

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ
НАУК УКРАЇНИ

Інститут психології імені Г.С. Костюка



Олег Кокун

ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ОПИТУВАННЯ
"ЯК ВИ АДАПТУЄТЕСЬ ДО
ВІДКЛЮЧЕНЬ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ"

Київ 2023

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
Інститут психології імені Г. С. Костюка



Олег Кокун

**ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ОПИТУВАННЯ
«ЯК ВИ АДАПТУЄТЕСЬ ДО ВІДКЛЮЧЕНЬ
ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ»**

Препринт

Київ 2023

УДК: 159.922 : 159.938

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
(протокол № 1 від 02 грудня 2023 р.)*

Рецензенти:

Наталія ЧЕПЕЛЄВА, заступник директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор;

Тетяна ТРАВЕРСЕ, професор кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук, професор.

Кокун О.М.

Всеукраїнське опитування «Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 26 с.

ISBN 978-617-7745-21-0

У препринті викладено результатів Всеукраїнського опитування «Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії», проведеного 23 – 30 листопада 2022 р. Метою дослідження стало визначення особливостей адаптаційних реакцій населення України до регулярних відключень електропостачання. Виявлений у ході проведеного дослідження досвід адаптації населення України до регулярних відключень електропостачання може бути ефективно використано як для допомоги населенню України, так й інших країн на території яких відбуваються військові конфлікти.

Видання може становити інтерес для керівників органів державної влади, фахівців з психологічної допомоги населенню, науковців та широкій громадськості.

ISBN 978-617-7745-21-0

© Олег Кокун, 2023
© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023

ЗМІСТ

Вступ	4
Інформація щодо вибірки респондентів та опитувальника	5
Дані щодо частоти і тривалості відключень електропостачання	7
Організаційно-технічні способи адаптації населення до відключень електропостачання	9
Аналіз негативних наслідків для населення, що спричиняються відключеннями електропостачання	11
Поради респондентів щодо практичного та психологічного адаптування до відключень електропостачання	13
Думки респондентів, що характеризують стійкість народу України та його впевненість у перемозі	15
Загальні висновки	17
Посилання	19
Додаток	21
Відомості про автора	25

ВСТУП

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 з жовтня 2022 р., що призвело до руйнування близько 50% енергетичної системи країни (Радіо свобода, 2022; Atlantic Council, 2022; PBS News Hour, 2022). Наслідком цього стали регулярні відключення електропостачання для населення, тривалість яких складає до декількох діб (РБК-Україна 2022; The Washington Post, 2022).

У зв'язку з цим лабораторією вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України було проведено Всеукраїнське опитування «Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії». Опитування проводилося 23 – 30 листопада 2022 р., впродовж сьомого тижня після початку (з 10 жовтня 2022 р.) масованих ракетних обстрілів та атак дронами енергетичної інфраструктури України. Опитування виконано в межах планового наукового дослідження (державний реєстраційний номер 0122U000300).

Метою дослідження стало визначення особливостей адаптаційних реакцій населення України до регулярних відключень електропостачання.

Опитування проведено з використанням docs.google.com/forms за посиланням: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfr3aLEigFN6VeGb-aBtM3gXudMcOoH8B-gokIV0rliptoqCw/viewform>

В опитуванні взяло участь 1659 респондентів (92% жінок і 8% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України. Залучення респондентів здійснювалося за допомогою інструментів Facebook.

Виявлений у ході проведеного дослідження досвід адаптації населення України до регулярних відключень електропостачання може бути ефективно використано як для допомоги населенню України, так й інших країн, на території яких відбуваються військові конфлікти.

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ВИБІРКИ РЕСПОНДЕНТІВ ТА ОПИТУВАЛЬНИКА

Загальну інформацію про вибірку учасників дослідження наведено в таблиці 1. Також наочне представлення всієї кількісної інформації цього дослідження в формі діаграм наведено в Додатку.

Слід відзначити, що жінки мають суттєве превалювання у досліджуваній вибірці, що можна пояснити їх загально більшою активністю у соціальних мережах, більшою чутливістю до теми опитування, а також значно більшою залученістю чоловіків до безпосереднього збройного протистояння ворогу далеко від своїх домівок. Однак, у даному випадку, статеві пропорційності для достовірності отриманих результатів суттєвого значення не відігравала, оскільки відповіді досліджуваних, відповідно до змісту поставлених запитань, значною мірою розповсюджувалися на всю їхню сім'ю.

