DOI:10.16016/j.2097-0927.202312118

# 表达性写作对新兵重复性消极思维及焦虑抑郁情绪的影响

陈功金[1],彭 李[1],靳子豪[1],赵爱军[2],闫炫匀[2],刘 博[2],李 敏[1] 400038 重庆,陆军军医大学(第三军医大学)医学心理系军事心理学教研室[1];545000 广西 柳州,95275 部队[2]

[**摘要**] **目的** 探讨表达性写作对新兵重复性消极思维(repetitive negative thinking, RNT)及焦虑、抑郁情绪的作用,并比较不同写作间隔对训练效果的影响。**方法** 采用整群抽样法抽取某部队新兵262人,以连为单位将其分为3组,包括2个以RNT为中心的表达性写作组,训练时间分别为每周1次,连续6周(6周组,90人)和每天1次,连续6 d(6 d组,83人),以及1个不进行任何干预的对照组(89人)。使用持续性思维问卷(Perseverative Thinking Questionnaire, PTQ)、抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)和焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS),在干预前($T_0$)、干预结束时($T_1$)和干预结束后1个月($T_2$)分别对3组进行评估。**结果** 干预前3组之间人口统计学信息及各心理学指标差异均无统计学意义。干预后,6周组($T_1$、$T_2$)的RNT、抑郁和焦虑得分相比基线($T_0$)均显著降低($P<0.01$);6 d组的RNT、抑郁、焦虑得分呈现先升后降的趋势,RNT和抑郁得分$T_1$时显著高于$T_0$时($P<0.01$),$T_2$时三者均回落,其中抑郁和焦虑得分显著低于$T_0$时($P<0.01$);对照组各心理学指标训练前后均无显著变化。**结论** 6周以RNT为中心的表达性写作可以降低新兵的RNT,并减少抑郁和焦虑情绪,而连续6 d的写作方案未观察到类似效果,推荐在新兵中使用6周写作干预以促进心理健康。

[**关键词**] 表达性写作;重复性消极思维;抑郁;焦虑;新兵

[**中图法分类号**] R395.1; R395.6; R821.2 [**文献标志码**] A

# Effects of expressive writing on repetitive negative thinking as well as anxiety and depression in new recruits

CHEN Gongjin[1], PENG Li[1], JIN Zihao[1], ZHAO Aijun[2], YAN Xuanyun[2], LIU Bo[2], LI Min[1] [1]Department of Military Psychology, Faculty of Medical Psychology, Army Medical University (Third Military Medical University), Chongqing, 400038; [2]Troop 95275, Liuzhou, Guangxi Zhuang Autonomous Region, 545000, China

[**Abstract**] **Objective** To explore the effects of expressive writing on repetitive negative thinking (RNT) and anxiety and depression in new recruits, and to compare the effectiveness of different writing intervals on the training effects. **Methods** A total of 262 new recruits of a troop were sampled using cluster sampling and then divided into 3 groups based on their own organizational company. There were 2 groups receiving RNT-focused expressive writing, including 6-week group ($n=90$), once a week for 6 consecutive weeks, and 6-day group ($n=83$) once a day for 6 consecutive days, as well as a control group without any intervention (control group, $n=89$). Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ), Self-Rating Depression Scale (SDS), and Self-Rating Anxiety Scale (SAS) were used to survey all participants at following 3 time points: before intervention (T0), at the end of intervention (T1) and 1 month after intervention (T2). **Results** There were no significant differences in demographic information and psychological indicators among the 3 groups before the intervention. After intervention, the scores of RNT, depression, and anxiety were

[**基金项目**] 国家社会科学基金一般项目(19BSH132)

[**通信作者**] 李 敏,E-mail: limin52267@tmmu.edu.cn

2097-0927/Copyright © 2024, 陆军军医大学(第三军医大学)。这篇开放获取文章遵循 CC BY 许可协议(https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

significantly lower in the 6-week group at T1 and T2 than the baseline levels (T0) ($P<0.01$). The 6-day group showed a tendency of increasing and then decreasing in the 3 scores, the scores of RNT and depression were significantly higher at T1 than T0 ($P<0.01$), then all 3 scores fell back at T2, and the scores of depression and anxiety at T2 were significantly lower than at T0 ($P<0.01$). No significant changes were observed in these psychological indicators in the control group before and after training. **Conclusion** RNT-focused expressive writing for 6 weeks can reduce RNT and relieve emotions such as depression and anxiety in new recruits, but similar effects are not observed in the 6-day consecutive writing program. So, we recommend a 6-week writing intervention to promote mental health in new recruits.

