

УДК 159.923:159.942:159.944.4

DOI 10.26565/2225-7756-2026-80-02

Л. А. ПЕРЕЛИГІНА (Ліна Анатоліївна Перелигіна)

доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри психологічного консультування і психотерапії,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна
e-mail: linaperlygina@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

А. Ю. ШВАЛБ (Антон Юрійович Швалб)

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна
e-mail: shvalb.anton@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

К. Б. ЛАТУНОВА (Ксенія Борисівна Латунова)

магістр психології
e-mail: ksenialatunova@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-7799-2604>

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності як одного з ключових психологічних феноменів сучасного суспільства. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах воєнної нестабільності, соціально-економічних трансформацій, вимушених міграційних процесів та хронічного стресу проблема збереження психічного здоров'я населення набуває особливого значення. Емоційне благополуччя розглядається як важливий показник успішної адаптації особистості, здатності підтримувати внутрішню рівновагу, продуктивно функціонувати та конструктивно долати життєві труднощі. Метою дослідження стало виявлення особливостей емоційного благополуччя особистості залежно від рівня інтолерантності до невизначеності, а також визначення ролі психологічних ресурсів адаптації в умовах сучасних кризових викликів. У дослідженні взяли участь 103 респонденти віком від 18 років, частина з яких після початку повномасштабної війни змінила місце постійного проживання. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку психологічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя, когнітивних особливостей благополуччя та рівня інтолерантності до невизначеності. Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики, кореляційного, порівняльного та регресійного аналізу. Установлено, що респонденти, які пережили вимушене переміщення, характеризуються нижчими показниками емоційного благополуччя, життєвої задоволеності та психологічної стабільності порівняно з особами, які не змінювали місце проживання. Виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та рівнем емоційного благополуччя, що свідчить про негативний вплив неприйняття неоднозначності та неконтрольованості життєвих обставин на психоемоційний стан особистості. Доведено, що соціальна підтримка, психологічна гнучкість, навички емоційної саморегуляції та позитивна когнітивна переоцінка ситуації виступають важливими захисними ресурсами, які сприяють підтриманню психологічної рівноваги. Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні уявлень про психологічні механізми емоційного благополуччя в умовах воєнної невизначеності та в конкретизації ролі інтолерантності до невизначеності як чинника ризику емоційного неблагополуччя. Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання в психологічному консультуванні, кризовій допомозі, психоедукаційних програмах, роботі з внутрішньо переміщеними особами та в системі заходів із підтримки психічного здоров'я населення України.

Ключові слова: емоційне благополуччя, невизначеність, інтолерантність до невизначеності, психологічна гнучкість, адаптація, психічне здоров'я, війна.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Сучасний світ характеризується високою динамікою соціальних, економічних і політичних змін, що суттєво посилює переживання людиною невизначеності як одного з провідних психологічних викликів XXI століття. Для українського суспільства проблема невизначеності набула особливої гостроти в умовах повномасштабної війни, тривалого стресу, вимушеної

міграції, втрати безпеки, руйнування звичних життєвих сценаріїв і необхідності постійної адаптації до нових обставин. У таких умовах зростає значення дослідження чинників, що забезпечують збереження психічного здоров'я та здатність особистості до конструктивного функціонування.

Одним із ключових індикаторів психологічної стійкості є емоційне благополуччя особистості. Воно

Як цитувати: Перелигіна, Л.А., Швалб, А.Ю., Латунова, К.Б. (2026). Емоційне благополуччя особистості в умовах невизначеності: психологічні ресурси адаптації. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (80), 14-20. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2026-80-02>

In cites: Perelygina, L., Shvalb, A., Latunova, K. (2026). Personality Emotional Well-Being under Uncertainty Conditions: Adaptation Psychological Resources. *Visnyk of V.N. Karaz'in Kharkiv National University. Series Psychology*, (80), 14-20. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2026-80-02>

© Перелигіна, Л.А., Швалб, А.Ю., Латунова, К.Б., 2026; CC BY 4.0 license

відображає здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, переживати позитивні емоції, регулювати негативні стани, зберігати задоволеність життям і відчуття сенсу навіть за несприятливих зовнішніх умов. Емоційне благополуччя є не лише суб'єктивним переживанням комфорту, а й важливим ресурсом ефективної адаптації, міжособистісної взаємодії, професійної діяльності та життєстійкості загалом. В умовах воєнних подій істотних трансформацій зазнає емоційна сфера особистості, що проявляється у зростанні тривожності, агресивності та дефіциті позитивних емоційних переживань (Крейдун Н. та ін., 2022).