Таблиця 1

Загальна характеристика вибірки учасників дослідження

№	Характеристика вибірки		<i>n</i>	%
1	Стать	Чоловіки	132	8%
		Жінки	1527	92%
2	Вік (роки)	18–30	336	20,3%
		31–40	469	28,3%
		41–50	335	20,2%
		51–60	300	18,1%
		61+	219	13,2%

Використаний в дослідженні опитувальник було розроблено з метою вивчення особливостей адаптаційних реакцій населення України до регулярних відключень електропостачання.

Потенційні респонденти заохочувалися до участі в опитуванні такою вступною частиною:

Опитування «Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії»

Шановні співгромадяни!

Терористичні атаки на енергетичну інфраструктуру нашої країни призвели до систематичних відключень електроенергії у більшості населених пунктів. Це спричинило цілу низку негативних наслідків для наших співгромадян. У зв'язку з цим Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України проводить експрес-опитування «Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії». Узагальнення його результатів допоможе розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності адаптації населення до таких відключень.

Щоб взяти участь в опитуванні перейдіть за посиланням:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfr3aLEigFN6VeGb-aBtM3gXudMcOoH8B-gokIV0rliptoqCw/viewform>

Разом до Перемоги!

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.

ДАНІ ЩОДО ЧАСТОТИ І ТРИВАЛОСТІ ВІДКЛЮЧЕНЬ ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ

Узагальнені дані щодо середньої частоти і тривалості відключень електропостачання, що зазнають респонденти, наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Середня частота і тривалість відключень електропостачання у вибірці

№	<i>Характеристика частоти і тривалості відключень електропостачання</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	
1	Середня кількість відключень електропостачання на добу	Не кожного дня, або відключень не буває	126	7,6%
		1 раз на добу	142	8,6%
		2-3 рази на добу	851	51,3%
		4 і більше разів на добу	540	32,5%
2	Середня сумарна тривалість відключень електропостачання на добу	до 2 годин	53	3,2%
		2-4 години	259	15,6%
		5-8 годин	492	29,6%
		9-12 годин	461	27,8%
		Більше 12 годин	383	23,1%
		Електропостачання відсутнє	12	0,7%

Згідно до вищенаведених щодо середньої частоти відключень електропостачання результатів, лише 126 (7,6%) респондентів зазначили, що таких відключень не буває, або вони бувають не кожного дня; 142 (8,6%) вказали, що відключення відбуваються один раз на добу; 851 (51,3%) мають відключення два-три рази на добу; та у 540 (32,5%) відключення відбуваються чотири і більше разів на добу.

Середня тривалість відключень електропостачання на добу у 53 (3,2%) респондентів складає до двох годин; у 259 (15,6%) вона знаходиться в межах двох-чотирьох годин; у 492 (29,6%) – в межах п'яти-восьми годин; у 461 (27,8%) – в межах дев'яти-дванадцяти годин; у 383 (23,1%) – більше

дванадцяти годин; та 12 (0,7%) зазначили, що в них електропостачання відсутнє.

Таким чином, отримані результати опитування цілком узгоджуються із широко відомими даними щодо високого рівня ушкодження Української енергетичної системи внаслідок російських обстрілів (Радіо свобода, 2022; Atlantic Council, 2022; PBS News Hour, 2022) та спричинених цим негативних наслідків для населення України. Адже більше 80% респондентів зазнають відключень електропостачання від двох-трьох раз із середньою тривалістю відключень від п'яти-восьми годин и на добу.

Окремо слід, на наш погляд, прокоментувати те, що за отриманими даними, електропостачання виявилось повністю відсутнім у 0,7%. Насправді, цей відсоток по за сумнівом є суттєво вищим, оскільки респонденти з відсутнім електропостачанням, практично не мали змоги прийняти участь у дослідженні внаслідок відсутності Інтернет-зв'язку.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНІЧНІ СПОСОБИ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ ДО ВІДКЛЮЧЕНЬ ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ

Нижче наведено кількісні результати щодо організаційно-технічних способів адаптації до відключень електропостачання, які використовуються досліджуваними (таблиця 3).

