

Роль семьи в формировании ко-руминаций

Н. Ю. Биктаева¹

¹ Пермский государственный национальный исследовательский университет, 614068, Россия, г. Пермь, ул. Букирева, д. 15

Сведения об авторе:

Надежда Юрьевна Биктаева

e-mail: yoonyoona@yandex.ru

SPIN: 4258-2778

ORCID: 0000-0002-0795-729X

© Автор (2025).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Семья служит объектом многочисленных исследований. Исследователи (М. В. Галимзянова, П. М. Касьяник, Е. В. Романова, З. Фрейд, К. Хорни) утверждают, что именно переживания раннего детства во многом играют важную роль в формировании личности, принятии решений о мире, окружающих людях и самих себе, а также интерпретации жизненного опыта. Исследования зарубежных ученых подтверждают, что семья является первичной средой, где человек осваивает коммуникативные навыки и навыки выражения эмоций, проявления эмпатии. Благодаря эмоциональной близости

и безопасности в семье могут сформироваться ко-руминации – совместные коммуникации, направленные на обмен смыслом, переживаниями и информацией в рамках доверительных и эмоционально насыщенных отношений. Отличием ко-руминаций от обычного обмена эмоциями является именно совместное повторное обсуждение неприятностей, что может способствовать как созданию эмоциональной близости, так и приводит к усилению тревожности и депрессивных состояний. Цель данной работы – проанализировать, каким образом семейная среда способствует развитию ко-руминаций. Анализируется влияние семейных коммуникаций на формирование ко-руминационных процессов, включая создание атмосферы доверия, взаимопонимания и открытости между членами семьи. Рассматривается как положительное, так и отрицательное значение ко-руминаций для личностного развития и формирования социальных связей. Подчеркивается важность семейного воспитания в контексте устойчивого развития навыков ко-руминации, которые способствуют как личностному росту, так и укреплению социальных связей. С одной стороны, ко-руминации укрепляют межличностные связи, развивают эмпатию и служат инструментом социального обучения. С другой стороны, чрезмерное погружение в обсуждение проблем может привести к усилению тревожности, эмоциональной зависимости и конфликтам. Таким образом, решающее значение имеет баланс, достигаемый через здоровые коммуникативные паттерны в семье, которые позволяют максимизировать позитивные эффекты ко-руминаций и минимизировать потенциальные риски.

Ключевые слова: семья, ко-руминации, эмоциональная безопасность, семейное воспитание, эмоциональная близость

The Role of Family in the Formation of Co-ruminations

N. Yu. Biktaeva¹

¹ Perm State University, 15 Bukireva Str., Perm 614068, Russia

Author:

Nadezhda Yu. Biktaeva

e-mail: yoonoon@yandex.ru

SPIN: 4258-2778

ORCID: 0000-0002-0795-729X

Copyright:

© The Author (2025).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. The family occupies a significant position in various disciplines and is the subject of numerous studies. Scholars (M. V. Galimzyanova, P. M. Kasyanik, E. V. Romanova, Z. Freud, K. Horney) argue that early childhood experiences are critical in shaping personality, forming conceptions of the world, others, and oneself, as well as interpreting life events. Thus, communicative and emotional factors within the family can establish an individual's distinct perceptual framework. International research confirms that the family is the primary environment where individuals learn to express emotions, exchange opinions, and develop empathy. Emotional closeness and security within the family can foster co-rumination — mutual exchange of meanings, experiences, and information through interactions within trusting, emotionally charged relationships. Co-rumination differs from simple emotional exchange by its focus on repeatedly revisiting difficulties, which can strengthen emotional bonds but also increase anxiety and depression. This study analyzes how the family environment contributes to the development of co-rumination. It examines the influence of family communication in creating an atmosphere of trust, mutual understanding, and openness that facilitate co-rumination. The analysis focuses on both the positive effects of co-rumination, such as strengthened interpersonal bonds, developed empathy, and more effective social learning, and its negative consequences, including increased anxiety, emotional dependency, and conflict. The study emphasizes the importance of family education in establishing sustainable communication patterns that facilitate personal development and enhance social connections. A balance achieved through healthy family communication is crucial for maximizing the benefits of co-rumination while minimizing its potential risks.