У сучасній психології благополуччя традиційно розглядається у межах двох базових підходів — гедоністичного та евдемоністичного. Гедоністичний підхід пов'язує благополуччя з переживанням позитивного афекту, життєвої задоволеності та мінімізацією негативних емоцій. Евдемоністичний підхід акцентує увагу на особистісному зростанні, автономії, самореалізації, осмисленості життя та реалізації потенціалу особистості. Інтеграція цих підходів дозволяє розглядати емоційне благополуччя як багатовимірний феномен, що поєднує емоційний комфорт і психологічну зрілість.

Окремої уваги потребує зв'язок емоційного благополуччя з толерантністю до невизначеності. У психологічній літературі інтолерантність до невизначеності описується як схильність сприймати неоднозначні, непередбачувані або недостатньо контрольовані ситуації як загрозливі. Така установка асоціюється з підвищеною тривожністю, когнітивною ригідністю, унікальною поведінкою, емоційним виснаженням і зниженням суб'єктивного благополуччя. Натомість толерантність до невизначеності пов'язана з гнучкістю мислення, відкритістю до нового досвіду, кращою адаптивністю та вищим рівнем психологічного функціонування.

Особливої значущості зазначена проблематика набуває в українському контексті. Воєнні події створили ситуацію хронічної невизначеності, коли значна частина населення вимушена приймати життєво важливі рішення в умовах дефіциту інформації, постійних ризиків та емоційного перевантаження. У зв'язку з цим вивчення психологічних ресурсів, що підтримують емоційне благополуччя, має не лише теоретичне, а й прикладне значення для консультативної, клінічної та соціально-психологічної практики.

Емоційне благополуччя в сучасній психології розглядається як багатовимірний конструкт, що охоплює позитивний емоційний фон, задоволеність життям, психологічну стійкість, здатність до саморегуляції та ефективного функціонування в умовах стресу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я та благополуччя є фундаментальними передумовами соціальної адаптації, продуктивності та якості життя людини (WHO, 2022). У сучасних міжнародних дослідженнях благополуччя також пов'язується зі здатністю особистості зберігати функціональність в умовах соціальних криз та тривалих змін (OECD, 2024).

Останні роки характеризуються зростанням наукового інтересу до проблеми невизначеності як

одного з провідних стресогенних чинників сучасного суспільства. Невизначеність розглядається як ситуація дефіциту інформації, неможливості прогнозування або втрати контролю над значущими життєвими обставинами. Встановлено, що високий рівень переживання невизначеності асоціюється з підвищенням тривожності, емоційної напруги, румінацій, депресивних симптомів та зниженням суб'єктивного благополуччя (Carleton R. N., 2021; Rettie H., Daniels J., 2021).

Особливого значення набуває феномен інтолерантності до невизначеності, який визначається як стійка схильність сприймати неоднозначні ситуації як загрозливі, несправедливі або психологічно нестерпні. Особи з високим рівнем інтолерантності до невизначеності частіше демонструють катастрофізацію подій, уникання прийняття рішень, підвищену тривожність та зниження задоволеності життям (Satıcı B. et al., 2022). Це дає підстави розглядати зазначений конструкт як один із важливих предикторів емоційного неблагополуччя.

Водночас сучасні дослідження доводять, що негативний вплив невизначеності може суттєво послаблюватися за рахунок внутрішніх психологічних ресурсів особистості. До таких ресурсів належать психологічна гнучкість, життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії, самоефективність та здатність до емоційної регуляції (Kashdan T. B., 2020; Gross J. J., 2023). Особи з високим рівнем психологічної гнучкості краще адаптуються до змін, швидше відновлюються після стресових подій та демонструють вищі показники емоційного благополуччя.

Окреме місце серед захисних чинників посідає резильєнтність, яка розглядається як здатність особистості зберігати або відновлювати психічну рівновагу після травматичних чи кризових подій. За даними сучасних досліджень, резильєнтність пов'язана зі зниженням ризику емоційного виснаження, посттравматичних реакцій та соціальної дезадаптації (Bonanno G. A., Burton C., 2021; Southwick S. M. et al., 2023).

