

**EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
PSZICHOLÓGIA SZAK**

**A gyermekkori rumináció kapcsolata a szülői ruminációval
és az élettél való elégedettséggel**

Gerő Benedek János

Témavezetők:
Kököneyi Gyöngyi Dr.
Egyetemi tanár
Szőke Júlia
PhD hallgató

Budapest, 2025.01.08.

Tartalomjegyzék

1. Elméleti bevezető	4
2. Célkitűzések, hipotézisek.....	10
3. Módszer.....	11
4. Eredmények.....	13
5. Diskusszió	15
6. Irodalom	18

Absztrakt

A rumináció vagy magyárosabban rágódás egy olyan kognitív választílus, amely során általában akaratunk ellenére ismétlődően gondolkodunk saját érzéseinkről, problémáinkról, a velünk megtörtént eseményekről, anélkül, hogy valamiféle megoldásra vagy belátásra jutnánk. A rágódás többek között pozitív összefüggésben áll a depresszió kialakulásával és fennmaradásával, más hangulatzavarokkal, szorongásos tünetekkel. A kutatások alapján a rágódás már 8 éves kortól megfigyelhető jelenség, azonban a kisiskoláskorú gyerekek ruminációs tendenciáinak vizsgálata keveset jelenik meg a szakirodalomban. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a szülői és kisiskoláskori rágódás között van-e kapcsolat, illetve, hogy a rágódás szubjektív jóllétre gyakorolt negatív hatása már ilyen idős korú gyerekeknél is megfigyelhető-e. Prospektív vizsgálatunkban 103 általános iskolás diák ($M=9,46$, 8-11 éves korúak, 52% lány) és ugyanennyi hozzátartozója ($M=41,88$ év, 89% a diákok édesanyja) vett részt, az adatokat két időpontban vettük fel, a két felvétel között 6 hónap telt el. A szülői rumináció feltételezésünkkel ellentétben nem mutatott szignifikáns összefüggést a gyermeki ruminációs tendenciákkal ($b=-0,269$ $p=0,496$, $t=-0,684$). Az a feltevésünk beigazolódott, miszerint a gyermekkori rágódás negatívan, szignifikánsan jelzi előre az étellel való elégedettséget ($b=-0,057$ $p=0,014$), még akkor is, ha kontrollálunk az első időpontban mért étellel való elégedettségre. Eredményeink hozzájárultak a gyermekeknél megfigyelhető ruminatív választílus kialakulásának kutatásához, illetve arra is rávilágítottak, hogy a kisiskoláskori rágódás nem csak pszichés tünetekkel, de az életminőség romlásával is szignifikáns összefüggést mutat.

1. Elméleti bevezető

Előszó

A rumináció vagy magyarosabban rágódás egy kognitív választílus, mely folyamat során visszatérően, többnyire akaratunk ellenére, azaz automatikusan újra és újra saját érzéseinken, problémáinkon, a velünk megtörtént eseményeken gondolkodunk (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2008; Reisberg & Hertel, 2003). Rágódás az például, ha egy kínos munkahelyi vagy iskolai szituáció után egész nap az eseten gondolkodunk. A rágódás nem csak felnőtteknél, de már kisiskolásoknál is megfigyelhető jelenség (pl.: Broeren és mtsai., 2011) azonban az ezzel a populációval kapcsolatos kutatások száma korlátozott. Fontos megvizsgálni, hogy milyen negatív korrelátumai lehetnek a rágódásnak gyerekeknél, hiszen a rumináció ebben a korban is jelentős negatív hatással lehet a pszichés jólétre. Ezen túlmenően a gyermekkori rágódással kapcsolatos kutatások közül csak nagyon kevés vizsgálta (Baiocco és mtsai., 2017; Bonifacci és mtsai., 2020), hogy a szülők ruminációs választílusa milyen hatást gyakorol gyermekeik rágódási hajlamára, miközben ez a kérdés nagyon fontos gyakorlati implikációkkal szolgálhat.

A rumináció

A rágódást állapot - és vonásszintű jellemzőként is megragadhatjuk (Watkins & Nolen-Hoeksema, 2014). Állapotrumináció áll fenn, amikor egy éppen megoldandó problémára vagy helyzetre ruminációval reagálunk. Mindannyian van, hogy rágódunk, ennek a választílusnak a káros hatásai akkor figyelhetőek meg, amikor a rágódás az egyén állandó (vonásszintű) jellemzőjévé válik, azaz az egyén a stresszt keltő helyzetekre ismétlődően, következetesen ruminációval reagál. Ha ez a típusú válasz tipikusan ugyanolyan helyzetekben, hasonló ingerekre, ismétlődően megjelenik, akkor egy idő után a rágódás automatikus reakcióvá válhat ezekre a stresszt keltő helyzetekre. Vannak arra vonatkozóan eredmények (Watkins, 2008), hogy az állapotszintű rágódás pozitív hatással is lehet mentális egészségünkre, például, ha az pozitív érzelmekre, eseményekre irányul, azonban a vonásszintű rágódásnak inkább negatív hatásai vannak az egyén jólétére nézve (pl.: Whisman és mtsai., 2020).

A ruminációnak gyakran megkülönböztetik két altípusát: a tépelődést (brooding) és a töprengést (reflective pondering; Treynor és mtsai., 2003). A tépelődő típusú rágódás során a jelenlegi helyzetünket hasonlítjuk össze egy el nem ért céllal és tipikusan arra keressük a választ, hogy „Ez miért velünk történik?”. A töprengés ezzel szemben egy céltudatosabb befelé fordulás érzelmeink, problémáink megértésére. A kifejezetten a depresszív tünetekre, a depresszió okaira és következményeire irányuló rágódást nevezi Susan Nolen-Hoeksema (1991) depresszív ruminációnak. A depresszív rágódás nem csak azt jelenti, hogy negatív

gondolatok jelennek meg ismétlődően, de azt is, hogy ilyenkor képtelenek vagyunk örömtelibb gondolatokra váltani (Bagby & Parker, 2001). Habár a rágódás a problémamegoldás szempontjából olykor lehet adaptív, sokszor a stresszes eseményekre vagy negatív érzelmekre adott passzív válaszként jelenik meg, ezáltal a negatív hatásaival is gyakrabban találkozhatunk. A felnőttek mellett a gyerekeknél is megfigyelhető jelenség a rumináció.

Azt, hogy negatív eseményekre, vagy negatív érzelmekre a gyerekek rágódással reagáljanak már egészen fiatalon, akár 8 éveseknél is meg lehet figyelni. Jóllehet a stabil, vonásszintű ruminációs választílus kialakulásának kritikus időszakát a szakirodalom serdülőkorra teszi (Shaw és mtsai., 2019), mert ebben a korban jelentősen megnő a gyerekeket érő stresszorok száma. A rágódás kisgyermekkorú jellemzőinek kutatása különösen fontos, mivel lehetővé teszi, hogy már ilyen fiataloknál is felismerhessük a ruminatív folyamatokat. Ez később hozzájárulhat ahhoz, hogy megelőzzük a stabil ruminatív választílus kialakulását. A fiatakorúak körében megfigyelhető ruminációval kapcsolatos kutatások többsége a kamaszkorra fókuszál (pl.: Burwell & Shirk, 2007; Chen & Li, 2013; Hilt és mtsai., 2012), a kisiskoláskorú gyerekeknél megfigyelhető rágódás szakirodalma szűkösebb. A serdülőkorúnál fiatalabb gyerekekkel kapcsolatos rágódást vizsgáló kutatások alacsony számának egyik oka, hogy nem áll rendelkezésre pontos mérőeszköz ennek a korcsoportnak a vizsgálatára, illetve a kitöltés is időigényesebb. Mindazonáltal a rendelkezésre álló adatok alapján (pl.: Baiocco és mtsai., 2017; Bonifacci és mtsai., 2020; Broeren és mtsai., 2011) megállapítható, hogy már 8-12 éves korú gyerekek körében is megfigyelhető jelenség a rumináció. Egy másik probléma a már meglévő kutatásokkal, hogy sok szerző felnőttkorú résztvevőkkel vizsgálta, visszaemlékezések alapján a gyermekkorú ruminációt (pl.: Spasojević & Alloy, 2002). Ez a fajta elrendezés az adatokban torzítást okozhat, többek között az emlékezés zavarainak vagy a szociális kíváncsiságnak köszönhetően (Schwarz, 2007). Kutatásunk tehát fontos hiányt tölt be a szakirodalomban, hiszen még a kamaszkor előtt, vagy annak határán lévő (8-11 évesek) gyerekek körében vizsgálja az éppen aktuálisan fennálló ruminatív tendenciákat. A ruminációnak azonban nem csak életkori, de nemi sajátosságai is megmutatkoznak.

A férfiak és nők között megfigyelhető egy szignifikáns, jóllehet hatásereőségében kicsi különbség a ruminatív választílust illetően, amely inkább a nőkre jellemző válasz (Johnson & Whisman, 2013; Jose & Brown, 2008). Az eredmények azt mutatják, hogy kisgyermekkorban még nincs különbség a nemek között, azonban kamaszkorban már szignifikáns különbség tapasztalható a két nem ruminációs tendenciái között (Cox és mtsai., 2010; Jose & Brown, 2008). A nemek közötti különbséget magyarázhatja, hogy a szülők más típusú viselkedést várnak el lányaitól és fiaiktól (Cox és mtsai., 2010), a lány gyermekeknél általában jobban

ösztönözve van az érzelmek kifejezése, mint a fiú gyerekeknél. Nolen-Hoeksema és munkatársai (1991) azt feltételezték, hogy a depresszió nemi különbségeit részben a ruminációban megfigyelhető különbségek magyarázzák.

A rumináció negatív korrelátumai

A vonásrumináció negatív hatásai a pszichés jóllét számos területén felfedezhetőek. A rágódásnak jelentős szerepe van a depresszió kialakulásában és fennmaradásában (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema és mtsai., 2008). Mivel a rumináció olyan más klinikai kórképekkel is szignifikáns összefüggést mutat, mint a szorongásos megbetegedések vagy más hangulatzavarok, ezért a ruminációt tekinthetjük egy transzdiagnosztikus patológikus folyamatnak (Ehring & Watkins, 2008; Harvey, 2004). A mentális betegségekkel való összefüggése mellett azonban a mindennapokban is megfigyelhetőek a rágódás negatív hatásai.

Kísérletek igazolták, hogy a rágódás elnyújtja az olyan negatív érzelmek fennmaradását, mint a szomorúság (Law és mtsai., 2021) vagy a düh (Offredi és mtsai., 2016; Vasquez és mtsai., 2013), ezenkívül a rumináció csökkenti a hajlandóságot az örömteli cselekvésekben való részvételre (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993). A rágódás negatív következményei között tarthatjuk számon, hogy a gondolatok tartalmaira is hatással van, azok a rumináció során polarizálódhatnak (Watkins, 2008). Egy kudarcos eseményből is nehezebb az érzelmi felépülés a rumináció hatására (Watkins, 2004), illetve egy prospektív tanulmányban azt is kimutatták, hogy a rumináció pozitívan jelzi előre az alkohol használatot (Caselli és mtsai., 2010). Mindemellett a rágódás alacsonyabb élettel való elégedettséggel is társul (Eldeleklioglu, 2015), habár ezt a hatást kisgyermekek körében még nem vizsgálták. Az érzelmekkel kapcsolatos negatív hatásai a ruminációnak abból fakadnak, hogy megnöveli az önmagunkra irányuló fókuszot, ahol a negatív hangulat és a negatív gondolatok felerősítik egymást, ezenfelül pedig a rágódás kiemeli a jelenlegi helyzet és az elvárt helyzet közötti különbséget, mindezek pedig visszahatnak a rágódásra (Nolen-Hoeksema, 1991).

A rágódás a problémák megoldásában is akadályozhatja az egyént azáltal, hogy pesszimistábbá teszi, illetve azzal, hogy csökkenti a konkrét tényezőkre történő fókuszálás képességét (Watkins & Moulds, 2005), azaz elvonja a figyelmet a helyzetek részleteiről és az absztraktabb gondolkodás irányába tereli a személy gondolatait. Ez a fajta gondolkodás aztán hátráltatja az egyént az adaptív problémamegoldásban, mivel a személy magán a helyzeten fog gondolkodni a gyakorlati megoldások keresése helyett. Emellett a rágódás a problémamegoldást kognitív szinten is gátolja a koncentráció csökkentésén keresztül (Lyubomirsky és mtsai., 2003). Csakúgy, mint felnőtteknél, már fiatalok körében is számos negatív korrelátumát lehet megfigyelni a rágódásnak

A kutatási eredmények (Broeren és mtsai., 2011; Driscoll és mtsai., 2009; Ottaviani és mtsai., 2017; Verstraeten és mtsai., 2010) szerint a rágódás már 8-13 éves korban is szignifikáns, pozitív összefüggést mutat szorongásos és depresszív tünetekkel. A gyermekek ruminációjának vizsgálatakor a szakirodalom eddig a pszichés tüneteket helyezte középpontba, miközben a rumináció a mindennapokra, az életminőségre is jelentős befolyással bír. Kutatásunk az élettől való elégedettség mérésén keresztül arra kereste a választ, hogy a felnőttekhez hasonlóan (Eldeleklioglu, 2015), már gyermekeknél is megfigyelhető-e a rumináció életminőségre gyakorolt negatív hatása. A kisiskoláskori rágódás negatív korrelátumai mellett azt is vizsgáltuk, hogy milyen tényezők vezethetnek a ruminatív választílus kialakulásához.

A ruminatív választílus kialakulása

Sok elmélet van arról, hogy a ruminációs választílus, mint stabil, vonásszintű jellemző kialakulása mikorra tehető. Shaw és munkatársai (2019) szerint a serdülőkor egy kritikus időszak a rumináció megszilárdulásának szempontjából, hiszen ebben az életszakaszban a gyerekek jelentősen több stresszorról találkoznak, mint előtte bármikor. Így, habár a gyerekek serdülőkor előtt is reagálhatnak ruminációval egy-egy helyzetre, mint stabil választílus serdülőkorban alakulhat ki. Ennek megfelelően érdemes vizsgálni, hogy a rágódás különböző korcsoportokban mekkora stabilitást mutat. Az általunk vizsgált korosztályban, azaz a 8-12 éves korú gyerekeknél nem vizsgálták még, hogy a ruminációs választílus mekkora időbeli stabilitást mutat. Kutatásunk prospektív elrendezésének köszönhetően ezzel kapcsolatban is fontos információkat kaphatunk.

A rumináció kialakulásában számtalan tényező szerepet játszik. A rumináció, mint stabil választílus kialakulását elősegíthetik például bizonyos temperamentum jellemzők (Shaw és mtsai., 2019). Azon gyerekek, akik magas negatív affektivitással rendelkeznek, azaz inkább jellemző rájuk a negatív hangulat és érzékenyebbek a negatív ingerekre, megnövekedett ruminációról számolhatnak be. Az is rizikótényezőnek számít a ruminatív választílus kialakulásának szempontjából, ha valakinek többször kell stresszes életeseményeket átélnie (Young és mtsai., 2012). Ilyen stresszes esemény lehet egy új városba költözés a gyermek akarata ellenére, de akár egy iskolában kapott rossz jegy, vagy az, ha valakit nem hívtak meg egy barát születésnapjára. Kulturális tényezők is szerepet játszanak abban, hogy a rágódás stabil választílussá váljon (McGuirk és mtsai., 2018). Azon kultúrákban, ahol túl nagy hangsúly van a boldogságon, emellett pedig van egy társadalmi nyomás a negatív érzelmek ki nem mutatására, gyakrabban megjelenő válasz a rumináció. Emellett olyan kognitív tényezők, mint az alacsony kognitív kontroll is rizikófaktorként szolgálnak (Beckwé és mtsai., 2014). Ezen

tényezők mellett azonban a szülőknek is nagyon fontos szerepe van abban, hogy gyermekeikben megszilárdul-e a ruminatív választílus.

A szakirodalomban fellelhető különböző definíciók miatt fontosnak tartom, hogy kitérjek a rumináció és a megküzdési mechanizmusok kapcsolatára. Maga a megküzdési mechanizmusok meghatározása sem egyértelmű a szakirodalomban, sokféle definíciójával találkozhatunk a kifejezésnek (Lazarus & Folkman, 1984; Snyder, 1999; Tunks & Bellissimo, 1988). Mivel a rumináció, éppen úgy, mint a megküzdési mechanizmus kifejezés, egy stresszes élményként megélt eseményre adott reakciót jelent, a megküzdési mechanizmusok szocializációjával kapcsolatos kutatások fontos információval szolgálnak a rumináció szülői hatásainak vizsgálatakor.

Több kutatás (Liga és mtsai., 2020; Monti és mtsai., 2014; Smith és mtsai., 2006; Tu és mtsai., 2020) is alátámasztotta, hogy a gyerekek stresszel való megküzdési stratégiáinak kialakításában meghatározó szerepe van a szülőknek. Jóllehet a megküzdési mechanizmusok szocializációját vizsgáló kutatások közül kevés foglalkozik specifikusan a gyermeki rumináció szülői hatásaival, ezzel kapcsolatban is vannak eredmények. A szakirodalom alapján elmondhatjuk, hogy a szülők többféle módon erősíthetik gyermekeik ruminatív választílusának kialakulását, megszilárdulását (Stroud & Fitts, 2017). Az egyik legfontosabb ilyen tényezőnek a szülők nevelési stílusa tűnik. A túlkontrolláló, kevés autonómiát biztosító nevelési stílus elősegítheti a ruminatív választílus kialakulását (Hilt és mtsai., 2012; Shaw és mtsai., 2019; Watkins & Nolen-Hoeksema, 2014). Ha a gyermek az aktív problémamegoldó viselkedéseire következetesen nem kap pozitív megerősítést, ezek a viselkedések el fognak tűnni (Shaw és mtsai., 2019). Ez a tanult tehetetlenség aztán az adaptív megküzdési mechanizmusok ismeretének hiányában növeli a rumináció kialakulásának valószínűségét. Egyes kutatások szerint a túlóvó (Manfredi és mtsai., 2011) nevelési stílus is elősegíti a ruminatív választílus kialakulását. Kamaszoknál nagyobb szintű ruminációról számolnak be azok, akiknek szülei elkerülő stratégiákat javasolnak problémáik megoldására, azon szülők gyerekeivel szemben, akik az aktív problémamegoldást erősítik (Abaied & Rudolph, 2011; Stroud & Fitts, 2017). Azon szülők, akik nem támogatóak, illetve kritikusak mikor gyermekeikkel közösen kerülnek stresszes helyzetbe, nagyobb valószínűséggel fognak hozzájárulni gyermekeik ruminatív választílusának kialakulásához (Nolen-Hoeksema, 1991). A negatív, konfliktusokban gazdag, túlóvó, bizalom - és támogatás nélküli gyerek-szülő kapcsolat is rizikó tényezőként hat a ruminációra (Gardner & Epkins, 2012; Stroud & Fitts, 2017). Mindazonáltal nem csak az fontos, ahogy a szülő a gyermekével bánt, hanem az is, ahogy a szülő saját problémáival, stresszes helyzeteivel megküzd.

Többek között Liga és munkatársai (2020) is azt az eredményt találták, hogy a szülők és gyermekeik megküzdési mechanizmusai között szignifikáns összefüggés figyelhető meg. Kutatásukban a gyerekek, akiknek szülei probléma-fókuszú megoldási módokat alkalmaztak nagyobb valószínűséggel használták ugyanezt a stratégiát, ezzel párhuzamosan pedig az érzelem-fókuszú megküzdés is összefüggést mutatott. A kutatás egy érdekes különbséget is felfedezett az elkerülő megküzdési mechanizmusok szocializációjával kapcsolatban. Ha az anyák inkább elkerüléssel próbálták megoldani problémáikat, akkor gyermekeiknél is ez a típusú megküzdés volt a jellemző, azonban az apák és gyermekeik elkerülő stratégiái között már nem volt megfigyelhető ez az összefüggés. A szerzők azzal magyarázták ezt az eredményt, hogy a férfiak általános érzelmi visszahúzódása miatt gyermekeik nem észlelték a különbséget, mikor apjuk elkerüléssel válaszolt egy stresszes helyzetre, ezáltal nem is tudták azt megtanulni. Az egyik mód, ahogyan a szülők befolyással vannak gyermekeik megküzdési stratégiáira a fentebb is említett kutatásban látszik, amikor a szülők aktívan javasolnak megküzdési stratégiákat (pl.: Abaied & Rudolph, 2011; Stroud & Fitts, 2017). Ezenkívül a modellkövetésen keresztül a gyerekek önmaguk is megtanulják, hogy egy stresszt keltő helyzettel szüleik hogyan küzdenek meg (Zimmer-Gembeck & Locke, 2007). A gyerekek ilyenkor megfigyelik, hogy egy stresszes helyzetre (pl.: egy tárgy összetörése) a szülők kiabálással reagálnak-e, vagy éppen nyugodtan, a problémára fókuszálva próbálják megoldani a helyzetet, majd ezeket a megfigyeléseket később felhasználják, mikor ők kerülnek szembe stresszt keltő helyzettel.

A szülők érzelemszabályozásának is fontos szerepe van a ruminációs választílus megszilárdulásában. Azokban a családokban, ahol magasabb szintű a negatív érzelmek kifejezése, magasabb szintű rumináció is tapasztalható (Shaw és mtsai., 2019). Hilt és munkatársai (2012) azt az eredményt találták, hogy a gyerekkorban tapasztalt magas szinten lévő negatív-szubmisszív érzelmek kifejezés kamaszkorban ruminációhoz vezetett, habár ezt a hatást befolyásolta a gyerekek temperamentuma. Shaw (2019) azzal magyarázta ezt a jelenséget, hogy a szülők által kimutatott negatív érzelmek egyrésztől tovább fokozzák a gyermek negatív érzéseit, illetve egyfajta modellként szolgálnak a gyerekeknek. Ezzel magyarázhatjuk azt is, hogy depresszív anyák gyermekeinél magasabb szintű rumináció figyelhető meg, mint a nem depressziós társaiknál (Gibb és mtsai., 2012). Az érzelemszabályozás szerepe azonban még nem teljesen tisztázott, hiszen vannak arra utaló eredmények, hogy a rumináció pont a negatív érzelmek elnyomásával van kapcsolatban (Zou és mtsai., 2024).

A rumináció szülői hatásainak vizsgálatakor fontos kitérni a különböző nemű szülők hatásaira. A szakirodalomban nem található nagyon sok kutatás, mely a szülők különböző

szerepét vizsgálta, de ahol vizsgálták ezt különbséget ott érdekes eredmények születtek. Gaté és munkatársai (2013) azt találták, hogy az anyák pozitív visszajelzésének hiánya kamaszkorú lányaikban növelte a ruminációt, míg fiú gyermekeikben nem. A fentebb bővebben kifejtett kutatás (Liga és mtsai., 2020) is talált különbséget az anyai és apai megküzdési mechanizmusok gyerekekre gyakorolt hatásában.

A szülői és gyermeki rumináció közvetlen kapcsolatának feltárásával kevés kutatás (Baiocco és mtsai., 2017; Bonifacci és mtsai., 2020; Gibb és mtsai., 2012) foglalkozott, az eddigi eredmények pedig nem konvergálnak. Baiocco (2017) és Bonifacci (2020) kutatásában csak részben találtak a szülői és gyermeki rumináció szignifikáns kapcsolatára utaló eredményeket, míg Gibb (2012) nem talált szignifikáns összefüggést a két változó között. Mindazonáltal fontos megemlíteni, hogy Bonifacci speciális, tanulási nehézségekkel küzdő, kis elemszámú mintán mutatta ki eredményeit, míg Gibb kutatásában részben depressziós anyák vettek részt, így mintájában viszonylag kevés volt a mentális betegséggel nem küzdő személy. Összességében tehát a fenti kutatásokból nem lehet egyértelmű következtetéseket levonni a gyermeki és szülői rumináció kapcsolatáról, sőt, éppen arra hívják fel a figyelmet, hogy hiányt tölt be a szakirodalomban egy nagy elemszámú, normális populáción elvégzett kutatás, amely a gyermeki és szülői rumináció kapcsolatát vizsgálja. Ezen összefüggés kutatása fontos információkkal szolgálhat a megküzdési mechanizmusok szocializációját illetően, illetve fontos gyakorlati implikációi is lehetnek. Amennyiben a szülők ruminációs tendenciái közvetlen hatással vannak gyermekeik ruminációs választílusának kialakulására, a szülők ruminációjának csökkentése hozzájárulhat ahhoz, hogy gyermekeikben ne alakuljon ki ez a választílus.

2. Célkitűzések, hipotézisek

Kutatásunk fő célja az volt, hogy mélyebb megértést nyerjünk a kisiskoláskorú gyerekek körében előforduló ruminációról, annak szülői hátteréről és korrelátumairól. Különös figyelmet fordítottunk arra, hogy feltárjuk, létezik-e közvetlen összefüggés a szülői és a gyermeki ruminációs tendenciák között, illetve, hogy a rumináció szubjektív jóllétre gyakorolt negatív hatása már kisiskoláskorú gyermekeknél is megfigyelhető-e. Ezeket a kérdéseket egy longitudinális vizsgálat formájában vizsgáltuk. Az eddig bemutatott szakirodalom alapján a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

1. A szülők stresszel kapcsolatos ruminációja pozitívan fogja előre jelezni gyermekeik második időpontban mért ruminációját, az első időpontban mért gyermeki rumináció kontrollálása mellett.

2. A gyerekek első időpontban mért ruminációs pontszámai negatívan fogják előre jelezni a gyerekek második időpontban mért étellel való elégedettségét az első időpontban mért étellel való elégedettség kontrollálása mellett.

3. Módszer

A kutatás célcsoportja kisiskoláskorú gyerekek, 3. és 4. osztályos tanulók voltak. Résztvevőinket kényelmi mintavétellel toboroztuk, vidéki és fővárosi iskolákat, osztályokat kértünk fel a vizsgálatban való részvételre. Célunk volt, hogy a diákok mellett hozzátartozóikat is bevonjuk a kutatásba. A kérdőíveket két időpontban vettük fel, az első és a második felvétel között hat hónap telt el. Kutatásunk még nem fejeződött be, így a jövőben további kitöltőkre számíthatunk majd. Az első időpontban a gyermekek és hozzátartozóik is kitöltötték kérdőívesomagunkat, míg a második mérési időpontban már csak a gyerekekkel töltöttük ki a kérdőíveket. A kitöltéssel kapcsolatban fontos megemlíteni, hogy tudatában voltunk annak, ilyen kiskorú gyerekeknél probléma lehet a önkitöltős kérdőívek kitöltésével és értelmezésével. Ennek orvoslására az első felvétel alkalmával minden gyerekkel külön-külön mentünk végig a kérdőívek tételein, illetve a második alkalommal úgy vettük fel a kérdőíveket, hogy azokat az osztályokkal közösen töltöttük ki.

Összesen 143 diák és hozzátartozója vett részt az adatok felvételében. Az adatok tisztítása során kizártuk azon résztvevők adatait, akiknek hozzátartozóik vagy ők maguk legalább egy tételre nem adtak választ. Az adatok tisztítását követően összesen 103 diák és hozzátartozójának adatai vettek részt az értékelésben. A kitöltő diákok közül 54-en voltak lányok, és 49-en fiúk, az átlagéletkoruk 9,46 év volt, a legfiatalabb diák 8, a legidősebb 11 éves volt. A gyermekek hozzátartozóinak átlagéletkora 41,88 év volt. A 103 kitöltő közül 92 a diákok édesanyja volt, 11 pedig a diákok édesapja. A kutatást az ELTE Etikai Bizottsága engedélyezte, a kutatás engedélyszáma: 2023/460. Mivel 18 év alatti kitöltőkkel dolgoztunk, ezért a kérdőívek kitöltése előtt a szülőktől írásos beleegyező nyilatkozatot kértünk, a résztvevő gyerekekkel pedig szóbeli beleegyezés után kezdtük el az adatfelvételt.

Mérőeszközök

A bemutatott kérdőívek egy nagyobb kutatás részeként lettek felvéve. Alább csak azok a mérőeszközök vannak részletezve, melyek kutatási kérdéseim szempontjából relevánsak voltak.

Demográfiai adatok

A kitöltő diákoktól megkérdeztük, hogy hány évesek, hányadik osztályba járnak. A hozzátartozóktól megkérdeztük, hogy milyen kapcsolatban állnak a gyerekekkel (pl.: édesanya,

édesapa, stb.), mi a családi állapotuk (pl.: házas, elvált), ezenkívül megkérdeztük korukat, nemüket és iskolai végzettségüket.

Szülői rumináció - CERQ-Short (Garnefski & Kraaij, 2006; Miklósi és mtsai., 2011)

A szülők ruminációjának mérésére a „Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív” rövidített verzióját alkalmaztuk (CERQ-Short; Garnefski & Kraaij, 2006). A kérdőív azt vizsgálja, hogy a kitöltő személyek hogyan reagálnak negatív életeseményekre. A kérdőív megfelelő faktoriális és konstruktum validitást mutatott korábbi kutatásokban (Garnefski és mtsai., 2002). Az eredeti, hosszabb kérdőív fordítását magyar nyelvre Miklósi Mónika és munkatársai (2011) végezték. A különböző tételeknél egy 5-fokú Likert-skálán kell válaszolni (1= (szinte) soha; 5= (szinte) mindig) arra, hogy milyen gyakran jellemző kitöltőinkre az adott állítás. 18 itemet vettünk fel (Cronbach alfa=0,772) kutatásunk résztvevőivel. A rágódás mérésére a kérdőív ruminációs alskáláját alkalmaztuk, amely 2 tételből áll (Cronbach alfa=0,851): „Gyakran rágódom azon, mit is érzek azzal kapcsolatban, amit átéltem.”; „Sokat rágódom azon, hogy mit is gondolok és érzek a történetekkel kapcsolatban.”

Gyermek rumináció - Válaszstílus kérdőív gyerekeknek (CRSQ; Abela és mtsai., 2004)

A diákok ruminációjának mérésére a „Válaszstílus Kérdőív Gyerekeknek” (CRSQ; Abela és mtsai., 2004) kérdőívet használtuk. A mérőeszköz a „Response Style Questionnaire” (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) gyerekekre adaptált verziója. A kérdőív magyar nyelvre való adaptációja jelen kutatás keretein belül történt. A CRSQ egy önkitöltős kérdőív, ahol a gyerekeknek arra kell válaszolniuk, hogy a szomorú hangulatra milyen gyakran szoktak bizonyos reakciókat adni. A kérdőív 25 tételt tartalmaz (Cronbach alfa=0,836), amelyeken a kitöltőknek 4-fokú Likert-skálán kell értékelniük, hogy milyen gyakran jellemző rájuk az adott reakció (1=szinte soha; 4=szinte mindig). Az újabb vizsgálatok (Abela és mtsai., 2007) a CRSQ két faktoros szerkezetét igazolták, így mi is két faktorral dolgoztunk, eredményeink értékelésénél a ruminációs alskálát alkalmaztuk, mely 13 tételből áll (Cronbach alfa=0,870). Ezen az alskálán, minél több pontot ér el valaki, annál jobban jellemző rá a ruminatív válaszstílus. Ebben az alskálában olyan tételek szerepelnek, mint például: „Amikor szomorú vagyok arra gondolok, hogy milyen egyedül érzem magam”; „Amikor szomorú vagyok arra gondolok, hogy milyen szomorúnak érzem magam”; „Amikor szomorú vagyok olyan más eseményekre gondolok, amikor szomorúnak éreztem magam.”

Élettel való elégedettség: Cantril létra (Cantril, 1965; Kökönyei, 2003)

A gyerekek élettel való elégedettségének mérésére a Cantril létra feladatot alkalmaztuk. A kitöltőknek azt kellett megadniuk egy 11-fokú Likert skálán (0=lehető legrosszabb élet; 10=lehető legjobb élet), hogy mennyire elégedettek saját életükkel. A feladat megfelelő

konvergens validitást mutatott más, mentális egészséget vizsgáló kérdőívekkel (Levin & Currie, 2014). A feladat magyar nyelvre való fordítását a Személyiség, Egészség és Érzelemszabályozás kutatócsoport végezte.

4. Eredmények

A kutatás statisztikai elemzéseit az SPSS 29-es verziójában és a JASP 0.19.2.-es verziójában végeztük el. A kitöltő diákok hozzátartozóinak többsége (68%) egyetemi vagy főiskolai végzettséggel rendelkezett, őket követték a középiskolai érettségivel rendelkezők (19%), illetve a szakmunkás bizonyítvánnyal rendelkezők (9%). A kitöltő diákok hozzátartozóinak 89%-a házasságban élt, 7%-uk elvált.

A szülők a rumináció alskálán átlagosan 5,48 ($SD=2,03$) pontot értek. Az első mérési időpontban a gyerekek ruminációs átlagpontszáma 26,10 ($SD=7,93$) volt, míg a második időpontban 27,90 ($SD=9,99$). A Cantril létrára a gyerekek az első időpontban átlagosan 7,98 ($SD=1,95$) pontot adtak, míg az utánkövetéskor 8,12-t ($SD=2,00$). A változóink közötti korrelációkat az 1. Táblázat-ban lehet látni.

1. Táblázat - Változók közötti kapcsolatok

* $p<0,05$

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Gyerekek életkora	1	-0,092	0,010	0,118	-0,008	0,045	-0,066
2. Szülő életkora		1	0,010	-0,033	0,013	0,074	0,147
3. Szülői rumináció			1	0,029	0,018	0,144	0,056
4. Gyermeki rumináció T1				1	0,607*	-0,254*	-0,310*
5. Gyermeki rumináció T2					1	-0,147	-0,366*
6. Élettel való elégedettség T1						1	0,397*
7. Élettel való elégedettség T2							1

Szignifikáns pozitív összefüggés volt tapasztalható a két időpontban mért gyermeki rumináció között ($p<0,01$), illetve a két időpontban mért élettel való elégedettség között ($p<0,001$). Szignifikáns negatív irányú összefüggés volt tapasztalható az első időpontban mért gyermeki rumináció és az első időpontban mért élettel való elégedettség között ($p=0,010$), az első időpontban mért gyermeki rumináció és a második időpontban mért élettel való elégedettség között ($p=0,001$), illetve a második időpontban mért rumináció és a második időpontban mért élettel való elégedettség között ($p<0,001$).

Első hipotézisünket lineáris regresszióval teszteltük, melyben a független változónk a szülők „CERQ-Short” rumináció alskáláján elért pontszáma volt, a függő változó pedig a gyerekek második időpontban mért „CRSQ” skála „Ruminatív válasz” alskáláján elért pontszáma, a gyerekek első időpontban mért ruminációs pontszámának, nemének, korának, és

a szülők nemének kontrollálása mellett. A kontroll változóink közül az első időpontban mért gyermeki rumináció ($b=0,731$ $p<0,001$) és a gyerekek neme ($b=5,299$ $p<0,001$) mutatott szignifikáns összefüggést a függő változónkkal. Hipotézisünkkel ellentétben a szülők ruminációja nem jelezte előre szignifikánsan ($b=-0,269$ $p=0,496$, $t=-0,684$) a gyerekek második időpontban mért ruminatív tendenciáit (2.Táblázat). Ugyanezen kontrollváltozók mellett (kivéve az első időpontban mért ruminációt) a szülői rumináció az első időpontban mért gyermeki rágódást sem jósolta be szignifikánsan ($b=0,229$ $p=0,512$ $t=0,559$).

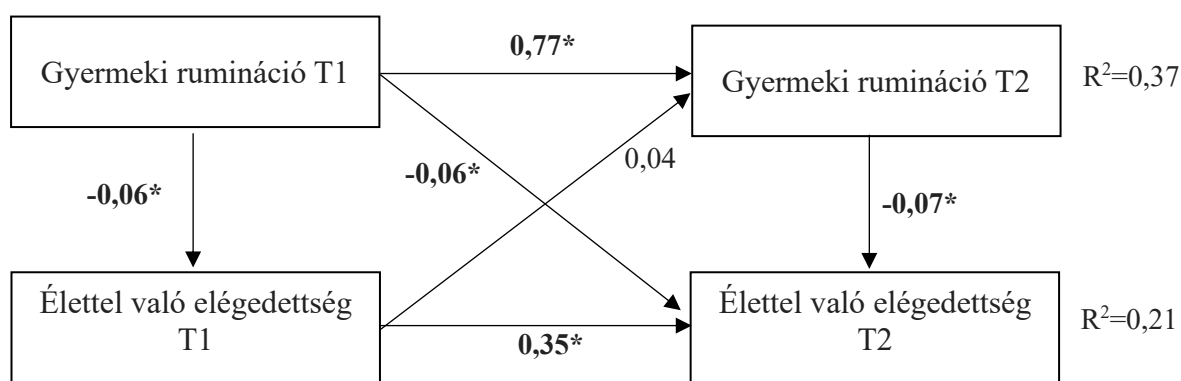
2.Táblázat

Változóink és a második időpontban mért gyermeki rumináció közötti kapcsolat

Független változó	<i>b</i>	<i>p</i>
Szülői rumináció	-0,269	0,496
Gyermekei rumináció T1	0,731	<0,001
Gyerek neme	5,299	<0,001
Gyerek kora	-0,672	0,493
Szülő neme	-1,679	0,058

Második hipotézisünket „Cross-Lagged panel design”-nal vizsgáltuk (1.ábra). Azért alkalmaztuk ezt a módszert, mert az autoregresszív utak elemzésével változóink időbeli stabilitásáról is információkat kaphattunk.

1.ábra – A két időpontban mért gyermeki rumináció és étellel való elégedettség kapcsolata



* $p<0,05$

Modellünk teljesen szaturált volt. Az autoregresszív utak az első időponttól a másodikig mindkét változónknál szignifikánsak voltak, így feltételezhetjük, hogy mind a gyermekek ruminatív tendenciái, mind az étellel való elégedettség időbeli stabilitást mutatnak. A 3.táblázat-ban látható, hogy az egy időpontban mért rumináció és étellel való elégedettség között szignifikáns negatív összefüggés volt tapasztalható. Az első időpontban mért étellel való

elégedettség nem jelezte előre szignifikánsan a második időpontban mért ruminációt, míg második hipotézisünk beigazolódott, az első időpontban mért rumináció negatívan, szignifikánsan jelezte előre a második időpontban mért étellel való elégedettséget. Vizsgált változóink a második időpontban mért étellel való elégedettség varianciájának 21%-át magyarázták.

3. Táblázat – A gyermeki rumináció és étellel való elégedettség közötti kapcsolat

<i>Független változó</i>	<i>Függő változó</i>	<i>b</i>	<i>p</i>
Gyerekrumináció T1	Elégedettség T1	-0.063	0.010
Gyerekrumináció T2	Elégedettség T2	-0.073	<0.001
Elégedettség T1	Gyerekrumináció T2	0.037	0.928
Gyerekrumináció T1	Elégedettség T2	-0.057	0.014

5. Diszkusszió

Kutatásunkban a kisiskoláskori rumináció jellemzőit, korrelátumait vizsgáltuk. Arra kerestük a választ, hogy milyen kapcsolat áll fenn a gyermekkori rágódás, a szülői rumináció, és az étellel való elégedettség között. A szakirodalom csak keveset foglalkozott a rumináció kisiskoláskori vizsgálatával, összehasonlítva akár a serdülőknél tapasztalható ruminációval (Abaied & Rudolph, 2011; Liga és mtsai., 2020), akár a felnőtteknél tapasztalhatóval (pl.: Caselli és mtsai., 2010; E. R. Watkins & Nolen-Hoeksema, 2014). Kutatásunk olyan szempontból is újszerű volt, hogy a szülői és gyermeki rumináció közvetlen kapcsolatát eddig csak kevés szerző kutatta (Baiocco és mtsai., 2017; Bonifacci és mtsai., 2020; Gibb és mtsai., 2012). Eredményeink nem mutattak szignifikáns kapcsolatot a gyermeki és szülői ruminációs tendenciák között, azonban eredményeink a rágódás szubjektív jólléttel fennálló negatív összefüggését ki tudták mutatni.

A hipotézisünkkel ellentétben nem találtunk a szülői rumináció és a gyermeki rumináció között szignifikáns összefüggést. Több magyarázat is lehet ezen eredményre. A szülői és gyermeki rágódás közötti kapcsolat hiányában szerepet játszhatott, hogy a megküzdési stratégiák szocializációs aspektusait vizsgáló kutatások többsége (Liga és mtsai., 2020; Monti és mtsai., 2014; Tu és mtsai., 2020) a modellkövetéssel magyarázza a tanulás jelenségét, így ha a ruminációnak nincsenek a gyermek számára látható jelei, a modellkövetés nem tud érvényesülni. Erre utaló eredményeket találtak Liga és munkatársai (2020) is. Az ő

eredményeik azt mutatták, hogy az anya elkerülő megküzdési mechanizmusa szignifikáns összefüggést mutatott gyermekeik elkerülési megküzdési mechanizmusaival, míg az apáknál ez a kapcsolat nem volt megfigyelhető. Ezzel párhuzamosan a probléma-fókuszú megküzdés mindkét nemű szülőnél szignifikáns összefüggést mutatott gyermekeik megküzdési stratégiáival. Ők azzal magyarázták a különbséget, hogy a férfiak általános érzelmi visszahúzódásából fakadóan gyermekeik nem ismerték fel, mikor apjuk ilyen módon küzdött meg egy helyzettel. Ez a magyarázat nálunk is helytálló lehet, nagy különbség lehet a rágódás, és az olyan stresszre adott válaszok, mint a problémamegoldás, vagy éppen dühkitörés között, mely a gyermek számára is megfigyelhető módon történik. Mivel találunk hasonló, a kapcsolat hiányára utaló eredményt a szakirodalomban (Gibb és mtsai., 2012) elképzelhető, hogy a megküzdési mechanizmusok és a rumináció kialakulásánál nem a konkrét szülői megküzdési stratégiák a fontosak, hanem az, hogy a gyermek számára ebből mi észlelhető. A jövőbeli kutatások irányulhatnak arra, hogy megfigyeljük, milyen hatása van a szülői jelzéseknek a ruminatív válaszcélus elsajátításában.

Második feltételezésünk, miszerint a rumináció már kisiskoláskorban is negatív kapcsolatban áll az étellel való elégedettséggel beigazolódott. Ez az eredmény illeszkedik a szakirodalomban található eredményekhez (Eldeleklioğlu, 2015), így feltételezhetjük, hogy már kisgyermekkorban is negatív irányú összefüggés van a rágódásra való hajlam és az étellel való elégedettség között. Kutatásunk eredménye fontos, hiszen felhívja a figyelmet a kisgyermekkorban ruminatív tendenciák felismerésének fontosságára és arra, hogy a rágódási tendenciákat megállítani kívánó intervenciók (Hilt & Pollak, 2012) a szubjektív jóllétre is pozitív hatást gyakorolhatnak. A ruminációra való hajlam csökkentésének egyik módszere lehet a mindfulness alapú iskolai prevenció. A mindfulness azért lehet egy nagyon hasznos eszköz a rumináció legyőzésére, mert megtanítja, hogyan lehet a stresszes eseményekkel pszichológiai védekezés nélkül, elfogadással megküzdni. A mindfulness segíthet abban, hogy a személy azokra a dolgokra fókuszáljon, melyek könnyebben megváltoztathatóak (Hayes és mtsai., 1996). Az ilyen módszerre alapuló intervencióra lehet példa Fung és munkatársainak (2019) kutatása, akik egy 12-hetes mindfulness alapú intervenció programot vezettek be egy iskolában. Az eredményeik alapján az intervenció negatív hatással volt a ruminációra 13-15 éves gyerekek körében. Mivel a rumináció már fiatalabb korban is megjelenik, fontos kutatási terület lehet a hasonló típusú intervenciók kisiskoláskorú gyerekeken való alkalmazása.

Limitációk

Kutatásunk a gyerekek ruminációjának mérésére egy önkitöltős kérdőívet használt (CRSQ; Abela és mtsai., 2000), melynek kitöltése problémát okozhat 9-10 éves korú gyermekek

számára még felnőtt segítségének igénybevételével is. A szülői és gyermeki rumináció kapcsolatát vizsgáló kutatások (Baiocco és mtsai., 2017; Bonifacci és mtsai., 2020) nem találtak összefüggést a szülői rumináció és az általunk használt kérdőíven („CRSQ”; Abela és mtsai., 2000) elért pontszám között, ellenben egy másik módszer alkalmazásával (Gyermek Rumináció Interjú; Baiocco és mtsai., 2017) szignifikáns kapcsolatot találtak a szülői rumináció és a gyermek ruminációja között. Az általunk használt kérdőívet egy eredetileg felnőtteknek szóló verzióból adaptálták, míg a „Gyermek Rumináció Interjú”-t kifejezetten gyerekek ruminációjának megfigyelésére tervezték. Elképzelhető, hogy valójában itt nem a szülői és gyermeki rumináció kapcsolatának hiányáról van szó, hanem az önkitöltős módszer limitált használatáról kisiskoláskorú gyermekek körében.

Másik limitációja kutatásunknak, hogy a szülőkkel csak az első mérési időpontban töltöttük ki kérdőívsomagunkat. Azért döntöttünk így, mivel a kutatás lebonyolítását jelentősen megnehezítette volna, míg a szakirodalom alapján feltételezhetjük, hogy a ruminációs tendenciák felnőtteknél időbeli stabilitást mutatnak.

Jövőbeli kutatási lehetőségek

A dolgozatban már említett kutatási lehetőségeken kívül egyéb tényezők vizsgálata is fontos lehet a gyermeki rumináció kialakulása és szocializációja szempontjából. Az egyik ilyen tényező a rumináció verbalizálása, mely megjelenhet verbális rumináció (Afifi és mtsai., 2013) és ko-rumináció (Rose, 2002) formájában is. A verbális rágódás során a ruminatív gondolatok verbalizálása, kihangosítása történik, a ko-rumináció során pedig ehhez a verbális ruminációhoz egy másik személy is csatlakozik. A jövőben irányulhatnak arra kutatások, hogy megvizsgálják, a szülők részéről történő verbális ruminációnak, illetve a gyerek és szülő között történő ko-ruminációnak van-e hatása a gyermekben kialakuló ruminatív választílusra. A szülői hatásokkal kapcsolatban az is egy további kutatásokat igénylő terület, hogy a gyermek által stresszként megélt helyzetre adott szülői válaszoknak milyen hatása van a gyermek ruminatív tendenciáira. Ezen a területen akár kísérleti elrendezésben is lehetne kutatásokat végezni, amelyekben a gyermek és a szülő közösen megoldandó, de valójában megoldhatatlan feladatok során mutatott viselkedéseit figyelnénk meg, ezzel vizsgálva a gyermek és szülő által stresszre adott válaszok dinamikáját.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretném megköszönni Dr. Kökönyei Gyöngyinek és Szőke Júliának, hogy csatlakozhattam kutatásukhoz, illetve szakmai észrevételeikkel segítettek ezen dolgozat megírásában.

Mesterséges intelligencia nyilatkozat

A dolgozat megírása során semmilyen módon nem használtam mesterséges intelligenciát.

6. Irodalom

Abaied, J. L., & Rudolph, K. D. (2011). Maternal Influences on Youth Responses to Peer Stress. *Developmental psychology*, 47(6), 1776–1785.

<https://doi.org/10.1037/a0025439>

Abela, J. R. Z., Aydin, C. M., & Auerbach, R. P. (2007). Responses to Depression in Children: Reconceptualizing the Relation Among Response Styles. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(6), 913–927. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9143-2>

Abela, J. R. Z., Rochon, A., & Vanderbilt, E. (2000). *The Children's Response Style Questionnaire (Unpublished questionnaire)*.

Abela, J. R. Z., Vanderbilt, E., & Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 653–674.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.653.50752>

Afifi, T., Afifi, W., Merrill, A. F., Denes, A., & Davis, S. (2013). “You Need to Stop Talking About This!”: Verbal Rumination and the Costs of Social Support: Verbal Rumination and Social Support. *Human Communication Research*, 39(4), 395–421.
<https://doi.org/10.1111/hcre.12012>

Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2001). Relation of Rumination and Distraction with Neuroticism and Extraversion in a Sample of Patients with Major Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 91–102.
<https://doi.org/10.1023/A:1026430900363>

Baiocco, R., Manzi, D., Lonigro, A., Petrocchi, N., Laghi, F., Ioverno, S., & Ottaviani, C. (2017). A Kid-Friendly Tool to Assess Rumination in Children and Early Adolescents:

- Relationships with Mother Psychopathology and Family Functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2703–2715. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0784-7>
- Beckwé, M., Deroost, N., Koster, E. H. W., De Lissnyder, E., & De Raedt, R. (2014). Worrying and rumination are both associated with reduced cognitive control. *Psychological Research*, 78(5), 651–660. <https://doi.org/10.1007/s00426-013-0517-5>
- Bonifacci, P., Tobia, V., Marra, V., Desideri, L., Baiocco, R., & Ottaviani, C. (2020). Rumination and Emotional Profile in Children with Specific Learning Disorders and Their Parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020389>
- Broeren, S., Muris, P., Bouwmeester, S., van der Heijden, K. B., & Abee, A. (2011). The Role of Repetitive Negative Thoughts in the Vulnerability for Emotional Problems in Non-Clinical Children. *Journal of Child and Family Studies*, 20(2), 135–148. <https://doi.org/10.1007/s10826-010-9380-9>
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of Rumination in Adolescence: Associations Between Brooding, Reflection, Depressive Symptoms, and Coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(1), 56–65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Caselli, G., Ferretti, C., Leoni, M., Rebecchi, D., Rovetto, F., & Spada, M. M. (2010). Rumination as a predictor of drinking behaviour in alcohol abusers: A prospective study. *Addiction*, 105(6), 1041–1048. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.02912.x>
- Chen, J., & Li, X. (2013). Genetic and Environmental Influences on Adolescent Rumination and its Association with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(8), 1289–1298. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9757-5>

- Cox, S. J., Mezulis, A. H., & Hyde, J. S. (2010). The influence of child gender role and maternal feedback to child stress on the emergence of the gender difference in depressive rumination in adolescence. *Developmental Psychology*, 46(4), 842–852. <https://doi.org/10.1037/a0019813>
- Driscoll, K. A., Lopez, C. M., & Kistner, J. A. (2009). A Diathesis-Stress Test of Response Styles in Children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(8), 1050–1070. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.8.1050>
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Eldeleklioglu, J. (2015). Predictive Effects of Subjective Happiness, Forgiveness, and Rumination on Life Satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563–1574. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>
- Fung, J., Kim, J. J., Jin, J., Chen, G., Bear, L., & Lau, A. S. (2019). A Randomized Trial Evaluating School-Based Mindfulness Intervention for Ethnic Minority Youth: Exploring Mediators and Moderators of Intervention Effects. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(1), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0425-7>
- Gardner, C., & Epkins, C. C. (2012). Girls' Rumination and Anxiety Sensitivity: Are They Related After Controlling for Girl, Maternal, and Parenting Factors? *Child & Youth Care Forum*, 41(6), 561–578. <https://doi.org/10.1007/s10566-012-9188-4>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
- Gaté, M. A., Watkins, E. R., Simmons, J. G., Byrne, M. L., Schwartz, O. S., Whittle, S., Sheeber, L. B., & Allen, N. B. (2013). Maternal Parenting Behaviors and Adolescent

- Depression: The Mediating Role of Rumination. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(3), 348–357.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2012.755927>
- Gibb, B. E., Grassia, M., Stone, L. B., Uhrlass, D. J., & McGeary, J. E. (2012). Brooding Rumination and Risk for Depressive Disorders in Children of Depressed Mothers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(2), 317–326.
<https://doi.org/10.1007/s10802-011-9554-y>
- Harvey, A. G. (Szerk.). (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment* (1. publ). Oxford University Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hilt, L. M., Armstrong, J. M., & Essex, M. J. (2012). Early family context and development of adolescent ruminative style: Moderation by temperament. *Cognition & Emotion*, 26(5), 916–926. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.621932>
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367–374.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the Gender Difference in Rumination Begin? Gender and Age Differences in the Use of Rumination by Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180–192. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9166-y>
- Law, K. C., Rogers, M. L., Tucker, R. P., Bauer, B. W., Capron, D. W., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2021). Rumination in the Context of Anger and Sadness: Differential

- Effects on State Agitation. *Journal of Affective Disorders*, 280, 89–96.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.071>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Levin, K. A., & Currie, C. (2014). Reliability and Validity of an Adapted Version of the Cantril Ladder for Use with Adolescent Samples. *Social Indicators Research*, 119(2), 1047–1063. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0507-4>
- Liga, F., Inguglia, C., Gugliandolo, M. C., Ingoglia, S., & Costa, S. (2020). The socialization of coping strategies in adolescence: The modeling role of parents. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(1), 47–58. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1666248>
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric Rumination Impairs Concentration on Academic Tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 309–330.
<https://doi.org/10.1023/A:1023918517378>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339–349.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.339>
- Manfredi, C., Caselli, G., Rovetto, F., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., & Spada, M. M. (2011). Temperament and parental styles as predictors of ruminative brooding and worry. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 186–191.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.023>
- McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure? *Emotion*, 18(5), 755–764.
<https://doi.org/10.1037/emo0000322>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Offredi, A., Caselli, G., Manfredi, C., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., Liuzzo, P., & Rovetto, F. (2016). Effects of Anger Rumination on Different Scenarios of Anger: An Experimental Investigation. *The American Journal of Psychology*, 129(4), 381–390. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.129.4.0381>
- Ottaviani, C., Lonigro, A., Cioffi, B., Manzi, D., Laghi, F., & Baiocco, R. (2017). Family functioning and parents' dispositions moderate the affective, attentional and physiological consequences of rumination in children. *Biological Psychology*, 127, 220–228. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.06.003>
- Reisberg, D., & Hertel, P. (2003). *Memory and Emotion*. Oxford University Press.
- Rose, A. J. (2002). Co-Rumination in the Friendships of Girls and Boys. *Child Development*, 73(6), 1830–1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Shaw, Z. A., Hilt, L. M., & Starr, L. R. (2019). The developmental origins of ruminative response style: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 74, 101780. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101780>
- Snyder, C. R. (1999). *Coping: The Psychology of what Works*. Oxford University Press.
- Spasojević J., & Alloy L. B. (2002, december 1). *Who Becomes a Depressive Ruminator? Developmental Antecedents of Ruminative Response Style. | EBSCOhost.*

<https://openurl.ebsco.com/contentitem/gcd:53487282?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:gcd:53487282>

- Stroud, C. B., & Fitts, J. (2017). Rumination in Early Adolescent Girls: Interactive Contributions of Mother–Adolescent Relationship Quality and Maternal Coping Suggestions. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(6), 868–879. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1094737>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Tunks, E., & Bellissimo, A. (1988). Coping with the coping concept: A brief comment. *PAIN*, 34(2), 171. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(88\)90162-5](https://doi.org/10.1016/0304-3959(88)90162-5)
- Vasquez, E. A., Pedersen, W. C., Bushman, B. J., Kelley, N. J., Demeestere, P., & Miller, N. (2013). Lashing Out after Stewing over Public Insults: The Effects of Public Provocation, Provocation Intensity, and Rumination on Triggered Displaced Aggression. *Aggressive Behavior*, 39(1), 13–29. <https://doi.org/10.1002/ab.21453>
- Verstraeten, K., Vasey, M. W., Raes, F., & Bijttebier, P. (2010). Brooding and reflection as components of rumination in late childhood. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 367–372. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.001>
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1037–1052. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.01.009>
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5(3), 319–328. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.3.319>

- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 24–34. <https://doi.org/10.1037/a0035540>
- Whisman, M. A., Du Pont, A., & Butterworth, P. (2020). Longitudinal associations between rumination and depressive symptoms in a probability sample of adults. *Journal of Affective Disorders*, 260, 680–686. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.035>
- Young, C. C., LaMontagne, L. L., Dietrich, M. S., & Wells, N. (2012). Cognitive Vulnerabilities, Negative Life Events, and Depressive Symptoms in Young Adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 26(1), 9–20. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2011.04.008>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Locke, E. M. (2007). The socialization of adolescent coping behaviours: Relationships with families and teachers. *Journal of Adolescence*, 30(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.03.001>
- Zou, M., Liu, B., Ren, L., Mu, D., He, Y., Yin, M., Yu, H., Liu, X., Wu, S., Wang, H., & Wang, X. (2024). The association between aspects of expressive suppression emotion regulation strategy and rumination traits: A network analysis approach. *BMC Psychology*, 12(1), 501. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01993-2>