



Ядро стійкості як концепція цілісності особистості в умовах зовнішнього тиску

Олена Сек*

Аспірант

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

03040, вул. Джона Маккейна, 33, м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-5703-1292>

◆ **Анотація.** У контексті війни та примусової ізоляції зростає потреба в осмисленні стійкості особистості як здатності зберігати психологічну та екзистенційну цілісність і залишатися собою в умовах граничного травматичного тиску. Метою статті було теоретичне обґрунтування авторської концепції ядра стійкості як глибинної інтегративної структури особистості, що забезпечує її самозбереження в умовах морального, фізичного та екзистенційного загрозливого впливу. У межах дослідження здійснено узагальнення емпіричних спостережень, отриманих у роботі з особами, що пережили досвід полону, ізоляції, репресій, а також використано метод феноменологічного аналізу, елементи логотерапевтичного й екзистенційного підходів, когнітивно-етичної парадигми та міждисциплінарну інтерпретацію психологічних механізмів збереження цілісності. У результаті теоретичного аналізу запропоновано структуру ядра стійкості, що включає чотири ключові компоненти: психофізіологічний (тілесна інтеграція і регуляція), когнітивний (рефлексивність, здатність до мислення в умовах кризи), моральний (внутрішні етичні межі та принципи), духовний (здатність спиратися на сенс, що виходить за межі фізичного виживання). Підкреслено, що наявність такої структури дозволяє особистості не лише зберігати функціональну активність, а й утримувати власну гідність, ціннісні орієнтири, сенсову лінію існування навіть у найважчих обставинах. Відмінність ядра стійкості від інших психологічних конструкцій полягає в тому, що воно виконує не лише адаптаційну, а й онтологічну функцію – захищає ідентичність у межах ситуацій. Ядро стійкості постало як механізм екзистенційного самозахисту, в основі якого – цілісність, гідність і незнищений смисл. Практична цінність дослідження полягає в застосуванні концепції ядра стійкості як діагностичного та інтервенційного інструменту для реабілітації звільнених з полону, ветеранів і жертв крайнього насильства, а також для підготовки військових і фахівців через розвиток тілесної, когнітивної, моральної та духовної стійкості

◆ **Ключові слова:** екзистенційна ідентичність; сенсова неперервність; суб'єктність; етико-ціннісна вертикаль; духовно-орієнтована модель; онтологічна система; примусова ізоляція

◆ Вступ

Проблема збереження психологічної стійкості та цілісності особистості в умовах зовнішнього тиску постає як одна з центральних у сучасному гуманітарному знанні. У контексті воєнних дій, полону, тривалої ізоляції, значних втрат і глибокого травматичного досвіду перед психологією постало завдання не лише описати механізми адаптації до стресу, а й виявити глибинні внутрішні структури, які забезпечують моральне, духовне

та екзистенційне самозбереження людини. Зростання наукового інтересу до феномену стійкості зумовлене потребою зрозуміти, як особистість здатна залишатися собою – зберігати ідентичність, сенс життя та гідність – навіть у ситуаціях крайньої вразливості (Slezackova *et al.*, 2024). Сучасна наука суттєво розширила розуміння резильєнтності, виходячи за межі класичного адаптаційного підходу. Зокрема, G.A. Bonanno *et al.* (2024)

Приклад цитування:

Sek, O. (2026). The core of resilience as a concept of personal integrity under conditions of external pressure. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(2), 90-98. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-90-98.

Історія статті: Отримано: 13.11.2025; Доопрацьовано: 26.02.2026; Прийнято: 30.03.2026; Опубліковано: 16.04.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент

тракували резильєнтність як комплексну систему внутрішньої організації людини, що інтегрує біологічні, когнітивні, етичні та духовні виміри. Концепція пост-травматичного зростання, розроблена Т. Brus (2025), довела, що наслідком травматичного досвіду може стати не руйнування особистості, а формування нової глибини саморозуміння, переосмислення життєвих пріоритетів і відкриття глибшого сенсу існування.

Гуманістична та екзистенційна традиції розглядають стійкість як прояв зрілості особистості. Гуманістична психологія описує самоактуалізовану людину як таку, що зберігає внутрішню рівновагу завдяки усвідомленню власної цінності та відповідальності за своє життя, а психологічну цілісність – як результат безумовного прийняття власного досвіду в усій його повноті. Екзистенційна психологія, своєю чергою, пов'язує справжню стійкість із чесним і мужнім зіткненням із неминучістю смерті та абсурдністю існування. Дослідження М. V. Khyzhniak (2025) наголосило, що в центрі цих концепцій перебуває людина як цілісність цінностей, сенсу й потенціалу. Саме тому в даному дослідженні стійкість було розглянуто не лише як психічну властивість чи набір адаптивних навичок, а як форму онтологічної присутності, в основі якої лежать свобода, сенс і автентичність. Емпіричні дані підтвердили цю теоретико-концептуальну перспективу. S. Kimhi *et al.* (2023) показали, що під час війни в Україні стійкість населення значною мірою зумовлювалася внутрішніми переконаннями – почуттям контролю над ситуацією, надією та вірою в справедливість. A. S. Troy *et al.* (2023) і S. Shorer *et al.* (2024) підкреслили роль морального сенсу й соціальної відповідальності у формуванні стійкості волонтерів і військовослужбовців. P. Russo-Netzer *et al.* (2025) довели, що гуманістичні орієнтири в освітніх спільнотах під час воєнних дій сприяють збереженню особистісної цілісності. I. Kozlovskyi (2024) визначив гідність як духовне осердя стійкості: правдивість і вірність собі створюють внутрішню свободу, яку неможливо зруйнувати жодним зовнішнім примусом. Аналогічні висновки містяться в роботі M. U. Slahi (2024), де було показано, що виживання в умовах ізоляції залежить насамперед від здатності зберегти людяність і сенс життя. N. Yavorska (2024) зауважила, що саморегуляція емоцій, контроль над внутрішнім станом і стійке почуття обов'язку забезпечують збереження суб'єктності військовослужбовців навіть у полоні.

