

АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОНОРІВ КРОВІ ТА РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ЇЇ КОРЕКЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Запорожченко Олена Миколаївна

здобувачка вищої освіти

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0009-0009-0921-5351

У статті розглядається проблема психологічної підтримки донорів крові в умовах війни в Україні. Донорство в кризовий період виступає проявом соціальної відповідальності, емпатії та громадянської солідарності. Метою дослідження є вивчення психологічних чинників, що впливають на емоційну сферу донорів, та розробка корекційних заходів. Застосовано психодіагностичні методики для оцінки самопочуття, активності, настрою та ситуативної тривожності. Встановлено позитивну динаміку емоційного стану після донації, особливо у постійних донорів, а також потребу в психологічному супроводі під час першої процедури. Індивідуальні консультації підтвердили важливість профілактики емоційного вигорання, що включає моніторинг стану, ротачію учасників і визнання їхнього внеску. Такий підхід дозволяє не лише зберегти емоційний ресурс донорів, а підвищити рівень їхньої залученості, впевненості та психологічної готовності до подальшої участі в донорських ініціативах. Запропоновано комплекс заходів: психоедукація, індивідуальна та групова підтримка, вправи для саморегуляції, що знижують тривожність та формують позитивний досвід донорства. Ключові чинники, що впливають на емоційний стан донорів: мотивація до допомоги, соціальний контекст, підтримка, почуття провини, життєстійкість, визнання, підтримка, особисті втрати, рівень життєстійкості. Найбільш істотний вплив мають фізичне виснаження, як бар'єр до донорства, психологічна здатність трансформувати втрати у позитивну дію. В умовах війни мотивація до донорства часто пов'язана з бажанням допомогти пораненим, підтримати армію або проявити громадянську позицію. Це створює особливий емоційний фон, що слід враховувати у подальшій психологічній роботі. Дослідження має практичне значення для фахівців у галузі психології, медицини та соціальної роботи.

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

Zaporozhchenko O. ANALYSIS OF THE EMOTIONAL STATE OF BLOOD DONORS AND DEVELOPMENT OF RECOMMENDATIONS FOR ITS CORRECTION IN THE CONTEXT OF THE WAR IN UKRAINE

The article discusses the problem of psychological support for blood donors in the context of the war in Ukraine. Donation in times of crisis is a manifestation of social responsibility, empathy, and civic solidarity. The aim of the study is to examine the psychological factors that influence the emotional sphere of donors and to develop corrective measures. Psychodiagnostic methods were used to assess well-being, activity, mood, and situational anxiety. Positive dynamics in emotional state after donation were established, especially in regular donors, as well as the need for psychological support during the first procedure. Individual consultations confirmed the importance of preventing emotional burnout, which includes monitoring the condition, rotating participants, and recognizing their contribution. This approach not only preserves the emotional resources of donors but also increases their level of involvement, confidence, and psychological readiness for further participation in donor initiatives. A set of measures has been proposed: psychoeducation, individual and group support, self-regulation exercises that reduce anxiety and shape a positive experience of donation. Key factors affecting the emotional state of donors: motivation to help, social context, support, guilt, resilience, recognition, support, personal loss, level of resilience. The most significant factors are physical exhaustion, as a barrier to donation, and the psychological ability to transform loss into positive action. In wartime, motivation to donate is often linked to a desire to help the wounded, support the army, or demonstrate civic engagement. This creates a special emotional background that should be taken into account in further psychological work. The study is of practical importance for specialists in the fields of psychology, medicine, and social work.

Key words: blood donation, war in Ukraine, psychological correction, situational anxiety, mental health, psycho-emotional support.