Таблиця 3

Організаційно-технічні способи адаптації до відключень електропостачання

<i>Способи адаптації</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Вимушена зміна звичного розпорядку дня	1275	76,9%
Вимушена зміна розпорядку роботи	910	54,9%
Придбання обладнання для автономного електроживлення (генератор, зарядна станція тощо)	312	18,7%

Отже, переважній частині респондентів довелося вимушено використати такі способи адаптації до відключень електропостачання як зміна звичного розпорядку дня та роботи – 1275 (76,9%) довелося вимушено змінити звичний розпорядок дня, ще 910 (54,9%) вимушено змінили розпорядок роботи.

Також 312 (18,7%) зазначили, що придбали обладнання для автономного електроживлення (електрогенератор, зарядну станцію тощо). Те, що лише 18,7% респондентів придбали обладнання для автономного електроживлення пояснюється, вважаємо, не тим, що воно їм не необхідне, а зумовленими війною фінансовими труднощами та відсутністю навичок у значної кількості населення користування подібним обладнанням.

Зокрема, у нашому попередньому дослідженні (Кокун, 2022; Kokun, 2022) було встановлено, що більш ніж у 80% населення України в результаті війни істотно погіршилося матеріальне становище. Також вважаємо, що цей відсоток (18,7%) у подальшому (з моменту проведення дослідження 23 – 30 листопада 2022 р.) продовжував зростати, оскільки

необхідність для населення забезпечити себе джерелами автономного живлення лише посилювалася внаслідок продовжуваних російських обстрілів. Також цьому мало ефективно сприяти скасування Кабінетом Міністрів України мита та ПДВ на імпорт акумуляторів, генераторів, обігрівачів та інших товарів для енергетики (КиївВлада, 2022; Урядовий портал, 2022).

АНАЛІЗ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ, ЩО СПРИЧИНЯЮТЬСЯ ВІДКЛЮЧЕННЯМИ ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ

У таблиці 4 наведено дані щодо поширеності і ступеню вияву серед населення такого найбільш розповсюдженого негативного наслідку відключень електропостачання як погіршення самопочуття.

Таблиця 4

Вплив на самопочуття населення відключень електропостачання

<i>Вплив на самопочуття</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
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 5.

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки показника погіршення самопочуття з частотою і тривалістю відключень електропостачання, та з віком

<i>Показники</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
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 слабо ($r = -.06$). 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.

Отже, 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.

ПОРАДИ РЕСПОНДЕНТІВ ЩОДО ПРАКТИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО АДАПТУВАННЯ ДО ВІДКЛЮЧЕНЬ ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ

Узагальнення порад респондентів співгромадянам з власного досвіду щодо *практичного адаптування* до відключень електропостачання дозволило до основних з них віднести: 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.

Для прикладу нижче наведемо найбільш характерні практичні поради:

«Купити генератор».

«Автономні джерела електроенергії».

«Купити акумулятор та інвертор».

«Притягти додому автомобільний акумулятор і підключили перетворювач напруги. Можна заряджати телефони та підключити переносну або настільну лампу».

«Заряджені постійно всі пристрої. Як тільки світло вимикають, то вимкнути з мережі усі електроприлади, щоб вони пережили перепад електроструму, коли світло увімкнуть».

«Свічки, ліхтар».

«Термос для гарячої води, павербанки, батарейки, свічки, опорні свічки».

«Запастися акумуляторними кемпінговими ліхтарями».

«Термос з кип'ятком, теплий одяг, павербанк, свічки, ліхтарик».

«Підготуватися наперед. Запас води, їжі, яка не потребує приготування, теплий одяг, утеплення житла, ліхтарики (свічки не економно), термоси. Наготові теплі речі. Під рукою настільні ігри, книги».

«У нас ліхтар працює від автомобільного акумулятора. І думайте, думайте наперед. Продумуйте всі ситуації. Ми продумали все. Але забули що за відсутності світла не працюватиме зв'язок, інтернет. Потрібно радіо на батарейках».

«Нагрівайте на газу ємкість з водою – це допоможе зберегти тепло в оселі».

«Підлаштувати режим життя до відключень».

