

X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2018.

Efectos de la rumiación sobre la habilidad para resolver problemas en la depresión: una revisión de estudios de resultados.

Copati, Anahi Amadis.

Cita:

Copati, Anahi Amadis (2018). *Efectos de la rumiación sobre la habilidad para resolver problemas en la depresión: una revisión de estudios de resultados. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-122/9>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewym/pOn>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

EFFECTS OF RUMINATION ON THE ABILITY TO SOLVE PROBLEMS IN DEPRESSION: A REVIEW OF OUTCOME STUDIES

Copati, Anahi Amadis
Universidad de Buenos Aires. Argentina

RESUMEN

Actualmente la depresión es la principal causa mundial de discapacidad en el mundo debido al exponencial aumento de casos en los últimos años. Debido a esto es indispensable la indagación de los mecanismos presentes en la depresión y de las posibles relaciones entre ellos que puedan producir efectos en esta patología, con el fin de determinar nuevos aspectos para su tratamiento. El presente trabajo consiste en la realización de una revisión de estudios de resultados, publicados en los últimos 10 años, con el objetivo de explorar si existe relación entre dos procesos presentes en la depresión: la rumiación y la dificultad en la resolución de problemas, y su asociación con este trastorno. Con el objetivo de profundizar esta relación, la hipótesis que sostiene este trabajo es que existe una correlación negativa entre rumiación y resolución de problemas, y existe una correlación negativa entre resolución de problemas y el ánimo depresivo. A partir de los resultados obtenidos luego de la revisión de los estudios publicados, es posible confirmar que esta relación existe formando un ciclo cuya asociación con la depresión es de vital importancia.

Palabras clave

Rumiación - Negativa - Problemas - Depresión

ABSTRACT

EFFECTS OF RUMINATION ON THE ABILITY TO SOLVE PROBLEMS IN DEPRESSION: A REVIEW OF OUTCOME STUDIES

Currently, depression is the leading cause of disability in the world due to the growing cases in recent years. Therefore, it is essential to investigate the depression mood mechanisms and its relationship with depression, to determinate new aspects for its treatment. The present work consists in carrying out a review of the outcome studies, published in the last 10 years, to explore if there is a relationship between two processes in depression: rumination and difficulty in solving problems and their association with this disorder. To deepen this relationship, the hypothesis that sustains this work is that there is a negative correlation between rumination and problem solving and there is a negative correlation between problem solving and depressive mood. From the results obtained, after reviewing the published studies, it is possible to confirm this relationship, as a cycle, that is very important in the association with depression.

Keywords

Rumination - Brooding - Problems - Depression

Introducción

El presente trabajo se encuadra dentro de la psicología clínica, y es abordado a partir del enfoque de psicoterapia cognitivo conductual. Consiste en la realización de una revisión de estudios de resultados, poniendo el foco en los últimos 10 años de investigación, con el objetivo de explorar si existe relación entre la rumiación y la habilidad de resolución de problemas, y su asociación con la depresión.

El interés en abordar estos mecanismos se debe a que debido al aumento exponencial de casos en el mundo actualmente, la depresión, se ha establecido como la principal causa mundial de discapacidad (OMS, 2017). Ello conlleva a la necesidad de profundizar en su estudio, para que, a través del diseño de tratamientos con apoyo empírico, se pueda mejorar la calidad de vida de quienes la padecen, así como también prevenirla.

Las características que poseen la rumiación y el proceso de resolución de problemas sumado al impacto que ejercen en la depresión parecen suponer una relación entre estos dos procesos.

Con el objetivo de profundizar esta relación, la hipótesis que sostiene este trabajo es que existe una correlación negativa entre rumiación y resolución de problemas, y existe una correlación negativa entre resolución de problemas y el ánimo depresivo. Es decir, que, a mayores niveles de rumiación, menos efectiva es la resolución de problemas y que a menor efectividad en la resolución de problemas, mayores son los niveles de ánimo depresivo.

Rumiación y resolución de problemas

Tal como sugieren Lyubomirsky y cols. (1999) la rumiación y la dificultad en resolver problemas se presentan en la depresión simultáneamente. Las personas que la padecen suelen ser pesimistas, pasivos y principalmente se encuentran desmotivados para realizar sus tareas y responsabilidades sociales, así como también para solucionar sus problemas interpersonales (Lyubomirsky et al., 1999). De allí la importancia de indagar la relación entre estas variables y la depresión para poder comprender aún más la patología, y determinar nuevos aspectos para su tratamiento.

