说明: hn-logo1

**硕士学位论文开题报告书**

**高中艺考生思维反刍、认知融合与感知到的父母教育卷入对抑郁的影响机制及教育启示**

培 养 单 位： 教育科学学院

学 科 专 业： 心理健康教育

学 号： 104754180308

开 题 人 姓 名：

学 业 导 师： 教授

职 业 导 师： 老师

填 表 日 期： 2019 年 9月 日

# 

**目录**

[引言 2](#_Toc1464296895)

[第一部分 文献综述 3](#_Toc275319645)

[1思维反刍 3](#_Toc1617497877)

[1.1思维反刍的概念 3](#_Toc291331366)

[1.2思维反刍的主要理论及机制 4](#_Toc143553202)

[1.3思维反刍的测量 6](#_Toc1074530433)

[1.4思维反刍的相关研究 6](#_Toc1442999808)

[2认知融合 7](#_Toc964947485)

[2.1认知融合的概念 7](#_Toc75878251)

[2.2认知融合的理论基础 8](#_Toc1827961886)

[2.3 认知融合的测量 9](#_Toc654364020)

[2.4认知融合的相关研究 10](#_Toc632327853)

[3感知到的父母教育卷入 11](#_Toc1785140015)

[3.1父母教育卷入的概念 11](#_Toc354199868)

[3.2 父母教育卷入的相关理论 12](#_Toc212511992)

[3.3感知到的父母教育卷入的测量 12](#_Toc423744583)

[3.4感知到的父母教育卷入的相关研究 13](#_Toc819433029)

[4抑郁 13](#_Toc398290192)

[4.1抑郁的概念 13](#_Toc356729245)

[4.2抑郁的理论 14](#_Toc1921561938)

[4.3抑郁的测量 15](#_Toc1832408380)

[4.4抑郁的相关研究 15](#_Toc224661033)

[5思维反刍、认知融合、感知到的父母教育卷入与抑郁的关系研究 16](#_Toc601730205)

[第二部分 问题的提出与研究设计 19](#_Toc779061712)

[1问题的提出 19](#_Toc482397825)

[2研究内容 20](#_Toc909477350)

[3研究意义 21](#_Toc1944705751)

[3.1理论意义 21](#_Toc2115933364)

[3.2实践意义 21](#_Toc162854428)

[第三部分 实证研究 22](#_Toc1200205118)

[1 研究目的 22](#_Toc533521955)

[2 研究假设 22](#_Toc1159271460)

[3 研究方法 23](#_Toc1903782636)

[3.1研究对象 23](#_Toc1515906599)

[3.2研究工具 23](#_Toc96221385)

[3.3施测过程 24](#_Toc137631504)

[3.4数据处理 24](#_Toc332799909)

[第四部分 研究存在的困难 25](#_Toc1320653775)

[第五部分 研究进度安排 26](#_Toc1984504680)

[参考文献 27](#_Toc1001635203)

[附录 31](#_Toc358547988)

# 引言

近些年来，高中生因为父母高度关注，青春期，学习压力过大等问题，逐渐成为心理疾病的多发群体，许多学生都或多或少存在抑郁情绪，虽然大部分还没有达到临床诊断的标准，但是依然严重困扰影响高中生的学业与生活，甚至有一部分学生已经产生自虐自杀轻生等行为，因此高中生的心理状况日益受到越来越多的关注和讨论。

随着高中家长望子成龙，望女成凤的夙愿逐渐加深，对于孩子上大学的期望越来越高，高考的压力不断增加，但是，许多高中生的文化课分数却并不理想，其家长就开始选择让他们走上艺考的道路，提高其高考入学的可能性。高中艺考生作为高中学校较为特殊的群体，他们不仅需要学习文化课，还要兼顾自己的艺术专业课，例如美术，书法，体育，表演，播音主持等，所受到的心理困扰更加明显，父母对其学业和生活的投入更加复杂，他们自身感知到的父母期待更加不容忽视，所以高中艺考生面对双重的课业内容和父母的全方位培养感受到的压力会相对较大，比较容易产生抑郁情绪。

抑郁症的心理病理机制中的核心问题是思维反刍，也就是产生抑郁情绪的人脑海中会反复出现那一部分消极悲伤的情绪，甚至会有责备和惩罚自己的想法，这种思维反刍的现象与动物反复咀嚼食物，倒嚼等生理行为相类似，是一种适应不良的思维方式，特别容易使个体加深对抑郁情绪的感知，积累更多的抑郁情绪。大量研究表明认知融合与抑郁呈显著正相关，是抑郁情绪的易感因子，常常使个体陷入消极情绪中无法自拔，不利于解决实际生活中的问题。

高中艺考生作为特殊的学生群体，在学校文化课和艺术专业课双重压力之下，感知到的父母教育卷入是否会比较敏感，更加容易产生消极情绪？有些高中艺考生将这些消极情绪进行细化，反复思虑，进而转变成抑郁情绪？而在些过程中，认知融合与思维反刍又扮演什么样的角色呢？什么样的高中艺考生又容易将感知到的父母教育卷入与抑郁情绪联系在一起呢？这些都是本研究将要探讨与分析的问题。

# 第一部分 文献综述

## 1思维反刍

### 1.1思维反刍的概念

日常生活中，在遭遇诸如学习成绩不理想，工作生活受挫，恋爱受挫等负面生活事件之后，许多人久久不能摆脱此类事件对自己的影响，并且会不断地想“为什么这样的事情会发生在我身上”或者不停产生“我好绝望”，“我很伤心”等类似的想法，这些想法在脑海中反复盘旋，挥之不去，与一些动物的反刍咀嚼生理行为类似，此类现象在心理学中称为思维反刍。

思维反刍的概念在比较早期的文献中被提出的定义是持续、循环的抑郁想法，是狂躁症和抑郁症的主要特点(Rippere1977)。Hoeksema S.N. (1987)最先对反刍进行了相对系统研究，她基于前人对于抑郁症的研究提出了反应风格理论(Response Style Theory,RST)，将反刍定义为关注于个体的抑郁症状或潜在原因的行为和想法，却并没有采取行动减轻抑郁症状。RST理论主要区分了两种反应风格：沉思和分心，它认为沉思的反应风格延长了抑郁情绪，而分心的反应风格则减少了抑郁情绪，并且应该存在某种特殊的机制使得沉思和分心影响抑郁情绪的持续时间和严重程度。在RST理论之后,关于思维反刍的研究层出不穷，至今关于思维反刍仍然存在一定的争议。

Wells和Matthews(1994,1996)认为思维反刍是对于现实和理想状态差距的反应，包含了注意、认知调节、情绪调节策略的信念以及与不同的认知层面的认知过程互动。在一定程度上拓宽了思维反刍的定义，展现了思维反刍的多个层面，包含了认知和行为的倾向。Martin和Tesser(1996)认为思维反刍不是对于某种情绪状态的反馈，而是对于想要实现的目标并未实现的一种反应，是由失败的经验引发的，并且即便没有当下的失败经验或者是感知到的失败经验，这种反刍依然会发生，是一种暂时性的状态。与此同时，他们还将思维反刍分为两种类别即正常性思维反刍和病理性思维反刍，其中正常性思维反刍是有益于个人目标实现的适应性反应风格状态，病理性思维反刍则是会产生消极情绪妨碍目标实现的适应不良的反应风格状态。

Conway（2000）等将思维反刍定义为对悲伤以及与悲伤相关的外部环境的反复思考，认为思维反刍是一种人格特质，表现为持续以消极的方式思考痛苦及其情境，沉浸在消极情绪中无法自拔，不与外界有任何人际交往，也没有任何积极的行为，逐渐习惯用这种反刍方式来应对出现的消极事件。

### 1.2思维反刍的主要理论及机制

1.2.1 反应风格理论 (Responses Styles Theory, RST)

Hoeksema S.N.提出的反应风格理论是目前在思维反刍研究中最受到广泛接受的理论。反应风格理论主要阐述了个体抑郁时最具代表性的两种反应风格——抑郁反刍和思维转移。抑郁反刍主要是指个体在日常生活或者工作中遇到一些事情后反复关注事件消极方面和消极的情绪；思维转移主要指个体从消极情绪中转移出来，有意识地将注意从关注抑郁情绪和可能产生抑郁情绪的原因、结果上转移到积极或者中性的活动上来。Hoeksema S.N.认为思维转移的反应风格可以很好地缓解消极情绪，从长期来看，转移是一种更加适应性的应对方式。同时，她认为在面对具有压力的事件时，个体所采取的不同的反应方式肯定会影响抑郁情绪的持续时间和严重程度。所以，思维反刍的反应风格使消极情绪长期存在，并且干扰真正问题的解决，是抑郁症状产生和复发的重要原因。但是，反应风格理论也存在一定的不足之处，例如，RST理论没有阐明思维反刍是如何与注意或者元认知等认知过程、生理过程所互相产生作用的。

