

3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
4. Максименко С.Д., Яланська С.П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.
5. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? URL: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
6. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С. Ю. Пащенко, Я. Г. Невідома / за ред. О. І. Власової. К. : ВПЦ «Київський університет», 2015. 405 с.
7. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
8. Шандрук С. К. Психологія професійних творчих здібностей: монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 358 с.

**АНАЛІЗ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ,  
ЩО СПРИЧИНЯЛИСЯ ВІДКЛЮЧЕННЯМИ  
ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ ПІД ЧАС АТАК НА ЕНЕРГЕТИЧНУ  
ІНФРАСТРУКТУРУ УКРАЇНИ  
(осінь-зима 2022-2023 рр.)**

**Кокун О. М.**

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ)  
kokun@ukr.net*

Відмітною особливістю Російського збройного вторгнення в Україну, що почалося 24 лютого 2022 року, стало цілеспрямоване руйнування агресором енергетичної інфраструктури України через масовані ракетні обстріли та атаки дронів. Особливої активності це набуло у період жовтень 2022 р. – лютий 2023 р., що призвело до руйнування близько 50% енергетичної системи країни [2]. Наслідком цього стали регулярні відключення електропостачання для населення, тривалість яких складала до декількох діб. У зв'язку з цим нами було проведено Всеукраїнське опитування «Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії». Нижче ми представимо частину результатів цього дослідження, пов'язаних з аналізом негативних наслідків для населення, що спричинялися відключеннями електропостачання.

Опитування проводилося 23-30 листопада 2022 р. з використанням [docs.google.com/forms](https://docs.google.com/forms). В ньому взяло участь 1659 респондентів (92% жінок і 8% чоловіків) віком від 18 років зі

всіх регіонів України. Залучення респондентів здійснювалося за допомогою інструментів Facebook. Використаний в дослідженні опитувальних складався з 12 питань, розподілених на п'ять частин. У першій, демографічній частині (три питання) респонденти зазначали свою стать, вік та регіон. Друга частина (два закриті питання) стосувалася середньої частоти і тривалості відключень електропостачання. Третя (три закриті питання) була присвячена використаним організаційно-технічним способам адаптації до відключень електропостачання (зміни розпорядку дня та роботи, придбання обладнання для автономного електроживлення). Четверта присвячена негативним наслідкам відключень електропостачання – впливу на самопочуття (одне закриті питання) та загальним психологічним, побутовим, фінансовим та іншим наслідкам відключень електропостачання для респондента та його сім'ї (одне відкрите питання). П'ята (два відкриті питання), пов'язана з порадами, що респонденти можуть, спираючись на власний досвід, надати іншим щодо практичного та психологічного адаптування до відключень електропостачання.

У таблиці 1 наведено дані щодо поширеності і ступеню вияву серед населення такого найбільш розповсюдженого негативного наслідку відключень електропостачання як погіршення самопочуття.

**Таблиця 1 – Вплив на самопочуття населення відключень електропостачання**

<b><i>Вплив на самопочуття</i></b>	<b><i>n</i></b>	<b><i>%</i></b>
Самопочуття не змінилося	530	31,9
Самопочуття дещо погіршилося	554	33,4
Самопочуття погіршилося	300	18,1
Самопочуття істотно погіршилося	275	16,5

Згідно до вищенаведених у таблиці результатів, самопочуття внаслідок відключень електропостачання не змінилося у 530 (31,9%) респондентів; 554 (33,4%) вказали, що самопочуття в них дещо погіршилося; 300 (18,1%) – що самопочуття погіршилося; та 275 (16,5%) – що самопочуття істотно погіршилося.

Кореляційні зв'язки (за Спірменом) показника погіршення самопочуття з частотою та тривалістю відключень електропостачання, а також з віком наведені у таблиці 2.

**Таблиця 2 – Кореляційні зв'язки показника погіршення самопочуття з частотою і тривалістю відключень електропостачання та з віком**

<b>Показники</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. Погіршення самопочуття	–		
2. Частота відключень електропостачання	0.21***	–	
3. Тривалість відключень електропостачання	0.30***	0.28**	–
4. Вік	–0.06**	–0.05*	–0.01

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Отримані дані свідчать, що частота та тривалість відключень електропостачання достовірно пов'язані з погіршенням самопочуття внаслідок таких відключень ( $r = .21-.30$ ;  $p < .001$ ). З віком погіршення самопочуття виявилось пов'язано дуже слабко ( $r = -.06$ ). Також зазначимо, що наведені в таблиці показники достовірно у респондентів-чоловіків та жінок не відрізняються ( $p > .05$ ).

Узагальнення найчастіше названих наслідків відключень електропостачання для респондентів (траплялися у не менше, ніж у 30% відповідей), дозволило виділити чотири групи негативних наслідків для респондентів та їхніх сімей: побутові, професійні та навчальні, фінансові, а також психологічні.

Основними побутовими наслідками відключень електропостачання стали: відсутність опалення, водопостачання, псування продуктів в холодильнику, непрацюючі ліфти в багатоповерхівках, неможливість приготувати їжу у будинку з електроплитами, неможливість планування свого життєвого розпорядку, відсутність телефонного та Інтернет-зв'язку з близькими.

Професійні та навчальні наслідки полягають у неможливості працювати та вчитися для людей, які працюють та вчаться дистанційно.

Серед негативних фінансових наслідків можна назвати вимушені витрати на придбання приладів автономного електроживлення, освітлення та палива, вихід з ладу електроприладів.

В якості основних несприятливих психологічних наслідків відключень електропостачання відчутного прояву набули

порушення сну, депресивні тенденції, підвищення дратівливості та агресивності.

Аналізуючи отримані результати, слід зважати на те, що у нашому попередньому дослідженні [1, 4]. було встановлено, що більш ніж у 80% населення України в результаті війни істотно погіршилося матеріальне становище. І цей відсоток у подальшому продовжував зростати, оскільки необхідність для населення забезпечити себе джерелами автономного живлення лише посилювалася внаслідок продовжуваних російських обстрілів.

Окремо, на наш погляд, слід відзначити, що більш, ніж 50% респондентів при відповідях на відкриті питання висловили думки, що вони завжди пам'ятають, що українським військовослужбовцям, які їх захищають і знаходяться в зоні бойових дій, набагато важче, ніж їм, і що вони готові перетерпіти викликані війною труднощі заради перемоги України у цій війні. Про стійкість населення України та його віру в перемогу у війні, зокрема, свідчать й результати опитування, проведеного International Republican Institute [3].

Респонденти, спираючись на власний досвід, надали співгромадянам широкий спектр рекомендацій щодо практичного та психологічного адаптування до відключень електропостачання. Основними порадами щодо *практичного адаптування* до відключень електропостачання стали: придбання приладів автономного електроживлення, опалення та освітлення, створення запасів води та їжі, що не потребує термообробки, наявність продуманого плану дій, як на час відключення електропостачання, так і під час його включення. Основні поради щодо *психологічного адаптування* зосереджені на винайденні цікавих та корисних занять на час відключення електропостачання (саморозвиток, самоосвіта, хобі, господарська робота в домі, фізичні вправи).

У майже 70% респондентів, як наслідок відключень електропостачання, встановлено погіршення самопочуття (від незначного до істотного). Також встановлено достовірну залежність погіршення самопочуття від частоти та тривалості відключень електропостачання. Крім погіршення самопочуття, відключення електропостачання також призвели до широкого спектру негативних побутових, професійних, навчальних, фінансових та психологічних наслідків для респондентів та членів їхніх сімей.

Одним із найважливіших способів психологічного адаптування, на думку більшості респондентів, має бути віра в Перемогу України над ворогом. А загалом, важливою складовою

висловлених респондентами психологічних порад можна вважати ствердження необхідності зважати на те, що військовослужбовцям, які їх захищають і знаходяться в зоні бойових дій, набагато важче, ніж ним, і що вони готові перетерпіти викликані війною труднощі заради перемоги України у цій війні.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М. *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
2. Радіо свобода. *Ракети проти світла. Наскільки сильно Росія може зруйнувати енергетику України*. 2022. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/enerhetyka-blekaut-ataky-rosiya/32152319.html>
3. International Republican Institute. *IRI Ukraine poll shows strong confidence in victory over Russia, overwhelming approval for Zelensky, little desire for territorial concessions, and a spike for NATO membership*. 2022. URL: <https://www.iri.org/news/iri-ukraine-poll-shows-strong-confidence-in-victory-over-russia-overwhelming-approval-for-zelensky-little-desire-for-territorial-concessions-and-a-spike-for-nato-membership>
4. Kokun O. The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. Vol. 28. № 5. P. 434-447. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

## FEATURES OF THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF STUDENTS DURING THE WAR

**Mireia Canals-Botines**

*University of Vic – Central University of Catalonia (Spain)*

**Iryna Kohut**

*Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University*

February 24, 2022 influenced not only on the history of Ukraine and its territory. This date has changed the whole world. It has changed dramatically and will change in the future. We've all changed ourselves as well. Ukrainian children have also changed themselves. We all have different facial expressions and inner state, because every day we go through destruction, darkness, cold, death, loss. We cannot live as before. We can't smile like we used to. We cannot be the same people as it was before, because this war plays with our destinies. Now we and our children are getting a difficult experience of war, which brings another worldview and values.

According to the UN, more than 18.5 million Ukrainians have suffered from the war. Tens of thousands of Ukrainians died from Russian aggression; the number of victims is growing daily. About 8.5 million Ukrainians have gone abroad. About 13 million are forced to move from the combat zone to other territories of Ukraine.