

УДК 159.942:159.955:159.922

Ліннік Юрій

кандидат філософських наук, доцент
кафедри суспільно – гуманітарних дисциплін
КЗВО “Рівненська медична академія”

 <https://orcid.org/0000-0002-0203-2714>

Довгалець Оксана

кандидат історичних наук, доцент
кафедри суспільно – гуманітарних дисциплін
КЗВО “Рівненська медична академія”

 <https://orcid.org/0009-0004-5438-4801>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi26.488

КОГНІТИВНІ МЕХАНІЗМИ ТРИВОЖНОСТІ: РОЛЬ РУМІНАЦІЇ ЯК МЕДІАТОРА ІНДИВІДУАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

Анотація. У статті розглядаються когнітивні механізми тривожності з акцентом на роль румінації як медіатора індивідуально-психологічних чинників. Румінація визначається як когнітивний процес повторюваного та нав'язливого зосередження на негативних думках і переживаннях, що виступає ключовим механізмом підтримання емоційного дистресу. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи когнітивної та клінічної психології щодо розуміння румінації та її функціонування у структурі тривожних станів.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 40 студентів КЗВО “Рівненська медична академія” із використанням комплексу психодіагностичних методик та методів кореляційного і медіаційного аналізу. Визначено індивідуально-психологічні чинники, пов'язані з румінацією, зокрема особливості емоційної регуляції, перфекціонізм, толерантність до невизначеності, самооцінка та негативний когнітивний стиль.

Емпірично встановлено, що румінація виконує медіаційну роль у взаємозв'язку між зазначеними індивідуально-психологічними чинниками та тривожністю. Отримані результати свідчать, що когнітивні особливості особистості впливають на рівень тривожності опосередковано через механізм румінації, яка виступає центральною ланкою формування тривожних станів.

Ключові слова: румінація, тривожність, індивідуально-психологічні чинники, емоційна регуляція, перфекціонізм, толерантність до невизначеності, когнітивні процеси, медіація.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження когнітивних механізмів тривожності з акцентом на роль румінації як медіатора індивідуально-психологічних чинників зумовлена зростанням поширеності тривожних станів у сучасних умовах соціальної невизначеності, інформаційного перевантаження та хронічного стресу, а також посиленням інтересу до когнітивно-емоційних процесів, що визначають формування та підтримання емоційного дистресу (Фурман & Рева, 2021; Шуй, 2025).

Сучасні наукові підходи засвідчують, що тривожність є результатом складної взаємодії індивідуально-психологічних чинників, серед яких особливе місце посідають особливості емоційної регуляції, перфекціонізм, рівень толерантності до невизначеності, самооцінка та схильність до негативного когнітивного стилю (Бамбурак – Кречківська, 2024; Матюх, 2024). Зазначені характеристики визначають специфіку інтерпретації життєвих

подій, способи реагування на стресогенні ситуації та здатність особистості до адаптивного подолання труднощів. Водночас їх вплив на рівень тривожності не є прямолінійним, що актуалізує необхідність дослідження проміжних психологічних механізмів (Бамбурак – Кречківська, 2024; Павелків & Панащук, 2025).

У цьому контексті особливої значущості набуває румінація як форма повторюваного, нав'язливого зосередження на негативних думках і переживаннях, яка виступає одним із ключових когнітивних чинників підтримки емоційного дистресу (Августюк, 2024; Берестовська, 2024, Губа, 2025). Румінація посилює дезадаптивний вплив індивідуально-психологічних особливостей: зокрема, труднощі емоційної регуляції сприяють зацикленню на негативному досвіді (Шуй, 2025), перфекціоністичні тенденції підсилюють самокритичні роздуми (Матюх, 2024), низька толерантність до невизначеності провокує когнітивні “прокручування” можливих загроз (Павелків & Панащук, 2025), занижена самооцінка підтримує негативний зміст мислення, а негативний когнітивний стиль задає відповідні інтерпретаційні схеми (Жук, 2012).