«План дій дуже виручає. У нас і по півтора дня не було електрики. У мене є завжди список дій з назвою «коли з'явиться світло» і «коли з'явиться інтернет». Бо такої роботи назбирується багато, потім важко згадати. Також відразу зробити наперед те, що можна».

Основними порадами респондентів щодо *психологічного адаптування* до відключень електропостачання стали: знайти цікаві та корисні заняття на час відключення електропостачання (саморозвиток, самоосвіта, хобі, господарська робота в домі, фізичні вправи).

Нижче наведемо приклади/цитати щодо порад психологічного плану:

«Сприймати як так і повинно бути, з розумінням».

«Терпіння, терпіння, терпіння».

«Не панікувати, спілкуватися з тими, хто поряд».

«Сприймати все спокійно, адже це не на завжди».

«Знайдіть собі якесь заняття!».

«Знайти цікаві заняття на час відключення електропостачання».

«Прибирання, читання книг».

«Зайнятися саморозвитком».

«Книги та самоосвіта загалом; фізична робота на відкритому повітрі».

«Зайти якесь хобі».

«Ходити в гості, читати і перечитувати улюблені книги, більше уваги близьким, прогулянки на свіжому повітрі, спілкування, зайнятися улюбленою справою».

«Пам'ятайте, завжди за чорною смугою іде біла. Колись світло з'явиться. Займіться справами, які довго відкладали, бо не було коли. Поспілкуйтесь із рідними, прогуляйтесь».

«Подумати про те, що є люди, яким набагато гірше».

«Відчуття найшвидшої ПЕРЕМОГИ».

«Вірити в перемогу!».

ДУМКИ РЕСПОНДЕНТІВ, ЩО ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ СТІЙКІСТЬ НАРОДУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ВПЕВНЕНІСТЬ У ПЕРЕМОЗІ

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 (2022).

Проілюструємо вищенаведене найбільш типовими висловлюваннями опитаних:

«Розуміти, що нашим воїнам в 10000 разів важче там, на передових, ніж нам тут без світла. Потрібно адаптуватися до теперішньої ситуації».

«Завжди пам'ятати про хлопців в окопах».

«Все тече, все минеться. Головне – в мир в країні та родині».

«Побутові проблеми ми переживемо. Все нормально. Швидше б перемога».

«Згорить холодильник))) але то фігня, аби перемога скоріше настала».

«Ніяких проблем в мене, хлопцям на фронті набагато важче».

«Ніяких наслідків, ми готові і вистоїмо!».

«Жодних питань, є розуміння – це війна».

«Терпіти і пам'ятати, що воїнам набагато складніше».

«Думаю про те, що нашим воїнам важче».

«Я розумію що в країні війна, я розумію, що важливо, що електроенергію вмикають хоч щоб можна зарядити телефони, погрітися тощо. Дай Боже, щоб не гірше, добре що так є. Головне, щоб без раші».

«Все це тимчасово. Скоро перемога. Всі ми повернемося до звичного нам життя».

«Відключення можна пережити, а не окупацію України. Україна – вільна країна!».

«В данной ситуации верить в Победу, верить ЗСУ, верить Президенту, верить Залужному».

«Все буде добре! Ми переможемо!».

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Цілеспрямоване руйнування енергетичної інфраструктури масованими ракетними обстрілами та атаками дронів стало відмітною особливістю Російського збройного вторгнення в Україну. Суттєвого посилення ця терористична тактика набула в жовтні 2022 р., що призвело до руйнування близько 50% енергетичної системи країни та регулярних відключень електропостачання для населення.

Проведене у зв'язку з цим Всеукраїнське опитування *«Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії»* було спрямоване на визначення особливостей адаптаційних реакцій населення України до регулярних відключень електропостачання.

Отримані результати повністю узгоджуються із широко відомими даними щодо високого рівня ушкодження Української енергетичної системи внаслідок російських обстрілів та спричинених цим негативних наслідків для населення України, оскільки більше 80% респондентів зазнають відключень електропостачання від двох-трьох раз із середньою тривалістю відключень від п'яти-восьми годин и на добу.

