**写作疗愈App用户研究分析报告**

**1 前言**

* 1. **研究背景**

我国的心理健康问题一直受到高度的关注。根据中科院心理所发布的《中国国民心理健康发展报告（2021-2022）》数据，我国国民抑郁风险检出率为10.6%，焦虑风险检出率为15.8%。尤其是在成年人群中，18~24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%，显著高于其他年龄组(傅小兰 等, 2023)，这一年龄正是以大学生群体为主。面对着变化的居住环境和生活方式、高强度的学习、面对复杂的就业形势、承受沉重的经济负担，大学生的心理健康面对着严峻的挑战(Chen et al., 2022)。我国严重的心理健康现状给家庭和社会造成了极大的负担，社会迫切需要一种更加便捷、高效的心理干预。因此，研究如何高效改善国民心理健康问题、尤其是大学生群体的心理健康，具有着重要的研究和实践意义。

然而数据表明，我国心理咨询师数量和质量上都严重的供不应求。截至2015年，我国每百万人口中平均只有2.4个心理工作者(武建胤 等, 2015)，传统的一对一线下治疗不能满足这些日益增长的心理健康需求。成本低、灵活、匿名的在线治疗被认为是解决问题的理想方案，使用较少的成本就可以对较大范围的病人进行治疗，让哪怕边缘和贫困地区的人们也可以获得同等质量的干预。成本-效果分析(Cost-Effectiveness Analysis)发现，在线干预的经济成本显著低于正常治疗(Treatment As Usual)或是在线与正常治疗的结合(Gerhards et al., 2010)。同时，不受空间和时间限制的在线干预，也更能够适应快节奏的现代社会生活。

大量在线干预的实证研究和元分析证明了这一形式的可行性(Barak et al., 2008)。特别地，在线干预似乎对于焦虑相关的精神疾病有着特别的效用，如创伤后应激障碍、恐慌症。并且令人欣慰的是，有元分析发现，在线治疗和传统线下治疗在结果上没有显著差异(Reger & Gahm, 2009)。这将表明，我们的在线治疗可以和传统治疗一样有益。

基于以上背景，本研究预期开发一款适合我国国情的在线干预程序，而我们关注的主要受众群体为年轻成年群体。

* 1. **写作的疗愈作用**

写作治疗(Writing Therapy)是一种有效的可用于在线干预的治疗手段。写作疗愈是指来访者借助写作这一过程表达和反思自己，可以用来进行自我疗愈或是促进自我成长。表达性写作(Expressive Writing) 是一种常见的写作治疗形式，它鼓励参与者从重要的个人事件中写出令人印象深刻的经历和感受的方法，其关键核心是鼓励参与者：公开承认并接纳他们自身的情绪, 自由地表达他们压抑着的感受。另一种写作疗愈方式是创造性写作(Creative Writing)。无论是表达性写作还是创造性写作，在西方群体中都已经被大量研究证明对参与者心理健康有着积极意义(Ruini & Mortara, 2022)。

虽然中国本土的写作治疗作为实证心理学的研究范式只有短暂的历史，但其渊源其实寓于我国久远的宗教、文学、艺术等活动之中。远古时期，古代祭祀仪式中的颂词和歌曲对于个人和社会具有重要的安抚作用。古代文献中，可以看到大量关于“以医运文”理念的记载，证明了文学创作的疗愈功能。到了1998年，文学人类学学者叶舒宪先生的文章《文学与治疗——关于文学功能的人类学研究》则正式提出了“文学治疗”的概念(邱小燕 等, 2022)。

21世纪以来，越来越多的中国心理学家投入于写作治疗的心理学实证研究之中。在学生群体中的研究发现，写作治疗可以改善大学生的情绪，提升幸福感(王永，王振宏，2011)。针对一些高风险人群如乳腺癌症患者等的写作干预也发现了同样的改善身心健康的作用(吴琼 等, 2018)。臧垠寅将写作暴露疗法结合正念疗法应用于中国PTSD患者，证明了写作疗法对于这一群体的治疗作用(Li et al., 2021)。上述研究均证明了写作治疗对于中国群体的优秀疗效。

写作治疗起效机制涉及许多复杂的维度，主要包括：暴露脱敏、意义重建、认知矫正、自我抽离-自我调节等心理过程。反复书写同一重要的具有创伤性质的事件可以帮助来访者系统性地脱敏，使得恐惧、焦虑等情绪消退(Foa & Kozak, 1986)。意义重建和认知矫正则帮助被试对事件和生活进行情感意义上的重新建构，将抽象的意义和具体事件联系起来(Bucci, 1997)。写作中的自我抽离可以帮助被试将自身与问题抽离开来，能够将“作为叙述者的我”和“作为事件的我”抽离开来，从而减少情绪反应，增加情绪耐受度(Park et al., 2016)。总而言之，表达性写作的过程既可以帮助参与者暴露脱敏，也可以帮助参与者在写作的过程中对之前的认知矫正环节进行回顾和应用，同时令参与者以更自主的心态建立信心和意义感。

* 1. **在线写作疗愈**

已经存在一定的研究将写作疗愈应用于在线的程序之中，并证明了该程序的有效性。

Gortner等人(2006)令美国德州高抑郁水平的大学生在电脑网页中进行连续三天的20min写作，写下他们最近一件情绪波动的想法和情绪。结果发现与客观的描述自身时间管理的对照组相比，写作组中那些平常表达能力较差的被试的抑郁症状得到了显著的降低。Lambert等人(2010)则尝试令被试在线书写感谢信或记录感谢的想法。研究发现感谢信可以改善写作者的人际关系状况。特别值得注意的是Lee等人(2016)在韩国开发的一款基于Facebook的写作疗愈程序。在该研究中，被试连续两周的工作日进行情绪日志(Emotion Diary)的书写，记录他们的整体情绪状态。该程序包括4个页面，在页面1和页面2中被试报告自己当日的情绪和其强度。在页面3中，被试进行表达性写作练习，主要内容为：“请写下今天主要影响你心情的事件”；“请写下你对你提到的事件的感受”；“你有什么话想对自己说吗(比如，赞美、鼓励、启迪)？”在页面4中，被试评估这件事的对其的影响，以及此时自己的情绪状态。研究发现，被试越是在写作中表达更多的情绪词、认知词汇，越能降低其抑郁症状，并提升其情绪觉察能力。这提示我们，我们不仅可以参考情绪日志这种记录形式，同时也应该格外提醒和鼓励使用者更多的使用情绪词、因果关系词（如“因此”）和洞察力词汇（“知道”），进行更多的自我表达和认知思考。

尽管存在上述这些关于在线写作疗愈的程序与研究，但是我们没有找到一款适用于中国本土的写作疗愈程序。本研究希望在借鉴现有程序和研究的基础上，设计一款中文的、适用于东方文化的、贴合于中国本土关切的在线写作疗愈程序，以弥补无论是研究还是实践领域的这片空白。

**2 用户研究**

**2.1 问卷调研**

问卷调查是收集大量数据的一种有效方法。我们通过问卷调查了解大学生在学习、生活过程中所遇到的问题和困难，以及他们疗愈写作的需求、习惯、喜好等信息。此次主要的调研对象为在校大学生，还包括少量已经工作不久的应届毕业生。

**2.2 调查结果及分析**

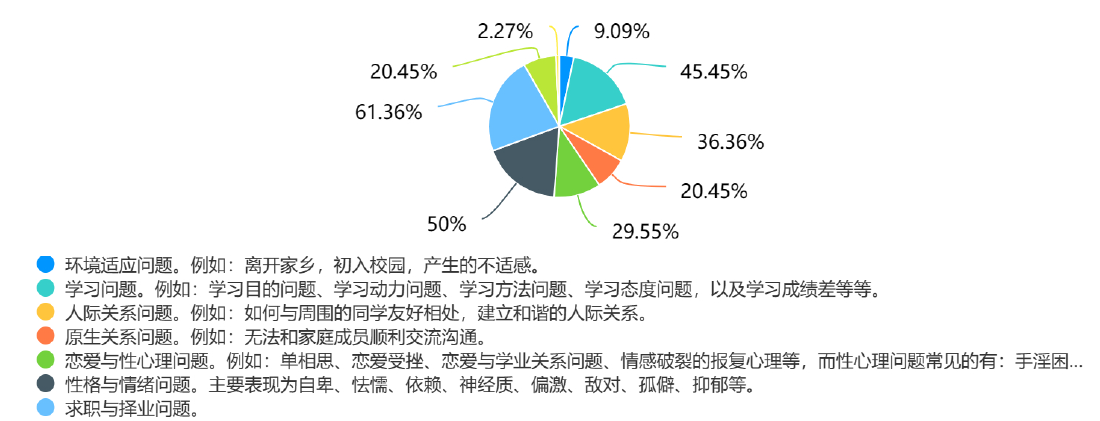
**2.2.1 样本基本情况分析**

本次问卷调研共收到有效问卷44份，其中男性14份，女性30份。受访者的年级主要集中于未毕业年级，占比63.64%；其次是已毕业人士，占比25%，毕业年级和GAP中仅占11.36%。

**2.2.2 心理状态及心理问题分析**

在对自身心理状态从0-10进行打分时，得分的众数落在7-8分的区间之内，其次是5-6分的区间，过低或过高得分的区间人数较少。由此可以看出，大部分受访者还是存在一定的心理问题，但并不会过于严重，正好处于疗愈写作能发挥作用的情绪状态中。

受访者们遇到的心理问题主要是求职与择业问题、性格与情绪问题，以及学习问题，分别占比为61.36%，50%和45.45%。其次困扰他们较多的还有人际关系问题、恋爱与性心理问题等，分别占36.36%和29.55%。通过这部分的调查我们可以看到，在校大学生主要的压力和焦虑来源与个人成长、学习关联较大。



**2.2.3 情绪缓解方法分析**

在“是否在情绪问题上寻求过专业的帮助”这一题中，75%的受访者表示并未寻求过专业帮助，仅有25%的人得到过专业人士的帮助。在没有选择专业帮助的受访者中，75.76%的人表示，因为自身问题还不太严重，可以自行缓解，因此没有找专业人士进行疏导；其余受访者还因为“没有了解途径”、“不希望将自己的情况透露给他人”、“费用过高”等原因，而没有寻求专业人士的疏导。

据此分析，写作疗愈在在校学生中的适用性较好，因为这种疗愈方式有以下几点优势：1）可缓解不太严重的情绪和心理问题，帮助写作者减轻内心的痛苦，强化自我意识，提高自我认同感和自我价值感；2）费用较低或几乎为零，只需要拿起纸笔或者电脑、手机，便可随时随地进行写作，成本较低；3）保密性强，写作者完成的写作内容只有自己才能查阅，适用于那些不希望将自己的情况透露给他人的写作者使用。

在“希望得到的帮助”这一题中，84.09%的受访者表示“希望得到可靠的倾听对象（非专业心理咨询）”，只有38.64%的人选择一对一专业心理咨询。因此，疗愈写作在这一问题上也有较大的发展空间，因为多数学生倾向于找到一种发泄情绪、倾吐心声的渠道，而疗愈写作正是一种与自己对话的手段，写作者可以在这个过程中重新认识自己，发现自己的核心情绪。

**2.2.4 写作疗愈意向分析**

68.18%的受访者希望每天花费15分钟以内的时间在疗愈写作上，排在第二位的是15-30分钟的区间段，占比25%。由此可见，受访者大多倾向于利用碎片时间进行写作，这也较为符合现代人较快的生活节奏。因此我们的疗愈写作平台在设计的过程中也应更注重精简写作流程和步骤，让用户利用碎片时间完成写作，并且利用用户社群等其他激励机制，保持用户的写作兴趣。

在“如果有针对写作疗愈的应用，您希望包含哪些功能”的题目中，68.18%的受访者希望能提供写作反馈，例如判断作者情绪，提供安慰或鼓励；63.64%的受访者希望有快乐银行功能，可以随时记录令人幸福快乐的小事；还有50%的受访者希望得到写作指引，给定写作的主题、方向。

**2.3 用户画像**

根据上述问卷调研结果，我们以在校大学生为主要目标用户，将目标用户分为以下几类：

（1）学习压力大的学生：他们认为学业负担较重，面临着学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题，以及学习成绩差等等。经常感到焦虑和紧张，需要寻找一种有效的方式来缓解压力。

（2）情感压力大的学生：他们在面对情感问题时感到困惑和无助，存在恋爱与性心理问题，例如: 单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等，而性心理问题常见的有:手淫困扰，以及由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。需要一种方法来排解情感压力，缓解情感问题。

（3）求职择业压力大的学生：他们希望在大学期间积累更多的社会经验和技能，以备将来就业时更具竞争力，需要一种方式来提升自己的能力和信心。

（4）情绪压力大的学生：他们在性格与情绪方面有难以解决的困扰，主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。

（5）人际关系压力大的学生：他们在处理人际关系时存在困难，不知道如何与周围的同学友好相处，并建立和谐的人际关系。

（6）原生关系紧张的学生：他们在与自己的原生家庭相处的过程中存在困难，有的无法与家庭成员顺利沟通，需要找到调和自身情绪的方式，并发现沟通的可能性。

**2.4 用户需求**

根据用户画像，我们总结出以下几类用户需求：

（1）需要一个可以随时随地进行写作的平台。

（2）需要一些写作技巧、方法和经验的指导。

（3）需要一个写作社区来与他人交流、分享和学习。

（4）需要一些写作题材的灵感和素材。

（5）需要一些在线辅导和反馈。

**2.5 用户调研结果**

通过问卷调查和面对面访谈的方式，我们了解到了大学生对写作疗愈的需求和期望：

（1）大多数学生认为写作疗愈可以缓解他们的压力和焦虑情绪，提高他们的心理健康水平。

（2）学生希望能够在一个类似社交平台的写作社区中与他人交流、分享和学习经验。

（3）学生对于在线辅导和反馈的需求比较强烈，他们希望能够得到专业的指导和建议。

（4）学生对于平台的操作简单、易用性和界面美观度也提出了要求。

综上所述，我们的学生写作平台将致力于满足大学生的需求和期望，帮助他们通过写作疗愈自身，缓解压力，促进身心健康。

参考文献

Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, *26*(2–4), 109–160. https://doi.org/10.1080/15228830802094429

Bucci, W. (1997). Symptoms and symbols: A multiple code theory of somatization. *Psychoanalytic Inquiry*, *17*, 151–172. https://doi.org/10.1080/07351699709534117

Chen, Y., Zhang, Y., Yu, G., & 俞国良. (2022). Prevalence of mental health problems among college students in mainland China from 2010 to 2020: A meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, *30*(5), 991–1004. https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2022.00991

Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*. https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20

Gerhards, S. A. H., De Graaf, L. E., Jacobs, L. E., Severens, J. L., Huibers, M. J. H., Arntz, A., Riper, H., Widdershoven, G., Metsemakers, J. F. M., & Evers, S. (2010). Economic evaluation of online computerised cognitive–behavioural therapy without support for depression in primary care: Randomised trial. *The British Journal of Psychiatry*, *196*(4), 310–318. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.065748

Gortner, E.-M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of Expressive Writing in Lowering Rumination and Depressive Symptoms. *Behavior Therapy*, *37*(3), 292–303. https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004

Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one’s view of the relationship. *Psychological Science*, *21*(4), 574–580. https://doi.org/10.1177/0956797610364003

Lee, S. W., Kim, I., Yoo, J., Park, S., Jeong, B., & Cha, M. (2016). Insights from an expressive writing intervention on Facebook to help alleviate depressive symptoms. *Computers in Human Behavior*, *62*, 613–619. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.034

Li, M., Wang, B., Chen, Q., Gao, D., & Zang, Y. (2021). Written exposure therapy and app-delivered mindfulness-based meditation for PTSD and subthreshold PTSD in China: Design of a randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, *22*, 100729. https://doi.org/10.1016/j.conctc.2021.100729

Park, J., Ayduk, Ö., & Kross, E. (2016). Stepping back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing. *Emotion (Washington, D.C.)*, *16*(3), 349–364. https://doi.org/10.1037/emo0000121

Reger, M. A., & Gahm, G. A. (2009). A meta-analysis of the effects of internet-and computer-based cognitive-behavioral treatments for anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(1), 53–75. https://doi.org/10.1002/jclp.20536

傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 陈祉妍. (2023). *中国国民心理健康发展报告（2021～2022）*.

吴琼, 李玉丽, 陈莉军, 张苹. (2018). 表达性写作对乳腺癌患者创伤后应激反应干预效果的Meta分析. 解放军护理杂志, *35*(16), 8–15.

武建胤, 田海明, 高群. (2015). 中国心理咨询业的现状、前景及问题浅析. *山东省心理卫生协会2015年学术大会*. https://go.exlibris.link/Dbf9F3kY

王永, 王振宏. (2011). 书写表达积极情绪对幸福感和应对方式的效用. 中国临床心理学杂志, *19*(1), 130–132.

邱小燕, 葛艳莹, 胡超. (2022). 表达性写作应用于社会灾难时期心理救援的理论探讨. 心理科学进展, *30*(12), 2799.