

基于社会支持视角下国际学生心理健康研究综述

郝韵 周小雅 董东栋*

海南医学院

摘要: 社会支持通常是指来自社会各方面包括父母、亲戚;朋友等给予个体的精神或物质上的帮助和支持的系统。社会支持是个体在面对生活应激时提高幸福感;帮助个体顺利通过难关;得到成长。而来华国际学生由于身处异国他乡;面临着文化、风俗、气候、饮食、语言等诸多差异;加之在流感期间难以回国;易产生各类负面情绪。同时需适应中国的高等教育制度和教学模式;待完善的教学问题和沉重的学业易让人产生焦虑压抑等心理健康问题。本文通过对近十年国内外相关文献资料进行查阅整合;对目前社会支持视角下的留学生心理健康研究进行思考。

关键词: 社会支持;国际学生;留学生;心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.08.176

一、国际学生心理健康困境及社会支持的概念

来华国际学生作为一类特殊学生群体,其心理健康问题一直为学者所关注。越来越多的国际学生来华学习深造,在海南留学,身外异国他乡,面临着文化,风俗,气候,饮食,语言等诸多差异,加之在流感期间难以回国,缺乏家人、朋友等社会支持,易产生各类负面情绪。同时作为学生,需适应中国的高等教育制度和教学模式,在线上教学下教学改革进程中,各种待完善的教学问题和沉重的学业易让人产生焦虑、压抑等心理健康问题。大量的研究均表明留学生在华学习期间的心理健康、文化适应等方面有不同于国内普通大学生的特点,他们会情绪低落、易怒易躁等各种情绪问题^{[1][2]}。

留学生的心理健康问题是普遍的,在国外调查中(HuntEisenbera2010),参与者报告称,留学生被发现或诊断出心理健康问题的人数显著增加,同时这些问题的严重性也有所增加。参与者指出,留学生的心理健康问题往往因远离家乡生活在外国环境中的压力而加剧。心理健康问题的定义非常广泛,包括“情绪”和“压力”问题以及严重的精神状况。而在流感带来的压力下,这一情况会更加严重^[3]。

社会支持通常是指来自社会各方面包括父母、亲戚、朋友等给予个体的精神或物质上的帮助和支持的系统,社会支持作为一个普遍概念对人们来讲并不陌生。但作为科学的研究对象和专业概念,其内涵在各个学科之间甚至干学科内部从来未达到统一,有研究

显示社会支持可以在应激性事件发生时减少个体心理问题的出现,提高大学生的幸福感^[4]。同时良好的领悟社会支持有助于改善学生的负性情绪^[1]。

二、国内外研究现状

1. 国内研究现状

通过查阅了近10年所有的相关研究资料,大部分通

过发放量表的方法来收集研究数据。伍志刚等(2010)通过对来华留学生与中国大学生心理健康状况和应对方式的对比有针对性的提高来华留学生的管理工作^[5]。他们通过分析量表发现留学生的应付方式与中国学生有显著不同,他们认为留学生容易出现强迫、人际关系敏感、焦虑的特点,提示在留学生工作中要注意进行这方面的干预。

因为国内外文化差异,可能影响到量表评估的准确性,因此李智(2012)对国外的异文化压力量表进行了修订并以此作为工具测查了来华留学生异文化压力的基本状况,并发现心理弹性可以正向预测心理健康^[6]。钟家宝等研究人员(2013)认为文化适应是指两种不同文化群体在连续接触的过程中所导致文化模式的变化。在很多外国留学生的成长经历和母文化中,本国的一些基本道德和观念已经从小灌输在他们头脑中,并成为行为准则和教养习惯^[7]。他们刚来中国学习时可能无法适应文化差异,容易产生很多问题和疑惑,不及及时发现并解决问题,就可能成为心结。想要改善这种情况,就要着手优化留学生管理与服务体系,建立相关心理干预机制,构建留学生社会支持体系,是破解留学生跨文化适应困境的规范路径^[8]。

研究表明性别、年龄、汉语水平、专业、留学时间和跨文化经历等变量均对留学生的文化适应过程有所影响。男性留学生的适应水平略高于女性留学生^[9]因为东西方较大的文化差异,应鼓励留学生在课堂课外积极与中国学生教师建立沟通,了解中国文化和自身心理状况^[10]。同时也需要留学生自身需要用包容的态度来了解地域文化,在努力提高自己的汉语水平的同时也要积极主动去了解当代中国社会的真实情况^[11]。

随着科技的发展,微信作为重要的社交软件,为留学生提供便捷的信息支持,也打破空间的制约。同时,

留学生的微信社交行为具有双面性,虽然使用手机进行社交更加灵活,尤其在疫情背景下,可在避免一些风险的同时进行交流。但虚拟社交与现实生活中的沟通还是有差别的,它也限制了留学生获得信息的渠道^[13]。