Переважна частина респондентів вимушено використала такі способи адаптації до відключень електропостачання як зміна звичного розпорядку дня та роботи: 77% довелося змінити звичний розпорядок дня і 55% – розпорядок роботи. Також близько 20% придбали обладнання для автономного електроживлення (електрогенератор, зарядну станцію тощо). Однак, цей відсоток з часу проведення дослідження, вважаємо, продовжував стрімко зростати, оскільки необхідність для населення забезпечити себе джерелами автономного живлення лише посилювалася внаслідок продовжуваних російських обстрілів.

У майже 70% респондентів відключення електропостачання призвело до погіршення самопочуття (від незначного до істотного). При цьому, 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.

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).

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.

Підсумовуючи викладення результатів проведеного дослідження, можна стверджувати, що виявлений в ньому досвід адаптації населення України до регулярних відключень електропостачання може бути ефективно використано як для допомоги населенню України, так й інших країн, на території яких відбуваються військові конфлікти.

ПОСИЛАННЯ

КиївВлада (2022). Кабмін спростив вимоги до митного оформлення при імпорті генераторів та енергетичного обладнання.

<https://kievvlad.com.ua/news/kabmin-sprostiv-vimogi-do-mitnogo-oformlennya-pri-importi-generatoriv-ta-energetichnogo-obladnannya?noredirect=true>

Кокун, О. М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>

Радіо свобода (2022). Ракети проти світла. Наскільки сильно Росія може зруйнувати енергетику України.

<https://www.radiosvoboda.org/a/enerhetyka-blekaut-ataky-rosiya/32152319.html>

РБК-Україна (2022). Руйнування енергосистеми. Як Україна пережила 8 хвиль ракетних атак на енергетичну інфраструктуру.

<https://daily.rbc.ua/rus/show/ruynuvannya-energosislemi-k-ukrayina-perezhila-1670264862.html>

Урядовий портал (2022). Уряд звільнив від ввізного мита та ПДВ генератори, акумулятори та інше обладнання, яке допоможе покращити енергозабезпечення. <https://www.kmu.gov.ua/news/uryad-zvilniv-vid-vviznogo-mita-ta-pdv-generatori-akumulyatori-ta-inshe-obladnannya-yake-dopomozhe-pokrashchiti-energozabezpechennya>

Atlantic Council (2022). Ukraine needs urgent help to counter Putin's energy infrastructure attacks.

<https://www.atlanticcouncil.org/blogs/ukrainealert/ukraine-needs-urgent-help-to-counter-putins-energy-infrastructure-attacks/>

International Republican Institute (2022). 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.

