resilience, hardiness, coping strategies and adaptability. Emotional intelligence is considered a potential resource that supports awareness and regulation of one's own emotions, understanding of others' emotional states, constructive communication and flexible behavioral responses. At the same time, leadership effectiveness is interpreted as the result of interaction between personal resources, professional competencies, behavioral strategies and the social-organizational context. Further research should empirically examine the relationships between emotional intelligence, resilience, coping strategies and characteristics of women's leadership in wartime conditions.

Keywords: *emotional intelligence, women's leadership, psychological resource, resilience, emotional self-regulation, adaptability, coping strategies, wartime conditions, leadership effectiveness.*

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 01.09.2026
Стаття пройшла рецензування 01.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.942-055.2.336:355.01 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).10

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ФІНАНСОВІЙ ПОВЕДІНЦІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Суконник Богдана
магістр спеціальності «Психологія та педагогіка»
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-6597-7453

Анотація. *У статті здійснено теоретичний аналіз ролі емоційної саморегуляції у фінансовій поведінці жінок в умовах війни. Актуальність проблеми зумовлена поєднанням воєнної невизначеності, загроз особистій безпеці, нестабільності доходів і змін сімейної та професійної відповідальності. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні можливих механізмів взаємозв'язку емоційної саморегуляції з фінансовими рішеннями жінок та визначенні напрямів їх подальшого емпіричного вивчення. Використано методи аналізу, порівняння, узагальнення наукових праць і концептуального моделювання. Розмежовано фінансову поведінку, фінансову грамотність, об'єктивне матеріальне становище та суб'єктивний*

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

фінансовий добробут. Розглянуто когнітивну переоцінку, пригнічення емоційної експресії, самоконтроль і копінг у контексті планування витрат, заощадження, користування кредитами та звернення по допомогу. Запропоновано концептуальну модель, у якій воєнні та соціально-економічні обставини взаємодіють з оцінкою ситуації, емоційними переживаннями, регуляторними стратегіями й фінансовими діями. Наголошено, що емоційна саморегуляція не усуває структурних обмежень і не гарантує зростання доходів. Науковий внесок статті полягає в розмежуванні матеріальної можливості виконати фінансову дію та психологічної готовності до неї, а також в обґрунтуванні контекстної оцінки адаптивності фінансової поведінки. Перспективою подальших досліджень визначено перевірку запропонованих зв'язків з урахуванням стабільності доходів, вимушеного переміщення, доглядового навантаження та доступу до фінансових ресурсів.

Ключові слова: *фінансова поведінка, жінки, емоційна саморегуляція, фінансова тривога, самоконтроль, когнітивна переоцінка, фінансовий добробут, воєнна невизначеність.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна змінює умови, у яких люди отримують доходи, здійснюють витрати та планують майбутнє. Фінансове рішення може одночасно стосуватися забезпечення повсякденних потреб, підтримки близьких, евакуації, відновлення житла або збереження професійної діяльності. За таких обставин аналіз фінансової поведінки потребує врахування не лише економічних показників, а й переживань, які супроводжують вибір, та способів регулювання цих переживань.

Гендерний вимір проблеми пов'язаний із розподілом ресурсів і відповідальності. У матеріалах UN Women щодо України воєнна криза розглядається крізь взаємодію попередніх нерівностей і нових ризиків, які виникають після початку повномасштабного вторгнення [1]. Для дослідження фінансової поведінки жінок це означає необхідність враховувати умови зайнятості, доступ до власних коштів, вимушене переміщення та обсяг неоплачуваної роботи. Водночас жінки не становлять однорідної групи: можливості працевлаштованої жінки зі стабільним доходом і жінки, яка втратила житло та доглядає за залежним членом родини, можуть суттєво відрізнятися.

Практична значущість фінансових компетентностей відображена в Національній стратегії розвитку фінансової грамотності до 2030 року [2].

