

УДК 159.923:325

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.1>

РОЛЬ РУМІНАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Августюк Марія Миколаївна,

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри міжнародних відносин
Національного університету «Острозька академія»
<https://orcid.org/0000-0002-9510-5715>

Ващук Сергій Володимирович,

аспірант кафедри психології
Національного університету «Острозька академія»
<https://orcid.org/0009-0004-3552-8371>

У статті висвітлено психологічну витривалість як ключовий чинник адаптації військово-службовців до бойового стресу, тривалої загрози та втрат. Увагу зосереджено на румінації – повторюваному негативному мисленні – як на процесі, що може як підривати, так і посилювати цю витривалість. Румінація розглядається у двох основних проявах: деструктивному (скрупульозне розмірковування, нав'язливі спогади), що виснажує емоційні та когнітивні ресурси, і адаптивному (рефлексія, свідоме осмислення досвіду), який сприяє інтеграції травми та психологічному зростанню. Проаналізовано механізми впливу румінації на психіку: емоційне виснаження, зниження контролю, фізіологічне виснаження та порушення соціальної взаємодії. Визначено, що ефективна психологічна підтримка має базуватись на розмежуванні типів румінації, індивідуальному оцінюванні стану військовослужбовця та використанні комплексних психотерапевтичних підходів: когнітивно-поведінкової, метакогнітивної, нарративної та групової терапії. Збереження і розвиток психологічної витривалості постають не лише як запорука ефективності в бою, а і як основа успішної посттравматичної адаптації. Отже, психологічна витривалість розглядається як активна здатність зберігати цілісність особистості в умовах довготривалого екстремального навантаження. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на поглиблене вивчення взаємозв'язку між румінацією та психологічною витривалістю в умовах бойового та постбойового досвіду, удосконалення психодіагностичних інструментів для розмежування адаптивних і деструктивних форм румінаційного мислення, а також оцінювання ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку внутрішніх ресурсів військовослужбовців. Окрему увагу варто приділити впливу соціокультурних чинників на румінацію та її роль у процесах посттравматичної адаптації і особистісного зростання, а застосування мультидисциплінарного підходу може значно розширити розуміння психологічної витривалості як динамічного ресурсу в екстремальних умовах.

Ключові слова: психологічна витривалість, румінація, психологічна стійкість, військова психологія, когнітивна регуляція, стрес, рефлексія, метакогнітивна терапія, посттравматичне зростання.

Avhustiuk Mariia, Vashchuk Serhii. Psychological endurance in the military context: the impact of rumination on cognitive regulation

The article explores psychological endurance as a key factor in the adaptation of military personnel to combat stress, prolonged threat, and loss. Particular attention is given to rumination (repetitive negative thinking) as a process that can both undermine and enhance endurance. Rumination is examined in two principal forms: a maladaptive form (characterised by brooding and intrusive memories), which depletes emotional and cognitive resources; and an adaptive form (reflection and conscious processing of experience), which supports trauma integration and psychological growth. The mechanisms through which rumination impacts mental function-

ing are analysed, including emotional exhaustion, reduced self-regulation, physiological strain, and disrupted social interaction. The study emphasises that effective psychological support must be grounded in the distinction between types of rumination, individual assessment of military personnel psychological states, and the application of integrative psychotherapeutic approaches, namely, cognitive-behavioural, metacognitive, narrative, and group therapy. The preservation and development of psychological endurance are presented not only as critical for operational performance but also as a foundation for successful post-traumatic adaptation. Endurance is thus conceptualised as an active capacity to maintain personal integrity under prolonged extreme stress. Future research should focus on a deeper investigation of the relationship between rumination and psychological endurance in combat and post-combat contexts, the refinement of psychodiagnostic tools to distinguish between adaptive and maladaptive ruminative thinking, and the evaluation of psychological interventions aimed at supporting internal resources of military personnel. Special attention should be paid to the role of sociocultural factors in shaping rumination and its function in post-traumatic adaptation and personal growth. A multidisciplinary approach is proposed to enhance our understanding of psychological endurance as a dynamic resource in extreme environments.

Key words: *psychological endurance, rumination, psychological resilience, military psychology, cognitive regulation, stress, reflection, metacognitive therapy, post-traumatic growth.*

Постановка проблеми. Сучасні умови бойових дій вимагають від військовослужбовців не лише фізичної витривалості, а й високої психоемоційної стійкості до тривалого впливу стресогенних чинників. У цьому контексті особливого значення набуває психологічна витривалість (*endurance*) як здатність зберігати функціональність, внутрішню цілісність і здатність до ухвалення рішень в умовах виснаження, небезпеки та втрат. Водночас на формування та збереження цього ресурсу значний вплив має румінація як повторюване негативне мислення, що часто активується у відповідь на травматичний досвід. Румінація здатна як підірвати психологічну витривалість, так і сприяти її формуванню через переосмислення пережитого. Нині залишається не досить вивченим механізм взаємодії між румінацією та психологічною витривалістю у військовому контексті, що ускладнює розроблення ефективних психологічних інтервенцій. Тому постає необхідність у теоретичному осмисленні й емпіричному дослідженні цієї взаємозалежності як основи для підвищення психічної стабільності військовослужбовців.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування взаємозв'язку між румінацією та психологічною витривалістю військовослужбовців, виокремлення її адаптивних і деструктивних форм, а також окреслення ефективних напрямів психологічної інтервенції для підтримки та відновлення витривалості в умовах бойового та постбойового досвіду.

Результати дослідження. У результаті проведення теоретичного аналізу було конкретизовано зміст психологічної витривалості як системного ресурсу адаптації військовослужбовців до тривалого стресового впливу. На відміну від загального розуміння витривалості як відсутності патології чи дезадаптації, у військовому контексті психологічна витривалість постає як активна здатність до збереження функціональності, самоконтролю та внутрішньої цілісності попри руйнівні обставини.

Психологічна витривалість охоплює п'ять ключових компонентів: когнітивний – здатність мислити, аналізувати ситуацію та ухвалювати рішення навіть у стані виснаження; емоційний – уміння регулювати інтенсивні афекти, зокрема страх, гнів, провини; мотиваційний – внутрішня готовність продовжувати діяльність попри втому або втрату сенсу; фізіологічний – підтримання працездатності попри біль, нестачу сну чи ресурсів; соціальний – взаємопідтримка, згуртованість, колективна стійкість [1–3]. З погляду психології витривалість відображає рівень «резервного життя» психіки, тобто її здатність залишатися цілісною навіть за умов надмірного навантаження. Вона слугує внутрішнім опорним ресурсом, що дає змогу витримати екстремальний досвід і зберегти здатність до функціонування без втрати особистісної ідентичності [3; 4].

Особливістю психологічної витривалості військовослужбовців є її динамічне

формування безпосередньо в бойових умовах. Вона не є сталою рисою, а вибуває у відповідь на травматичний досвід. Адаптивні ментальні стратегії, що формуються під впливом бойових навантажень, можуть бути як конструктивними (рефлексія, гумор, командна підтримка), так і деструктивними (румінація, емоційне уникнення), що потребує своєчасного виявлення та психокорекції [3; 5].

Психологічна витривалість (*endurance*) відрізняється від психологічної стійкості (*resilience*). Якщо остання передбачає відновлення після стресу, то витривалість означає тривале утримання психоемоційної рівноваги в умовах повторюваного або безперервного навантаження. Тобто йдеться не про повернення до «нормального стану» після травми, а про збереження функціональності у процесі дії стресора [3; 6; 7].

Здобуті результати засвідчують, що психологічна витривалість військовослужбовця є станом хронічної мобілізації, який дозволяє зберігати ефективність у складних умовах – під час бойових чергувань, у станах втрати, у ситуаціях тривалої невизначеності. Вона забезпечує: здатність до ухвалення рішень під тиском; контроль над емоціями та поведінкою; підтримку критично важливих соціальних зв'язків у стресових міжособистісних обставинах. Окрім того, психологічна витривалість набуває особливої значущості в постбойовому періоді, коли військовослужбовець повертається до цивільного життя. Вона сприяє збереженню особистісної цілісності, перешкоджає розвитку тривалих форм посттравматичного реагування та забезпечує адаптацію до мирного середовища [3; 8].

Аналіз результатів дослідження. Румінація – це тривалий, пасивний, циклічний процес розумового «пережовування» негативного досвіду, який супроводжується яскравим емоційним забарвленням, зосередженістю на причинах і наслідках травматичних подій, без конструктивного виходу із ситуації [9]. Замість активного аналізу або ухвалення рішень, індивід «застрягає» у думках про минуле, які виснажують психіку та знижують ефективність адаптації.

У військовому середовищі румінація часто активується як когнітивна реакція

на: втрату побратимів, з якими був глибокий емоційний зв'язок; почуття провини за бойові рішення, особливо в ситуаціях моральної неоднозначності; насильницькі або шокуючі сцени, які стали частиною безпосереднього досвіду; стани безпорадності, коли військовослужбовець не зміг змінити перебіг подій або врятувати інших [10]. У цих випадках румінація може розпочинатися як спроба знайти сенс, але швидко трансформується в деструктивний замкнений цикл, що підриває психологічну витривалість. Механізми цього руйнівного впливу включають: 1) зниження фізіологічної стійкості: постійне переживання негативних думок активує стресову відповідь організму, що призводить до хронічного підвищення рівнів кортизолу, нестабільного артеріального тиску, підвищеної збудливості та виснаження серцево-судинної системи; 2) фіксацію уваги на минулому: румінаційне мислення буквально «захоплює» когнітивні ресурси, що необхідні для аналізу поточних загроз, ухвалення оперативних рішень або ефективної взаємодії в команді. У зоні бойових дій це зниження уважності може стати життєво небезпечним; 3) емоційне виснаження: тривала румінація поглиблює депресивні симптоми, породжує внутрішню апатію, втрату сенсу в завданнях, що виконує особа, і, зрештою, знижує мотивацію до виживання, особливо в умовах, де фізичні ресурси обмежені, а емоційні перебувають «на межі»; 4) психофізіологічне виснаження (порушення сну, зниження імунітету, соматичні скарги), також прояв впливу румінацій. Без відпочинку та якісної регенерації нервової системи витривалість знижується до критичних меж; 5) зниження відчуття контролю над собою та ситуацією: військовослужбовець, схильний до румінацій, часто втрачає відчуття агентивності, тобто власної здатності впливати на події. Це призводить до так званого «психологічного паралічу», небезпечного як на полі бою, так і в цивільному житті після служби [11–13].

Румінація є одним із найбільш підступних ворогів психологічної витривалості, оскільки виснажує ресурси повільно, але невпинно, не даючи можливості для ментального «відпочинку» або переорієнтації на майбутнє. Особливо небезпечно те, що

вона маскується під корисну рефлексію, коли насправді посилює безсилля, тривожність, вразливість до ПТСР і порушення адаптаційної поведінки. Тому в роботі з військовослужбовцями особливо важливо відрізнити рефлексію від румінації, допомагати переспрямовувати мислення у продуктивне русло, зі збереженням водночас внутрішнього ресурсу витривалості як бази виживання та психологічного відновлення.

Румінація як когнітивне явище може мати як деструктивний, так і адаптивний вплив на психологічну витривалість військовослужбовця. Вплив румінаційних процесів визначається передусім їхнім типом, інтенсивністю та контекстом, у якому вони розгортаються. До деструктивних форм належать: скрупульозне розмірковування (*brooding*) – пасивна, самозвинувачувальна форма мислення, зосереджена на несправедливості, втратах або провинах. Вона посилює негативний афект, сприяє емоційній інерції та фіксації на минулому; нав'язлива румінація (*intrusive rumination*) – мимовільне, часто флешбекоподібне повторення травматичних спогадів, що активує стресову фізіологічну реакцію навіть у спокійних ситуаціях [14]. Обидві форми послаблюють психологічну витривалість, оскільки порушують: емоційну та когнітивну регуляцію; якість сну, апетит, мотивацію; спроможність до цілеспрямованої дії в теперішньому. Отже, деструктивна румінація формує ментальну пастку, що виснажує ресурси й унеможливає адаптацію. Адаптивними вважаються: рефлексивна румінація (*reflection*) – цілеспрямоване осмислення минулого досвіду з наміром зрозуміти його сенс, прийняти наслідки та віднайти психологічну цілісність; навмисна румінація (*deliberate rumination*) – свідоме переосмислення подій для інтеграції травматичного досвіду зі структурою особистості, часто в контексті посттравматичного зростання [12]. У такому разі румінація не руйнує, навпаки, підсилює психологічну витривалість, допомагає: інтегрувати досвід війни із власною ідентичністю; створити новий внутрішній наратив, що надає сенсу травматичним переживанням; підтримати мотивацію до служби, подолання втрат і повернення до цивільного життя.

Румінація, незважаючи на свою деструктивну репутацію, виконує низку функцій у когнітивній архітектурі особистості військовослужбовця, особливо в умовах травматичного досвіду. По-перше, вона може виконувати функцію емоційної регуляції, тимчасово знижувати внутрішнє напруження через осмислення пережитих подій. Такий процес часто приносить короткотривале полегшення [1], дозволяє особі відчувати звільнення від хаотичних емоцій. По-друге, румінація виконує функцію пошуку контролю. У ситуаціях невизначеності та психічного перевантаження вона слугує спробою структурувати внутрішній хаос, надати подіям хоча б умовної логіки. Водночас цей процес часто має лише ілюзорний характер, створює відчуття впливу або стабільності, яке не завжди відповідає реальному становищу [15]. По-третє, румінаційне мислення може бути способом збереження ідентичності. Через повторне осмислення власного досвіду особа поступово усвідомлює ті зміни, які відбулися з нею під впливом бойових подій, що сприяє формуванню оновленого «Я», здатного інтегрувати травматичний досвід із цілісною самоконцепцією [2].

Отже, адаптивні і неадаптивні функції румінації залежать від інтенсивності мислення, його спрямованості, тривалості та контексту. За умови своєчасного психологічного втручання деструктивні наслідки румінаційного процесу можуть бути нейтралізовані, а потенційно конструктивні – активізовані в інтересах збереження психічної цілісності. Однак у разі хронічної, нав'язливої румінації, навіть ці функції втрачають адаптаційний потенціал, поступаючись місцем дисфункціональній зацикленості, що підточує витривалість, пригнічує когнітивні ресурси та заважає психіці перейти до стадії відновлення [16].

З огляду на складний і багатокомпонентний характер психологічної витривалості, особливо в умовах тривалого бойового навантаження, ефективна інтервенція має бути цілісною, адаптивною та спрямованою на підтримку ключових внутрішніх ресурсів, які забезпечують стійкість і функціональність військовослужбовця в умовах хронічного стресу. Психологічна витривалість військовослужбовців, особливо в умовах тривалого бойового наван-

таження або після завершення служби, не є фіксованою рисою, оскільки піддається змінам під дією психотерапевтичних впливів, середовища та внутрішніх ресурсів. Ефективне втручання має базуватись на точному оцінюванні стану військовослужбовця, виявленні румінаційних патернів та індивідуалізації терапевтичного підходу.

Оцінювання румінації та її потенціалу є важливим етапом для розуміння впливу нав'язливих думок на психологічний стан і визначення напрямів ефективної підтримки. Однією з найпоширеніших методик є шкала румінації "RRS", розроблена С. Нолен-Хоексема (S. Nolen-Hoeksema) з колегами [17], що дозволяє не лише виявити наявність румінацій, а й розрізнити їхні типи: рефлексивний або скрупульозний. Цей інструмент оцінює, наскільки глибоко та часто особа занурюється в нав'язливі думки про власні емоції або події, що можуть активувати травматичні спогади.

Визначальним етапом у роботі з румінацією є чітке розмежування її адаптивних і деструктивних форм. Це дозволяє фахівцю оцінити, чи становить румінаційне мислення (через емоційне виснаження, прокрастинацію чи депресивні симптоми) загрозу для психологічної витривалості, чи, навпаки, виконує конструктивну функцію, сприяє осмисленню втрати, інтеграції травматичного досвіду та зміцненню самоконцепції. Водночас важливо враховувати, що оцінювання румінації має бути не разовим актом, а динамічним процесом. Регулярне відстеження змін у румінаціях протягом служби або терапії дає змогу своєчасно адаптувати психологічну підтримку відповідно до актуального особистісного стану.

Для ефективної підтримки військовослужбовців у подоланні румінації та пов'язаних із нею психологічних труднощів застосовуються різні терапевтичні підходи, що враховують особливості військового досвіду та специфіку травматичного стресу. Методами психологічної допомоги є когнітивно-поведінкова терапія, метакогнітивна терапія, нарративна терапія, групова терапія ветеранів, а також майндфулнес-практики, емпатійне слухання, тілесно орієнтовані техніки тощо. Так, зокрема, когнітивно-поведінкова терапія

довела свою ефективність у роботі з військовослужбовцями, оскільки допомагає: виявити автоматичні деструктивні думки, пов'язані із провинною, невдачею, безсиллям; сформувати адаптивні когнітивні схеми, що відновлюють контроль над внутрішнім станом; опанувати поведінкові стратегії для подолання тригерів і уникнення дезадаптивних реакцій (наприклад, уникання служби або емоційне замикавання). Метакогнітивна терапія зосереджується на усвідомленні самого процесу мислення, а не на його змісті. Її мета – навчити сприймати румінації як тимчасове явище, не ідентифікуватися з ними та переривати нав'язливі ментальні цикли. У військовому середовищі це допомагає розірвати зв'язок між травматичними спогадами й емоційними автоматизмами, знижує ризик розвитку ПТСР. Наративна терапія допомагає «переписати» травматичну історію військового досвіду, перетворюючи її на частину особистісної цілісності. Замість застрягання на одному болісному моменті військовослужбовець вчиться об'єднувати події в послідовний наратив, що сприяє: усвідомленню сенсу подій; відчуттю контролю над власною історією; позитивним зрушенням навіть у межах травматичного досвіду. Психологічна підтримка у форматі групових занять дає змогу: зменшити соціальну ізоляцію; нормалізувати румінаційні реакції, розглядаючи їх як природні, але контролювані; обмінятися стратегіями виживання і адаптації, що особливо цінно в середовищі взаємодовіри (наприклад, серед бійців одного батальйону чи добровольчого формування). У комплексі з основними підходами також ефективними є: майндфулнес-практики – усвідомлення теперішньої миті; емпатійне слухання з боку психолога або побратимів; тілесно орієнтовані техніки, спрямовані на відновлення тілесної безпеки та зниження гіпертонусу, що часто є наслідком тривалого бойового навантаження.

Висновки. Психологічна витривалість є ключовим динамічним ресурсом військовослужбовців, що забезпечує їхню здатність ефективно функціонувати у кризових і бойових умовах. Вона охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні, фізіологічні та соціальні аспекти, які допомагають

зберігати особистісну цілісність і підтримувати скоординовані дії навіть за тривалого впливу стресорів. Одним із головних викликів для підтримки витривалості є деструктивна румінація – повторюване негативне мислення, що виснажує психічні ресурси, погіршує адаптацію та підвищує ризик психотравм. Водночас, за умови своєчасного психологічного втручання, румінація може набувати конструктивного характеру, сприяти осмисленню досвіду, психологічному зростанню та зміцненню ідентичності. Ефективна підтримка має базуватися на диференціації адаптивних і деструктивних форм румінації, індивідуальному підході з урахуванням особливостей реагування на стрес і системній діагностиці психічного стану. Використання когнітивно-поведінкових, метакогнітивних і нарративних методів терапії дозволяє не лише зберегти витривалість, а й перетворити бойовий досвід на джерело внутріш-

ньої сили, особистісної цілісності та нових життєвих смислів.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на глибше вивчення взаємозв'язку між румінацією та психологічною витривалістю в умовах бойового та постбойового досвіду. Перспективним є удосконалення психодіагностичних інструментів для розрізнення адаптивних і деструктивних форм румінаційного мислення, а також оцінювання ефективності психологічних інтервенцій, що сприяють збереженню та відновленню внутрішніх ресурсів військовослужбовців. Варто також звернути увагу на соціокультурні чинники румінації та її роль у процесах посттравматичної адаптації і особистісного зростання. Застосування мультидисциплінарного підходу може суттєво розширити розуміння психологічної витривалості як динамічного ресурсу в екстремальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Segerstrom S. C., Stanton A. L., Alden L. E., Shortridge B. E. A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85. № 5. P. 909–921.
2. Janoff-Bulman R. Schema-change perspectives on posttraumatic growth. *Handbook of post-traumatic growth: Research & practice* / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds.). 2006. P. 81–99.
3. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навчально-методичний посібник / авт.-уклад. : Н. Б. Вербин та ін. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
4. Бутенко А. Є., Гром Т. В., Некрасов А. Д. Зміст і структура психофізичної витривалості майбутніх офіцерів. *Молодий вчений*. 2021. Вип. 4. С. 190–193.
5. MacIntyre A., Charbonneau D., Annen H. *Positive psychology in the military*. 2023.
6. Готич В. О. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2023. Вип. 34. № 73. С. 7–12.
7. Meijen C., Brick N. E., McCormick A., Lane A. M., Marchant D. C., Marcora S. M., Micklewright D., Robinson D. T. Psychological strategies to resist slowing down or stopping during endurance activity: An expert opinion paper. *In Sport & Exercise Psychology Review*. 2023. Vol. 18. № 1. P. 4–37.
8. Verduyn P., Lavrijsen S. Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. *Motivation and Emotion*. 2015. Vol. 39. № 1. P. 119–127.
9. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 2008. Vol. 3. № 5. P. 400–424.
10. Stout Z. E., Fletcher S., Sanderson W. C., Van Dam N. T. Development and validation of the Repetitive Negative Thoughts Questionnaire (RNTQ). 2022.
11. Aldao A., McLaughlin K. A., Hatzenbuehler M. L., Sheridan M. A. The relationship between rumination and affective, cognitive, and physiological responses to stress in adolescents. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2014. Vol. 5. No. 3. P. 272–288.
12. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Triplett K. N., Vishnevsky T., Lindstrom C. M. Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2011. Vol. 24. P. 137–156.

13. Avhustiuk M., Pasichnyk I., Balashov E., Kalamazh R. Ruminative thinking among military personnel of the Armed Forces of Ukraine. Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2025. Vol. 13. P. 431–459.
14. Marchetti I., Mor N., Chiorri C., Koster E. H. W. The Brief State Rumination Inventory (BSRI): Validation and psychometric evaluation. *Cognitive Therapy and Research*. 2018. Vol. 42. № 4. 44 p.
15. Trapnell P. D., Campbell J. D. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76. P. 284–304.
16. Hur J., Heller W., Kern J. L., Berenbaum H. A Bi-Factor approach to modelling the structure of worry and rumination. *Journal of Experimental Psychopathology*. 2017. Vol. 8. № 3. P. 252–264.
17. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. Vol. 100. № 4. P. 569–582.

REFERENCES:

1. Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (5), 909–921 [in English].
2. Janoff-Bulman, R. (2006). Schema-change perspectives on posttraumatic growth. In L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of post-traumatic growth: Research & practice*, 81–99 [in English].
3. Verbyn, N. B., Vysochina, N. L., & Kostiv, S. F., et al. (2020). *Vytryvalist' viys'kovosluzhbovtstva metodyka yii rozvytku: navch.-metod. posib.* [Military personnel endurance and methods of its development: Educational and methodological manual]. (N. B. Verbyn, N. L. Vysochina, S. F. Kostiv, et al., Eds.). National University of Defense of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi [in Ukrainian].
4. Butenko, A., Hrom, T., & Nekrasov, A. (2021). Content and structure of psychophysical endurance of future officers [Zmist i struktura psykho fizychnoi vytryvalosti maibutnikh ofitseriv]. *Molodyi Vchenyi*, 4 (92), 190–193 [in Ukrainian].
5. MacIntyre, A., Charbonneau, D., & Annen, H. (2023). *Positive psychology in the military* [in English].
6. Hotych, V. O. (2023). Resilience, hardiness, psychological resilience, life resilience: A comparative analysis of concepts in socio-psychological research [Resilience, hardiness, psykholohichna stiikist', zhyttiistiikist': porivnial'nyi analiz poniat' u sotsial'no-psykholohichnykh doslidzhenniakh]. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 34 (73), 7–12 [in Ukrainian].
7. Meijen, C., Brick, N. E., McCormick, A., Lane, A. M., Marchant, D. C., Marcora, S. M., Micklewright, D., & Robinson, D. T. (2023). Psychological strategies to resist slowing down or stopping during endurance activity: An expert opinion paper. *In Sport & Exercise Psychology Review*, 18 (1), 4–37 [in English].
8. Verduyn, P., & Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. *Motivation and Emotion*, 39 (1), 119–127 [in English].
9. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 400–424 [in English].
10. Stout, Z. E., Fletcher, S., Sanderson, W. C., & Van Dam, N. T. (2022). Development and validation of the Repetitive Negative Thoughts Questionnaire (RNTQ). 1–62 [in English].
11. Aldao, A., McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., & Sheridan, M. A. (2014). The relationship between rumination and affective, cognitive, and physiological responses to stress in adolescents. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5 (3), 272–288 [in English].
12. Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24 (2), 137–156 [in English].

13. Avhustiuk, M., Pasichnyk, I., Balashov, E., & Kalamazh, R. (2025). Ruminative thinking among military personnel of the Armed Forces of Ukraine. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 431–459 [in English].
14. Marchetti, I., Mor, N., Chiorri, C., & Koster, E. H. W. (2018). The Brief State Rumination Inventory (BSRI): Validation and psychometric evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 42 (4), 44 [in English].
15. Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304 [in English].
16. Hur, J., Heller, W., Kern, J. L., & Berenbaum, H. (2017). A Bi-Factor approach to modelling the structure of worry and rumination. *Journal of Experimental Psychopathology*, 8 (3), 252–264 [in English].
17. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569–582 [in English].

Дата надходження статті: 12.06.2025

Дата прийняття статті: 17.07.2025

Опубліковано: 10.09.2025 р.