

美国心理学会 2023 年心理学趋势报告

刘明子, 卫桐圻

美国心理学会 (The American Psychological Association, APA) 的官方刊物 *Monitor* 每年年末都会公布下一年心理学行业发展趋势。每年潘菽图书馆都会对该趋势进行报道。今年, APA 给出了 2023 年的 11 项趋势, 如下:

表 1 APA 2023 年心理学 11 个趋势

序号	主题
1	<p>心理学家可接触更多受众 (Scientists reach a wider audience)</p> <p>心理学家可通过社交媒体、心理学播客等方式触及到更多有需要的人。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-communicating-psychological-science</p>
2	<p>心理学家盯上了误导信息 (Psychologists take aim at misinformation)</p> <p>心理学家用科学的方法对抗阴谋论和其他形式的虚假和错误信息。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-taking-aim-misinformation</p>
3	<p>心理学研究变得更具包容性 (Psychological research becomes more inclusive)</p> <p>心理学家正在挑战研究的传统思维, 包括如何进行研究以及研究对象的选择。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-inclusivity-psychological-research</p>
4	<p>公平、多样与包容需要心理学 (EDI roles expand)</p> <p>心理学专业在促进公平、多样性和包容性的职位上大有可为。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-expanding-edi-roles</p>
5	<p>员工对幸福感的需要增强 (Worker well-being is in demand)</p> <p>人们对员工心理健康的态度已经发生了巨大的转变, 心理学家正在帮助企业重视员工的心理幸福感。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-worker-well-being</p>

6	<p>为促进儿童心理健康而努力 (Efforts to improve childrens' mental health increase)</p> <p>重点探究儿童和青少年为什么挣扎，以及可以做些什么来帮助他们。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-improving-youth-mental-health</p>
7	<p>推进心理健康服务的协同合作 (Partnerships accelerate progress)</p> <p>心理学家正与其他专业联手解决从儿童心理健康到警察暴力等重大社会问题。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-advancing-partnerships</p>
8	<p>预防自杀有了新的求助热线 (Suicide prevention gets a new lifeline)</p> <p>心理学家作为求助人的第一回应者，站在自杀预防的一线，并培训非心理学者来为求助者提供帮助。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-suicide-prevention-lifeline</p>
9	<p>一些高校教师退出学术界 (Some faculty exit academia)</p> <p>有些教师因为感到缺乏支持和过度劳累，开始放弃学术活动。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-faculty-exiting-academia</p>
10	<p>风险投资家转移投资焦点 (Venture capitalists shift focus)</p> <p>集中投资儿童和青少年心理健康应用，以及结合心理教练和人工智能的平台。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-venture-capital-funding-shifts</p>
11	<p>心理学家重新定义心理健康服务领域 (Psychologists rebrand the field)</p> <p>心理学家正在扩展一对一的治疗方法，以加强对整个人群的心理健康支持。</p> <p>https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-rebranding-psychology</p>

以上 11 项趋势中，涉及心理健康的趋势有 7 项，从趋势五到趋势十一都与心理健康有联系。

员工、儿童和青少年、高校教师等群体的心理健康问题十分严重，应当受到专门的重视。趋势五重点关注了员工的幸福感。根据 2021 年来自 160 多个国家收集的数据显示，“打工人”的心理压力持续增加。44%的员工报告说，他们在参与调查的前一天经受了巨大的精神压力，超过五分之一的人前一天经受了巨大的

愤怒或悲伤。俄勒冈健康与科学大学职业健康科学研究所 Leslie Hammer 表示：“疫情迫使雇主认识到，他们必须更多地关注员工的心理健康。良好的工作环境可能会减少对心理健康的威胁。“美国心理学会”2022 年工作与健康调查”证实，员工对心理健康支持的期望正在加强。71%的员工表示，他们认为雇主比过去更关心员工的心理健康；超过 80%的人认为，雇主如何支持员工的心理健康将是他们未来求职时的一个重要考量。在劳动力十分短缺的情况下，员工有更多的选择权。企业如何进一步关注员工的心理健康和幸福感，是雇主面临的挑战，也是心理学者需要回答的问题。