Таким чином, аналіз сучасного наукового дискурсу засвідчив перехід від розуміння стійкості як суто адаптивної реакції до її трактування як внутрішнього інтегративного процесу. У цьому процесі органічно поєднуються когнітивна впорядкованість, моральна непоступливість, духовна орієнтація та психофізіологічна саморегуляція. Стійкість визначає не лише те, як людина витримує екстремальні обставини, а й те, ким вона залишається в цих обставинах. У ситуаціях полону, ізоляції чи тривалого зовнішнього тиску ядро стійкості виступає не як набір інструментальних навичок, а

як фундаментальна внутрішня опора, що дозволяє зберігати суб'єктність, не втрачати здатність до вільного вибору та підтримувати відчуття внутрішньої цілісності навіть за умов зовнішньої дезорганізації та хаосу. Отже, вивчення ядра стійкості відкриває перспективу переходу від опису реакцій на стрес до глибокого розуміння механізмів самозбереження особистості як єдиної, цілісної системи. Мета статті полягала у концептуалізації та теоретичному обґрунтуванні моделі ядра стійкості, розглянутого як фундаментальний інтегративний компонент особистості, що забезпечує її збереження та стабільність в умовах різнорівневих загрозливих впливів. Для досягнення цієї мети було поставлено такі завдання: проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння стійкості; визначити структурні компоненти ядра стійкості; порівняти його з існуючими моделями резильєнтності, стресостійкості та копінгу; розкрити морально-етичні та духовні аспекти стійкості як підґрунтя цілісності особистості.

♦ Матеріали та методи

Дослідження було виконано у форматі теоретико-концептуального аналізу, спрямованого на побудову системної моделі ядра стійкості як інтегративного механізму збереження особистісної цілісності в умовах інтенсивного зовнішнього тиску. Методологічну основу становили феноменологічний, екзистенційний, логотерапевтичний та когнітивно-етичний підходи. Їх поєднання дозволило розглянути феномен стійкості у взаємозв'язку психофізіологічних, когнітивних, моральних і духовних складових. Для емпіричної верифікації теоретичних положень було застосовано якісний контент-аналіз текстових даних.

Емпіричний матеріал склали публічні інтерв'ю осіб, звільнених із російського полону у 2022-2025 роках, оприлюднені в медіа та відкритих інформаційних ресурсах. До вибірки увійшли інтерв'ю, що містили розгорнуті особисті свідчення про досвід перебування в полоні, переживання ізоляції та внутрішні процеси самозбереження. Відбір матеріалів здійснювався за критеріями автентичності висловлювань (пряма мова респондентів), змістовної насиченості (наявність описів внутрішніх переживань, рішень і смислів) та релевантності досліджуваній темі. Аналіз проводився відповідно до принципів якісного контент-аналізу з елементами тематичного кодування. На першому етапі було здійснено відкрите кодування текстів із виділенням смислових одиниць, що відображали способи саморегуляції, когнітивної організації досвіду, моральної позиції та духовної підтримки. На другому етапі коди було згруповано в тематичні категорії, які співвідносилися зі структурними компонентами теоретичної моделі ядра стійкості: психофізіологічним, когнітивним, морально-етичним і духовним. На третьому етапі проведено інтерпретацію отриманих даних із позицій феноменологічного підходу, з акцентом на смислах, які респонденти надавали власному досвіду. Для

підвищення надійності аналізу застосовувалося зіставлення повторюваних смислових патернів у різних інтерв'ю, що дозволило виявити типові форми прояву стійкості в умовах примусової ізоляції. Отримані результати не претендують на статистичну репрезентативність, проте мають значну евристичну цінність як емпірична ілюстрація запропонованої теоретичної моделі та для розкриття глибинних механізмів збереження особистісної цілісності в екстремальних умовах. Теоретична частина дослідження включала три послідовні етапи:

1. На першому (аналітичному) етапі було проведено критичний огляд сучасних наукових джерел, присвячених психологічній стійкості, посттравматичному зростанню, логотерапії та екзистенційному підходу, зокрема праць V. Frankl (2020), R.G. Tedeschi *et al.* (2025) та O.O. Belov *et al.* (2025). На цьому етапі визначено концептуальні обмеження традиційних моделей резильєнтності та копінгу, насамперед їхню переважну орієнтацію на поведінкові та емоційно-регуляторні аспекти.

2. Другий (синтетичний) етап передбачав порівняльний аналіз гуманістичних і феноменологічних підходів до розуміння особистісної цілісності (Maslow, 1968; Rogers, 1995; May, 2025). На підставі цього аналізу було виділено чотири ключові рівні внутрішньої стійкості – психофізіологічний, когнітивний, моральний та духовний – і обґрунтовано необхідність їх розгляду як єдиної інтегративної системи.

3. На третьому (концептуально-узагальнювальному) етапі на основі синтезу теоретичних джерел і результатів міждисциплінарних досліджень розроблено модель ядра стійкості, яка описує механізми морально-смислового самозбереження в умовах екстремального впливу.

