

留学瑞典的中国学生与瑞典大学生 应激源及应对策略的跨文化比较

肖琼¹, Ingemar Ottosson², Ingegerd Carlsson³

(1.西安石油大学心理研究所,西安 710065;2.瑞典隆德大学语言与文学
研究中心,瑞典隆德 SE22100;3.瑞典隆德大学心理系,瑞典隆德 SE22100)

【摘要】 目的:比较中国在瑞典的留学生及瑞典大学生的应激源类型、应对方式及心理咨询求助倾向。方法:利用自编压力源问卷、brief COPE量表、心理咨询倾向问卷对中国在瑞典的88名留学生、183名瑞典大学生进行调查。结果:①中国留学生最大的压力源是“就业”,瑞典学生是“学业”,中国学生感受到“对生活意义的思考带来的压力”大于瑞典学生,而瑞典学生“人际关系”压力明显高于中国学生;②中国学生更多采用回避性策略应对压力,瑞典学生则更多采用工具性及情感支持性应对。③中国学生比瑞典学生在遇到心理困扰时更倾向于寻求心理咨询帮助。结论:两国学生在应激源类型、应对策略、心理咨询的倾向方面存在差异,并具有文化的原因。

【关键词】 中国留学生;瑞典大学生;应激源;压力应对策略;心理咨询

中图分类号:R395.6 文献标识码:A 文章编号:1005-3611(2013)02-0309-04

Stressors and Coping Strategies in Chinese and Swedish Students at a Swedish University

XIAO Qiong, Ingemar Ottosson, Ingegerd Carlsson

Mental Health Counselling Centre, Xi'an Petroleum University, Xi'an 710065, China

【Abstract】 Objective: To compare the differences between Chinese college students in Sweden and Swedish college students in stressors, coping strategies and preference to psychological counseling. **Methods:** Surveys were distributed to 88 Chinese students and 183 Swedish students at Lund University by Stressors Inventory, Brief COPE Inventory and Preference to Psychological Counseling Questionnaire. **Results:** ①Chinese students distressed heavily by “hoping to get a good job”, Swedish students “academic pressure”. While, “the meaning of life” and “personal relations” made the Chinese students and Swedish students feel distressed respectively. ②The Chinese group chose avoidance of coping more often than the Swedish group. The Swedish students preferred to employ problem-focused and emotion-focused ways of coping more than the Chinese ones. ③Chinese students when they felt distressed, preferred to seek psychological counseling, more often than Swedish students. **Conclusion:** There are some differences in stressors, coping strategies and preference to psychological counseling between Chinese and Swedish students. And the differences might be caused by cultural differences.

【Key words】 Stressor; Coping strategies; Psychological counseling; Cultural differences

当今社会,出国留学已经成为人们获取知识、丰富人生阅历的重要途径。在跨文化适应中,有的学生变得开放、成熟,有的则出现明显的心理问题^[1-3]。以往的相关研究多集中在留学生跨文化适应中心理健康、心理和社会文化适应、社会支持、文化认同和人格方面^[2-5],较少对留学生群体的应激源及应对方式进行研究;并且,研究样本也多以留学大国,如美国、英国、法国、德国、澳大利亚的留学生为主,缺乏对在北欧的中国留学生群体的研究,更没有与瑞典当地学生的对比性研究。

与国内的学生相比,留学国外除了适应新的教学方法与内容外,还要投入较多精力探究与适应当地的文化习俗;而留学瑞典与留学英美日等国相比,

会面临更多的困境,诸如得益于英美大片和日本偶像剧在中国的流行,中国青年对这些国的文化更熟悉,但却很少接触到神秘的北欧国度的文化信息;还如,瑞典人的生活语言是瑞典语,公共场所极少英文标识,这无疑增加了生活与交流的困难。文化、语言的陌生及差异性,对留学瑞典的中国学生将是更大的挑战。本研究将在瑞典的中国留学生的应激源类型、压力应对策略、心理咨询倾向与瑞典本地学生进行对比,以期探索中国留学生压力的特点以及与瑞典当地学生的差异。