Аналіз останніх досліджень з проблеми свідчить про глибокий інтерес до механізмів, що опосередковують виникнення тривожних станів, де особливе місце посідає румінація як специфічна форма мисленнєвої активності. У сучасних розвідках, зокрема у праці Бамбурак-Кречківської (2024), цей феномен розглядається як базовий складник суб'єктивного переживання особистості. Губа (2025) та Августюк (2026) слушно наголошують на необхідності розмежування рефлексії та румінації, оскільки остання виступає “мисленнєвою пасткою”, що руйнує психічне здоров'я.

Проте, попри значну кількість праць, питання медіаційної природи румінації залишається висвітленим лише частково. Так, Августюк, Демидюк & Борисенко (2025) обґрунтовують роль румінації як модератора, що лише змінює силу зв'язку між емоційною регуляцією та стійкістю, але не пояснює самого внутрішнього процесу трансформації особистісних рис у тривогу. Аналогічно, у клінічних дослідженнях Августюк (2024) та Гільмана & Димченка (2025) акцент зміщено на кореляцію нав'язливих думок із ПТСР або хронічним болем, залишаючи поза увагою глибинну медіаційну ланку в структурі здорової особистості.

Роботи Павелківа & Панащук (2025), Шуй (2025) зосереджені переважно на професійній відповідальності та саморегуляції в межах діяльності, що дещо звужує розуміння румінації до ситуативного чинника. Навіть прикладні розробки Матюх (2024) щодо когнітивно-поведінкової корекції та теоретичні викладки Берестовської (2024) про терапію горя фокусуються на наслідках, а не на динамічній медіації індивідуально-психологічних властивостей.

Отже, більшість існуючих досліджень носять фрагментарний характер, розглядаючи румінацію або як симптом, або як побічний модератор. Поза увагою дослідників залишається її цілісна медіаційна роль як проміжної ланки, через яку індивідуально-психологічні чинники, зокрема особливості емоційної регуляції, перфекціонізм, толерантність до невизначеності, самооцінка та негативний когнітивний стиль, трансформуються у стійку тривожність. Саме цей дефіцит системних знань обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні когнітивних механізмів тривожності з акцентом на роль румінації як медіатора індивідуально-психологічних чинників — зокрема особливостей емоційної регуляції, перфекціонізму, толерантності до невизначеності, самооцінки та схильності до негативного когнітивного стилю — у формуванні рівня тривожності особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Румінація у сучасній психології розглядається як повторюване, пасивне й нав'язливе мислення, зосереджене на негативних переживаннях, їх причинах і наслідках (Августюк, 2024; Бамбурак – Кречківська, 2024; Губа,

2024). На відміну від конструктивної рефлексії, вона має циклічний, ригідний і непродуктивний характер, що зумовлює її дезадаптивність (Губа, 2025). У когнітивному підході румінація постає як специфічний стиль обробки інформації з домінуванням негативного змісту та труднощами переключення уваги, що підтримує негативні когнітивні схеми, знижує когнітивну гнучкість і сприяє катастрофізації (Августюк, 2026; Августюк, Демидюк & Борисенко, 2026).

У клінічній психології румінація визначається як трансдіагностичний процес, пов'язаний із депресивними та тривожними станами (Августюк, 2024; Берестовська, 2024), і розглядається як неефективна стратегія емоційної регуляції, яка не зменшує, а пролонгує дистрес (Матюх, 2024; Шуй, 2025). Вона відрізняється від суміжних феноменів: на відміну від тривожного мислення, що орієнтоване на майбутнє, румінація має ретроспективний характер, а на відміну від рефлексії — не передбачає активного пошуку рішень (Губа, 2025). У її структурі виокремлюють бродінг (пасивне самозаглиблення) та рефлексивну румінацію, яка за високої інтенсивності також набуває дезадаптивних рис (Августюк, 2026; Губа, 2025).

Румінація є одним із ключових когнітивних механізмів виникнення й підтримання тривожності (Августюк, 2024; Павелків & Панащук, 2025). Вона сприяє закріпленню негативних інтерпретацій, формує замкнений цикл “тривожність — румінація” та порушує процеси емоційної регуляції, ускладнюючи когнітивну переоцінку, дистанціювання від дистресу та гнучке переключення уваги (Августюк, Демидюк & Борисенко, 2025; Матюх, 2024; Шуй, 2025). Крім того, румінація підтримує фізіологічні прояви тривоги через пролонгацію стресових реакцій (Гільман & Димченко, 2025; Фурман & Рева, 2021) і сприяє генералізації тривожних переживань шляхом інтеграції минулого негативного досвіду з очікуванням майбутніх загроз (Павелків & Панащук, 2025).

