

概要書

高反すう傾向者をターゲットとした気晴らしの
有効性についての検討
—注意状態との関連から—

石川 遥至

第1章 はじめに

反すう (rumination) とは、主に不快な内容に関する反復的な思考 (伊藤・上里, 2001; Martin & Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001) である。Nolen-Hoeksema の提唱した反応スタイル理論では、反すう反応が抑うつ気分の増大・長期化を招く一方で、自分の不快な気分やその原因から注意をそらすために他のことをしたり考えたりする気晴らし (気そらし) 反応は、気分の改善を促すとされる。

反すうが抑うつ、不安、怒りなどのネガティブな気分の持続を招くことは、実験研究によって実証されている (Blagden & Craske, 1996; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993)。また、特性的な反すうの起こりやすさ (反すう傾向) が、後の抑うつの高さを予測することも繰り返し示されている (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994; Schwartz & Koenig, 1996; 島津・越川, 2014)。すなわち、反すう傾向は抑うつおよび疾患としてのうつ病のリスク要因の1つであるといえる。

不快な対象に注意を焦点化する反すうは、自己の抱える問題 (目標の未達成など) の解決を目指して実行されるものであると考えられる (Martin & Tesser, 1996; Papageorgiou & Wells, 2001; Watkins & Baracaia, 2001)。それにも関わらず、結果としては問題の悲観的な帰属やネガティブな自己評価 (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999)、過去のネガティブな記憶の検索 (Joormann & Siemer, 2004; McFarland & Buehler, 1998)、さらにはネガティブな記憶の生成 (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998) を引き起こし、問題解決能力や課題のパフォーマンスの低下を招くことが示されている (Lyubomirsky et al., 1999; Lyubomirsky, Kasri, & Zehm, 2003; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky & Tkach, 2004; Ward, Lyubomirsky, Sousa, & Nolen-Hoeksema, 2003; Watkins & Moulds, 2005)。この原因としては、反すうと注意コントロールの低下の関連が挙げられる。例えば、抑うつを伴う反すう状態が慣習的な反応の抑制を困難にすること (Watkins & Brown, 2002)、反すう傾向の高さが注意や認知セットの転換しにくさと関連すること (Altamirano, Miyake, & Whitmer, 2010; Davis & Nolen-Hoeksema, 2000; Zetsche & Joormann, 2011) が報告されている。すなわち、ネガティブな情報に対して注意が固着し、柔軟なコントロールができなくなってしまうことが、反すうによる問題の中核であると考えられる。

Whitmer & Gotlib (2013) は反すうの Attentional Scope Model を提唱し、反すうが

反復的、固執的な思考に陥る点を説明している。このモデルでは、気分と反復的な思考の間を媒介するものとして、気分状態に応じて変化する「注意視野の幅」を仮定している。ネガティブな気分状態は注意視野を狭めるように作用し、これと情報処理のネガティブバイアスが組み合わさることによって、限られたネガティブな自己関連情報ばかりが繰り返し処理されるようになった状態が反すうであると考えることができる。また、**Attentional Scope Model** では気分による注意視野の変化に加えて、気分状態に左右されない注意視野の個人差を想定し、これによって反すうへの脆弱性、つまり特性的な反すう傾向を説明している。すなわち、元々狭い注意視野をもつ人ではネガティブな気分時に一層注意視野が収縮することになり、反復的な思考が起こりやすくなる。一方、生得的に注意視野の広い人では、ネガティブな気分によって幾分視野が狭まったとしても、思考を転換するのに十分なだけの広さが保たれるために反すうに陥りにくいとされる。

この反すうへの介入としては様々なものが提唱されているが、特に即時的な反すう状態の緩和という観点で高い効果をもつ方略が、気晴らしである (Blagden & Craske, 1996; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990)。しかしながら、気晴らしは反すうからの自発的な注意の転換を要するという点で、注意の転換が困難な高反すう傾向者への適用可能性に疑問が呈される。また、その効果は反すう対象から注意が逸れている期間に限定される一時的なものであるという批判がある。さらに、気晴らしが問題からの回避として機能することで、問題に対する意味づけの改善、受容、具体的な対処などを妨げ (及川, 2003; Steil & Ehlers, 2000)、長期的には反すうの維持につながる危険性も指摘される。