Вступ. Тема донорської крові завжди була актуальною як для південного регіону, так і для України в цілому, як стратегічно та нагально. З повномасштабною війною донорська кров воює на рівні з захисниками. Перебуваючи під постійними обстрілами, поранення отримують і військові, і цивільне населення. Лікарні продовжують оперувати, приймати пологи, лікувати всіх, хто лишається в Україні, хто повертається додому та вимушено переміщені з окупованих чи прифронтових територій. Багато

постійних донорів стали до лав ЗСУ та боронять свободу на передовій. Багато хто отримав інвалідність внаслідок військових дій та не може бути донором крові за станом здоров'я через абсолютні протипокази до донорства [5].

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 корекції емоційної сфери донорів крові є актуальним завданням практичної психології.

Емоції та почуття є відображенням внутрішнього стану людини, вони виражають її смуток і радість, любов і неприязнь, задоволення чи розчарування. Сам термін «емоція» походить від латинського *emoveo*, що означає «збуджувати», «хвилювати», «надихати». Емоції можна визначити як активну форму переживання організмом власної життєдіяльності.

На думку К. К. Платонова, емоції не відтворюють безпосередньо предмети навколишнього світу, а відображають ті об'єктивні взаємовідносини, у яких ці предмети та явища перебувають щодо потреб людини. Вони викликають у свідомості глибокі переживання та стимулюють особистість до активності та дій.

Складні емоційні стани притаманні лише людині, адже виникають у процесі усвідомлення об'єкта, що їх спричинив, та розуміння його життєвого значення. Прикладом можуть бути естетичні переживання – задоволення від музики, співу, споглядання краєвидів чи краси іншої людини [2, с. 8].

Емоційна сфера людини є складним інтегративним утворенням, що формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників. У сучасній психології вона розглядається як система, яка забезпечує адаптацію особистості до змін середовища, регуляцію поведінки та підтримку внутрішньої рівноваги. Особливу увагу дослідники приділяють індивідуальним рисам особистості, рівню емоційного інтелекту, когнітивним установкам та механізмам саморегуляції, адже саме вони визначають якість емоційного реагування та здатність людини долати стресові ситуації.

Діяльність Центрів крові України висвітлюється у наукових працях таких дослідників, як Перехрестенко П. М., Тимченко А. С., Горіянова Н. В., Яворський В. В., Малігон О. І., Ярошевський В. С., Назарчук Л. В. та інших. [3, с. 10]. Загалом більшість досліджень зосереджені на практичних аспектах функціонування установ, забезпеченні належного рівня якості послуг та оцінці їх результативності.

Питанням впровадження менеджменту якості в службі крові присвячені праці Любчака В. П. та Любчака В. В. [3, с. 12].

Питання оцінки діяльності Центрів крові розглядається в роботах Чугрієва А. М., організації служби крові при екстреній медичній допомозі (антитерористичних операціях) – Мазуренко О. В. Більшість праць стосуються поточних аспектів закладу та організації роботи, забезпечення необхідного рівня якості та оцінки результатів [4, с. 22].

При цьому майже відсутні роботи щодо вирішення проблем служби крові за допомогою психологічних інструментів. Хоча в стратегіях ВООЗ та ЄС щодо служби крові певна увага приділяється психологічним аспектам діяльності будь-якого закладу служби крові [10].

Також закордонні науковці Фергюсон Е., Франс К., Франс Дж., Лівіц І., Мартін Сантана Дж., Массер Б., Муссауї Л., П'єрса Т., Родрігес да Сілва Ж., Ромеро-Домінгес Л., Берлі Паласіо А., Ухбі С. досліджують різні маркетингові аспекти діяльності служби крові [7].

Об'єктом дослідження є емоційна сфера людини.

Предмет дослідження: психологічні чинники зміни емоційної сфери донорів крові.

Мета дослідження: дослідити психологічні чинники зміни емоційної сфери донорів крові у воєнний час з розробкою корекційних заходів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було обрано наступні методи дослідження:

– *теоретичні методи:* теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень;

– *емпіричні методи:* спостереження, опитування, консультування, співбесіда, тестування, інтерв'ю, методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження):

1. Опитування «Самопочуття. Активність. Настрій»,
2. Шкала оцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (STAI),
3. Опитувальник Бека (BDI),
4. Методика «Емоційне вигорання» (Маслач),
5. Тест на соматизацію (SCL-90-R, шкала SOM),
6. Опитувальник життестійкості (Hardiness).

