資料

適応的・不適応的な形式の反応スタイルと
能動的注意制御の関連について^{1,2,3}

石川 遥至 早稲田大学文学学術院

The association between adaptive and maladaptive forms
of response styles and voluntary attention control

Haruyuki Ishikawa (Faculty of Letters, Arts and Sciences, Waseda University)

According to the response style theory, human responses to a depressive mood are divided into two styles: ruminative and distractive responses. Although response styles reportedly have both adaptive and maladaptive aspects, the factor associated with the adaptiveness of these response styles is unclear. The present study examined the mediation and moderation effects of voluntary attention control skills (selective, divided, and switching attention) on the relationship between adaptive/maladaptive forms of ruminative/distractive response styles and depression. In total, 234 Japanese undergraduates completed questionnaires of response styles, attention control skills, and depressive symptom. Selective attention and divided attention skill mediated the effects of adaptive response styles on depression. In addition, when combined with higher divided attention skill, the increase of depression by maladaptive response styles was mitigated. These results suggest that attention control skills could explain the adaptive process of response styles, and that heightening particular skills would be efficacious in reducing depression.

Key words: rumination, distraction, divided attention, selective attention, depression

不快な出来事や困難な問題に直面し、抑うつ的な気分が生じたとき、人は何らかの対処行動をとる。その内容は、積極的な問題解決志向の行動、情動調整、消極的な回避行動など多岐にわたる。こうした対処方略を抑うつとの関連から整理したものとして、反応スタイル理論 (Nolen-Hoeksema, 1991) がある。この理論では、抑うつ気分に対する反応は、その気分や原因に繰り返し注意を向け続ける考え込み (反すう) 反応と、そこから注意を他の対象へ向け替える気そらし (気晴らし) 反応に大別される。当初、考え込み反応は気そらし反応に比べて抑うつ気分を長期化させるといふ知見から (Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990), 前者は不適応的、後者は適応的な反応とされていた。しかしながら近年では、長期的にみると抑うつを低減

する考え込み反応や、高い抑うつと関連する気そらし反応の存在も報告され、適応的な側面と不適応的な側面が考え込み反応 (Trapnell & Campbell, 1999; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003) と気そらし反応 (島津, 2010; Wolgast & Lundh, 2017) の双方に含まれることが示されている。

これまで、反応スタイルの測定を目的として複数の尺度が作成されてきたが、その一つに島津ら (島津, 2010; 島津・越川, 2014) の反応スタイル尺度 (Response Styles Scale; RSS) がある。RSSの特色は、考え込み反応と気そらし反応双方の適応的・不適応的な側面を、特にその反応が何を目的としたものであるかに基づいて統合的に整理した点にある。まず、RSSに

Correspondence concerning this article should be sent to: Haruyuki Ishikawa, Faculty of Letters, Arts and Sciences, Waseda University, Toyama 1-24-1, Shinjuku-ku, Tokyo 162-8644, Japan (e-mail: hayuruki@aoni.waseda.jp)

¹ 本論文の作成にあたり、ご指導いただきました早稲田大学越川房子先生に深く感謝いたします。

² 本研究の一部は、日本感情心理学会第27回大会で発表された。

³ 本研究は科研費 (18H05818) の助成を受けて実施した調査データの一部を使用したものである。

おける考え込み反応は、嫌なことをただ受動的に繰り返し考え続ける「否定的考え込み反応」と、現状を改善するために問題について能動的に分析する「問題解決的考え込み反応」に区別され、前者は抑うつと正の関連、後者は負の関連を示すことが確認されている (Ishikawa, Mieda, Oshio, & Koshikawa, 2018; 島津・越川, 2014)。なお、国際的に最も広く用いられている考え込み反応の尺度としては Ruminative Response Scale (Treyner et al., 2003) が挙げられる。この尺度では自己の否定的側面について受動的に考え続ける不適応的な Brooding と、問題解決を企図した能動的な内省である適応的な Reflection という2因子が抽出されており、いずれも RSS の2因子との対応がみられる。したがって、RSS の因子構造は適応的・不適応的な考え込み反応の普遍的特徴を反映していると考えられる。

気そらし反応の適応性については、これまで特に検討が不十分であり、状況や意図に応じて気そらし反応の引き起こす結果が異なることが指摘されるに留まってきた。RSS ではこの点についても整理を試み、気そらし反応の適応的・不適応的側面を区別して測定することを可能にした。本尺度における気そらし反応は、気分の改善を目的とした一時的な「気分転換的気そらし反応」と、嫌なことに可能な限り向き合わないことを目的とした「回避的気そらし反応」に分けられる。不適応的な気そらし反応は問題の回避につながることを指摘されるが (及川, 2003; Wolgast & Lundh, 2017)、不快な思考から注意を転換する行動である以上、あらゆる気そらし反応が回避的な性質を帯びるといえる。この問題について村山・及川 (2005) は、一時的な行動レベルの回避を伴う方略 (問題解決の準備としての短期的な情動調整など) と回避そのものを最終目標とする方略を区別することを提案し、特に後者が不適応的であることを指摘している。RSS の因子構造はこの枠組みと一致するものであり、実際に「気分転換的気そらし反応」は抑うつと負の相関、「回避的気そらし反応」は正の相関を示すことが確認されている (Ishikawa et al., 2018)。

以上のように、各反応スタイルの適応性をその目的・志向性に基づいて捉えることは、抑うつ気分に対する日常場面での具体的な行動がいずれの反応スタイルに該当するものであるかを明瞭にする。一方で、各反応スタイルが具体的にどのようなプロセスを経て抑うつの低減または悪化をもたらすのかは定かでない。加えて、各反応スタイルが抑うつに及ぼす影響が、他の変数との相互作用を示す可能性も考えられる。したがって、反応スタイルを適応性という観点から精緻に捉える上では、各反応スタイルから抑うつへの影響を媒介あるいは調整する要因を検討することが必要であろう。

