

来华留学生社交焦虑、孤独及应对方式对心理健康的影响

□梁社红¹ 陈南菲¹ 李娟¹ 周玉芹²

[1. 浙江大学 杭州 310058; 2. 浙江科技学院 杭州 310002]

[摘要] 研究旨在调查浙江大学留学生群体的心理健康现状,并探究社交焦虑、孤独、应对方式对来华留学生心理健康的影响。通过对254名留学生进行问卷调查,结果发现:(1)留学生心理健康整体水平不容乐观,社交焦虑得分显著高于中国大学生常模。(2)学业成绩对社交焦虑、消极应对、心理压力有显著影响,学业成绩越低的留学生社交焦虑水平越高,更多采取消极应对方式,感知到的心理压力越大。(3)孤独、社交焦虑对心理压力有正向预测作用,对社会功能有负向预测作用,其中消极应对在社交焦虑、孤独与心理压力之间起部分中介作用。

[关键词] 来华留学生; 社交焦虑; 孤独; 应对方式; 心理健康

[中图分类号] G448

[文献标识码] A

[DOI] 10.14071/j.1008-8105(2017)05-0109-04

引言

近年来,随着浙江大学留学生人数的日益增多,留学生的心理健康问题日益突出,因此,研究浙江大学留学生群体的心理健康状况及影响机制具有一定的现实意义。一方面了解留学生心理健康现状,促进留学生心理健康教育体系的构建;另一方面,发现问题留学生及时干预,可防范心理危机事件于未然,促进学校的长期稳定与和谐发展。

纵观最近十年的研究文献,对于留学生心理健康教育的研究内容主要集中在以下几个方面:一是来华留学生心理健康的现状分析。雷龙云和甘怡群、胡芳、吕萍等对留学生的心理健康状况进行调查,结果显示:留学生的强迫、恐怖、偏执、精神病性因子分均显著高于中国青年常模,具有不同程度抑郁的比例高于我国常模,特别是中度抑郁群体应作为心理问题预防的对象^[1-3]。伍志刚、向学勇和谢芸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,发现留学生容易出现强迫、人际关系敏感、焦虑等特点,因此在留学生工作中

要注意进行这方面的干预^[4]。朱群邦等将73名非洲留学生作为调查对象,发现抑郁情绪发生率达37%,认为留学生在华期间,由于学习压力、独居异国、地理环境及生活习惯改变等因素的作用,原有相应的体质发生改变,最终形成抑郁^[5]。二是探索来华留学生心理健康的影响因素。陈玳玮和于馨探究了“跨文化适应”问题对留学生心理健康的影响,认为文化冲击严重影响了留学生的适应状况,并影响到其心理健康,尤其是留学生的思乡情绪对其心理健康起到了很大作用^[6]。赵妍将来华留学生心理健康水平与人格、社会支持、应对方式、人口统计学因素、来华时间等进行分析,认为影响来华留学生心理健康水平的主要因素是人格中的外向性和神经质、年龄和来华时间^[7]。吕萍指出社会文化适应困难、思乡情绪、学业压力和就业压力是影响高抑郁留学生群体的重要因素。三是提出来华留学生心理健康问题的解决方案。汪静娜、王家麟等提出若干针对来华留学生的心理干预的建议,如提升留学生自我社会适应能力和挫折承受能力;尝试用异文化的视角和世界观去应对压力;鼓励留学生积极融入新环境,建立新社会关系;学校管理者应切

[收稿日期] 2016-09-23

[基金项目] 中国学位与研究生教育学会课题项目(2015Y0107);浙江大学高等教育研究会2014年项目(G22)。

[作者简介] 梁社红(1978-)女,博士,浙江大学心理健康教育与咨询中心讲师;陈南菲(1989-)女,浙江大学国际教育学院讲师;李娟(1984-)女,浙江大学心理健康教育与咨询中心讲师;周玉芹(1991-)女,浙江科技学院大学生心理健康教育咨询中心助教。

