УДК 159.9:316.6:330.16:355.01
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-18

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: СТРЕС, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПЕРЕДУМОВИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕКОНОМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

М'ячин Валентин Георгійович,
доктор економічних наук, професор,
доцент кафедри соціально-економічних дисциплін
Дніпровського державного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-1491-5100

Висоцький Олександр Юрійович,
доктор політичних наук, кандидат історичних наук, професор,
професор кафедри міжнародних відносин і аудиту
Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»
ORCID ID: 0000-0003-0712-8499

У статті обґрунтовано психологічні чинники адаптації українців до тривалої воєнної невизначеності та розкрито їхній вплив на трансформацію економічної поведінки населення. Актуальність дослідження зумовлена масштабним поширенням стресових станів, посиленням фінансових труднощів, звуженням горизонтів планування та необхідністю збереження життєвої стійкості в умовах війни. Метою роботи є визначення ролі стресу, резильєнтності й адаптованості у формуванні нових споживчих, заощаджувальних, трудових і ресурсозберігальних стратегій. Використано методи теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення наукових джерел, а також вторинний аналіз результатів дослідження «Mind frames», проведеного серед різних вікових і соціальних груп населення України. Встановлено, що високий рівень стресу посилює сприйняття ризику, знижує емоційну стабільність, скорочує часовий горизонт рішень і може спричиняти обережну, ситуативну або імпульсивну поведінку. Резильєнтність визначено як психологічний ресурс, що пом'якшує деструктивний вплив стресу, підтримує саморегуляцію, соціальну активність і здатність до економічного планування. Доведено, що трансформація економічної поведінки українців формується на перетині психологічних, соціальних та економічних чинників і проявляється у скороченні необов'язкових витрат, пошуку стабільних доходів, створенні резервів, уникненні надмірного ризику та посиленні ролі родинної підтримки. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання для розроблення програм психологічної підтримки, підвищення фінансової стійкості та соціальної адаптації вразливих груп населення.

Ключові слова: *воєнна невизначеність, стрес, резильєнтність, адаптованість, психологічні чинники, економічна поведінка, трансформація економічної поведінки.*

Myachin Valentin, Vysotskyi Oleksandr. Psychological Factors in Ukrainians' Adaptation to Wartime Uncertainty: Stress, Resilience, and Prerequisites for the Transformation of Economic Behavior

The article substantiates the psychological factors underlying Ukrainians' adaptation to prolonged wartime uncertainty and reveals their influence on the transformation of the population's economic behavior. The relevance of the study is determined by the widespread prevalence of stress, increasing financial difficulties, narrowing planning horizons, and the need to preserve resilience under wartime conditions. The purpose of the study is to determine the role of stress, resilience, and adaptability in the formation of new consumer, saving, labor, and resource-conserving strategies. The methods of theoretical analysis, systematization, and generalization of scientific sources were applied, along with a secondary analysis of the results of the Mind Frames study conducted among different age and social groups of the Ukrainian population. It was established that a high level of stress intensifies risk perception, reduces emotional stability, shortens the time horizon of decision-making, and may lead to cautious, situational, or impulsive behavior. Resilience is defined as a psychological resource that mitigates the destructive effects of stress and supports self-regulation, social activity, and the ability to engage in economic planning. It is demonstrated that the transformation of Ukrainians' economic behavior occurs at the intersection of psychological,

© М'ячин В. Г., Висоцький О. Ю., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

social, and economic factors and manifests itself in reduced non-essential spending, the search for stable sources of income, the creation of financial reserves, the avoidance of excessive risk, and the growing role of family support. The practical significance of the findings lies in their potential use in developing psychological support programs and enhancing the financial resilience and social adaptation of vulnerable population groups.

Key words: *wartime uncertainty, stress, resilience, adaptability, psychological factors, economic behavior, transformation of economic behavior.*

Вступ

В умовах повномасштабної війни українське суспільство перебуває під впливом тривалої воєнної невизначеності, що супроводжується загрозами безпеці, втратою житла, роботи й соціальних зв'язків, зниженням добробуту та посиленням психологічного напруження. За таких обставин адаптація населення набуває не лише соціального, а й психологічного змісту, оскільки здатність людини зберігати функціональність, приймати рішення, планувати майбутнє та формувати економічну поведінку залежить від рівня стресу, резильєнтності, стресостійкості, адаптованості й внутрішніх ресурсів.