Феноменологічний підхід L. Binswanger (1963) було використано для опису суб'єктивного виміру досвіду кризи та аналізу внутрішніх переживань людини, яка стикається з екзистенційною загрозою. Цей підхід дозволив уникнути редукції людського досвіду до поведінкових реакцій і розкрити його як унікальний спосіб «буття-у-світі». Екзистенційна психологія, зокрема підходи I. Yalom (2009) та R. May (2025), дала змогу проаналізувати стійкість як прояв духовної зрілості, свободи вибору та відповідальності за власне існування, а також описати механізми внутрішнього опору дегуманізації та втрати сенсу. Логотерапевтичний підхід V. Frankl (2025) та S.M. Southwick *et al.* (2014) було застосовано для пояснення смислотворчої функції стійкості. Логотерапія розглядає переживання травми не лише як джерело руйнування, а й як можливість переосмислення життя та формування вищого рівня духовної цілісності, забезпечуючи тим самим основу для розуміння морально-смислового ядра особистості. Когнітивно-етичний підхід було використано для аналізу процесів саморефлексії, морального вибору та смислової інтеграції досвіду. Він дозволив розглядати стійкість не лише як психологічну властивість, а як етичну структуру, у якій органічно поєднуються знання, цінності та дія.

Теоретичні висновки ґрунтувалися на міждисциплінарному аналізі понад 30 наукових джерел – монографій, статей, звітів та мемуарно-психологічних текстів. Серед ключових використані роботи з позитивної психології M. Seligman (2022), біопсихосоціальної теорії G. Fava & N. Sonino (2017), екзистенційного аналізу L. Binswanger (1963), а також сучасної української військової психології, зокрема V. Koval *et al.* (2024) та концепції духовної гідності I. Kozlovskyi (2024). Методологічна стратегія спиралася на принципи цілісності, інтегративності та смислотворчості. Ці принципи дозволили поєднати різні наукові площини – від психофізіологічної до морально-духовної – в межах єдиної аналітичної моделі. Логіка аналізу передбачала рух від опису окремих форм стійкості (витривалість, резильєнтність, копінг) до створення узагальненої концепції ядра стійкості як багаторівневої системи внутрішньої саморегуляції та моральної непоступливості. Таким чином, застосовані методи забезпечили цілісне теоретичне обґрунтування феномену ядра стійкості та дали змогу розкрити його як онтологічний компонент особистісної цілісності – структуру, що визначає межі людського «Я» у процесі зіткнення з руйнівними силами зовнішнього середовища.

♦ Результати та обговорення

У результаті теоретико-концептуального аналізу сформовано модель «ядра стійкості» як інтегративної системи внутрішніх механізмів, що забезпечують збереження цілісності особистості в умовах зовнішнього тиску. Результати A.S. Masten (2024) підтвердили, що стійкість є не лише адаптаційною властивістю, а формою онтологічного самозбереження, у якій поєднуються когнітивна, моральна, духовна та психофізіологічна регуляція. Поняття «ядро стійкості» репрезентує не лише здатність особистості до функціонального відновлення після дії стресових факторів, а передусім її внутрішню, ціннісно зумовлену екзистенційну непоступливість. Це явище виходить за межі адаптивних моделей, оскільки не зводиться до автоматичного пристосування до середовища. Навпаки, в низці межових ситуацій саме вважається відмова від пристосування заради збереження моральної ідентичності є ознакою зрілої стійкості. Ядро стійкості – не ізольована риса характеру і не сукупність ситуативних копінг-стратегій. Йдеться про інтегративну систему взаємопов'язаних якостей, що включає:

1. Психофізіологічні основи: нейрофізіологічна здатність витримувати напруження, автономність нервової системи у відповідь на виклики, соматична витривалість, гомеостатичне відновлення (Grossman & Christensen, 2023; Poludonna & Tymoshenko, 2025).

2. Когнітивні спроможності: самоусвідомлення, рефлексія, етичне судження, критичне мислення, здатність до усвідомленого вибору та довготривалої концентрації на екзистенційних цілях (Main *et al.*, 2023).

3. Морально-ціннісні орієнтири (моральна незламність): стабільність переконань, вірність ідеалам,

внутрішній моральний компас, здатність до етичного опору деструкції (Kharytonova, 2023; Kozlovskiy, 2024).

4. Духовна інтегрованість: опора на смисли, вищі за утилітарні потреби; здатність до молитви/медитації/служіння як форм смислотворення.

Узяті разом, ці рівні утворюють глибинну структуру суб'єктності, що реалізується як стратегія «утримання себе» в дегуманізуючих умовах. На відміну від ситуативних адаптивних реакцій, ядро стійкості має характер онтологічної константи, вкоріненої у фундаментальних цінностях і смислах. Зовнішній тиск не руйнує це ядро доти, доки суб'єкт не відмовляється від себе у смисловому, моральному чи духовному вимірі. Ядро стійкості функціонує як внутрішній суб'єктний центр, що структурує досвід під деструктивним впливом (фізичним, інформаційним, морально-психологічним). Страх, біль, сумнів не усуваються, проте не призводять до внутрішньої дезінтеграції; відбувається не пасивна оборона, а активна етична позиція. Концепція також включає часовий вимір: ідеться про довготривалу здатність підтримувати зв'язок зі смислом і ціннісними орієнтирами, а не про разовий вольовий акт. Важливо, що ядро стійкості не є статичним чи суто вродженим утворенням. Воно формується поступово – через досвід морального вибору, подолання втрат і випробувань, розвиток тілесного самовідчуття, рефлексію власних меж і вразливостей (Belov *et al.*, 2025). Цей конструкт найповніше виявляється у межових ситуаціях, коли руйнується звичний порядок і відповідальність за «буття-собою» не може бути делегована. Отже, сутність ядра стійкості полягає в існуванні у суб'єкта глибинної інтегративної структури, що забезпечує смислову безперервність і моральну константу за умов розриву з базовими формами зовнішньої підтримки. Ядро дозволяє не лише виживати, а й зберігати суб'єктність там, де її існування ставиться під сумнів.