1.2.2 压力反应模型 (Stress-Reactive Rumination)

压力反应模型主要反应了个体在面对消极事件或者消极环境时产生的特定的思维反刍倾向。关于思维反刍倾向，有关专家学者们主要将其分为三个维度：消极归因、无望认知、积极应对加以研究。Robinson与Alloy作为压力反应模型的代表人物，编制了与之对应的量表来测量思维反刍，如消极归因量表、无望认知量表等。但是，同时Smith和Alloy也指出压力反应模型并不完善，涉及的内容太过于片面，考虑的因素也不够全面，太过单一，因为压力反应模型只把与压力相关的消极事件考虑在了思维反刍的内容中，而没有让自我轻视或者自我否定这类与自我相关的因素涉猎其中。

**1.2.3 目标进展理论 (Goal-Progress Theory)**

日常生活中，重大事件的发生常常会使个体固有的对内在世界和外在环境的认知产生巨大的转变，尤其是一些消极事件，当个体沉浸其中悲伤情绪反复出现时，便会出现思维反刍的现象。当前研究中，关于思维反刍产生机制的研究相对较少，最具有影响力的是以Martin和Tesser为代表的目标进程理论。目标进程理论认为个体没有达到他们自己既定的预期目标是产生思维反刍的主要原因，个体的既定的预期目标因为缺少特定的环境满足，而使个体不断的重复产生相应的想法，也就是思维反刍是由于个体的目标和现实情况的差距导致的。他们认为每个人一生中会有许多想要追求的目标，个体通常会通过先实现低层次的目标进而来实现高层次的目标。但是，有些目标可能因为各种原因暂时无法实现而被舍弃，当前的目标和被舍弃的目标之间的重要性存在着很大的差别，如果当前的目标不是很重要，个体一般会主动的思考已经被舍弃的目标，不断的在大脑中把当前的目标和被舍弃的目标进行相互对比，反复思索，这样就呈现出了思维反刍的过程和现象。

基于目标进展理论，Martin和Tesser对思维反刍现象进行了进一步的说明，也就是个体受到挫折的目标越重要，就越容易出现思维反刍的现象，这与个体受到的压力的大小无关。当个体受到威胁的目标越重要，在脑海中反复出现的想法就越多，个体就越容易知觉到与这个重要目标相关的动机和情绪，则越容易唤起其对重要目标的注意力，则会更加专注于该重要目标。

Wanke和Schmid(1996)认为当个体对于既定目标未能达成这一事实产生无法控制的感觉的时候，也就是一些事件本身与个体的目标设想之间发生了矛盾，思维反刍更加容易出现。基于目标进展理论，研究提出了改变思维反刍的机制：转移，目标脱离和目标达成。

**1.2.4 悲伤反刍模型（Rumination on Sadness）**

悲伤反刍模型研究的代表人物是Conway等人，基于悲伤反刍模型，将思维反刍定义为个体对于曾经发生的悲伤事件长时间的处于消极的情绪中并且持续的思考这种消极情绪或者悲伤事件，同时，相关研究的学者认为思维反刍具有和消极情绪息息相关，不利于既定目标的完成、无法进行正常人际社交这些特点。

### 1.3思维反刍的测量

研究思维反刍的国内外专家和学者为了在定性和定量的基础上对思维反刍进行研究，编制了丰富多样的关于思维反刍的量表，便于揭示思维反刍的概念、理论还有产生机制。目前，国内外对思维反刍的测量，统一使用Hoeksema S.N.于1991年编制的思维反刍量表（RRS）。之后，该量表经过我国学者韩秀和杨宏飞（2009）重新修订，形成中文版的思维反刍量表。该量表共 22 个条目，采用 4 点计分的方式，包括症状反刍、强迫思考和反省深思三个维度。

### 1.4思维反刍的相关研究

在我国的研究领域之中，思维反刍的心理学研究起步相对较晚，2005年于上海举办的第十届全国心理学学术会议所出版的论文集上，首次出现关于思维反刍的相关研究文献。我国心理学学者甘怡群和沈秀琼于2005年首次将思维反刍的国外相关量表引入中国，修订了 Nolen-Hoeksema的反应风格量表，并且采用一百余名被试进行初测，然后访问调查了近三百名被试，根据我国实际情况，制成了中国RRS问卷的常模。整体而言，2010年之前，心理学领域关于思维反刍的研究主要集中于认知心理学层面，一般是通过设计实验，测量思维反刍的认知神经机制，或者与注意、记忆等认知方面变量的相关关系。2010年之前，比较吸引人注意的研究是，2008年中国四川省汶川大地震之后，关于灾后各方人士心理重建的问题成为心理学研究的重点，众多心理学研究者将目光投注于灾后民众的思维反刍与应激事件的关系领域，我国学者胡俏与邵日新在震后30天之后，来到灾区，对汶川县及周围的部分灾民进行了访谈与问卷调查，使用了思维反刍相关的量表。研究显示出，社会支持与思维反刍对焦虑有相关显著，表示社会支持能够有效地中介思维反刍与焦虑的关系，所以，心理学者认为可以采用社会支持的手段在汶川地震发生的初期，对各方受灾人士的应激心理进行预防和干预。

之后，2015年北京师范大学的伍新春等人针对汶川地震的各方受灾群众进行了追踪调查，为了得到更加详尽有效的研究结果，主要将汶川地震后245名中学生作为被试，他们采用了思维反刍量表、创伤后应激障碍问卷和创伤后成长问卷，分别于灾后三年半、四年半和五年半三个时间点进行了连续性的长期研究，通过这种综合测量发现，个体创伤后应激障碍对个体主动进行思维反刍存在跨时间点的正向预测作用。我国国内关于思维反刍的研究于2010 年之后，就将重点转向了儿童和青少年研究领域，主要研究思维反刍与各种心理变量之间存在的关系。

在国外研究领域中，关于思维反刍的研究发展较快，研究领域比较深入，研究方面比较多样。美国心理学Watkins在2012年通过对抑郁症的深入治疗研究，提出了一种基于认知行为治疗理论的思维反刍干预方法，即焦点思维反刍认知行为疗法(Rumination-Focused Cognitive Behavioral Therapy, RFCBT)，主要包括应用功能性分析(functional analysis)、指导性意象(directed imagery)和行为实验来辅助个体分辨和重新思考思维反刍的具体内容，从而对个体脑海中的消极记忆进行再次创造，将无效的抽象逻辑思维转变为更加有效的具象思维模式。之后，另一位心理学研究者Cook深入开发了网络版本的焦点思维反刍认知行为疗法（Internet-based RFCBT)，并且运用于抑郁症群体的治疗之中。

## 2认知融合

### 2.1认知融合的概念

基于之前心理咨询专家学者的研究和实验，心理症状常常是由于个体产生不合理信念而导致的，因此在心理咨询过程中，咨询师主要通过改变其不合理信念来帮助咨询者。然而ACT理论，即接受承诺疗法，提出了不同的观点，认为不合理信念并不是心理症状问题的根源，不合理信念并不会直接导致心理疾病的产生，真正导致心理健康问题的是个体与不合理信念之间的关系，也就是认知融合(cognitive fusion)。

ACT理论是近年来在抑郁症的治疗上应用得比较有效，又比较广泛的一种心理治疗方法，是认知行为治疗领域的新进展。ACT理论的主要观点是个体产生抑郁情绪的主要原因是当个体经历了负面事件以后，会在大脑中对负面事件进行过度分析，然后个体会加深对于负面事件的各种想法，认为自身对类似负面情境是束手无策的，甚至于还会觉得自身是无用的。所以，个体会长期沉浸在这种思绪中，所做出的行为是会由思绪引导的，也就会采取一些不必要的行动为了尽量避免类似的负面事件，从而有可能会错过真正对个体自身重要的当下，然而因为错过了一些可能很重要的当下的体验会进一步加剧消极思维与悲伤情绪，这样的话，个体将深陷于这种恶性循环之中无法自拔。

