

НАПРЯМ 3. КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-17>

Августюк М. М.,
*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри міжнародних відносин
Національного університету «Острозька академія»*

КОГНІТИВНА ПРИРОДА РУМІНАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У праці досліджено когнітивну природу румінації як чинника зниження психологічної адаптивності. Показано, що деструктивна румінація порушує когнітивну гнучкість і емоційну регуляцію, тоді як конструктивна сприяє осмисленню досвіду та посттравматичному зростанню.

Ключові слова: румінація, когнітивні процеси, психологічна адаптивність, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, метакогнітивні стратегії.

Avhustiuk M. The Cognitive Nature of Rumination as a Factor in the Reduction of Psychological Adaptability of the Individual

Summary. The study examines the cognitive nature of rumination as a factor contributing to reduced psychological adaptability. It demonstrates that destructive rumination impairs cognitive flexibility and emotional regulation, whereas constructive rumination facilitates the meaningful processing of experience and post-traumatic growth.

Key words: rumination, cognitive processes, psychological adaptability, cognitive flexibility, emotional regulation, metacognitive strategies.

У сучасній психологічній науці румінація розглядається як багатовимірний когнітивний механізм, що істотно впливає на психоемоційне благополуччя особистості та її здатність до адаптації в умовах стресу [4; 9]. Вона проявляється у формі повторюваних самофокусованих роздумів, спрямованих на аналіз власних переживань, минулих подій або невдач. Надмірна румінаційна активність часто

набуває нав'язливого, циклічного характеру, не веде до вирішення проблем, а, навпаки, посилює негативний емоційний стан, що безпосередньо знижує психологічну адаптивність [2].

На когнітивному рівні деструктивна румінація відображає порушення інгібаторного контролю, когнітивної гнучкості й емоційної регуляції. Це ускладнює перемикання уваги, підтримує повторювані негативні думки та знижує здатність до саморегуляції [3]. Нейропсихологічні дослідження засвідчують, що румінаційні цикли підтримуються надмірною активацією мережі пасивного режиму мозку (default mode network), що відповідає за самореферентну обробку інформації та пригадування особистого досвіду [6]. Послаблення контролю префронтальної кори веде до недостатнього гальмування активності мигдалеподібного тіла та гіпокампа, що сприяє утриманню негативних спогадів і формуванню «замкненого кола» переживань [5]. Як наслідок, надмірна деструктивна румінація підвищує ризик тривожності, депресивних станів і соціальної дисфункції, знижуючи адаптивність особистості.

Водночас румінація не є однозначно деструктивним процесом і може виконувати різні когнітивні та регуляторні функції. Сучасні когнітивні моделі виділяють деструктивну (скрупульозне розмірковування) та конструктивну (рефлексивну) румінацію [7; 1; 10]. Саме конструктивна румінація спрямована на осмислення пережитого, аналіз власних реакцій, пошук потенційних рішень і надання подіям нового значення, що може виступати ресурсом для особистісного зростання й адаптивної регуляції емоційних станів.

Таке розмежування має важливе практичне значення для психологічної підтримки та реабілітації осіб, які пережили стресові або травматичні події. Конструктивна румінація, як цілеспрямований і рефлексивний процес, сприяє інтеграції травматичного досвіду у життєву історію, формуванню нових адаптивних когнітивних схем і розвитку ефективних стратегій зниження стресу та підвищення психологічної стійкості [8; 12]. Розуміння деструктивних форм румінації дозволяє цільове втручання для зменшення повторюваних негативних мисленневих циклів і запобігання емоційному виснаженню.

Розуміння румінації як динамічного когнітивного процесу, що інтегрує мислення, емоційне оцінювання та саморефлексію, відкриває перспективи для розробки метакогнітивно орієнтованих інтервенцій. Такі підходи спрямовані на підвищення метакогнітивної усвідомленості, формування гнучких навичок регуляції уваги та корекцію неадаптивних когнітивних установок. У результаті ці стратегії не лише зменшують повторювані негативні роздуми, а й сприяють відновленню психологічної стійкості, підвищенню здатності до ефективного

вирішення проблем і адаптації у стресових чи невизначених ситуаціях [11].

Загалом, румінація є ключовим когнітивним процесом, що визначає рівень психологічної адаптивності особистості. Надмірна деструктивна румінація знижує ефективність когнітивної регуляції та підтримує негативний емоційний фон, тоді як конструктивні форми румінації можуть використовуватися як інструмент осмислення досвіду, розвитку рефлексивності й посттравматичного зростання. Наразі існує потреба в інтегруванні когнітивно-нейропсихологічних і метакогнітивних підходів для зниження деструктивної румінації у контексті психосоціальної реабілітації.

Список використаних джерел:

1. Greene T. C. Pathways to coping with extreme events: A study of the relation between cognitive flexibility and four types of rumination : Doctoral dissertation. University of Charlotte, 2019.
2. Li K. N., Tang S. X., Tao Y. F., He H. R., Ma M. H., Zhang Q. Q., Huang M., Chen W. T., Liang H., Deng A. Q., Gao S. R., Meng F. Y., Peng Y. L., Ju Y. M., Ou W. W., Shu S., Zhang Y. Neural correlates of rumination in remitted depressive episodes: Brain network connectivity and topology analyses. *World Journal of Psychiatry*, 2025. Vol. 15, No. 6. P. 105555.
3. Lyubomirsky S., Layous K., Chancellor J. Thinking about rumination: The scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2015. Vol. 11, No. 1. pp. 1–22.
4. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 1991. Vol. 100, No. 4. pp. 569–582.
5. Stein K. F., Morys-Carter W., Hinkley L. Rumination and impaired prospective memory. *The Journal of General Psychology*, 2018. Vol. 145, No. 1. pp. 1–14.
6. Stelmach-Lask L., Glebov-Russinov I., Henik A. What is high rumination? *Acta Psychologica*, 2024. Vol. 248. 11 p.
7. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 2003. Vol. 27, No. 3. pp. 247–259.
8. Tu P.-C. The effects of trait resilience and rumination on psychological adaptation to breast cancer. *Health Psychology Open*, 2022. pp. 1–12.
9. Wang Q., Zhao X., Yuan Y., Shi B. The relationship between creativity and intrusive rumination among Chinese teenagers during the COVID-19 pandemic: Emotional resilience as a moderator. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 11, Article 601104. pp. 1–11.
10. Wei L., Dong H., Zhang Z., Baeken C., Wang Y., Wu G. R. Decoding ruminative reflection in healthy individuals: The role of triple network

connectivity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2024. Vol. 24, No. 4. P. 100508.

11. Xu Y., Ni Y., Yang J., Wu J., Lin Y., Li J., Zeng W., Zeng Y., Huang D., Wu X., Shao J., Li Q., Zhu Z. The relationship between the psychological resilience and post-traumatic growth of college students during the COVID-19 pandemic: A model of conditioned processes mediated by negative emotions and moderated by deliberate rumination. *BMC Psychology*, 2024. Vol. 12, Article 357. pp. 1–15.

12. Yi H., Wei S., Xiao M., Zhao Q., Chen L., Zhai J., Song J. Contribution of rumination and psychological resilience to post-traumatic growth of front-line healthcare workers in mobile cabin hospitals under normalized epidemic prevention and control requirements. *Preventive Medicine Reports*, 2024. Vol. 37. pp. 1–9.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-18>

Александрова О. М.,

*студентка другого освітнього рівня магістр за спеціальністю
«Психологія» кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА У ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ: ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ

Анотація. Тези доповіді розкривають сутність емоційного вигорання педагогів як психологічного феномена, що виникає під впливом особистісних, рольових, організаційних і соціальних чинників, які спричиняють емоційне виснаження та втрату професійної мотивації.

Ключові слова: емоційне вигорання, педагог, емоційна саморегуляція, професійний стрес, професійна діяльність, деперсоналізація

Aleksandrova O., Drobot O. Emotional burnout of a teacher as a psychological phenomenon

Summary. The theses reveal the essence of teachers' emotional burnout as a psychological phenomenon that arises under the influence of personal,