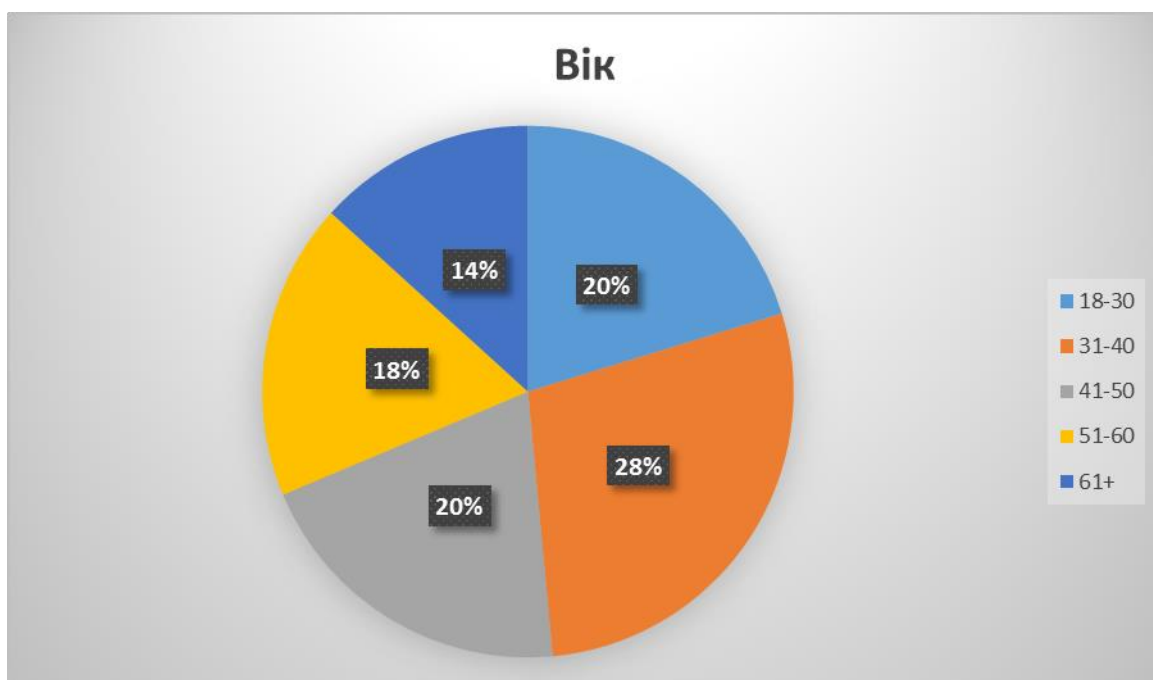
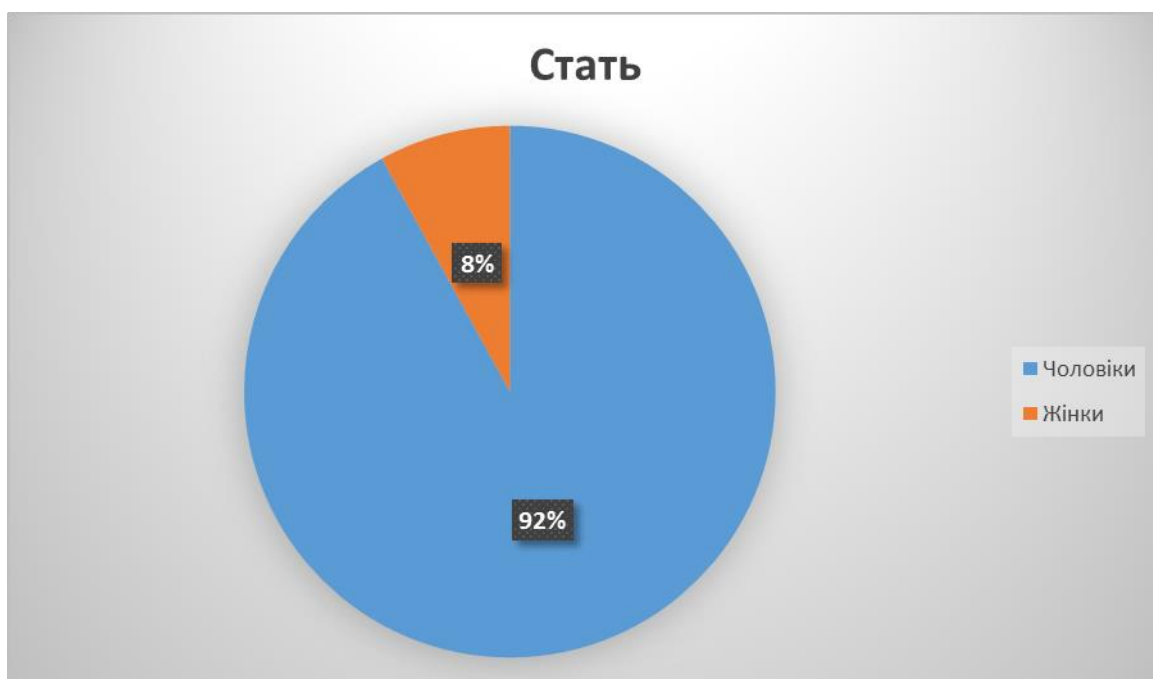
<https://www.iri.org/news/iri-ukraine-poll-shows-strong-confidence-in-victory-over-russia-overwhelming-approval-for-zelensky-little-desire-for-territorial-concessions-and-a-spike-for-nato-membership>

Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

PBS News Hour (2022). Russian attacks on energy infrastructure leaves Ukraine in dark as winter approaches. <https://www.pbs.org/newshour/show/russian-attacks-on-energy-infrastructure-leaves-ukraine-in-dark-as-winter-approaches>

Ukrainian energy systems on brink of collapse after weeks of Russian bombing. *The Washington Post* (2022).
<https://www.washingtonpost.com/world/2022/11/23/ukraine-infrastructure-damage-electricity-water-russia/>