Keywords: family, co-ruminations, emotional security, family education, emotional intimacy

Введение

В современном мире, характеризующемся высокой динамичностью и возрастающими психоэмоциональными нагрузками, способность личности к конструктивному обсуждению проблем становится ключевым компетентностным ресурсом. Семья как ключевой элемент социализации играет фундаментальную роль в формировании коммуникативных паттернов. Особый интерес в этом контексте представляет феномен ко-руминации – совместного углубленного обсуждения проблем и негативных эмоций, который обладает выраженной амбивалентностью: может как способствовать эмоциональному сближению, так и усугублять тревожность. Изучение того, как семейная система влия-

ет на развитие специфических ко-руминационных практик, является чрезвычайно актуальным для психологии развития, семейной психологии и психопрофилактики дезадаптивных состояний у детей и подростков. Несмотря на достаточную изученность в зарубежной практике ко-руминаций в контексте межличностных отношений (дружеских, семейных, романтических), их механизм взаимодействия в семейной системе, а также конкретные способы влияния семейной коммуникации на становление адаптивных или дезадаптивных ко-руминационных сценариев, остаются неясными. Наблюдается явное несоответствие: несмотря на признание значимости семейных коммуникаций, существует недостаточное количество исследо-

ваний, посвященных их взаимосвязи с феноменом ко-руминаций. Данный сложный процесс требует более глубокого и всестороннего научного анализа.

Цель исследования: проанализировать и систематизировать информацию о роли семьи в формировании ко-руминаций и выявить условия, определяющие адаптивный или дезадаптивный характер ко-руминаций.

Семья представляет собой сложную систему отношений. Она объединяет не только супругов, но и их детей, а также других родственников или просто близких супругам и необходимых им людей. Т. А. Куликова добавляет, что семья также включает и общность быта, и взаимную моральную ответственность, и социальную необходимость, которая обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения (Куликова 2006). Одно из наиболее распространенных определений семьи принадлежит Э. Г. Эйдемиллеру и В. В. Юстицкису, которые понимают семью как группу совместно живущих людей, связанных браком или кровным родством, ведущих общее хозяйство, осуществляющих взаимопомощь и взаимоподдержку (Эйдемиллер, Юстицкис 2008). Таким образом, семья представляет собой не только социальную группу, объединенную общими бытовыми, родственными и хозяйственными связями, но и сложную систему, характеризующуюся глубокими эмоциональными взаимодействиями. Именно в рамках семейных отношений формируется базовый эмоциональный опыт индивида, включая развитие чувства доверия к окружающему миру, ощущение защищенности и принадлежности к социуму. Семья выполняет ключевую функцию первичного эмоционального регулятора, способствуя адаптации личности к стрессовым воздействиям окружающей среды. Она также обеспечивает развитие эмпатии через процессы идентификации, выражения и принятия эмоций собственных и других членов семьи. В повседневном взаимодей-

ствии, поддержке и совместном переживании событий формируются эмоционально насыщенные связи, что позволяет рассматривать семью как целостную социальную единицу. Важной составляющей семейной динамики является воспитание детей, где стиль родительского воспитания существенно влияет на формирование семейных образов и факторов.

Так, одним из важнейших аспектов развития личности является формирование умений участвовать в ко-руминациях – совместных коммуникациях, направленных на обмен смыслом, переживаниями и информацией в рамках доверительных и эмоционально насыщенных отношений. Термин «ко-руминации» (co-rumination) был введен А. Rose в конце XX в. и относится к процессу, при котором участники чрезмерно и углубленно обсуждают свои проблемы, подробно анализируют негативные эмоции и повторно возвращаются к этим темам в ходе общения (Rose 2002; 2021). Ко-руминации возникли на основании такого феномена, как руминации. Руминации (от лат. ruminatio – пережевывание) в психологической литературе обычно понимаются как повторяющиеся, затяжные и навязчивые мысли, связанные с переживанием негативных переживаний, неразрешенных проблем или сомнений (Nolen-Hoeksema 1991). Таким образом, ко-руминации – это те же самые повторяющиеся мысли о негативном опыте, только совместно с кем-либо. Для большего понимания приведем пример. Когда мы размышляем: «Почему я в тот раз сказал именно эту фразу, из-за этого меня не возьмут на работу» – руминации. При условиях, что мы говорим об этом с кем-то близким для нас и происходит детальное обсуждение неудачи – ко-руминации. Отличием ко-руминаций от обычного обмена эмоциями является именно совместное повторное обсуждение неприятностей, что может как в позитивном ключе способствовать созданию эмоциональной близости, так и в негативном ключе приводить к усилению тревожности и депрессивных

состояний (Rose 2002). Целью ко-руминаций является поиск поддержки, который основан на стремлении к эмоциональному благополучию.