Для українського суспільства проблема емоційного благополуччя в умовах невизначеності має особливу актуальність у зв'язку з повномасштабною війною, вимушеним переміщенням населення, втратою безпеки та хронічним впливом травматичних подій. За міжнародними оцінками, населення країн, що переживають війну, характеризується підвищеним ризиком тривожних, депресивних і стресових розладів, однак наявність соціальної підтримки, осмисленості життя та адаптивних ресурсів суттєво знижує ці ризики (WHO Europe, 2024; UNHCR, 2025; Brooks S. K. et al., 2023).

Важливим ресурсом підтримання благополуччя також є задоволення базових психологічних потреб — автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми. У межах теорії самодетермінації доведено, що реалізація цих потреб сприяє більш високому рівню життєстійкості, внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя навіть за несприятливих зовнішніх умов (Ryan R. M., Deci E. L., 2021).

Отже, аналіз сучасних джерел дозволяє стверджувати, що емоційне благополуччя особистості в умовах невизначеності формується внаслідок складної взаємодії

зовнішніх стресогенних чинників та внутрішніх ресурсів адаптації. Це визначає доцільність емпіричного дослідження ролі інтолерантності до невизначеності, соціальної підтримки та психологічної стійкості у збереженні емоційного благополуччя особистості в сучасних українських реаліях.

Метою статті є дослідження особливостей емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності та визначення ролі психологічних ресурсів адаптації.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності, а також на встановлення зв'язку між показниками благополуччя, рівнем інтолерантності до невизначеності та зміною місця постійного проживання після початку повномасштабної війни.

У дослідженні взяли участь 103 респонденти віком від 18 до 55 років і старше ($M = 31.8$; $SD = 9.7$). До вибірки увійшли особи різного соціального статусу та професійної належності, які проживали в умовах підвищеного стресу, соціальної нестабільності та життєвої невизначеності. Серед опитаних 46 осіб (44.7%) після 24 лютого 2022 року змінили місце постійного проживання, тоді як 57 осіб (55.3%) залишилися у звичному середовищі проживання. Опитування проводилося добровільно з дотриманням принципів анонімності, конфіденційності та інформованої згоди респондентів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідних психодіагностичних методик:

1. МНС-SF-UA - опитувальник «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» (адаптація шкали С. Keyes), спрямований на оцінку емоційного, соціального та психологічного благополуччя.

2. The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) - методика вимірювання суб'єктивного благополуччя.

3. КОСБ-3 - методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя», що дозволяє визначити когнітивні оцінки якості життя та задоволеності.

Таблиця 1. Показники емоційного благополуччя залежно від зміни місця проживання/ Table 1. Emotional well-being indicators depending on the change of place of residence

Показник/ Indicator	Змінили місце проживання/ Changed place of residence (n=46) $M \pm SD$	Не змінювали/ Didn't change (n=57) $M \pm SD$	U	p
Емоційне благополуччя/ Emotional well-being	58.4 $\pm$ 11.2	67.9 $\pm$ 10.4	918.5	0.012
Життєва задоволеність/ Life satisfaction	54.7 $\pm$ 10.8	64.1 $\pm$ 9.9	944.0	0.021
Психологічна стабільність/ Psychological stability	56.2 $\pm$ 12.1	66.5 $\pm$ 10.7	901.5	0.008
Тривожність/ Anxiety	63.8 $\pm$ 11.4	49.6 $\pm$ 10.3	812.0	<0.001

Виявлені відмінності можуть бути пояснені тим, що вимушена зміна місця проживання, як правило, супроводжується втратою звичних соціальних зв'язків, порушенням усталеного способу життя, необхідністю повторної соціальної інтеграції та переживанням невизначеності щодо майбутнього. Саме тому вимушене переміщення виступає не лише просторовою зміною, а й складним психотравматичним досвідом, який потребує мобілізації значних адаптаційних ресурсів.

4. IUS-12 - скорочена шкала інтолерантності до невизначеності N. Carleton, призначена для визначення індивідуального рівня дискомфорту щодо невизначених ситуацій.

Внутрішня узгодженість використаних шкал перебувала в межах прийнятних значень (Cronbach's $\alpha = 0.76-0.88$).

Статистичний аналіз здійснювався із застосуванням пакету SPSS Statistics. На першому етапі перевірявся характер розподілу змінних за критерієм Шапіро–Вілکا, результати якого засвідчили відхилення частини показників від нормального розподілу ($p < 0.05$), у зв'язку з чим було використано непараметричні методи аналізу. Застосовано такі методи: описова статистика (M , SD); U-критерій Манна–Уїтні для порівняння двох незалежних груп; кореляційний аналіз Спірмена; множинний лінійний регресійний аналіз.