На фізіологічному рівні стійкість спирається на здатність нейронних і ендокринних систем адаптуватися до стресу, не переходячи у дистрес. Соматична стабільність створює платформу для збереження психічної інтеграції. Йдеться про тілесну здатність «утримувати» смислову ідентичність, а не лише про зниження збудження. Тіло постає як суб'єкт регуляції, що підтримує сталість особистісної структури через тонку роботу інтероцепції, дихання, ритмів сну-неспанья, м'язового тону. Ключовою є тілесна компетентність – здатність взаємодіяти з тілом як активним учасником самозбереження. Практики усвідомленого дихання, сенсомоторні техніки, прості ритмічні рухи підтримують цілісність переживання («присутність у тілі»), знижують ризик дисоціативних зривів і сприяють збереженню свідомої етичної поведінки попри біль чи страх. У свідченнях колишніх бранців прості тілесні ритуали (рахунок кроків, контроль дихання) виступали інструментами утримання присутності та волі. Таким чином, психофізіологічна основа – не автономна функція, а елемент цілісної інтегративної

системи, у якій тіло, психіка та моральні диспозиції працюють як єдине поле внутрішнього опору. Когнітивна складова становить структурний каркас ядра стійкості: вона забезпечує орієнтацію у реальності, рефлексивне осмислення подій, смислову організацію досвіду та моральне судження. Ця складова включає кілька взаємопов'язаних аспектів:

- ♦ рефлексивність – здатність осмислювати не лише зовнішні події, а й власні способи їх переживання (внутрішнє мовлення «називає» досвід і тим самим суттєво обмежує його деструктивний потенціал);

- ♦ метапізнання – усвідомлення власних когнітивних стратегій і їх свідомо зміна відповідно до ціннісних критеріїв;

- ♦ перехід від імпульсивної реакції до етично обґрунтованого вибору;

- ♦ когнітивну гнучкість – здатність утримувати множину перспектив без втрати цілісної картини світу, що зменшує ризик катастрофізації та сприяє пошуку сенсу навіть у фрагментованій реальності;

- ♦ моральне судження – когнітивну функцію оцінювання ситуацій з позиції внутрішніх принципів, а не страху чи вигоди, яка виступає важливим показником збереженої суб'єктності відповідального вибору;

- ♦ стабільність «Я»-образу – здатність підтримувати відчуття постійного «Я» попри втрату соціальних ролей, статусів, тілесної цілісності чи публічного визнання (Klymenko, 2024; Belov *et al.*, 2025).

Отже, когнітивні спроможності – не допоміжний інструмент, а активний механізм збереження ціннісного вектора та смислової послідовності. Центральним компонентом ядра стійкості є внутрішня моральна структура, що визначає межі допустимого, зберігає гідність у нелюдських умовах і забезпечує онтологічну вірність собі. Йдеться не про зовнішню конформну мораль, а про екзистенційну відповідальність перед собою, іншими і вищим сенсом. Ознакою моральної стійкості є непоступливість у фундаментальних питаннях – не як догматизм, а як форма цілісності: готовність платити ціну за вірність принципам (Zerach *et al.*, 2017). Це включає: усвідомлення неперехідних меж навіть у крайніх ситуаціях; етичну напруженість і здатність витримувати конфлікт; опір «раціональному» компромісу, який рятує функціональність, але руйнує особистість. Моральні принципи функціонують як компас, коли всі інші орієнтири зникають, утримуючи суб'єктність навіть у разі втрати голосу чи тілесної свободи. Духовна складова – не редукована до релігійності: це орієнтація на трансцендентний сенс і вищий моральний порядок, що виходить за межі утилітарного виживання. Саме тут формується внутрішня вертикаль, яка дозволяє вистояти, коли руйнується все інше (Eger, 2020; Frankl, 2020). Йдеться про віру (у Бога/правду/любов/ідею), гідність як основу суб'єктності, вірність, жертвовність як форму любові, неприйняття зради. Духовні цінності – незнищенні, бо не залежать від зовнішнього; вони визначають якість

внутрішнього життя і стають кристалічною решіткою психічної структури. Якщо мораль окреслює межі, то духовний вимір відповідає на питання «заради чого». Завдяки цьому когнітивна діяльність не перетворюється на раціоналізацію капітуляції, а соматична витривалість – на «сліпий інстинкт».

На відміну від функціональних підходів до ідентичності (ролі, наративи, соціальні маркери), в екзистенційній перспективі ідентичність – це буттєвий вектор перебування у світі. Саме тут ядро стійкості забезпечує безперервність «Я», коли зовнішні атрибути зникають. У межових станах (полон, хвороба, катастрофи) функціональна ідентичність руйнується, але зберігається онтологічна тотожність – внутрішнє свідчення, що «Я – це Я», попри втрати. Ядро стійкості підтримує часову єдність суб'єкта між травматизованим минулим, непевним теперішнім і туманним майбутнім. Воно також протистоїть деперсоналізації, дозволяючи зберігати контакт з емоційною реальністю без втрати контролю (Yalom, 2009; May, 2025). Отже, ядро стійкості є екзистенційним субстратом особистості – умовою будь-якої адаптації чи терапії; без нього неможливі ані агентність, ані відповідальність. Поняття ядра стійкості сформовано як відповідь на обмеження традиційних підходів до психологічної витривалості

в умовах стресу. Воно зіставляється з близькими, але відмінними категоріями:

1. Стресостійкість. У прикладних галузях трактується як здатність підтримувати емоційну рівновагу та продуктивність під тиском; критерій – функціональна ефективність. За тривалих дегуманізуючих впливів цього критерію недостатньо: ядро стійкості розширює горизонт від «можу діяти» до «залишаюся собою, навіть коли дія неможлива».