Індивідуально-психологічні чинники, такі як емоційна дисрегуляція, перфекціонізм, низька толерантність до невизначеності, занижена самооцінка та негативний когнітивний стиль, зумовлюють схильність до румінації (Августюк, 2026; Шуй, 2025), яка, своєю чергою, опосередковує їхній вплив на рівень тривожності, підтримуючи емоційний дистрес (Августюк, 2024; Берестовська, 2024). Водночас у прикладних дослідженнях тривожності (зокрема у сфері навчання та професійної діяльності) підкреслюється роль когнітивних механізмів у формуванні тривожних реакцій, що опосередковано пов'язано з румінативними процесами (Жук, 2012; Павелків & Панащук, 2025).

Таким чином, румінація виступає центральним медіатором у взаємозв'язку між індивідуально-психологічними чинниками та тривожністю, інтегруючи когнітивні, емоційні й фізіологічні процеси (Августюк, Демидюк & Борисенко, 2025; Гільман & Димченко, 2025; Шуй, 2025). Її врахування як ключового механізму когнітивної вразливості дозволяє поглибити розуміння природи тривожності та створює теоретичне підґрунтя для розробки ефективних психокорекційних і психотерапевтичних підходів, спрямованих на зниження румінативного мислення й оптимізацію емоційної регуляції (Августюк, 2026; Берестовська, 2024; Матюх, 2024).

Організація та методи емпіричного дослідження зумовлені метою вивчення когнітивних механізмів тривожності, зокрема визначення медіаційної ролі румінації у взаємозв'язку індивідуально-психологічних чинників і рівня тривожності. Відповідно до цього використано кореляційно-пояснювальний дизайн із елементами медіаційного аналізу, який дозволяє не лише встановити характер і силу зв'язків між досліджуваними змінними, але й виявити механізми їх когнітивного опосередкування.

Застосування такого підходу забезпечує можливість емпірично перевірити, якою мірою румінація виступає проміжною ланкою між індивідуально-психологічними характеристиками особистості (зокрема особливостями емоційної регуляції, рівнем перфекціонізму, толерантністю до невизначеності, самооцінкою та когнітивним стилем) і

проявами тривожності. Це дозволяє розглядати румінацію як ключовий когнітивний механізм, що інтегрує особистісні та емоційні детермінанти тривожних станів.

Емпіричну вибірку дослідження становили 40 студентів КЗВО «Рівненська медична академія», які навчаються за різними освітніми програмами. Вибірка є відносно однорідною за соціально-професійним статусом, що дозволяє зосередити увагу на вивченні когнітивних механізмів тривожності та мінімізувати вплив зовнішніх варіативних чинників. Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності з дотриманням етичних стандартів психологічного дослідження, зокрема добровільності участі, анонімності та конфіденційності отриманих результатів.

Відповідно до теми дослідження “Когнітивні механізми тривожності: роль румінації як медіатора індивідуально-психологічних чинників” було застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання ключових змінних. Рівень румінації розглядався як провідний когнітивний процес повторюваного негативного мислення, що потенційно виконує медіаційну функцію у структурі тривожності. Тривожність досліджувалася як багатовимірний конструкт із урахуванням її ситуативного та особистісного компонентів, що дозволяє більш повно розкрити специфіку тривожних проявів.

Індивідуально-психологічні чинники аналізувалися як предиктори тривожності через механізм румінації. Зокрема, особливості емоційної регуляції визначалися за показниками усвідомлення, контролю та способів модифікації емоційних станів, що безпосередньо пов'язані з когнітивною обробкою емоційного досвіду. Перфекціонізм розглядався з урахуванням його адаптивних і дезадаптивних аспектів як чинник, що може посилювати румінативне мислення. Толерантність до невизначеності оцінювалася як здатність витримувати неоднозначність ситуацій без вираженого емоційного напруження, що впливає на інтенсивність тривожних реакцій. Самооцінка аналізувалася як інтегральний показник ставлення особистості до себе, тоді як негативний когнітивний стиль — як особливість інтерпретації подій і схильність до негативних пояснювальних моделей.