そこで本研究が着目したのは、注意制御である。Wells & Matthews (1994) の Self-Regulatory Executive Function (S-REF) モデルでは、反すう、脅威に関する刺激への注意の固着、回避をはじめとしたネガティブな感情への不適応な対処行動を含む思考パターンが認知注意症候群 (Cognitive Attentional Syndrome; CAS) としてまとめられる。このモデルに従うと、何らかの不快な問題に直面した際、不適応的な考え込み (自分の落ち度について批判的に考え続けるなど) が生起することでネガティブな気分が増幅、長期化し、さらに注意がこの問題に関する限定的な情報ばかりに向け続けられることで (Whitmer & Gotlib, 2013)、ますます考え込みがエスカレートしてしまう。この苦痛から抜け出すための方略として、当該の問題に関する思考を遮断しようとする回避的な気そらし反応などが用いられるが、こうした対処は問題の本質的な解決を阻害し (及川, 2003)、やはり不適応な結果を招いてしまうことになる。CAS のような状態は注意制御の非柔軟性に起因するものであるとして、Wells (1990) は聴覚刺激による注意訓練法 (Attention Training Technique; ATT) を考案した。ATT は「選択的注意」、「注意の転換」、「注意の分割」という3つの要素をターゲットとしたプログラムであり、実際に不適応的な考え込みや抑うつを低減することが示されている (Papageorgiou & Wells, 2000; Siegle et al., 2014)。

S-REF モデルでは、注意制御が反応スタイルの生起に影響を及ぼすことが想定されている。一方、RSS が強調するように、反応スタイルは特定の目的のもとで選択的に行われる行動としての側面も持つ。考え込み反応、気そらし反応が適応的な結果と不適応的な結果のいずれにも帰結しうるのは、こうした目的に応じた反応スタイルが異なる注意制御を活性化するためであると考えられることもできよう。例えば、反すうを喚起された抑うつ者は実行機能の低下を示すことが報告されている (Philippon & Brutoux, 2008; Whitmer & Gotlib, 2012)。また Grol, Hertel, Koster, & De Raedt (2015) では、特性的な考え込み反応の傾向が高い人を対象として反すうあるいは問題解決的な考え込みを喚起したところ、前者でのみ自己関連情報を処理する際に注意視野が狭まり、この効果が気分状態とは独立したものであることが示された。気そらし反応においても、不快な対象から注意をそらす際の態度や目的に応じて、注意を転換するプロセスの強度や気そらし対象への没頭の程度、注意視野などに違いがみられることが予想される。例えば Wolgast & Lundh (2017) は、気そらし方略のうちに不快な思考の回避、抑制と結びついた不適応的なものと、不快な思考への受容的態度と結びついた適応的なものを見出しているが、前者では後者に比べて不快な対象から注意を転換し、気

そらし対象以外のものに注意を焦点化しないための注意制御が強くはたらいっているかもしれない。実際、回避の意図に基づく行動が知覚や認知レベルでの注意視野を狭めることが報告されている (Förster, Friedman, Özelsel, & Denzler, 2006)。以上より、適応的・不適応的な反応スタイルが特定の注意制御の喚起を介して抑うつに影響を及ぼしている可能性が考えられよう。

ただし、S-REFモデルのように注意制御をスキルとして捉えるならば、このスキルの程度によって、どれほど企図した通りに反応スタイルが実行されるか、または各反応スタイルの有効性が変化することも考えられる。Smith, Alloy, & Abramson (2006) は、問題解決を目指して不快な出来事に関する情報に注意を向けた考え込みを始めたものの、解決策を見出すことができないまま不快な情報から注意を転換することができなくなり、不適応的な考え込みに陥るというプロセスを指摘している。対照的に、高い注意制御スキルをもつ個人においては、不適応的とされる反応スタイルが必ずしも不適応につながらない場合もあるかもしれない。例えば、自己に向けられた注意を転換する能力が高い場合には、不適応的な考え込みをはじめとした自己関連思考による抑うつの上昇が緩和されることが示唆されている (Muraven, 2005; Rochat, Billieux, & Van der Linden, 2012)。したがって、RSSの示す各反応スタイルの適応性は注意制御スキルとの相互作用を示すことも想定できるであろう。

以上より、反応スタイルの適応性と注意制御に関する2つのモデルを立てることができる。第一に、各反応スタイルの適応性は、その反応がどのような注意制御を喚起するかにより説明されるという媒介モデルである。第二に、各反応スタイルの適応性は反応によってのみ規定されるものではなく、注意制御能力との相互作用によって規定されるという調整モデルである。

なお、先述のように Wells & Matthews (1994) は、選択的注意 (妨害刺激に影響されず特定の対象へ意図的に注意を向け続けること)・転換的注意 (ある対象から別の対象へ、意図的に注意を切り替えること)・分割的注意 (2つ以上の対象に同時に注意を向けること) という3つの要素から能動的注意制御を捉えているが、これらは各反応スタイルとそれぞれ異なる関連をもつことが予想される。不適応的な考え込み反応では、注意を問題解決に有用な情報に向け続けるのではなく自己否定的な思考にとらわれてしまうこと (Watkins, 2008)、選択、利用可能な情報の範囲が狭まり、特定の否定的思考や情報のみを繰り返し処理し続けてしまうこと (Whitmer & Gotlib, 2013) が指摘される。これらはそれぞれ、選択的注意、分割的注意が十分に機能していないことを示すものであろう。さらに、否定的な考え込みを中断できないことで