Раскрытие проблем означает доверие и позволяет другу предложить поддержку. Фактически, раскрытие связано с наличием высококачественных, близких дружеских отношений (Rose et al. 2016). Поскольку совместные размышления включают в себя раскрытие, из этого следует, что ко-руминации также связаны с наличием высококачественных, близких дружеских отношений (Felton et al. 2019; Rose et al. 2007). Благодаря этому мы можем говорить о важности эмоциональной безопасности с партнером как одним из главных факторов возникновения ко-руминаций. Соответственно, если в семье было принято обсуждение проблем и самораскрытие, чувствуется эмоциональная безопасность, то велика вероятность, что члены семьи частично занимаются именно ко-румнированием.

Существуют и определенные предпочтения к партнерам по ко-румнированию. Гендерные различия в практике ко-руминации проявляются в большей интенсивности совместного обсуждения проблем среди женщин по сравнению с мужчинами (Borowski, Zeman 2018; Felton et al. 2019; Hankin et al. 2010; Rose et al. 2014). Метаанализ выявил средний эффект размера 0,55 (Spendelov et al. 2017). Частота ко-руминаций возрастает с позднего детства к подростковому периоду, где гендерные различия более выражены (Felton et al. 2019; Rose 2002; Rose et al. 2017). В кросс-половых дружбах и романтических отношениях у взрослых гендерных различий не отмечается, однако мужчины чаще обсуждают проблемы с женщинами, чем с мужчинами (Barstead et al. 2013). Адаптивные ко-руминационные стратегии преимущественно характерны для однополых дружб (Calmes, Roberts 2008). Эмоциональная реакция партнера влияет на эффект ко-руминации: положительная поддержка снижает страх у детей, тогда как чрезмер-

ный страх или негативная реакция ухудшают эмоциональное состояние и могут привести к замыканию и развитию руминаций. Эмоциональная безопасность в семье служит основой для формирования доверительных коммуникаций, способствуя открытому выражению чувств и снижению риска депрессии у подростков (Rose et al. 2007).

Таким образом, можно прогнозировать, что в ситуациях, когда родители и другие родственники показывают образцы открытого, детального обсуждения эмоций и проблем, дети усваивают эти модели и применяют их в своих ко-руминациях с друзьями и ровесниками. Исследования показывают, что в семьях, где поддерживается открытый диалог и взаимное понимание, формируются более здоровые коммуникативные навыки, что способствует развитию адекватных ко-руминационных практик (Branje et al. 2014).

Ключевой характеристикой ко-руминации является её принципиальная амбивалентность. Один и тот же коммуникативный процесс может приводить к диаметрально противоположным последствиям: от укрепления межличностной связи и эмоциональной разрядки до ухудшения психоэмоционального состояния, включая тревогу и депрессию. Данное противоречие решается не через оценку самого факта совместного обсуждения проблемных ситуаций, а через анализ качественных характеристик данного процесса. Вектор влияния ко-руминации определяется комплексом факторов:

1. Характер проблемных ситуаций и степень их разрешимости. Обсуждение конкретных, потенциально разрешимых трудностей (например, конфликт с учителем, подготовка к экзамену и т.д.) чаще носит адаптивный характер, поскольку фокусируется на поиске стратегий решения. Дезадаптивная ко-руминация, напротив, чаще возникает в контексте абстрактных, неконтролируемых или хронических проблем (например, «почему я всегда невезучий?», «жизнь несправедлива»), что приво-

дит к формированию чувства безнадежности.

2. Баланс между эмпатийной поддержкой и «заикливанием». Адаптивный процесс включает в себя цикл: выражение негативных эмоций, далее получение эмпатической поддержки и помощи, затем совместный поиск решений или когнитивное переосмысление проблемы, потом отвлечение и переход к иной тематике. Деадаптивный процесс, в свою очередь, застревает на первых двух этапах, превращаясь в замкнутый круг взаимных жалоб. В данном случае участники постоянно возвращаются к обсуждению негативных аспектов ситуации, что усиливает эмоциональное напряжение и поддерживает деструктивные паттерны взаимодействия.