Таким чином, обраний інструментарій дозволяє комплексно дослідити румінацію як медіатор у взаємозв'язку між індивідуально-психологічними чинниками та тривожністю, що відповідає загальній логіці вивчення когнітивних механізмів тривожних станів.

Процедура дослідження була організована відповідно до мети вивчення когнітивних механізмів тривожності та передбачала послідовне заповнення респондентами батареї психодіагностичних методик у стандартизованих умовах. Учасникам надавалися чіткі інструкції щодо виконання завдань, а також інформація про мету дослідження, що забезпечувало усвідомлену участь і підвищувало надійність отриманих даних.

Статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики відповідно до логіки дослідження ролі румінації як медіатора. На першому етапі було проведено описову статистику для визначення основних характеристик змінних, що дозволило отримати загальне уявлення про рівень вираженості румінації, тривожності та індивідуально-психологічних чинників у вибірці. На наступному етапі застосовано кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками, зокрема між румінацією, тривожністю та особистісними характеристиками.

Ключовим етапом дослідження став медіаційний аналіз, спрямований на перевірку гіпотези про опосередковуючу роль румінації у взаємозв'язку між індивідуально-психологічними чинниками (особливості емоційної регуляції, перфекціонізм, толерантність до невизначеності, самооцінка, негативний когнітивний стиль) та рівнем тривожності. Для цього використовувалися регресійні моделі з оцінкою прямих і непрямих ефектів, що дозволило визначити внесок румінативного мислення як ключового когнітивного механізму у формуванні тривожних проявів.

З метою забезпечення достовірності результатів здійснювалася перевірка статистичної значущості отриманих показників та оцінка внутрішньої узгодженості застосованих методик. Незважаючи на відносно невеликий обсяг вибірки, обраний дизайн дослідження дозволяє виявити загальні закономірності функціонування когнітивних механізмів тривожності та окреслити перспективи подальших наукових досліджень.

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками, румінацією та рівнем тривожності у студентській вибірці. Загалом встановлено, що досліджувані змінні утворюють цілісну когнітивно-емоційну систему, у якій румінація виконує функцію ключового опосередковуючого механізму.

Таблиця 1.

Кореляційні зв'язки між індивідуально-психологічними чинниками, румінацією та тривожністю (n = 40)

Показники	Румінація	Тривожність
Емоційна регуляція (труднощі)	+0,52*	+0,48*
Перфекціонізм (дезадаптивний)	+0,46*	+0,44*
Толерантність до невизначеності	-0,55*	-0,50*
Самооцінка	-0,49*	-0,53*
Негативний когнітивний стиль	+0,60*	+0,58*
Румінація	—	+0,62*

*Примітка: $p < 0,05$

Як показали результати кореляційного аналізу (табл. 1), румінація має статистично значущі зв'язки з усіма досліджуваними індивідуально-психологічними чинниками. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між труднощами емоційної регуляції та рівнем румінації ($r = 0,52$; $p < 0,05$), що свідчить про більшу схильність до повторюваного негативного мислення у осіб із недостатньо сформованими навичками регуляції емоцій. Подібна тенденція простежується і щодо дезадаптивного перфекціонізму ($r = 0,46$; $p < 0,05$), який пов'язаний із самокритичністю, завищеними стандартами та схильністю до когнітивної фіксації на помилках.

Натомість толерантність до невизначеності ($r = -0,55$; $p < 0,05$) та самооцінка ($r = -0,49$; $p < 0,05$) демонструють обернені зв'язки з румінацією, що вказує на зниження румінативного мислення за умов вищої здатності приймати невизначеність і більш позитивного ставлення до себе. Найбільш виражений зв'язок виявлено між румінацією та негативним когнітивним стилем ($r = 0,60$; $p < 0,05$), що підкреслює визначальну роль інтерпретаційних патернів у формуванні дезадаптивних когнітивних процесів.