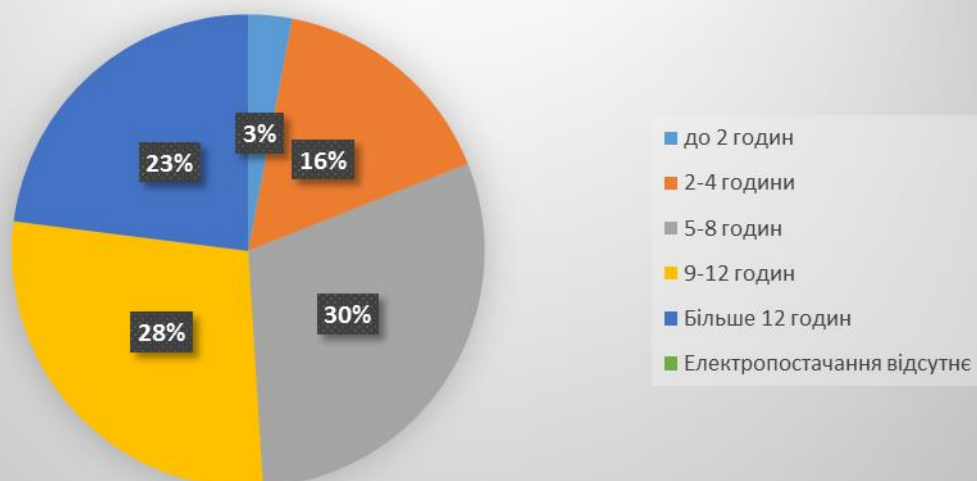
ДОДАТОК



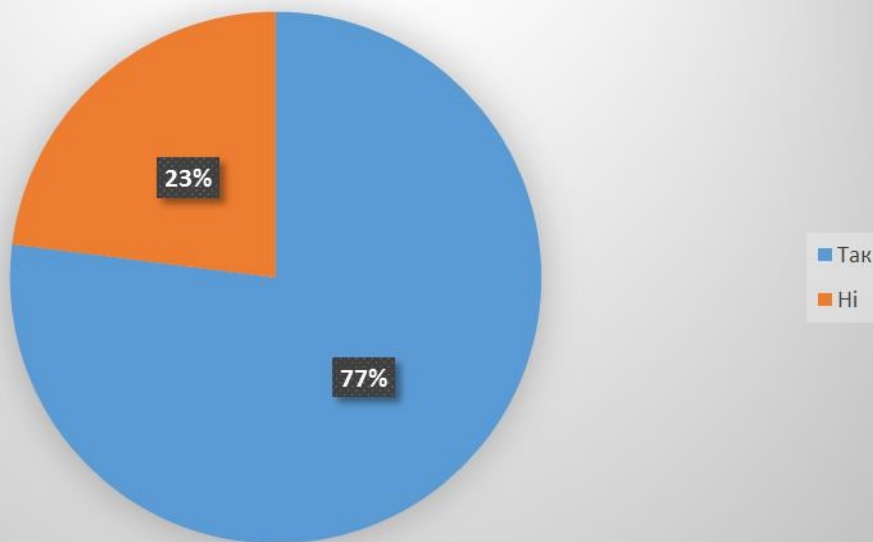
Середня кількість відключень електропостачання на добу



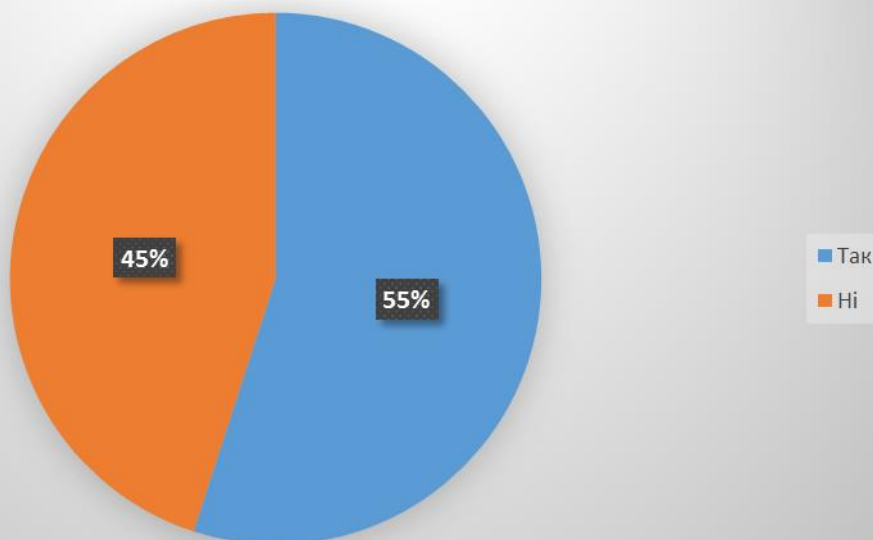
Середня сумарна тривалість відключень електропостачання на добу