Особливої актуальності набуває дослідження впливу воєнного стресу на економічну поведінку українців. О. Р. Малхазов наголошує, що її прогнозування в умовах загроз має методологічні обмеження, адже економічні рішення не є суто раціональними та залежать від психологічних установок, очікувань, суб'єктивного сприйняття ризиків і соціальної ситуації [4]. Тому врахування психологічних чинників є необхідним для визначення можливих сценаріїв поведінки населення під час війни та повоєнного відновлення.

В. А. Стадник розглядає адаптованість як результат взаємодії особистісних, соціальних і середовищних ресурсів, що забезпечують психологічну рівновагу, ефективне реагування на загрози та пристосування до змінених умов життя [11]. Отже, адаптацію до воєнної невизначеності доцільно трактувати як багаторівневий процес, який впливає не лише на психоемоційний стан, а й на поведінкові, зокрема економічні, стратегії.

Важливим особистісним ресурсом є стресостійкість. О. В. Носова пов'язує здатність долати стрес з емоційною регуляцією, упевненістю у власних можливостях, конструктивними копінг-стратегіями та збереженням контролю над поведінкою [5]. Люди з вищою стресостійкістю потенційно здатні ухвалювати зваженіші фінансові рішення, уникати панічних реакцій, краще планувати витрати й адаптуватися до економічної нестабільності.

Адаптація українців до воєнної невизначеності охоплює психічний стан, резильєнтність, стресостійкість, копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, соціальну підтримку та здатність зберігати функціональність. Втрата безпеки, роботи, доходів і життєвих перспектив змінює не лише емоційний стан населення, а й прийняття рішень, структуру споживання, заощадження та оцінювання ризиків.

І. Чорна та В. Білобран, досліджуючи адаптацію учасників бойових дій до цивільного життя, акцентують увагу на емоційній стабільності, мотивації, стресостійкості, соціалізації та підтримці [13]. В. Панок, В. Предко та Г. Якимчук встановили, що українці, які залишилися в країні, і ті, хто виїхав за кордон, демонструють психоемоційне напруження, тривожність, фрустрацію, ригідність і порушення сну, що актуалізує розвиток адаптивних копінг-стратегій [7].

А. М. Османова розглядає резильєнтність як захисний ресурс психічного здоров'я, який забезпечує адаптацію, саморегуляцію та відновлення в умовах хронічного стресу. Воєнна травма при цьому охоплює не лише безпосередній травматичний досвід, а й соціальні втрати, дезорганізацію та економічну нестабільність [6].

Окремий напрям становлять дослідження психологічної стійкості молоді. С. О. Силкіна виокремлює такі чинники резильєнтності, як позитивне мислення, емоційна регуляція, конструктивні копінг-стратегії, фізична активність і підтримка родини [10]. Р. А. Войцехівський

наголошує, що психологічна стійкість дає студентській молоді змогу перейти від режиму виживання до навчання, професійного розвитку, самореалізації та соціальної активності [2].

О. Вартанова доводить, що економічна поведінка молоді в умовах мілітарного впливу не може бути пояснена лише раціональними моделями, оскільки на неї впливають емоції, тривога, ставлення до грошей, соціальні очікування та ірраціональні компоненти прийняття рішень [1]. Це підтверджує необхідність психологічного аналізу передумов трансформації економічної поведінки населення в період війни.

Теоретико-прикладне значення мають колективна монографія «Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз» [8], матеріали круглого столу «Стрес від війни крізь призму вікової психології» [12] і збірник тез «Людина у війні: психологічна стійкість, травма, відновлення» [3]. У цих працях систематизовано підходи до подолання стресу, психологічної підтримки, реабілітації та відновлення особистості. У монографії «Психологічні засади прогнозування соціальної ситуації в Україні» психологічні чинники й механізми поведінки розглянуто як основу соціального прогнозування [9]. Це дає змогу трактувати економічну поведінку не лише як реакцію на матеріальні умови, а і як результат впливу стресу, резильєнтності, адаптованості, очікувань, тривожності, довіри та суб'єктивного бачення майбутнього.

Попри значний науковий доробок, недостатньо дослідженим залишається взаємозв'язок між психологічною адаптацією українців до воєнної невизначеності та трансформацією їхньої економічної поведінки. Більшість праць зосереджена або на психічному стані й подоланні стресу, або на окремих аспектах економічних рішень. Тому подальшого вивчення потребує вплив стресу, резильєнтності, стресостійкості та соціальної підтримки на споживчі, заощаджувальні, трудові й захисні стратегії населення.