2. Резильєнтність. Сучасні моделі описують її як динамічну адаптацію через поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів (O'Leary & Ickovics, 1995). Ядро стійкості не вимагає успішної адаптації: його сенс – онтологічна присутність і збереження гідності, навіть коли «успішність» відсутня.

3. Копінг-стратегії зосереджені на поведінкових і когнітивних прийомах зниження напруги (Folkman, 2013). Ядро стійкості не диктує форму дії; воно обмежує її етично допустимими рамками.

Психологічна гнучкість наголошує на дії відповідно до цінностей попри біль/страх. Це близько до концепції ядра стійкості, однак ядро стійкості може бути «мовчазним центром» – підтримувати ціннісну тотожність навіть за відсутності можливості діяти. В Таблиці 1 наведено короткий опис основних концепцій.

Таблиця 1. Порівняння основних концепцій

Концепція	Основний фокус	Критерій ефективності	Роль функціональності
Стресостійкість	Психофізіологічна дія	Збереження контролю	Центральна
Резильєнтність	Адаптація	Повернення до рівноваги	Важлива
Копінг-стратегії	Поведінкова регуляція	Зниження напруги	Ключова
Психологічна гнучкість	Усвідомлена орієнтація	Вірність цінностям у дії	Вторинна до цінностей
Ядро стійкості	Смислова тотожність	Збереження ідентичності	Незалежна від функціональності

Source: розроблено автором на основі V.E. O'Leary & J.R. Ickovics (1995), S. Folkman (2013), V. Frankl (2020)

Таблиця 1 демонструє еволюцію підходів до подолання стресу – від фізіологічного контролю та поведінкової регуляції до глибинних смислових і ціннісних орієнтацій, що відображає зміщення акценту з реакції на стрес до інтеграції досвіду в особистісну структуру. Водночас простежується різний ступінь залежності від функціональності: якщо у прикладних моделях вона відіграє провідну роль, то в екзистенційних підходах поступається значенню ідентичності та внутрішніх цінностей. У межах дослідження також здійснено аналіз інших концепцій збереження цілісності особистості в кризі, наскільки вони здатні взаємодіяти з концепцією «ядра стійкості». Відповідно до логотерапії V. Frankl (2020), головною мотиваційною силою людини є пошук сенсу, зокрема здатність утримувати його в умовах втрат і приниження. Ця ідея близька до ядра стійкості, проте не передбачає багаторівневої інтегративної структури, яка поєднує когнітивний, афективний і тілесний рівні.

Гуманістична та екзистенційна психологія акцентує автентичність, самоактуалізацію та відповідальність як умови цілісності особистості (Maslow, 1968;

Rogers, 1995; Yalom, 2009). Однак ці підходи зосереджені переважно на розвитку, тоді як ядро стійкості акцентує збереження вже набутого сенсу та гідності в умовах деградації. Теорія посттравматичного зростання, представлена R.G. Tedeschi *et al.* (2025) та O.O. Belov *et al.* (2025), розглядає травму як каталізатор змін цінностей і духовного розвитку. Вона пояснює процеси, що відбуваються «після» травми, натомість ядро стійкості описує етичну незрушність саме «під час» кризи, яка передує будь-яким трансформаціям. Теорії морального розвитку пояснюють мотивацію етичної поведінки, але зазвичай недостатньо враховують тілесно-афективний вимір у межових станах. Ядро стійкості інтегрує моральне судження з тілесною та емоційною витривалістю, необхідною для втілення рішень в екстремальних умовах. Духовно-орієнтовані моделі пов'язують стійкість із гідністю та зв'язком із вищим порядком, часто в догматичних категоріях. Ядро стійкості розглядається як екзистенційний факт, який може включати духовний вимір, але не зводиться до нього (Eger, 2022). Таким чином, ядро стійкості синтезує окремі ідеї цих підходів, додаючи акцент на збереженні внутрішньої

цілісності та етичної позиції саме в моменті активної деградації. Існуючі підходи висвітлюють важливі аспекти – сенс, зростання, автентичність, духовність, мораль. Проте жоден окремо не охоплює одночасно тілесний, когнітивний, моральний і духовний рівні як єдину онтологічну структуру. Саме тому ядро стійкості доцільно розглядати як метаконцепт, що інтегрує глибинні елементи різних шкіл у цілісне пояснення збереження суб'єктності під зовнішнім тиском.

Для перевірки теоретичних висновків було проведено контент-аналіз публічних інтерв'ю осіб, звільнених з російського полону у 2022-2024 роках. Отримані матеріали дозволили виявити емпіричні прояви ключових компонентів ядра стійкості. Більшість респондентів підкреслювали важливість психофізіологічної регуляції. Вони відзначали необхідність контролю над тілесними реакціями – «тримати голову в порядку», дихати спокійно та не дозволяти собі зламатися. Це свідчить, що навіть в екстремальних умовах тілесна дисципліна залишається базовою формою самозбереження (Klimyk, 2024; Sampan & Svyanchuk, 2025). Не менш значущою була когнітивна спроможність. Полонені часто вдавалися до внутрішнього монологу, ведення щоденника, підрахунку днів або відтворення в пам'яті текстів і віршів. Така самоорганізація допомагала зберігати зв'язок із реальністю в умовах сенсорної ізоляції. Зокрема, Л. Гусейнова зазначала, що записування думок було для неї способом «не зійти з розуму» (Tkachuk, 2025). Респонденти неодноразово говорили про відмову від приниження, вірність особистим принципам і збереження гідності навіть за найтяжчих обставин. М. Буткевич сформулював це так: «Можна втратити все, крім себе» (Khotyn, 2025). Ця позиція відповідає ідеї V. Frankl (2020) про залишкову свободу вибору ставлення до обставин. Важливим компонентом була також духовна опора. Багато звільнених називали молитву, віру, думки про рідних і про Україну головним джерелом життєвої сили (Yatskiv, 2025). І Kozlovskiy (2024), який сам пережив полон, описував духовну стійкість як форму внутрішньої свободи, яку «неможливо забрати жодними кайданами». Усі ці свідчення підтверджують, що стійкість у полоні має не лише психологічну, а насамперед морально-екзистенційну природу. Люди, які вижили, описують не тільки поведінкові стратегії, скільки внутрішній акт – відмову дозволити зруйнувати себе. Підтвердження емпіричними даними дозволяє розглядати запропоновану концепцію як універсальну схему аналізу людської поведінки в умовах руйнування соціальних структур.

Результати даного дослідження розширюють ідеї посттравматичного зростання М. Јukić (2023), доводячи, що внутрішня трансформація після екстремального досвіду можлива не лише через подолання травми, а й через утримання сенсу безпосередньо в її межах. На відміну від моделей резильєнтності S.R. Maddi (2006) чи копінг R. Lazarus & S. Folkman (1984), «ядро стійкості» відображає не стратегії дії, а фундаментальну

структуру буття – інтегративну цілісність особистості, що зберігається в умовах активної деградації. В українській науковій школі проблематика стійкості набуває особливого змісту у зв'язку з воєнним досвідом та масовими травмами. N.I. Pohorilska *et al.* (2024) описали посттравматичне зростання як процес реконструкції ідентичності, зокрема через переоцінку цінностей. H. Lazos (2016) розкрили теоретичні моделі посттравматичного розвитку, пов'язані з активізацією моральної відповідальності та смислотворення. V.O. Hotych (2023) наголошено, що посттравматичне зростання виникає за умов, коли психіка здатна витримати напруження і включитися в процес осмислення досвіду.

Повернення людині відчуття контролю й сенсу є базовою умовою стабілізації після полону. I. Zoshii (2024) та P. Galanis *et al.* (2025) також зазначали, що психологічна стійкість є ключовим ресурсом адаптації особистості до умов війни та визначається взаємодією стресових, когнітивних, біологічних і особистісних чинників. Запропонована модель має потенціал для практичного застосування у сфері психологічної реабілітації, психотерапії та підготовки фахівців, які працюють із ветеранами, полоненими та їхніми родинами. Її використання дає можливість: розробляти програми духовно-моральної стабілізації; удосконалювати методики логотерапевтичної допомоги; створювати освітні модулі з формування внутрішньої стійкості у військових і цивільних фахівців. Таким чином, результати дослідження демонструють, що «ядро стійкості» – це універсальна інтегративна система, що визначає здатність людини зберігати себе у найекстремальніших обставинах. Теоретична модель підтверджена як науковими джерелами, так і емпіричними свідченнями людей, які пройшли через полон, що надає їй високого ступеня достовірності та практичної значущості.

✦ Висновки

У запропонованому теоретико-концептуальному дослідженні обґрунтовано поняття ядра стійкості як глибинної інтегративної структури особистості, що забезпечує онтологічне самозбереження під впливом зовнішнього тиску. На відміну від адаптаційних трактувань стресостійкості, резильєнтності й копінг, ядро стійкості визначено як внутрішній суб'єктний центр, котрий утримує цілісність «Я» у ситуаціях, де функціональна дія унеможливлена або етично неприйнятна. Цей центр поєднує чотири взаємопов'язані рівні: психофізіологічний (тілесна стабілізація та регуляція), когнітивний (рефлексія, метапізнання, когнітивна гнучкість, моральне судження), моральний (внутрішні межі й непоступливість у ключових принципах) та духовний (орієнтація на трансцендентний сенс, який задає вертикаль ієрархії цінностей). У цій конфігурації психофізіологічні процеси підтримують ясність свідомості, когнітивна впорядкованість забезпечує якість етичних рішень, а духовна орієнтація надає смислову спрямованість усьому комплексу.

Отримані результати узгоджуються, з одного боку, із логотерапевтичною тезою про ключову роль сенсу у виживанні та збереженні гідності, а з іншого – доповнюють сучасні моделі посттравматичного зростання, висвітлюючи не лише трансформації «після» травми, а й механізми ціннісного утримання себе під час граничного досвіду. Включення свідчень осіб, які пройшли крізь полон, продемонструвало емпіричну валідність чотирирівневої моделі: описані ними тілесні ритуали, облік часу, внутрішній монолог/молитва, відмова від приниження та зради власним переконанням конкретизують роботу кожного рівня як елементів єдиної системи внутрішнього опору. На відміну від моделей, які фокусуються на відновленні функціональності, запропонована рамка описала умову можливості як адаптації, так і посттравматичного зростання: без ядра стійкості немає суб'єкта, здатного до осмисленого відновлення. Водночас вона уникає редукціонізму – не зводить стійкість ані до фізіології,

ані до когнітивної або духовної сфери, підкреслюючи їхню системну взаємозалежність. Запропонована концепція є придатною як для теоретичного пояснення феноменів витримки у полоні та інших межових станах, так і для практичного конструювання міждисциплінарних програм підтримки, що поєднують тілесну регуляцію, когнітивну впорядкованість, моральну непоступливість і духовну вертикаль.

◆ Подяку

Автор висловлює подяку всім оборонцям України, які повернулися з полону та поділилися своїм досвідом виживання в умовах примусової ізоляції.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Belov, O.O., Markova, M., & Markov, A.R. (2025). Post-traumatic growth: A study of the interaction of intra- and interpersonal resources. *Psychiatry Neurology and Medical Psychology*, 27(2). doi: 10.26565/2312-5675-2025-27-02.
- [2] Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-world*. New York: Basic Books.
- [3] Bonanno, G.A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I.R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, 75, 573-599. doi: 10.1146/annurev-psych-011123-024224.
- [4] Brus, T. (2025). Modern development of the concept of posttraumatic growth in posttraumatic stress disorder and complex posttraumatic stress disorder. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*, 10, 18-35. doi: 10.48020/mppj.2025.02.02.
- [5] Eger, E. (2020). *The choice*. Kyiv: #Knyholav.
- [6] Fava, G., & Sonino, N. (2017). From the lesson of George Engel to current knowledge: The biopsychosocial model 40 years later. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(5), 257-259. doi: 10.1159/000478808.
- [7] Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In M.D. Gellman & J.R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1005-9 215.
- [8] Frankl, V. (2020). *Man's search for meaning: A psychologist in a concentration camp*. Kharkiv: Family Leisure Club.
- [9] Galanis, P., Iliopoulou, K., Katsiourmpa, A., Moisoglou, I., & Igoumenidis, M. (2025). Moral resilience protects nurses from moral distress and moral injury. *Nursing Ethics*, 32(5), 1617-1628. doi: 10.1177/09697330251324298.
- [10] Grossman, D., & Christensen, L. (2023). *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and peace*. Lviv: Astrolabia.
- [11] Hotych, V.O. (2023). The relationship between the phenomena of psychological resilience and post-traumatic growth of personality. *Habitus*, 49, 90-95. doi: 10.32782/2663-5208.2023.49.15.
- [12] Hruver, A. (2023). *Dignity, not sacrifice. A conversation with Igor Kozlovsky*. Retrieved from <https://surl.li/xfgvwi>.
- [13] Jukić, M., Malenica, L., Đuričić, V., Talapko, J., Lukinac, J., Jukić, M., & Škrlec, I. (2023). Long-term consequences of war captivity in military veterans. *Healthcare*, 11(14), article number 1993. doi: 10.3390/healthcare11141993.
- [14] Kharytonova, N. (2023). Posttraumatic growth as a foundation of veterans' psychological rehabilitation. *Psychological Travelogues*, 1, 167-189. doi: 10.31891/PT-2023-1-17.
- [15] Khotyn, R. (2025). *If we preserve our dignity and freedom, that will be our victory. Butkevych on the return of Donbas, Russia and his captivity*. Retrieved from <https://www.radiosvoboda.org/a/ukrayina-pravozakhysnyk-maksym-butkevych-polon-intervyu/33548140.html>.
- [16] Khyzhniak, M.V. (2025). Humanistic psychology as a resource of humanity in the era of trials. *Research Prospects*, 6(60), 1579-1592. doi: 10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1579-1592.
- [17] Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2023). Impact of the war in Ukraine on resilience, protective and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*, 11, article number 1053940. doi: 10.3389/fpubh.2023.1053940.
- [18] Klimyk, M. (2024). *In Russia, the morphed Yuri Hulchuk lost his voice in captivity*. Retrieved from <https://mipl.org.ua/v-rosiyi-u-morpiha-yuriya-gulchuka-v-poloni-vidibralo-movu/>.
- [19] Klymenko, I.S. (2024). Innovative approaches to the rehabilitation of prisoners of war and residents of temporarily occupied territories. *Psychiatry, Neurology and Medical Psychology*, 11(1(23)). doi: 10.26565/2312-5675-2024-23-06.

- [20] Koval, V., Burlakova, I., Sheviakov, O., & Kondes, T. (2024). Features of psychological education in Ukraine during the war and post-war recovery. *Pedagogy and Education Management Review*, 4, 76-86. doi: [10.36690/2733-2039-2024-4-76-86](https://doi.org/10.36690/2733-2039-2024-4-76-86).
- [21] Kozlovskiy, I. (2024). *Dignity is truthfulness*. Kyiv: Dukh i Litera.
- [22] Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. doi: [10.1007/978-1-4419-1005-9_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215).
- [23] Lazos, H. (2016). *Posttraumatic growth: Theoretical models and new perspectives for practice*. *Actual Problems of Psychology*, 45, 120-127.
- [24] Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. doi: [10.1080/17439760600619609](https://doi.org/10.1080/17439760600619609).
- [25] Main, L.C., McLoughlin, L.T., Flanagan, S.D., Canino, M.C., & Banks, S. (2023). Monitoring cognitive function in the fatigued warfighter: A rapid review of cognitive biomarkers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(1), 54-63. doi: [10.1016/j.jsams.2023.04.009](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.04.009).
- [26] Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- [27] Masten, A.S. (2024). Emergence and evolution of developmental resilience science over half a century. *Development and Psychopathology*, 36(5), 2542-2550. doi: [10.1017/S0954579424000154](https://doi.org/10.1017/S0954579424000154).
- [28] May, R. (2025). *Love and will*. Lviv: Apriori.
- [29] O'Leary, V.E., & Ickovics, J.R. (1995). *Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health*. *Women's Health (Hillsdale, N.J.)*, 1(2), 121-142.
- [30] Pohorilska, N.I., Naidonova, H.O., & Karpiuk, A.V. (2024). Resources of post-traumatic growth of Ukrainians in the context of war. *Scientific notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 35(74), 4. doi: [10.32782/2709-3093/2024.4/09](https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09).
- [31] Poludonna, N.S., & Tymoshenko, H.M. (2025). Socio-psychological adaptation and post-traumatic growth in military: Empirical testing of the relationship. *Legal Scientific Electronic Journal*, (9), 385-388. doi: [10.32782/2524-0374/2025-9/81](https://doi.org/10.32782/2524-0374/2025-9/81).
- [32] Rogers, C.R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- [33] Russo-Netzer, P., Tarrasch, R., Saar-Ashkenazy, R., & Guez, J. (2025). Meaning and resilience in war-affected populations during crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, article number 1678205. doi: [10.3389/fpsy.2025.1678205](https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1678205).
- [34] Sampan, I., & Svyanchuk, O. (2025). "In captivity, I wanted to fall asleep and not wake up": Oleksandr Svyarchuk, 36th Separate Marine Infantry Brigade. Retrieved from <https://hromadske.radio/podcasts/na-linii-vohniu-voienno-analityka-z-irynoiu-sampan/u-poloni-khotilosia-zasnuty-i-ne-prokynutysia-oleksandr-svynarchuk-36-obrmp>.
- [35] Seligman, M. (2022). *The science of well-being*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=VoP5cHYbGI8>.
- [36] Shorer, S., Weinberg, M., Cohen, L., Marom, D., & Cohen, M. (2024). Emotional processing is not enough: Relations among resilience, emotional approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans. *Frontiers in Psychology*, 15, article number 1354669. doi: [10.3389/fpsyg.2024.1354669](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354669).
- [37] Slahi, M.U. (2024). *Guantanamo diary*. Kyiv: #Knyholav.
- [38] Slezackova, A., Malatincova, T., Millova, K., Svetlak, M., & Krafft, A.M. (2024). The moderating effect of perceived hope in the relationship between anxiety and posttraumatic growth during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in Psychology*, 15, article number 1440021. doi: [10.3389/fpsyg.2024.1440021](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021).
- [39] Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), article number 25338. doi: [10.3402/ejpt.v5.25338](https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338).
- [40] Tedeschi, R.G., Moore, B.A., & Greene, T.C. (2025). Posttraumatic growth as a pathway to wellness for individuals and organizations. *Behavioral Sciences*, 15(12), article number 1653. doi: [10.3390/bs15121653](https://doi.org/10.3390/bs15121653).
- [41] Tkachyk, N. (2025). *Lyudmila Huseynova: To keep from losing my mind in captivity, I kept a diary*. Retrieved from <https://novapolshcha.pl/article/lyudmila-guseynova-shob-ne-ziiti-z-rozumu-v-poloni-ya-vela-shodennik/>.
- [42] Troy, A.S., Willroth, E.C., Shallcross, A.J., Giuliani, N.R., Gross, J.J., & Mauss, I.B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74, 547-576. doi: [10.1146/annurev-psych-020122-041854](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854).
- [43] Yalom, I. (2009). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. Kharkiv: Family Leisure Club.
- [44] Yatskiv, Kh. (2025). *Journalist Dmytro Khilyuk on his 3½ years in Russian captivity: "They want to strip a person of everything that makes them human"*. Retrieved from <https://espresso.tv/article-zhurnalist-dmitro-khilyuk-pro-35-roki-v-rosiyskomu-poloni-voni-khochut-vitraviti-z-lyudini-vse-lyudske>.
- [45] Yavorska, N. (2024). Psychological consequences of captivity. *Bulletin of the Lviv University. Series: Psychological Sciences*, 19, 93-101. doi: [10.30970/PS.2024.19.13](https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.13).
- [46] Zerach, G., Levin, Y., Aloni, R., & Solomon, Z. (2017). Intergenerational transmission of captivity trauma and posttraumatic stress symptoms: A twenty-three-year longitudinal triadic study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(1), 114-121. doi: [10.1037/tra0000203](https://doi.org/10.1037/tra0000203).
- [47] Zoshii, I. (2024). Psychological resilience of personality in extreme conditions. *Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety: Pedagogy and Psychology*, 2(4), 104-108. doi: [10.32782/3041-1297/2024-2-17](https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17).

The core of resilience as a concept of personal integrity under conditions of external pressure

Olena Sek

Postgraduate Student

V.I. Vernadsky Taurida National University

03040, 33 John McCain Str., Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-5703-1292>

♦ **Abstract.** In the context of war and forced isolation, there is a growing need to conceptualise personal resilience as the capacity to preserve psychological and existential integrity and to remain oneself under conditions of extreme traumatic pressure. The aim of the article was to provide a theoretical substantiation of the author's concept of the core of resilience as a deep integrative structure of personality that ensures self-preservation under conditions of moral, physical, and existential threat. Within the study, a generalisation of empirical observations obtained through work with individuals who have experienced captivity, isolation, and repression was carried out. The research also employed the method of phenomenological analysis, elements of logotherapeutic and existential approaches, a cognitive-ethical paradigm, and an interdisciplinary interpretation of psychological mechanisms for maintaining integrity. As a result of the theoretical analysis, a structure of the core of resilience was proposed, comprising four key components: psychophysiological (bodily integration and regulation), cognitive (reflectivity and the capacity to think under crisis conditions), moral (internal ethical boundaries and principles), and spiritual (the ability to rely on meaning that transcends physical survival). It was emphasised that the presence of such a structure enables an individual not only to maintain functional activity but also to preserve dignity, value orientations, and a meaningful trajectory of existence even in the most difficult circumstances. The distinction between the core of resilience and other psychological constructs lies in the fact that it performs not only an adaptive but also an ontological function – it protects identity in boundary situations. The core of resilience emerges as a mechanism of existential self-defence grounded in integrity, dignity, and indestructible meaning. The practical value of the study lies in the application of the concept of the core of resilience as a diagnostic and intervention tool for the rehabilitation of former captives, veterans, and victims of extreme violence, as well as for the training of military personnel and specialists through the development of bodily, cognitive, moral, and spiritual resilience

♦ **Keywords:** existential identity; continuity of meaning; subjectivity; ethical-value vertical; spiritually oriented model; ontological system; forced isolation