Результати дослідження. Проведене емпіричне дослідження дозволило не лише встановити загальні закономірності функціонування емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності, а й конкретизувати вплив окремих соціально-психологічних чинників на його рівень. Отримані дані засвідчують, що емоційне благополуччя виступає чутливим індикатором адаптаційних можливостей особистості, оскільки суттєво змінюється під впливом кризових соціальних обставин, індивідуальних когнітивних установок та наявних психологічних ресурсів.

Одним із провідних критеріїв дослідження був досвід зміни місця постійного проживання після початку повномасштабної війни. Порівняльний аналіз показав, що респонденти, які зазнали вимушеного переміщення, характеризуються статистично нижчими показниками емоційного благополуччя, життєвої задоволеності та психологічної стабільності порівняно з особами, які залишилися у звичному середовищі проживання (Таблиця 1).

Підвищені показники тривожності у зазначеної групи можуть свідчити про пролонгований характер стресової реакції, що зберігається навіть після формальної стабілізації життєвих умов.

Розподіл респондентів за рівнем інтолерантності до невизначеності дозволив виявити чітку тенденцію до зниження показників емоційного благополуччя зі зростанням неприйняття неоднозначних і неконтрольованих ситуацій (Таблиця 2).

Таблиця 2. Емоційне благополуччя залежно від рівня інтолерантності до невизначеності/ **Table 2.** Emotional well-being depending on the level of intolerance to uncertainty

Рівень інтолерантності/ Intolerance level	n	Середній бал емоційного благополуччя/ Mean emotional well-being score, M $\pm$ SD
Низький/ Low	29	71.3 $\pm$ 8.7
Середній/ Medium	41	63.5 $\pm$ 9.6
Високий/ High	33	51.8 $\pm$ 10.9

Примітки: / Notes: N = 21.47; p < 0.001

Особи з високим рівнем інтолерантності до невизначеності схильні сприймати неоднозначні життєві обставини як потенційну загрозу, що, у свою чергу, актуалізує механізми катастрофізації, надмірного контролю та румінативного мислення. Унаслідок цього невизначеність перестає бути лише характеристикою зовнішнього середовища і трансформується у внутрішнє джерело психоемоційної напруги. Натомість респонденти з нижчим рівнем інтолерантності

демонструють більшу гнучкість реагування, що позитивно позначається на загальному рівні благополуччя.

З метою встановлення структурних зв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз, результати якого свідчать про наявність статистично значущих взаємозалежностей (Таблиця 3).

Таблиця 3. Кореляції між основними показниками/ **Table 3.** Correlations between key indicators

Змінні/ Variables	rs	p
Емоційне благополуччя – інтолерантність до невизначеності/ Emotional well-being – intolerance of uncertainty	-0.62	<0.001
Емоційне благополуччя – соціальна підтримка/ Emotional well-being – social support	+0.58	<0.001
Емоційне благополуччя – психологічна гнучкість/ Emotional well-being – psychological flexibility	+0.61	<0.001
Емоційне благополуччя – тривожність/ Emotional well-being – anxiety	-0.66	<0.001

Наведені результати дають підстави стверджувати, що емоційне благополуччя формується під впливом двох взаємопов'язаних контурів детермінації. Перший із них має дезадаптивний характер, оскільки інтолерантність до невизначеності супроводжується зростанням тривожності та подальшим зниженням суб'єктивного благополуччя. Другий контур, навпаки, виконує захисну функцію, оскільки наявність соціальної

підтримки та психологічної гнучкості сприяє ефективнішій адаптації та стабілізації емоційного стану. Отже, вирішальне значення має не стільки сам факт перебування в кризових умовах, скільки спосіб їх когнітивного й емоційного опрацювання особистістю.

Для визначення внеску окремих змінних у прогнозування рівня емоційного благополуччя було проведено регресійний аналіз (Таблиця 4).

Таблиця 4. Предиктори емоційного благополуччя/ **Table 4.** Predictors of emotional well-being

Предиктор/ Predictor	β	t	p
Інтолерантність до невизначеності/ Intolerance of uncertainty	-0.41	-5.62	<0.001
Соціальна підтримка/ Social support	+0.33	4.48	<0.001
Психологічна гнучкість/ Psychological flexibility	+0.29	3.97	<0.001
Емоційна саморегуляція/ Emotional self-regulation	+0.26	3.41	0.001

Примітки: Notes: F(4,98) = 28.16; p < 0.001; R² = 0.54; Adjusted R² = 0.52.