第2章 問題提起

気晴らしは、反すうへの即時的な介入としての有効性が確認されているが、一方で以下のような不足点、問題点を挙げることができる。

まず、気晴らしの内容と対象者を考慮した研究の不足である。気晴らしを行う上では、ネガティブな反すう対象から注意を逸らし、気晴らしに集中することが重要視される (及川, 2002)。しかしながら、この点は気晴らしの適用対象を制限するものと考えられる。上述のように、気晴らしが反すうからの自発的な注意の転換を要するものであることを考慮すると、注意の転換が困難な高反すう傾向者に対しては十分な効果を発揮しないことが予想される。実際、反すう傾向者は反すうによって生起するネガティブな気分が強く、その後の気晴らしによる気分の改善が困難であることが示されている (Kuehner, Holzhauser, & Huffziger,

2007)。すなわち、反すう傾向の高い人に対しても効果を発揮するような気晴らしの性質を明らかにしていく必要がある。

次に、気晴らしによる長期的なデメリットへの対策である。反すう対象に注意を向けないことは、短期的には気分の改善をもたらすものであるが、一方で長期的には望ましくないと考えられる側面がある。その場しのぎではない適応的な反応として気晴らしを活用するためには、この問題を乗り越える必要があるだろう。そこで重要になるのが、そもそも気晴らし時に不快な対象に注意が向くことは必ず不適応な結果を招くのか、という点である。反すうへの介入のうち、長期的な反すうの予防を目的とする技法には、反すうの対象から注意を逸らすばかりでなく、その対象への注意の向け方を変化させることをねらいとするものがある。すなわち、反すうからの回避を目的とするのではなく、寧ろ気晴らしを通して反すうの対象に向き合い直すように促すことによって、従来の気晴らしが抱えてきた長期的なデメリットを打破することができるかもしれない。

以上を踏まえ、本論文は従来の気晴らしの問題点である、高反すう傾向者への効果と長期的な適応性に着目して、新たな気晴らし方略の提唱および効果検討を行った。

第3章 高度な注意を要する気晴らしによる 高反すう者への介入効果の検討（研究1）

研究1では、高度な注意を要する気晴らしによって、高反すう傾向者の注意を自発的なコントロールに依拠せず強制的に転換させることで、反すうを解消することをねらいとした。高度かつ持続的な注意集中を要する気晴らしとして、カッターを使った微細な作業である切り絵に着目し、2つの研究によって、その効果を検討した。

まず研究1-1では予備実験として、切り絵作業による気晴らしが、抑うつ気分を高め、持続する要因とされる自己注目と、主観的な気分及ぼす影響を検討した。対照群としては、一般的な気晴らしの例と考えられる読書課題を用いた。その結果、抑うつ・不安気分の高い人において、切り絵作業が読書に比べて自己注目の低減および主観的な集中の上昇に効果をもつことが示された。ここから、切り絵作業はネガティブな気分状態にある人に対して、作業への集中を促すことで自己に向いて固着した注意を作業に転換させ、自己注目・反すう状態を改善する効果をもつ可能性が示唆された。

これを踏まえて研究1-2では、実際に反すうを喚起した状態において、気晴

らし課題が気分・注意状態に及ぼす効果を，特性的な反すう傾向との関連から検討した。気晴らし課題としては，手先への注意集中を要する切り絵作業に対して，ワーキングメモリへの負荷を伴う課題と考えられる計算作業，読書を用いて効果の比較を行った。その結果，反すう傾向が比較的軽い人の自己注目状態を改善するためには，気晴らしとして計算作業のようにワーキングメモリ負荷の高い課題に取り組むことが有効であることが示唆された。一方，ネガティブな気分の改善については，切り絵作業のみにおいて，特性的反すう傾向の高い人に対する選択的な効果がみられた。ここから，切り絵作業のように手先への注意集中を伴う気晴らし課題が，特に高反すう傾向者に対して，反すう生起後の気分の改善を促す効果をもつ可能性が示された。ただし，切り絵作業では，抑うつ持続要因とされる自己注目が他の作業と比べて顕著に低下したわけではなかった。すなわち，気晴らしに要する注意集中の高さのみが，高反すう傾向者への効果を規定する要因ではないことが示唆された。この点について，気晴らしに取り組みながらも反すうの対象を想起したことによって引き起こされると考えられる，「脱中心化」と「記憶の再固定化」という2つのプロセスの介在が推測された。