Метою статті є обґрунтування психологічних чинників адаптації українців до воєнної невизначеності та визначення їхньої ролі у трансформації економічної поведінки. Дослідження передбачає аналіз сучасних підходів до розуміння стресу, резильєнтності, стресостійкості й адаптованості; узагальнення даних дослідження *Mind frames* щодо рівнів стресу, резильєнтності та основних тригерів психологічного напруження [14]; виокремлення психологічних, соціальних і економічних передумов зміни поведінки; формування авторського бачення взаємозв'язку між воєнною невизначеністю, психоемоційним станом населення та трансформацією споживчих, заощаджувальних, трудових і ресурсозберігальних стратегій.

Матеріали та метод

Емпіричною основою дослідження обрано звіт «Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості», підготовлений Соціологічною групою «Рейтинг», UNICEF Україна, Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?» та Rating Lab. Вибір саме цього джерела зумовлений тим, що воно містить актуальні дані про психічний стан українців, рівень сприйнятого стресу, резильєнтність, адаптованість до стресу, соціально-демографічні відмінності та ключові тригери психологічного напруження в умовах війни. Дослідження охоплювало батьків дітей віком 0–9 років, дітей 10–17 років та їхніх батьків, молодь 18–25 років, а також доросле населення України старше 25 років; опитування проводилося в усіх областях, крім тимчасово окупованих територій та територій без українського мобільного зв'язку. Збір даних здійснювався 5–21 вересня 2024 р., загальна кількість респондентів становила 11 985 осіб.

У межах зазначеного дослідження сприйнятий стрес і резильєнтність розглядаються як два важливі індикатори психічного благополуччя людини. Для вимірювання стресу використано шкалу PSS-10, а для вимірювання резильєнтності – міжнародно визнану шкалу CD-RISC / Connor–Davidson Resilience Scale.

Результати

Для нашого дослідження ці дані є важливими, оскільки вони дозволяють розглядати адаптацію українців до воєнної невизначеності як результат взаємодії двох ключових психологічних характеристик – рівня стресу та рівня резильєнтності. Саме ці показники можуть бути використані як вихідна база для подальшого аналізу передумов трансформації економічної поведінки, оскільки фінансові рішення населення в умовах війни залежать не лише від об'єктивного рівня доходів чи витрат, а й від здатності людини витримувати невизначеність, зберігати контроль над поведінкою, планувати майбутнє та адаптуватися до змінених життєвих умов.

Першим базовим психологічним показником, який доцільно розглянути в межах дослідження адаптації українців до воєнної невизначеності, є сприйнятий стрес**.** У звіті Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості стрес розглядається не як ситуативна емоційна реакція, а як один із ключових індикаторів психічного благополуччя людини. Для його вимірювання було використано шкалу сприйнятого стресу PSS-10**,** призначену для оцінювання того, наскільки життєві ситуації сприймаються людиною як стресові. Дослідження охопило 11985 респондентів з різних вікових і соціальних груп населення України, а збір даних здійснювався у вересні 2024 р.

Отримані результати свідчать, що стрес в умовах війни набуває ознак масового соціально-психологічного стану**.** Майже половина українців – 47% – мають високий або підвищений рівень стресу. Це означає, що воєнна невизначеність не є лише зовнішнім соціальним контекстом, а перетворюється на внутрішній психологічний фон повсякденного життя значної частини населення. За таких умов економічна поведінка формується не лише під впливом доходів, цін, роботи чи доступу до ресурсів, а й під впливом постійного психологічного напруження, яке змінює сприйняття ризиків, часові горизонти планування, здатність до самоконтролю та характер прийняття рішень.

Особливо важливо, що стрес у цьому дослідженні не є однорідним. Його можна розглядати як багатокомпонентний стан, у структурі якого поєднуються безпекові, фінансові, інформаційні, сімейні та соціально-рольові чинники. Так, серед дорослих 18+ років одним із головних тригерів стресу є фінансові труднощі – 40%**.** Цей показник стоїть поряд із сиреною, яка також становить 40%**,** далі йдуть новини – 32%**,** та сварки з близькими – 29%**.** Така структура тригерів дає підстави зробити важливий висновок: для дорослого населення України економічна загроза психологічно наближається до безпекової загрози. Іншими словами, фінансові труднощі сприймаються не просто як побутова проблема, а як один із ключових чинників воєнного стресу.