En sus comienzos, la Terapia Cognitivo Conductual ponía el énfasis en el contenido de los pensamientos y en la modificación de ellos para producir efectos en las emociones y las conductas, sin embargo, durante los últimos 20-25 años, se desarrolló lo que se conoce como "tercera ola de Terapia Cognitiva y Conductual", donde el acento está puesto fuertemente sobre la modificación de los procesos cognitivos disfuncionales y no solo en la modificación de su contenido (Keegan & Holas, 2009). A partir de este viraje en el enfoque del modelo, la exploración de los procesos cognitivos in-

volucrados en la depresión fue crucial para el entendimiento del desarrollo y mantenimiento de esta patología. Uno de los más importantes procesos estudiado es la rumiación.

La definición principal por su abundante caracterización y utilización para investigaciones es la propuesta por Nolen-Hoeksema (1991) integrante de la Teoría de Estilos de Respuesta (RST). Según esta teoría, la rumiación consiste en una forma de responder frente al estado de ánimo depresivo, que involucra la atención centrada en los propios sentimientos (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993). Existen dos aspectos de la rumiación: la rumiación reflexiva (reflection) y la rumiación negativa (brooding). Ambos subtipos afectarían el desarrollo de síntomas ansiosos y depresivos, siendo la rumiación negativa, el factor desadaptativo (Treyner, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003).

La rumiación negativa se caracteriza por el pensamiento pasivo y repetitivo acerca de las causas, consecuencias y síntomas del propio malestar anímico y se encuentra íntimamente relacionada con los síntomas depresivos ya que es capaz de aumentar y prolongar el ánimo negativo (Nolen-Hoeksema, 1991).

Además, debido al mantenimiento de pensamientos pesimistas y fatalistas dificulta la resolución de problemas (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008).

En relación con este proceso, diferentes estudios se han encargado de explorar las habilidades para la resolución de problemas como un factor de vulnerabilidad de la depresión (Kant, D'Zurilla, & Maydeu-Olivares, 1997; McCabe, Blankstein, & Mills, 1999; Nezu A. M., 1986; Nezu & Ronan, 1988; Reinecke, Dubois, & Schultz, 2001; Wierzbicki, 1984).

D'Zurilla y Goldfried publicaron en 1971 sus primeras teorías acerca de lo que, en ese momento, llamaban resolución de problemas de la vida real y que luego pasó a conocerse como resolución de problemas sociales (*Social problem solving*, SPS) para diferenciarlo de los problemas que no ocurren dentro de un marco interpersonal (D'Zurilla & Goldfried, 1971). Lo definen como un proceso autodirigido mediante el cual, las personas intentan identificar y desarrollar soluciones adaptativas que den respuesta a los problemas, ya sean puntuales o crónicos, con los que se encuentran día a día (D'Zurilla & Goldfried, 1971).

El modelo más utilizado en investigaciones acerca de la resolución de problemas es el desarrollado por Nezu y D'Zurilla. Este modelo está formado por dos componentes diferentes pero relacionados: orientación al problema y estilos para la resolución de problemas (D'Zurilla y Nezu, 1990).

La orientación al problema es un proceso metacognitivo que sirve principalmente como motivador para el manejo de los problemas. Este proceso envuelve una serie de esquemas cognitivo-emocionales estables que caracterizan las creencias, actitudes y reacciones emocionales acerca de un problema, y la evaluación y conciencia que el individuo tiene de ellos, además de sus habilidades para resolverlos (Nezu, A., Nezu, C., & D'Zurilla, 2012). Esta orientación puede ser positiva, por ejemplo, valorar el problema como un desafío y ser optimista acerca de la posibilidad de resolverlo; o negativa, percibir al problema como una amenaza y dudar acerca de su resolución (Nezu et al., 2012).

El estilo de resolución de problemas (D'Zurilla, Nezu, & Maydeu-

Olivares, 2004) refiere a una serie de actividades cognitivo-conductuales mediante las cuales la persona intenta descubrir o poner en práctica soluciones efectivas o formas de responder a los problemas estresantes. Existen tres estilos diferentes, uno adaptativo, llamado resolución racional o planificada y otros dos desadaptativos, llamados resolución evitativa, caracterizado por la pasividad, procrastinación y dependencia de otros para resolver problemas; y resolución impulsiva/descuidada, donde el intento de resolución se da de manera apresurada sin medir consecuencias (D'Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 2004).

Estudios de resultados

Con el objetivo de evaluar el rol de la rumiación asociada a las interpretaciones de los eventos y la resolución de problemas interpersonales, se realizaron diversos estudios (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, et al., 1999; Watkins & Baracaia, 2002; Donaldson & Lam, 2004) cuyos resultados sugieren que la rumiación aumenta el ánimo depresivo y disminuye la efectividad de las soluciones a problemas sociales, en pacientes con depresión. Por otro lado, la distracción podría ser un mecanismo necesario para mejorar el ánimo y las estrategias para resolver problemas. Sobre la base de estos descubrimientos se desarrollaron investigaciones durante los últimos diez años, que centraron su análisis en los mecanismos que subyacen a estos fenómenos y a sus subcomponentes, en poblaciones tanto clínicas como no clínicas. A partir de sus resultados, es posible afirmar que la rumiación depresiva o brooding produce efectos en la habilidad para resolver problemas en depresión a través de diferentes mecanismos: atención puesta en los pensamientos y emociones negativas, disminución de la motivación y la iniciativa, imaginación de eventos futuros negativos e inhibición conductual (Hasegawa, Koda, Hattori, Kondo & Kawaguchi, 2013; Hasegawa, Hattori, Nishimura & Tanno, 2015; McMurrich & Johnson, 2008; Nolen-Hoeksema et al., 2008; Noreen, Whyte & Dritschel, 2014; Yoon & Joorman, 2012).

Diferentes estudios han demostrado que inducir rumiación en sujetos con depresión y/o ánimo depresivo, previo a la evaluación de las habilidades para la resolución de problemas, perjudica la generación de soluciones efectivas además de aumentar el ánimo depresivo (Donaldson & Lam, 2004; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky et al., 1999; Noreen et al., 2014; Watkins y Baracaia, 2002; Yoon & Joorman, 2012). Es importante destacar, que, en sujetos sin patología o disforia, estos efectos no se producen a pesar de que se utilice la rumiación como estrategia de afrontamiento.

Por otro lado, la distracción pareciera reducir los efectos nocivos de la rumiación sobre la habilidad de resolución de problemas, siempre y cuando la distracción suceda inmediatamente luego de la inducción del ánimo depresivo (Yoon & Joorman, 2012). Esto se debe a que la distracción permite distanciar la atención de los pensamientos negativos, y así abordar al problema sin una interpretación pesimista, en cambio la rumiación mantiene la fijeza y la atención sobre estas cogniciones dificultando la superación del obstáculo (Kross, Ayduk & Mischel, 2005). Podría esperarse que, la distracción utilizada en el momento adecuado sea una buena estrategia a corto plazo, que permita a los sujetos rumiadores, correr el foco de

los pensamientos negativos que llevan a una interpretación negativa del problema y por consiguiente a la dificultad en su resolución (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky et al., 1999). Es poco probable que pueda mantenerse como una estrategia estable, debido a que la rumiación también interfiere con la conducta instrumental (Nolen-Hoeksema et al., 2008), inhibiendo a los sujetos a participar en tareas distractoras. Esta inhibición conductual afecta la iniciativa y la motivación por lo que esto también puede derivar en la dificultad para resolver problemas (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Por otra parte, la rumiación facilita la imaginación de consecuencias negativas (Lavender & Watkins, 2004; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995), por lo que a partir de este pensamiento podría interpretarse el problema y las propias habilidades para resolverlo de manera pesimista. El pensar en las consecuencias de no solucionar el problema, aumenta la creencia de que el pensamiento es abrumador y no es posible resolverlo. Esto podría ser el primer obstáculo para la resolución de problemas (Noreen et al., 2014).

La interpretación pesimista del problema dirige su resolución, debido a que la orientación al problema es un proceso metacognitivo que influye en la motivación para resolverlo. Esto indicaría que esta orientación es el primer factor determinante de la resolución efectiva. Las creencias positivas que se tienen acerca del problema y de las propias habilidades se ven severamente disminuidas durante la rumiación, afectando la motivación y derivando en la elección de un estilo de resolución evitativo (McMurrich & Johnson, 2008; Hasegawa et al., 2015). A través del tiempo, la rumiación permite predecir la depresión, pero también la futura orientación negativa al problema, así como esta orientación predice a la rumiación (Hasegawa, Kunitato, Morimoto, Nishimura, & Matsuda, 2017). Sin embargo, esto no determina la utilización del estilo de resolución evitativo.

El ciclo entre rumiación, solución de problemas y depresión

A partir de lo explorado es posible confirmar que existe una correlación inversa entre rumiación y la efectividad en la resolución de problemas, es decir que, a mayores niveles de rumiación, menos efectiva es la resolución de problemas. También es posible sostener que cuanto menor sea la efectividad en la resolución de problemas, mayores serán los niveles de ánimo depresivo y/o depresión.

La rumiación pone el foco en los pensamientos negativos generados debido al ánimo depresivo y permite que interfieran en las interpretaciones que las personas realizan acerca de sí mismos y de sus experiencias. Pero a su vez estas interpretaciones negativas, aumentan el ánimo depresivo, produciendo un ciclo entre el ánimo depresivo y el pensamiento (Teasdale, 1983). Esta encrucijada dificulta la resolución de problemas ya que los individuos inmersos en este ciclo no pueden pensar soluciones eficientes debido a la subvaloración de sus capacidades y la sobrevaloración de los problemas. No poder responder adecuadamente puede provocar que los pensamientos aumenten debido a la interpretación de próximos problemas como cada vez más abrumadores y avasallantes.

Como consecuencia de esto, es posible que los rumiadores en presencia de depresión elijan un estilo de resolución de problemas evitativo, en línea con la disminución de la motivación y la procrastinación que genera la rumiación (Nolen-Hoekseman et al., 2008),

con el que puedan huir de las situaciones problema y permanecer dentro del mismo ciclo.

Finalmente, es posible afirmar la existencia de un ciclo vicioso entre la rumiación, la dificultad para resolver problemas y la depresión.

Conclusiones

Más del 4% de la población del mundo padece de depresión (OMS, 2017), por lo que es imprescindible analizar todos los factores que puedan perjudicar o mejorar el estado de las personas con esta patología.

El presente trabajo tuvo como objetivo explorar si existe una relación entre la rumiación y la habilidad para resolver problemas interpersonales, y si esta se asocia de alguna manera a la depresión. A partir de la revisión de los estudios realizados durante los últimos 10 años y sus antecedentes, es posible confirmar que esta relación existe y su asociación con la depresión es de vital importancia. El supuesto central del modelo cognitivo-conductual acerca de la conexión entre los pensamientos, las emociones y las conductas (Sacco & Beck, 1995; Keegan & Holas, 2009), se ve reflejado en la afirmación de la existencia de un ciclo entre la rumiación, la dificultad para resolver problemas y la depresión con la que concluye este trabajo.

Si bien la presente articulación es una mera introducción al campo de estudio de estos conceptos, durante la exploración bibliográfica se observaron diferentes estudios que relacionaban las variables presentes en este trabajo, junto con otras igualmente importantes. Estos estudios pueden servir de brújula para futuras investigaciones. Por ejemplo, el rol de la resolución de problemas lógicos o abstractos (Hubbard, Faso, Krawczyk, & Rypma, 2015), el papel de la memoria autobiográfica como mediadora entre la rumiación y la posible resolución de problemas, (Goddard, Dritschel & Burton, 1996; Raes, Hermans, Williams, Demyttenaere, Sabbe, Pieters & Eelen, 2005; Kao, Dritschel & Astell, 2006) y la comparación del impacto de estrategias de Mindfulness y de rumiación en la resolución de problemas (Sanders & Lam, 2010).

Finalmente, y para concluir, es importante resaltar, que la realización de la mayoría de los estudios se concentra en países de habla inglesa, y prácticamente no existen traducciones del idioma original al español. Además, al momento de realizar la revisión no se hallaron estudios de habla hispana por lo que es pertinente que se continúe investigando en el área en nuevas regiones tales como América Latina.

BIBLIOGRAFÍA

- D'Zurilla, T.J., & Goldfried, M.R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology, 78*, 107-126.
- D'Zurilla, T.J., & Nezu, A. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory (SPSI). *Psychological Assessment, 2*, 156-163.
- D'Zurilla, T.J., Chang, E.C., & Sanna, L.J. (2004). *Social problem solving: theory, research, and training*. Washington, DC: American Psychological Association.
- D'Zurilla, T.J., Nezu, A.M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). Social Problem Solving: Theory and Assessment. En E. Chang, T. D'Zurilla, & J. Lawrence, *Social problem solving. Theory, Research, and Training* (págs. 11-28). Washington, DC: American Psychological Association.

- Donaldson, C., & Lam, D. (2004). Rumination, mood and social problem-solving in major depression. *Psychological Medicine*, *34*, 1309-1318.
- Goddard, L., Dritschel, B., & Burton, A. (1996). Role of Autobiographical Memory in Social Problem Solving and Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *105*(4), 609-616.
- Hasegawa, A., Hattori, Y., Nishimura, H., & Tanno, Y. (2015). Prospective associations of depressive rumination and social problem solving with depression: A 6-month longitudinal study. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, *116*(3), 870-888.
- Hasegawa, A., Koda, M., Hattori, Y., Kondo, T., & Kawaguchi, J. (2013). Longitudinal predictions of the brooding and reflection subscales of the Japanese Ruminative Responses Scale for depression. *Psychological Reports*, *113*, 566-585.
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H., & Matsuda, Y. (2017). How do Rumination and Social Problem Solving Intensify Depression? A Longitudinal Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-19.
- Hasegawa, A., Nishimura, H., Mastuda, Y., Kunisato, Y., Morimoto, H., & Adachi, M. (2016). Is Trait Rumination Associated with the Ability to Generate Effective Problem Solving Strategies? Utilizing Two Versions of the Means-Ends Problem-Solving Test. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-*, *34*, 14-30.
- Hasegawa, A., Yoshida, T., Hattori, Y., Nishimura, H., Morimoto, H., & Tanno, Y. (2015). Depressive Rumination and Social Problem Solving in Japanese University Students. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, *29*(2).
- Hubbard, N., Faso, D., Krawczyk, D., & Rypma, B. (2015). The dual roles of trait rumination in problem solving. *Personality and Individual Differences*, *86*, 321-325.
- Kant, G., D'Zurilla, T., & Maydeu-Olivares, A. (1997). Social problem solving as a mediator of stress-related depression and anxiety in middle-aged and elderly community residents. *Cognitive Therapy and Research*, *21*(1), 73-96.
- Kao, C., Dritschel, B., & Astell, A. (2006). The effects of rumination and distraction on overgeneral autobiographical memory retrieval during social problem solving. *British Journal of Clinical Psychology*, *45*, 267-272.
- Keegan, E., & Holas, P. (2009). Terapia cognitivo comportamental: teoría y práctica. En R. Carlstedt, *Handbook of Integrative Clinical Psychology and Psychiatry* (págs. 605-629). New York: Springer.
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking 'why' does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, *16*, 709-715.
- Lavender, A., & Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*, 129-142.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(2), 339-349.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(1), 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K.L., Caldwell, N.D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(5), 1041-1060.
- McCabe, R., Blankstein, K.R., & Mills, J. (1999). Interpersonal sensitivity and social problem-solving: Relations with academic and social self-esteem, depressive symptoms and academic performance. *Cognitive Therapy and Research*, *23*(6), 587-604.
- McMurrich, S., & Johnson, S. (2008). Dispositional Rumination in Individuals with a Depression History. *Cognitive Therapy and Research*, *32*, 542-553.
- Nezu, A. (1986). Cognitive appraisal of problem solving effectiveness: Relation to depression and depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, *42*(1), 42-48.
- Nezu, A.M., Nezu, C.M., & D'Zurilla, T.J. (2012). *Problem-Solving Therapy: A Treatment Manual*. New York: Springer.
- Nezu, A., & Ronan, G. (1988). Social problem solving as a moderator of stress-related depressive symptoms: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, *35*(2), 134-138.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective of Psychology Science*, *3*(5), 400-24.
- Noreen, A., Whyte, K., & Dritschel, B. (2014). Investigating the role of future thinking in social problem solving. *Journal of Behavior Therapy and*, *46*, 78-84.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Depresión*. Centro de prensa - Nota descriptiva.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J., Demyttenaere, K., Sabbe, B., Pieters, G., & Eelen, P. (2005). Reduced specificity of autobiographical memory: A mediator between rumination and ineffective social problem-solving in major depression? *Journal of Affective Disorders*, *87*, 331-335.
- Reinecke, M., Dubois, D., & Schultz, T. (2001). Social problem solving, mood, and suicidality among inpatient adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, *25*(6), 743-756.
- Sacco, W.P., & Beck, A.T. (1995). Teoría y terapia cognitiva. En E. Beckham, & W. Leber (Eds.), *Handbook of Depression* (págs. 329-351). New York: Guilford Press.
- Sanders, W., & Lam, D. (2010). Ruminative and mindful self-focused processing modes and their impact on problem solving in dysphoric individuals. *Behaviour Research and Therapy*, *48*, 747-753.
- Teasdale, J. (1983). Negative thinking in depression: cause, effect, or reciprocal relationship? *Advances in Behaviour Research and Therapy*, *5*(1), 3-25.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(3), 247-259.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, *40*, 1179-1189.
- Wierzbicki, M. (1984). Social skills deficits and subsequent depressed mood in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 605-610.
- Yoon, K., & Joormann, J. (2012). Is Timing Everything? Sequential Effects of Rumination and Distraction on Interpersonal Problem Solving. *Cognitive Therapy and Research*, *36*(3), 165-172.