Психологічний аналіз доповнює цей напрям питанням про те, як людина застосовує наявні знання, коли відчуває страх, сором, провину або безсилля. Знання правил бюджетування ще не пояснює, чому людина відкладає перегляд заборгованості, уникає переговорів про оплату чи відмовляється від планування після непередбачених витрат.

Проблема полягає в недостатній визначеності механізмів, через які емоційна саморегуляція може бути пов'язана з різними фінансовими діями в умовах війни. Особливо важливо розрізняти ситуацію, коли дія не відбувається через емоційне уникнення, і ситуацію, коли вона об'єктивно недоступна. Без такого розмежування низькі заощадження можуть помилково трактуватися як наслідок слабкого самоконтролю, хоча коштів вистачає лише на базові потреби. У цій статті саморегуляція розглядається як потенційний психологічний ресурс вибору в межах реальних можливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях фінансової поведінки важливим є перехід від оцінювання окремих матеріальних показників до вимірювання повторюваних дій. Дж. Дью та Дж. Дж. Сяо розробили Financial Management Behavior Scale, яка охоплює кілька сфер управління особистими фінансами. Автори перевірили психометричні характеристики загальної шкали та вказали на необхідність подальшого вдосконалення її субшкал [3]. Такий підхід дає можливість аналізувати фінансові практики окремо від доходу або обсягу боргу.

Теоретичну основу вивчення емоційної регуляції становлять праці Дж. Гросса. У процесуальному підході регулювання емоцій розглядається як вплив на їх виникнення та подальший перебіг [5]. Дж. Гросс і О. Джон дослідили відмінності у звичному використанні когнітивної переоцінки та пригнічення емоційної експресії. Переоцінка була пов'язана зі сприятливішими показниками емоційного та міжособистісного функціонування, ніж пригнічення [4]. Однак ці результати безпосередньо не встановлюють зв'язку з фінансовими діями українських жінок під час війни.

Огляд Дж. Лернер, Є. Лі, П. Вальдесоло та К. Кассама показує, що емоції можуть впливати на судження та вибір різними способами. Вони не є виключно перешкодою для рішення: їх вплив залежить від конкретного переживання та

умов завдання [6]. Це створює підстави для диференційованого аналізу фінансової тривоги, гніву, смутку та інших станів, а не для об'єднання всіх емоцій у загальну категорію «нераціональності».

У дослідженні К. Стрембек та співавторів на шведській вибірці самоконтроль був пов'язаний із регулярнішим заощадженням, сприятливішою фінансовою поведінкою, нижчою фінансовою тривогою та вищим відчуттям фінансової безпеки [7]. Т. Лінд та співавтори розмежували об'єктивні фінансові знання і суб'єктивну впевненість у них, показавши значущість обох показників для фінансових практик і переживань. У дослідженій вибірці жінки могли демонструвати відповідальні фінансові дії та водночас відчувати більшу тривогу щодо фінансів [8]. Цей результат застерігає від ототожнення тривоги з неефективністю поведінки.

К. Баррафрем, Г. Тінгьог і Д. Вестф'єлль дослідили заощадження як процес, що має різні етапи. На даних користувачів шведського фінансового застосунку об'єктивні знання були пов'язані з імовірністю першого внеску, а самоконтроль — з обсягом накопичених коштів. Автори також врахували характеристики цілей [9]. Отже, чинники початку фінансової дії та її підтримання можуть відрізнятися.

Суб'єктивний фінансовий добробут є окремим напрямом аналізу. Р. Нетемеєр та співавтори розглядають переживання фінансового становища через поточний фінансовий стрес і очікувану фінансову безпеку [10]. Підхід CFPB також передбачає оцінювання того, наскільки фінансове становище забезпечує людині відчуття захищеності та свободу вибору [14]. Ці концепції дозволяють не зводити психологічний результат фінансової поведінки до розміру доходу.