认知融合是ACT理论中的重要组成部分，主要是指个体的认知和行为会有受到语言规则和思维内容过度操控的倾向，也就是个体有时会将消极的情感反应与偶然发生的事件或者一些特定环境环境联系起来，沉溺于思维和语言或者他人的评价之中。由于关系网的不断建立，语言或个体脑海中的想法会与用这些语言和想法所描述的事物混为一谈，难以区分开来。然后，语言或者想法于个体而言虽然只是用来描述那些不存在于眼前的事物的一种工具，但是却如同真实发生的刺激一样在我们的大脑中发生作用。因此，当个体陷入认知融合时，通常会把大脑中的那些不合理想法误以为真实发生的事件，而不仅仅把这些想法看做简单的语言符号。简而言之，认知融合是个体把语言符号与事实情境等同起来，让人们的行为活动受到语言符号的过度控制，而不是对于真实状况的反馈，所以，当个体脱离了此时此地的情境，仍然无法用直接的经验来指导自身的行为，解决实际问题的解决，产生了消极情绪，造成了心理僵化。认知融合现象会使抑郁症患者更加过度地相信自己大脑中的想法或者一些语言信号，更容易被这些所误导，产生相互影响，相互作用的负面思维与消极情绪。

### 2.2认知融合的理论基础

认知融合的理论基础是关系框架理论(RFT)。RFT理论认为，人类是通过语言建立起关系网络的。美国心理学家Hayes等人于1985年首次提出关系框架理论，然后，2001年出版的《关系框架理论——关于人类语言和认知的后斯金纳主义方法》一书，标志着关系框架理论的正式建立。关系框架理论主要对著名心理学家斯金纳的《言语行为》一书中提到的语言的推衍性关系进行了全面而深入的研究。

RFT理论认为动物只能建立起基于客观刺激的、不随意的经典性条件反射和操作性条件反射，但是人类与动物最大的不同在于人类是可以通过语言符号来建立关系网络的，并且这种关系网络是抽象的，不随意的。另外，人类同时具备慢慢衍生出新的不同的关系网络的能力。人类这些抽象的推衍性的刺激关系是不需要通过学习就可以自然形成的。然后，对通过推衍性的刺激关系而做出反应的现象，关系框架理论称之为任意适用的关系反应。

根据关系框架理论的观点，关系框架主要是指对于不同类型的关系做出的反应，具有以下特征：相互推衍、联合推衍和刺激功能的转换。其中，相互推衍是指当人类学习了从甲到乙的关系之后，人类就可以衍生出从乙到甲的关系；联合推衍是指当甲和乙已经建立起关系时，乙和丙也建立起关系之后，人类可以衍生出甲和丙的关系；刺激功能的转换是指甲和乙建立起关系之后，甲具有的功能也会传递给乙。上述的三种关系建立是非常容易的，相反地，打破这些关系却是极其困难的。所以，我们需要做的不是减少语言关系网络，而是增加语言关系网络，这样才会有利于实际问题的解决

众所周知，人类大脑其实是具有强大的推衍事物关系的能力的，这类能力甚至是不需要任何训练的，它一方面让人类可以进行抽象性思维，产生抽象想法，融会贯通，提高解决问题的各项能力，促进人类对于各种环境的适应；但是与此之外，由于建立关系网络具有随意性，还有刺激功能的转换，非常容易使得一些无关的情境也具有了刺激情境的功能，然后认知融合就会发生了。简而言之，认知融合也就是整个思维过程的副产品，异常普遍，而且难以完全避免。

### 2.3 认知融合的测量

最近几年，研究认知融合领域的专家学者编制了许多关于认知融合的量表，其中包括认知融合问卷(CFQ)，回避及融合问卷(AFQ)等，其中认知融合问卷影响力最大，应用最为广泛，同时，在测量认知融合方面，更加完善的应用内隐评估程序测量认知融合的程度。

**2.3.1认知融合问卷（CFQ）**

认知融合问卷是由Gillanders等于2010年编制的，该量表共计13个题目，主要包含认知融合和认知解离两个维度，从正反两个维度来测量认知融合的程度，其中认知融合分量表包含9个条目，分别为题目1、2、4、5、7、8、10、11和13；该量表采用7点计分法，从1分(明显不符合)到7分(明显符合)。所以，认知融合维度得分越高，认知融合程度越高。认知融合问卷在国外已经有了一定的研究和应用，经检验发现该问卷在非临床样本中的内部一致性a系数为0.86，1个月后的重测信度为0.82；在临床样本中的内部一致性a系数为0.88，符合心理测量的要求标准。

在国内的研究中，中科院心理所祝卓宏等人在中国的人群中验证了认知融合问卷中文版的信效度，经检验内部一致性系数为0.92，重测信度为0.67，具有良好的信效度，适用于我国认知融合的相关研究。

**2.3.2 内隐关系评估程序（IPAP）**

内隐关系评估程序是基于RFT理论的测量认知融合的内隐方法。事实上，内因关系评估程序在一定程度上弥补了自陈式问卷的常见不足，也就是容易受到社会赞许等因素的影响。内隐关系评估程序是通过测量实验被试的反应来评估其认知融合水平的，实验要求是被试对于不同语境下的不同语言刺激迅速而准确地做出反应，被试的反应时间长短与过去经验中形成的习惯性反应息息相关，所以可以用来测量认知融合的程度。

### 2.4认知融合的相关研究

近年来，认知融合与心理健康之间的关系引起了国内外专家学者的广泛关注，相关研究主要包括与抑郁、焦虑、自尊、压力、慢性疼痛、厌食等方面的关系。国外心理学领域研究学者Gillanders通过对大学生群体的研究发现，认知融合与抑郁、焦虑都呈显著正相关，也就是认知融合程度越高，个体感受到的抑郁、焦虑情绪也就越多。另一位国外学者Dempster也对认知融合领域进行了深入研究，证实了认知融合和接纳与行动问卷第二版(AAQ-II)中的经验性回避维度得分呈显著正相关，与生活满意度问卷(SWLS)得分呈显著负相关，与正念问卷得分呈显著负相关，也就是认知融合程度越高，经验性回避程度也就越高，对于生活的满意度也就越低，积极情绪也就越少。

根据美国著名心理学家Beck提出的心理学理论，抑郁是由于个体无意识的或者是习惯了的自发产生的消极思维，然而认知融合现象可以将个体产生的消极思维或者负面情绪进行过度的处理，甚至表现在行动中，所以，认知融合与抑郁情绪关系密切。

接纳与承诺理论认为，认知融合会将个体大脑中自发产生的消极想法与真正实际生活中的事实等同起来，会误将消极想法当作实际情境，没有办法将消极想法仅仅当作思维认知中的一个过程而是长时间沉浸在消极想法之中，会加重抑郁、焦虑等消极情绪的产生，甚至容易导致认知失调。此外，认知融合还会使得个体被语言符号过度操控，从而对实际发生的事件过度概括评价，致使个体的部分行为和认知思维逐渐僵化，不利于实际问题的解决。

同时，关系框架理论也解释了自动化思维的原理，当人类学习了从甲到乙的关系后，根据相互推衍和刺激功能转换的原理，可以自动衍生出从乙到甲的关系，且乙刺激也将拥有甲刺激的功能。当个体处理问题时，这种无意识的自发性思维可以节约认知资源，有益于解决实际问题。但是，自动化思维也会产生一定的消极影响，个体会将由消极事件产生的想法自动的转化为固定的消极思维，也就是认知融合产生的消极自动化思维。

## 3感知到的父母教育卷入

### 3.1父母教育卷入的概念

近些年来，父母教育卷入逐渐受到国内外专家学者的广泛关注。虽然，我国心理学领域的专家学者对于父母教育卷入的研究和关注是从近几年才开始的，但是并不能阻碍我国研究者对于父母教育卷入相关研究的深入剖析。在国内，父母教育卷入（Parental involvement）已经引起许多专家学者的关注，有些专家学者也会将其翻译为“父母参与”。同时，国外学者对于父母教育卷入的详细界定也并不统一，但对其本质的认识基本能够达成一致。一般认为父母教育卷入是父母教养行为的一般特征之一。不同的专家学者对于父母教育卷入的概念界定有所不同，主要分为两大类：一种是以家庭活动为基础的父母教育卷入，十分注重研究家庭环境条件下父母关于孩子学习活动方面的卷入，如Bloom(1980)最早提出父母教育卷入即是父母对孩子学习成就的期望，之后，Keith（1993）又将其深入定义为父母在日常生活中对孩子学习的管理和引导；另一种是以学校活动为基础的父母卷入，更倾向于父母与学校之间的相互关系，如 Stevenson 和 Baker（1987）最早认为父母教育卷入是父母对孩子在学校产生的各项活动的参与，Epstein（1991）又将其定义为父母与老师之间就孩子相关教育问题进行的沟通与交流。由于国内外相关研究的多种多样，本研究结合多种界定，综合国外心理学者Seginer（2006）和国内心理学研究者罗良（2011）的相关研究，将父母教育卷入定义为父母对其子女在教育、身心发展以及家庭和学校中为促使孩子取得较好的学业成就及心理发展所做出的多种行为。