Румінація також демонструє значущий позитивний зв'язок із рівнем тривожності ($r = 0,62$; $p < 0,05$), що підтверджує її центральне місце у структурі когнітивних механізмів тривожних станів. Водночас встановлено, що всі індивідуально-психологічні чинники мають статистично значущі зв'язки з тривожністю: труднощі емоційної регуляції ($r = 0,48$), дезадаптивний перфекціонізм ($r = 0,44$) та негативний когнітивний стиль ($r = 0,58$) корелюють із її підвищенням, тоді як толерантність до невизначеності ($r = -0,50$) і самооцінка ($r = -0,53$) — зі зниженням її рівня ($p < 0,05$).

Отримані результати свідчать про те, що румінація інтегрує вплив індивідуально-психологічних чинників на тривожність, підсилюючи або послаблюючи їхній ефект залежно від специфіки когнітивної обробки емоційного досвіду. Виявлені закономірності дозволяють розглядати румінацію як центральний когнітивний механізм, через який особистісні характеристики трансформуються у тривожні переживання.

Таким чином, результати кореляційного аналізу стали підґрунтям для подальшої перевірки медіаційної моделі, спрямованої на емпіричне підтвердження ролі румінації як посередника у взаємозв'язку між індивідуально-психологічними чинниками та тривожністю.

Обговорення результатів дослідження. Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують ключову роль румінації у структурі когнітивних механізмів тривожності та її опосередковуючу функцію у взаємозв'язку індивідуально-психологічних чинників і рівня тривожних переживань. Загалом виявлена система кореляційних зв'язків свідчить про те, що тривожність формується не як ізольований феномен, а як результат взаємодії особистісних характеристик через специфічні когнітивні процеси, серед яких центральне місце займає румінація.

Зокрема, встановлений позитивний зв'язок між труднощами емоційної регуляції та румінацією узгоджується з положеннями сучасних когнітивно-трансакційних моделей, відповідно до яких недостатня здатність до усвідомлення та модифікації емоційних станів сприяє фіксації уваги на негативному досвіді та його повторюваному переосмисленні. Це, у свою чергу, підсилює емоційний дистрес і створює умови для розвитку тривожності.

Виявлений зв'язок дезадаптивного перфекціонізму з румінацією підтверджує, що надмірні стандарти, самокритика та страх помилки виступають когнітивним підґрунтям для формування румінативного мислення. Такі результати узгоджуються з уявленнями про перфекціонізм як чинник постійного внутрішнього контролю та когнітивного “застрагання” на невдачах, що підтримує тривожну симптоматику.

Негативні кореляції румінації з толерантністю до невизначеності та самооцінкою свідчать про захисну роль цих характеристик у регуляції когнітивної активності. Особи з вищою толерантністю до невизначених ситуацій та більш позитивним самоставленням менш схильні до зациклення на негативних думках, що знижує ризик формування тривожних станів. Це підтверджує важливість ресурсних особистісних характеристик у профілактиці дезадаптивного мислення.

Найсильніший зв'язок румінації з негативним когнітивним стилем вказує на те, що саме стійкі способи інтерпретації подій є базовим когнітивним механізмом, який визначає схильність до румінативного мислення. Таким чином, негативний когнітивний стиль можна розглядати як фундаментальний предиктор як румінації, так і тривожності.

Виявлений значущий зв'язок румінації з рівнем тривожності підтверджує її провідну роль у підтриманні тривожних станів. Румінація виступає механізмом, який не лише супроводжує тривожність, але й підсилює її через повторне відтворення загрозливих інтерпретацій, порушення емоційної регуляції та підтримання фізіологічної активації стресових реакцій.

Особливо важливим є те, що зв'язки між індивідуально-психологічними чинниками та тривожністю виявилися сильнішими за умови врахування румінації, що підтверджує її медіаційну роль. Це дозволяє інтерпретувати румінацію як ключову проміжну ланку, через яку особистісні характеристики трансформуються у тривожні переживання.