Це дозволяє запропонувати авторське узагальнення: в умовах війни стрес виконує функцію психологічного посередника між воєнною невизначеністю та економічною поведінкою (рис. 1). Воєнні події, сирени, новини, загроза втрати роботи, зниження доходів, турбота про близьких та нестабільність майбутнього не прямо визначають економічні рішення людини. Вони спочатку формують певний рівень психологічного напруження, а вже через нього впливають на споживання, заощадження, готовність ризикувати, брати кредити, відкладати великі покупки або, навпаки, діяти імпульсивно. Саме тому вивчення стресу є необхідною умовою пояснення трансформації економічної поведінки українців у період воєнної невизначеності.

Запропонована схема не дублює візуальні матеріали звіту Mind frames, а є авторською інтерпретацією його результатів у контексті дослідження економічної поведінки. Вона показує, що стрес можна розглядати не тільки як наслідок війни, а як механізм, через який війна змінює економічні орієнтації населення. Якщо людина перебуває у стані підвищеного стресу, її економічні рішення можуть ставати більш короткостроковими, обережними або, навпаки, хаотичними. Це залежить від того, чи супроводжується стрес достатнім рівнем резильєнтності, соціальної підтримки та здатності до саморегуляції.



Рис. 1. Авторська схема впливу стресу на трансформацію економічної поведінки українців в умовах воєнної невизначеності

Окремої уваги потребує вікова специфіка стресу. У звіті зазначено, що у старших підлітків 14–17 років і молоді 18–21 року стрес і резильєнтність вищі, ніж у молодших дітей 10–13 років. Це означає, що молодь перебуває в особливій психологічній ситуації: з одного боку, вона гостро реагує на воєнні виклики, з іншого – має потенціал до мобілізації внутрішніх ресурсів. Для теми економічної поведінки це важливо тому, що саме молодь у воєнний період формує первинні моделі економічної самостійності: вибір освіти, роботи, міграційної стратегії, фінансового планування, ставлення до заощаджень і майбутніх доходів.

Водночас стрес має виражену гендерну та соціально-рольову специфіку. У матеріалах дослідження підкреслено, що жінки, особливо жінки-ВПО та дружини військових, мають вищий рівень сприйнятого стресу в різних соціально-демографічних категоріях. Для економічної поведінки це може означати зростання захисних стратегій: обмеження витрат, пріоритет базових потреб, уникнення фінансового ризику, підвищену залежність від соціальної підтримки або державної допомоги.

Важливим є також емоційний вимір стресу. У звіті зазначено, що зі збільшенням віку менш імовірним стає відчуття радості, тоді як у старших вікових категоріях частішими є хвилювання, сум або злість. Для економічної поведінки це має принципове значення: економічне рішення завжди ухвалюється не лише раціонально, а й емоційно.

На основі аналізу даних про стрес можна виокремити кілька можливих психологічних сценаріїв економічної поведінки українців. Перший сценарій – обережно-захисний. Він формується тоді, коли високий стрес поєднується з достатнім рівнем контролю та здатністю до адаптації. У такому випадку людина скорочує другорядні витрати, прагне створити резерв, обережно ставиться до кредитів і намагається зберегти фінансову стабільність. Другий сценарій – тривожно-імпульсивний. Він виникає тоді, коли високий стрес не супроводжується достатньою стресостійкістю. У такому випадку можливі панічні покупки, хаотичні фінансові рішення, уникнення планування або надмірна залежність від короткострокових рішень. Третій сценарій – адаптаційно-мобілізаційний, коли стрес не руйнує поведінку, а активізує пошук нових джерел доходу, перекваліфікацію, трудову мобільність або переорієнтацію життєвих планів.

Таким чином, стрес в умовах воєнної невизначеності слід розглядати не лише як психологічний наслідок війни, а як важливий фактор трансформації економічної поведінки. Дані дослідження Mind frames показують, що фінансові труднощі входять до числа головних тригерів стресу дорослого населення, а отже економічна сфера є одним із ключових джерел психологічного напруження. Водночас сам стрес змінює характер економічних рішень, оскільки впливає на планування, оцінку ризику, споживчі пріоритети, схильність до заощаджень і готовність до адаптаційних дій. Саме тому подальший аналіз резильєнтності та адаптованості є необхідним для пояснення того, чому за подібних воєнних обставин одні групи населення демонструють конструктивну мобілізацію, а інші – дезорганізацію, уникнення або надмірну тривожність у сфері економічної поведінки.