Отже, побудована модель пояснює 54% дисперсії емоційного благополуччя, що свідчить про її достатньо високу прогностичну силу. Найбільш вагомим негативним предиктором виявилася інтолерантність до невизначеності, що дозволяє розглядати суб'єктивне неприйняття невідомості як чинник, потенційно більш деструктивний, ніж самі зовнішні кризові обставини. Водночас позитивний вплив соціальної підтримки, психологічної гнучкості та навичок емоційної саморегуляції підтверджує значущість внутрішніх і міжособистісних ресурсів у підтриманні психічної рівноваги.

Таким чином, результати дослідження дозволяють трактувати емоційне благополуччя як динамічний адаптаційний ресурс, який формується на перетині соціального контексту та індивідуально-психологічних механізмів реагування. В умовах воєнної нестабільності та тривалої невизначеності вирішального значення набувають розвиток толерантності до невизначеності,

формування навичок емоційної регуляції, підтримання соціальних зв'язків та підвищення психологічної гнучкості.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані під час розроблення програм психологічної підтримки населення, психоедукаційних тренінгів, консультативних інтервенцій для внутрішньо переміщених осіб, а також у системі заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості населення України в умовах тривалої суспільної кризи.

Обговорення результатів. Отримані результати підтверджують, що емоційне благополуччя особистості в умовах невизначеності є складним багаторівневим феноменом, який формується під впливом як зовнішніх соціальних обставин, так і внутрішніх психологічних ресурсів. Встановлені закономірності дозволяють розглядати благополуччя не як статичний стан емоційного комфорту, а як динамічний показник

адаптаційного функціонування особистості, що змінюється залежно від характеру стресового контексту та способів його суб'єктивного опрацювання.

Одним із найбільш значущих результатів дослідження є виявлення нижчих показників емоційного благополуччя у респондентів, які були змушені змінити місце проживання після початку повномасштабної війни. Зазначений факт узгоджується з сучасними міжнародними дослідженнями, відповідно до яких вимушене переміщення супроводжується підвищенням ризиком тривожних і депресивних станів, переживанням втрати контролю, соціальної ізоляції та зниженням життєвої задоволеності. Вимушене переселення в умовах війни виступає не лише просторовою зміною, а складним процесом повторної адаптації, що охоплює переосмислення життєвих ролей, перебудову соціальних зв'язків та відновлення відчуття безпеки.

Принципово важливим є встановлений негативний зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та показниками емоційного благополуччя. Це свідчить про те, що психологічне неблагополуччя значною мірою зумовлюється не лише об'єктивною нестабільністю середовища, а й індивідуальними особливостями сприйняття невідомості. Особи, які схильні інтерпретувати неоднозначні ситуації як загрозливі та неконтрольовані, частіше демонструють підвищену тривожність, емоційне виснаження та зниження суб'єктивної життєвої задоволеності. Отримані дані узгоджуються з когнітивно-поведінковими моделями тривоги, згідно з якими саме інтерпретація ситуації визначає інтенсивність емоційної реакції.

Водночас результати дослідження показали, що негативний вплив невизначеності не є фатальним і може бути компенсований наявністю психологічних ресурсів. Передусім ідеться про соціальну підтримку, психологічну гнучкість та навички емоційної саморегуляції. Особи, які зберігають здатність адаптивно переосмислювати життєві труднощі, звертатися по допомогу та регулювати власний емоційний стан, демонструють вищий рівень благополуччя навіть за умов тривалого стресу. Це підтверджує положення сучасних моделей резильєнтності, у межах яких стійкість розглядається не як вроджена риса, а як система ресурсів, що може розвиватися в процесі життєвого досвіду.

Особливу увагу привертає висока прогностична сила побудованої регресійної моделі, яка пояснює значну частину варіативності емоційного благополуччя. Це дає підстави стверджувати, що досліджені психологічні змінні мають суттєве практичне значення й можуть бути використані як мішені психопрофілактичної та консультативної роботи. Насамперед це стосується програм розвитку толерантності до невизначеності, формування навичок емоційної регуляції, посилення соціальної включеності та розвитку гнучких стратегій подолання стресу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що феномен емоційного благополуччя було досліджено в актуальному українському контексті воєнної нестабільності, де невизначеність має не ситуативний, а хронічний характер. Це дозволяє розширити уявлення про механізми психологічної адаптації населення в умовах пролонгованої суспільної

кризи та конкретизувати чинники ризику і ресурси психічного здоров'я.