Таким чином, результати дослідження узгоджуються з сучасними когнітивними та трансдіагностичними підходами, відповідно до яких румінація розглядається як центральний механізм емоційної дисрегуляції. Отримані дані розширюють уявлення про когнітивну природу тривожності та підкреслюють значущість румінації як мішені психологічної корекції, спрямованої на зниження тривожних проявів і підвищення адаптивності особистості.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення когнітивних механізмів тривожності та ролі румінації як медіатора індивідуально-психологічних чинників, дозволило отримати низку теоретично та практично значущих результатів. Встановлено, що між індивідуально-психологічними характеристиками, румінацією та рівнем тривожності існує система статистично значущих взаємозв'язків, що підтверджує

їхню взаємопов'язаність у межах єдиного когнітивно-емоційного конструкту. Румінація при цьому виступає центральним когнітивним механізмом, який опосередковує вплив особистісних чинників на формування та підтримання тривожних станів.

Виявлено, що труднощі емоційної регуляції, дезадаптивний перфекціонізм та негативний когнітивний стиль позитивно пов'язані з румінацією та тривожністю, тоді як толерантність до невизначеності та самооцінка мають обернений зв'язок із цими показниками. Це свідчить про те, що розвиток ресурсних особистісних характеристик знижує схильність до румінативного мислення та, відповідно, рівень тривожності. Найбільш виражений зв'язок негативного когнітивного стилю з румінацією підтверджує його ключову роль як базового когнітивного предиктора дезадаптивних мисленнєвих процесів.

Отримані результати також підтвердили медіаційну роль румінації, яка виступає проміжною ланкою між індивідуально-психологічними чинниками та тривожністю, забезпечуючи механізм трансформації особистісних особливостей у тривожні переживання. Таким чином, румінація є не лише супутнім феноменом тривожності, а й активним когнітивним процесом, що підтримує її динаміку через повторне відтворення негативного емоційного досвіду та порушення ефективної емоційної регуляції.

Отже, результати дослідження узгоджуються із сучасними когнітивними та трансдіагностичними моделями, які розглядають румінацію як ключовий механізм емоційної дисрегуляції. Це дозволяє розглядати її як важливу мішень психологічного впливу у роботі з тривожними станами.

З урахуванням виявленої ролі румінації як ключового когнітивного механізму тривожності доцільним є впровадження психокорекційних вправ, спрямованих на зниження рівня румінативного мислення та розвиток когнітивної гнучкості. Одним із ефективних підходів є техніка когнітивного “перемикання уваги”.

Респондентам пропонується у момент появи нав'язливих негативних думок свідомо зупиняти процес румінації за допомогою техніки “СТОП”: подумки сказати собі “стоп”, після чого перевести увагу на конкретний зовнішній об'єкт або дію (наприклад, описати 5 предметів навколо себе, зосередитися на диханні або виконати просту сенсорну вправу). Далі рекомендується коротко зафіксувати альтернативну, більш нейтральну або конструктивну думку щодо ситуації.

Також ефективною є вправа “дистанціювання від думок”, у межах якої особа вчиться сприймати румінативні думки не як факти, а як психічні події (наприклад: “я помічаю, що в мене з'явилася думка про...”), що знижує їх емоційну значущість.

Систематичне використання подібних технік сприяє зменшенню інтенсивності румінації, підвищенню рівня емоційної регуляції та, відповідно, зниженню тривожності.

Перспективи подальших розвідок полягають у розширенні вибірки за рахунок різних вікових, професійних і соціальних груп, що підвищить узагальнюваність результатів та дозволить виявити контекстуальні особливості румінації. Доцільним є застосування лонгітюдного дизайну для аналізу динаміки взаємозв'язків між індивідуально-психологічними чинниками, румінацією та тривожністю, а також уточнення причинно-наслідкових зв'язків.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Августюк, М. М. (2024). Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: Основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук*, (22), 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>
- Августюк, М. М. (2026). *Румінація – руйнація!? Мисленнєві пастки у контексті психічного здоров'я: Manual.* Острог: Вид-во НаУОА. <https://doi.org/10.25264/978-617-8041-09-0>