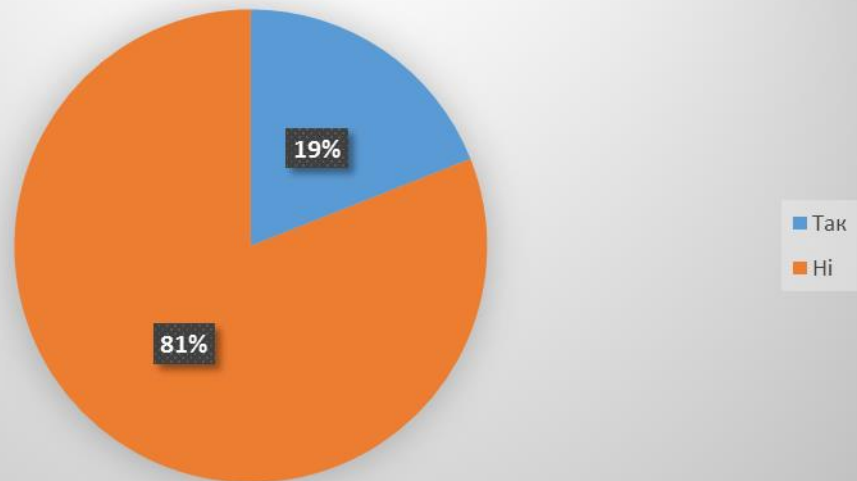
Вимушена зміна звичного розпорядку дня



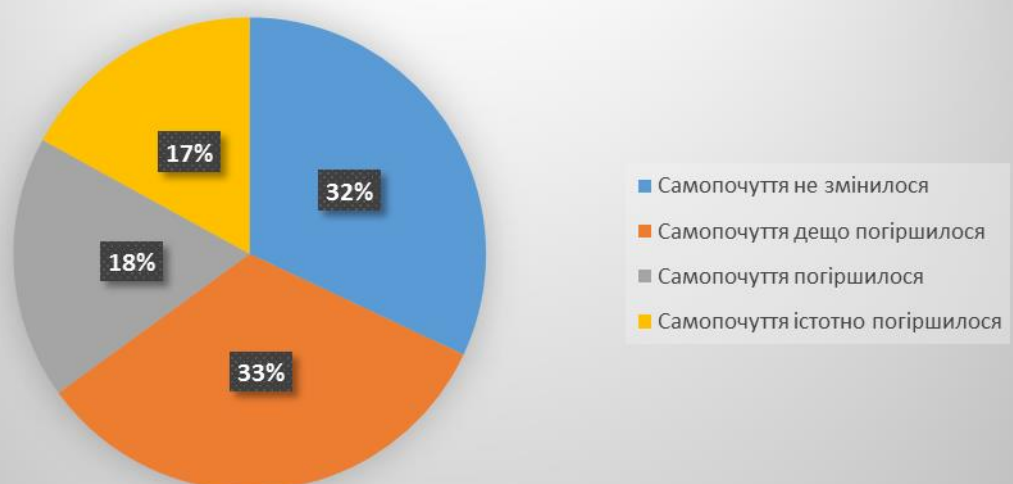
Вимушена зміна розпорядку роботи



Придбання обладнання для автономного електроживлення



Як впливають відключення електроенергії на Ваше самопочуття



Відомості про автора

КОКУН Олег Матвійович

Заступник директора Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України з науково-інноваційної роботи.

Член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук,
професор.

Докладніше: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2431/>

Наукове видання

**ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ОПИТУВАННЯ
«ЯК ВИ АДАПТУЄТЕСЬ ДО ВІДКЛЮЧЕНЬ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ»**

Препринт

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 1,0

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул Паньківська 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.