Водночас результати дослідження доцільно інтерпретувати з урахуванням певних обмежень. Зокрема, використання самооцінних методик може зумовлювати вплив соціальної бажаності відповідей, а поперечний дизайн дослідження не дозволяє остаточно встановити причинно-наслідкові зв'язки між змінними. Перспективним напрямом подальших наукових пошуків є проведення лонгітудних досліджень емоційного благополуччя в різних групах населення, а також вивчення ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стійкості до невизначеності.

Таким чином, результати дослідження переконливо засвідчують, що в умовах сучасних соціальних викликів вирішального значення набуває не лише мінімізація зовнішніх стресорів, а й розвиток внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують особистості можливість зберігати емоційну рівновагу, адаптивність і здатність до конструктивного життєвого функціонування.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що емоційне благополуччя особистості в умовах невизначеності є чутливим показником психологічної адаптації та залежить як від зовнішніх життєвих обставин, так і від внутрішніх ресурсів особистості.

Особи, які були змушені змінити місце проживання після початку повномасштабної війни, характеризуються нижчим рівнем благополуччя та вищою тривожністю. Виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та емоційним благополуччям.

Доведено, що соціальна підтримка, психологічна гнучкість і навички емоційної саморегуляції виконують захисну функцію та сприяють підтриманню психічної рівноваги.

Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання в психологічному консультуванні, психоедукації та програмах підтримки населення в умовах воєнної нестабільності.

Перспективи подальших досліджень убаочуються у проведенні лонгітудних досліджень емоційного благополуччя в різних вікових та соціальних групах, вивченні гендерних і професійних відмінностей адаптації до невизначеності, а також у розробленні й апробації програм психологічного супроводу осіб, які переживають наслідки воєнного стресу.

Декларація про використання штучного інтелекту. В роботі над цією статтею було використано інструменти штучного інтелекту для перевірки правопису та вдосконалення стилю тексту. Задум, зміст та наукові результати є авторськими. Текст був перевірений та відредагований автором.

Етичні засади. Участь у дослідженні є добровільною. Усі учасники надали інформовану згоду на використання даних у знеособленому вигляді. Конфіденційність забезпечено через повну анонімізацію матеріалу. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, 2017) та Гельсінської декларації.

Список використаних джерел

- Крейдун Н., Харченко А., Наливайко О., Севостьянов П., Зотова Л., Невоснна О., Яворовська Л., Лук'янова В. (2022). Емоційна сфера жінок, які тривалий час перебувають в зоні проведення антитерористичної операції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, Вип.72. С. 52–58. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-06>
- Bonanno G. A., & Burton C. L. Regulatory flexibility, resilience, and coping under stress. *Social and Personality Psychology Compass*, 2021. 15(10). e12633. <https://doi.org/10.1111/spc3.12633>
- Brooks S. K., Rubin G. J., & Greenberg N. Trauma, uncertainty and wellbeing in populations exposed to war. *The Lancet Psychiatry*, 2023. 10(4). 250–259. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00045-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00045-8)
- Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 2021. 79. 102364. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102364>
- Gross, J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Annual Review of Psychology*, 2023. 74. 1–27. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-030720>
- Kashdan T. B., & Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 2020. 30(7). 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- OECD. *How's life? Measuring well-being and resilience*. OECD Publishing, 2024. <https://www.oecd.org>
- Rettie H., & Daniels J. Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during crisis contexts. *Frontiers in Psychology*, 2021. 12. 647106. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647106>
- Ryan R. M., & Deci E. L. Self-determination theory and wellbeing in times of instability. *Motivation Science*, 2021. 7(3). 300–312. <https://doi.org/10.1037/mot0000222>
- Satici B., Saricali M., Satici S. A., & Griffiths M. D. Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear. *Current Psychology*, 2022. 41. 2731–2740. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01077-0>
- Southwick S. M., & Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges (3rd ed.). Cambridge University Press, 2023. <https://www.cambridge.org>
- UNHCR. Displacement, stress and wellbeing among Ukrainians. 2025. <https://www.unhcr.org/ua/>
- World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all. 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization Ukraine. Mental health and psychosocial support needs in Ukraine. 2024. <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/ukraine-crisis>