实了解每位留学生的文化传统和生活习惯,并尊重他们的文化习惯、生活习俗及宗教信仰,努力为留学生营造轻松、融洽的生活环境,以减轻留学生的心理压力^[8-9]。综上所述,关于社交焦虑、孤独等对心理健康的影响尚未可知,因此,本研究旨在调查浙江大学留学生群体的心理健康现状,并探究社交焦虑、孤独、应对方式对来华留学生心理健康的影响,为以后进行留学生心理干预提供研究依据。

一、研究方法

(一) 研究对象

调查对象为浙江大学2015年度在籍本科留学生,问卷采取无记名、自愿填写的原则。发放问卷300份,实际回收有效问卷254份。

被试的基本情况如下:就性别分布而言,男生占61.5%,女生占38.5%;就国籍分布而言,韩国学生占63.9%,韩国以外的其他亚洲国家占23%,亚洲以外的国家占13.1%;就年级分布而言,大一大二占38.1%;大三占38.9%,大四及延期毕业的占23%。就学籍而言,顺利确认专业的占88.2%,转专业的占4.7%,降级及退学的占7.1%;就学校绩点而言,3分以上占9.1%,2~3分占36.3%,1~2分占43.1%,1分以下占11.5%;就课程平均分而言,80分以上占4%,60~80分的占45.6%,40~60分的占38.1%,40分以下占12.3%。

(二) 测量工具

本研究采取一般心理健康问卷(GHQ-12,包括心理压力与社会功能两个维度,一共12道题目,采取利克特5分等级量表)、应对方式(The Brief Cope Invention,分为积极应对与消极应对两个维度,一共14道题目,采取利克特5分等级量表)、社交焦虑(IAS,一共15道题目,采取利克特5分等级量表)、孤独量表(UCLA,一共20道题目,采取利克特4分等级量表)进行调查。

二、研究结果

采用spss18.0进行所有统计分析,结果发现:留学生心理健康整体水平不容乐观,其中社会功能均分较高(3.53 ± 0.62),心理压力均分偏高(2.84 ± 0.64);采用积极应对方式(3.10 ± 0.63)多于消极应对(2.60 ± 0.60),孤独水平偏高(2.25 ± 0.38),社交焦虑得分(42.93 ± 5.58)显著高于中国大学生常模($t=11.42, p<0.001$)。为进一步考察研究变量之间的相关关系及作用机制,对研究变量分别进行

相关分析、差异检验及回归分析。

(一) 相关分析结果

为探索各变量之间的相关关系,进行统计分析如下(见表1):

1. 孤独与社会功能负相关,与心理压力、消极应对、社交焦虑正相关。

2. 社交焦虑(42.93 ± 5.58)与中国大学生(38.9 ± 9.7)有显著差异($t=11.42^{***}, p<0.001$),说明外国留学生在社交方面比中国学生表现出更多的焦虑,可能与他们人处异国他乡原因有关,限制了他们多方面社交的机会,增加了社交焦虑的水平;此外留学生社交焦虑得分与其社会功能负相关,与心理压力、消极应对、孤独正相关。

3. 心理压力与积极应对负相关,与消极应对正相关。

4. 社会功能与积极应对正相关。

表 1 相关分析结果 (N=254)

	M	SD	1	2	3	4	5
1. 社会功能	24.675	4.320					
2. 心理压力	14.217	3.222	-.396**				
3. 积极应对	18.572	3.780	.397**	-.145*			
4. 消极应对	20.825	4.839	-.104	.223**	.378**		
5. 社交焦虑	42.925	5.584	-.273**	.273**	.033	.388**	
6. 孤独	45.078	7.619	-.396**	.319**	-.102	.294**	.331**

注: *** $P<0.001$, ** $P<0.01$, * $P<0.05$

(二) 差异检验

为了考察人口统计学变量对因变量的影响关系,分别对其进行了独立样本的T检验和方差分析。结果发现:

1. 不同学籍对心理压力有显著影响($t=-2.537^*, p<0.05$), 退学学生的心理压力分数显著高于转专业、确认专业等学生。

2. 不同性别对消极应对方式有显著的影响($t=2.064^*, p<0.05$), 男性被试的消极应对得分显著高于女性被试,说明男性被试比女性被试更倾向于采取消极应对方式。

3. 不同国籍对积极应对有非常显著的影响($F=5.871^{**}, p<0.01$), 亚洲被试积极应对得分显著低于亚洲以外被试得分,说明非亚洲籍留学生更易采取积极应对方式。