### 3.2 父母教育卷入的相关理论

关于父母教育卷入方面的研究非常复杂多样，提出的相关理论也十分发人深思，其中比较具有代表性的是Grolnick和Slowiaczek的三维结构理论。

Grolnick 等人提出孩子会对父母所提供的资源进行积极加工，所以在实际研究中，他们十分注重孩子面对父母所提供的资源时产生的感受，提出父母教育卷入应该是具有三维结构的，其中包括：行为参与，认知-智力卷入，个性卷入。首先，行为参与主要包括父母参加老师组织的家长交流会和学校组织的各种实践活动等，也包括父母在家里辅导孩子写作业或完成学业任务等，还有父母询问老师孩子在学校的各种表现等；其次，认知-智力卷入是指父母提供给孩子一切有益于其智力发展的资源，例如定期陪孩子去科技馆，博物馆和图书馆，给孩子购买相应的学习资料和其他图书，甚至与孩子一起讨论学习近况和之后的学习计划等；最后，个性卷入主要包括父母对孩子在学校的各种状况了如指掌，例如听课情况，师生之间的关系，同伴之间的交往等，也是在一定程度上表达出对孩子的学习情况和学校状况的积极态度。他们认为这种三维结构的划分方式不是单一的现象描述，是从知、情、意三种角度切入的，构建了父母教育卷入较为系统的结构。

### 3.3感知到的父母教育卷入的测量

关于父母教育卷入相关研究的问卷量表十分复杂多样，本研究主要采用宋冰（2010）编制的父母教育卷入问卷，测量高中艺考生感知到的父母教育卷入，一般包括感知母亲卷入和感知父亲卷入两个分量表，总共42 个题目，包括智力卷入、情感卷入和行为管理卷入三个维度。此问卷采用5点计分法，从1“完全不符合”到5“完全符合”，每个分量表题目的平均分即为感知母亲卷入和感知父亲卷入的得分，分数越高表示高中艺考生感知到的父母教育卷入水平越高。

### 3.4感知到的父母教育卷入的相关研究

根据父母教育卷入在学生的学习和生活当中发挥的重要作用，众多国内外心理学专家学者对父母教育卷入进行了一些深入研究。首先，在父母教育卷入与学校之间关系方面，国外学者Fan（2001）和Christopher（2006）都认为父母教育卷入对促进学生在学校的表现有显著作用；但是，我国在此方面的研究有些不同发现，刘钧燕（2015）根据研究提出随着父母对孩子教育问题的日益关注，越来越多的父母选择将孩子送到校外教育培训机构进行学习这种方式作为父母教育卷入的主要方式，同时，陈传锋和王玲凤（2014）等学者研究发现，近几年间，父母的教育卷入显得相当功利与盲目，家长互相之间会攀比孩子接受到的教育资源是否足够良好甚至优异。其次，在父母教育卷入的研究中，除了父母的付出之外，孩子对于父母教育卷入的看法和态度也相当重要，也就是孩子能够感知到多少父母的教育卷入，并且对此会做出怎样的行为，这也就决定了父母能否有效地影响儿童的生活。国外学者Paulson 和Sputa（1996）发现，无论是父亲还是母亲，他们所认为的在作业任务和学校活动方面的卷入水平均高于孩子所感知到的父母教育卷入水平，Solberg（1998）和Fridel（2007）等基于之前的研究，都提出感知父母支持与学生学业自我效能感之间呈现正相关， 即学生感知父母教育卷入水平越高，越容易产生对成绩目标定向的支持，学业自我效能感也就越高，国外学者Vyverman（2009）等研究也发现，孩子所感知到的父母教育卷入有时与父母本人付出的教育卷入精力并不一致。

## 4抑郁

### 4.1抑郁的概念

关于抑郁的研究，国内外专家学者付出了大量的心血。普遍将抑郁认定为一种持续时间较长的心境低落的状态，通常会有焦虑、躯体不适和睡眠障碍等特点，是个体的生理原因和心理原因共同影响的结果。由于年龄层的不同，青少年抑郁主要指抑郁情绪和抑郁症状，但是也有部分抑郁障碍的个体。国外心理学者Petersen（1993）提出抑郁情绪是个体在某一段时间里一直保持消极心境，是对内心世界与外界坏境刺激的情绪反应。国内学者章婕（2010）等基于研究，认为抑郁症状是一种持久的沮丧状态，常伴有无望感、不思饮食、注意力差、入睡困难等。

关于抑郁，不同的理论学派有不同的解释。以弗洛伊德为代表的精神分析流派认为，抑郁的产生是爱与情感丧失的结果。情感丧失使个体感到很沮丧，这种沮丧与人格中“超我”的要求相关。遇到消极事件后，个体将本该针对某一对象的指责、不满等消极情感指向自己，渐渐的不良情绪堆积发酵，衍化成抑郁症。后经发展，现代精神分析学派指出，失去尊严促使抑郁形成。行为主义认为抑郁是缺乏社会肯定的结果，并会导致个体活动减少。受到环境改变或者个体因素的影响，个体总得不到肯定性的评价，便会害怕与他人相处，削减活动次数。较少的活动又会减少被他人给予正性评价的机会，形成恶性循环，最后导致抑郁。Beck（1968）的抑郁认知理论认为，抑郁是由消极思维导致的，以认知过程的歪曲为特征。抑郁症的个体，因为被曾经不愉快的经历影响，习惯从负面的角度阐释自己的经验，形成对自己、他人和世界的悲观认识。同时在大脑中形成固定的消极图式，夸大消极后果，低估积极的可能性。抑郁的归因理论认为，如果个体倾向于把消极事件归因为无法改变的、令人绝望的原因，就容易产生抑郁。面对相同的事件，有些个体会倾向于将结果归因于消极、难以改变的因素上，产生沮丧和无望感，进而导致抑郁。还有研究者认为，抑郁可能与某些抑郁人格特质有关，具有某些消极人格特质的个体更容易有抑郁情绪。

本研究将抑郁定义为个体在发展中受到身心刺激产生的消极心境，受到外界环境和个体人格、认知方式等共同影响。

### 4.2抑郁的理论

Beck的抑郁认知理论最早出现于1960年左右，之后逐渐出现抑郁的认知情绪理论，一定程度上推动了心理学在抑郁领域的研究，各种影响抑郁的社会因素，人格因素，认知因素逐渐浮出水面，受到广大心理学者的日渐关注。Beck的抑郁认知理论强调日常生活中的不如意，或者重大事件的发生，还有长期处于消极事件当中，保持持续的负面情绪，十分容易造成个体的功能性失调，自尊的下降，自卑情绪的产生，影响对待日常生活的态度，进一步导致抑郁。

Lyn Y.Abramson等人于1989年在Beck的抑郁认知理论的基础上，提出了无望抑郁模型理论，也就是当个体遇到一些消极事件的时候，更加倾向于采取负面的归因风格的个体往往会将此类消极事件归因为是持续的、稳定的、无可更改的原因，进而产生无望抑郁的情绪。

### 4.3抑郁的测量

抑郁自评量表（SDS）由著名心理学家Zung 于1965 年编制，该量表采用4点计分法，共20道题目，其中的10道题目为反向计分题，分别为2，5，6，11，12，14，16，17，18，20这些题目，正向计分题A,B,C,D按1，2，3，4分计；反向计分题按4，3，2，1计分。将20个题目的各个得分相加，就可以得出粗分，标准分等于粗分乘以1.25后的整数部分，总粗分的正常上限为41分，标准总分为53分。

### 4.4抑郁的相关研究

心理学方面关于抑郁领域的研究一直是国内外许多专家学者的研究重点和难点，至今为止抑郁症的病因与发病机制还不是非常明确，比较公认的说法是抑郁是生理、心理、社会环境或者文化等因素相互作用的结果。由于抑郁的影响

