

Отримано: 17 червня 2025 р.

Прорецензовано: 18 червня 2025 р.

Прийнято до друку: 20 червня 2025 р.

e-mail: mariia.avgustiuk@oa.edu.ua

demiduyk.v@gmail.com

valerii.borysenko@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-15-21>

Августюк М. М., Демидюк В. М., Борисенко В. С. Роль румінації як модератора у взаємозв'язку між емоційною регуляцією та психологічною стійкістю: теоретичний аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 15–21.

УДК: 159.923.2+159.942

Августюк Марія Миколаївна,

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

Демидюк Володимир Максимович,

доктор філософії зі спеціальності 053 «Психологія»,
заступник командувача військ ОК «Захід» з психологічної підтримки персоналу,
начальник управління психологічної підтримки персоналу
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0003-0646-4271>

Борисенко Валерій Євгенович,

докторант кафедри психології
Національного університету «Острозька академія»
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0002-2047-8768>

**РОЛЬ РУМІНАЦІЇ ЯК МОДЕРАТОРА У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
МІЖ ЕМОЦІЙНОЮ РЕГУЛЯЦІЄЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ СТІЙКІСТЮ:
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ**

У статті аналізується румінація як ключовий психологічний чинник, що модерує взаємозв'язок між емоційною регуляцією та психологічною стійкістю до стресу. Румінація визначається як схильність до нав'язливого й повторюваного зосередження на негативному досвіді, минулих подіях або власних переживаннях. Такий тип мислення, як засвідчують численні дослідження, може істотно знижувати ефективність емоційної регуляції, послаблювати когнітивну гнучкість та ускладнювати процес адаптації до стресованих обставин.

Окрім того, розглянуто сучасні теоретичні моделі стресостійкості, що репрезентують її як багатовимірну конструкцію, що містить когнітивні, емоційні, соціальні, поведінкові та нейрофізіологічні компоненти. Водночас проаналізовано два основні підходи до розуміння стійкості – як стабільної особистісної характеристики та як динамічного процесу відновлення після дії стресу. Увагу зосереджено на тих механізмах, через які румінація може посилювати вразливість до стресу, зокрема шляхом порушення процесів емоційної саморегуляції, дезадаптивної інтерпретації подій і пригнічення позитивного переосмислення досвіду.

Аргументується необхідність урахування румінаційних патернів під час діагностики рівня психологічної стійкості, а також під час розробки профілактичних і корекційних інтервенцій, спрямованих на зміцнення адаптивного потенціалу особистості. Перспективними напрямками подальших досліджень визначено вивчення взаємодії румінації з мотиваційними, емоційними та когнітивними процесами, вплив соціального середовища та цифрових інструментів на її регуляцію, а також розширення вибірок досліджуваних за віковими, професійними та культурними ознаками для підвищення загальної валідності результатів.

Ключові слова: румінація; емоційна регуляція; психологічна стійкість; стрес; когнітивна гнучкість; соціальна підтримка.

Mariia Avhustiuk,

Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Professor at the International Relations Department,
The National University of Ostroh Academy
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-9510-5715>

Volodymyr Demydiuk,

PhD (Doctor of Philosophy) in the Specialty 053 "Psychology",
Deputy Commander of the Troops of the Operational Command "West" for Personnel Psychological Support,
Head of the Personnel Psychological Support Directorate
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0003-0646-4271>

Valerii Borysenko,

PhD Student of the Department of Psychology,
The National University of Ostroh Academy
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0002-2047-8768>

THE ROLE OF RUMINATION AS A MODERATOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: A THEORETICAL ANALYSIS

The paper examines rumination as a key psychological factor moderating the relationship between emotional regulation and resilience to stress. Rumination is defined as a tendency towards obsessive and repetitive focus on negative experiences, past events, or one's own emotional responses. This style of thinking, as demonstrated by numerous studies, can significantly undermine the effectiveness of emotional regulation, reduce cognitive flexibility, and hinder adaptation to stressful circumstances.

In addition, the paper considers contemporary theoretical models of resilience, which conceptualise it as a multidimensional construct encompassing cognitive, emotional, social, behavioural, and neurophysiological components. Two principal approaches to understanding resilience are explored: one viewing it as a stable personality trait, and the other as a dynamic process of recovery following exposure to stress. Particular attention is paid to the mechanisms through which rumination may increase vulnerability to stress, especially through the disruption of emotional self-regulation, maladaptive interpretation of events, and suppression of positive reappraisal.

