власного часу та енергії через техніки делегування, грамотної відмови, створення буферних зон і використання методу body doubling, щоб встановлення меж стало природною звичкою, яка реально зберігає ресурси.

Завдання:

- Показати, чому встановлення меж є одним з найважливіших елементів ефективного тайм-менеджменту.
- Опанувати конкретні техніки захисту часу (делегування, відмова, буферні зони, body doubling).
- Перетворити роботу з межами з «неприємної необхідності» на усвідомлену звичку, яка знижує виснаження.
- Навчити учасників впевнено відстоювати свій час без почуття провини.

План сесії:

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10 хв)
2. Тренерський вступ (12 хв)
3. Міні-лекція «Межі як ресурс» (15 хв)
4. Вправа «Грамотна відмова» (20 хв)

5. Вправа «Делегування та буферні зони» (20 хв)

6. Вправа «Body doubling у спільній роботі» (10 хв)

7. Рефлексія та домашнє завдання (8–10 хв)

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10 хв)

Тренер вітає групу.

Обговорення домашнього завдання з попереднього заняття:

- Як пройшло «з'їдання жаби»?
- Що змінилося після використання матриці Ейзенхауера?
- Які труднощі виникали?

2. Тренерський вступ (12 хв)

«Ми вже навчилися краще сортувати завдання. Але навіть найкращий план руйнується, якщо ми не вміємо захищати свій час.

Більшість волонтерів страждають від «синдрому доступності» – вони завжди на зв'язку, завжди готові допомогти, завжди відкриті для нових запитів. У результаті їхній час і енергія розчиняються.

Сьогодні ми будемо говорити про межі не як про егоїзм, а як про необхідну навичку тайм-менеджменту. Встановлення меж – це не відмова допомагати іншим. Це вибір того, коли, кому і скільки ми можемо дати, щоб не вигоріти.»

3. Міні-лекція «Межі як ресурс» (15 хв)

Тренер пояснює:

- Чому відсутність меж – одна з головних причин виснаження волонтерів.
- Психологічні причини складності говорити «ні» (страх відмови, почуття провини, бажання бути корисним).
- Основні види меж: часові, енергетичні, комунікаційні.
- Встановлення меж як акт турботи про себе і про якість своєї допомоги іншим.

4. Вправа «Грамотна відмова» (20 хв)

Мета: Навчитися відмовляти впевнено, ввічливо та без сильного почуття провини.

Хід вправи:

- Учасники отримують список типових запитів, з якими стикаються волонтери (допомогти з позачерговим завданням, відповісти вночі, взяти додаткову зміну тощо).
- В парах відпрацьовують техніки грамотної відмови:
 - Техніка «Сендвіч» (позитив – відмова – позитив)
 - Техніка «Я-повідомлення»
 - Техніка «Відкладена відповідь»

- Потім кілька пар демонструють свої варіанти перед групою. Тренер дає зворотний зв'язок.

5. Вправа «Делегування та буферні зони» (20 хв)

Учасники:

- Визначають завдання, які можна делегувати (або хоча б частково).
- Вчать формулювати делегування чітко і конструктивно.
- Практикують створення буферних зон між завданнями (перехідний час 10–15 хв), щоб уникнути контекстного перемикання.

6. Вправа «Body doubling у спільній роботі» (10 хв)

Коротке знайомство з методом body doubling (робота поруч з кимось для підвищення концентрації).

Учасники в парах пробують коротку сесію body doubling (15 хвилин) на одному з своїх поточних завдань.

7. Рефлексія та домашнє завдання (8–10 хв)

Рефлексія (коло):

«Яка техніка захисту часу сьогодні здалася мені найбільш цінною і чому?»

Домашнє завдання:

1. Протягом тижня щонайменше 3 рази свідомо використати техніку грамотної відмови.
2. Створити хоча б одну буферну зону в своєму розкладі.
3. Спробувати делегувати хоча б одне завдання (або частину завдання).

Заняття 4. «Рефлексія як інструмент відновлення» (90–110 хвилин)

Мета заняття: Сформувати в учасників ефективну систему щотижневого огляду (рев'ю), яка дозволяє аналізувати, що спрацювало, що виснажило, і вчасно коригувати свою систему управління ресурсами. Учасники опановують короткі, структуровані формати рефлексії, які допомагають не накопичувати емоційний вантаж, швидко повертатися в ресурсний стан та перетворювати досвід на практичні інсайти.

Завдання:

1. Показати зв'язок між регулярною рефлексією та відновленням психологічного благополуччя.
2. Навчити учасників проводити структурований тижневий огляд за чіткими критеріями.
3. Розвинути навички конструктивного аналізу успіхів, помилок і емоційного стану без самобичування.
4. Допомогти кожному створити власний зручний шаблон тижневого рев'ю.

5. Сформувати розуміння рефлексії як важливого інструменту проактивного управління ресурсами та запобігання виснаженню.

План сесії:

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10–12 хв)
2. Тренерський вступ (10–12 хв)
3. Міні-лекція «Рефлексія як інструмент відновлення» (15 хв)
4. Вправа «Створення персонального шаблону тижневого рев'ю» (20–25 хв)

5. Вправа «Проведення тестового тижневого огляду» (20 хв)

6. Рефлексія та домашнє завдання (8–10 хв)

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10–12 хв)

Тренер вітає учасників і створює доброзичливу атмосферу.

Обговорення домашнього завдання з третього заняття:

- Як проходило використання технік грамотної відмови?
- Чи вдалося створити буферні зони та делегувати завдання?
- Які відчуття виникали при встановленні меж?

Тренер акуратно фіксує типові труднощі та успіхи, нормалізує досвід учасників («Більшість волонтерів спочатку відчувають провину – це нормально»).

2. Тренерський вступ (10–12 хв)

«Ми вже навчилися краще планувати, пріоритизувати та захищати свій час. Але навіть найкраща система без регулярного налаштування поступово втрачає ефективність.

Саме регулярна рефлексія перетворює тайм-менеджмент з набору технік на живу, гнучку систему, яка підтримує ваше благополуччя. Рефлексія – це не самокопання і не пошук помилок. Це чесний, доброзичливий огляд, який допомагає звільнитися від накопиченого емоційного вантажу, бачити прогрес і вчасно вносити зміни.»

3. Міні-лекція «Рефлексія як інструмент відновлення» (15 хв)

Тренер пояснює:

- Чому рефлексія важлива саме для волонтерів (запобігання накопиченню емоційного сміття, вторинної травматизації, втрати сенсу).
- Різниця між «токсичною рефлексією» (самокритика, фокус на невдачах) та «ресурсною рефлексією» (баланс, фокус на навчанні та вдячності).
- Основні компоненти ефективного тижневого рев'ю:
 - Факти (що було зроблено / не зроблено)
 - Енергія (що давало енергію, а що забиало)
 - Емоції та стан
 - Інсайти та коригування системи

- Принцип «Коротко, чесно, доброзичливо».

4. Вправа «Створення персонального шаблону тижневого рев'ю» (20–25 хв)

Учасники отримують кілька готових прикладів шаблонів рев'ю (прості та більш розгорнуті).

Завдання:

- Ознайомитися з прикладами.
- Вибрати або комбінувати елементи, які їм найбільше підходять.
- Створити свій власний шаблон (на папері або в xTiles / Notion / Google Doc).
- Обов'язкові блоки, які рекомендується включити:
 - Перемоги та те, що вдалося
 - Що виснажило / забило енергію
 - Які межі вдалося/не вдалося захистити
 - Найважливіший інсайт тижня
 - Що хочу змінити наступного тижня (1–3 пункти)

Учасники працюють індивідуально, потім у парах або трійках показують один одному свої шаблони та отримують зворотний зв'язок.

5. Вправа «Проведення тестового тижневого огляду» (20 хв)

Учасники використовують створені шаблони та проводять рев'ю за минулий тиждень (або за останні 7 днів).

Після індивідуальної роботи – коротке обговорення в колі (по 1–2 хвилини від бажаючих):

- Який інсайт виявився для вас найціннішим?
- Що ви плануєте змінити?

6. Рефлексія та домашнє завдання (8–10 хв)

Рефлексія в колі:

- «Який формат рефлексії ви для себе обрали і чому?»
- «Як ви себе відчуваєте після сьогоднішнього рев'ю?»

Домашнє завдання:

1. Протягом тижня провести повноцінне щотижнєве рев'ю за своїм новим шаблоном.
2. Внести хоча б одне коригування в свою систему управління ресурсами на основі рев'ю.
3. Підготувати короткий відгук: що було найкорисніше в цьому форматі, а що хотілося б змінити.

Заняття 5. «Персональна система управління ресурсами» (100–120 хвилин)

Мета заняття: Допомогти учасникам інтегрувати всі інструменти, опановані протягом програми, в єдину зручну персональну систему управління часом, енергією та увагою. Учасники створюють власний фреймворк, який враховує специфіку їхньої волонтерської діяльності, та знайомляться з інструментом [xTiles](#) як гнучкою платформою для поєднання задач, нотаток, бази знань, візуальних дошок і проектного планування в одному просторі. Основний акцент – створення системи, яка «працює саме під тебе», а не навпаки.

Завдання:

1. Інтегрувати інструменти з попередніх занять (аудит часу, пріоритизація, встановлення меж, рефлексія) в єдину систему.
2. Ознайомити учасників з можливостями xTiles та навчити базовим принципам роботи в ньому.
3. Допомогти кожному створити персональний дашборд та структуру системи управління ресурсами.
4. Закріпити відчуття контролю та ресурсності через завершення курсу.
5. Провести фінальну рефлексію програми та підвести підсумки змін.

План сесії:

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10 хв)
2. Тренерський вступ (10–12 хв)
3. Міні-лекція «Інтеграція інструментів у персональну систему» (15 хв)
4. Практична частина: Знайомство з xTiles та створення персонального фреймворку (40–50 хв)
5. Фінальна рефлексія курсу та закриття програми (15–20 хв)

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (10 хв)

Тренер тепло вітає всіх учасників.

Обговорення домашнього завдання з четвертого заняття:

- Як пройшло щотижневє рев'ю за новим шаблоном?
- Які інсайти з'явилися?
- Що вдалося скоригувати в системі?

Тренер підкреслює прогрес групи за весь курс і нормалізує, що система – це живий процес, який постійно вдосконалюється.

2. Тренерський вступ (10–12 хв)

«Протягом п'яти занять ми опанували багато потужних інструментів: від аудиту часу до пріоритизації, захисту меж і регулярної рефлексії. Сьогодні ми не просто додаємо ще одну техніку – ми збираємо все в єдине ціле.

Ми створимо персональну систему управління ресурсами, яка враховує саме вашу реальність: хаос запитів, емоційне навантаження, потреби в відновленні та бажання продовжувати допомагати іншим без втрати себе.

Головна ідея – система має служити вам, а не ви – системі.»

3. Міні-лекція «Інтеграція інструментів у персональну систему» (15 хв)

Тренер коротко нагадує ключові елементи ефективної системи:

- Центральний дашборд (огляд тижня/місяця)
- Механізми capture (швидке фіксування задач і ідей)
- Пріоритизація та energy-based planning
- Захист ресурсів (межі, буфери)
- Регулярне рев'ю
- Гнучкість і можливість швидкого коригування

Особлива увага – чому важливо мати все в одному місці (зменшення когнітивного навантаження, швидкий доступ, візуальна ясність).

4. Практична частина: Знайомство з xTiles та створення персонального фреймворку (40–50 хв)

Тренер проводить коротку демонстрацію xTiles (екранна презентація або спільний доступ).

Основні можливості, які показує тренер:

- Візуальний тайловий (tile-based) інтерфейс
- Поєднання задач, нотаток, бази знань і дошок в одному робочому просторі
- Шаблони для планувальників (щоденний, тижневий)
- Матриця пріоритизації (Eisenhower)
- Сторінки для рев'ю
- Швидке захоплення ідей (quick capture)
- Візуальне проектне планування

Практична робота учасників (індивідуально + в парах):

Учасники створюють свій робочий простір у xTiles (тренер допомагає з реєстрацією та базовими налаштуваннями).

Рекомендована структура персонального фреймворку:

- **Головна сторінка / Дашборд** – огляд тижня, ключові пріоритети, енергетичний стан, швидкий capture.
- **Планувальник** – тижневий/щоденний план з урахуванням рівня енергії.
- **Бібліотека ресурсів** – нотатки, перевірені техніки, шаблони рев'ю, матеріали програми.
- **Проекти та напрямки діяльності** – візуальні дошки для волонтерських напрямків.
- **Рев'ю та рефлексія** – окрема сторінка з шаблоном тижневого огляду.
- **Межі та відновлення** – трекер відпочинку, буферні зони, «пожирачі енергії».

Учасники:

1. Створюють базову структуру.

2. Переносять 5–7 найважливіших поточних завдань.
3. Налаштовують свій перший тижневий план.
4. Додають один особистий ритуал початку дня або рев'ю.

Учасники в парах показують один одному свої дашборди та обмінюються ідеями.

5. Фінальна рефлексія курсу та закриття програми (15–20 хв)

Рефлексія в колі (по колу, кожен відповідає коротко):

- Який найбільший інсайт або зміна сталася з вами за ці 5 тижнів?
- Який інструмент або частина системи ви вже застосовуєте і плануєте використовувати надалі?
- Як ви себе відчуваєте зараз порівняно з початком програми (рівень контролю, енергії, осмисленості)?
- Що ви бажаєте собі та групі на подальший шлях?

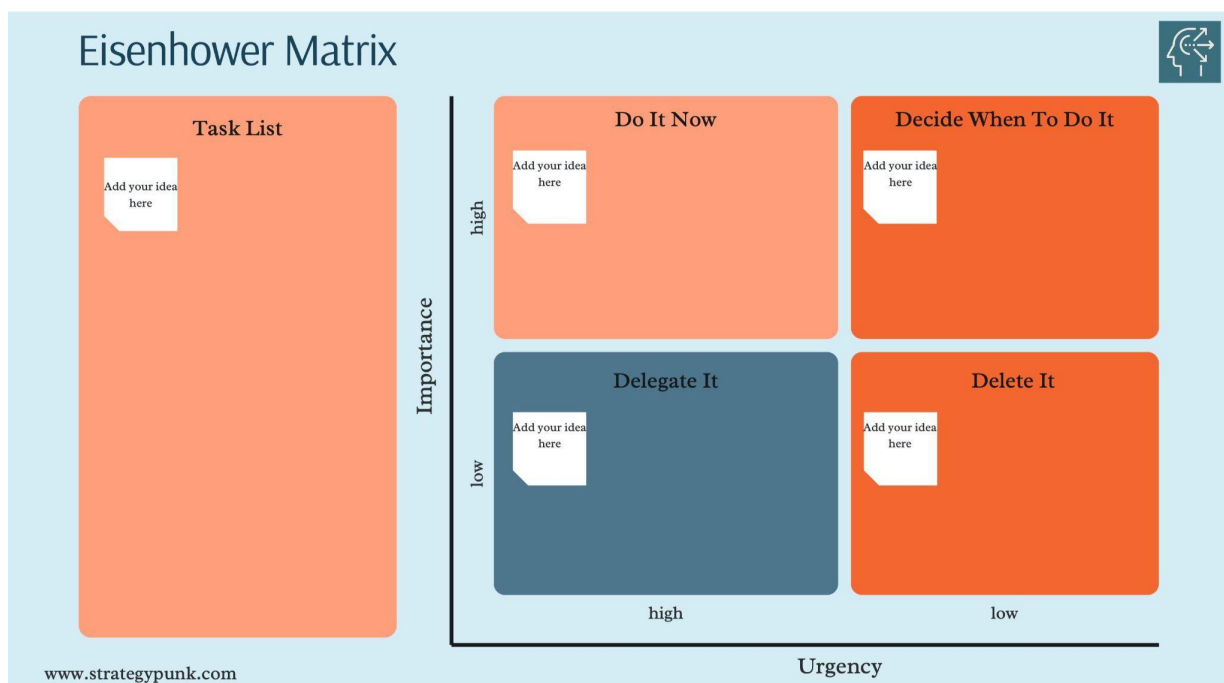
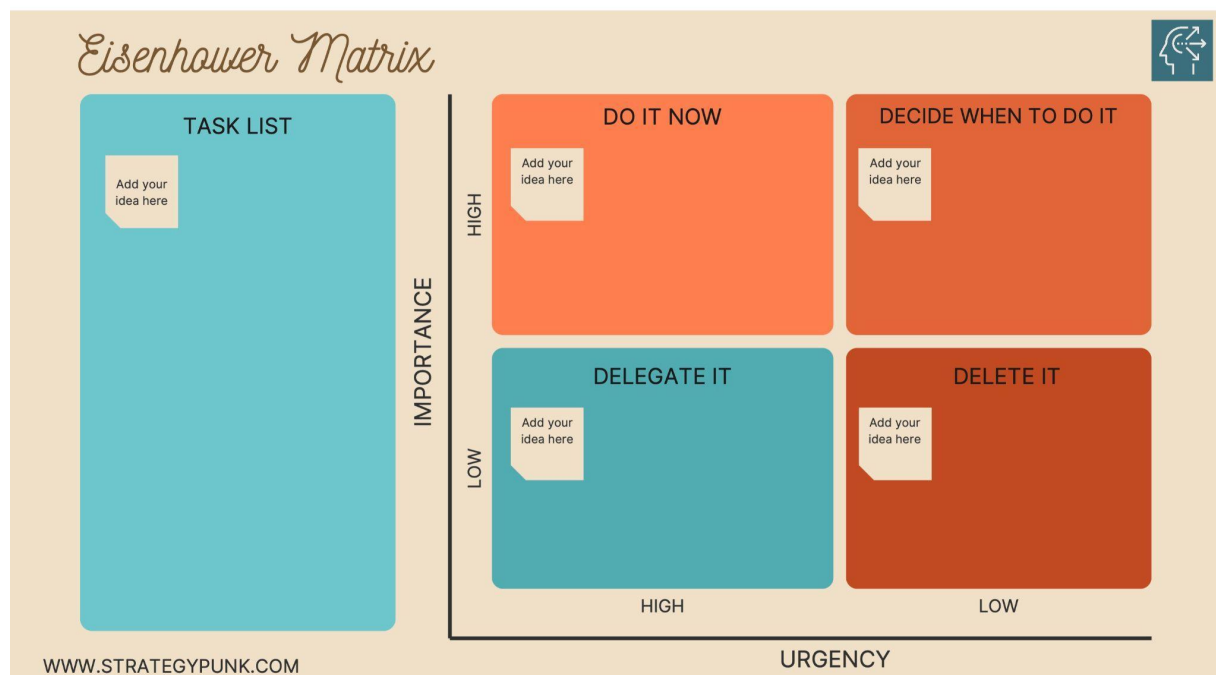
Заключне слово тренера:

Тренер підводить підсумки програми, наголошує на ключових результатах, дякує учасникам за відкритість і роботу.

Домашнє завдання (після останнього заняття):

1. Протягом наступного тижня повністю запустити свою персональну систему в xTiles.
2. Провести перше повне тижневе рев'ю в новій системі.
3. Анкети для повторного проходження опитування надійдуть на електронну пошту за кілька днів, коли учасники матимуть можливість виконати останнє завдання та скласти фінальне враження про програму.

Роздатковий матеріал: шаблон матриці Ейзенхауера



Результати первинної діагностики (претест) учасників формуального експерименту

ID	Стать	Вік	Стосунки	Термі н в/д	Задученість	Діяльність	Напря м волон т.	Безпека	Благонад	Наполетг	Фікс	Планові р	Цілеспр	Самоорг Заг	Заг. Інтери	Осмысле Життя	Пронес Життя	Результ Життя	Ви Локус	Зовн. Локус
1	ж	19	ні	6-12 міс	20-40год	студент	ВПО / гум.доп.	6	6	26	22	35	40	123	4	4	4	4	3	4
2	ж	23	ні	6-12 міс	5-10год	студент	ЗСУ	6	6	18	8	36	25	87	4	4	4	5	4	5
3	ж	20	так	1-2р	20-40год	фріланс / ФОП	ЗСУ	5	6	17	9	21	32	79	3	4	5	4	3	4
4	ч	29	ні	>3р	>40год	неповн. р/д	ЗСУ	3	4	35	15	24	24	98	3	4	4	3	5	3
5	ж	25	так	<3міс	10-20год	домогоспол./дек рет	ЗСУ	6	6	14	4	36	32	86	4	3	7	4	4	1
6	ж	25	так	>3р	5-10год	не працюю	інф.вол.	5	6	27	19	37	35	118	4	3	5	4	4	3

Результати повторного тестування учасників формувального експерименту

ID	Стать	Вік	Стосунки	Термін в/д	Залученість	Діяльність	Напрямок волонтер.	Безпека	Благонад	Наполегли	Фікс	Планомір	Цілеспр	Самоорганізація	Заг. Інтерес	Осмисл. Життя	Прогноз. Життя	Результ. Життя	Вн. Локус	Зовн. Локус
1	ж	19	ні	6-12міс	20-40год	студент	ВПО / гуман.доп.	6	6	26	15	42	43	138	5	5	6	5	4	2
2	ж	23	ні	6-12міс	5-10год	студент	ЗСУ	6	6	19	6	44	31	112	5	5	5	6	5	3
3	ж	20	так	1-2р	20-40год	фріланс / ФОП	ЗСУ	5	6	18	7	29	37	98	4	5	6	5	4	2
4	ч	29	ні	>3р	>40год	неповн. р/д	ЗСУ	4	5	36	11	31	29	115	4	5	5	4	4	2
5	ж	25	так	<3міс	10-20год	домогоспод./декрет	ЗСУ	6	6	16	4	43	36	105	5	4	8	5	4	1
6	ж	25	так	>3р	5-10год	не працюю	інф.вол.	5	6	28	13	44	39	131	5	4	6	5	4	2