新冠肺炎疫情引发的心理健康危机和职业倦怠不仅发生在企业员工的身上，对校园里的老师来说也是严重的威胁（趋势九）。教师的职业倦怠导致一些老师因无法承受巨大的身心压力离开校园和学术圈。这成为一个值得关注的现象。

儿童和青少年的心理健康问题一直是心理学的焦点（趋势六）。尤其是，近几年疫情为这部分人群带来了一些系列的心理挑战。美国卫生局局长在一年多前宣布一场心理健康大危机的来临，青少年群体所面临的痛苦和挑战更大。除了儿童和青少年面临社交隔离和学业中断之外，他们有的还因新冠失去了看护人，面临经济问题，或者在家中遭受身体或情感虐待等。

为应对心理健康危机，心理学家正牵头推进心理健康服务的协同合作（趋势七），例如联合 NGO、学校、公共安全部门等支持难民、打击警察暴力、倡导枪支管制，为心理资源较少的国家及地区提供心理健康支持。此外，心理学家也鼓励心理健康服务走大众化和群体化路线（趋势十一），创建一个更灵活的心理健康服务系统，例如通过线上干预平台提供单次在线干预，提供可供大众随时随地获取的心理服务资源。在必要时，也可在经济、教育、环境等方面提供相应的辅助服务。

心理学从业人员在努力解决社会中的心理健康问题。风险投资者正在将资金重点投入到儿童和青少年的心理健康应用程序，以及结合心理教练和人工智能的平台（趋势十）。资本的注入为心理学服务的应用提供了强大助推，为数百万缺少心理健康服务的人群提供了重要的求助途径。

还有一些趋势反映了网络普及和社交媒体使用带来的双刃剑。一方面，心理学家正在利用社交媒体接触到更多的受众（趋势一）。心理学播客也呈现明显的

上升趋势。越来越多的心理学者通过网络媒体来扩大他们的影响力，开展科学传播，得以与更广泛的受众分享他们的临床建议和科学发现。另外一方面，社交媒体同时带来了误导与虚假信息的泛滥，这也成为需要心理学家参与解决的重要问题之一（趋势二）。虚假信息可削弱人们对彼此及社会的信任，还可以对人们的身体导致伤害，例如人们相信新冠肺炎疫苗的虚假信息后做出拒绝接种疫苗等不明智的行为可能会导致身体健康风险的发生。在面对诸如新冠病毒疫情的虚假信息上，心理学家可教导人们如何分辨并形成批判性思维的技能。

还有一组趋势重点关注公平、多样性与包容性（EDI）。一方面，心理学在应用领域中越来越涉足 EDI 的传播和深化（趋势四）。许多大学、企业和非营利组织更加意识到 EDI 的重要性。根据招聘网站 Indeed 的统计数据，从 2019 年 9 月到 2020 年 9 月，EDI 职位需求从每百万 140 个增加到每百万 219 个，增长了 56.3%。拥有心理学背景的人掌握较好的数据分析和人际沟通技能，更具有较好的心理健康意识，更容易关注到人与人的差异，有利于 EDI 工作的开展。

另外一方面，心理学研究本身也要更加多样与包容（趋势三）。心理学家正在挑战传统的研究范式，这包括在研究方法和研究对象的选择上更加多样与包容，这包括诸如重新评估看待定性研究等。长期以来，定性研究一直被认为不如定量研究严谨。然而，这种过度依赖定量研究方法实际上可能是短视的，并忽视了少数人群的研究价值。德克萨斯理工大学的教育心理学家 Lucy Arellano 博士说：“我真的相信定性数据可以提供定量数据无法提供的洞察力。” Arellano 表示，定量研究倾向于维持现状，阻碍言路，并会低估边缘少数人群的数据价值。APA 呼吁心理学家要使心理学科学研究方法更具多元化。

原文标题：

11 emerging trends for 2023

原文链接：

<https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-report>