

## **Емоційні та поведінкові реакції дітей і підлітків на відключення світла, зв'язку і водопостачання: дані відкритого опитування батьків Писаренко Оксана**

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-34>

### **Зігмунд Фройд Університет Україна**

Вступ. Життя в умовах дефіциту базових ресурсів – електроенергії, водопостачання та стабільного зв'язку – є специфічним екстремальним середовищем, де діти та підлітки регулярно стикаються з розривом звичних життєвих ритмів, фізичним дискомфортом та соціальною ізоляцією. Хоча офіційна статистика щодо точної кількості дітей, які перебувають у стані хронічного побутового стресу, є динамічною, дані Єдиного реєстру та звіти гуманітарних місій свідчать про те, що мільйони неповнолітніх в Україні періодично опиняються в умовах повної депривації основних потреб. У таких обставинах побутові обмеження стають не лише технічною проблемою, а потужним психотравмуючим чинником, що підриває відчуття базової безпеки. Діти та підлітки в умовах блекаутів входять до груп ризику з розвитку проблем психічного здоров'я. Емпіричні дослідження показують, що тривале перебування в ізоляції та темряві пов'язане з підвищеним ризиком розвитку тривожних станів, порушень сну та емоційної лабільності. Відповідно, наразі активно розвивається сфера недержавних та міжнародних психосоціальних послуг, спрямованих на підтримку дітей у кризових умовах. До вивчення цього досвіду та надання допомоги долучаються такі організації, як ЮНІСЕФ (UNICEF), БФ «Голоси дітей», ГО «Фонд Маша» та ГО «Смарт освіта». Зокрема, моніторингові звіти ЮНІСЕФ (2024) наголошують на критичному впливі атак на енергоінфраструктуру на ментальне здоров'я дітей, вказуючи, що тривала відсутність доступу до базових послуг (світла, тепла та зв'язку) є детермінантою соціальної ізоляції та освітніх втрат для понад 5 мільйонів школярів. Паралельно з цим, фахівці БФ «Голоси дітей» (2024) аналізують вплив побутової депривації на розвиток агресії та апатії у підлітків, вибудовуючи практичні рішення для зміцнення їхньої резильєнтності. Психоемоційний стан дітей у періоди відключень та їхні специфічні потреби в адаптації залишаються малодослідженими. Особливого значення має вивчення досвіду підлітків, для яких цифрова депривація та побутова нестабільність стають викликом для формування ідентичності та життєвих сценаріїв у майбутньому. Мета дослідження – дослідити особливості емоційного та поведінкового стану дітей і підлітків в Україні в умовах відключень електроенергії, водопостачання та інтернету під час війни на основі аналізу даних анкетування батьків. Методи. Дослідження було проведене як анонімне кількісне онлайн-опитування із використанням платформи Google Forms, посилання на яку було розміщене у соціальній мережі Facebook у цільових групах батьків та опікунів. До участі в дослідженні були запрошені громадяни України (батьки або законні опікуни), які мають досвід перебоїв із постачанням базових ресурсів (електроенергія, вода, інтернет, тепло) протягом останніх шести місяців та добровільно надали поінформовану згоду на участь і обробку персональних даних. Для досягнення поставленої мети було здійснено наступні кроки. На першому етапі за допомогою розробленої анкети зафіксовано соціально-демографічні характеристики та інтенсивність побутової депривації сімей. Далі визначено емоційні та поведінкові прояви дітей на основі батьківських спостережень із використанням шкал типу Лайкерта. Отримані дані аналізувалися за допомогою описової статистики та

кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між технічними обмеженнями та психоемоційним станом неповнолітніх. Для звітування результатів обрано чеклист STROBE. Результати. Респонденти. У дослідженні взяли участь 27 осіб. Це батьки та законні опікуни, які виховують дітей та підлітків в Україні й безпосередньо стикаються з тривалими відключеннями світла, води та зв'язку протягом останніх шести місяців. Причини виникнення напруженості та тривоги у дітей. Аналіз відповідей дозволив описати емоційний стан дітей через три ключові теми: «Втрата стабільності та відчуття безпеки»: Ця тема виявилася найбільш вираженою. Понад половина опитаних (51,9%) помітили, що під час відключень дитина виглядає напруженою та менш спокійною, ніж зазвичай. Психологічний дискомфорт проявляється через спроби знайти опору в непередбачуваних обставинах: 59,2% дітей часто або іноді розпитують дорослих про безпеку, своє майбутнє та загальну ситуацію. «Поведінкова адаптація та соціальна дистанція»: зафіксовано, що для 44,4% дітей характерною реакцією є прагнення до усамітнення або уникнення спілкування під час або після періодів депривації. Це вказує на те, що дитині потрібен час на внутрішнє «перезавантаження» через вимушену зміну звичного ритму життя. «Фізичне проживання кризи»: Відповіді батьків часто апелювали до тілесного досвіду дітей. Це включало зміни в режимі сну, харчування та швидку втому, що виникає як реакція на неможливість задовольнити базові потреби (світло, тепло). Шляхом групування відповідей визначено чотири основні ресурсні теми, які допомагають дитині впоратися зі стресом: «Присутність значущого дорослого»: Це головний фактор стабілізації. 66,7% батьків вважають свою підтримку вирішальною. Важливо, що 77,8% дітей відчувають: дорослі поруч контролюють ситуацію. При цьому 40,7% дітей активно обговорюють свої емоції з батьками, що допомагає знизити рівень напруги. «Тілесно-фокусована стабілізація»: Близько половини респондентів (51,9%) роблять акцент на фізичному відновленні – сні, відпочинку та свідомому зниженні будь-якого навантаження. «Спільна діяльність та гра»: Тема «відволікання» реалізується через спільні ігри (55,6%) та творчість (44,4%), що дозволяє дитині переключити увагу з відсутності ресурсів на позитивну взаємодію. «Раціоналізація ситуації»: Для 59,3% дітей критично важливими є чіткі пояснення того, що відбувається. Знання та розуміння причин відключень допомагають зменшити страх перед невідомим. Аналіз запитів показав, що попри намагання бути опорою, батьки відчувають накопичену втому. Було виявлено гострий запит на професійну психологічну допомогу та практичні інструменти, які допомогли б краще підтримувати дитину та структурувати власний досвід життя в умовах війни. Обговорення. Отримані результати значною мірою узгоджуються з даними міжнародних досліджень, що вивчали вплив інфраструктурних криз на психіку дитини в зонах конфліктів (El-Khodary & Samara, 2019; Abi Habib et al., 2022; Save the Children, 2017). Зокрема, виявлена тема «Втрати стабільності та безпеки» відповідає висновкам досліджень у Секторі Гази, де було зафіксовано, що хронічні відключення електроенергії виступають «фоновим стресором», який руйнує відчуття онтологічної безпеки дитини та підсилює страх перед майбутнім (El-Khodary & Samara, 2019). Повідомлення респондентів про прагнення дітей до усамітнення та соціальну дистанцію в цілому відображають наукові уявлення про «цифрову депривацію» та втрату зв'язку. Це знаходить підтвердження в досвіді Лівану, де вчені простежили зв'язок між тривалими блекаутами та зростанням апатії та соціального відсторонення у підлітків, для яких інтернет є ключовим простором для соціалізації та підтримки однолітків (Abi Habib et al., 2022). Також зафіксована тема «Фізичного проживання кризи» (втома, порушення сну) узгоджується з результатами досліджень у Сирії, де дефіцит енергоресурсів («енергетична бідність») розглядається як фактор, що провокує соматизацію стресу та порушення циркадних ритмів у дітей (Save the Children, 2017; Liddell & Guiney, 2015). Водночас у відповідях респондентів можна простежити певну локальну специфіку, що вирізняє український досвід. На відміну від результатів досліджень у країнах з

тривалими економічними кризами, де домінує почуття безпорадності, українські батьки демонструють високий рівень активного контролю (77,8%). Це вказує на формування специфічної «сімейної резильєнтності», де дорослі стають активним буфером між зовнішньою депривацією та внутрішнім станом дитини, що є менш характерним для вибірок у дослідженнях попередніх десятиліть у країнах Близького Сходу. Література UNICEF Україна (2023). Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка дітей в Україні в умовах війни. Київ: Представництво ЮНІСЕФ в Україні <https://www.unicef.org/ukraine/mental-health> Карамушка, Л. М., & Бондарчук, О. І. (2020). Психологія стресу та подолання кризових ситуацій. Київ: Либідь. Максименко, С. Д. (2018). Психологія особистості в умовах соціальних трансформацій. Київ: НАПН України. Abi-Habib, R., et al. (2022). The impact of multiple crises on the mental health of adolescents in Lebanon. *Journal of Adolescent Health*, 71(3), 345–352. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.04.012> El-Khodary, B., & Samara, M. (2019). The relationship between multiple exposures to war-traumatic events, fear of the future, and post-traumatic stress disorder and the role of resilience. *Scientific Reports*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-56126-x> Liddell, C., & Guiney, C. (2015). Living in a cold and dark home: Implications for mental health indicators. *Social Science & Medicine*, 124, 232–241. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.11.047> Save the Children. (2017). *Invisible Wounds: The impact of six years of war on the mental health of Syria's children*. London: Save the Children International. Retrieved from <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/invisible-wounds-impact-six-years-war-mental-health-syrias-children/>