[**Key words**] expressive writing; repetitive negative thinking; depression; anxiety; new recruits

Supported by the General Project of National Social Science Foundation of China (19BSH132). Corresponding author: LI Min, E-mail: limin52267@tmmu.edu.cn

新兵通常处于青年早期,该时期正是生理和心理成熟的关键阶段,面对部队严格的管理、高强度的训练以及人际和环境的适应压力,容易产生心理问题[1]。焦虑和抑郁情绪是高军事应激状态下新兵普遍的心理反应[2]。如不进行有效干预,初期心理问题可能演变成严重心理疾病或导致自杀等严重后果[3]。研究新兵心理问题的关键风险因素,并开发针对性预防干预措施,能帮助他们顺利完成集训,减少未来发展成为严重心理问题的风险。大量研究表明,重复性消极思维(repetitive negative thinking,RNT)是一个预防和治疗多种心理疾病的有前景的目标,是指难以控制地对一个或多个消极主题的重复思考[4]。有心理健康问题的个体经常会报告思考过多,并且他们的思想经常集中在关于症状、问题或不良经历的消极想法上。传统上,研究人员和临床医师将这种反刍思维视为患心理健康问题的附带现象或结果,并且只关注反刍的具体内容。然而,越来越多的证据表明,反刍作为一种特定形式的消极思维过程,是一种涉及心理病理发展和维持的因果机制。EHRING 等[4]提出 RNT 是一种明确的跨诊断过程,具体而言,不同心理疾病反复思考的内容也许不同,但其抽象和重复的思考过程却是相同的,反刍可以包含在这一总体概念中[5]。作为一种跨诊断的心理病理因素,RNT 在多种心理障碍的发展和维持中起着关键作用,更与抑郁和焦虑等常见心理健康问题的发生和维持显著相关[6],还会干扰认知控制功能[7],影响作业绩效。因此,可以将 RNT 作为一个潜在的促进新兵心理健康的干预靶标[8]。

以往研究发现一些心理干预方法可以降低 RNT,并且减少未来抑郁症和广泛性焦虑症的患病率,例如认知行为疗法[9],但是该方法对治疗师的专业要求高、干预时间长,而部队当前专业心理人才较为缺乏,新兵在完成训练任务的前提下也没有足够的时间接受此类干预。表达性写作(expressive writing,EW)作为一种有证据和理论支撑且成本低廉、便于操作的干预方法,可能是一种有希望的选择。表达性写作最初是由 PENNEBAKER 和 BEALL[10]于 1986 年设计并应用,是以写作的方式来表达与个人重要经历或事件有关的最深刻的想法和感受,从而促进情绪调节和改善身心健康的心理干预方法。过去的研究表明表达性写作可以对 RNT 的特定形式(反刍和担忧)产生影响。GORTNER 等[11]发现,连续 3 d 写作 20 min 显著降低了 6 个月后的抑郁水平,并且抑郁水平的下降是由反刍的变化介导的。RAMIREZ 和 BEILOCK[12]让有习惯性担忧的学生在参加重要考试之前写出对即将到来考试的担忧,结果显示考前简短的表达性写作能显著提高学生的考试成绩。GLASS 等[13]发现,经过修改的表达性写作框架显著减少了过去 1 年内遭受创伤的成年人的反刍水平。此外,YANG 等[14]的研究显示,咨询师指导下的提升积极反刍的表达性写作可以减少消极反刍并改善工作记忆刷新能力。但是以往表达性写作研究大多集中在大学生和有创伤史的成年人上,并且写作方案大多只关注反刍或者担忧,没有专门针对 RNT 的写作干预,因此有必要研究制定靶向新兵 RNT 的表达性写作方案并检验其效果。

关于 RNT 的产生机制,WATKINS[15]提出了 H-EX-A-GO-N 模型(H: habit development,习惯发展;EX: executive control,执行控制;A: abstract processing,抽象加工;GO: goal discrepancies,目标差距;N: negative bias,消极偏向),该模型假设多种潜在机制以叠加和协同的方式共同促进 RNT 的发生和维持,因此同时针对多种机制的治疗将更有效。而表达性写作可以采用多种指导语的组合,来促进不同的改变过程相互作用[16],针对 RNT 多种特点的组合式表达性写作,有望成为减少 RNT 的干预方法。因此,本研究针对新兵群体应用表达性写作,开发了聚焦于 RNT 的干预方案,旨在评估其降低新兵 RNT 进而改善抑郁和焦虑情绪

的效果。此外,鉴于先前研究[17-18]指出写作间隔可能对干预成效产生调节作用,本研究也将探讨两种不同写作间隔(每周 1 次的长间隔与每天 1 次的短间隔)对干预效果的影响。

## 1 资料与方法

### 1.1 研究对象

采用 G Power3.1 软件,在重复测量方差分析(组内和组间)条件下,取 Effect Size = 0.2,α = 0.05,Power = 0.95,组数 = 3,测量次数 = 3,组内相关系数 = 0.5,球面假设修正 = 1,求得总样本量 $n$ = 81,可能存在 20%的流失率,总样本量至少为 98 例。

选择某训练基地新兵为研究对象,参与者流程见图 1。入组标准:①2023 年 3 月入伍新兵;②参与干预前未接受过表达性写作训练。排除标准:①不能完整参加干预研究;②入伍后有严重的适应障碍或其他不能继续服役的精神异常情况。以连为单位整群抽样,共 286 名新兵进入研究,分为 6 周写作干预组(6 周组:每周 1 次,100 人)、6 d 写作干预组(6 d 组:每天 1 次,89 人)及等待对照组(对照组:不做干预,97 人)。本研究经过陆军军医大学伦理委员会审查(2020 第 019-02)。

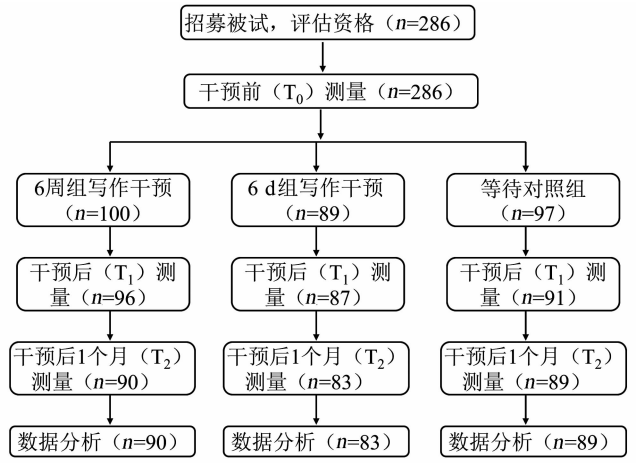



**图 1 参与者流程图**

将失访的参与者排除,最终 262 人纳入分析,均为男性,年龄分布 18~24(21.18±1.16)岁。受教育程度:高中及以下 10 名(3.8%),大专 226 名(86.3%),本科及以上 26 名(9.9%)。独生子女 90 名(34.4%),非独生子女 172 名(65.6%)。分组人口学信息及差异比较见表 1。

### 1.2 评估工具

1.2.1 持续性思维问卷(Perseverative Thinking Questionnaire, PTQ) PTQ 是测量跨诊断 RNT 的工具,由 15 个项目组成,采用 likert5 级计分,范围从 0(从不)到 4(几乎总是)。该问卷测量 1 个二阶单因子模型:公因子 RNT 及其 3 个低阶因子,低阶因子包括:RNT 的核心特征(条目 1、2、3、6、7、8、11、12、13),例如,“相同的想法一遍又一遍地在我的脑海中浮现”;RNT 的感知无效性(条目 4、9、14),例如:“我想了很多问题,却没有解决其中的任何一个”;以及 RNT 占用心理能量(条目 5、10、15),例如:“我在想自己的问题时,不能做其他任何事情”。本研究采用 YAO 等[19] 2022 年的汉化版本。本研究中,该量表的 Cronbach’α 系数为 0.916。

1.2.2 抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS) 含有 20 个评估抑郁症状水平的项目,每个项目按症状出现的频度分为 4 级评分,其中 10 个为正向评分,10 个为反向评分。把 20 个条目分数相加,即得总粗分,分数越高,抑郁情绪越重。SDS 的原始版本和中文版本[20]都具有良好的信度和效度。本研究中,该量表的 Cronbach’α 系数为 0.850。

1.2.3 焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS) 含有 20 个评估焦虑症状水平的项目,每个项目按症状出现的频度分为 4 级评分,其中 15 个为正向评分,5 个为反向评分。把 20 个条目分数相加,即得总粗分,分数越高,焦虑情绪越重。SAS 的原始版本和中文版本[21]都具有良好的信度和效度。本研究中,该量表的 Cronbach’α 系数为 0.859。

**表 1 3 组新兵人口统计学特征[$\bar{x}\pm s$,例(%)]**

| 变量 | 6 周组($n$=90) | 6 d 组($n$=83) | 对照组($n$=89) | $F/\chi^2$ | $P$ |
|---|---|---|---|---|---|
| 年龄/岁 | 21.41±1.17 | 21.12±1.11 | 21.01±1.16 | 2.894 | 0.057 |
| 受教育程度 | | | | 8.080 | 0.079 |
| 高中及以下 | 4(4.44) | 0(0) | 6(6.74) | | |
| 大专 | 74(82.22) | 77(92.77) | 75(84.27) | | |
| 本科及以上 | 12(13.33) | 6(7.23) | 8(8.99) | | |
| 是否独生子女 | | | | 1.244 | 0.537 |
| 是 | 31(34.44) | 25(30.12) | 34(38.20) | | |
| 否 | 59(65.56) | 58(69.88) | 55(61.80) | | |

1.2.4 写作后调查 单次写作练习后以及全部写作课程结束后,邀请6周组和6 d组的参与者用0~10分评价“写作对自己的价值和意义”,另有1道开放性问题用来描述写作情况和感受。写作后调查旨在调查被试在不同干预条件下的卷入水平和写作后主观感受,评估干预的可接受性以及是否有因写作导致的不良事件发生。

1.3 干预方法

1.3.1 干预程序 6周组在新兵报到半个月后开始进行写作干预,每周1次,每次写作20~30 min,持续6周;6 d组在6周组进行至最后1周时开始干预,每天1次,每次写作20~30 min,持续6 d。所有干预由同一指导者按照预先制定的写作方案组织实施。指导者由具有心理治疗师资格的应用心理学研究生担任。对照组不进行任何干预。在干预前($T_0$)、干预结束时($T_1$)和干预结束后1个月($T_2$)对所有参与者进行问卷评估。

1.3.2 干预方案 本研究以WATKINS等[15]关于RNT的H-EX-A-GO-N模型为理论依据,参考PENNEBAKER等[22]在其著作《表达性写作:文字疗愈》(Expressive writing: words that heal)中的指导语,以及反刍的认知行为疗法[23],结合新兵的特点制定了以RNT为中心的表达性写作干预方案。该方案将引导参与者根据一系列有针对性的指导语进行写作练习,推动他们进行有意义的探索,以期减少无效的重复思维,建立更有效的思维习惯。方案主要包括:第一,正念写作,高RNT者经常陷入对过去或者未来的反复思考中,而正念强调接纳和不评判,增强对自己想法的觉察,与观察到的想法和感受保持距离,中断习惯性反复思考模式。第二,挑战元认知写作,元认知模型认为,元认知信念激活了一系列不适应应对策略,包括RNT[24]。挑战元认知写作指导参与者从认知解离的角度改变对RNT适应不良的元认知。第三,具体化写作,WATKINS[25]在其颇具影响力的理论模型中强调,RNT与健康的重复思考还可以通过其信息加工模式加以区分,功能失调的RNT的特点是一种抽象的加工模式(关注一般和非情境化的心理表征),通过标准化步骤来促进更有建设性的具体思考,以打破原有的抽象思考模式。第四,问题解决写作,目标进展理论(the goal progress theory)[26]假设RNT本质上是一个正常的过程,提醒人们当前与目标的差距,并激励其采取行动减少这种差距。让参与者写下他们当前为达成目标可以做的事情,重新调整优先事项,从思考目标差距中解脱出来,以减少对目标差距的反复思考。第五,积极写作,RNT还可以被视为认知偏向的结果,频繁的非自愿激活具有负面内容的表征,积极写作指导参与者写下从当前反复思考的压力事件中获得的力量和好处,帮助参与者识别自己未曾意识到的优势以及创建关于未来的积极目标。最后,让参与者利用前面学到的技术进行1次巩固写作,选择1个主题,构建1个完整的个人生命故事,并写下故事的意义。

参与者每次按照约定时间集中在教室,首先由指导者介绍当次写作主题,并提供给参与者相应的写作示例,而后参与者根据方案的写作指导语进行写作练习,写作结束后用5 min完成简短的写作后调查。在写作之前、写作期间或之后,参与者之间不能进行讨论,以尊重每个参与者的隐私。每次都采用专用的写作本进行手写。研究为每名参与者赋予1个数字识别号,以便追踪调查。每次写作后将写作本和写作后调查结果留下,研究者承诺保密。

1.4 统计学分析

采用SPSS 26.0软件进行数据统计分析。计数资料采用频数和百分比(%)描述;计量资料采用 $\bar{x}\pm s$ 描述。基线数据采用卡方检验、单因素方差分析比较各组差异,干预效果采用3(分组:6周组、6 d组和对照组)×3(时间:$T_0$、$T_1$ 和 $T_2$)重复测量方差分析进行评估。以双侧 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

## 2 结果

基线测量时6周组、6 d组及对照组的人口统计学信息和各心理学指标的差异均无统计学意义。干预后的重复测量方差分析显示:RNT、抑郁和焦虑得分的时间×分组交互作用均有统计学意义($P<0.01$,表2),因此,进一步做简单效应分析。

2.1 干预对重复性消极思维的影响

测量时间的简单效应检验结果显示(表2):6周组在干预后($T_1$、$T_2$)的RNT相比基线($T_0$)显著降低($P<0.01$);6 d组 $T_1$ 时的RNT得分显著高于 $T_0$ 时($P<0.01$),$T_2$ 时RNT水平回落,显著低于 $T_1$ 时($P<0.01$),但与 $T_0$ 时无明显差异;对照组 $T_1$ 和 $T_2$ 时的RNT得分与 $T_0$ 时差异无统计学意义。分组的简单效应检验结果显示:$T_0$ 时,3个组的RNT得分差异无统计学意义;$T_1$ 时,6周组的RNT水平显著低于6 d组和对照组($P<0.01$),6 d组的RNT水平显著高于对照组($P<0.01$);$T_2$ 时6周组的RNT水平显著低于6 d组($P<0.05$)。

**表 2 3 组新兵在不同时间点各指标得分及重复测量方差分析($\bar{x}\pm s$)**

| 变量 | 时间点 | 6 周组($n$=90) | 6 d 组($n$=83) | 对照组($n$=89) | 分组主效应 | | 时间主效应 | | 时间×分组交互效应 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | $F$ | $P$ | $F$ | $P$ | $F$ | $P$ |
| RNT/分 | $T_0$ | 11.78±7.87 | 12.89±8.13 | 11.33±7.02 | 7.232 | 0.001 | 6.35 | 0.003 | 3.658 | <0.001 |
| | $T_1$ | 8.16±8.30 | 16.19±9.64 | 11.82±8.73 | | | | | | |
| | $T_2$ | 8.36±8.75 | 12.12±9.87 | 11.04±10.10 | | | | | | |
| 抑郁/分 | $T_0$ | 34.24±8.25 | 33.75±7.72 | 33.22±7.14 | 1.535 | 0.217 | 34.102 | <0.001 | 7.554 | <0.001 |
| | $T_1$ | 32.39±7.70 | 35.61±9.24 | 34.26±8.52 | | | | | | |
| | $T_2$ | 28.90±7.81 | 31.53±8.08 | 32.60±9.36 | | | | | | |
| 焦虑/分 | $T_0$ | 28.54±6.72 | 29.89±7.27 | 28.21±6.27 | 3.254 | 0.040 | 18.52 | <0.001 | 8.301 | <0.001 |
| | $T_1$ | 27.18±6.37 | 30.89±8.42 | 29.25±6.90 | | | | | | |
| | $T_2$ | 25.43±5.48 | 27.28±7.44 | 28.88±7.82 | | | | | | |

### 2.2 干预对焦虑和抑郁量表得分的影响

测量时间的简单效应检验结果显示(表 2):6 周组在干预后($T_1$、$T_2$)的抑郁和焦虑得分相比基线($T_0$)均显著降低($P$<0.01),并且干预后 1 个月($T_2$)相比刚干预完($T_1$)均进一步显著降低($P$<0.01);6 d 组的抑郁和焦虑得分呈现先升后降的趋势,抑郁得分 $T_1$ 时显著高于 $T_0$ 时($P$<0.01),焦虑得分 $T_1$ 时也升高但不显著,二者 $T_2$ 时均回落,显著低于 $T_0$ 和 $T_1$ 时($P$<0.01);对照组 $T_1$ 和 $T_2$ 时的焦虑得分与 $T_0$ 时差异均无统计学意义,而抑郁得分 $T_2$ 时显著低于 $T_1$ 时($P$<0.05)。分组的简单效应检验结果显示:$T_0$ 时 3 个组的抑郁和焦虑得分差异均无统计学意义;$T_1$ 时,6 周组的抑郁和焦虑水平显著低于 6 d 组($P$<0.05,$P$<0.01);$T_2$ 时 6 周组的抑郁水平显著低于 6 d 组和对照组($P$<0.05,$P$<0.01),6 周组的焦虑水平显著低于对照组($P$<0.01)。

### 2.3 干预的可接受性

6 周组和 6 d 组的参与者对整个写作课程的意义和价值的平均评分分别为 8.33 分和 8.04 分(0~10 评分),体现了参与者对干预较高的肯定度。单次主题写作评分见表 3,2 组评分差异均无统计学意义。表 4 展示了参与者对以 RNT 为中心的表达性写作的部分开放式评价,体现写作干预的可接受性和给参与者带来的主观利益。6 周组和 6 d 组均无不良事件报告。

## 3 讨论

本研究拓展了传统的表达性写作范式,制定并检查了 6 次以 RNT 为中心的表达性写作练习对新兵的干预效果。结果发现:连续 6 周、每周 1 次的以 RNT 为中心的表达性写作可以显著降低新兵的重复性消极思维,并改善其抑郁和焦虑情绪,干预效果在 1 个月后保持。写作后调查显示,该干预是可接受的、有价值的,无不良事件报告。这与 GLASS 等[13]的一项研究类似:在临床环境中提供的为期 6 周的表达性写作课程减少了参与者抑郁症状、感知压力和反刍思维。很多研究已经证实了传统表达性写作范式改善身心健康的效果,但也有荟萃分析的结果并不支持简短的、自我指导的表达性写作作为一种干预措施的有效性,提出未来的研究应该检查更长、更有针对性的写作干预是否会导致不同的结果[27]。因此,本研究的写作方案将写作次数增加至 6 次,并且根据 RNT 的机制特点来制定写作指导语。例如,具体化写作针对的是 RNT 抽象性[5]的特点。本研究结果初步表明,对于面临诸多应激源的新兵,6 周表达性写作可以减少其 RNT 及焦虑抑郁情绪。

**表 3 6 周组和 6 d 组对写作练习的意义和价值评分比较($\bar{x}\pm s$)**

| 组别 | 正念写作 | 挑战元认知 | 具体化 | 问题解决 | 积极思维 | 巩固练习 | 整体评分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 周组 | | | | | | | |
| 评分 | 5.95±2.77 | 6.32±2.47 | 6.49±2.58 | 7.31±2.21 | 6.88±2.46 | 8.10±2.13 | 8.33±2.03 |
| 人数 | 81 | 82 | 78 | 81 | 81 | 77 | 87 |
| 6 d 组 | | | | | | | |
| 评分 | 6.50±1.81 | 6.48±2.09 | 6.48±1.83 | 7.00±1.87 | 6.98±2.03 | 7.81±1.71 | 8.04±1.76 |
| 人数 | 84 | 83 | 82 | 82 | 83 | 83 | 85 |
| $t$ 值 | −1.500 | −0.463 | 0.033 | 0.963 | −0.282 | 0.977 | 1.026 |
| $P$ 值 | 0.136 | 0.644 | 0.974 | 0.337 | 0.779 | 0.330 | 0.306 |

**表 4 参与者对每次以 RNT 为中心的表达性写作练习的部分评论**

| 写作主题 | 参与者评论 |
|---|---|
| 正念写作 | ①把自己的情绪更好地表达出来,也像是把自己的思想放出来。<br>②可以讲述我空闲时脑子里的想法,有利于静心。 |
| 挑战元认知 | ①写出来舒适很多,而且学到了新知识,以后遇到困难或消极想法时,会考虑一下问题本质的相反面,并及时改正自己的毛病,到最后发展为一名成熟的军人。<br>②在写作过程中,能够更客观、细微地觉察自己思维上、情绪上的变化,有助于更好地了解自己,掌控自己。 |
| 具体化 | ①今天的写作我突然想通了,不是所有事都要去跟别人一样做到优秀,每个人都有自己的规划,潜力是需要去开发的,提高的是自己。<br>②每次的写作都是个能放松身心的过程,能很好地将自己内心的一些不悦和不安想法去具体化地表达出来。 |
| 问题解决 | ①今天,我写了现在的状态和未来的期望,我感觉我会向着好的方向发展,并会真正地向一名合格的军人转变的!<br>②感觉写出来后,心情会舒服很多,对于完成目标也有一定帮助。 |
| 积极思维 | ①今天的写作让我记录自己以前从不及格到及格的过程,虽然还有单杠没有及格,但是我坚信总有一天我会让自己的单杠及格,让自己不再拖后腿。<br>②人生大写着失败,但这并不影响我继续向前。 |
| 你的故事 | ①思考第一次写作到如今,每天都在成长,获得宝贵阅历。一次关于马上踏上新征程的写作,一次很棒的写作!<br>②今天是最后一次写作,也是最后一次表达自己的想法,每次写作对我都有着很大的帮助,最后一次让我认识到我来到军营的意义。 |

与预期不一样的是连续 6 d、每天 1 次的以 RNT 为中心的表达性写作组,干预后的 RNT 和抑郁情绪相比干预前显著上升,焦虑情绪也显示出上升趋势,说明对新兵来说间隔 1 周的写作安排优于每天连续写作。分析 6 d 组 RNT 和抑郁情绪升高的原因,首先,新兵在集训期面临很多压力,却很少有机会宣泄,而且很多人对负性情绪采取的是回避策略,表达性写作要求他们写下反复思考的压力事件,虽然可以起到宣泄情绪的作用,但是短时间也会引发更多的思考加工和不愉快的感觉。但是症状加剧是暂时的,当人们对一个压力事件有了清晰的认识,比如他们的感受是怎样的,为什么会有这样的感受,对自己有什么意义,他们对这件事的情绪反应就会减弱。因此,6 d 组干预后升高的不良情绪在干预后 1 个月出现显著回落。其次,新兵由于经验不足,可能需要更长的写作间隔来处理情绪,并且需要时间的积累才可能形成新的思维模式,进而对消极的重复思维习惯产生影响。TRAVAGIN 等[17]的荟萃分析发现写作的间隔可以调节对青少年的影响,与连续几天写作相比,间隔 1 d 以上的写作产生了更大的积极影响。另一项荟萃分析[18]则发现短间隔时间比中长间隔时间更有效(连续几天写作或间隔在 3 d 内时,效果会增加)。不一致的结果可能是由于不同年龄组的发育差异造成的。对于经验丰富的成年人来说,短间隔足以让他们凭借积累的资源(经验、情绪调节技能、社会支持网络)来处理情绪事件。但对于年轻的新兵来说,可能有必要增加写作之间的间隔,以便可以处理写作任务所激起的感受,重新构建并思考如何处理他们的问题,而不至于被情绪和问题淹没。最后,6 d 组的不良情绪增加可能与该组参与者干预后评估时面临的来自管理人员的压力事件有关。

本研究进一步观察到,在对照组中,$T_2$ 阶段的抑郁分数相较于 $T_1$ 阶段有了显著下降。这一变化的可能解释是,至 $T_2$ 时刻,新兵们已经完成了集训期,他们对军营环境的适应性增强,从而自然地缓解了抑郁情绪。

综上所述,间隔 1 周的写作方案优于每天连续写作,6 周以 RNT 为中心的表达性写作可以改善新兵的 RNT,降低抑郁和焦虑情绪,促进了新兵心理健康。表达性写作是一种成本低、易实施的干预手段,依从性和可接受性好,可以作为新兵情绪调节的工具之一,具有良好的应用价值。未来可以进一步优化写作方案,选择合适的写作主题和时间间隔推广应用。本研究还存在以下几点不足:①本研究只调查了表达性写作对男性新兵 RNT 的影响,而有研究报道青少年中女性 RNT 高于男性[28],本研究结果能否推广到女性新兵值得进一步研究。②本研究只比较了写作间隔对干预效果的影响,缺少对亚组的分析,未来应检查更多可能有调节

作用的变量,例如参与者有效参与表达性写作的能力和动机以及他们对干预需求的相关变量[29],对可能影响干预效果的个体差异进行更系统和细致的调查,可以进一步确定表达性写作是否有帮助以及对谁有帮助。此外,本研究的写作方案涉及多个写作指导语,在后续研究中可以增加对表达性写作工作机制的探讨,以明确具体是何种干预成分发挥改善新兵 RNT 及焦虑抑郁情绪的作用。

**参考文献:**


[1] 郑艳芬, 谢钧润, 王亚丹, 等. 集训期新兵心理、睡眠及自杀意念状况调查[J]. 联勤军事医学, 2023, 37(3): 236-240. DOI: 10.13730/j.issn.2097-2148.2023.03.012.
ZHENG Y F, XIE J R, WANG Y D, *et al*. Survey on the psychology well-being, sleep quality and suicidal ideation status of recruits during the training period[J]. China Ind Econ, 2023, 37(3): 236-240. DOI: 10.13730/j.issn.2097-2148.2023.03.012.

[2] 胡晓, 戚荣丰, 邱连丽, 等. 新兵军训前后心理健康状况调查及其影响因素分析[J]. 东南国防医药, 2022, 24(2): 208-211. DOI: 10.3969/j.issn.1672-271X.2022.02.022.
HU X, QI R F, QIU L L, *et al*. Investigation on mental health status of recruits before and after military training and analysis of its influencing factors[J]. Mil Med J Southeast China, 2022, 24(2): 208-211. DOI: 10.3969/j.issn.1672-271X.2022.02.022.

[3] 许辰, 郑艳芬, 刘笑彤, 等. 陆军新兵睡眠质量与自杀意念的关系及心理弹性的调节作用[J]. 华南国防医学杂志, 2022, 36(6): 449-452. DOI: 10.13730/j.issn.1009-2595.2022.06.009.
XU C, ZHENG Y F, LIU X T, *et al*. Relationship between sleep quality and suicidal ideation in army recruits: the moderating role of resilience[J]. China Ind Econ, 2022, 36(6): 449-452. DOI: 10.13730/j.issn.1009-2595.2022.06.009.

[4] EHRING T, WATKINS E R. Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process[J]. Int J Cogn Ther, 2008, 1(3): 192-205. DOI: 10.1521/ijct.2008.1.3.192.

[5] EHRING T. Thinking too much: rumination and psychopathology[J]. World Psychiatry, 2021, 20(3): 441-442. DOI: 10.1002/wps.20910.

[6] MCEVOY P M, SALMON K, HYETT M P, *et al*. Repetitive negative thinking as a transdiagnostic predictor of depression and anxiety symptoms in adolescents[J]. Assessment, 2019, 26(2): 324-335. DOI: 10.1177/1073191117693923.

[7] ZETSCHE U, BÜRKNER P C, SCHULZE L. Shedding light on the association between repetitive negative thinking and deficits in cognitive control—A meta-analysis[J]. Clin Psychol Rev, 2018, 63: 56-65. DOI: 10.1016/j.cpr.2018.06.001.

[8] TOPPER M, EMMELKAMP P M G, EHRING T. Improving prevention of depression and anxiety disorders: repetitive negative thinking as a promising target[J]. Appl Prev Psychol, 2010, 14(1/2/3/4): 57-71. DOI: 10.1016/j.appsy.2012.03.001.

[9] TOPPER M, EMMELKAMP P M G, WATKINS E, *et al*. Prevention of anxiety disorders and depression by targeting excessive worry and rumination in adolescents and young adults: a randomized controlled trial[J]. Behav Res Ther, 2017, 90: 123-136. DOI: 10.1016/j.brat.2016.12.015.

[10] PENNEBAKER J W, BEALL S K. Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease[J]. J Abnorm Psychol, 1986, 95(3): 274-281. DOI: 10.1037//0021-843x.95.3.274.

[11] GORTNER E M, RUDE S S, PENNEBAKER J W. Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms[J]. Behav Ther, 2006, 37(3): 292-303. DOI: 10.1016/j.beth.2006.01.004.

[12] RAMIREZ G, BEILOCK S L. Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom[J]. Science, 2011, 331(6014): 211-213. DOI: 10.1126/science.1199427.

[13] GLASS O, DREUSICKE M, EVANS J, *et al*. Expressive writing to improve resilience to trauma: a clinical feasibility trial[J]. Complement Ther Clin Pract, 2019, 34: 240-246. DOI: 10.1016/j.ctcp.2018.12.005.

[14] YANG H F, LI H Z. Training positive rumination in expressive writing to enhance psychological adjustment and working memory updating for maladaptive ruminators[J]. Front Psychol, 2020, 11: 789. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00789.

[15] WATKINS E R, ROBERTS H. Reflecting on rumination: consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination[J]. Behav Res Ther, 2020, 127: 103573. DOI: 10.1016/j.brat.2020.103573.

[16] BATISTA J, MARINAI J C, GOUVEIA M, *et al*. Write and let go: an online writing program for university students[J]. Front Psychol, 2022, 13: 874600. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.874600.

[17] TRAVAGIN G, MARGOLA D, REVENSON T A. How

effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review[J]. Clin Psychol Rev, 2015, 36: 42-55. DOI: 10.1016/j.cpr.2015.01.003.

[18] GUO L. The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: a meta-analytic review of studies with long-term follow-ups[J]. Br J Clin Psychol, 2023, 62(1): 272-297. DOI: 10.1111/bjc.12408.

[19] YAO N S, YANG Y, HUANG S Y. Validation of the Chinese version of the perseverative thinking questionnaire [J]. J Ration Emotive Cogn Behav Ther, 2023, 41(3): 552-567. DOI: 10.1007/s10942-022-00470-2.

[20] 王春芳, 蔡则环, 徐清. 抑郁自评量表——SDS 对 1 340 例正常人评定分析[J]. 中国神经精神疾病杂志, 1986, 12(5): 267-268.
WANG C F, CAI Z H, XU Q. Evaluation and analysis of 1 340 normal people by SDS[J]. Chin J Nerv Ment Dis, 1986, 12(5): 267-268.

[21] 刘贤臣, 孙良民, 唐茂芹, 等. 2462 名青少年焦虑自评量表测查结果分析[J]. 中国心理卫生杂志, 1997, 11(2): 75-77.
LIU X C, SUN L M, TANG M Q, *et al*. Analysis of the results of 2 462 adolescents' self-rating anxiety scale[J]. Chin Ment Health J, 1997, 11(2): 75-77.

[22] PENNEBAKER J W, EVANS J F. Expressive writing: words that heal[M]. Enumclaw, WA: Idyll Arbor, 2014: 100-163.

[23] WATKINS E R. Rumination-focused cognitive behavioral therapy[M]//Evidence-based treatment for anxiety disorders and depression. Cambridge: Cambridge University Press, 2021: 402-417. DOI: 10.1017/9781108355605.024.

[24] WELLS A. Metacognitive therapy for anxiety and depression [M]. New York: Guilford Press, 2009.

[25] WATKINS E R. Constructive and unconstructive repetitive thought[J]. Psychol Bull, 2008, 134(2): 163-206. DOI: 10.1037/0033-2909.134.2.163.

[26] MARTIN L L, TESSER A. Toward a motivational and structural theory of ruminative thought [M]//Unintended thought. New York: Guilford Press, 1989: 306-326.

[27] REINHOLD M, BÜRKNER P C, HOLLING H. Effects of expressive writing on depressive symptoms-a meta-analysis [J]. Clin Psychol Sci Pract, 2018, 25(1): e12224. DOI: 10.1111/cpsp.12224.

[28] ESPINOSA F, MARTIN-ROMERO N, SANCHEZ-LOPEZ A. Repetitive negative thinking processes account for gender differences in depression and anxiety during adolescence [J]. Int J Cogn Ther, 2022, 15(2): 115-133. DOI: 10.1007/s41811-022-00133-1.

[29] RUDE S S, HANER M L. Individual differences matter: commentary on "Effects of expressive writing on depressive symptoms—a meta-analysis"[J]. Clin Psychol Sci Pract, 2018, 25(1): e12230. DOI: 10.1111/cpsp.12230.

(收稿:2023-12-25;修回:2024-02-22)

(编辑 吴培红)