因素的多样性。国内外研究者会从多个方面对抑郁进行深度剖析。从生理角度而言，抑郁的发生有可能与大脑突触间隙神经递质5-HT和去甲肾上腺素NE的浓度下降有关，另一种说法是，抑郁主要源于神经系统内钠和钾的代谢紊乱，抑郁症病人的神经元内部钠的含量较高，外部钾的含量较高，这与正常人恰恰相反。其次，从社会因素的角度来看，各种重大生活事件的突然发生，或者长期处于不开心的情感体验中时，抑郁都会产生。我国学者周琳琳等人在2009年对近两千名中学生抑郁症状的调查发现，生活中的重大事件确实显著正向预测抑郁。中学生日常生活中的各种烦恼，例如同伴关系不好，朋友圈交际遇到障碍，学习成绩不理想，家庭生活中得不到应有的关心，甚至家中长期处于争吵之中，对自己的外貌没有足够的信心等日常琐事，这些烦恼都会导致中学生一定的慢性应激与持续性紧张，也更加容易导致抑郁。与此同时，2006年我国学者陈秀梅也研究调查发现社会支持在一定程度上能够调节生活中的事件对于抑郁的影响，研究结果表示高水平的社会支持能够显著降低受到生活事件影响的个体的抑郁水平，也就是社会支持程度越高，受到生活事件影响的个体产生抑郁的程度越低。然而，从心理因素的角度来看，认知、归因方式、自尊、自我和人格因素都非常有可能成为影响抑郁的因素。2019年英国爱丁堡大学研究发现有数百个基因与抑郁有关。国外心理学家Wetzler 等人对一百零四名被试的归因风格进行了深度研究，结果表明个体对于消极事件做出的指向自己的、固化的、负面的归因会产生抑郁。Andrews等研究者考察了两百多名美国青少年，发现自尊与个体的抑郁水平呈现显著相关的关系，表示个体的自尊水平越高，越不容易产生抑郁。Pyszczynski也在早期发现自我也有可能是影响抑郁的因素，个体有可能由于重要的他人或者事件的丧失，而形成否定的自我概念，进而导致抑郁的发生。之后2008年我国学者王玉花提出了抑郁易感性人格的概念，表示有些拥有特定人格特质（如神经质）的个体在待人接物时比较容易产生长期持续稳定的消极情绪，更加容易患上抑郁症。

## 5思维反刍、认知融合、感知到的父母教育卷入与抑郁的关系研究

近十几年间，随着高中学生学习压力的不断增加，高考形势的不断严峻，高中生的抑郁情绪的普遍增加已经成为不容忽视的重要现象，尤其是对于需要兼顾文化课和艺术专业课的高中艺考生来说，抑郁情绪更是十分常见，甚至已经变成了影响他们心理健康的一个主要因素。自从抑郁认知模型被美国Beck教授提出之后，抑郁的主要解释变量转变成了认知因素。之前的国内外专家学者们的研究主要集中在认知偏差领域，但是，随着各种多维度研究的不断深入，更多的认知因素也成为相关研究人员分析研究的领域，当然，思维反刍这一重要因素也被包含其中。所以，当个体在遭遇到负面事件后，如果他们一遍又一遍的重复思考为什么产生消极情绪或者消极情绪将带来的各种后果，例如消极记忆、消极元认知或者消极图式等等，这样的话，多种多样的消极认知偏向就会被不断激活，这种消极情绪会在负面事件的环境中不断得到加深，造成个体的内心世界产生强烈的悲伤感，无助感和挫败感。在上述的这种消极的情绪状态中，个体对于问题的思考通常是局限的，片面的，不积极的，不客观的，带有偏见的，无可避免的就是个体解决问题和处理事件的能力会有所降低。因此，思维反刍将加重或延长消极抑郁情绪，这些研究进一步验证了思维反刍是抑郁的认知易感因子，会对高中艺考生的心理健康造成巨大的伤害。

在思维反刍与抑郁的国外研究中，一项针对美国大地震后大学生的抑郁症状研究显示，在地震之前，那些更多的使用思维反刍方式应对困境的人更加容易在地震后表现出一些抑郁症状（Nolen–Hoeksema & Morrow,1991）。此外，另一项针对失去挚爱的人群的研究发现，比较多的用思维反刍的方式应对失去挚爱后果的人，比那些更少使用思维反刍方式的人，会产生更多的抑郁症（Nolen-Hoeksema & Davis,1999）。然后，在思维反刍与抑郁的国内研究中，肖晶、孔天竺等（2015）对三百多名大学生发放思维反刍量表，研究结果显示思维反刍量表的高分能在一定程度上预测抑郁量表的高分，也就是说思维反刍是可以直接影响抑郁状况的。之后，王翼和武亭亭（2016）的调查结果显示，大学生的思维反刍中的症状反刍、强迫思考和反省深思三个维度都与抑郁情绪呈正相关，关系最密切的是症状反刍与抑郁情绪。由此可见，思维反刍能够通过内在机制，延长和加重抑郁情绪的时间，从而产生抑郁症状，影响个体的心理健康状况。首先，思维反刍强化了抑郁情绪对认知方式的作用，使本身就处于抑郁情绪中的个体更加可能运用被抑郁情绪强化的消极认知和负面回忆去解释和思考当时的形势或者发生的事件；其次，思维反刍在一定程度上会使个体的思维方式变得更加消极，阻碍实际问题的有效处理，降低解决问题的能力；最后，思维反刍减少了任务明确的行为，即有目的的行为，导致情绪压力的不断增加。诚然，个体思维反刍的时间越长，就越容易失去社会支持，那么抑郁情绪可能会渐渐加重。

前面的国内外学者和专家都是从横向的方向上研究思维反刍与抑郁情绪关系的，而Robinson（2003）等学者从纵向的方向上研究思维反刍与抑郁情绪的关系。根据他们的研究结果显示，思维反刍对于引发严重的抑郁症状的概率相当的高，抑郁情绪发生的次数跟持续的时间有着很强的正相关性，也就是发生的次数越多持续的时间也会越长。他们的研究还证实了有思维反刍倾向的身心健康个体比没有思维反刍倾向的身心健康个体更加容易产生抑郁情绪，患上抑郁症；对于那些己经患上抑郁的心理病人而言，思维反刍则会加重他们抑郁的程度。Abela，Brozina和Haigh（2002）为了研究儿童思维反刍和抑郁情绪的关系，用儿童反应方式问卷考察了加州一所著名的私立小学三到七年级在校的儿童，研究的结果显示儿童群体的思维反刍和抑郁情绪是具有强相关性并且能够显著预测抑郁症状。

综上所述，思维反刍可以显著的正向预测抑郁情绪，但是深入探索二者的关系的研究并不是很普遍，例如可以探讨思维反刍影响抑郁情绪的内部机制，或者影响思维反刍与抑郁情绪关系的中介变量和调节变量等.

认知融合与抑郁的关系引起了国内外学者的广泛关注，国外著名学者Gillanders通过对大学生群体的研究发现，认知融合与抑郁呈现显著正相关的关系，也就是说认知融合程度越高，个体产生的抑郁情绪也就越多。同时，接纳与承诺理论认为，认知融合还会使得个体被语言符号过度操控，从而对实际发生的事件过度概括评价，致使个体的部分行为和认知思维逐渐僵化，不利于实际问题的解决。另外，关系框架理论也解释了自动化思维的原理，当个体处理问题时，这种无意识的自发性思维可以节约认知资源，有益于解决实际问题。但是，自动化思维也会产生一定的消极影响，个体会将由消极事件产生的想法自动的转化为固定的消极思维，也就是认知融合产生的消极自动化思维。综上所述，认知融合与抑郁情绪显示出正相关的关系，也同样是抑郁的易感因子，容易使个体沉浸于负面情绪无法自拔，也不利于对实际问题的解决。

近期有研究表明，父母教育卷入可以显著负向预测青少年的抑郁情绪，也就是说青少年感知到的父母教育卷入越多，抑郁情绪产生的越多。同时，从生态系统理论的角度而言，影响个体在生理与心理的产生与发展的四个由内而外的重要相关系统分别包括微系统、"中间系统"、外系统和宏系统，大量研究表明，对个体影响最大的是微系统，主要包括个体刚出生时最早接触到的，也是构成社会稳定根基的家庭，那么父母教育卷入则无可避免的属于家庭生活的一个重要因素。所以，父母教育卷入与抑郁情绪有着密切的关系。因此，我们在进行父母教育卷入与抑郁情绪的影响研究时，需要区分父母的教育卷入与学生感知到的父母教育卷入两大方面，本研究主要针对高中艺考生感知到的父母教育卷入，深入剖析学生可以感受到多少父母的投入。

# 第二部分 问题的提出与研究设计

## 1问题的提出

抑郁情绪已经成为近年来各种心理学研究的热门话题，随着研究的不断深入，为了便于对产生抑郁情绪的内外部原因的全方位探究，容易产生抑郁情绪的群体也更加细化。高中艺考生作为特殊的学生群体，高考的压力，学业内容的复杂性，他们的抑郁情绪不得不说比较常见，目前已经成为影响高中艺考生心理健康的重要因素之一。自从美国著名心理学家Beck提出抑郁的认知模型之后，认知因素逐渐成为对抑郁情绪的主要解释变量，也就是认知与抑郁情绪息息相关，然而，先前的研究比较集中于认知偏差领域，近些年来，其他的认知因素也呈现在更多心理学研究者的视野中，其中就包括思维反刍。