Другим ключовим показником, який дає змогу глибше пояснити адаптацію українців до воєнної невизначеності, є резильєнтність. Якщо сприйнятий стрес відображає рівень психологічного навантаження, то резильєнтність характеризує здатність особистості не лише витримувати цей тиск, а й зберігати функціональність, відновлювати внутрішню рівновагу та пристосовуватися до змінених умов життя. У дослідженні Mind frames для вимірювання резильєнтності було використано міжнародно визнану шкалу CD-RISC / Connor–Davidson Resilience Scale, метою якої є оцінювання здатності індивіда позитивно адаптуватися в ситуаціях зіткнення зі стресом.

Особливість резильєнтності полягає в тому, що вона не усуває сам факт стресу, але змінює спосіб реагування на нього. У матеріалах дослідження підкреслено, що стрес і резильєнтність є контрастними показниками: чим вищий стрес, тим нижчою може бути резильєнтність. Водночас поєднання високого стресу з високою резильєнтністю може свідчити про мобілізацію внутрішніх ресурсів для збереження психічного здоров'я, тобто про своєрідну «програму виживання». Саме це положення є принципово важливим для аналізу економічної поведінки, оскільки в умовах війни людина часто не може повністю усунути джерела небезпеки, але може по-різному організовувати свою поведінку у відповідь на них.

Дані дослідження свідчать, що попри високий рівень стресового навантаження, значна частина українців зберігає психологічну стійкість. Майже половина респондентів – 47% – мають високий або підвищений рівень стресу, проте 73% є стійкими або скоріше стійкими за критерієм резильєнтності. Це дає підстави зробити важливий висновок: українське суспільство перебуває не лише в стані травматичного виснаження, а й у стані активної психологічної мобілізації. Тобто війна одночасно підвищує рівень стресу і стимулює розвиток адаптаційних механізмів, які дозволяють людям продовжувати працювати, навчатися, підтримувати родини, приймати економічні рішення та шукати нові способи стабілізації життя.

У контексті трансформації економічної поведінки резильєнтність можна розглядати як психологічний фільтр, через який людина перетворює воєнний стрес на певну поведінкову стратегію. За низької резильєнтності стрес частіше може призводити до дезорганізації, імпульсивних рішень, уникнення планування, панічного споживання або відмови від актив-

них економічних дій. За вищої резильєнтності той самий стрес може трансформуватися у більш конструктивні форми поведінки: обережне планування витрат, пошук додаткових джерел доходу, створення фінансової «подушки», збереження трудової активності, переорієнтацію професійних планів, більш відповідальне ставлення до ресурсів.

Особливо показовим є зв'язок резильєнтності із зайнятістю та доходами. У дослідженні зазначено, що стійкішими та такими, що мають нижчий рівень стресу, є ті, хто має бізнес, працює або навіть служить у Силах оборони. Натомість відсутність зайнятості – пенсія, безробіття, декрет – підвищує стрес і знижує резильєнтність. Звідси випливає, що зайнятість в умовах війни має не лише економічну, а й психологічну функцію. Робота, власна справа або служба формують відчуття включеності, контролю, корисності та структурованості повсякденного життя. Це, у свою чергу, підтримує здатність людини приймати більш упорядковані економічні рішення.

Резильєнтність у цьому контексті виступає передумовою переходу від пасивного виживання до активної адаптації. Людина, яка зберігає психологічну стійкість, не лише реагує на загрозу, а й намагається організувати власне життя відповідно до нових умов: змінити структуру витрат, підтримувати дохід, зберігати соціальні зв'язки, планувати майбутнє хоча б у коротко- або середньостроковій перспективі. Саме тому резильєнтність можна розглядати як один із чинників формування більш раціональної, захисної та адаптивної економічної поведінки.

Важливою є також територіальна та соціально-демографічна нерівномірність резильєнтності. У звіті зазначено, що найвищі показники резильєнтності спостерігаються на заході та в центрі країни, у сільській місцевості, а також серед тих, хто не виїжджав зі свого місця проживання.