Результати. У межах даного дослідження психодіагностичний метод був спрямований на вивчення рівня та специфіки тривожності серед донорів крові, чоловіків та жінок, які перебувають на території

України в умовах повномасштабної війни. Воєнний контекст значно впливає на емоційний стан населення, зокрема тих, хто бере участь у донорських програмах, тому дослідження має не лише наукове, а й соціально-практичне значення.

Важливою особливістю дослідження емоційної сфери донорів крові є високий рівень мотивації до допомоги, але водночас вони стикаються з емоційними труднощами, які посилюються в умовах війни.

До таких труднощів належать: фізичне виснаження, тривожність за близьких, почуття провини через неможливість здавати кров (наприклад, через стан здоров'я, відсутня можливість дібратися до Центру крові чи навіть відсутність пункту забору крові, небезпека обстрілів), емоційне вигорання, внутрішні конфлікти між бажанням допомагати та реальними обмеженнями.

Найбільш істотний вплив мають такі фактори, як фізичне виснаження, внутрішня мотивація, соціальна підтримка та рівень життєстійкості. Саме на ці чинники доцільно робити акцент при подальшій розробці програм психологічної корекції та підтримки донорів крові.

У констатувальному дослідженні взяли участь загалом 30 донорів та донорок крові, з них 13 чоловіків та 17 жінок віком від 18 років та старше. Віковий розподіл такий: від 18 до 25 років – 1 особа, від 26 до 30 років – 1 особа, від 31 до 40 років – 10 осіб, від 41 до 50 років – 10 осіб, від 51 року та старше – 8 осіб. Результати представлені на рис. 1.

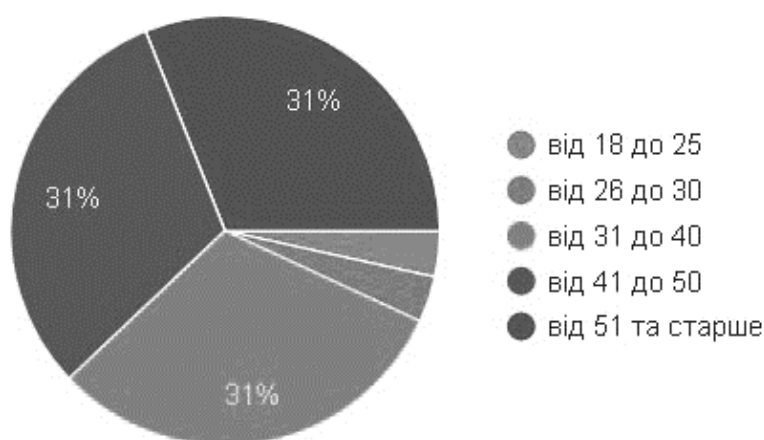


Рис. 1. Вік донорів, які взяли участь в опитуванні

Демографічна структура вибірки продемонструвала переважання жінок та осіб середнього віку, що відображає не лише соціальні особливості, а й вплив воєнного стану, який вимагає залучення чоловіків у обороні країни під час повномасштабної війни. Переважання жінок у вибірці може бути пов'язано з соціальними ролями, рівнем доступності до донорських центрів та мотивацією допомагати в умовах повномасштабної війни.

За віковими категоріями найбільше учасників було середнього віку від 31 до 50 років. Це свідчить про те, що найбільш активними донорами є особи соціально зрілі, відповідальні, з усталеними життєвими позиціями, які мають стабільний життєвий ритм, сформовану мотивацію до допомоги іншим та достатній рівень фізичного здоров'я.