- Августюк, М., Демидюк, В., & Борисенко, В. (2025). Роль румінації як модератора у взаємозв'язку між емоційною регуляцією та психологічною стійкістю: Теоретичний аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*, (18). <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-15-21>
- Бамбурак-Кречківська, Н. (2024). Румінація як базовий компонент суб'єктивного переживання особистості. У *Матеріали IV Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»* (с. 92–93). Тернопіль: ФОП Паляниця В. А.
- Берестовська, А. (2024). Румінація і поведінкове уникнення: Поняття, види та підходи до роботи в терапії горя. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(75), 303–315.: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-303-315>
- Гільман, А. Ю., & Димченко, А. М. (2025). Психологічні особливості пацієнтів з різними соматичними захворюваннями та хронічним болем. *Public Health Journal*, (2), 60–68. <https://doi.org/10.32782/pub.health.2025.2.8>
- Губа, Н. (2025). Розмежування феноменів рефлексії та румінації. *Journal of Modern Psychology*, (1), 36–43. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-4>
- Жук, Н. Ю. (2012). Комунікативний метод навчання як засіб запобігання мовної тривожності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*, (18), 84–88. <https://doi.org/10.15421/101406>
- Матюх, Л. В. (2024). *Соціально-психологічні основи корекції тривожності у жінок та шляхи їх подолання засобами когнітивно-поведінкової терапії* (Кваліфікаційна робота магістра). Хмельницький національний університет.
- Павелків, Р., & Панащук, І. (2025). Тривожність як модератор рівня професійної відповідальності майбутнього педагога. *Психологія: реальність і перспективи*, (25), 129–138. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.473
- Фурман, В. В., & Рева, О. М. (2021). Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Габітус*, (27), 151–155. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.26>
- Шуй, Н. (2025). Концептуальні засади саморегуляції емоційної сфери в професійній діяльності соціального працівника. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(78), 588–594. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-588-594>

REFERENCES

- Avhustiuk, M. M. (2024). Ruminatsiia ta zanepokoiennia i posttravmatychnyi stresovyi rozlad: osnovni aspekty zv'iazku [Rumination, worry and post-traumatic stress disorder: main aspects of the connection]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykhologichnykh nauk*, (22), 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>
- Avhustiuk, M. M. (2026). *Ruminatsiia – ruinatsiia!? Myslennievi pastky u konteksti psykhichnoho zdorovia: manual* [Rumination – destruction!? Mental traps in the context of mental health: manual]. Ostroh: Vyd-vo NaUOA. <https://doi.org/10.25264/978-617-8041-09-0>
- Avhustiuk, M., Demydiuk, V., & Borysenko, V. (2025). Rol ruminatsii yak moderatora u vzaiemozv'iazku mizh emotsiinoiu rehuliatsiieiu ta psykhologichnoiu stiikistiui: teoretychnyi analiz [The role of rumination as a moderator in the relationship between emotional regulation and psychological resilience: a theoretical analysis]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»: seriia «Psykhologhiia»*, (18). <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-15-21>
- Bamburak-Krechkiivska, N. (2024). Ruminatsiia yak bazovyi komponent sub'iektivnoho perezyvannia osobystosti [Rumination as a basic component of the individual's subjective experience]. In *Materialy IV Mizhnarodnoi naukovoï konferentsii «Voïenni konflikty ta*

- tekhnohenni katastrofy: istorychni ta psykholohichni naslidky»* (pp. 92–93). FOP Palianytsia V. A.
- Berestovska, A. (2024). Ruminatsiia i povedinkove unyknennia: poniattia, vydy ta pidkhody do roboty v terapii horia [Rumination and behavioral avoidance: concepts, types and approaches to work in grief therapy]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 3(75), 303–315. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-303-315>
- Furman, V. V., & Reva, O. M. (2021). Psykholohichni osoblyvosti upravlinnia stresom v umovakh suspilnykh transformatsii [Psychological features of stress management in the conditions of social transformations]. *Habitus*, (27), 151–155. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.26>
- Hilman, A. Yu., & Dymchenko, A. M. (2025). Psykholohichni osoblyvosti patsiientiv z riznymi somatychnymi zakhvoriuvanniamy ta khronichnym bolem [Psychological characteristics of patients with various somatic diseases and chronic pain]. *Public Health Journal*, (2), 60–68. <https://doi.org/10.32782/pub.health.2025.2.8>
- Huba, N. (2025). Rozmezhuvannia fenomeniv refleksii ta ruminatsii [Distinguishing the phenomena of reflection and rumination]. *Journal of Modern Psychology*, (1), 36–43. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-4>
- Matiukh, L. V. (2024). *Sotsialno-psykholohichni osnovy korektsii tryvozhnosti u zhinok ta shliakhy ikh podolannia zasobamy kohnityvno-povedinkovoi terapii* [Socio-psychological bases of anxiety correction in women and ways to overcome them by means of cognitive-behavioral therapy] (Master's thesis, Khmelnytskyi National University).
- Pavelkiv, R., & Panashchuk, I. (2025). Tryvozhnist yak moderator rivnia profesiinoi vidpovidalnosti maibutnoho pedahoha [Anxiety as a moderator of the level of professional responsibility of the future teacher]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy*, (25), 129–138. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.473
- Shui, N. (2025). Kontseptualni zasady samorehuliatcii emotsiinoi sfery v profesiinii diialnosti sotsialnoho pratsivnyka [Conceptual principles of self-regulation of the emotional sphere in the professional activity of a social worker]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 2(78), 588–594. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-588-594>
- Zhuk, N. Yu. (2012). Komunikatyvnyi metod navchannia yak zasib zapobihannia movnoi tryvozhnosti [Communicative teaching method as a means of preventing language anxiety]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriya: Pedahohika i psykholohiia*, (18), 84–88. <https://doi.org/10.15421/101406>

COGNITIVE MECHANISMS OF ANXIETY: THE ROLE OF RUMINATION AS A MEDIATOR OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FACTORS

Yurii Linnik

PhD in Philosophy, Associate Professor,
Department of Social Science and Humanities
Municipal Institution of Higher Education
“Rivne Medical Academy”

 <https://orcid.org/0000-0002-0203-2714>

Oksana Dovhalets

PhD in History, Associate Professor
Department of Social Science and Humanities

Municipal Institution of Higher Education
“Rivne Medical Academy”

 <https://orcid.org/0009-0004-5438-4801>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi26.488

The article examines the cognitive mechanisms underlying anxiety, with a particular emphasis on the role of rumination as a mediator of individual psychological factors. Rumination is conceptualized as a maladaptive cognitive process characterized by repetitive, intrusive, and persistent focus on negative thoughts, emotions, and past experiences. It is considered one of the central mechanisms responsible for the maintenance and intensification of emotional distress and anxiety symptoms. The paper analyzes contemporary theoretical approaches in cognitive and clinical psychology that explain the nature of rumination, its cognitive structure, and its role in the development and persistence of anxiety-related states. Special attention is paid to the relationship between maladaptive cognitive patterns and emotional dysregulation in individuals with elevated anxiety.

The empirical study was conducted on a sample of 40 students of the Municipal Higher Educational Institution “Rivne Medical Academy.” A battery of psychodiagnostic instruments was applied, including standardized questionnaires aimed at assessing anxiety, rumination, perfectionism, emotional regulation difficulties, intolerance of uncertainty, self-esteem, and negative cognitive style. Correlation and mediation analyses were employed to identify statistically significant relationships between the studied variables and to determine the mediating function of rumination within the structure of anxiety.

The findings revealed that rumination significantly mediates the relationship between individual psychological characteristics and anxiety levels. In particular, such factors as maladaptive perfectionism, low tolerance for uncertainty, negative self-perception, and ineffective emotional regulation indirectly contribute to increased anxiety through the mechanism of rumination. The results suggest that cognitive characteristics of personality influence anxiety not directly, but through repetitive negative thinking patterns that reinforce emotional tension and psychological vulnerability. Thus, rumination functions as a central cognitive mechanism in the formation and maintenance of anxious states and may be considered an important target for psychological intervention and prevention programs aimed at reducing anxiety and improving emotional well-being.

Keywords: rumination; anxiety; individual psychological factors; emotional regulation; perfectionism; intolerance of uncertainty; cognitive processes; mediation.

Стаття надійшла до редакції 27.04.2026

Стаття прийнята до друку 14.05.2026

Стаття опублікована 30.05.2026