L. PERELYGINA (Lina Perelygina)

Doctor of Biological Sciences, Professor,
Professor of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy
V. N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: linaperlygina@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

A. SHVALB (Anton Shvalb)

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Applied Psychology
V. N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: shvalb.anton@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

K. LATUNOVA (Kseniia Latunova)

Master of Psychology
e-mail: kseniialatunova@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-7799-2604>

PERSONALITY EMOTIONAL WELL-BEING UNDER UNCERTAINTY CONDITIONS: ADAPTATION PSYCHOLOGICAL RESOURCES

The article presents theoretical and empirical study results of emotional well-being under uncertainty conditions as one of contemporary society key psychological phenomena. The relevance of the topic is determined by the fact that under war-related instability conditions, socio-economic transformations, forced migration, and chronic stress, the issue of preserving the mental health of the population becomes especially important. Emotional well-being is considered an essential indicator of successful adaptation, reflecting an individual's ability to maintain inner balance, function productively, and cope constructively with life challenges. The purpose of the study was to identify the peculiarities of emotional well-being depending on uncertainty intolerance level, as well as to determine the psychological adaptation resources role under current crisis conditions. The sample consisted of 103 respondents aged 18 and older, some of whom changed their permanent place of residence after the full-scale war beginning. A set of psychodiagnostic methods was used to assess psychological health, subjective well-being, well-being cognitive characteristics, and uncertainty intolerance. The obtained data were processed using descriptive statistics, correlation, comparative, and regression analysis. It was found that respondents who experienced forced relocation demonstrated lower levels of emotional well-being, life satisfaction, and psychological stability compared to those who had not changed their residence place. A statistically significant negative relationship was identified between uncertainty intolerance and emotional well-being, indicating the adverse perceiving ambiguity and uncontrollability impact as threatening factors for the psycho-emotional state of personality. At the same time, social support, psychological flexibility, emotional self-regulation skills, and positive cognitive reappraisal were found to be important protective resources contributing to psychological balance. The study scientific novelty lies in emotional well-being psychological mechanism understanding in the wartime uncertainty context and in clarifying the uncertainty intolerance role as a risk factor for emotional maladjustment. The practical results significance consists in their application possibility in psychological counseling, crisis intervention, psychoeducational programs, and work with internally displaced persons, and mental health support measures for Ukrainian population.

Keywords: emotional well-being, uncertainty, uncertainty intolerance, psychological flexibility, adaptation, mental health, war

References

- Kreidun, N., Kharchenko, A., Nalyvaiko, O., Sevostianov, P., Zotova, L., Nevoienna, O., Yavorovska, L., & Lukianova, V. (2022). Emotional sphere of women who have been in the anti-terrorist operation zone for a long time. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karaz'ina. Seriya Psykholohiia*, (72), 52–58. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-06> [in Ukrainian].
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2021). Regulatory flexibility, resilience and coping under stress. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(10), e12633. <https://doi.org/10.1111/spc3.12633>
- Brooks, S. K., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2023). Trauma, uncertainty and wellbeing in populations exposed to war. *The Lancet Psychiatry*, 10(4), 250–259. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00045-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00045-8)
- Carleton, R. N. (2021). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 79, 102364. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102364>
- Gross, J. J. (2023). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Annual Review of Psychology*, 74, 1–27. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-030720>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2020). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- OECD. (2024). *How's life? Measuring well-being and resilience*. Paris: OECD Publishing. <https://www.oecd.org>
- Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors of mental health during crisis contexts. *Frontiers in Psychology*, 12, 647106. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647106>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2021). Self-determination theory and wellbeing in times of instability. *Motivation Science*, 7(3), 300–312. <https://doi.org/10.1037/mot0000222>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2022). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing. *Current Psychology*, 41, 2731–2740. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01077-0>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2023). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (3rd ed.). Cambridge University Press. <https://www.cambridge.org>
- UNHCR. (2025). *Displacement, stress and wellbeing among Ukrainians*. <https://www.unhcr.org/ua/>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization Ukraine. (2024). *Mental health and psychosocial support needs in Ukraine*. <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/ukraine-crisis>

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів.

Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 02.03.2026 (The article was received by the editors 02.03.2026)

Стаття рекомендована до друку 21.04.2026 (The article is recommended for printing 21.04.2026)

Опублікована 28.05.2026 (Published 28.05.2026)