Для економічної поведінки це має суттєве значення. Людина, яка залишається у більш стабільному соціальному середовищі, може мати більше можливостей для збереження попередніх економічних практик: роботи, побутового планування, підтримки родини, локального обміну ресурсами. Натомість вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків або втрата роботи можуть знижувати резильєнтність і переводити економічну поведінку у більш реактивний режим – від довгострокового планування до ситуативного виживання.

Окремо слід звернути увагу на родинний вимір резильєнтності. У дослідженні підкреслено, що дружини військових, які перебувають на фронті, є однією з найбільш вразливих груп: вони мають нижчу резильєнтність і високий рівень стресу. За ними йдуть ті, хто не має партнера. Водночас більша кількість дітей пов'язана з вищою резильєнтністю та нижчим рівнем стресу. Це свідчить про те, що сім'я може виступати як джерелом додаткового навантаження, так і важливим ресурсом психологічної стійкості. Наявність близьких людей, спільної відповідальності та емоційного зв'язку здатна підтримувати сенс діяльності й допомагати людині не втрачати здатність до організованої поведінки.

У площині економічної поведінки це означає, що родина може виконувати роль стабілізуючого середовища. Люди, які мають сімейну підтримку, потенційно краще здатні узгоджувати витрати, розподіляти ресурси, приймати спільні рішення, планувати потреби дітей, утримувати певний рівень фінансової дисципліни.

Резильєнтність має також поведінково-практичний вимір. Важливим ресурсом її підтримки в дослідженні визначено хобі. У всіх вікових категоріях ті, хто не мають хобі, є менш адаптованими до стресу. Наявність хобі допомагає «перезавантажитися», напрацювати механізми резильєнтності, відволіктися та сприяє копінгу у відповідь на виклики життя під час війни. Це дає підстави розглядати хобі не як другорядну форму дозвілля, а як елемент психологічної саморегуляції, що підтримує здатність людини до відновлення.

На основі наведених результатів можна запропонувати таке авторське узагальнення: резильєнтність є механізмом перетворення воєнної невизначеності з руйнівного чинника на чин-

ник адаптаційної мобілізації**.** Вона не скасовує втрати, загрози чи фінансові труднощі, але визначає, чи здатна людина зберігати контроль, шукати рішення, підтримувати соціальні зв'язки та вибудовувати нові моделі поведінки. За високої резильєнтності економічна поведінка набуває більш захисного, раціонального й адаптивного характеру; за низької – може ставати реактивною, фрагментарною, емоційно забарвленою або дезорганізованою.

У цьому зв'язку доцільно використати рис. 2, який відображає авторське бачення ролі резильєнтності у трансформації економічної поведінки українців в умовах воєнної невизначеності. На відміну від матеріалів звіту Mind frames, цей рисунок не відтворює первинну статистику дослідження, а узагальнює її в логіці причинно-поведінкового зв'язку: воєнна невизначеність формує стресове навантаження; резильєнтність пом'якшує його деструктивний вплив; адаптаційні ефекти резильєнтності створюють передумови для більш упорядкованої економічної поведінки.