根据众多研究发现思维反刍是抑郁情绪的认知易感因子，会引发或者加重个体的抑郁情绪，延长个体的抑郁情绪时间，并且大量研究表明思维反刍可以显著的正向预测抑郁症状，也就证实了思维反刍可以在一定程度上对抑郁情绪产生直接作用。然而，很少有研究将抑郁情绪与思维反刍的关系进行深度探讨，如探究思维反刍影响抑郁情绪的内部机制，即探讨影响两者关系的第三变量，如中介变量或者调节变量等。同时，思维反刍在国外的研究比较广泛，在国内还处于起步阶段，研究对象相对比较宽泛。

以心理学界以往的经验而言，不合理的信念会导致个体的心理僵化，思维反刍让不合理的信念反复加深，从而更加影响个体的心理健康，然而，ACT理论认为，不合理的信念并非心理僵化问题的根源，更应该关注的是个体与不合理信念之间的关系，也就是认知融合。认知融合是个体把语言符号与事实情境等同起来，让人们的行为活动受到语言符号的过度控制，而不是对于真实状况的反馈，所以，当个体脱离了此时此地的情境，仍然无法用直接的经验来指导自身的行为，解决实际问题的解决，产生了消极情绪，造成了心理僵化。思维反刍会将个体因认知融合产生的消极情绪变成反复、持续、稳定的负面情绪，从而产生更加严重的心理问题。大量研究表明，认知融合与心理健康的关系十分密切，国外著名心理学家Gillanders研究发现，认知融合与抑郁情绪呈显著正相关，认知融合程度越高，个体产生的抑郁情绪也就越多。但是，对于高中艺考生这一特殊学生群体，认知融合在思维反刍与抑郁情绪之间所起到的作用还有待进一步实验证明。

家庭教育的重要性逐渐受到社会各界的广泛关注，父母教育卷入作为家庭教育的一个重要环节不容忽视。所谓父母教育卷入，即父母对其子女在教育、身心发展以及家庭和学校中为促使孩子取得较好的学业成就及心理发展所做出的多种行为。目前已有研究表明，父母教育卷入可以显著正向预测青少年的抑郁情绪，也就是说，父母教育卷入越多，青少年的心理压力越大，抑郁情绪越多，还有赖雪芬等（2014）的研究证实，父母对子女的心理控制越多，中学生抑郁症状量表得分就越高。所以，父母教育卷入在高中艺考生思维反刍与抑郁情绪之间的内部运作机制发人深思，值得深入研究。

综上所述，高中艺考生思维反刍和抑郁情绪之间的内部机制还有待深入挖掘，认知融合在思维反刍对抑郁情绪的关系中可能起到中介的作用，感知到的父母教育卷入可能调节这一中介过程，所以研究这几者之间的关系尤为重要，这样我们就可以依据高中艺考生的一些发展特点，及时合理的应对其在学校和家庭中出现的各种问题，在巨大的高考压力下，改善高中艺考生的学习状态，同时也促进他们的心理健康发展，提高心理健康水平。

## 2研究内容

根据国内外课题的研究现状，可以发现思维反刍、认知融合和父母教育卷入与抑郁情绪的关系密切，结合现有研究中出现的一些问题，研究主要探讨高中艺考生思维反刍和抑郁情绪之间的关系，尝试发现两者关系的内部机制。

本研究以高中艺考生为研究对象，主要分析高中艺考生思维反刍、认知融合、感知到的父母教育卷入与抑郁情绪之间的关系，验证思维反刍、认知融合、感知到的父母教育卷入和抑郁情绪之间是否两两显著相关，并且思维反刍、认知融合及感知到的父母教育卷入能否显著预测抑郁情绪，高中艺考生的思维反刍和抑郁情绪之间是否存在中介变量或者调节变量，检验高中艺考生的认知融合在思维反刍和抑郁情绪之间是否起到中介作用，高中艺考生感知到的父母教育卷入在思维反刍和抑郁情绪之间是否存在调节作用，以此来深入剖析高中艺考生思维反刍和抑郁情绪两者的内部机制，并且依据研究结果，提出一些合理的教育对策，给出一些适当的教育启示。

## 3研究意义

### 3.1理论意义

高中阶段的个体身心发展都处于关键时期，学习压力较大，心理健康的状况应当受到重视。根据国内外的大量研究，抑郁情绪已经得到学术界的广泛关注，并且获得了一些有价值的研究结果，然而其中也略有欠缺。国内外有关抑郁情绪的研究主要集中在临床抑郁病人和大学生群体上，对高中生的抑郁状况的实证研究相对较少。因此，本研究主要聚焦于高中艺考生群体，考察他们抑郁情绪的基本状况与成因，深入探讨思维反刍，认知融合，感知到的父母教育卷入与抑郁情绪的内部机制，可以丰富青少年的心理研究，对了解高中生心理健康状态也具有深刻意义。

### 3.2实践意义

通过本研究帮助家长更多地了解高中阶段高中艺考生思维反刍与抑郁情绪之间的关系，掌握孩子感知到的父母教育卷入对其抑郁情绪有什么样的影响。这样的话，当家长察觉到高中艺考生产生消极情绪之后，可以尽早采取适当的举措应对孩子的消极情绪，不让其在思维反刍，认知融合的情况下转化为抑郁情绪，进而影响其学习状态，甚至出现心理问题。

# 第三部分 实证研究

## 1 研究目的

本研究以高中艺考生为研究对象，通过引入中介变量(认知融合)和调节变量(感知到的父母教育卷入)来深入挖掘思维反刍和抑郁情绪之间复杂的因果关系，即检验认知融合在思维反刍和抑郁情绪之间是否起到中介作用，感知到的父母教育卷入在思维反刍和抑郁情绪之间是否存在调节作用。

## 2 研究假设

假设1: 思维反刍、认知融合、感知到的父母卷入和抑郁情绪之间两两显著相关;

假设2: 思维反刍对抑郁情绪有显著预测的作用;

假设3: 认知融合对抑郁情绪有显著预测的作用;

假设4: 感知到的父母教育卷入对抑郁情绪有显著预测的作用;

假设5: 认知融合在思维反刍和抑郁情绪之间起到中介作用;

假设6: 感知到的父母教育卷入在思维反刍和抑郁情绪之间起到调节作用;

（假设5和假设6关系模型见图1）

图1主要研究变量的关系模型图

## 3 研究方法

### 3.1研究对象

采用随机取样的取样方式，选取天津市、郑州市、开封市等地五所高中的高二、高三学生为研究对象。采用问卷调查法收集数据，共发放问卷900份。

### 3.2研究工具

3.2.1思维反刍量表

本文采用Hoeksema S.N.于1991年编制的思维反刍量表（RRS），之后，该量表经过我国学者韩秀和杨宏飞（2009）重新修订，形成中文版的思维反刍量表。该量表共 22 个条目，包括症状反刍、强迫思考和反省深思三个维度。 采用4点计分，从1(从不这样)到4(一直这样)，分数越高表明个体反刍思维水平越高。郭素然等人以学生群体为研究对象，检验发现整个量表的内部一致性信度为0.90，抑郁情绪相关维度的内部一致性信度为0.86，强迫思考的内部一致性信度为0.73，反省深思的内部一致性信度为0.72，结构效度较好。研究表明该量表具备良好的信效度，且适合应用于我国高中阶段的学生。

3.2.2 认知融合问卷

认知融合量表是由Gillanders等于2010年编制的，中科院心理所祝卓宏等人在中国人群中验证了认知融合问卷中文版的信效度。该量表为单维度量表，共计9个题目。采用7点计分，从1分(从未)到7分(总是)，认知融合维度得分越高,认知融合程度越高。经检验其内部一致性系数为0.92，重测信度为0.67，具有良好的信效度，可用于我国认知融合的相关研究。

3.2.3 感知到的父母教育卷入问卷

本研究主要采用宋冰（2010）编制的父母教育卷入问卷，总共21个题目，包括智力卷入、情感卷入和行为管理卷入三个维度。此问卷采用5点计分法，从1“完全不符合”到5“完全符合”，每个分量表题目的平均分即为感知父母教育卷入的得分。刘春雷等人以青少年为研究对象，检验发现整个量表的内部一致性信度为0.85，感知到的父母教育卷入三个维度的内部一致性信度分别为0.79、0.87和0.85，具有良好的信效度，也适用于高中生。