抑うつ気分やネガティブな認知が悪化すると考えられることから (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Whitmer & Gotlib, 2013)、転換的注意の低さも、この反応の不適応性に関わる要因として想定される。すなわち、不適応的な考え込み反応は選択的・分割的・転換的注意の低下を介して、あるいはこれらの注意制御が低い場合に抑うつを上昇させるのかもしれない。また、気そらし反応を問題と向き合う前の一時的な活動としてコントロールできず、不快な思考を回避、抑制しようとした場合には不適応的な結果が引き起こされる (Ishikawa et al., 2018; 村山・及川, 2005)。RSSの回避的気そらし反応のように、特定の対象から可能な限り長期的に注意をそらすことを目的とした反応は、特に転換的注意が高い場合に回避的機能を強め、抑うつを高める可能性が考えられる。このように、注意制御の各要素と反応スタイルの関連を仔細に検討することにより、各反応スタイルが適応的・不適応的な結果を招くプロセスを明瞭化することができるかもしれない。さらに、不適応的な反応スタイルから抑うつへの影響を媒介ないし調整する注意制御の要素を見出すことができれば、この要素に照準を合わせた効果的な介入を計画することも可能になるであろう。

本研究ではRSSの示す4つの反応スタイルから抑うつへの影響における、能動的注意制御スキル (選択的注意、注意の転換、注意の分割) の媒介効果、調整効果を検証することを目的とする。まず、RSSの4因子と抑うつ、注意制御の関連を確認するために相関分析を行う。次に、媒介分析によって各反応スタイルの使用頻度から注意制御スキルを介した抑うつへの影響 (間接効果) を検討する。能動的注意制御は、反復的な使用によって高められるスキルとされる (Papageorgiou & Wells, 2000)。したがって、反応スタイルの使用頻度から注意制御スキルへの影響は、この反応スタイルの使用に伴って特定の注意制御が喚起もしくは抑制されていることを示唆するものと解釈できるだろう。最後に調整モデルの検証として、階層的重回帰分析を用いて各反応スタイル、能動的注意制御、およびそれらの交互作用が抑うつに及ぼす影響を検討する。

方 法

対象者

都内大学の講義教室で質問紙を配布し、大学生248名から質問紙への回答を得た。このうち、回答に欠損のなかった234名 (男性91名、女性143名) のデータを対象として分析を行った。対象者の平均年齢は20.0 ± 1.6歳であった。

尺 度

反応スタイル尺度 (RSS) 抑うつ的な気分に対し

て行われる反応スタイルの傾向を測定するため、反応スタイル尺度（島津, 2010; 島津・越川, 2014）を使用した。本尺度は、「否定的考え込み反応」（例：しばしば、嫌なことばかりを途切れなく考え続けることがある）、「問題解決的考え込み反応」（例：原因を検討しどのようにしていくべきか考える）、「回避的気そらし反応」（例：問題とはできるだけ向き合わない）、「気分転換的気そらし反応」（例：とりあえず楽しめることをする）の4下位尺度、各7項目から構成される。島津（2010）において、反すうと近い概念である自己注目の持続傾向と「否定的考え込み反応」が正の相関を示し、問題焦点型コーピングの使用傾向と「問題解決的考え込み反応」「気分転換的気そらし反応」が正の相関、「回避的気そらし反応」が負の相関を示すことが確認されている。また、本研究のサンプルにおいて十分な信頼性が確認された（下位尺度順に、 $\alpha=.89, .87, .87, .84$ ）。回答は1「全くしない」から4「いつもする」の4件法で行われた。

CES-D 抑うつを測定する尺度として、The Center for Epidemiology Studies Depression Scale (CES-D) 日本語版（島・鹿野・北村, 1985）を使用した。本尺度は直近1週間での様子を問う全20項目（例：普段は何でもないことがわずらわしい）から構成される。本研究のサンプルにおいて十分な信頼性が示された（ $\alpha=.88$ ）。回答は0「ない」から3「5日以上」の4件法で行われた。

能動的注意制御尺度（Voluntary Attention Control Scale; VACS） 注意制御を測定する尺度として、VACS（今井・熊野・今井・根建, 2015）を使用した。本尺度はWells（2005）の理論に基づき、能動的注意制御スキルの主観的側面を測定するものとして作成された。「選択的注意」（例：周囲が騒がしい時でも、やらなければならない1つの物事に集中することができる）、「転換的注意」（例：2つの物事の間で、

集中する作業を交互に繰り返すことができる）、「分割的注意」（例：多くの物事に同時に注意を分割して集中することができる）の3下位尺度、各6項目から構成される。本尺度は十分な信頼性、妥当性を有することが確認されており、各下位尺度の得点はそれぞれ、注意の選択、転換、分割を要する聴覚課題の成績と中程度の正の相関を示すことが報告されている（今井他, 2015）。本研究のサンプルにおいても十分な信頼性が確認された（下位尺度順に、 $\alpha=.86, .89, .93$ ）。回答は1「全くあてはまらない」から6「非常にあてはまる」の6件法で行われた。

倫理的配慮

本研究は早稲田大学の倫理審査委員会の承認を得て実施された（承認番号2018-168）。質問紙の配布にあたっては、本調査への参加が任意であること、質問紙の回答・提出をもって参加意思を示したものとみなすことを説明した。

分 析

分析にはIBM SPSS Statistics 25と同ソフト上で動作するマクロPROCESS ver3.3（Hayes, 2017）、HAD（清水, 2016）を使用した。

結 果

相関分析

はじめに、各尺度得点および年齢、性別（0＝女性、1＝男性のダミー変数）間の相関係数を算出した（Table 1）。この結果、性別と気分転換的気そらし反応に有意な負の相関がみられ、年齢は否定的考え込み反応と有意傾向の負の相関、転換的注意と有意傾向の正の相関を示した。そこで、各変数間について、性別と年齢の影響を統制した偏相関を算出した。この