4. 学校绩点的高低对心理压力($F=3.997^{**}, p=0.008<0.01$)和消极应对方式($F=4.907^{**}, p<0.01$)均有显著的影响,绩点越低,其心理压力得分越高,消极应对得分越高。

5. 课程平均分高低对心理压力($F=2.412^*$,

$p<0.05$)、消极应对 ($F=4.070^{**}$, $p<0.01$)、社交焦虑均有显著的影响 ($F=2.773^{*}$, $p<0.05$) , 说明成绩平均分得分越高的被试, 其心理压力越低, 消极应对得分越低, 同时社交焦虑水平较低。

(三) 回归分析

为进一步考察自变量与因变量之间的关系, 对其进行回归分析。通过表2、表3的回归分析, 结果发现: 社交焦虑对心理压力和社会功能均有显著的预测作用, 其中正向预测心理压力, 负向预测社会功能。消极应对在社交焦虑对心理压力预测中的中介效应显著 (在对社会功能的预测中不显著, 做sobel检验, 得到 $t=0.034$, $SE=0.023$, $p=0.973$) , 即说明社交焦虑水平较高的被试面对挫折与困难时, 更多的采用消极应对方式, 进而导致心理压力越大。

表 2 消极应对(W)作中介, 社交焦虑(X)对心理压力(Y)的预测

	标准化回归方程	回归系数检验	
第一步	$y=0.273x+7.463$	$SE=0.035$	$t=4.498^{***}$
第二步	$w=0.388x+6.385$	$SE=0.050$	$t=6.687^{***}$
第三步	$Y=6.876+0.138w$ $+0.219x$	$SE=0.044$ $SE=0.038$	$t=2.114^{*}$ $t=3.354^{**}$

注: *** $P<0.001$, ** $P<0.01$, * $P<0.05$

表 3 消极应对(W)作中介, 社交焦虑(X)对社会功能(Y)的预测

	标准化回归方程	回归系数检验	
第一步	$y=-0.273x+33.745$	$SE=0.047$	$t=-4.507^{***}$
第二步	$w=0.388x+6.385$	$SE=0.050$	$t=6.687^{***}$
第三步	$Y=33.734+0.002w$ $-0.274x$	$SE=0.059$ $SE=0.051$	$t=0.029$ $t=-4.156^{***}$

注: *** $P<0.001$, ** $P<0.01$, * $P<0.05$

通过表4、表5的回归分析结果, 发现: 孤独对心理压力和社会功能均有显著的预测作用, 其中正向预测心理压力, 负向预测社会功能; 消极应对在孤独对心理压力预测中, 中介效应显著 (在社会功能中不显著, 做sobel检验, 得到 $t=0.241$, $SE=0.016$, $p=0.810$) , 即说明孤独得分越高的人, 越多采取消极应对方式, 进而导致心理压力越大。

表 4 消极应对(W)作中介, 孤独(X)对心理压力(Y)的预测

	标准化回归方程	回归系数检验	
第一步	$y=0.319x+8.139$	$SE=0.025$	$t=5.338^{***}$
第二步	$w=0.294x+12.409$	$SE=0.038$	$t=4.882^{***}$
第三步	$Y=6.969+0.142w$ $+0.277x$	$SE=0.041$ $SE=0.026$	$t=2.286^{*}$ $t=4.472^{***}$

注: *** $P<0.001$, ** $P<0.01$, * $P<0.05$

表 5 消极应对(W)作中介, 孤独(X)对社会功能(Y)的预测

	标准化回归方程	回归系数检验	
第一步	$y=-0.396x+34.795$	$SE=0.033$	$t=-6.843^{***}$
第二步	$w=0.294x+12.409$	$SE=0.038$	$t=4.882^{***}$
第三步	$Y=34.650+0.013w$ $-0.400x$	$SE=0.054$ $SE=0.034$	$t=0.215$ $t=-6.592^{***}$