Найменше представників було серед молоді 18–30 років – лише 2 людини, що може бути наслідком міграції, навчання за кордоном через війну в Україні. Також це свідчить про низьку проінформованість або недостатню включеність молоді в донорські програми.

Цікаво, що у віковій категорії 51+ років чоловіків було втричі більше, ніж жінок (6 проти 2), що може свідчити про більшу стабільність або досвід участі в донорстві серед чоловіків старшого віку.

Особливо важливо враховувати, що дослідження проводилося в умовах повномасштабної війни в Україні, що суттєво впливає на демографічну структуру донорів. Частина чоловіків мобілізована, частина населення евакуйована або перебуває в зоні бойових дій, що знижує доступ до донорських центрів. Водночас жінки частіше залишаються в тилу, що може пояснювати їх більшу представленість у вибірці.

Всі ці демографічні та вікові фактори (переважання жінок та осіб середнього віку серед постійних донорів крові) важливо враховувати при плануванні психологічних заходів підтримки та корекції емоційної сфери донорів крові.

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 (Scl-90-R) та опитувальник життєстійкості (Hardiness) [4, с. 91].

Таблиця 1

Самопочуття, активність та настрої за кілька днів до донатації та за кілька днів після донатації крові

№	Ім'я донора/донорки	До донатації / Після донатації		
		Самопочуття	Активність	Настрої
1	Катерина	27/50	23/50	28/50
2	Наталя	56/59	51/50	61/50
3	Ольга	51/70	50/50	53/50
4	Наталя	70/60	70/50	70/50
5	Тетяна	61/70	61/50	63/50
6	Сергій	56/58	59/50	54/50
7	Михайло	70/50	70/50	70/50
8	В'ячеслав	56/70	59/50	54/50
9	Петро	62/59	65/50	64/50
10	Людмила	66/59	67/50	70/50
11	Роман	66/55	59/50	66/50
12	Ольга	70/70	68/50	68/50
13	Володимир	46/64	50/50	51/50
14	Меланія	49/62	55/50	53/50
15	Олексій	66/70	61/50	56/50
16	Ольга	51/57	47/50	53/50
17	Сергій	50/56	50/58	48/60
18	Ірина	24/30	43/51	32/42
19	Анастасія	45/48	56/58	54/60
20	Сергій	52/54	44/48	52/56
21	Аліна	69/70	70/70	70/70
22	Аліна	57/70	63/70	55/70
23	Сергій	53/56	56/60	62/70
24	Ігор	36/40	48/52	37/54
25	Ольга	67/70	64/66	68/70
26	Володимир	53/55	50/58	52/60
27	Олексій	56/58	59/62	59/65
28	Любов	70/70	68/70	69/70
29	Надія	70/70	70/70	70/70
30	Олена	60/64	54/58	48/52

У дослідженні взяли участь 30 донорів. Було проведено порівняння їхнього самопочуття, активності та настрою за кілька днів до та після донатації крові.

Кількісний аналіз показав такі тенденції:

– Самопочуття. У 22 осіб (73,3%) після донатації спостерігалось покращення показників, у 5 осіб (16,7%) – зниження, у 3 осіб (10 %) – залишилися без змін.

– Активність. У 18 учасників (60 %) активність зросла, у 8 (26,7%) – знизилася, у 4 (13,3%) – залишилася стабільною.

– Настрої. У 20 донорів (66,7%) після процедури настрої покращився, у 7 (23,3%) – знизився, у 3 (10%) – залишилися без змін.

Таким чином, більшість респондентів продемонстрували позитивні зміни у трьох ключових показниках після донатації крові.

Якісний аналіз отриманих результатів дозволяє зробити такі висновки:

– Покращення самопочуття та настрою у більшості донорів можна пояснити відчуттям соціальної значущості та морального задоволення від участі у важливій справі.

– Зростання активності у значної частини учасників свідчить про мобілізацію внутрішніх ресурсів та позитивний психологічний ефект від донорства.