1 对象与方法

1.1 被试

有效被试包括88名在瑞典隆德大学的中国留

学生和 183 名瑞典籍大学生。他们来自瑞典隆德大学的各个学院,其中 13.6%的中国学生,24%的瑞典学生(含心理系因为专业要求而必须接受心理咨询的学生)曾经接受过心理咨询。中国留学生在瑞典居住的时间为一周到六十个月,平均居住时间为 9.29±9.34 个月。基本情况见表 1。

表 1 被试基本情况

国籍	男	女	本科	硕士	合计	年龄
中国	32	56	13	75	88	23.53±2.55
瑞典	59	124	129	54	183	24.59±4.17
合计	91	180	142	129	171	23.83±3.76

1.2 工具

所有调查,针对中国被试,用中文问卷;对瑞典学生,用瑞典文问卷。

1.2.1 应激源类型及强度调查——应激源问卷(The Stressors Inventory) 由研究者自行编制。根据文献资料及在隆德大学的本地学生和中国留学生的实际情况,列举了包含学业、生活、就业、社会事件、人际、环境、语言等 14 个应激源,访谈了 17 位中国学生、25 位瑞典学生及 5 位瑞典心理学专业工作者,添加了两项:“有关性的压力”及“对生活意义的思考带来的压力”。最终,对于瑞典本地学生,形成十三个应激源,中国学生形成了十六个应激源。评分为 1 至 4 级,1 代表没有影响,4 代表严重影响。本问卷的 Cronbach's Alpha 为 0.806。16 项应激源分别为:Q1=学业压力;Q2=经济压力;Q3=就业压力;Q4=与家庭成员的关系压力;Q5=与恋人关系的压力;Q6=与朋友关系的压力;Q7=与性有关的压力;Q8=担心自己身体不健康的压力;Q9=担心自己情绪等心理问题的压力;Q10=担心家人所带来的压力;Q11=思考生命或生活的意义所带来的压力;Q12=政治或社会不公等问题的压力;Q13=环境与气候变化的压力;Q14=价值观或文化差异带来的压力;Q15=语言交流的压力;Q16=妥善解决衣食住行等问题的压力;Q17=其它。对瑞典学生,没有 Q14、Q15、Q16。

1.2.2 应对策略的调查——简明应对量表(Brief COPE Inventory)^[6] 简明应对量表是完整版应对量表^[7]的简缩版,由 28 个题项构成,调查人们面对压力时不同的应对方式。本量表适用于不同人群,Wang, Lambert 曾将它用于亚洲人群研究,显示完全适用于亚洲文化^[8]。每两道题项构成一种应对方式,共分为四大类 14 个应对策略^[9,10],分别是:①问题-焦点应对(三个分量表):积极应对、计划、利用工具性支持;②情感-焦点应对(三个分量表):利用情感

性支持、正面评价、宗教形式;③适应性应对(两个分量表):接受、幽默;④适应不良应对(六个分量表):宣泄、行为不投入、自我分心、自我责备、物质滥用和否认。各分量表的信度从 0.50 到 0.90^[6]。

1.2.3 心理咨询倾向调查 本问卷只有一道题:“在你过去的生活中曾经接受过心理咨询或治疗吗?”有三个选项供被试选择:①“没有。我不会去做心理咨询”;②“是的,我做过了心理咨询”;③“没有。但将来有必要的话,我会去做心理咨询”。

2 结果

2.1 中、瑞大学生应激源的差异比较

表 2 显示,中国留学生感受到的前五位应激源分别为:就业压力、学业压力、语言交流的压力、思考生命或生活的意义所带来的压力和经济压力,对于瑞典学生,前五位分别是学业压力、与朋友关系的压力、经济压力、与家庭成员关系的压力和就业压力。

中国学生在就业压力和思考生命或生活的意义所带来的压力两项显著高于瑞典学生;瑞典学生在与家庭成员的关系压力、与恋人关系的压力、与朋友关系的压力和担心家人的健康四个应激源上显著高于中国留学生,显示出他们感受到的人际压力更强烈。

表 2 中、瑞学生应激源种类与强度排序($\bar{x}\pm s$)

应激源	中国留学生 (n=88)	排序	瑞典留学生 (n=183)	排序	t
学业	2.64±0.71	2	2.74±0.81	1	-1.050
经济	2.09±0.81	5	2.18±0.95	3	-0.671
就业	2.68±0.87	1	1.97±0.94	5	5.965**
家庭关系	1.33±0.60	16	1.87±0.96	7	-4.900**
恋人关系	1.69±0.86	10	2.05±0.93	4	-3.120*
朋友关系	1.60±0.80	13	2.26±1.10	2	-5.074**
性	1.41±0.69	15	1.56±0.80	13	-1.490
身体健康	1.65±0.70	11	1.77±0.94	9	-1.141
情绪健康	1.80±0.76	8	1.76±0.98	10	0.348
担心家人	1.70±0.73	9	1.95±1.02	6	-1.974*
生活意义	2.14±0.95	4	1.81±0.91	8	2.727*
社会不公	1.88±0.91	7	1.74±0.86	12	1.206
环境恶化	1.53±0.76	14	1.74±0.88	11	-1.914
文化差异	1.97±0.79	6	-	-	-
语言交流	2.19±0.81	3	-	-	-
衣食住行	1.63±0.70	12	-	-	-

注:*≤0.05,**≤0.001

2.2 中、瑞大学生在应对策略上的差异比较

按照平均值,将两组学生采用的应激策略的频率列举出来(见表 3)。中国学生最常采用的是“接受”,而这在瑞典学生中只排第六位。瑞典学生最常采用的是“积极行动”,这在中国学生中排在第二。

中国学生的回避性策略显著高于瑞典学生,尤其表现在他们比瑞典学生更常采用宣泄、行为不投

入、自我分心和否认等方式,同时他们也更能够“接受”压力。瑞典学生在问题-焦点策略和情感-焦点策略的使用上多于中国学生,其中寻求工具性支持和情感性支持的差异达到了显著水平。

表3 中、瑞大学生压力应对策略排序、平均值、标准差及t检验

策略	中国 排序	中国学生 (n=88)	瑞典 排序	瑞典学生 (n=183)	t
自我责备	10	4.000±1.3043	10	3.9454±1.5109	0.291
行为不投入	11	3.3636±1.234	11	2.8142±1.0046	3.907**
物质滥用	14	2.5000±1.1547	13	2.6612±1.0818	-1.110
否认	13	2.6705±1.9675	14	2.3661±0.7504	2.837*
自我分心	5	4.8523±1.3264	8	4.3716±1.3234	2.798*
积极行为	2	5.3409±1.4691	1	5.5355±1.5681	-1.003
计划	3	5.1932±1.2942	2	5.3661±1.4871	-0.934
工具性支持	4	4.7841±1.3429	4	5.3279±1.6347	-2.711*
情感性支持	7	4.8182±1.4427	3	5.3333±1.7676	-2.379*
宗教形式	12	3.0568±1.3926	12	2.7814±1.5781	1.396
宣泄	8	4.5568±1.2397	9	4.0546±1.2741	3.065*
正面评价	4	5.0455±1.4377	5	5.3333±1.5239	-1.483
幽默	9	4.2614±1.4182	7	4.3443±1.6663	-0.402
接受	1	5.5682±1.4044	6	5.0164±1.1974	3.354**
问题-焦点	(1)	5.11±0.96	(1)	5.41±1.25	-2.01*
情感-焦点	(2)	3.95±0.84	(2)	4.20±0.96	-2.05*
适应性应对	(4)	1.90±0.49	(4)	1.92±0.52	-0.261
回避性应对	(3)	3.66±0.69	(3)	3.37±0.72	3.12**

注: * <0.05 , ** <0.01

2.3 心理咨询倾向调查

在所有被调查者中,13.6%的中国学生,24%的瑞典学生曾经接受过心理咨询(含心理学系中接受心理咨询是必修环节的学生)。在没有接受过咨询的学生中,60%(43/72)的中国学生表示有必要的将来会寻求心理咨询,但只有30%(40/135)的瑞典学生愿意在将来接受心理咨询,显示尽管他们比中国学生更多地寻求工具性和情感性支持,但进行心理咨询并不是他们解决心理困扰的首选;中国学生比瑞典学生更倾向于接受专业的心理咨询($2.17 \pm 0.916 \geq 1.69 \pm 0.815$, $t=4.225$, $P=0.000$)来解决心理困扰。

3 讨 论

3.1 中、瑞大学生压力源差异的现实原因

压力是生活的一部分。本研究发中国留学生与瑞典学生除了面临共同的应激源外,还会经历更多的心理和社会文化适应项目,如衣食住行的困难、文化或价值观的差异、语言交流等,这与前人的研究一致^[11]。

中国留学生比瑞典学生更强烈地感受到“就业压力”以及“思考生命或生活的意义所带来的压力”,且分别排在第一位和第四位,是与中国的现实及文化相吻合的,说明尽管身处外国,但对压力的感知与在国内比没有根本区别,将来无论是回国就业,还是留在国外工作,都非易事,“就业压力”这块“心病”既

是留学生们努力学习的动力,也压得他们喘不过气。中国传统教育极重视学生的思想道德修养,突出价值观、人生观和世界观的高尚性、利他性,可是,留学生们付出很大的代价出国学习,到底为了什么?前途会怎么样?是否值得?这些问题很难说清楚,当留学生们遇到实际困难时,从前所受的教育与现实的冲突更令他们茫然。“语言压力”构成了留学生的第三大压力源,这不仅增加了他们学习上的困难,也限制了他们寻求更多的社会支持。

瑞典学生比中国学生更强烈地感受到人际关系的压力。可能的原因是中国学生远离家人、老友,直接交往带来的人际冲突少,所以国内的人际关系较少影响到他们日常情绪和生活,同时,由于孤独,留学生们更珍惜新的友谊,新的人际关系一般不仅不会带给他们压力,还是他们的支持。但是瑞典学生必须直接面对亲人朋友,还要投入大量的时间参加各种聚会,冲突和困扰是不可回避的。这与 Jackson 和 Finney 的研究基本吻合,他们调查了瑞典不同地区大学生的应激源的重要性,包括达到高的学习目标、新人际关系的建立、经济状况、性关系和偏差性行为等,发现同辈人际关系是应激最重要的预测指标^[12]。

在问卷调查的过程中,有四位瑞典学生补充了他们的压力源,分别是“外表的压力”、“安排社交活动的压力”、“各种冲突的压力”、“社会、自我要求以及工作与学校的重重压力”等,一位中国学生添加了“找不到恋人的压力”。

3.2 中、瑞大学生压力应对方式差异的分析

中国留学生感受到压力时,更多地接受,同时又比瑞典学生更多地采用行为不投入、否认、自我分心、宣泄等回避性策略,表明他们面对困境时,多是被动地、逃避性地应对,这与伍志刚的研究一致。他利用应付方式问卷,将68名中国学生与外国留学生按照性别与年龄进行匹配,发现外国学生更常采用自我分心(幻想)和行为不投入(回避)等消极策略来应对压力^[13]。李伟等以423名大学生为被试对中国大学生的应对策略进行了研究,发现国内大学生更多使用积极解决问题和寻求情感支持的应对策略,较少采用转移注意力和消极解决问题的策略^[14]。或者可以得出结论,留学他国后,让他们变得更多采用消极的应对策略了。而瑞典学生较多地依赖于工具性支持和情感性支持,表明他们较多地寻求社会支持,更加务实。

相比瑞典的个体主义文化,中国是个集体主义文化的国家,但为什么留学生们在寻求社会支持方

面得分显著低于瑞典学生?可能的原因是对异国环境和文化的疏离感造成了回避行为。虽然有留学生想过留在国外,但身处这个与母体文化不同的环境中,都难免有过客心理,学业任务和基本生活得到满足是生活的重心,社会交往只能其次考虑;同时,因为困惑于言谈、举止是否恰当,不少留学生不情愿与外国人交往,有的人根本不知道如何及到哪里寻求社会支持;再次,语言(英语和瑞典语)及其文化内涵运用得不娴熟也成了留学生寻求更多、更深支持的障碍。当然,留学生们可以从中国人群体或家人那里寻求支持,但多数留学生并不会这么做。一是他们不想让家人担忧;二是中国人固有的“面子焦虑”,使得留学生多向家人、朋友“报喜而不报忧”;另外,缺乏寻求社会支持意识和技能也可能是一个原因。

尽管瑞典学生更倾向于寻求社会支持,但我们的访谈了解到,他们求助的对象多是男、女朋友(恋爱或同居关系),而不是父母及专业人士,这可能跟瑞典社会强调“自立自强”、“不给别人添麻烦”等文化传统有关^[15]。

3.3 对心理咨询倾向的误读

中国人有个误读,认为心理咨询在西方很普遍很被认同。但我们的调查显示,反而是中国学生比瑞典学生更倾向于在有心理困扰时求助于心理咨询帮助。Thornicroft 的研究指出,瑞典公众对患有心理疾病者具有负面评价,这成为阻碍这些病人康复及参与社会活动的一大障碍。70%的被调查者歧视药物滥用和酗酒者,20%的被调查者对精神病人有偏见,对痴呆病人的负面评价最少,约占3%。这些社会偏见可能成为阻碍学生如实表达自己的心理困扰并寻求专业帮助的社会原因^[16]。

而在中国,虽然人们也对心理疾病讳莫如深,但自1986年开始,初见端倪的心理咨询业方兴未艾,人们对心理咨询怀有一定的神秘感和期待,加之,中国政府大力促进全民精神质量的提高,所以,越来越多的中国人,尤其是受过良好教育的青年知识分子,能够坦然面对自己的心理问题并希望通过专业的心理咨询提升自己的幸福感。

参 考 文 献

- 1 胡芳,崔立中.在华留学生心理健康状况调查.临床身心疾病杂志,2007,13:4-5
- 2 Fritz MV, Chin D, DeMarinis V. Stressors, anxiety, acculturation and adjustment among international and North American students. *International Journal of Intercultural Relations*, 2008, 32: 244-259

- 3 Holly AH. Students' functioning while studying abroad: The impact of psychological distress and loneliness. *International Journal of Intercultural Relations*, 2010, 34: 386-392
- 4 Brisset C, Safdarb S, Lewisb JR, Colette S, et al. Psychological and sociocultural adaptation of university students in France: The case of Vietnamese international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 2010, 34: 413-426
- 5 Abramovitch H, Schreier A, Koren N. American medical students in Israel: stress and coping — a follow-up study. *Medical Education*, 2000, 34: 890-896
- 6 Carver CS. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, 4: 92-100
- 7 Carver CS, Scheier MF, Weintraub J. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56: 267-283
- 8 Wang XQ, Lambert CE, Lambert VA. Anxiety, depression and coping strategies in post-hysterectomy Chinese women prior to discharge. *International Nursing Review*, 2007, 54: 271-279
- 9 Barbara M, Rohland MD. (1998) CMHC Survey — Preliminary Report Iowa Consortium for Mental Health. Available at: <http://www.medicine.uiowa.edu/icmh/archives/reports/Rptpre.pdf>
- 10 Yanru Qiu, Sijian Li. Stroke: Coping strategies and depression among Chinese caregivers of survivors during hospitalization. *Journal of Clinical Nursing*, 2007, 7: 1563-1573
- 11 陈慧,车宏生,朱敏.跨文化适应影响因素研究述评.心理科学进展,2003,6:704-710
- 12 Claes Andersson. Alcohol use and stress in university freshmen—a comparative intervention study of two universities. Doctoral dissertation. Lund University, 2009
- 13 伍志刚,向学勇,谢芸.来华留学生和中国学生心理健康状况及应对方式比较.中国临床心理学杂志,2010,18(2): 252-253
- 14 李伟,陶沙.大学生应对策略的特点及其与社会支持水平关系的研究.心理发展与教育,2002,3:68-73
- 15 Robinowitz CJ, Carr LW. Modern-day Vikings—A practical guide to interacting with the Swedes. London: Intercultural Press INC, 2001. 57-62
- 16 Markström U, Gyllensten AL, Bejerholm U, et al. Attitudes towards mental illness among health care students at Swedish universities—A follow-up study after completed clinical placement. *Nurse Education Today*, 2009, 29(6): 660-665

(收稿日期:2012-08-27)