3. Эмоциональная реакция и коммуникативная компетентность партнера. Важную роль играет слушатель. Поддерживающая реакция (валидация эмоциональных переживаний, предложение помощи, отвлечение от проблемы) способствует адаптивности процесса. В то же время негативная или тревожная реакция партнера (гиперболизация проблемы, панические настроения, осуждение) значительно повышает риск дезадаптивного исхода. Особенно вредными могут быть случаи ко-руминации с родителем, склонным к катастрофизации, что может негативно сказаться на психологическом состоянии ребенка.

4. Конечная цель обсуждения. Если целью является получение эмоциональной поддержки, укрепление межличностной связи и снижение уровня эмоционального напряжения, то ко-руминация с большой вероятностью будет иметь адаптивный характер. Если же целью становится постоянное «пережевывание» проблемы без стремления к ее решению или эмоциональному завершению (так называемое «самораскрытие ради самораскрытия»), процесс начинает приобретать дезадаптивные черты.

Таким образом, именно качество коммуникации и коммуникативная компетентность членов семьи выступают в качестве

критического фильтра, определяющего, станет ли склонность к ко-руминации ресурсом психологической устойчивости или фактором риска для развития эмоциональных нарушений.

Семейная среда существенно влияет на формирование личности через несколько ключевых механизмов.

1. Качество детско-родительского общения, включающее совместное обсуждение позитивных и проблемных событий, способствует развитию адаптивной ко-руминации у подростков, поддерживая социальную поддержку и навыки анализа трудностей (Rose 2002).

2. Эмоциональная валидация в семье, предполагающая открытость в выражении эмоций, формирует у ребенка способность к конструктивной ко-руминации как инструменту эмоциональной регуляции и укрепления социальных связей (Starr, Davila 2009).

3. Стиль разрешения семейных конфликтов влияет на паттерны поведения ребенка в стрессовых ситуациях. Негативная семейная среда с неразрешенными конфликтами способствует развитию дезадаптивной ко-руминации, связанной с усилением тревожности и депрессии у подростков (Hankin et al. 2010). Таким образом, открытое обсуждение проблем в семье может усилить негативное когнитивное восприятие у детей. Поддержка вербализации эмоций в семейной среде способствует осознанию и артикуляции чувств. Конфликты в семье могут препятствовать формированию конструктивных коммуникативных навыков. Негативное взаимодействие в семье может привести к когнитивным искажениям и эмоциональной нестабильности у подростков.

Результаты и их обсуждение

В результате проведенного аналитического исследования были выявлены два ключевых направления, обусловленных ко-руминациями: адаптивный и дезадаптивный реакции.

В зарубежной литературе отмечается, что ко-руминации может смягчить симп-

томы, например, протекания депрессии. Это происходит потому, что, во-первых, поддержка со стороны друзей, семьи и постоянное самораскрытие во время взаимодействия с ними усиливают воспринимаемую людьми социальную поддержку и доверие (Dam et al. 2014), улучшает качество отношений (Moreira et al. 2016) и счастье (Rose 2002), и может рассматриваться как поведенческая стратегия совладания с депрессивным настроением (Dam et al. 2014). Во-вторых, наблюдение за страданиями других людей может способствовать развитию устойчивости к неблагоприятным жизненным обстоятельствам. Лица, переживающие негативные эмоциональные состояния при наблюдении за неудачами своих сверстников, могут использовать опыт других индивидов в качестве ресурса для повышения своей устойчивости к будущим вызовам. Это способствует развитию их адаптационных способностей в различных стрессовых ситуациях (Mondoloni et al. 2024). Однако возросшая межличностная эмоциональная близость может привести к тому, что люди будут больше сопереживать негативному опыту или эмоциям других, что приводит к «адаптивной реакции». Данная реакция может повысить вероятность того, что индивид начнет интерпретировать свои психические отклонения как сугубо личные и начнет испытывать усиленное чувство подавленности и грусти. Следовательно, «адаптивный ответ», вызванный ко-руминациями, может оказывать положительное влияние, облегчая симптомы депрессии, но в то же время сопереживание страданиям других людей может также приводить к их усилению.