В українському контексті Є. Потапчук та О. Міщенко розглянули стресостійкість жінок і способи подолання стресу за воєнного стану, зокрема стратегії, спрямовані на розв'язання проблеми та регулювання емоцій [13]. Їхня праця важлива для розуміння контексту адаптації, проте не замінює спеціального дослідження фінансової поведінки. Сукупність проаналізованих публікацій обґрунтовує потребу поєднати психологію емоційної регуляції з вимірюванням конкретних фінансових дій та соціально-економічних обставин.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Мета статті. Мета статті — теоретично обґрунтувати можливі механізми взаємозв'язку емоційної саморегуляції з фінансовою поведінкою жінок в умовах війни та визначити напрями їх емпіричної перевірки.

Досягнення мети передбачає такі завдання: уточнити зміст основних понять; проаналізувати наукові дані про емоційні та регуляторні аспекти фінансових рішень; визначити роль воєнного і соціально-економічного контексту; запропонувати концептуальну модель взаємозв'язків; окреслити методологічні вимоги до подальшого дослідження.

Стаття має характер теоретичного, несистематичного огляду. Використано аналіз і порівняння наукових публікацій, узагальнення та концептуальне моделювання. Джерела відібрано за відповідністю трьом проблемним напрямам: емоційна регуляція, фінансова поведінка та функціонування в умовах стресу і війни. Перевагу надано оригінальним дослідженням, теоретичним працям і матеріалам офіційних установ. Огляд не претендує на вичерпність, не містить метааналізу та не передбачає отримання власних емпіричних даних.

Виклад основного матеріалу. Розмежування основних понять. Фінансову поведінку в межах цього аналізу визначаємо як сукупність дій щодо отримання, розподілу, використання та збереження коштів і виконання фінансових зобов'язань. Для її оцінювання важливі регулярність, послідовність і відповідність дій конкретним потребам та можливостям. Багатовимірний підхід Дж. Дью і Дж. Дж. Сяо дозволяє враховувати управління грошовими потоками, кредитами, заощадженнями та інші сфери фінансових практик [3]. У цій статті додатково пропонується аналізувати звернення по підтримку й узгодження фінансових рішень у родині як контекстні показники.

Фінансова грамотність стосується компетентностей, потрібних для розуміння фінансової інформації та її застосування. Вона пов'язана з поведінкою, але не тотожна їй. Об'єктивне матеріальне становище охоплює доходи, активи, борги та обов'язкові витрати. Суб'єктивний фінансовий добробут відображає переживання власного становища й перспектив [10; 14]. Розмежування цих понять необхідне для пояснення випадків, коли відповідальна

поведінка співіснує з тривогою або коли впевненість не підкріплена матеріальною стійкістю.

Емоційна саморегуляція в цьому дослідженні означає процес усвідомлення та модифікації власних емоційних реакцій відповідно до обставин і цілей. Когнітивна переоцінка передбачає зміну інтерпретації ситуації, тоді як пригнічення експресії стосується стримування зовнішнього вираження емоції [4]. Відсутність видимих переживань тому не може бути достатнім свідченням успішної регуляції. Зовні спокійна людина може залишатися емоційно перевантаженою.

Самоконтроль і копінг є спорідненими, але окремими поняттями. Самоконтроль стосується узгодження дій із цілями за наявності конкуруючих спонукань. Копінг охоплює способи подолання вимог і труднощів. Емоційна саморегуляція може підтримувати ці процеси, проте її не слід вимірювати лише через загальну здатність «тримати себе в руках». Для фінансової поведінки принципово важливо, чи допомагає обрана стратегія виконати доречну дію: отримати інформацію, порівняти варіанти або переглянути план.

Воєнна невизначеність і матеріальні обмеження. Війна створює ситуації, у яких навіть ретельно підготовлений фінансовий план швидко втрачає актуальність. Непередбачені витрати на переїзд, лікування чи відновлення побуту можуть змінювати пріоритети. За таких обставин відхилення від попереднього бюджету не обов'язково є порушенням саморегуляції. Воно може бути обґрунтованою відповіддю на нові вимоги. Адаптивність слід оцінювати через відповідність дії поточній ситуації, а не лише через незмінність плану.

Ресурсна теорія С. Гобфолла пояснює стрес через загрозу втрати, фактичну втрату значущих ресурсів або недостатнє їх відновлення після вкладених зусиль [11]. У фінансовому контексті ресурсами можуть бути не лише кошти, а й житло, час, соціальні зв'язки та можливість працювати. На основі цього підходу можна припустити, що виснаження в одній сфері змінює доступні способи дії в іншій. Наприклад, втрата допомоги з доглядом може зменшувати час для роботи, навіть якщо професійна мотивація зберігається.

А. Мані та співавтори досліджували когнітивне функціонування за умов матеріального дефіциту. Їхні результати підтримують

припущення, що фінансові турботи можуть займати розумові ресурси, потрібні для інших завдань [12]. Водночас ця праця не дозволяє автоматично поширювати висновки на всі групи українських жінок або пояснювати будь-яку помилку дефіцитом уваги. Для воєнного контексту її значення полягає в необхідності враховувати матеріальне навантаження під час оцінювання психологічних характеристик.

У запропонованому аналізі розрізняємо ресурсну спроможність і регуляторну готовність. Перша означає наявність коштів, часу, інформації та доступу до необхідних послуг. Друга — можливість залишатися в контакті із завданням, витримувати пов'язані з ним переживання та обирати дію. Ці складові можуть поєднуватися по-різному. Людина може мати намір заощаджувати, але не мати вільних коштів; може мати кошти, але відкладати організацію платежів; може потребувати підтримки одночасно в обох сферах.

Таке розмежування змінює інтерпретацію фінансової допомоги. Звернення по неї доцільно оцінювати за безпечністю, умовами та відповідністю потребі. Сам факт отримання підтримки не є показником психологічної незрілості. У кризовій ситуації залучення доступних ресурсів може бути способом збереження автономії та функціонування. Натомість уникнення допомоги потребує аналізу причин: від відсутності інформації до побоювання залежності чи неприйнятних умов.

Емоційні переживання у фінансовому виборі

Емоції містять інформацію про значущість події, очікувані наслідки та переживання контролю. З огляду на узагальнення досліджень емоцій і рішень [6], пропонується аналізувати не лише силу переживання, а й його зв'язок із конкретним фінансовим завданням. Тривога щодо реального ризику втрати доходу відрізняється від тривоги, яка виникає під час будь-якої розмови про гроші. Для вибору допомоги важливо з'ясувати, що саме запускає переживання та яку дію воно підтримує або ускладнює.

Фінансова тривога може супроводжувати як уважне планування, так і уникнення. У першому випадку людина перевіряє умови, уточнює бюджет і шукає резервні варіанти. У другому — відкладає перегляд рахунків або не звертається за потрібною інформацією. Це запропоноване розмежування функцій тривоги, а не встановлена в цій статті

типологія. Його можна перевіряти через порівняння суб'єктивного напруження з фактично виконаними фінансовими діями.

Сором і провина також можуть бути релевантними для майбутнього дослідження. У конкретній ситуації сором може стосуватися оцінки себе через борг, низький дохід або потребу в допомозі. Провина може виникати при розподілі коштів між власними потребами та підтримкою близьких. Тут ідеться про можливі механізми, які потребують окремої перевірки. Не можна припускати, що кожна жінка має однакові переживання або що саме вони визначають її фінансові рішення.

Для емпіричного аналізу важливо відрізняти переживання, які передують дії, від тих, які виникають після неї. Наприклад, тривога може ускладнювати перегляд бюджету, але може також посилитися після виявлення реального дефіциту. Одночасне вимірювання цих показників не встановить напрямку зв'язку. Щоденникові записи або повторні вимірювання дозволять точніше простежити послідовність подій і відокремити емоційний сигнал від наслідку фінансової ситуації. Регуляторні стратегії та конкретні фінансові дії. Процесуальний підхід до регуляції емоцій передбачає можливість впливати на ситуацію, спрямування уваги, її інтерпретацію та реакцію [5]. У фінансовому контексті на його основі можна сформулювати кілька практичних напрямів аналізу: організація умов для прийняття рішення; відокремлення необхідної інформації від надмірного інформаційного навантаження; перевірка інтерпретацій; вибір часу та способу виконання дії. Це теоретичне застосування моделі, ефективність якого для цільової групи ще не встановлена.

Когнітивна переоцінка може бути релевантною, коли фінансова невдача сприймається як остаточний висновок про власну спроможність. Заміна глобальної оцінки на конкретне формулювання проблеми — наприклад, визначення розміру дефіциту та строків платежів — потенційно полегшує пошук варіантів. Водночас переоцінка не повинна заперечувати реальну втрату або перетворювати небезпечну ситуацію на «можливість» без достатніх підстав. Предметом дослідження має бути точність і корисність нової інтерпретації.

Пригнічення експресії може дозволяти тимчасово стримати реакцію в розмові, але не тотожне зниженню переживання

[4]. У запропонованій моделі його зв'язок із фінансовими діями залежить від того, що відбувається далі. Короткочасне стримування для завершення переговорів і тривале замовчування потреб є різними ситуаціями. Тому оцінювання має охоплювати не тільки частоту використання стратегії, а й мету, контекст і наслідки.

Самоконтроль може бути важливим для повторюваних фінансових практик, що узгоджується з результатами К. Стрембек та співавторів [7]. Проте в запропонованому аналізі регулярність не дорівнює жорсткості. Правило відкладати певну суму потребує перегляду, якщо змінилися базові потреби або дохід. Збереження недоступного правила ціною лікування чи харчування не може вважатися достатнім свідченням адаптивності лише тому, що людина дотрималася плану.

У заощадженні варто розділяти формулювання цілі, перший внесок і підтримання практики. Дослідження К. Баррафрем та співавторів підтверджує важливість розрізнення етапів [9]. У воєнному контексті додатково пропонується враховувати вимушене використання накопичень і наступне відновлення резерву. Витрачання заощаджень на подолання кризи може означати виконання їх функції. Тому зменшення залишку не слід оцінювати без інформації про причину та альтернативи.

Кредитна поведінка потребує окремого аналізу доступності та умов вибору. Важливо розрізняти залучення коштів для невідкладної потреби й рішення, прийняте без ознайомлення з наслідками. Емоційна регуляція потенційно може допомагати витримати напруження під час порівняння варіантів, але не створює вигідної пропозиції там, де її немає. Оцінювання повинно включати терміновість потреби, повну вартість зобов'язання та наявність альтернатив.

Гендерний контекст і фінансова автономія

Результати Т. Лінд та співавторів показують необхідність відокремлювати фінансові практики від упевненості й тривоги [8]. Для запропонованого дослідження це означає, що жінку, яка сумнівається у власній компетентності, не слід автоматично відносити до групи з несприятливою поведінкою. Водночас суб'єктивна впевненість потребує зіставлення зі знаннями та обставинами. Мета аналізу — встановити співвідношення показників, а не підтвердити наперед задане уявлення про «жіночу емоційність».

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Фінансову автономію пропонується операціоналізувати через доступ до інформації, власних коштів і участь у рішеннях. Вона не обов'язково означає повне відокремлення бюджетів або відмову від підтримки партнера. У спільному господарстві значення мають зрозумілі правила, можливість обговорювати потреби та відсутність примусу. Це дає змогу аналізувати структуру взаємодії, не оцінюючи заздалегідь конкретний спосіб розподілу коштів як правильний чи неправильний.