– Зниження показників у окремих донорів може бути пов'язане з фізіологічними особливостями організму, індивідуальною чутливістю до процедури або попереднім рівнем тривожності.

– Стабільність показників у невеликій групі респондентів свідчить про їхню емоційну врівноваженість та високий рівень адаптації.

Отже, результати дослідження підтверджують, що донорство крові має переважно позитивний вплив на емоційний стан, самопочуття та активність учасників, хоча у частини донорів можливе тимчасове зниження показників, що потребує додаткової уваги та підтримки.

Проаналізуємо дані, отримані в результаті опитування донорів крові за методикою САН (Самопочуття. Активність. Настрій.) за 2–3 дні до донації та після донації крові, які представлені у таблиці 1. Результати статистичної обробки даних донорів крові (до та після донації):

Середні значення:

– Самопочуття: до – 56.17, після – 59.80

– Активність: до – 57.00, після – 55.03

– Настрій: до – 57.00, після – 55.63

Парний t-тест (перевірка достовірності змін):

– Самопочуття: $t = -2.224$, $p = 0.0341 \rightarrow$ різниця статистично значуща

– Активність: $t = 1.042$, $p = 0.3059 \rightarrow$ різниця не значуща

– Настрій: $t = 0.655$, $p = 0.5175 \rightarrow$ різниця не значуща

Наочний графік, який показує середні значення трьох показників («самопочуття», «активність», «настрій») до та після донації крові представлено на рис. 2.

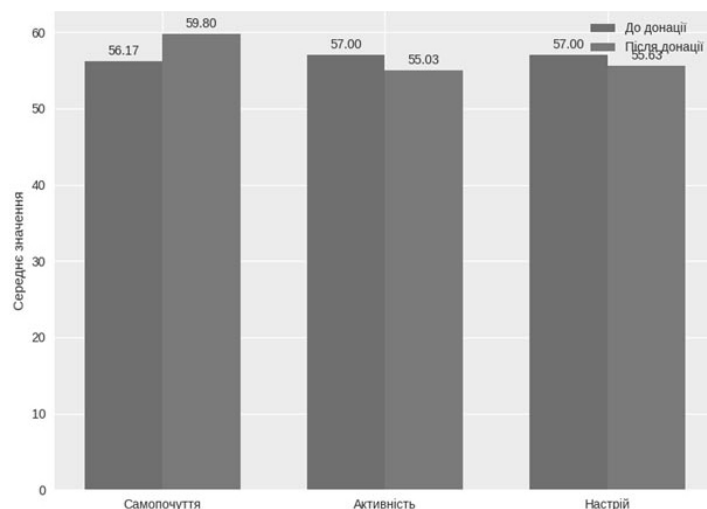


Рис. 2. Порівняння емоційних показників до та після донації крові

Проведене емпіричне 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.

За допомогою опитувальника «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна [4, с. 100] було виявлено наступні показники рівня ситуативної тривожності, яка може бути викликана донацією крові, представлені у таблиці 2.

За результатами констатуючого експерименту (Табл. 2) було обстежено 30 респондентів. Показники рівня тривожності коливалися від 20 до 57 балів, що свідчить про значну варіативність емоційного стану донорів перед процедурою.

Таблиця 2

Результати діагностики рівня тривожності перед донацією крові

№	Показник	№	Показник	№	Показник
1	48	11	57	21	33
2	20	12	30	22	20
3	34	13	31	23	22
4	30	14	28	24	20
5	29	15	20	25	20
6	27	16	40	26	22
7	31	17	28	27	22
8	35	18	20	28	26
9	23	19	40	29	42
10	26	20	28	30	22

Кількісний аналіз показав:

– Низький рівень тривожності (20–28 балів) зафіксовано у 12 осіб, що становить 40% від загальної вибірки.

– Середній рівень тривожності (29–40 балів) виявлено у 14 осіб (46,7%).

– Високий рівень тривожності (41 бал і більше) спостерігався у 4 осіб (13,3%).