注: *** $P<0.001$, ** $P<0.01$, * $P<0.05$

三、讨论

研究结果发现: 留学生的社交焦虑得分显著高于中国大学生常模。这说明留学生身处异国生活和学习, 由于社会文化的影响以及语言交流的障碍, 导致留学生在社会交往上会呈现出更多的焦虑症状, 比如紧张、不自在等。在社交等生活遇到困扰时, 男性更多的采取消极应对的方式, 而女性则更多的采用积极应对方式。此外, 亚洲被试的积极应对得分显著低于亚洲以外被试得分, 说明非亚洲籍留学生更易采取积极应对方式。当然, 由于本次研究非亚洲籍留学生的比例仅为10%左右, 因此, 国籍对应对方式的差异结果仅为参考, 可能会受到取样偏差的影响。

本研究的留学生取样问题会在一定程度上限制研究结果的推广, 因为本次研究取样以亚洲籍 (占90%左右)、尤其是韩国籍留学生 (占70%左右) 居多, 因此, 在以后研究中可侧重增加非亚洲籍学生的取样数量, 或者单独以韩国籍留学生作为研究对象, 以确保取样分布的合理性以及样本结果的可靠性。

四、结论

本调查研究表明: (1) 来华留学生的心理健康整体水平不容乐观, 其社交焦虑显著高于中国大学生常模。(2) 来华留学生的学业成绩对其社交焦虑、消极应对、心理压力有显著影响, 学业成绩越低的留学生社交焦虑水平越高, 会更多采取消极应对方式, 感知到的心理压力越大。(3) 孤独、社交焦虑对心理压力有正向预测作用, 对社会功能有负向预测作用, 其中消极应对在社交焦虑、孤独与心理压力之间起部分中介作用。该研究为探索来华留学生的心理健康教育与干预模式、促进来华留学生的心理健康水平提供了研究依据。

参考文献

[1] 雷龙云, 甘怡群. 来华留学生的跨文化适应状况调查

- [J]. 中国心理卫生, 2004, 18(10): 729.
- [2] 胡芳, 崔立中, 高丽. 在华留学生心理健康状况调查[J]. 临床心身疾病, 2007, 13(1): 40-41.
- [3] 吕萍. 跨文化背景下来华留学生心理抑郁问题研究[D]. 南京: 南京大学, 2013.
- [4] 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, 2010, 18(2): 252-253.
- [5] 朱群邦, 陈明骏, 方凡夫, 周毅, 黄枫, 顾伟, 李柏. 留学生抑郁情绪影响因素分析[J]. 西部中医药, 2013, 26(9): 45-47.
- [6] 陈玳玮, 于馨. 在华留学生跨文化适应对心理健康的影响[J]. 信息系统工程, 2010(6): 115-116.
- [7] 赵妍. 来华留学生心理健康状况及其影响因素研究——以哈尔滨工程大学为例[D]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2011.
- [8] 汪静娜, 柴可夫. 构建高校外国留学生心理健康教育体系[J]. 中医药管理杂志, 2010, 18(3): 257-259.
- [9] 王家麟, 沈洪兵, 郑爱民. 来华留学生心理健康研究现状[J]. 考试周刊, 2013(92): 156-157.

Influence of Social Anxiety, Loneliness, and Coping Style on Mental Health of Foreign Students in China

LIANG She-hong¹ CHEN Nan-fei¹ LI Juan¹ ZHOU Yu-qin²

(1. Zhejiang University Hangzhou 310058 China;

2. Zhejiang University of Science and Technology Hangzhou 310002 China)

Abstract The purpose of this study is to investigate the current situation of mental health of foreign students in Zhejiang University and explore the influence of social anxiety, loneliness, and coping style of foreign students on their mental health. The 254 students are conducted a questionnaire survey. Results indicate that: 1. the overall level of foreign students' mental health is not optimistic, and social anxiety scores were significantly higher than the norm of Chinese college students. 2. The academic achievement has a great influence on the social anxiety, negative coping style, and mental stress. The social anxiety level of students is lower when their academic achievement is higher. The more negative coping style is used, the more psychological pressure is perceived. 3. The loneliness and social anxiety have a positive predictive effect on mental stress and they have negative effect on the social function. The negative coping style plays a partial mediating role among social anxiety, loneliness, and mental stress.

Key words foreign students in China; social anxiety; loneliness; coping style; mental health

编辑 邓婧