Деадаптивная реакция появляется тогда, когда ко-руминации повышают общий уровень тревоги, печальные и неприятные воспоминания фигурируют все чаще, а возможности прожить негативные эмоции становится все меньше. Тогда ко-руминации запускают уже депрессивные руминации. Если человек получил еще и отрицательную реакцию на свои размышления

о проблемах, то это становится «фундаментом» для развития руминаций, замыкания и отсутствию эмоциональной близости с партнером.

Выводы

Проведенный анализ позволил сформулировать следующие выводы. Теоретически обосновано, что семья представляет собой комплексную систему эмоционально-коммуникативных взаимодействий, являющуюся первичным агентом формирования паттернов коммуникации. Ко-руминация определяется как амбивалентный процесс совместного, глубокого и многократного обсуждения проблем и негативных эмоций.

Были выявлены ключевые механизмы влияния семьи на формирование ко-руминационных практик:

- Моделирование: родители демонстрируют образцы обсуждения трудностей.
- Создание эмоциональной безопасности: атмосфера доверия способствует раскрытию переживаний ребенком без страха.
- Прямое обучение: формирование речевых и эмоциональных навыков, необходимых для сложного обсуждения чувств.

Установлено, что на характер ко-руминаций влияет совокупность факторов: уровень открытости семейной коммуникации, стиль воспитания, гендерная структура диад и эмоциональная компетентность членов семьи.

Основным выводом является подтверждение гипотезы о двойственной природе последствий ко-руминации. Вектор ее воздействия (адаптивный или дезадаптивный) определяется не частотой, а качеством обсуждения, включающим баланс между поддержкой и заикливанием, типом проблем, реакцией собеседника и целью диалога.

Таким образом, рекомендуется сосредоточить усилия на развитии конструктивных коммуникативных навыков в семье, таких как активное слушание, эмпатия

и валидация эмоций, что позволит усилить положительный потенциал ко-руминации для укрепления семейных связей и минимизировать ее потенциальные риски.

Литература

- Куликова, Т. А. (2009) *Семейная педагогика и домашнее воспитание*. М.: Академия, 232 с.
- Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. В. (2008) *Психология и психотерапия семьи*. 4-е изд. СПб.: Питер, 672 с.
- Borowski, S. K., Zeman, J., Braunstein, K. (2018) Social anxiety and socioemotional functioning during early adolescence: The mediating role of best friend emotion socialization. *The Journal of Early Adolescence*, vol. 38, no. 2, pp. 238–260.
- Branje, S., Hale, W. W., Frijns, T., Meeus, W. (2014) Longitudinal associations between perceived parent-adolescent communication and depressive symptoms in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 43, no. 3, pp. 471–487. DOI: 10.1007/s10964-013-0055-x.
- Dam, A., Roelofs, J., Muris, P. (2014) Correlates of co-rumination in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, vol. 23, no. 3, pp. 521–526. DOI: 10.1007/s10826-012-9711-0.
- Felton, J. W., Cole, D. A., Havewala, M. et al. (2019) Talking Together, Thinking Alone: Relations among Co-Rumination, Peer Relationships, and Rumination. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 48, pp. 731–743. DOI: 10.1007/s10964-018-0937-z
- Guassi Moreira, J. F., Miernicki, M. E., Telzer, E. H. (2016) Relationship quality buffers association between co-rumination and depressive symptoms among first-year college students. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 45, no. 3, pp. 484–493. DOI: 10.1007/s10964-015-0396-8
- Hankin, B. L., Stone, L. B., Wright, P. A. (2010) Co-rumination, interpersonal stress generation, and internalizing symptoms: Sex differences in transactional, cascade models. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, vol. 39, no. 1, pp. 122–131. DOI: 10.1017/S0954579409990368
- Mondoloni, S., Law, C. Y., Laternus, A. et al. (2024) Serotonin release in the habenula during emotional contagion promotes resilience. *Science*, vol. 385, pp. 1081–1086. DOI: 10.1126/science.adp3897
- Nolen-Hoeksema, S. (1991) Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 100, no. 4, pp. 569–582. DOI: 10.1037//0021-843x.100.4.569.
- Rose, A. J. (2002) Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, vol. 73, no. 6, pp. 1830–1843. DOI: 10.1111/1467-8624.00509
- Rose, A. J., Carlson, W., Waller, E. M. (2007) Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: Considering the socioemotional context of depression risk. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 116, no. 4, pp. 552–562. DOI: 10.1037/0012-1649.43.4.1019.
- Rose, A. J. (2021) The costs and benefits of co-rumination. *Child Development Perspectives*, vol. 15, no. 3, pp. 176–181. DOI: 10.1111/cdep.12419
- Spendelow, J. S., Simonds, L. M., Avery, R. E. (2017) The relationship between co-rumination and internalizing problems: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, vol. 24, no. 2, pp. 512–527. DOI: 10.1002/cpp.2023
- Starr, L. R., Davila, J. (2009) Clarifying co-rumination: Associations with internalizing symptoms and romantic involvement among adolescent girls. *Journal of Adolescence*, vol. 32, no. 1, pp. 19–37. DOI: 10.1016/j.adolescence.2007.12.005

References

- Borowski, S. K., Zeman, J., Braunstein, K. (2018) Social anxiety and socioemotional functioning during early adolescence: The mediating role of best friend emotion socialization. *The Journal of Early Adolescence*, vol. 38, no. 2, pp. 238–260. (In English)
- Branje, S., Hale, W. W., Frijns, T., Meeus, W. (2014) Longitudinal associations between perceived parent-adolescent communication and depressive symptoms in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 43, no. 3, pp. 471–487. DOI: 10.1007/s10964-013-0055-x (In English)
- Dam, A., Roelofs, J., Muris, P. (2014) Correlates of co-rumination in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, vol. 23, no. 3, pp. 521–526. DOI: 10.1007/s10826-012-9711-0 (In English)
- Ejdemiller, E. G., Justitskis, V. V. (2008) *Psihologija i psihoterapija sem'i [Psychology and Psychotherapy of the Family]*. 4th ed. Saint Petersburg: Piter Publ., 672 p. (In Russian)
- Felton, J. W., Cole, D. A., Havewala, M. et al. (2019) Talking together, thinking alone: Relations among co-rumination, peer relationships, and rumination. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 48, pp. 731–743. DOI: 10.1007/s10964-018-0937-z (In English)
- Guassi Moreira, J. F., Miernicki, M. E., Telzer, E. H. (2016) Relationship quality buffers association between co-rumination and depressive symptoms among first-year college students. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 45, no. 3, pp. 484–493. DOI: 10.1007/s10964-015-0396-8 (In English)
- Hankin, B. L., Stone, L. B., Wright, P. A. (2010) Co-rumination, interpersonal stress generation, and internalizing symptoms: Sex differences in transactional, cascade models. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, vol. 39, no. 1, pp. 122–131. DOI: 10.1017/S0954579409990368. (In English)
- Kulikova, T. A. (2009) *Semejnaja pedagogika i domashnee vospitanie [Family Pedagogy and Home Education]*. Moscow: Akademija Publ., 232 p. (In Russian)
- Mondoloni, S., Law, C. Y., Laternus, A. et al. (2024) Serotonin release in the habenula during emotional contagion promotes resilience. *Science*, vol. 385, pp. 1081–1086. DOI: 10.1126/science.adp3897 (In English)
- Nolen-Hoeksema, S. (1991) Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 100, no. 4, pp. 569–582. DOI: 10.1037//0021-843x.100.4.569 (In English)
- Rose, A. J. (2002) Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, vol. 73, no. 6, pp. 1830–1843. DOI:10.1111/1467-8624.00509 (In English)
- Rose, A. J., Carlson, W., Waller, E. M. (2007) Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: Considering the socioemotional context of depression risk. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 116, no. 4, pp. 552–562. DOI: 10.1037/0012-1649.43.4.1019 (In English)
- Rose, A. J. (2021) The costs and benefits of co-rumination. *Child Development Perspectives*, vol. 15, no. 3, pp. 176–181. DOI: 10.1111/cdep.12419 (In English)
- Spendelov, J. S., Simonds, L. M., Avery, R. E. (2017) The relationship between co-rumination and internalizing problems: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, vol. 24, no. 2, pp. 512–527. DOI: 10.1002/cpp.2023 (In English)
- Starr, L. R., Davila, J. (2009) Clarifying co-rumination: Associations with internalizing symptoms and romantic involvement among adolescent girls. *Journal of Adolescence*, vol. 32, no. 1, pp. 19–37. DOI: 10.1016/j.adolescence.2007.12.005 (In English)