

**SUBJECTIVE PERCEPTION OF STRESS AND COPING STRATEGIES OF PEOPLE
WITH DISABILITIES DURING THE FULL-SCALE INVASION**
**СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА СТРЕСУ ТА СТРАТЕГІЇ ЙОГО ПОДОЛАННЯ ЛЮДЬМИ
З ІНВАЛІДНІСТЮ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ**

В умовах війни люди з інвалідністю зазнають тривалого впливу багаторівневих стресорів: постійних фізичних загроз, обмеженого доступу до медичних та соціальних послуг, недоступність громадських просторів (зокрема укриттів), руйнування звичних форм соціальної взаємодії, погіршення фізичного та психічного здоров'я. Досвід стресу у таких умовах стає не епізодом, а фоновим станом повсякденності.

Концептуальну основу осмислення цього досвіду складає теорія загального адаптаційного синдрому Selye (1936), що описує три фази стресової відповіді організму: тривогу, адаптацію та виснаження. В умовах війни ці фази чітко простежуються у респондентів/ок: від шоку й дезорієнтації — до спроб пристосування і, в багатьох випадках, — до виснаження на тлі хронічного стресу. Значний внесок у розуміння суб'єктивної природи стресу зробив Lazarus (2006), який у межах когнітивно-емоційного підходу розглядає стрес як результат оцінки ситуації та наявних ресурсів для її подолання. Така динамічна модель дозволяє пояснити варіативність стратегій подолання у людей з інвалідністю, враховуючи їхній життєвий досвід, рівень тривожності, інституційну підтримку, доступ до ресурсів і соціальний контекст. Доповненням до цієї теоретичної рамки є дослідження Albrecht & Devlieger (1999), які показали, що багато людей з інвалідністю навіть в умовах обмеженого доступу до ресурсів зберігають позитивну оцінку якості свого життя. Це дає підстави розглядати стратегії подолання не лише як реакцію на стрес, а як активний процес збереження суб'єктності, сенсів та повсякденного контролю попри соціальну незахищеність.

Емпірична частина дослідження проведена за допомогою інтерпретативного феноменологічного аналізу (ІРА), що дозволив реконструювати досвід людей з інвалідністю в умовах війни, зосередившись на їхньому сприйнятті, інтерпретації та адаптаційних практиках (Smith, Flowers, & Larkin, 2021). У глибинних інтерв'ю взяли участь 22 респонденти/ки з різними нозологіями інвалідності.

Повсякденність людей з інвалідністю в умовах війни характеризується глибокою нестабільністю, що охоплює не лише соціальні та матеріальні аспекти, а й особисті сенси, тілесний досвід і самосприйняття. Учасники/ці дослідження описували свій досвід через відчуття психоемоційного тиску, що транслюється у тривожність, втрату контролю, страх, приглушення емоцій, а з плином та продовженням воєнного стану — у хронічне емоційне виснаження. Стрес посилювався внаслідок погіршення доступності медичної допомоги, фізичного та психічного здоров'я у зв'язку з умовами життя та вразливості до зовнішніх загроз, особливо у випадках ізоляції та не захищеності через недоступність простору, зокрема укриттів. Утрата можливості у деяких випадках самостійно пересуватися, організувати побут, працювати або навчатися створюють глибоке відчуття втрати автономії та суб'єктності. Психоемоційний стан загострювався на фоні втрати звичних соціальних зв'язків, відчуття самотності та бездіяльності.

Війна трансформувала саму структуру повсякденності: від звичних повсякденних дій залишались лише фрагменти, які респонденти/ки намагались втримати як точки опори — у рутині, тактильних практиках, комунікації з іншими, творчості або у складних психоемоційних

станах — ігноруванні ситуації. Попри глибокий і тривалий психоемоційний тиск, значна частина опитаних демонструє активну спробу адаптуватися до нової реальності: формування нових сенсів, пошук соціальної корисності, взаємна підтримка, креативна діяльність, психотерапія або ритуали самозаспокоєння постають як стратегії подолання, що дозволяють зберігати життєздатність, суб'єктність і зв'язок з оточенням.

Стратегії подолання стресу у респондентів/ок були різнорівневими — від тілесної саморегуляції до складних форм соціальної взаємодії та креативної рефлексії. На базі емпіричного матеріалу було виокремлено кілька типових форм адаптаційної відповіді: тілесно-сенсорна регуляція (заспокійливі дії, музика, розмальовки); підтримання рутини (ритуали, робота, навчання); соціальна активність (волонтерство, взаємна допомога, активізм); психотерапія та зменшення інформаційного тиску (медіа-дієта, медитації, седативні засоби); творче самовираження (писання віршів, рукоділля, хобі тощо). Деякі респонденти/ки вдавалися до ігнорування свого психічного стану й використовували стратегії як-от самодіагностику, надмірне завантаження себе справами, очікування “кращих часів”, в окремих випадках виражене безсилля перед ситуацією. Деякі стратегії ігнорування іноді допомагали короткостроково, однак не усували джерела стресу. Водночас інші респонденти/ки зверталися до психотерапевтів, намагаючись отримати професійну підтримку. Тут виявився бар'єр доступності послуг — як фінансовий, так і інфраструктурний.

Таким чином, попри соціальну незахищеність, більшість людей з інвалідністю демонструють значну адаптивність, мобілізуючи власні внутрішні й зовнішні ресурси для збереження психологічної стійкості. Стратегії подолання не лише допомагають знизити рівень тривожності, а й формують нову структуру повсякденності, в якій зберігається простір для колективної дії, рефлексій щодо війни та свого стану, й турботи про себе й близьких. Вони слугують не лише відповіддю на виклики війни, а й формою адаптації до нової повсякденності.

Список використаних джерел та літератури:

Albrecht, G. L., & Devlieger, P. J. (1999). The disability paradox: high quality of life against all odds. *Social Science & Medicine*, 48(8), 977–988. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00411-0](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00411-0)

Lazarus, R. S. (1999/2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company. [https://cipra.cl/biblioteca/estres/Richard%20S.%20Lazarus%20-%20Stress%20and%20emotion_%20a%20new%20synthesis%20%20-Springer%20Publishing%20Company%20\(2006\).pdf](https://cipra.cl/biblioteca/estres/Richard%20S.%20Lazarus%20-%20Stress%20and%20emotion_%20a%20new%20synthesis%20%20-Springer%20Publishing%20Company%20(2006).pdf)

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138(3479), 32–33. <https://www.nature.com/articles/138032a0>

Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological Analysis* (2nd ed.). SAGE Publications Ltd. <https://www.perlego.com/book/3797145/interpretative-phenomenological-analysis-theory-method-and-research-pdf>

Contact information:

Lavreniuk Sofia – PhD student, Department of Sociology, NaUKMA, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0650-945X>, sofiia.lavreniuk@ukma.edu.ua