3.2.4 抑郁情绪问卷

抑郁自评量表(SDS)，共20个条目，采用4点计分，从1(从不)到4(总是)，分数越高表示抑郁症状越严重，该量表已经经过近年来多次评测，具有较好的信效度。

### 3.3施测过程

本研究采用问卷调查法，先在正式量表之前加入一些人口统计学变量，例如学生的姓名、年级、性别、是否为独生子女、是否寄宿、家庭类型这些变量，并将四个量表（思维反刍量表、认知融合量表、感知到的父母教育卷入量表、抑郁情绪量表）装订成册。采用团体施测的方法，以班级为单位在学生自习课时间测试，不同的班级要有统一主试和指导语。测试之前由主试仔细介绍本研究的实施目的及注意事项，打消被试顾虑和疑惑，鼓励真实作答。班主任从旁维持班级秩序和控制问卷填写时间并帮助回收问卷。施测的过程中，主试针对个别学生的问题再给予指导，问卷答完后，当场收回。

### 3.4数据处理

运用SPSS21.0数据统计分析软件对数据进行处理，其中包括采用Pearson相关分析法对思维反刍、抑郁情绪、认知融合和感知到的父母教育卷入进行相关分析，采用一元回归分析法检验思维反刍、认知融合及感知到的父母教育卷入对抑郁情绪是否具有直接的预测作用；采用层次回归分析法对认知融合在思维反刍与抑郁情绪之间中介效应进行依次检验、感知到的父母教育卷入对思维反刍和抑郁情绪的调节作用进行检验以及有调节的中介模型进行层次检验。

# 第四部分 研究存在的困难

（1）国内关于思维反刍、认知融合、感知到的父母教育卷入和抑郁情绪的相关研究缺乏实证性研究，因此可收集到的资料比较匮乏。

（2）问卷法虽然可操作性强而且测试的范围广，但实际运用中发现由于需要多个问卷同时呈现给被试，一定时间内被试工作量过大，有可能造成被试产生厌烦情绪而不认真作答，答案有可能不能反映最真实的情况。

（3）前期对于统计工具的操作不够熟练，在一定程度上影响了研究进度。

# 第五部分 研究进度安排

第一阶段：2019年8月—2019年10月：收集整理文献，设计研究方案。

第二阶段：2019年11月：发放，回收问卷，收集、处理数据。

第三阶段：2019年12月：撰写毕业论文初稿。

第四阶段：2020年1月—20年3月：撰写毕业论文终稿。

# 参考文献

Abela J.R.Z., Brozina, K”＆Haigh,E.P. An Examination of the Response Styles

Theory of Depression in Third- and Seventh- Grade Children: A Short-Term Longitudinal Study. Journal of Abnormal Child Psychology[J]5 2002, 30(5):515-527.

Abbott,M.J.,＆Rapee,R.M.(2004). Post-event rumination and negative self appraisal in social phobia before and after treatment. Journal of Abnormal Psychology, 773, 136-144.

Beck,J.S.,Beck,A.T..Cognitive behavior therapy:basics and beyond[J], Guilford Press,2011,1(4):123-132.

Bitsika,V.,Sharpley,C,F.,Bell,R.(2013).The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. JournalofDevelopmentalandPhysicalDisabilities,25(5),533-543.

Blackburn,L.＆Owens, G. P.(2016). Rumination, resilience, and posttraumatic stress disorder symptom severity among veterans of Iraq and Afghanistan. Journal of Aggression, Maltreatment＆Trauma,25(2),197-209.

Ciftci,S.,Kuru,T, Thought Action Fusion in Obsessive Compulsive Disorder [J]. Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 2013.2(3):117-129.

Conway,M.,Alfonsi,G.,Pushkar,D ＆Giannopoulos,C. Rumination on Sadness and Dimensions of Communality and Agency: Comparing White and Visible Minority

Individuals in a Canadian Context[J]. Sex Roles, 2008:58(9-10): 738-749.

Dempster,M. Development and initial validation of a scale to measure cognitive fusion[J]. 2009, (5):10-11.

Donaldson,C.,＆Lam, D. (2004). Rumination, mood and social problem-solving in

major depression Psychological Medicine, 34, 1309—1318.

D,G.,H,B.,M,D.,L,C.,＆S,K. The Cognitive Fusion Questionnaire:Further developments in measuring cognitive fusion. Paper presented at the Association for Contextual Behavioral Science, World Congress VIII,Reno,NV.

Feldman, G., Greeson, J.,& Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. Behavior Research and Therapy,48, 1002-1011.

Francisco J. Ruiz & Paula Odriozola-González The role of psychological inflexibility in Beck’s cognitive model of depression in a sample of undergraduates. Anales De Psicología, 2016, vol.32, 441-447

Grassia,M.,＆Gibb, B. E.(2008). Rumination and prospective changes in depressive

symptoms. Journal of Social＆Clinical Psychology,27(9),931-948.

Hou,W.K.,＆Ng,S.M.(2014).Emotion-focused positive rumination and relationship satisfaction as he underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. Personality＆Individual Differences,77(2),159-164.

Hufifeiger,S”Kuehner,C.(2009). Rumination,distraction and mindful self-focus In depressed patients. Behavior Research and Therapy, 47, 224-230.

Jennifer L. Steiner,Christina D. Wagner Depressive Rumination and Cognitive Processes Associated With Depression in Breast Cancer Patients and Their Spouses.

Families, Systems, & Health 2014, Vol. 32, No. 4, 378–388

Joana Costa & José Pinto Gouveia The Role of Negative Affect, Rumination, Cognitive Fusion and Mindfulness on Depressive Symptoms in Depressed Outpatients and Normative Individuals. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 2018, 18, 2, 207-220

Katie A. McLaughlin & Blair E. Wisco Rumination as a Transdiagnostic Factor Underlying Transitions Between Internalizing Symptoms and Aggressive Behavior in Early Adolescents. Journal of Abnormal Psychology 2014, Vol. 123, No. 1, 13–23

Kishita,N.,Muto,T.Ohtsuki,T.,＆Bames-Holmes,D. Measuring the Effect of Cognitive Defusion using the Implicit Relational Assessment Procedure: An Experimental Analysis with a Highly Socially Anxious Sample [J]. Journal of Contextual Behavioral Science, 2014, 3(1): 8-15.

Lance M. McCracken, Estelle Barker, Joseph Chilcot Decentering, rumination, cognitive defusion, and psychological flexibility in people with chronic pain[J ]Behav Med (2014) 37:1215–1225

Mclaughlin, K.& Nolen–Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. Behavior Research & Therapy, 49(3), 186.

Mingfan Liu,1,2 Ying Jiang,1 Xiumei Wang,1 Qiaosheng Liu,3 and Hou Wu The Role of Rumination and Stressful Life Events in the Relationship between the Qi Stagnation Constitution and Depression in Women: A Moderated Mediation Model. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2017,8 pages

Neil Thomas, Darryl Ribaux & Lisa J. Phillips Rumination, Depressive Symptoms and Awareness of Illness in Schizophrenia. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2014, 42, 143–155

[24] Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking Rumination[J] Perspectives on Psychological Science, 2008, 3(5), 400-424

[25] O'Sullivan,B. Comparing the effectiveness of thought suppression and cognitive defusion in managing obsessional intrusive thoughts[D]. University of Glasgow. 2013.

[26] Oliver, E. J.,Markland, D.,＆Hardy, J. Interpretation of self-talk and post-lecture affective states of higher education students: A self-determination theory perspective [J]. British Journal of Educational Psychology,2010,80(2): 307-323.

Ph.D.,Schmalz,J.E.,＆Murrell, A. R. Measuring experiential avoidance in adults: The Avoidance and Fusion Questionnaire[J]. International Journal of Behavioral Consultation ＆Therapy, 20106(3): 198-213.

Piaget,J,,Gabain,M.& Gabain, R. The Language and Thought of the Child: Routledge.

Querstret,D.,＆Cropley,M. (2013). Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: a systematic review. Clinical Psychology Review, 35(8), 996-1009.

Rassin. E, Merckelbach,H..Mviris,P.＆Schmidt, H. The thought-action fusion scale: forther evidence for its reliability and validity [J]. Behavior Research & Therapy, 2011, 39(5): 537-544

Sergiu P.& Aurora S. The Relationship between Rumination and Executive Functions: A Meta-Analysis Journal of Evidence-Based Psychotherapies, Vol. 17, No. 2, 2017, 23-52.

Smith, J.M.&Alloy, L. B. A road map to rumination: a review of the definition,

assessment, and conceptualization of this multifaceted construct[J]. Clinical Psychology Review, 2009, 29(2): 116-128.

Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetsos, V., & Douma, f. Self-talk in a basketball-shooting task[J]. Perceptual and Motor Skills, 2001,92(1): 309-315.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I.,& Kazakas, P. The effects of

motivational versus instructional self-talk on improving motor performance [J], Sport

Psychologist, 2000, 14(3): 253-271.