На рівні майбутнього дослідження необхідно враховувати кількість осіб на утриманні та доглядове навантаження. Однаковий особистий дохід за різного обсягу відповідальності не забезпечує однакових фінансових можливостей. Так само участь у прийнятті рішень може не збігатися з обсягом повсякденної роботи з бюджетом. Жінка може виконувати платежі, але не мати повноважень визначати великі витрати. Ці відмінності потребують окремих запитань, а не одного загального показника «контролю грошей».

Психологічний супровід у такому контексті доцільно спрямовувати на уточнення потреб, способів комунікації та доступних дій. Його потенційне завдання — допомогти людині розрізняти емоційну реакцію, реальну перешкоду й можливість переговорів. Однак ситуації примусового обмеження доступу до ресурсів не можна пояснювати лише недостатньою здатністю регулювати емоції. Зміна індивідуальної реакції не замінює зміни умов взаємодії.

Концептуальна модель взаємозв'язків

За результатами теоретичного аналізу пропонується модель з п'яти взаємопов'язаних складових: контекст; оцінка ситуації; емоційні переживання; регуляторні стратегії; фінансові дії та їх наслідки. Контекст охоплює воєнні ризики, доходи, обов'язкові витрати, доступ до ресурсів і соціальну підтримку. Оцінка ситуації стосується сприйнятої загрози, доступного контролю та можливих альтернатив. Емоційний компонент включає вид і інтенсивність переживань. Регуляторний компонент характеризує спосіб реагування на них.

Фінансові дії в моделі оцінюються за конкретними показниками: веденням обліку, своєчасністю доступних платежів, перевіркою умов зобов'язань, реалізацією посильних цілей і зверненням по потрібну інформацію. Наслідки

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

включають як зміни матеріального становища, так і суб'єктивне переживання безпеки. Не передбачається, що всі ланки утворюють просту послідовність. Фінансові результати можуть змінювати емоційні реакції, а матеріальні обставини — впливати на дії без посередництва саморегуляції.

Новизна запропонованого узагальнення полягає в контекстній оцінці поведінки та розділенні двох підстав невиконання дії: її ресурсної недоступності й регуляторного утруднення. Модель також розрізняє початок, підтримання та відновлення фінансової практики. Це дозволяє формулювати точніші дослідницькі запитання. Замість загального запитання про «вплив емоцій на гроші» можна перевіряти, чи пов'язана певна стратегія з конкретною дією за визначених умов.

Для емпіричної перевірки пропонуються три робочі припущення. Перше: когнітивна переоцінка може бути пов'язана з меншим уникненням фінансових завдань після врахування матеріальних обставин. Друге: зв'язок фінансової тривоги з поведінкою може змінюватися залежно від регуляторної стратегії та доступності ресурсів. Третє: нестабільність доходів і доглядове навантаження можуть обмежувати реалізацію фінансових намірів навіть за сприятливих регуляторних характеристик. Ці припущення є результатом концептуального аналізу, а не висновками власного емпіричного дослідження.

Дискусія та обмеження теоретичного аналізу

Поєднання проаналізованих напрямів дослідження дає підстави вважати саморегуляцію потенційно значущою для фінансової поведінки. Проте перехід від такого припущення до твердження про причинний вплив потребує окремих доказів. Дослідження самоконтролю, емоційної регуляції та фінансових практик використовують різні поняття й методики. Тому результати щодо одного конструкта не можна безпосередньо приписувати іншому.

Другим обмеженням є перенесення результатів між контекстами. Значна частина розглянутих фінансових досліджень виконана поза Україною та поза умовами війни. Відмінності в інституціях, кредитних продуктах, соціальному захисті й характері ризиків можуть змінювати зв'язки між показниками. Міжнародні результати обґрунтовують постановку запитань, але не надають

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

готових відповідей щодо українських жінок.

Третє обмеження стосується оцінювання адаптивності. Заощадження, обмеження витрат і відмова від кредиту можуть бути доречними в одній ситуації та недоречними в іншій. Витрата на безпечний переїзд може погіршити короткостроковий фінансовий показник і водночас зберегти можливість подальшої роботи. Отже, дослідницька інтерпретація потребує інформації про мету, альтернативи та часовий горизонт рішення.

Четверте обмеження пов'язане зі спільним методом вимірювання. Якщо і саморегуляція, і фінансова поведінка визначаються лише самозвітом, їх зв'язок може частково відображати схильність оцінювати себе послідовно або соціально бажано. Доцільно поєднувати опитувальники з поведінковими показниками чи щоденниковими записами. Використання фінансових даних має бути добровільним і не потребувати збору зайвої ідентифікаційної інформації.

З практичного погляду перспективним є поєднання розвитку емоційних навичок із фінансовою освітою та доступом до соціально-економічної підтримки. Проте ефективність такого поєднання для конкретної цільової групи слід перевіряти. Психологічний результат може полягати у зменшенні уникнення або кращому виконанні посильних дій і не супроводжуватися швидким зростанням доходу. Саме тому критерії успішності програми необхідно визначати до її проведення.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз дозволяє розглядати емоційну саморегуляцію як потенційний ресурс фінансової поведінки жінок в умовах війни. Її можливе значення полягає в підтриманні контакту з фінансовим завданням, перевірці інтерпретацій, зменшенні уникнення та узгодженні дій із реалістичними цілями. Водночас саморегуляція не усуває дефіциту коштів, обмежень зайнятості або нерівного доступу до ресурсів.

Фінансову поведінку, матеріальне становище, фінансову грамотність і суб'єктивний фінансовий добробут доцільно оцінювати окремо. Тривога не є достатнім свідченням неадаптивності, а зовнішній спокій — доказом ефективної регуляції. Визначення адаптивності потребує врахування мети дії, ресурсної доступності, альтернатив і наслідків. Запропонована концептуальна

модель описує взаємодію контексту, оцінки ситуації, переживань, регуляторних стратегій та фінансових дій із можливими зворотними зв'язками.

Подальше дослідження може передбачати кореляційний дизайн з участю повнолітніх жінок, які проживають в Україні, та окремим урахуванням досвіду вимушеного переміщення. Доцільно вимірювати когнітивну переоцінку й пригнічення експресії, конкретні фінансові практики, фінансову тривогу, стабільність доходів і доглядове навантаження. Потенційними інструментами є Emotion Regulation Questionnaire [4] та Financial Management Behavior Scale [3]. Використання іншомовних методик потребує перевірки наявної української адаптації або належної процедури перекладу, пілотування та оцінювання психометричних характеристик. Обсяг вибірки слід визначати відповідно до запланованої статистичної моделі та аналізу потужності. На першому етапі можливі перевірка надійності шкал, описова статистика, кореляційний і регресійний аналіз з урахуванням матеріальних обставин. Кореляційні результати не встановлюватимуть причинності. Наступним кроком можуть бути повторні вимірювання та оцінювання програм підтримки за попередньо визначеними показниками. Це дозволить перевірити, які регуляторні навички пов'язані з фінансовими діями та за яких умов цей зв'язок має практичне значення

Список літератури

1. UN Women. Rapid Gender Analysis of Ukraine: Secondary Data Review. 2022. URL: https://data.unwomen.org/publications/rapid-gender-analysis-ukraine-secondary-data-review (дата звернення: 03.10.2026).

2. Національний банк України. Національна стратегія розвитку фінансової грамотності до 2030 року. 2024. URL: https://bank.gov.ua/ua/about/strategy-fin-literacy (дата звернення: 03.10.2026).

3. Dew J., Xiao J. J. The Financial Management Behavior Scale: Development and Validation. Journal of Financial Counseling and Planning. 2011. Vol. 22, No. 1. P. 43–59. URL: https://www.afcpe.org/wp-content/uploads/2018/10/vol_22_issue_1_dew_xiao.pdf (дата звернення: 03.10.2026).

4. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85, No. 2. P. 348–362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
5. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.
6. Lerner J. S., Li Y., Valdesolo P., Kassam K. S. Emotion and Decision Making. Annual Review of Psychology. 2015. Vol. 66. P. 799–823. DOI: 10.1146/annurev-psych-010213-115043.
7. Strömbäck C., Lind T., Skagerlund K., Västfjäll D., Tinghög G. Does self-control predict financial behavior and financial well-being? Journal of Behavioral and Experimental Finance. 2017. Vol. 14. P. 30–38. DOI: 10.1016/j.jbef.2017.04.002.
8. Lind T., Ahmed A., Skagerlund K., Strömbäck C., Västfjäll D., Tinghög G. Competence, Confidence, and Gender: The Role of Objective and Subjective Financial Knowledge in Household Finance. Journal of Family and Economic Issues. 2020. Vol. 41. P. 626–638. DOI: 10.1007/s10834-020-09678-9.
9. Barrafrem K., Tinghög G., Västfjäll D. Behavioral and contextual determinants of different stages of saving behavior. Frontiers in Behavioral Economics. 2024. Vol. 3. Article 1381080. DOI: 10.3389/frbhe.2024.1381080.
10. Netemeyer R. G., Warmath D., Fernandes D., Lynch J. G. Jr. How Am I Doing? Perceived Financial Well-Being, Its Potential Antecedents, and Its Relation to Overall Well-Being. Journal of Consumer Research. 2018. Vol. 45, No. 1. P. 68–89. DOI: 10.1093/jcr/ucx109.
11. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
12. Mani A., Mullainathan S., Shafir E., Zhao J. Poverty impedes cognitive function. Science. 2013. Vol. 341, No. 6149. P. 976–980. DOI: 10.1126/science.1238041.
13. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. Psychology Travelogs. 2023. № 3. С. 90–99. DOI: 10.31891/PT-2023-3-9.
14. Consumer Financial Protection Bureau. Measuring financial well-being: A guide to using the CFPB Financial Well-Being Scale. 2015. URL: https://files.consumerfinance.gov/f/201512_cfpb_financial-well-being-user-guide-scale.pdf (дата звернення: 03.10.2026).

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

EMOTIONAL SELF REGULATION IN WOMEN'S FINANCIAL BEHAVIOR IN WARTIME CONDITIONS

Bogdana Sukonnyk

Abstract. *The article offers a theoretical analysis of emotional self-regulation in women's financial behavior under wartime conditions. The relevance of the topic arises from the interaction of prolonged uncertainty, threats to personal safety, unstable income, and changing family and professional responsibilities. The aim is to substantiate possible mechanisms linking emotional self-regulation to women's financial decisions and identify directions for empirical investigation. The study uses analysis, comparison and synthesis of scholarly publications, together with conceptual modeling. Financial behavior is distinguished from financial literacy, objective material circumstances and subjective financial well-being. Cognitive reappraisal, expressive suppression, self-control and coping are discussed in relation to spending plans, saving, borrowing and seeking support. A conceptual model is proposed in which wartime and socioeconomic circumstances interact with situation appraisal, emotional experiences, regulatory strategies and financial actions. Feedback relationships and direct effects of material circumstances are also considered. The paper emphasizes that emotional self-regulation cannot remove structural constraints or guarantee income growth. Its contribution lies in distinguishing the material feasibility of a financial action from psychological readiness to perform it, and in proposing a contextual assessment of adaptive financial behavior. The proposed relationships are theoretical assumptions rather than findings from an original empirical study. Future research should examine these relationships while accounting for income stability, displacement, care responsibilities and access to financial resources. Correlational and longitudinal designs, supported by appropriately adapted measures, are identified as possible approaches.*

Keywords: *financial behavior, women, emotional self-regulation, financial anxiety, self-control, cognitive reappraisal, financial well-being, wartime uncertainty.*

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 07.09.2026
Стаття пройшла рецензування 01.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026