研究1では，これまで殆ど実証的に検討されてこなかった，高反すう傾向者に対して有効な気晴らし課題の性質に関する貴重な知見が得られた。本研究からは切り絵作業の気晴らしとしての有効性が示されたが，その効果機序が強制的な注意の転換による反すうの遮断であるという予測は支持されなかった。実際にどのような要因が高反すう傾向者への効果を生んだのかについて，続く研究で検討していく。

第4章 脱中心化が反すうと気晴らしの適応性に及ぼす影響の検討（研究2）

研究2では，研究1でみられた効果の要因として，思考や感情を心の中で生じた一時的な出来事として捉える認知である「脱中心化」に着目した。反応スタイル理論に含まれる，考え込み（反すう）反応と気そらし（気晴らし）反応は，その双方に適応的な側面と不適応的な側面があることが指摘されている。研究2では，その適応性を左右する共通要因として脱中心化が機能しているという仮説を検証した。質問紙調査で得られたデータに対する媒介分析の結果，適応的な2つの反応スタイルから抑うつへの負の影響は脱中心化に完全媒介され，不適応的な2つの反応スタイルから抑うつへの正の影響は脱中心化に部分媒介されていることが示された。すなわち，仮説は支持された。

考え込み反応と気そらし反応の双方の適応性に影響する共通要因はこれまでに検討されてこなかったが、研究2から「思考や感情から距離を置いて注意を向ける」という脱中心化の高さが、ネガティブな対象について考える場合、あるいはそこから注意をそらす場合のいずれにおいても、反応の適応性を規定する要因として機能していることが示された。ここから、「高反すう傾向者は切り絵作業による気晴らし中に自己注目していたにも関わらず、気分の改善がみられた」という研究1の結果が、脱中心化の効果によるものである可能性が示唆された。

第5章 注意の分割を伴う気晴らしの効果の検討（研究3）

研究1からは、高反すう傾向者が切り絵作業中に自己注目を行い、不快な対象への注意の向け方が変化した可能性が示唆されていた。そこで研究3では、気晴らし課題と反すう対象への注意の分割というプロセスに注目し、意図的にネガティブな対象を想起しながら気晴らしを行う新たな方略の効果を検討した。まず研究3-1では、過去に体験した不快な出来事を想起しながら切り絵作業による気晴らしを行う群、気晴らしのみを行う群、出来事の想起のみを行う群による、気分状態と不快な出来事への嫌悪感の変化を比較した。その結果、気晴らしの前後では、通常気晴らしを行った群において最も大きく不快な出来事の影響の改善がみられた。さらに、出来事を想起しながら気晴らしを行った群では、気晴らし前後に加えて、その後の安静時間においても印象の改善がみられた。一方、出来事の想起のみを行った群では、印象の改善効果は確認されなかった。ここから、ネガティブな対象を想起しながら気晴らしを行うことによって、気晴らし直後の一時的な効果とは異なる適応的結果を得られることが示唆された。

研究3-2では、この効果機序を詳しく検討することを目的とした。まず、気晴らし課題として切り絵（注意リソース大）と文字なぞり作業（注意リソース小）を用意し、気晴らしの特性による効果を比較した。また、研究2より、気晴らしと不快な対象への注意焦点化における脱中心化の適応的機能が示されたことから、作業中に特に身体感覚に注意を向けさせる教示の有無によって脱中心化の操作を試みた。この結果、気分や出来事の影響に関して、群間での明確な効果の違いはみられなかった。しかしながら、切り絵群と身体感覚に注意を向けながら文字なぞり作業を行う群では、高反すう者に対する選択的な出来事の影響の改善効果がみられた。この点については研究3-1と同様の効果が再確認されたといえるが、その効果は、身体感覚に注意を向けることによる脱中心化が中核をなすものとは言い切れず、不快な出来事と気晴らし対象の双方に対して同時に注意を向ける、