来自人际关系网络与社会文化信息的支持不仅可以缓解留学生的跨文化压力,增进适应陌生文化环境的能力。对于来华留学生来说,适应中国具体的传播环境,实现媒体使用的转换是他们在华面临跨文化适应的第一步^[14]。

做好来华留学生心理健康教育工作,要以“预防为主防治结合”为理念,建立心理健康教育监管和预警机制,预防或减少心理行为问题,促进来华留学生的心理健康^[16]。

2. 国外研究现状

2009年美国的一项针对111名在意大利留学的美国本科生进行的调查显示学生对抑郁症呈阳性,最常见的症状包括乏力,睡眠问题和饮食问题,最常报告的焦虑症状包括感到焦虑、变得烦躁、担心许多不同的事情以及难以放松。留学生的心理健康问题是一个普遍存在的问题。

Forbes-Mewett和Sawyer(2011年)发现心理健康问题的存在得到了广泛承认。该研究提出了影响国际学生心理健康的三组因素:不熟悉的学术环境、英语语言挑战、师生互动模式。

此外,流感给学生带来了严重问题。自流感爆发以来,前所未有的混合起源挑战一直威胁着全球国际学生的心理健康。以530万国际高等教育学生为例,其中约43.8%在五个最大的东道国,即美利坚合众国,英国、澳大利亚、德国和法国学习(教科文组织统计研究所(UIS)数据库,2020年)疫情可能使他们在海外处于更孤立的地位,由于货币、信息、语言或文化障碍,他们获得公共资源的机会更少。作为校园里的少数民族,国际学生的特殊需求往往被东道国忽视。

三、影响因素

1. 语言因素

语言是留学生生活中不可或缺的一部分,无论是完成学业、购买商品、进行社交,生活中的点点滴滴都离不开语言表达。有扎实的语言基础也能减少很多不必要的麻烦,也更有利于留学生的心理健康^{[15][40]}。

2. 文化因素

由于较大的文化差异,留学生很容易会面临跨文化适应障碍,甚至是“文化休克”。文化适应是指两种不同文化群体在连续接触的过程中所导致文化模式的变化,在很多外国留学生的成长经历和母文化中本国的一些基本道德和观念已经从小灌输在他们头脑中,并成为

行为准则和教养习惯^[7]。大多数留学生感到社会文化适应略难。

3. 社会支持因素

留学生与同学朋友联系的一个主要途径就是社交软件,而这些社交软件在打破空间距离感带来便利的同时,也在无形中划分了社交圈,产生了隔阂感,同时,也更考验留学生的语言功底^[14-20]。线下的社会支持其来源并不均衡,大学教职人员相比其他留学生的关系群体提供了较多种类的社会支持。

4. 学习因素

留学生前往异国他乡的最主要目的就是学习知识并取得学位,因此他们生活中很大一部分的压力是学习因素导致的。来华留学生被录取进入中国的学校学习后,要在中国的体制内接受教育,但是,因国情、文化、教育、习俗和生活学习的不同甚至语言沟通的不顺畅,必然会对中国的教育管理方式有不懂、不明白之处,因而就会产生不同的问题^[10]。

5. 自身因素

除上述因素以外,留学生自身也是很重要的影响因素,他们的自身适应能力、性别、年龄跨文化经历、家庭经济状况都会对其留学生活中的心理健康水平产生影响。在性别方面,男性留学生的适应水平略高于女性留学生^{[9][16]}。那些具有出国经历和跨文化培训经历的留学生在比没有出国经历和跨文化培训的留学生要更加容易适应留学生活^[14]。

四、应对措施

1. 确生源质量并建立档案

在招生的时候把心理测试纳入其中,严格调整招生标准,确保生源质量。同时给每个学生建立心理健康档案,对于有问题的学生进行追踪关注和重点干预^[15-16]。

2. 建立健全心理健康服务机制

让专业人员组成心理健康服务中心,为留学生提供有效的心理健康服务,同时让老师们接受相关专业培训。了解相关知识,提升业务水平^[17]。

3. 开展中华优秀传统文化教育活动

组织一些与中华优秀传统文化息息相关的文体活动与知识讲座,让留学生更好的了解中国的文化风俗,帮助他们更快适应留学生活。同时活动充满趣味性,不容易引起抵触,还能陶冶情操^[19-20]。

4. 管理层做好后勤服务工作

要强化相关的工作人员的跨文化交流意识,重视起留学生在生活上的困难与需求,并及时予以帮助和反馈,为他们提供好的留学环境,以便于他们适应留学生活^{[10][17]}。

5. 建立以东道国人际关系为核心的人际关系

建立以东道国老师和朋友为主的新一套社会支持系统, 辅助以家人朋友为主的社会支持系统, 帮助留学生获得更多的社会支持, 更好更快地适应留学生活^{[4][18]}。

6. 留学生自身的配合与努力

除了以上多方的共同协调努力, 留学生自身也需要配合工作, 积极努力地调整自身状态直面留学生活中的一系列困难, 然后在老师同学的帮助下逐一克服^[12]。

五、总结与讨论

社会支持与留学生的心理健康密不可分, 来华留学生社会支持与心理健康存在显著的正相关关系, 即来华留学生社会支持越好, 其心理健康状态就越好。

我们发现大部分研究中的缺陷主要集中在样本量太少, 不具有代表性, 大多数研究都是聚焦于某一学校或某一国家和地区的留学生, 使得样本量较少, 会影响到结果的可靠性。我们未来能够开展较大规模较为综合的留学生心理健康研究。随着我国来华留学生规模的不断扩大, 学校应借鉴我国各高校来华留学生的心理健康教育工作, 对留学生进行心理剖析, 结合留学生的本国文化在学校中进行来华留学生的心理健康教育与辅导, 倡导中外学生交流合作, 加强学生文化适应能力, 达到预防心理障碍的结果。

参考文献

[1] 卢炜. 南亚国家留学生跨文化适应压力问题及相应策略——以扬州大学MBBS专业留学生为例[J]. 中国教育月刊, 2015, 9(2): 204-206.

[2] 高炳亮. 高校来华留学生心理健康问题的预防与危机干预机制研究[J]. 思想教育研究, 2018, 00(05): 131-134.

[3] Forbes-Mewett H, Sawyer A M. International students and mental health[J]. Journal of International Students, 2019, 6(3): 661-677.

[4] 姚若松, 郭梦诗. 社会支持对大学生社会幸福感的影响——希望的中介作用[J]. 心理学探新, 2018, 38(02): 164-170.

[5] 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[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(02): 252-253.

[6] 李智. 来华留学生异文化压力心理弹性与心理健康的关系研究[J]. 杭州师范大学, 2011, 6(26): 8.

[7] 钟家宝, 高静, 谢钢. 留学生文化适应与心理健康相关性分析[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(12): 1519-1521.

[8] 鲁华. 留学生心理健康状况影响因素分析及干预对策[J]. 新疆医科大学, 2012, 00(6): 7.

[9] 李娜. 来穗泰国留学生文化适应调查研究[J]. 广

东外语外贸大学, 2015, 6(5): 7.

[10] 刘梅. 来华留学生课堂教学中的心理健康教育研究现状特点及对策[J]. 才智, 2021, 6(02): 97-99.

[11] 杜欣. 短期来华美国留学生跨文化适应状况调查研究——以云南大学留学生院美国短期汉语项目为例[J]. 云南大学, 2015, 99(5): 7.

[12] 郝焱. 来华留学生社会支持与跨文化适应相关研究[J]. 河北大学, 2016, 77(8): 4.

[13] 陈文超. 微信对留学生的社会支持研究[J]. 华南理工大学, 2016, 9(4): 16.

[14] 哈嘉莹. 网络社会支持与来华留学生跨文化适应探究[J]. 全球化的中文教育教学与研究——第十四届国际汉语教学学术研讨会论文集, 2017, 6(5): 789-799.

[15] 普慧, 赵永娜. 高校留学生心理危机干预探析——一名患有双相情感障碍留学生的案例及启示[J]. 科技视界, 2020, 00(14): 46-48.

[16] 郝春红. 来华留学生心理健康教育对策探究——以河南科技大学为例[J]. 科教导刊(上旬刊), 2020, 9(16): 172-173.

[17] 努尔阿米娜·艾尔肯. 新疆塔吉克斯坦留学生跨文化心理适应研究[J]. 新疆大学, 2020, 9(7): 7.

[18] 王晓燕. 来华留学生社会支持现状及教育对策研究[J]. 江苏大学, 2018, 6(5): 7.

[19] 张红静, 张灿灿, 姜启海. 在华医学留学生跨文化心理适应现状调查与教育对策研究[J]. 中国高等医学教育, 2019, 8(06): 39-40.

[20] 齐琳. 表达性艺术治疗促进留学生心理健康应用研究[J]. 大众文艺, 2021, 6(08): 171-172.

基金项目: 海南医学院2022年大学生创新创业训练计划项目“社会支持视角下国际学生心理健康水平及教育模式构建研究”(项目编号: X202211810062; 指导教师: 董东栋); 2023年度海南医学院“一流学科和一流专业”建设项目来华留学生学习交流专项阶段性成果; 海南医学院“琼崖国际新青年”生涯咨询工作室阶段性成果; 海南医学院2022年度大学生思想政治教育专项课题书院制理念下的大学生理想信念教育研究——基于书香党支部的育人实践(xgcsz2022-02)。

作者简介: 郝韵(2002-), 女, 汉族, 安徽铜陵人, 本科学历, 研究方向为应用心理学;

董东栋(1983-), 男, 山西静乐人, 硕士研究生, 讲师, 研究方向为思想政治教育、国际中文教育、跨文化能力。