

теорії з практикою, поступове ускладнення матеріалу, розвиток творчої активності та враховують індивідуальні особливості студентів.

Незважаючи на складну ситуацію в освіті сьогодні, сучасні онлайн-технології забезпечують доступ здобувачам до матеріалів, гнучкий графік, можливість продовжувати навчання незалежно від умов ризику та обмежень обставин.

Перспективи підготовки майбутніх фахівців інформаційної діяльності в умовах воєнного стану пов'язані з удосконаленням навчально-методичного забезпечення та розробкою методичних рекомендацій для дистанційного проведення практичних занять і самостійної роботи здобувачів освіти.

Список використаних джерел:

1. Єрмолаєва. Г. А. Інтерактивні технології у навчанні майбутніх фахівців з інформаційної діяльності. *Держава та регіони*. Серія: Соціальні комунікації, 2021. 1. С.102-107. URL: <http://libs.mfknuim.mk.ua/jspui/handle/123456789/1714> (дата звернення 20.11.2022).

2. Пономарьова Г. Ф., Беляєв С. Б. Сучасна технологія дистанційного навчання в системі професійної підготовки в умовах воєнної агресії. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2024. № 82. С.161-168. URL: <https://jped.uipa.edu.ua/index.php/JPED/article/view/586/507> (дата звернення: 01.11.2025).

Abstract: This paper highlights the preparation of future specialists in information activity during the full-scale Russian invasion of Ukraine. It analyzes existing mechanisms and recommendations to ensure an effective educational process under wartime conditions, with a focus on professional competencies and the use of digital technologies in education.

Key words: professional development, information activity, education in conditions of war, digital technologies in education professional competencies

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОНОРІВ КРОВІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

***ЗАПОРОЖЧЕНКО Олена, здобувачка вищої освіти (магістратура)
спеціальність 053 Психологія***

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Анотація: У статті розглядається актуальна проблема психологічної підтримки донорів крові в умовах війни в Україні. Донорство в кризовий період набуває особливого значення як прояв соціальної відповідальності, емпатії та громадянської солідарності. Метою дослідження є вивчення особливостей емоційної сфери донорів крові та розробка практичних

рекомендацій щодо її корекції. У роботі використано психодіагностичні методики для оцінки самопочуття, активності, настрою та рівня ситуативної тривожності. Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку емоційного стану після донації, а також про потребу в психологічному супроводі, особливо під час першої процедури. Запропоновано комплекс заходів, зокрема психоедукацію, індивідуальну та групову підтримку, вправи для саморегуляції, що сприяють зниженню тривожності та формуванню позитивного досвіду донорства. Робота має практичне значення для фахівців у сфері психології, медицини та соціальної роботи.

Ключові слова: донорство крові, війна в Україні, психологічна корекція, ситуативна тривожність, ментальне здоров'я, психоемоційна підтримка

У сучасних умовах війни в Україні донорство крові набуває особливого значення не лише як медична процедура, а й як акт громадянської відповідальності, емпатії та солідарності. Донори крові — це люди, які добровільно приймають рішення допомагати іншим, часто перебуваючи у складних життєвих обставинах. Саме тому дослідження їхнього психоемоційного стану та розробка ефективних методів його корекції є актуальним завданням практичної психології.

Метою роботи є дослідити психологічні чинники зміни емоційної сфери донорів крові у воєнний час з розробкою корекційних заходів.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу самопочуття, активності та настрою, опитувальник ситуативної тривожності Ч. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна (STAI), опитувальник депресії А. Бека (BDI), опитувальник професійного вигорання Маслач (MBI), опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (Sc1-90-R) та опитувальник життєстійкості (Hardiness) [1, с. 224].

Проведене вивчення психологічної літератури та емпіричні дослідження щодо особливостей психологічної готовності до донорства крові, її ймовірних складових, а також чинників, що визначають її ступінь та характер, показало, що після донації крові донори демонструють покращення самопочуття, стабільний настрій та незначне зниження активності, що є природною реакцією організму. Середній рівень ситуативної тривожності перед процедурою був низьким, що свідчить про психологічну готовність більшості учасників до донорства.

Методика САН дала нам змогу відслідкувати як змінюються чинники «самопочуття», «активність» та «настрій» за 2-3 дні до того, як людина прийняла рішення врятувати чиєсь життя та зробити донацію крові, та після донації через 2-3 дні. Також окремим опитуванням ми проаналізували рівень тривожності у людей безпосередньо перед донацією. Це дало змогу оцінити якість роботи самих Центрів крові по різних регіонах України, ставлення персоналу до донорів та надати рекомендації щодо покращення обслуговування постійних донорів та залучення нових донорів до кроводачі в перший раз.

Опитування показало, що після донації крові на 2-3 день у людей значно покращується показник самопочуття, низький рівень втоми, врівноваженість людини та гарний настрій, що підтверджує дію ефекта «теплого сяйва», який виникає після донації: донори відчують емоційне піднесення та радість [2, с. 31].

Результати діагностики рівня тривожності донорів перед донацією крові показали, що рівень тривожності у переважної більшості постійних донорів низький. Це свідчить про високий рівень довіри до якості послуг у Центрах крові по всіх регіонах України. Це є свідченням того, що регулярні донори крові здатні долати життєві труднощі та відновлюватися після стресових ситуацій, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Це також свідчить про вміння донорів адаптуватися до несприятливих змін та успішно розвиватися в умовах, які швидко змінюються. Регулярні донори крові швидко адаптуються в ситуації невизначеності та мають низький рівень тривожності.