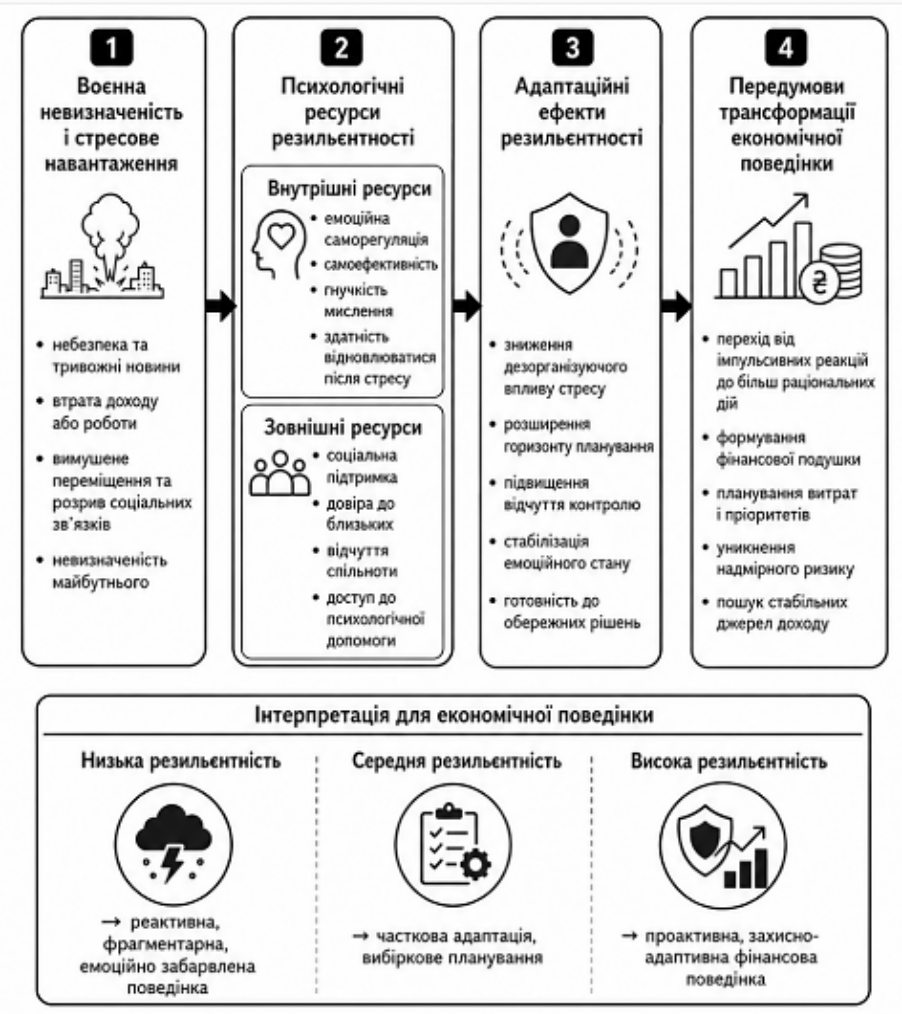


Рис. 2. Концептуальна схема впливу резильєнтності на адаптацію українців до воєнної невизначеності та передумови трансформації економічної поведінки

Отже, резильєнтність в межах досліджуваної проблематики доцільно трактувати як один із провідних психологічних ресурсів адаптації населення до війни. Вона забезпечує здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, зменшувати дезорганізуючий вплив стресу, зберігати соціальну й економічну активність, а також формувати нові адаптаційні моделі поведінки. У площині економічної поведінки це означає перехід від хаотичного реагування на загрози до більш контрольованих стратегій: планування витрат, збереження

ресурсів, пошуку стабільності, уникнення надмірного ризику та орієнтації на довгострокове відновлення.

Таким чином, передумови трансформації економічної поведінки українців в умовах війни можна узагальнити як перехід від економічної поведінки мирного часу до економічної поведінки адаптаційного типу**.** Її основними ознаками є обережність, скорочення необов'язкових витрат, переоцінка фінансових пріоритетів, прагнення до стабільного доходу, пошук резервів, зростання ролі родини та соціальної підтримки, уникнення надмірного ризику й орієнтація на збереження життєво важливих ресурсів.

Авторське бачення цієї трансформації можна подати через таку логіку: воєнна невизначеність породжує стрес; стрес змінює сприйняття ризику й майбутнього; резильєнтність та адаптованість визначають здатність людини не зруйнуватися під цим тиском; соціальна підтримка, зайнятість і родина перетворюють психологічну стійкість на конкретні економічні стратегії**.** Отже, економічна поведінка українців у період війни є не просто реакцією на матеріальні втрати, а складним результатом психологічної адаптації до нової реальності.

Саме тому передумови трансформації економічної поведінки доцільно розглядати у трьох взаємопов'язаних площинах. Перша – психологічна, що охоплює стрес, резильєнтність, адаптованість, емоційну стабільність і здатність до саморегуляції. Друга – соціальна, що включає родину, партнерські зв'язки, комунікацію, підтримку та збереження соціального середовища. Третя – економічна, пов'язана із зайнятістю, доходами, фінансовими труднощами та здатністю підтримувати базову матеріальну стабільність.

Отже, авторська позиція полягає в тому, що трансформація економічної поведінки українців в умовах воєнної невизначеності має психологічну природу, соціальне підґрунтя та економічні прояви. Вона формується не лише під тиском об'єктивних матеріальних обставин, а й через суб'єктивне переживання небезпеки, здатність до відновлення, наявність підтримки та можливість зберігати контроль над власним життям. Це дозволяє розглядати економічну поведінку населення як один із показників ширшого процесу психологічної адаптації суспільства до війни.

Запропоноване авторське бачення психологічних чинників адаптації українців до воєнної невизначеності має практичне та соціальне значення, оскільки дозволяє розглядати стрес, резильєнтність і адаптованість як передумови трансформації економічної поведінки населення. Виокремлення психологічної, соціальної та економічної площин цієї трансформації може бути використане в подальших дослідженнях, програмах психологічної підтримки, заходах підвищення фінансової стійкості та соціальної адаптації вразливих груп.

Висновки

Проведене дослідження дало змогу обґрунтувати авторське бачення психологічних чинників адаптації українців до воєнної невизначеності та їхнього зв'язку з передумовами трансформації економічної поведінки. Встановлено, що стрес, резильєнтність і адаптованість є не лише показниками психічного стану, а й важливими регуляторами сприйняття економічних ризиків, планування витрат, реагування на фінансові труднощі та вибору поведінкових стратегій.

Дані дослідження Mind frames свідчать, що майже половина українців має високий або підвищений рівень стресу, водночас значна частина респондентів залишається стійкою або скоріше стійкою за критерієм резильєнтності. Це дає підстави розглядати українське суспільство як таке, що одночасно перебуває під впливом тривалого стресового навантаження і демонструє здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів.

Особливо важливим є те, що фінансові труднощі належать до провідних тригерів стресу дорослого населення і перебувають на одному рівні із сиреною. Отже, в умовах війни економічна нестабільність набуває для людини не лише матеріального, а й безпекового значення, впливаючи на характер економічної поведінки.

Авторська позиція полягає в тому, що економічна поведінка українців в умовах воєнної невизначеності формується на перетині психологічної, соціальної та економічної площин. Її трансформація може проявлятися у посиленні обережності у витратах, орієнтації на базові потреби, прагненні до створення резервів, уникненні надмірного ризику, пошуку стабільних джерел доходу та зростанні ролі родинної й соціальної підтримки.

Література:

1. Вартанова О. Психологічні фактори економічної поведінки молоді в умовах мілітарного впливу. *Розвиток України в умовах мілітарного впливу: соціально-правові, економічні та екологічні аспекти:* матеріали конференції. 2025. С. 164–169.

2. Войцехівський Р. А. Психологічна стійкість як чинник самореалізації студентської молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота магістра. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2025. 90 с.

3. Людина у війні: психологічна стійкість, травма, відновлення: тези Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти, присвяченої світлій пам'яті офіцера, психолога Сергія Чумака, 23 грудня 2025 р., м. Хмельницький. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2025. 508 с.

4. Малхазов О. Р. Методологічні обмеження прогнозування економічної поведінки українців. *Проблеми політичної психології.* 2023. Вип. 14(28). С. 24–35. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-138

5. Носова О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Габітус.* 2025. Вип. 69, т. 1. С. 191–196. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.33

6. Османова А. М. Психологічні наслідки воєнних дій та роль резильєнтності як захисного ресурсу психічного здоров'я населення. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2026. Т. 37(76), № 3. С. 180–186. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.3/28

7. Панок В., Предко В., Якимчук Г. Психічний стан українців в умовах війни: порівняльна характеристика психологічних відмінностей між тими, хто виїхав і залишився. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2025. Вип. 25. С. 152–163. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.18

8. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз: колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: ЛІРА, 2025. 185 с.

9. Психологічні засади прогнозування соціальної ситуації в Україні: монографія / Т. В. Данилова, В. В. Жовтянська, О. Ю. Кухарук, О. Р. Малхазов, В. А. Стадник, О. В. Суший ; за наук. ред. В. В. Жовтянської. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2025. 316 с.

10. Силкіна С. О. Чинники резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану: магістерська робота. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 78 с.

11. Стадник В. А. Предиктори індивідуальної та соціальної адаптованості до стресогенних факторів війни: теоретичний аналіз. *Проблеми політичної психології.* 2025. Вип. 17(31). С. 100–115. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol17-Year2025-203

12. Стрес від війни крізь призму вікової психології: матеріали круглого столу, Київ, 10 березня 2025 р. / редкол.: С. А. Мозоль, О. В. Кульчицька, Н. С. Полудьонна, М. М. Роговенко. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. 100 с.

13. Чорна І., Білобран В. Психологічні особливості адаптації УБД до цивільного життя. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2025. Вип. 26. С. 204–209. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.25

14. Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості: звіт за результатами дослідження. Соціологічна група «Рейтинг», UNICEF Україна, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», Rating Lab. 2024. 17 с.

Дата першого надходження статті до видання: 29.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026