注意の分割プロセスが重要であることが示唆された。自発的な反すうの制御が困難な高反すう者の場合には、不快な出来事について考える余裕がなくなるような過度の注意集中（没頭）を要する気晴らしを用いるばかりでなく、その出来事について意図的に考えながらも遂行可能な気晴らし課題を用いることで、ネガティブな反すう思考を緩和することができる可能性が示された。加えて、このような気晴らしとして切り絵作業が有用であることが確認された。

研究3は、従来の気晴らしの定義とは相反する、反すう対象に意図的に注意を向けながら行う気晴らし（注意分割を伴う気晴らし）の効果を初めて検証し、高反すう者の反すう状態の緩和に一定の有効性をもつことを示した。この知見は、高反すう傾向者に対しても適用可能な新しい気晴らし方略の提案につながる重要なものであると考えられる。しかしながら、その効果機序の中核が脱中心化であることは確認されなかった。この点には実験手続きの問題点も影響したと考えられるが、注意の分割を伴う気晴らしの有効性を高める新たな要因を検討する必要性が示された。

第6章 注意の分割を伴う気晴らしにおける反すう対象の想起形式と効果の関連の検討（研究4）

研究3で得られた内観報告からは、注意分割を伴う気晴らしにおける不快な出来事の想起が、言語で行われる場合とイメージで行われる場合のあることが窺われた。そこで研究4では、PTSDへの介入にみられる不快なトラウマ場面のイメージの想起を促す技法に着想を得て、気晴らし時に反すう対象を想起する際の形式（イメージ/言語）と効果の関連性を検討した。手続きとしては、イメージ/言語による不快な出来事の想起を伴う気晴らし、あるいは単なるイメージ/言語による想起を行う群を設け、それぞれを反すう喚起後に行うことによる、ネガティブな気分と反すう対象への認知の変化を比較した。

その結果、特に不適応な反すう傾向の高い人に対しては、想起のみを行う場合と比べて、注意分割を伴う気晴らしを行うことによって、気分・認知の双方に関して高い効果が得られることが示された。また、イメージによる想起を伴う気晴らしは高反すう傾向者の抑うつ・不安気分の低減に最も高い効果を示す一方、言語による想起を伴う気晴らしは、高反すう傾向者の出来事に対する認知（嫌悪感、鮮明さ）の改善に、最も高い効果を示した。前者は、不快な反すう対象を今現在と隔てられた過去の体験として直覚させることによって、対象が現在の気分及び影響を緩和した可能性が考えられた。これに対して後者は、注意視野を拡げ

た状態での考え込みを促すように機能し、反すう対象について抑うつ的、固執的な思考パターンに陥らない形での認知的な捉え直し（意味づけの変容）を引き起こした可能性が考えられた。

研究4からは、注意分割を伴う気晴らしが高反すう傾向者への有効な介入であることが再確認された。さらに、注意分割を伴う気晴らしにおける反すう対象の想起形式を操作することによって、反すうによる気分の悪化と反すう対象そのものへのネガティブな認知を、ある程度区別して介入対象とすることができる可能性が示唆された。この点からは、高反すう傾向者への長期的な効果をもつ方略として、注意分割を伴う気晴らしを利用することができることが期待される。すなわち、反すうからの一時的な気分の改善に限らず、反すうの原因となる抑うつ的な認知そのものを変容させることで、その後当該の不快な体験が想起された場合にも、そこから反すう状態に陥ることを予防することができるかもしれない。

第7章 総合考察

本研究からの示唆

本研究は、従来の気晴らしの問題点として考えられる高反すう傾向者への適用可能性、効果の一時性および長期的なデメリットの可能性に着目し、新しい気晴らしの方略を探索的に検討した。これらの問題点はいずれも「不快な反すう対象から注意を逸らす」というプロセスに起因するものであると考えられた。そこで本研究では、自発的に反すう対象から注意を逸らすことを要さない気晴らしの方法を提唱し、その効果の検討を行った。

最終的に本研究で示されたのは、反すう対象への注意の分割を伴う気晴らしの有効性であった。従来の気晴らしの理論は、不快な反すう対象から気晴らしの対象へと注意を転換する、いわば0か1かの注意焦点化に基づくものであった。これに対して、注意分割を伴う気晴らしの効果は、気晴らしに並行して反すう対象にも意図的に注意を分配することこそが、高反すう傾向者における気分状態や反すう対象への認知の改善を促すことを示すものであった。この気晴らしにより、従来の気晴らしが孕む問題点を解決できる可能性が示唆された。まず、反すう状態の即時的な緩和という気晴らしの利点に加え、反すう対象への注意の抑制や転換を中核としないという点で、注意分割を伴う気晴らしは高反すう傾向者にとって実用性、実行可能性の高い反すうへの対処方略であると考えられる。また、反すう対象に注意を焦点化して認知処理を促すという点から、この対象に関連する侵入思考や反すうの非意図的な生起を長期的に軽減することができることが期待

される。さらに、反すう対象へのネガティブな認知が改善されることで、仮に侵入的な想起が起きたとしても、それが抑うつ的な反すうへと発展しにくくなると考えられた。

限界点、今後の展望

本研究では気晴らし課題として切り絵作業を使用し、その有用性が示された。しかしながら、切り絵作業が個人のスキルなどに大きく達成度を左右される課題であると考えられること、刃物を使うという特性が対象者を限定することになりうることから、より臨床的な適用に相応しい気晴らし課題を探す必要があるかもしれない。また、気晴らし課題の内容によっては、反すう対象を想起しながら実施することで不適応な結果を導くことも報告されている (Bushman, 2002)。今後の研究では切り絵作業に限らず、注意分割を伴う気晴らしとして適切な気晴らし課題の性質を明らかにしていく必要があると考えられる。

また、気晴らし時の注意の分割によって引き起こされるプロセスは十分に明らかにされていない。可能性として考えられるものには、記憶の再固定化、リソースの分散による一時的な感情反応・ネガティブな認知の低減が挙げられる。加えて、研究3では支持されなかったものの、注意の分割による脱中心化が効果に寄与した可能性にも考慮する必要がある。今後の研究では、これらのプロセスについて実験手順を再考した検証を行わなければならない。

個人がどのような目的で気晴らしを実行するのかという点も、気晴らしの効果を大きく左右する要因である (及川, 2002; 2003; 島津, 2010)。特に、注意分割を伴う気晴らしを行う条件と、同じ気晴らしの内容を用いつつ反すう思考の抑制のために気晴らしを行う条件を比較することで、気晴らしの目的による効果の違いを明瞭化することができるかもしれない。

最後に、本研究では注意分割を伴う気晴らしの長期的な効果を実証する段階には至らなかった。本研究は1回のみ気晴らしの効果に着目したものであったが、これを反復的に行うことによって、高反すう傾向者が抱いていた反すうの強化に寄与する信念 (Papageorgiou & Wells, 2003) を緩和することができるかもしれない。不十分であったフォローアップの手続きを改善した上での検証が必要である。

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.
- Blagden, J. C., & Craske, M. G. (1996). Effects of active and passive rumination and distraction: A pilot replication with anxious mood. *Journal of Anxiety Disorder*, 10, 243-252.
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 724-731.
- Davis, R. N. & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699-711.
- 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, 31-42.
- 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.
- Kuehner, C., Holzhauser, S., & Huffziger, S. (2007). Decreased cortisol response to awakening is associated with cognitive vulnerability to depression in a nonclinical sample of young adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 199-209.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 309-330.
- 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. & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp.21-42). New York: Wiley.
- 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.
- Martin, L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition, Vol. 9. Ruminative Thoughts* (pp. 1-47). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- McFarland, C. & Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424-1440.
- 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.
- 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. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- 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, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- 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.
- 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.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164.
- Schwartz, J. A. J. & Koenig, L. J. (1996). Response styles and negative affect among adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 13-36.
- 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.

- 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.
- Steil, R., & Ehlers, A. (2000). Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 537-558.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29, 96-107.
- Watkins, E. & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality and Individual Differences*, 30, 723-734.
- Watkins, E. & Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 72, 400-402.
- Watkins, E. & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319-328.
- Whitmer, A. J. & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139, 1036-1061.
- Zetsche, U. & Joormann, J. (2011). Components of interference control predict depressive symptoms and rumination cross-sectionally and at six months follow-up. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 65-73.