Таким чином, більшість донорів (понад 86%) перебували у стані низької або середньої тривожності, що свідчить про відносну емоційну стабільність перед донацією.

Якісний аналіз отриманих даних дозволяє зробити кілька висновків:

– Низький рівень тривожності у значної частини учасників може бути зумовлений позитивною мотивацією до донорства, усвідомленням соціальної значущості процедури та попереднім досвідом участі.

– Середній рівень тривожності відображає природне хвилювання перед медичним втручанням, яке не переходить у дезадаптивні форми.

– Високий рівень тривожності у окремих донорів може бути пов'язаний з індивідуальними особливостями емоційної сфери, страхом перед медичними маніпуляціями або недостатньою поінформованістю про процедуру.

Отримані результати підтверджують, що емоційний стан донорів перед здачею крові є неоднорідним, але переважно знаходиться у межах адаптивних показників. Це створює сприятливі умови для проведення процедури, проте вимагає додаткової уваги до осіб із високим рівнем тривожності, яким може бути потрібна психологічна підтримка чи роз'яснювальна робота.

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.

Важливо зауважити, що донори, які здають кров в Центрах крові на прифронтових територіях, таких як Херсон та Чернігів, мають вищий рівень тривожності, ніж донори міста Миколаєва та Одеси. Тобто фактор безпеки має безпосередній вплив на тривожність донорів під час кроводачі. Тому станції переливання в містах, які знаходяться в безпосередній близькості до лінії фронту, мають приділяти більше уваги та турботи до тих, хто приходить на донацію, особливо в перший раз [3, с. 10].

Для того, щоб переконатися в достовірності результатів опитування, було проведено ще один вид дослідження: розглянуто серію інтерв'ю на YouTube-каналі «Суспільне Миколаїв» у програмі «Радіо День», де ведуча безпосередньо спілкується з постійними донорами крові про важливість донорства крові. Ведуча Оксана Хмельова ставить питання щодо мотивації до донорства, з якими перепонами люди можуть стикатися та чи дійсно донорство крові надихає та заряджає тих, хто регулярно та свіdomо рятує життя інших. В інтерв'ю беруть участь мешканці південних регіонів України як Почесні донори крові, на рахунку яких більше 40 донацій компонентів крові, так і люди, які здали кров декілька разів. Вони відверто відповідають на питання, чому вони вирішили долучитися до донорства,

що їх мотивує і що вони відчують, рятуючи життя інших людей. Вони розповідають, як долучаються до донорства своїх друзів та знайомих, як готуються до кроводачі і чому не вагаються перед тим, як прийти до Центру крові [6].

На жаль, аналіз наукової літератури з теми психологічного впливу донорства крові на ментальне здоров'я населення України засвідчує, що при вирішенні сучасних проблем Центрів крові не враховуються психологічні фактори, що значно знижує кількість людей, які можуть бути долучені до добровільного регулярного донорства крові.

Однією з важливих цілей даної роботи є висвітлення та привернення уваги до надзвичайно важливої суспільної теми: теми Донорства крові шляхом дослідження психологічного впливу донорства крові на ментальне здоров'я населення України під час війни.

В першу чергу йдеться про популяризацію донорства та залучення до донорського руху більшості населення України, в тому числі молоді. Перша донорська акція – це зазвичай хвилювання, яке людина переживає сама в собі і дуже рідко шукає допомоги з різних причин: сором, страх бути незрозумілим, відсутність серед знайомих компетентних в цій темі людей та таке інше.

Щоб зменшити хвилювання перед першою донорською акцією рекомендовано застосовувати наступні методи:

- Дихальні техніки – глибоке діафрагмальне дихання допомагає знизити рівень тривожності та стабілізувати емоційний стан.
- Фізична активність – легкі вправи або прогулянка можуть допомогти зняти напругу та покращити самопочуття.
- Когнітивне перенаправлення – заміна негативних думок на раціональні та позитивні твердження.
- Практики усвідомленості – медитація, йога або техніки майндфулнес допомагають зосередитися на теперішньому моменті та зменшити тривожність.
- Соціальна підтримка – спілкування з близькими людьми або психологом може допомогти впоратися з емоційним напруженням та сумнівами, пов'язаними з першим відвідуванням Центру крові [2, с. 204].