Table 1
各変数の要約統計量と相関係数（上段は年齢・性別の影響を統制した偏相関）

	選択	転換	分割	CES-D	NR	RP	DA	DM	年齢	<i>M</i>	<i>SD</i>
選択		.57**	.41**	-.33**	-.21**	.27**	-.09	.22**		21.3	5.5
転換	.57**		.73**	-.30**	-.24**	.22**	-.11†	.22**		19.6	5.6
分割	.42**	.73**		-.35**	-.26**	.20**	-.17*	.17*		17.7	6.2
CES-D	-.32**	-.30**	-.35**		.61**	-.16*	.14*	-.30**		17.3	9.6
NR	-.22**	-.25**	-.26**	.61**		.07	.08	-.20**		16.2	5.1
RP	.27**	.21**	.20**	-.15*	.06		.01	.45**		18.6	4.4
DA	-.09	-.10	-.16*	.14*	.08	.01		.21**		16.6	4.2
DM	.21**	.24**	.18**	-.30**	-.21**	.42**	.21**			19.5	4.4
年齢	.07	.12†	.10	-.01	-.12†	.00	.03	.10			
性別	.04	-.06	-.01	.06	.00	.10	-.02	-.16*	.07		

** $p<.01$, * $p<.05$, † $p<.10$

注）選択：選択的注意、転換：転換的注意、分割：分割的注意、NR：否定的考え込み反応、RP：問題解決的考え込み反応、DA：回避的気そらし反応、DM：気分転換的気そらし反応。

Figure 1. 本研究で検証する媒介モデル

結果, CES-Dとの間では, 問題解決的考え込み反応, 気分転換的気そらし反応は有意な負の相関を示し, 否定的考え込み反応, 回避的気そらし反応は有意な正の相関を示した。選択的注意・転換的注意・分割的注意とCES-Dの間にはいずれも有意な負の相関がみられた。また, 反応スタイルと注意制御の間では, 問題解決的考え込み反応はいずれの注意制御とも有意な正の相関を示し, 否定的考え込み反応はいずれとも有意な負の相関を示した。気分転換的気そらし反応はいずれの注意制御とも有意な正の相関を示し, 回避的気そらし反応は分割的注意と有意な負の相関, 転換的注意と有意傾向の負の相関を示した。

媒介分析

各反応スタイルから抑うつへの影響における注意制御の媒介効果を検討するため, RSSの各因子を説明変数, 選択的注意・転換的注意・分割的注意を媒介変数, CES-Dを目的変数とする媒介分析 (Figure 1) を行った。媒介分析は説明変数から媒介変数, 媒介変数から目的変数, 説明変数から目的変数への各回帰係数を用いるBaron & Kenny (1986) の方法に基づき行われた。説明変数から媒介変数への回帰係数と媒介変数から目的変数への回帰係数の積によって間接効果を算出した。この際, VACSの下位尺度間にいずれも中程度以上の相関がみられたことを踏まえ, 3つの下位尺度を同時にモデルに組み込んだ。このモデルでは, 他の媒介変数の効果を統制した個別の媒介変数による間接効果と, これらの和である媒介変数全体を介した間接効果が算出される (Hayes, 2017)。本研究では年齢と性別からCES-Dへの影響を統制した上で, RSSの各因子について, CES-Dへの直接効果と, 選択的注意・転換的注意・分割的注意に媒介された間接効果を算出した。間接効果の検定にはブートストラップ法による95%信頼区間 (CI) の推定を用い (抽出回数1,000回), 信頼区間が0を含まない場合には5%水準で有意な間接効果があるものとした。媒介分析の結果をTable 2に示す。

まず, 否定的考え込み反応からは, 選択的注意, 転

換的注意, 分割的注意のいずれにも有意な負の影響がみられ, 選択的注意, 分割的注意からCES-Dに有意な負の影響がみられた。注意制御全体を介した否定的考え込み反応からCES-Dへの間接効果は有意であり ($B=0.13$, $SE=0.04$, $\beta=.07$, 95% CI=.031 to .110), 個別の媒介変数では選択的注意と分割的注意を介した間接効果が有意であった。否定的考え込み反応からCES-Dへの直接効果は, 間接効果を統制したうえでも有意であった。

問題解決的考え込み反応からは, 選択的注意, 転換的注意, 分割的注意のいずれにも有意な正の影響がみられ, 選択的注意, 分割的注意からCES-Dに有意な負の影響がみられた。注意制御全体を介したCES-Dへの間接効果は有意であり ($B=-0.24$, $SE=0.07$, $\beta=-.11$, 95% CI=-.173 to -.048), 選択的注意と分割的注意が有意な媒介変数であった。間接効果の統制後, 問題解決的考え込み反応の直接効果は有意ではなかった。

回避的気そらし反応からは, 転換的注意に有意傾向の負の影響, 分割的注意に有意な負の影響がみられた。また, 選択的注意, 分割的注意からCES-Dへの有意な負の影響がみられた。注意制御全体を介したCES-Dへの間接効果は有意であり ($B=0.14$, $SE=0.07$, $\beta=.06$, 95% CI=.002 to .127), 分割的注意のみが有意な媒介要因となった。間接効果の統制後, 回避的気そらし反応の直接効果は有意でなかった。

気分転換的気そらし反応からは, 選択的注意, 転換的注意, 分割的注意のいずれにも有意な正の影響がみられ, 選択的注意, 分割的注意からCES-Dへの負の影響がみられた。注意制御全体を介した間接効果は有意であり ($B=-0.18$, $SE=0.07$, $\beta=-.08$, 95% CI=-.139 to -.020), 選択的注意, 分割的注意が有意な媒介変数であった。間接効果の統制後も, 気分転換的気そらし反応からCES-Dへの直接効果は有意であった。

階層的重回帰分析

各反応スタイルから抑うつへの影響における注意制

Table 2
反応スタイルから注意制御を介した抑うつへの影響を検討した媒介分析の結果

X：否定的考え込み反応															
	X→M				M→Y			間接効果 (Bootstrap)				X→Y			
	B	SE	β	R^2	B	SE	β	B	SE	β	95% CI	B	SE	β	R^2
選択	-0.23**	0.07	-.21	.05**	-0.30**	0.11	-.17	0.07	0.03	.04	.001 to .075	1.02***	0.10	.54	
転換	-0.25***	0.07	-.23	.07***	0.11	0.14	.07	-0.03	0.04	-.02	-.062 to .033	(1.14)***	(0.10)	(.61)	.37***
分割	-0.29***	0.08	-.24	.07**	-0.30**	0.11	-.20	0.09	0.05	.05	.003 to .098				
X：問題解決的考え込み反応															
	X→M				M→Y			間接効果 (Bootstrap)				X→Y			
	B	SE	β	R^2	B	SE	β	B	SE	β	95% CI	B	SE	β	R^2
選択	0.34***	0.08	.27	.08***	-0.38**	0.13	-.22	-0.13	0.06	-.06	-.116 to -.012	-0.19	0.14	-.09	
転換	0.29***	0.08	.23	.07***	0.07	0.17	.04	0.02	0.06	.01	-.044 to .060	(-0.43)**	(0.14)	(-.19)	.17***
分割	0.30**	0.09	.21	.05**	-0.42**	0.14	-.27	-0.13	0.07	-.06	-.127 to -.008				
X：回避的気そらし反応															
	X→M				M→Y			間接効果 (Bootstrap)				X→Y			
	B	SE	β	R^2	B	SE	β	B	SE	β	95% CI	B	SE	β	R^2
選択	-0.12	0.09	-.09	.01	-0.40**	0.13	-.23	0.05	0.04	.02	-.012 to .061	0.17	0.14	.08	
転換	-0.15 [†]	0.09	-.11	.03 [†]	0.06	0.17	.03	-0.01	0.03	.00	-.037 to .023	(0.31)*	(0.15)	(.14)	.17***
分割	-0.25*	0.09	-.17	.04*	-0.41**	0.14	-.27	0.10	0.07	.04	.002 to .115				
X：気分転換的気そらし反応															
	X→M				M→Y			間接効果 (Bootstrap)				X→Y			
	B	SE	β	R^2	B	SE	β	B	SE	β	95% CI	B	SE	β	R^2
選択	0.28***	0.08	.23	.05**	-0.35**	0.12	-.20	-0.10	0.05	-.05	-.097 to -.006	-0.56***	0.14	-.25	
転換	0.30***	0.08	.24	.07***	0.12	0.16	.07	0.04	0.05	.02	-.033 to .068	(-0.73)***	(0.14)	(-.33)	.22***
分割	0.27**	0.09	.19	.04*	-0.42**	0.13	-.27	-0.11	0.06	-.05	-.112 to -.003				

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, [†] $p < .10$

注) X：説明変数 (RSS), M：媒介変数 (VACS), Y：目的変数 (CES-D), 選択：選択の注意, 転換：転換の注意, 分割：分割の注意。括弧内の数字は間接効果統制前の係数。

御の調整効果を検証するため、階層的重回帰分析を行った (Table 3)。Step 1で性別 (ダミー変数) と年齢の影響を統制し、Step 2において反応スタイル、注意制御の3要素の主効果を投入した。そしてStep 3では反応スタイルと注意制御の各要素の交互作用項を投入した。

この結果、否定的考え込み反応ではStep 3において決定係数が有意傾向の増分を示し、分割的注意との交互作用項が有意であった。単純傾斜分析を行ったところ (Figure 2a)、分割的注意得点が低い ($M - 1SD$) 場合、否定的考え込み反応はCES-Dへの有意な正の影響を示した ($\beta = .75$, $SE = 0.18$, $p < .001$)。分割的注意得点が高い ($M + 1SD$) 場合にも同様にCES-Dへの正の影響がみられたが、その係数は分割的注意が低い場合と比べて小さかった ($\beta = .34$, $SE = 0.18$, $p < .001$)。また、回避的気そらし反応についてもStep 3で有意な決定係数の増分がみられ、転換的注意および分割的注意との交互作用が有意であった。単純傾斜分析の結果 (Figure 2b, 2c)、回避的気そらし反応は転換的注意が低い場合にはCES-Dに負の影

響を及ぼす傾向がみられたのに対し ($\beta = -.18$, $SE = 0.24$, $p < .10$)、転換的注意が高い場合にはCES-Dへ正の影響を示した ($\beta = .35$, $SE = 0.24$, $p < .01$)。加えて、回避的気そらし反応は分割的注意が低い場合にCES-Dに正の影響を及ぼすのに対し ($\beta = .24$, $SE = 0.21$, $p < .01$)、分割的注意が高い場合には有意な影響を示さなかった ($\beta = -.08$, $SE = 0.24$, $n.s.$)。その他の反応スタイルでは注意制御との交互作用はみられなかった。

考 察

本研究の目的は、RSSで整理された適応的・不適応的な考え込み反応と気そらし反応から抑うつへの影響において、能動的な注意制御が担うはたらきを検討することであった。注意制御は各反応スタイルが抑うつに及ぼす影響を媒介もしくは調整するというモデルを立て、これらの検証を行った。

まず、相関分析の結果からは、RSSにおける4つの反応スタイルのうち、問題解決的考え込み反応と気分転換的気そらし反応が抑うつと負の相関を、否定的考

Table 3
反応スタイルと注意制御が抑うつに及ぼす影響を検討した階層的重回帰分析の結果

	Step 1	Step 2	Step 3		Step 1	Step 2	Step 3
性別	.06	.06	.07	性別	.06	.08	.07
年齢	-.01	.07	.08	年齢	-.01	.03	.03
否定的考え込み		.54***	.54***	問題解決の考え込み		-.09	-.10
選択		-.17**	-.19**	選択		-.21**	-.21**
転換		.07	.05	転換		.04	.04
分割		-.20**	-.20**	分割		-.27**	-.29**
否定的考え込み×選択			.03	問題解決の考え込み×選択			.02
否定的考え込み×転換			.15	問題解決の考え込み×転換			.03
否定的考え込み×分割			-.20**	問題解決の考え込み×分割			.06
R^2	.00	.43***	.45***	R^2	.00	.17***	.18***
ΔR^2		.43***	.02†	ΔR^2		.17**	.01

	Step 1	Step 2	Step 3		Step 1	Step 2	Step 3
性別	.06	.07	.05	性別	.06	.03	.03
年齢	-.01	.03	.05	年齢	-.01	.05	.05
回避の気そらし		.07	.08	気分転換の気そらし		-.26**	-.26***
選択		-.23**	-.20**	選択		-.20**	-.18*
転換		.03	-.06	転換		.07	.08
分割		-.27**	-.21*	分割		-.27**	-.27**
回避の気そらし×選択			.03	気分転換の気そらし×選択			.10
回避の気そらし×転換			.30**	気分転換の気そらし×転換			.14
回避の気そらし×分割			-.18*	気分転換の気そらし×分割			-.06
R^2	.00	.17***	.22***	R^2	.00	.22***	.25***
ΔR^2		.17***	.05**	ΔR^2		.22***	.03*

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

注) 性別は0=女性, 1=男性のダミー変数。各変数の数字は標準化偏回帰係数。

Figure 2. 反応スタイルと分割的注意・転換的注意の交互作用についての単純傾斜分析（エラーバーは標準誤差）

え込み反応と回避的気そらし反応は抑うつと正の相関を示すことが確認された。また、問題解決的考え込み反応、気分転換的気そらし反応が選択的注意・転換的注意・分割的注意のいずれとも正の相関を示したのに対し、否定的考え込み反応はいずれとも負の相関を示し、回避的気そらし反応は転換的注意・分割的注意と負の相関を示した。すなわち、考え込み反応・気そらし反応のいずれにおいても、適応的な側面は全般的な注意制御の高さと結びついていることが示唆された。

考え込み反応の適応性と注意制御

媒介分析の結果、問題解決的考え込み反応は特定の対象への注意の持続（選択的注意）、および複数の対象への分割（分割的注意）を促すことで抑うつを低減することが示された。まず、本研究で測定された能動的な選択的注意とは、特定の対象に注意を向けなければならない状況でどれほど集中することができるかという目標志向性を含むものである。すなわち、この考え込み反応は問題解決という目標に向けて積極的に思考に集中し続けるような注意制御を喚起することで、適応的に機能すると考えられる。対照的に、不適応的な考え込み反応（抑うつ的反すう）はコントロール感の喪失を伴うこと（Papageorgiou & Wells, 2001）、記憶の想起、原因帰属、自己評価や解釈におけるネガティブなバイアスがみられ、問題の解決に向けた行動が抑制されることが指摘される（Joormann & Siemer, 2004; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999）。このようにネガティブな情報への受動的な注意の固着に陥ることなく、能動的に注意集中の対象を選択することで、問題解決的考え込み反応は抑うつを低減すると考えられよう。

分割的注意による媒介効果は、適応的な考え込み反応における注意視野の広さを示すものであると考えられる。問題解決的考え込み反応は、過去の不快な体験の原因を分析し、そこから現在実行可能な行動を導き出していく思考プロセスである。この過程では、様々な内的・外的情報の並列的な処理が促されることで、問題の多角的な把握や、一見すると無関連な情報同士を結び付けて洞察を得ることが可能になるのかもしれない。実際、自身の感情や思考、身体感覚といったあらゆる対象に注意を拡げていく技法である洞察瞑想（open-monitoring meditation）は、創造性の一側面である拡散的思考（多くのアイデアの創出）を高めることが報告されている（Colzato, Ozturk, & Hommel, 2012）。ただし、幅広い情報に注意を向けることが常に不快な問題の解決を導くとは限らず、ネガティブな情報に対する過剰なとらわれを軽減することで、考え込み反応が抑うつ的な思考に陥ることを防ぐ役割を果たしているとも考えられよう。

一方、不適応的な考え込みである否定的考え込み反応から抑うつへの影響では、分割的注意の高さによる調整効果がみられた。すなわち、分割的注意が高い場合には、低い場合と比べて抑うつへの正の影響が弱められることが示された。既述のように、否定的考え込み反応を含む不適応的な考え込みの特徴として、特定のネガティブな情報のみが反復的、固執的に処理され続けることが挙げられる（Brosschot, Gerin, & Thayer, 2006; 伊藤・上里, 2001; Whitmer & Gotlib, 2013）。分割的注意スキルが高い場合には他の情報へも注意資源を分配することができるため、否定的考え込み反応におけるネガティブな思考サイクルの強度が緩和され、そこから抜け出しやすくなることで抑うつが軽減されるのかもしれない。

気そらし反応の適応性と注意制御

媒介分析から、気分転換的気そらし反応は問題解決的考え込み反応と同様に、選択的注意・分割的注意を介して抑うつを低減することが示された。気そらしの実行においては、その対象に十分に注意を集中することの重要性が指摘されてきた（及川, 2002; Wegner, 2011）。選択的注意による媒介効果は、この指摘と合致するものである。これに加えて、本研究の結果からは、適応的な気そらし反応が単に気そらしの対象に集中するのみならず、他の様々な情報に注意を向けながらも積極的に情動調整に従事するものであることが示唆される。気分転換的気そらし反応は不快な対象と向き合う準備としての行動である。したがって、その過程では気そらしに並行して、不快な対象への対処に関する思考や、自己の気分状態への注目が行われると考えられる。これに関連するものとして、不快な記憶を意図的に想起しながら気そらし活動を行うと、この記憶の嫌悪感が低減することが報告されている（石川・越川, 2018）。気そらし反応の有効性は不快な思考の不活性化という観点から説明される場合が多いが（Van Dillen & Koole, 2007）、むしろこうした思考に能動的に注意を向けるプロセスを含むことが、気そらし反応後の問題解決や抑うつの悪化の防止といった適応の結果に寄与しているのかもしれない。

不適応的な気そらしである回避的気そらし反応では、分割的注意と転換的注意による調整効果がみられた。まず、分割的注意スキルが低い場合にのみ、回避的気そらし反応は抑うつを高めることが示された。能動的な注意の分割能力が低い場合、回避を目的とした気そらし反応は、何らかの活動への没頭によって不快な情報への注意を抑制する機能を強めると考えられる。実際、特定の対象や活動に注意を集中することはネガティブな侵入思考を抑制するうえで有用であるとされる（服部・川口, 2012; 木村, 2005）。しかしながら本研究の結果は、こうした反応が恒常化した場

合には不適応的な結果につながることを示すものであった。例えば、気そらし反応によって問題への直面化を避け続けることは、その解決や捉え直しによる受容を妨げることになり（及川, 2003; Watkins & Teasdale, 2004）、長期的には抑うつの高まりやすい状況を招くと考えられる。さらに Hattori & Kawaguchi (2010) では、抑うつ者が気そらし活動による思考抑制に失敗しやすいことが報告されている。ここから、抑うつ気分への対処として回避的気そらし反応を行うことが、かえって非意図的な抑うつ的思考の活性化を引き起こす可能性も示唆されよう。

一方、転換的注意との関連では、この注意制御スキルが低い場合に回避的気そらし反応は抑うつを下げる傾向がみられたのに対し、高い場合には逆に抑うつを高めることが示された。転換的注意が低い人は、抑うつ的な思考が生じた際、そこから注意をそらすことが困難なために持続的な反すう状態に陥りやすいと考えられる。こうした人たちにおいては、一般には不適応的な反応スタイルである回避的気そらし反応が、反すうの持続に比べれば抑うつを軽減する行動としてはたっているのかもしれない。これに対して、高い転換的注意スキルと「可能な限り不快な問題に向き合わない」という目的に基づく回避的気そらし反応が組み合わさった場合には、問題についての情報、思考を遮断するプロセスが増強されると考えられる。このような反応を繰り返すことで、分割的注意が低い場合と同様、状況を改善するための行動や問題の受容が阻害され、結果として抑うつ長期化、悪化が起きていることが想定されよう。

本研究の意義と限界

本研究の媒介モデルでは、適応的な考え込み反応、気そらし反応が特定の注意状態を喚起することで抑うつを低減するというプロセスが示唆された。いずれの効果も選択的注意と分割的注意を介したものであることから、特にこれらの注意状態を伴うような反応スタイルを訓練することで、より効率的に抑うつ気分に対処することができるようにと期待される。

また、注意制御を調整要因としたモデルからは、不適応的な考え込み反応・気そらし反応を用いる傾向が高い人への介入として、特に分割的注意のスキルを高める訓練が有効であることが示唆された。特性としての反応スタイルは高い安定性を有することから（Nolen-Hoeksema, 2000; Schmaling, Dimidjian, Katon & Sullivan, 2002）、これらを直接変化させることには困難が予想される。一方、分割的注意のスキルは ATT（Papageorgiou & Wells, 2000）をはじめとした訓練による向上が期待できる。したがって、このスキルをターゲットとすることで、不適応的な反応スタイルによる抑うつ悪化をより効率的に緩和できると考

えられる。

なお、本研究では RSS に依拠して反応スタイルを論じてきたが、本尺度の項目は他の尺度（e.g., 松本, 2008; Treynor et al., 2003）に示された反応スタイルの特徴とも整合性をもつものである。したがって、本研究の知見は RSS の枠組みに限らず、抑うつ気分に対する考え込み反応・気そらし反応の適応性に関するものとして、ある程度一般化することが可能であると考えられる。

最後に、本研究の限界について述べる。まず、今回測定された注意制御が自己記述式の尺度によるものであった点に留意しなければならない。すなわち、その自己評価がどこまで客観的に適切であるか、また VACS の問う普遍的な注意制御能力が、抑うつ的な場面においても一貫してみられるものであるかについては慎重になるべきである。また、媒介モデルの検証は反応スタイル、注意制御の特性的な側面によって行われたものであり、実際に各反応スタイルがどのような注意制御を喚起するかを状態的に測定したものではない。したがって今後の研究では、認知課題などの客観的指標や、問題場面を設定した実験法的手続きによる注意制御スキルの測定を加えることが求められる。

第二に、本研究の媒介モデルにおいて示された注意制御を介した間接効果が大きな係数ではなかったことを踏まえると、注意機能以上に反応スタイルの適応性を説明する要因について検討を行う必要があるだろう。例えば、考え込み反応の適応性に影響する要因としては、反応が生起する文脈や思考内容などが挙げられ（Watkins, 2008）、実際にはこれらの外的・内的要因が複合的に作用していると考えられる。加えて、問題への積極的な対処を試みるか、消極的な方略をとるかという選択には、自己効力感などの特性が強く関連することが想定される。

第三に、本研究が一時点での横断的研究であるという点である。問題解決的考え込み反応・回避的気そらし反応では注意制御による完全媒介がみられたものの、これらの反応スタイルでは他の2つの反応スタイルに比べて抑うつとの関連自体が弱いものであった。Treynor et al. (2003) では考え込み反応の適応的側面である Reflection が同時点においては抑うつと正の相関を示すものの、1年後の抑うつに対しては負の影響をもつことが報告されている。したがって、一定期間を空けた縦断的デザインにより、各反応スタイルから抑うつへの影響と注意制御スキルの関連を継時的に検証することで、より実証的な知見が得られると考えられる。この際、本研究で検証した反応スタイルが注意制御を介して抑うつに影響を及ぼすというモデルの妥当性を確認するうえで、注意制御が反応スタイルを介して抑うつに影響を及ぼすというモデルや、抑うつを説明変数としたモデルについても検証を行う必要が

ある。さらには、媒介モデルで示唆された反応スタイルの作用プロセスを実験によって検証することも必要であろう。

最後に、本研究では注意制御のうち転換的注意による媒介効果は示されなかったが、一方で反すうと注意や認知セットの切り替えの困難との関連を示唆する研究もある (Altamirano, Miyake, & Whitmer, 2010; Whitmer & Gotlib, 2012)。この不整合は、一つには VACS における転換的注意と他の下位尺度との高い内部相関によるものであるかもしれない。特に転換的注意と分割的注意との間には、.73 という相関係数が示されたことから、3つの注意制御を同時に媒介変数としてモデルに組み込んだ際、転換的注意による影響の大部分が分割的注意によって説明されたとも考えられるであろう。したがって、個々の要素としての注意制御の分類を見直した上で、反応スタイルとの関連性を再度検討することが必要かもしれない。

引用文献

- Altamirano, L. J., Miyake, A., & Whitmer, A. J. (2010). When mental inflexibility facilitates executive control: Beneficial side effects of ruminative tendencies on goal maintenance. *Psychological Science*, 21, 1377-1382.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 113-124.
- Colzato, L. S., Ozturk, A., & Hommel, B. (2012). Meditate to create: The impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology*, 3, 116 doi:10.3389/fpsyg.2012.00116.
- Förster, J., Friedman, R. S., Özelsel, A., & Denzler, M. (2006). Enactment of approach and avoidance behavior influences the scope of perceptual and conceptual attention. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 133-146.
- Grol, M., Hertel, P. T., Koster, E. H. W., & De Raedt, R. (2015). The effects of rumination induction on attentional breadth for self-related information. *Clinical Psychological Science*, 3, 607-618.
- Hattori, Y., & Kawaguchi, J. (2010). Decreased effectiveness of a focused-distraction strategy in dysphoric individuals. *Applied Cognitive Psychology*, 24, 476-486.
- 服部 陽介・川口 潤 (2012). 集中的気晴らしの利用が侵入思考を減少させる 人間環境学研究, 10, 79-84.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- 今井 正司・熊野 宏昭・今井 千鶴子・根建 金男 (2015). 能動的注意制御における主観的側面と抑うつ及び不安との関連 認知療法研究, 8, 85-95.
- 石川 遥至・越川 房子 (2018). 反すうの対象への注意を伴う気晴らしが気分と反すう対象の評価に及ぼす影響 *Journal of Health Psychology Research*, 30, 65-73.
- Ishikawa, H., Mieda, T., Oshio, A., & Koshikawa, F. (2018). The relationship between decentering and adaptiveness of response styles in reducing depression. *Mindfulness*, 9, 556-563.
- 伊藤 拓・上里 一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34, 1-42.
- Joormann, J., & Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 179-188.
- 木村 晴 (2005). 抑制スタイルが抑制の逆説的効果の生起に及ぼす影響 教育心理学研究, 53, 230-240.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 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, 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, 1041-1060.
- 松本 麻友子 (2008). 拡張版反応スタイル尺度の作成 パーソナリティ研究, 16, 209-219.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.
- 村山 航・及川 恵 (2005). 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか 教育心理学研究, 53, 273-286.
- Muraven, M. (2005). Self-focused attention and the self-regulation of attention: Implications for personality and pathology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 382-400.
- 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. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depres-

- sive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- 及川 恵 (2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因：プロセスの視点からの検討 教育心理学研究, 50, 185-192.
- 及川 恵 (2003). 気晴らしの情動調節プロセス——効果的な活用に向けて—— 教育心理学研究, 51, 443-456.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2000). Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 407-413.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164.
- Philippot, P., & Brutoux, F. (2008). Induced rumination dampens executive processes in dysphoric young adults. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39, 219-227.
- Rochat, L., Billieux, J., & Van Der Linden, M. (2012). Difficulties in disengaging attentional resources from self-generated thoughts moderate the link between dysphoria and maladaptive self-referential thinking. *Cognition and Emotion*, 26, 748-757.
- Schmaling, K. B., Dimidjian, S., Katon, W., & Sullivan, M. (2002). Response styles among patients with minor depression and dysthymia in primary care. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 350-356.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- 島津 直美 (2010). 反応スタイル尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 早稲田大学教育学部学術研究, 58, 29-39.
- 島津 直実・越川 房子 (2014). 反応スタイルと抑うつに関する因果モデルの検討 心理学研究, 85, 392-397.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD：機能の紹介と統計学習・教育、研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Siegle, G. J., Price, R. B., Jones, N. P., Ghinassi, F., Painter, T., & Thase, M. E. (2014). You gotta work at it: Pupillary indices of task focus are prognostic for response to a neurocognitive intervention for rumination in depression. *Clinical Psychological Science*, 2, 455-471.
- Smith, J. M., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (2006). Cognitive vulnerability to depression, rumination, hopelessness, and suicidal ideation: Multiple pathways to self-injurious thinking. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36, 443-454.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Van Dillen, L. F., & Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: A working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7, 715-723.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorder*, 82, 1-8.
- Wegner, D. M. (2011). Setting free the bears: Escape from thought suppression. *The American Psychologist*, 66, 671-680.
- Wells, A. (1990). Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy*, 21, 273-280.
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 337-355.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Hove (UK): Lawrence Erlbaum.
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2012). Switching and backward inhibition in major depressive disorder: The role of rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 121, 570-578.
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139, 1036-1061.
- Wolgast, M., & Lundh, L. G. (2017). Is distraction an adaptive or maladaptive strategy for emotion regulation? A person-oriented approach. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39, 117-127.

(2019年12月2日受稿, 2020年5月19日受理)