Tod,D.,Hardy,J.＆Oliver, E. Effects of self-talk: A systematic review[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology,2011,33(5): 666-667.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A.,Bardas, D.,&Theodorakis, Y.(2013). The

Effects of a self-talk intervention on elementary students5 motor task performance [J].

Early Child Development and Care, 2013, 183(7): 924-930.

Zhang, B.,&Cai, T. (2012). Using seem to examine the dimensions of perfectionism and investigate the mediating role of self–esteem between perfectionism and depression in china. Australian Journal of Guidance & Counselling, 22(1), 44–57.

郭筱琳，周寰，窦刚，刘春晖，罗良（2017）父母教育卷入与小学生学业成绩的关系——教育期望和学业自我效能感的共同调节作用．北京师范大学学报（社会科学版)（2）46-52

郭素然，伍新春，郭幽圻，王琳琳，唐顺艳.(2011).大学生反刍思维对消极情感和积极情感的影响——以孤独感和情绪智力为例. 心理发展与教育：27(3), 329-336.

郭素然，伍新春. 反刍思维：理论解释、产生机制与测量工具[J].中国特殊教育. 2011,5(3)：89-93.

韩秀（2010）大学生反刍思维及其与完美主义、心理健康的关系研究. 硕士论文

浙江大学.

韩秀,杨宏飞.(2009). 反刍思维量表在中国的试用.中国临床心理学杂志,17(5) 550-551

来水木，韩秀，杨宏飞. 国外反刍思维研宄综述 [J]. 应用心理学,2009,15(1)：90-96.

林克强. 激励型与指导型自我对话的功能及青少年篮球运动员的偏好[J]. 沈阳体育学院学报, 2010, 5(5)：37-41.

李婷，王爱敏，李振云，朱月华，上官静梁萍萍.(2016).心理弹性在中青年血液透析患者创伤后成长与反刍性沉思间的中介作用.中国护理管理16(9)，1211-1215

吴艺方，韩秀华，韦唯，等．小学生父母教育卷入行为理论模型的建构与验证［Ｊ］．北京师范大学学报（社会科学版），2013（1）：61-69

王中(2016). 大学生反刍思维量表的编制及其初步应用. 硕士论文 浙江大学.

王淑娟，张綺，祝卓宏.关系框架理论：接纳与承诺治疗的理论基础(述评).中国心理卫生杂志,2012,26(11)：877-880.

温忠麟,叶宝娟.有调节的中介模型检验方法:竞争还是替补[J], 心理学报, 2014.(5):714-726.

温忠麟,张雷,侯杰泰,刘红云.中介效应检验程序及其应用[J].心理学报，2004,

36(5)：614-620.

温忠麟，张雷，侯杰泰，刘红云.(2004). 中介效应检验程序及其应用.心理学报 36(5) 614-620

吴明隆.问卷统计分析务实:SPSS操作与应用[M].重庆:重庆大学出版社，2010.

吴宁，蒋京川. (2011). 关注心灵的独白:从自我反刍到共同反刍. 社会心理科(11),140-143.

舒良.自评抑郁量表和抑郁状态问卷[J].中国心理卫生志，2014,5：194-195.

夏宇欣,吴晓云,刘天君.移空技术的特点分析及其未来研究展望[J].中国临床心理学，2013，21(5): 852-855

张维晨，吉阳，李新，郭慧娜，祝卓宏. 认知融合问卷中文版的信效度分析[J].

中国心理卫生杂志, 2014, 28(1)40-44.

周琳琳, 范娟,杜亚松. (2009). 上海市中学生抑郁症状现状及其与生活事件关系的

研究.上海精神医学(Shanghai Archives of Psychiatry),21(3), 133–135.

张斌， 蔡太生, 罗兴伟, 朱虹. (2013). 大学生完美主义对抑郁症状的预测研究.中国. 临床心理学杂志,21(1), 101–105.

# 附录

生活小调查

亲爱的同学：

你好！我是河南大学教育科学学院的研究人员，邀请你参与一项关于高中生生活、学习方

面的调查，希望得到你的支持。调查不记名，答案没有对错好坏之分，调查结果仅作研

究之用，请你放心并按真实情况作答。我们将会对你的回答严格保密。非常感谢你的合作与支持！祝身体健康、学业顺利！

**第一部分**

首先请填写个人资料：

年龄： 岁

参加艺考的门类：①体育 ②美术 ③舞蹈 ④音乐

当我升入 ①高二 或 ②高三 时，我开始为参加高考而专门学习该艺术门类

年级：①高二 ②高三 性别： ①男 ②女 独生子女：①是 ②否

是否寄宿：①是 ②否

家庭类型：①双亲家庭 ②单亲家庭 ③组合家庭

**第二部分**

**问卷一 思维反刍量表（RRS）**

请想象你在郁闷的时候,会想或会做的一些事,在符合情况的选项空格里√

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题目 | 从 不 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 1、想到自己是如何的孤单 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2、想到“我感觉糟糕,肯定难以完成今天的任务” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3、回想自己的疲惫、疼痛的感觉 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4、考虑到很难集中注意力 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5、我究竟做了什么要遭如此报应 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6、感到自己是多么消极和颓废 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7、分析新近发生的事情试图找到心情沮丧的原因 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8、考虑到自己似乎对任何事情都没有感觉了 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9、想到“我为什么不能开始行动!” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10、想到“我为什么总是有这种反应” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11、一个人走开,思考自己为什么会有这种感觉 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12、记录你自己的想法并做分析 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13、回想新近的情境,希望情形已经好转 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14、想到"为什么我有这样问题而别人没有?” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15、想到“我为什么不能把事情做得更好一点?” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16、回想自己是多么的忧伤 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17、回想自己所有的失败、缺点、过错和过失 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18、回想自己什么事都做不好 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19、分析自己的性格试图找到沮丧的原因 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20、独自去某个地方考虑自己的感受 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21、想到你自己就感到愤怒 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**问卷二 认知融合问卷**

请认真阅读每一个句子，根据自己的实际情况或感受，选择最相接近的答案打√

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题目 | 从 不 | 罕见 | 少见 | 有时 | 多见 | 常见 | 总是 |
| 1、某些想法使我感到烦恼和痛苦 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2、我被某些想法困扰以致无法完成要做的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3、我过分地分析某些情况,但这对我毫无用处 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4、我在自己的某些想法中挣扎 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5、我为某些想法感到心烦意乱 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6、我需要控制某些出现在脑海里的想法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7、某些想法让我很纠结 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8、某些想法让我反应强烈 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9、虽然明白放下最好,但我仍然纠结于某些烦恼的想法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**问卷三 自评抑郁量表（SDS）**

请认真阅读每一个句子，根据自己的实际情况或感受，选择最接近的答案打√

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题目 | 从 不 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 1、我觉得闷闷不乐,情绪低沉 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2、我觉得一天之中早晨最好 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3、我一阵阵哭出来或觉得想哭 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4、我晚上睡眠不好 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5、我吃得跟平常一样多 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6、我与异性密切接触时和以往一样感到愉快 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7、我发觉我的体重在下降 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8、我有便秘的苦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9、我心跳比平时快 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10、我无缘无故地感到疲乏 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11、我的头脑和平常一样清楚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12、我觉得经常做的事情并没有困难 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13、我觉得不安而平静不下来 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14、我对将来抱有希望 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15、我比平常容易生气激动 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16、我觉得作出决定是容易的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17、我觉得自己是个有用的人,有人需要我 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18、我的生活过得很有意思 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19、我认为如果我死了,别人会生活得好些 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20、平常感兴趣的事我仍感兴趣 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**问卷四 感知父母教育卷入问卷**

请认真阅读每一个句子,根据自己的实际情况或感受，选择最相接近的答案√

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题目 | 从 不 | 偶尔 | 一般 | 经常 | 总是 |
| 1、你的父母为你购买学习辅导书或资料 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2、父母收看有关教育的电视节目 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3、父母与你交流你感兴趣的学校里事情或活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4、父母管理你看电视的时间 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5、父母辅导你的学习 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6、父母参加有关教育的讲座 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7、父母管理你看电视的内容 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8、父母为了辅导你而自学初中教材或辅导书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9、父母管理你上网时间 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10、父母询问你的作业完成情况 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11、父母购买教育孩子方面的书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12、父母管理你和朋友玩的时间 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13、在学习上你有不会的问题的时候，父母给你帮助 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14、父母参加学校组织的家长活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15、父母带你去图书馆、博物馆、文化宫等 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16、父母管理你的作息时间 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17、父母与你交流如何对待学习的问题 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18、父母对你较好的考试成绩给予鼓励 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19、父母在你考试成绩不理想时给你鼓励 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20、父母疏导你在学习上遇到的困难情绪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21、父母了解你在学校的心情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |