

2023 年 APA 下载量最高的 10 篇文章

刘明子, 卫桐圻

美国心理学会 (American Psychological Association, APA) 于 2024 年年初发布了 2023 年度下载量最高的 10 篇文章。其中, 关于社交媒体对心理健康影响的研究有 6 篇, 包括社交媒体使用对身体意象、自杀意念、情绪、幸福感等方面的影响。在这 6 篇高下载量论文中, 有 2 篇与身体意象有关, 这类主题也是国外社交媒体讨论的热点, 例如 #BodyPositivity 运动, 此项在 Instagram 上发起的运动主要为了抵制以苗条紧致身材为美的衡量标准, 促进人们对不同身材、体型更加积极的欣赏和接纳。除了社交媒体使用的问题, 其它 4 篇研究分别是围绕着物质使用障碍、父母教养、注意缺陷与多动障碍等主题展开的, 除了 1 篇综述外, 另外 3 篇分别提出了新的分析方法、研究框架或模型。此外, 第 9 篇来自北京师范大学伍新春教授课题组。

十篇高下载量文章的介绍如下:

1. 社交媒体上的负面社交比较与年轻人的自杀意念

在社交媒体上与他人攀比并导致自我感觉糟糕的年轻人更容易想到自杀。研究人员调查了 456 名大学生使用社交媒体的频率, 并使用量表来评估被试在 Instagram 和 Facebook 上的负面社交比较倾向、自杀意念和归属受挫(即感觉似乎缺乏与他人的联结或有意义的关系)。结果表明, 参与负面社交比较的被试比不参与负面社交比较的被试更有可能报告存在自杀意念。在 Instagram 上, 与他人进行最多负面比较的人也表现出归属受挫与自杀意念之间的最强关联性。这表明, 有必要限制他们的社交媒体使用, 并对其进行心理健康教育。

Spitzer, E. G., Crosby, E. S., & Witte, T. K. (2023). Looking through a filtered lens: Negative social comparison on social media and suicidal ideation among young adults. *Psychology of Popular Media, 12*(1), 69-76. <https://doi.org/10.1037/ppm0000380>

2. 对社交媒体内容——理想外表或积极形体描述的体验会影响女性自悯

女性看到的社交媒体内容会影响她们的自悯——对自己的友善程度、对自己缺点的接受

程度。在两个实验中，共有 247 名女性观看了符合理想外表(健美身材照、精致妆容照)，中性(风景照)，或者积极形体(积极形体照片和语录、素颜照)三组内容。观看理想外表内容的女性比观看积极形体意象或中性内容的女性表现出更差的自悯和自我评价。日常自悯程度较低或进食障碍症状严重的女性，在观看符合理想外表的内容时受到的影响最大。相反，观看积极形体的内容比观看外表中性的内容增加了自悯程度。

Rutter, H., Campoverde, C., Hoang, T., Goldberg, S. F. F., & Berenson, K. R. R. (2023). Self-compassion and women's experience of social media content portraying body positivity and appearance ideals. *Psychology of Popular Media*, 13(1), 12–22. <https://doi.org/10.1037/ppm0000453>

3. 减少社交媒体使用可以改善有情绪困扰的年轻人对外表和体重的自尊心

将智能手机社交媒体的使用时间减少到每天 1 小时，可能会改善重度社交媒体用户中有情绪困扰的年轻人的身体意象和体重自尊 (weight esteem)。研究人员随机分配了 220 名被试(年龄在 17 至 25 岁之间，每天使用社交媒体至少 2 小时)为两组，一组限制每天使用社交媒体的时间在 1 小时内，另外一组对照组不受限制。经过 4 周的干预，实验组对自己的外表和体重的看法比干预前更积极，而另一组则没有任何变化。因此，减少智能手机社交媒体的使用似乎是一个很好的方法，可以改善年轻人对自己的外表和体重的感受，并可能成为预防和治理身体意象相关障碍的一个组成部分。

Thai, H., Davis, C. G., Mahboob, W., Perry, S., Adams, A., & Goldfield, G. S. (2023). Reducing social media use improves appearance and weight esteem in youth with emotional distress. *Psychology of Popular Media*, 13(1), 162–169. <https://doi.org/10.1037/ppm0000460>

4. 综述：采用干预措施减低高度图像化社交网站使用对心理健康的负面影响

研究人员选定了 2011 年至 2022 年间发表的 39 项研究，调查了旨在减少高度图像化社交网站(如 Facebook、Instagram)使用的负面影响的干预措施如何影响心理健康。大多数研究都是针对年龄在 35 岁以下的西方成年人进行的，不同研究所评估的变量方面差异很大，因此很难形成总体结论。通过综述表明，专注于减少接触高度图像化社交媒体的干预措施有益于身心健康，但也可能减少社会联结。专注于社交媒体素养项目的干预措施可能会减少成瘾，改善身体意象。其他心理干预措施似乎并没有产生显著的结果。研究人员还指出当前研究的缺陷，以提高这类干预措施的有效性，包括需要更多地由心理学理论指导的干预措施，以及

对不同人群干预措施的严格评估。

Herriman, Z., Taylor, A. M., & Roberts, R. M. (2023). Interventions to reduce the negative impact of online highly visual social networking site use on mental health outcomes: A scoping review. *Psychology of Popular Media, 13*(1), 111–139. <https://doi.org/10.1037/ppm0000455>

5. 社交媒体使用强度、社会联结和用户幸福感: 非互动式社交媒体使用的调节作用

过度非互动式使用社交媒体可能与较弱的社会联结感、较少幸福感有关。在对美国 226 名被试进行的两项调查研究中发现, 非互动式社交媒体使用(仅浏览社交媒体, 较少发布信息或互动)与社会联结减少、幸福感降低和压力增加有关。在第三项实验研究中, 共有 160 名被试, 研究人员要求被试重度或轻度使用社交媒体, 并主动或非互动式地参与其中。结果表明, 重度社交媒体使用者在非互动式社交媒体使用时对社会联结感有负面影响, 而在主动使用时则有积极影响。

Roberts, J. A., & David, M. E. (2023). On the outside looking in: Social media intensity, social connection, and user well-being: The moderating role of passive social media use. *Canadian Journal of Behavioural Science, 55*(3), 240-252. <https://doi.org/10.1037/cbs0000323>

6. 社交媒体的使用与对焦虑的了解程度较低和盲目使用焦虑应对策略有关

社交媒体可能不是了解焦虑并减轻焦虑的最佳渠道。250 名年轻人回答了一项在线调查, 报告了他们关于焦虑知识的信息来源, 用来应对焦虑的策略, 以及他们的焦虑症状和严重程度。研究人员还测试了被试对焦虑的了解程度。被试将互联网(如维基百科、医疗网站)评为他们最常用的信息渠道, 其次是朋友和家人、专业治疗渠道和社交媒体。有焦虑症或严重症状的被试比其他被试更频繁地在社交媒体上寻找信息。在所有被试中, 更频繁地在社交媒体上寻找信息的人对焦虑的了解程度较低, 更有可能使用不恰当的策略来减少焦虑。相反, 使用互联网为知识获取渠道的人对焦虑有更多的认知。这说明, 在社交媒体上传播有关焦虑的准确信息是有必要的。

Wolenski, R., & Pettit, J. W. (2023). Social media usage is associated with lower knowledge about anxiety and indiscriminate use of anxiety coping strategies. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000456>

7. 算术的心理脚手架 (psychological scaffolding)

作者提出,算术具有生物学起源,而非源于哲学、数理逻辑或认知科学。这一结论是基于感知组织的四条原则——单调性、凸性、连续性和同构性——这些原则塑造了人类和其他动物对世界的体验。单调性是指事物在同一方向上变化,因此近大远小。凸性处理的是中间性,例如,即使没有边界线连接,足球场的四个角也可以定义比赛场地。连续性描述了物体在时间和空间中运动的平滑程度。同构是相似性的概念,让人们认识到猫和狗比石头更相似。作者的分析表明,算术不一定是宇宙永恒不变的真理,而是我们感知系统的自然结果。

Grice, M., Kemp, S., Morton, N. J., & Grace, R. C. (2023). The psychological scaffolding of arithmetic. *Psychological Review*. <https://doi.org/10.1037/rev0000431>

8. 评估针对物质使用障碍的认知行为疗法

认知行为疗法(CBT)是一种经验支持的治疗物质使用障碍(SUD)的方法。研究人员回顾了五项关于 CBT 治疗 SUD 的元分析,但只有一项具有足够的质量水平来评估其对治疗物质使用障碍的影响大小。本元分析发现,与最小治疗(例如,等候名单、简短的心理教育)和非特异性治疗(例如,常规治疗、药物咨询)相比,CBT 对治疗 SUD 产生了小到中等的影响。与其他积极治疗(如动机性访谈、应急管理)相比,这些效果的幅度较小。CBT 对 SUD 的影响会随着时间的推移而减弱(即,与在治疗后至少 8 个月的晚期随访者比较,CBT 在治疗后 1 至 6 个月的早期随访中最有效)。研究人员建议将 CBT 作为一种循证治疗 SUD 的方法,但强调需要更多的研究来确定不同性格患者对 CBT 的反应,从而实现 CBT 的最佳部署(例如,作为单独或辅助干预)。

Boness, C. L. L., Votaw, V. R. R., Schwebel, F. J. J., Moniz-Lewis, D. I. K., McHugh, R. K., & Witkiewitz, K. (2023). An evaluation of cognitive behavioral therapy for substance use disorders: A systematic review and application of the society of clinical psychology criteria for empirically supported treatments. *Clinical Psychology*, 30(2), 129-142. <https://doi.org/10.1037/cps0000131>

9. 通过网络分析理解父母教养方式: 不同年龄青少年家庭中的父母共育、教养风格和父母参与

母亲和父亲的行为是双亲家庭教养的核心,促进了家庭凝聚感(比如,父母共育的一致性)、温暖和情感投入。研究人员对中国双亲家庭中处于青春期不同阶段的 4852 名青少年进行网络分析,来探索父母共育(例如,一致性、冲突)、教养风格(例如,拒绝、温暖)和父母参与(例如,情感支持、惩罚)的不同方面。他们发现,父母共育一致性、温暖的教养风格和情

感投入是教养网络的关键。他们还发现，这些特征的预期影响在不同发育阶段的青少年中是不同的——母亲一致性、温暖和情感投入在整个青春期都很重要，但父亲一致性、温暖和情感投入在青春期早期尤为重要。结果表明，支持性养育可能是加强教养系统的主要目标。

Liu, S., Zhang, D., Wang, X., Ying, J., & Wu, X. (2023). A network approach to understanding parenting: Linking coparenting, parenting styles, and parental involvement in rearing adolescents in different age groups. *Developmental Psychology*, 59(4), 786-800. <https://doi.org/10.1037/dev0001470>

10. 寻求联结、自主和情绪反馈:注意缺陷与多动障碍自我调节的自我决定理论

作者提出了一个基于自我决定理论(SDT)的新框架来理解注意力缺陷与多动障碍(ADHD)并开发相应的治疗方法。研究人员建议使用SDT,因为它提出人类有一种自然的成长和自我实现的倾向,支持内在动机和自我组织,可以为ADHD及其症状提供一个新的积极的理解,这种方法弱化了对ADHD的负面看法,较少关注ADHD患者的症状、动机、参与和自我调节问题,更多关注ADHD患者健康潜在的积极方面。此外,该框架强调需要帮助ADHD患者更好地了解他们的机能,区分生物需求和个人需求之间的差异,并发展自主性和自我调节技能。根据这种SDT方法,支持自主和提高自我决定的治疗可以改善ADHD患者的功能。

Champ, R. E., Adamou, M., & Tolchard, B. (2023). Seeking connection, autonomy, and emotional feedback: A self-determination theory of self-regulation in attention-deficit hyperactivity disorder. *Psychological Review*, 130(3), 569-603. <https://doi.org/10.1037/rev0000398>

原文标题:

The top 10 journal articles from the first half of 2023 examined the effects of social media, CBT for substance use, and the psychology of gig work

原文链接:

<https://www.apa.org/monitor/2024/01/top-journal-articles>