The paper argues for the necessity of accounting for ruminative patterns in both the assessment of psychological resilience and the design of preventive and corrective interventions aimed at enhancing individuals' adaptive potential. Promising directions for further research include the exploration of the interplay between rumination and motivational, emotional, and cognitive processes; the influence of social environments and digital tools on its regulation; and the expansion of research samples across different age, occupational, and cultural groups to improve the overall validity of findings.

Keywords: rumination; emotional regulation; psychological resilience; stress; cognitive flexibility; social support.

Постановка проблеми. У сучасних умовах підвищеного стресу та невизначеності психологічна румінація, як повторюване і нав'язливе обдумування негативних подій, усе частіше розглядається як чинник, що погіршує психологічне здоров'я та знижує особистісну стійкість. Незважаючи на численні дослідження румінації, її вплив на психологічну стійкість і механізми регуляції залишаються недостатньо вивченими. Особливо актуальним є розуміння, як когнітивна гнучкість і соціальна підтримка можуть пом'якшувати негативні наслідки румінації. Вирішення цієї проблеми є важливим для розробки ефективних психологічних втручань, спрямованих на підвищення адаптивності та покращення якості життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження дедалі активніше висвітлюють румінацію як ключовий психологічний чинник, що впливає на здатність регулювати емоції та зберігати стійкість у стресових ситуаціях. Румінація визначається як повторюване фокусування на негативних переживаннях, що знижує когнітивну гнучкість, виснажує ресурси емоційної регуляції та ускладнює адаптацію до психотравматичних подій [9; 14].

Поняття психологічної стійкості в сучасній науковій літературі трактують не як незмінну рису, а як динамічний процес, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові й соціальні компоненти [16; 15]. Відомі два основні підходи до її розуміння: перший акцентує стабільне функціонування під час стресу [6], другий – здатність до гнучкої адаптації та відновлення після травматичних подій [13; 6]. Незалежно від підходу, погоджено, що стійкість формується комплексом взаємопов'язаних чинників.

Емпіричні дані свідчать, що румінація послаблює психологічну стійкість, ускладнюючи застосування адаптивних стратегій подолання стресу [10]. Водночас когнітивна гнучкість і соціальна підтримка можуть значно пом'якшувати негативний вплив румінації [15], що обґрунтовує інтегроване вивчення румінації в контексті моделей стійкості, що враховують особистісні, нейробіологічні та екологічні чинники [12]. Численні дослідження демонструють, що вищі показники стійкості корелюють із нижчим рівнем румінації, кращим емоційним самоконтролем і здатністю конструктивно переосмислювати досвід [4; 5]. Отже, румінація та психологічна стійкість утворюють складну взаємозалежну систему, в якій румінація здатна підривати адаптивність, але водночас її можна знижувати за допомогою цілеспрямованих інтервенцій.

Мета статті полягає у визначенні впливу румінації на рівень психологічної стійкості та дослідженні ролі когнітивної гнучкості та соціальної підтримки як чинників, що модерують цей вплив.

Виклад основного матеріалу. Румінація, яка характеризується повторюваними негативними розмірковуваннями про минулі події, може суттєво впливати на взаємозв'язок між емоційною регуляцією та психологічною стійкістю [5]. Зокрема, за даними дослідження С. Deet [9], румінація виступає ключовим чинником, що модерує цей взаємозв'язок. З одного боку, румінація знижує ефективність емоційної регуляції, посилюючи негативні емоції та створюючи додатковий емоційний тиск. З іншого боку, вона ускладнює адаптацію та відновлення після стресових подій – процеси, що є важливими для формування стійкості. Отже, румінація може погіршувати здатність людини справлятися з труднощами та знижувати її загальний рівень стресостійкості.

Стійкість (*resilience*) розглядається як складне багатовимірне явище, що проявляється у здатності адаптуватися та відновлюватися після переживання негативних подій, таких як травми, стресові ситуації або значущі життєві виклики. Стійкість не є сталим атрибутом, притаманним людині від народження,

а існує як динамічний процес, що містить адаптивні стратегії, когнітивні й емоційні реакції, а також поведінкові моделі, що можна розвивати й зміцнювати протягом усього життя. Такий підхід дає змогу розглядати стійкість як процес, що безперервно змінюється та формується під впливом індивідуальних особливостей і зовнішніх чинників, зокрема, соціально-культурного середовища та контексту [16; 7; 15].

У наукових дослідженнях психологічна стійкість розглядається як здатність особистості адаптуватися до стресових подій, зберігати емоційну рівновагу та повертатися до ефективного функціонування після кризи, травми чи тривалого впливу несприятливих чинників. Вона містить як підтримку внутрішньої стабільності, так і гнучке реагування на зміни, що дозволяє особистості успішно долати труднощі в умовах життєвих викликів [6].

У цьому контексті виокремлюють два провідні теоретичні підходи до розуміння стійкості. Перший трактує її як здатність підтримувати стабільність функціонування і мінімізувати порушення, зберігаючи адаптивний потенціал навіть під впливом стресу. Другий підхід розглядає стійкість як динамічний процес адаптації й відновлення, що передбачає повернення до рівноваги через гнучке використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Як зазначає В. Litz [13], ці підходи мають різні методологічні основи, проте не суперечать один одному, а доповнюють загальне уявлення про стійкість як багатовимірний і динамічний феномен.

Наукове вивчення психологічної стійкості є відносно новою сферою досліджень, що охоплює аналіз механізмів адаптації до стресових і травматичних ситуацій як на психологічному, так і на соціальному рівнях. Спочатку увага зосереджувалась на тому, чому деякі діти та молодь із груп ризику можуть подолати труднощі та досягати успіху попри несприятливі умови. З часом коло досліджень розширилось і додало вивчення дорослих, які пережили стресові події, а також лонгітюдні дослідження, що дали змогу глибше зрозуміти процеси адаптації й відновлення у різних соціокультурних контекстах. Це сприяло виявленню ключових чинників, що підтримують або перешкоджають стійкості, суттєво поглиблюючи знання про це явище [16; 12].

Стійкість є інтегративною категорією, що об'єднує когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціальні аспекти, забезпечуючи адаптацію до стресових обставин і підтримку цілісності особистості на різних рівнях [15; 1]:

1) психологічна стійкість – це здатність зберігати психічну рівновагу і ефективно адаптуватися до стресових та травматичних ситуацій, підтримуючи функціональність при психоемоційному навантаженні. Вона містить такі механізми, як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, позитивне переосмислення та підтримка психологічного благополуччя, що сприяють успішній адаптації в складних умовах;

2) емоційна стійкість полягає у вмінні переживати сильні емоційні реакції на стрес, одночасно контролюючи свій емоційний стан. Це допомагає зменшувати емоційну дезорганізацію та швидко відновлюватися після стресових переживань, мінімізуючи їх негативний вплив на психічне здоров'я;

3) фізична стійкість – це здатність переносити фізичні навантаження, травми чи хвороби та відновлюватися після них. Вона забезпечується фізіологічною адаптацією, підтримкою гомеостазу через регулярні фізичні вправи, правильне харчування та ефективне керування стресом;

4) соціальна стійкість визначається як здатність створювати та підтримувати міцні соціальні зв'язки, що слугують джерелом підтримки в стресових ситуаціях. Вона передбачає ефективну взаємодію з іншими, орієнтацію в соціальних мережах і використання ресурсів для подолання труднощів, що забезпечує соціальну інтеграцію та почуття приналежності;

5) стійкість у навчанні та кар'єрі характеризується умінням долати труднощі, пов'язані з навчальним чи професійним процесом, разом із невдачами, стресом, змінами в кар'єрі або новими умовами роботи. Вона містить мотивацію, саморегуляцію та здатність адаптуватися до змін для досягнення поставлених цілей.

Стійкість досліджується вченими з різних наукових галузей, серед яких психологія, психіатрія, соціологія, а також генетика, епігенетика, ендокринологія та нейронаука. Через міждисциплінарний підхід до вивчення цього явища можна виділити основні групи чинників, що визначають рівень стійкості:

1) особистісні чинники. Серед них варто виділити такі риси, як відкритість до нового, екстраверсія, доброзичливість, а також внутрішній локус контролю, майстерність, самооцінка та когнітивне оцінювання, зокрема позитивне переосмислення подій і врахування труднощів у власний життєвий наратив, оптимізм. Дослідження підтверджують, що інтелектуальне функціонування, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, соціальна підтримка, позитивне уявлення про себе, а також здатність активно долати труднощі, витривалість, надія, винахідливість і адаптивність є ключовими чинниками підтримки стійкості. Демографічні характеристики, такі як вік, стать, раса та етнічна належність, можуть по-різному впливати на стійкість залежно від контексту дослідження та інтерпретації даних. Окрім того, деякі чинники розвитку стійкості є специфічними для певних життєвих етапів, тоді як інші залишаються актуальними протягом усього життя;

2) біологічні чинники. Сучасні дослідження свідчать про значний вплив ранніх життєвих умов на формування мозку, його структуру та функціонування. Зокрема, вплив стресових подій у дитинстві може спричинити зміни у розмірах мозку, організації нейронних мереж, чутливості рецепторів, а також у синтезі й реабсорбції нейромедіаторів. Такі фізіологічні трансформації можуть суттєво збільшувати або знижувати вразливість до психічних розладів і змінювати здатність до емоційної регуляції, що безпосередньо впливає на рівень стійкості;

3) екологічно-системні чинники. У межах соціального мікросередовища важливу роль відіграє соціальна підтримка, що містить взаємини з родиною, однолітками, а також підтримку з боку вчителів й інших значущих дорослих. Дослідження показують, що наявність надійної прив'язаності до матері, стабільність сімейних відносин, позитивна роль батька та відсутність насильства у сім'ї знижують ризик виникнення психологічних проблем у дітей. Окрім того, підтримка від позитивно налаштованих однолітків і педагогів сприяє розвитку стійкості. На рівні макросистеми важливим є доступ до якісної освіти, соціальних і культурних послуг, спортивних можливостей, а також вплив духовних і релігійних практик. Відсутність насильства в суспільстві також є вагомим чинником підтримки стійкості. Проте, незважаючи на визнання значення соціальної підтримки та екологічних чинників, наразі існує недостатня реалізація ефективної соціальної політики для підвищення рівня стійкості населення.

Отже, стійкість – це складний і багатогранний феномен, що формується під впливом взаємодії особистісних, біологічних та екологічно-системних чинників. Кожен із цих чинників по-своєму впливає на здатність людини справлятися з труднощами та пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Взаємодія цих чинників створює складну систему, що може як посилювати, так і послаблювати рівень стійкості, залежно від конкретного контексту та етапу життєвого розвитку. Усвідомлення цих аспектів є ключовим для ефективної підтримки стійкості на особистому, груповому та суспільному рівнях.

Інтегрована модель стійкості демонструє, що робота мозкових структур, які відповідають за регулювання настрою та емоцій, визначається психологічними чинниками, які, зі свого боку, впливають на здатність протистояти стресу. Високий рівень стійкості пов'язаний із ефективною адаптацією до страху, системою винагороди, емоційною регуляцією та механізмами соціальної поведінки, що сприяє подоланню страхів, переживанню позитивних емоцій і конструктивному переосмисленню травматичних подій [10].

Одним із поширених хибних уявлень є думка, що вища психологічна стійкість означає повну відсутність негативних думок і почуттів або потребує постійного оптимістичного настрою. Проте насправді важливе значення у формуванні стійкості має саме оптимізм, що допомагає ефективно врівноважувати негативні емоції [11].

Із психодинамічної точки зору психіатрії, А. Фрейд у своїй класичній праці «Я та механізм захисту» формулює концепцію захисних механізмів, відповідно до якої для підтримки емоційної стабільності людина використовує несвідомі психологічні стратегії, що допомагають знизити тривожність, що виникає у відповідь на неприємні думки та почуття. Ці захисні механізми є природною частиною особистісної організації. Водночас, якщо вони застосовуються надмірно або неадекватно, це може призвести до розвитку симптомів або психологічних розладів через уникнення реальності [11].

Виділяють як внутрішні, так і зовнішні чинники вразливості, що впливають на індивідуальну реакцію на стресові ситуації. До внутрішніх чинників належать стать (особливо жіноча), знижене відчуття безпеки та соціальної підтримки, підвищений рівень невротизму, наявність раніше діагностованих психічних розладів, а також негативне оцінювання травматичного досвіду. Зовнішні чинники вразливості містять низький рівень освіти, соціальний статус, попередній досвід травм, а також важкі фізичні ушкодження. Окрім цього, існують чинники, що сприяють психологічній стійкості до стресу. Серед внутрішніх чинників стійкості можна виділити високу самооцінку, довіру до власних сил, винахідливість, почуття ефективності, внутрішній локус контролю, почуття гумору, впевненість у собі, оптимізм, позитивні емоції, а також соціальні навички, здатність до розв'язання проблем і контроль імпульсів. Зовнішні чинники стійкості охоплюють безпечне середовище, релігійну приналежність, наявність авторитетних моделей для наслідування, емоційну підтримку, яка базується на розумінні, соціальну взаємодію, почуття приналежності та позитивне ставлення до себе й оточення [10].

Одним із найпоширеніших інструментів для оцінювання рівня психологічної стійкості є шкала стійкості Коннора і Девідсона («The Connor and Davidson Resilience Scale», «CD-RISC»). Вона призначена для вимірювання особистісних якостей, що сприяють адаптації та відновленню після стресових подій або травм. Опитувальник складається з 25 тверджень, що охоплюють п'ять ключових аспектів: особистісна компетентність і високі стандарти, наполегливість; довіра до власних інстинктів і здатність переносити стрес і негативні впливи; позитивне сприйняття змін і наявність безпечних міжособистісних зв'язків; контроль над життєвими ситуаціями; а також вплив духовних чинників. Чим вищими є бали за цією шкалою, тим вищий рівень психологічної стійкості [8; 4].

Психологічна стійкість є ключовим чинником, що допомагає відновлюватися після стресових ситуацій, особливо тих, що впливають на когнітивні процеси. Когнітивне розмірковування, яке полягає у постійному зосередженні на власних проблемах, може призводити до зниження ефективності діяльності та продуктивності. Зокрема, дослідження серед студентів показали, що ті, хто має вищий рівень стійкості, менш схильні до негативного розмірковування, що позитивно впливає на їхні навчальні досягнення [14].

Відповідно до теоретичних підходів щодо функцій румінації та психологічної стійкості, можна виокремити ключові особливості їхнього взаємозв'язку. Зокрема, негативний вплив румінації на психологічну стійкість пояснюється тим, що румінація виснажує когнітивні й емоційні ресурси, що ускладнює розвиток ефективних адаптивних стратегій подолання стресу [2]. Психологічна стійкість виступає як захисний чинник, що допомагає зменшити ймовірність виникнення румінацій через перенаправлення уваги на конструктивні способи подолання стресових ситуацій і підтримання емоційного самоконтролю. Окрім того, їхній взаємозв'язок має циклічний характер: тривала румінація здатна знижувати рівень психологічної стійкості, тоді як цілеспрямоване формування та підтримка стійкості може зменшувати інтенсивність і частоту румінаційних думок, що позитивно впливає на адаптаційні можливості в умовах стресу.

Формування психологічної стійкості потребує застосування стратегічних підходів, що забезпечують ефективне подолання життєвих труднощів [1]. Ключовими компонентами цього процесу виступають техніки усвідомленості та методи стрес-менеджменту. Усвідомленість сприяє підтриманню уваги на теперішньому моменті, що дозволяє уникнути залучення до непродуктивних когнітивних шаблонів, зокрема румінації. Водночас стресорегуляційні техніки підвищують адаптивність у відповідь на зовнішні виклики [15].

Розвиток психологічної стійкості передбачає систематичне застосування стратегій саморегуляції, зокрема практик усвідомленості, участі в діяльності, що сприяє зниженню психоемоційного напруження, а також опори на соціальну підтримку як ресурс для подолання труднощів. Важливим чинником є своєчасне розпізнавання ознак стресу та залучення до активностей, що сприяють психофізіологічному відновленню й покращенню загального стану. Індивідуалізований підхід до керування стресом виступає ефективним засобом профілактики емоційного вигорання, зміцнення адаптаційного потенціалу особистості та зниження інтенсивності румінаційного мислення. Регулярне використання технік релаксації в повсякденному житті, зокрема дихальні практики, медитація, йога, методи майндфулнесу, сприяють зниженню рівня стресу та формуванню емоційної врівноваженості [15].

Отже, формування психологічної стійкості через використання практик усвідомленості, саморефлексії та залучення соціальної підтримки виступає ефективним і науково обґрунтованим засобом зниження рівня румінації. Застосування таких підходів сприяє не лише зменшенню частоти та інтенсивності нав'язливих думок, але й загальному покращенню психічного благополуччя, підвищуючи емоційну врівноваженість і здатність ефективно реагувати на стресові обставини [3].

Взаємозв'язок між румінацією та психологічною стійкістю є багатовимірним і відображає складну динаміку впливу нав'язливих негативних думок на здатність особистості адаптуватися до стресу та відновлювати внутрішню рівновагу. Румінація, як схильність до тривалих роздумів про негативні події, може знижувати рівень психологічної стійкості шляхом виснаження когнітивних і емоційних ресурсів. Зацикленість на негативному досвіді посилює емоційне напруження, перешкоджає ефективному подоланню труднощів і зменшує гнучкість у реагуванні на життєві виклики. Особливо це проявляється в ослабленні здатності до емоційної регуляції, що ускладнює процеси відновлення після психотравматичних ситуацій [5].

У той же час, психологічна стійкість, що характеризується здатністю ефективно відновлюватися після стресових подій, може виконувати роль буфера, знижуючи ризик виникнення румінації. Особи з високим рівнем стійкості краще керують своїми емоціями, вміють переосмислювати ситуації конструктивно та застосовувати адаптивні стратегії реагування. Це сприяє збереженню емоційної рівноваги та запобігає формуванню деструктивного циклу повторюваних негативних думок, тим самим зменшуючи їх негативний вплив на психічне здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене теоретичне дослідження підтвердило, що високий рівень психологічної румінації негативно впливає на емоційну регуляцію та знижує психологічну стійкість. Водночас розвиток когнітивної гнучкості та наявність соціальної підтримки є важливими чинниками, що сприяють подоланню стресових станів. Отримані результати мають практичне значення для розробки психологічних втручань, спрямованих на покращення адаптації та зміцнення психічного здоров'я. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на вивченні конкретних методів роботи з румінацією для підвищення загальної стійкості.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на глибше вивчення механізмів взаємодії румінації з іншими психологічними процесами, такими як емоційна регуляція, мотивація та когнітивна гнучкість. Також важливо розробити та протестувати ефективні інтервенції, що знижують рівень румінації та

підвищують психологічну стійкість у різних вікових і соціальних групах. Перспективним є дослідження впливу соціальної підтримки та цифрових технологій на регуляцію румінації. Крім того, варто розширити вибірку досліджень, охопивши представників різних культурних і професійних спільнот для підвищення загальноприйнятності отриманих результатів.

Список використаної літератури:

1. Августюк М. М. Румінація та занепокоєння в контексті ПТСР: окремі способи подолання. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: Матеріали ІХ всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 25 жовтня 2024 р.* Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. С. 16–19.
2. Августюк М. М. Румінація як один із видів дезадаптивних метакогнітивних переконань осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 19 квітня 2024 р.* Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2024. С. 88–90.
3. Августюк М., Демидюк В. Способи зменшення негативного впливу румінації в учасників бойових дій. *Соціально-психологічна реабілітація ветеранів: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф., проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», м. Рівне, 27–28 лютого 2025 р.* Рівне: РДГУ, 2025. С. 3–5.
4. Almanasef M., Bajis D., Al-Haqan A., Alnahar S., Bates I. Assessing the psychometric properties of Connor-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC 25) in pharmacy students and academics in the Eastern Mediterranean Region. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*. 2024. Vol. 16. Article 100515.
5. 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.
6. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*. 2023. 13 p.
7. Bucknell K. J., Kangas M., Crane M. F. Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 185.
8. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.
9. Deet C. *Emotional regulation and resilience: Examining the mediating role of rumination*. West Chester University Master's Theses. 2018.
10. Dust M. Can PTSD be prevented? A novel approach to increasing physiological resilience: A pilot study. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1–10.
11. Friedberg A., Malefakis D. Resilience, trauma, and coping. *Psychodynamic Psychiatry*. 2018. Vol. 46, № 1. P. 81–113.
12. Georgescu M. F., Fischer I. C., Lowe S., Pietrzak R. H. Psychological resilience in U.S. military veterans: Results from the 2019–2020 national health and resilience in veterans study. *Psychiatric Quarterly*. 2023. Vol. 94. P. 449–466.
13. Litz B. T. Resilience in the aftermath of war trauma: A critical review and commentary. *Interface Focus*. 2014. Vol. 4. P. 1–10.
14. Mulawarman M., Antika E. R., Afriwilda M. T., Prabawa A. F., Nadhita G., Purboaji N. How does resilience predict cognitive rumination in college students? *KONSELOR*. 2024. Vol. 4. P. 302–312.
15. Singh A. Exploring the relationship between social anxiety, rumination, and resilience in young adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAP)*. 2024. Vol. 2, № 5. P. 555–573.
16. Southwick S. M., Pietrzak R. H., Tsai J., Krystal J. H. Resilience: An update. *RTSD Research Quarterly*. 2015. Vol. 25, № 4. P. 1–10.

References:

1. Avhustiuk M. M. Ruminatsiia ta zaneпокоєння v konteksti PTSD: окремі способи подолання [Rumination and anxiety in the context of PTSD: selected coping strategies]. *Psykhologhiia osobystosti fakhivtsia v umovakh voiennoho chasu ta postvoiennoi reabilitatsii: Materialy IX vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, Lviv, October 25, 2024*. pp. 16–19.
2. Avhustiuk M. M. Ruminatsiia yak odyv iz vydiv dezadaptivnykh metakohnityvnykh perekonan osib, yaki postrazhdaly vnaslidok travmatychnykh podii [Rumination as one of the types of maladaptive metacognitive beliefs in individuals affected by traumatic events]. *Sotsialno-psykhologichni resursy osobystosti v ekstremalnykh umovakh: Materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, Kyiv, April 19, 2024*. pp. 88–90.
3. Avhustiuk M., Demydiuk V. Spособы zmeshennia nehatyvnoho vplyvu ruminatsii v uchasnykiv boiovykh dii [Ways to reduce the negative impact of rumination in combatants]. *Sotsialno-psykhologichna reabilitatsiia veteraniv: Materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, held within the Forum for the Support of Veterans and Their Families "Rivnenska Yednist", Rivne, February 27–28, 2025*. pp. 3–5.
4. Almanasef M., Bajis D., Al-Haqan A., Alnahar S., Bates I. Assessing the psychometric properties of Connor-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC 25) in pharmacy students and academics in the Eastern Mediterranean Region. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*. 2024. Vol. 16. Article 100515.

5. 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. pp. 431–459.
6. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*. 2023. 13 p.
7. Bucknell K. J., Kangas M., Crane M. F. Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 185.
8. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. pp. 76–82.
9. Deet C. Emotional regulation and resilience: Examining the mediating role of rumination. *West Chester University Master's Theses*. 2018.
10. Dust M. Can PTSD be prevented? A novel approach to increasing physiological resilience: A pilot study. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. pp. 1–10.
11. Friedberg A., Malefakis D. Resilience, trauma, and coping. *Psychodynamic Psychiatry*. 2018. Vol. 46, No. 1. pp. 81–113.
12. Georgescu M. F., Fischer I. C., Lowe S., Pietrzak R. H. Psychological resilience in U.S. military veterans: Results from the 2019–2020 National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychiatric Quarterly*. 2023. Vol. 94. pp. 449–466.
13. Litz B. T. Resilience in the aftermath of war trauma: A critical review and commentary. *Interface Focus*. 2014. Vol. 4. pp. 1–10.
14. Mulawarman M., Antika E. R., Afriwilda M. T., Prabawa A. F., Nadhita G., Purboaji N. How does resilience predict cognitive rumination in college students? *KONSELOR*. 2024. Vol. 4. pp. 302–312.
15. Singh A. Exploring the relationship between social anxiety, rumination, and resilience in young adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJAP)*. 2024. Vol. 2, No. 5. pp. 555–573.
16. Southwick S. M., Pietrzak R. H., Tsai J., Krystal J. H. Resilience: An update. *RTSD Research Quarterly*. 2015. Vol. 25, No. 4. pp. 1–10.