Серед психологічних чинників, які впливають на ментальне здоров'я донорів крові можна визначити наступні:

Ефект «теплого саява», який виникає після донорської акції, як емоційне піднесення, внутрішня ейфорія від того, що людина зробила добру справу й урятувала життя.

Донорство подібно до благодійності дає можливість знайти нові цілі та сенси життя, що допомагає донорам долати особисті кризи [9].

Емпатія до інших знижує почуття самотності, а розуміння того, що твоя кров дарує шанс на життя людині в біді, підвищує впевненість у собі та дарує відчуття радості та сенсу буття [8].

Регулярний чек-ліст свого здоров'я перед кожною донорською акцією, співбесіда з терапевтом, перевірка показників крові на життєво небезпечні хвороби – це все дає вам інформацію про добрий фізичний стан. Такий медичний огляд прибирає приводи для побоювання щодо власного стану здоров'я.

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 донорською акцією: «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 [1, с. 101].

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 життестійкості – 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.

Висновки. Проведені психодіагностичні та емпіричні дослідження емоційної сфери донорів крові в умовах війни привело нас до наступних висновків:

1. Психологічна готовність до донорства крові формується на основі внутрішньої мотивації, соціального контексту та рівня життестійкості. Більшість постійних донорів демонструють низький рівень ситуативної тривожності, що свідчить про їхню емоційну стабільність та довіру до системи служби крові.

2. Після донорства спостерігається покращення самопочуття, зрівноваженість та позитивний настрій, що підтверджує наявність ефекту «теплого сяйва» – емоційного піднесення після добродійного вчинку. Перша донорська часто супроводжується хвилюванням, страхом та внутрішніми сумнівами, особливо в умовах війни. Це потребує додаткової психологічної підтримки, інформування та створення безпечного середовища.

3. Фактор безпеки має прямий вплив на рівень тривожності донорів: у прифронтових регіонах (Херсон, Чернігів) показники тривожності вищі, ніж у більш стабільних містах (Миколаїв, Одеса).

4. Психоедукація, індивідуальна та групова підтримка, техніки саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, когнітивне перенаправлення) є ефективними засобами зниження емоційного напруження, особливо перед першою донорською.

5. Гендерні особливості емоційного реагування в умовах війни мають значення: жінки частіше звертаються по допомогу, тоді як чоловіки схильні до емоційного стримування, що може призводити до накопичення внутрішньої напруги.

6. Регулярні донори демонструють здатність до адаптації, емоційної трансформації та соціально корисної діяльності, що свідчить про їхню психологічну зрілість і ресурсність.

7. Психологічні чинники, що впливають на емоційну сферу донорів, включають: мотивацію до допомоги, фізичний стан, соціальні обставини, почуття провини, потребу у визнанні, особисті втрати та рівень життестійкості.

8. Особливу увагу слід приділяти профілактиці емоційного виснаження, що включає систематичне відстеження психоемоційного стану, чергування активних учасників та визнання їхнього внеску. Такий підхід дозволяє не лише зберегти енергетичний потенціал донорів, а й посилити їхню мотивацію, впевненість і психологічну готовність до подальшої участі в донорських ініціативах.

9. Загалом, впровадження цих заходів сприятиме створенню ефективної системи психологічної підтримки донорів крові, що є особливо важливим у реаліях війни та загального суспільного напруження.

10. Дослідження має важливу наукову перспективу та відкриває нові напрями для подальших робіт, наприклад, гендерні відмінності, довготривалі ефекти.

Література:

1. Астремська І. В. Супервізія : профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги: монографія / І. В. Астремська. – Миколаїв : ФОП Швець В. М., 2023. 328 с.
2. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології / М. Д. Белей, Л. Д. Тодорів. Івано-Франківськ, 2008. 295с.
3. Перехрестенко П. М., Горіянова Н. В., Аладьєва О. М. Діяльність закладів служби крові України у 2020 році: довідник / П. М. Перехрестенко, Н. В. Горіянова, О. М. Аладьєва. Київ : ТОВ «Діа», 2021. 76 с.
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н.С. Лозинська, О. В. Копаниця, О. Р. Малхазов. – Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

5. Про безпеку та якість донорської крові та компонентів крові : Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/931-20#Text>. (дата звернення: 01.12.2025).
6. Акція «Зимовий день донора» у Миколаєві 02.01.2025 року URL: <https://www.youtube.com/watch?v=uZrqBxxqoZg> (дата звернення: 01.12.2025).
7. Khomenko L., Saher L., Polcyn J. Analysis of the Marketing Activities in the Blood Service : Bibliometric Analysis. Health Economics and Management Review, 2020. 395 p.
8. Mental health. URL: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 (дата звернення: 01.12.2025).
9. The healthy donor effect impacts self-reported physical and mental health – results from the Danish Blood Donor Study (DBDS). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29024104/> (дата звернення: 01.12.2025)
10. Towards 100% voluntary blood donation: a global framework for action. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599696> (дата звернення: 01.12.2025).

References:

1. Astremska, I. V. (2023). Superviziia: profilaktyka ta korektsiia emotsiinoho vyhorannia pratsivnykiv profesii dopomohy [Supervision: prevention and correction of emotional burnout of helping professionals]. Mykolaiv: FOP Shvets V. M. [in Ukrainian].
2. Belei, M. D., & Todoriv, L. D. (2008). Osnovy diahnostychnoi psykhologii [Fundamentals of diagnostic psychology]. Ivano-Frankivsk. [in Ukrainian].
3. Perekhrestenko, P. M., Horiianova, N. V., & Aladieva, O. M. (2021). Diialnist zakladiv sluzhby krovi Ukrainy u 2020 rotsi [Activities of blood service institutions of Ukraine in 2020]. Kyiv: TOV "Dia". [in Ukrainian].
4. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Kopanytsia, O. V., & Malkhazov, O. R. (2011). Zbirnyk metodyk dlia diahnozyky psykhologichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv viiskovoï sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchych pidrozdiliv [Collection of methods for diagnosing psychological readiness of contract servicemen for activities in peacekeeping units]. Kyiv: NDC HP AFU – Scientific and Diagnostic Center of the Armed Forces of Ukraine. [in Ukrainian].
5. Pro bezpeku ta yakist donors'koi krovi ta komponentiv krovi: Zakon Ukrainy [On safety and quality of donor blood and blood components: Law of Ukraine]. (2020). Retrieved December 1, 2025, from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/931-20#Text> [in Ukrainian].
6. Aktsiia "Zymovyi den donora" u Mykolaïevi 02.01.2025 roku ["Winter Donor Day" campaign in Mykolaiv on January 2, 2025]. (2025). Retrieved December 1, 2025, from <https://www.youtube.com/watch?v=uZrqBxxqoZg> [in Ukrainian].
7. Khomenko, L., Saher, L., & Polcyn, J. (2020). Analysis of the marketing activities in the blood service: Bibliometric analysis. Health Economics and Management Review, 395.
8. Mental health. (n.d.). World Health Organization – WHO. Retrieved December 1, 2025, from https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
9. The healthy donor effect impacts self-reported physical and mental health – results from the Danish Blood Donor Study (DBDS). (2017). Retrieved December 1, 2025, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29024104/>
10. Towards 100% voluntary blood donation: A global framework for action. (2010). World Health Organization – WHO. Retrieved December 1, 2025, from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599696>

Стаття надійшла до редакції 20.10.2025
Статтю прийнято до публікації 15.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025