Водночас перша донація часто супроводжується хвилюванням, внутрішніми сумнівами та емоційним напруженням. Це пов'язано з відсутністю досвіду, страхом бути незрозумілим, браком інформації та соціальної підтримки. Тому важливою складовою корекції емоційної сфери є психоедукація, індивідуальна та групова підтримка, а також створення комфортного середовища у Центрах крові [3, с. 10].

У роботі запропоновано низку практичних рекомендацій для зниження рівня емоційного напруження у людей, які прийняли рішення про кроводачу:

- проведення інформаційних зустрічей, тренінгів та семінарів;
- ознайомлення донорів із техніками саморегуляції (дихальні вправи, когнітивне перенаправлення, майндфулнес);
- організація груп підтримки та неформальних зустрічей;
- забезпечення медичного супроводу та умов для відпочинку;
- впровадження системи визнання внеску донорів (сертифікати, подяки, публічне визнання).

Окрему увагу приділено вправам, які допомагають знизити тривожність перед першою донацією: «Камінчик» (техніка тілесного розслаблення), «Заземлення» (усвідомлення себе в моменті), «Амулет спокою» (використання особистих символів підтримки).

Психодіагностичні дослідження під час індивідуальних психологічних консультацій з донорами та донорками крові підтвердили важливість профілактики емоційного вигорання, що передбачає регулярний моніторинг психоемоційного стану, ротацію активних учасників та визнання їхнього внеску. Такий підхід дозволяє не лише зберегти емоційний ресурс донорів, а й підвищити рівень їхньої залученості, впевненості та психологічної готовності до подальшої участі в донорських ініціативах [4, с. 204].

Жінкам набагато важче підтримувати здоровий емоційний стан в умовах війни через багатофункціональність ролей (робота, материнство, побут), емоційну чутливість та меншу соціальну підтримку.

Чоловікам важко підтримувати здоровий емоційний стан в умовах війни через накопичення внутрішньої напруги, стримування емоцій, переживання втрат і відповідальність за безпеку інших.

Однак, жінки частіше звертаються по допомогу через те, що мають вищу емоційну відкритість. Це є позитивним чинником для корекції їхнього емоційного стану. Тоді як чоловіки схильні ігнорувати власні потреби, їм набагато важче звернутися до допомоги, що може призводити до відкладених психологічних наслідків.

Чоловікам притаманний високий рівень самоконтролю, стриманість у вираженні емоцій, але вони часто переживають внутрішні конфлікти (через втрату дому, сім'ї, нереалізовані плани), накопичену агресію, емоційну втому, потребу в визнанні та підтримці. Попри це, чоловіки здатні трансформувати емоційні переживання у соціально корисну діяльність — донорство, просвітництво, опіку над іншими.

Серед основних психологічних чинників, які впливають на емоційну сферу донорів крові, важливо визначити наступні:

1. Мотивація до допомоги — внутрішнє бажання бути корисним, рятувати життя.
2. Фізичний стан — втома, зниження гемоглобіну, хронічне перенавантаження.
3. Соціальний контекст — війна, втрати, нестабільність, евакуація.
4. Почуття провини — через неможливість продовжувати донорство.
5. Визнання та підтримка — наявність або відсутність соціального схвалення.
6. Особисті втрати — руйнування дому, розлучення, смерть близьких.
7. Рівень життєстійкості — здатність адаптуватися до змін і зберігати внутрішній ресурс.

Найбільш істотний вплив мають такі чинники: фізичне виснаження, як бар'єр до донорства [5], внутрішня мотивація та альтруїзм, соціальна підтримка та визнання значущості донорства, психологічна здатність трансформувати втрати у позитивну дію.

Також варто зазначити, що в умовах війни мотивація до донорства набуває особливого значення — вона часто пов'язана з бажанням допомогти пораненим, підтримати армію або проявити громадянську позицію. Це формує специфічний емоційний фон, який необхідно враховувати при подальшій психологічній роботі з донорами.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що корекція емоційної сфери донорів крові в умовах війни має бути комплексною, чутливою до індивідуальних

потреб та спрямованою на збереження внутрішнього ресурсу. Психологічна підтримка донорів — це не лише турбота про їхнє благополуччя, а й внесок у загальну стійкість суспільства в умовах кризи.

Список використаних джерел:

1. Астремська І. В. Супервізія: профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги: *монографія*. Миколаїв: ФОП Швець В.М., 2023. 328 с. ISBN 978-617-7421-97-8
2. Белей М.Д., Тодорів Л.Д. Основи діагностичної психології / М.Д.Белей, Л.Д.Тодорів.— Івано-Франківськ, 2008. - 295с.
3. Діяльність закладів служби крові України у 2020 році: довідник / П. М. Перехрестенко, Н. В. Горіянова, О. М. Аладьєва. Київ : ТОВ «Діа». 2021. 76 с.
Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р.
4. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
5. Закон України Про донорство крові і її компонентів. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/239/95-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 18.10.2025).

***Abstract:** The article examines the current problem of psychological support for blood donors in the conditions of war in Ukraine. Donation in a crisis period acquires special importance as a manifestation of social responsibility, empathy and civic solidarity. The aim of the study is to study the features of the emotional sphere of blood donors and develop practical recommendations for its correction. The work used psychodiagnostic methods to assess well-being, activity, mood, and the level of situational anxiety. The results of the study indicate a positive dynamic of the emotional state after donation, as well as the need for psychological support, especially during the first procedure. A set of measures is proposed, including psychoeducation, individual and group support, and self-regulation exercises that help reduce anxiety and create a positive experience of donation. The work has practical significance for specialists in the fields of psychology, medicine, and social work.*

***Keywords:** blood donation, war in Ukraine, psychological correction, situational anxiety, mental health, psycho-emotional support*

*Науковий керівник - ГРИГОР'ЄВА Людмила,
докторка біологічних наук, професорка, завідувачка кафедри екології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв*