

# 应激源感知的文化和性别差异： 对留学中国的非洲学生和西方学生的跨文化研究

Ismail Hussein Hashim\* 周 颖 杨治良

(华东师范大学心理系, 上海, 200062)

**摘 要** 本研究对留学中国的非洲和西方留学生进行了留学应激的调查研究(study abroad stress survey, SASS),旨在确定应激源感知是否存在文化差异,同时为留学生的应激感知研究创建一个基础。结果表明,最常感知到的应激源来自学术和人际交往两个方面。文化差异和性别差异仅表现在部分具体的应激源感知上,总体上的应激源感知并未发现任何组间差异。男女留学生都曾体验到日常压力所引起的较高的应激,而在对学业成绩不佳、课程不足等应激源的感知上性别差异较小。结果显示出对跨文化适应研究的必要性。

**关键词:** 应激 异域研究 应对 跨文化

## 1 前言

当今繁忙的生活模式增加了应激事件的发生,而长期的压力紧张又会导致各种不同的身心疾病(Eshun, 1998<sup>[1]</sup>; Misra McKean, 2000<sup>[2]</sup>)。这就引发了越来越多的关于应激和应激源的研究。应激的一般定义是指人在某方面负荷过度的一种情况(Gmelch, 1993)<sup>[3]</sup>。Lazarus 在他的应激和应对模型中,将应激定义为“一种对变化或需要所产生的情绪、智力或生理上的反应”(Lazarus, & Folkman, 1984<sup>[4]</sup>)。

Lazarus 和 Folkman (1984<sup>[4]</sup>)在他们的应激模型中阐述到,某些环境刺激会使个体产生紧张和压力,而这其中又存在明显的个体差异和群体差异。个体在选择应对策略时会进行两种不同水平的评估:第一个水平是初级评价,个体会对情境的潜在危险进行评价,当知觉到威胁性时,个体会采取第二级评价,检测出可利用的应对策略。

对一种新环境或新文化的适应被定义为文化冲突(culture shock)或文化应激(culture stress)。Oberg(1954)<sup>[5]</sup>将文化冲突定义为“从一种熟悉的环境转到另一种陌生的环境中时,原有的行为模式不能有效地应对的现象”。他还将文化冲突分成四个阶段:(a)蜜月阶段,带有兴奋的显著特征;(b)醒悟阶段,意识到环境的变化;(c)着手解决阶段,个体会寻求新的行为模式;(d)机能有效阶段,个体开始适应新文化。Brink 和 Saunders(1976)(Ryan(2000)引用<sup>[6]</sup>)提出个体在适应新环境的过程中,会遭遇到 5

类应激源:交流、机械/环境差异、孤立、风俗、态度和信念。

跨文化适应被定义为:“应激适应和成长之间的动态的相互作用”(Kim, 1998<sup>[7]</sup>)。文化的广义定义是:“由知识、信念、艺术、道德、法律、风俗以及社会人所习得的其它的一些能力和习惯所构成的一个复杂的整体”(Tylor, 1889; Leonore, & Uwe, 2001 引用<sup>[8]</sup>)。研究表明,文化上的变化引发了应激反应(Twibell 等人, 1995)<sup>[9]</sup>。先前的研究也表明大多数留学生都报告曾体验到压力(Mallinckrodt & Leong, 1992<sup>[10]</sup>)。Zimmerman(1995)<sup>[11]</sup>发现和同学交流的能力对跨文化适应尤为重要。对那些在异文化环境下学习外语的个体而言,文化冲击(或者或新异冲突)是一种常见的体验,愤怒、不快、沮丧甚至疾病都有可能发生(Damen, 1982<sup>[12]</sup>)。Carlson, Burn, Useem 和 Yachimowicz(1990)<sup>[13]</sup>指出,留学生主要关心的是住宿、饮食、睡眠、排泄、健康、安全、金钱、卫生、气候、学业困难以及交流。

在一项关于应激源及应付策略的调查中, Kim and Won (1997)<sup>[12]</sup>比较了中日韩三国学生的应激特点,指出韩国学生的应激相对简单温和;而中国学生受应激影响最大,他们列举的应激源包括经济困难、学业困难和人际冲突;日本学生的压力则主要来自人际交往及学业问题(pp. 89-90)。在各种人群包括抑郁个体的研究中,均发现应激、应对技巧及健康之间存在联系(Eshun, 1998<sup>[1]</sup>)。类似地, Jose (1998)<sup>[15]</sup>比较了美俄年轻人的应激、应付及抑郁。结果表明俄国人更多地报告日常应激。Misra 等人

\* Corresponding Author. Ismail Hussein Hashim, Department of Psychology, East China Normal University Shanghai, 200062, China.

E-Mail: hashimsuma@hotmail.com

(2000)<sup>[16]</sup>的研究表明女性在自我施加的压力上的得分高于男性,这似乎说明女性更喜欢竞争、被关注和为别人担心。Gerdes 和 Ping(1994)<sup>[17]</sup>对中美大学生的问题指向性应对和情绪指向性应对进行了比较,发现美国学生更多地报告由于压力所遭受的学业困扰;而中国学生的压力则较多地涉及自我发展。

研究者们已经开展了大量工作研究应激和应对,但关于应激源感知的性别差异和文化差异尚未确定。迄今为止的研究只检验了 Lazarus 和 Folkman(1984)<sup>[4]</sup>中很少一部分变量之间的关系,其中最常被研究的就是应激评估和应对之间的关系。在过去的文献中,并没有学者对留学生的应激感知的文化差异进行研究。大多数关于应激感知的性别文化差异的实验仅对少数应激源进行了研究,且被试往往来自同一个群体。显然缺少这样一个研究,来关注来自不同文化的留学生的应激感知,实验应涵盖尽可能多的应激源。这有助于留学生的跨文化适应,预防应激以及应对不当所产生的疾患。

本研究旨在研究在中国高校学习的留学生们的应激状况,以及在感知应激源方面是否存在文化差异和性别差异。根据前人的论证,本研究假设感知应激源的方式会因社会文化因素和个人因素的不同而不同,而应激源反映的是个体倾向上的性别差异和文化差异。

## 2 方法

### 2.1 被试

用随机抽样的方法,选取北京、上海、广州的11所高校中的200名大一留学生,分为两组,第一组来自非洲国家(阿拉伯国家除外),第二组来自西方国家(北美、欧洲、澳大利亚和新西兰)。均能流利使用英语,故无需对量表进行汉化。共回收156份有效问卷,其中非洲国家82人,西方国家74人,男女各半。

### 2.2 问卷及测评

在参照了学生应激量表(the Student Stress Scale; Insel, & Roth, 1985<sup>[18]</sup>)和学生应激调查(the Student's Stress Survey; Ross 等, 1999<sup>[19]</sup>)的基础上,编制了留学应激调查(Study Abroad Stress Survey, SASS)的问卷。问卷共30个题,按应激来源的不同分为四类:6个项目代表来自人际关系的应激;10个项目代表来自个人的应激;8个项目代表来自学术的应激;还有6个项目代表来自环境的应激。来自人际关系的应激和人际互动有关,例如和师长的沟通,以及和室友的冲突。来自个人的应激则是源于个体内部的一些因素,例如饮食和睡眠习惯的改变。来自学术的应激源于和学校相关的一些

活动,例如课业负担的增加,或学习能力低下。来自环境的应激和学术无关,例如生活环境和气候的变化。要求被试回答哪些项目是他们在留学过程中可能遭遇到的较高水平的应激事件。应激源被归为两类:日常压力,如经济困难、处于陌生情境中等;以及重要生活事件,如开学、饮食起居习惯的改变等。为了确保问卷的可靠性和权威性,进行了现场测试,学生应激量表中的部分项目由于不能测量留学应激而被淘汰,另外增加了一些新的项目,如中文读写的困难,气候变化频繁,和老师的关系紧张等,最终确定了留学应激调查问卷中的30个题目。

2002年春,在三所城市的留学生中施测了留学应激调查的问卷。研究者在每所高校,随机抽取留学生的寝室,发放问卷,并在一天后进行回收。如有答题不完整者,即在24小时后,做第二轮回收。共发出200份问卷,回收156份有效问卷,其中非洲国家82人(46男36女),西方国家74人(32男42女)。年龄22至30岁,其中非洲留学生的平均年龄为26.2岁,西方留学生的平均年龄为25.7岁。通过计算被试答题的百分比,判断在感知应激源方面是否存在性别差异(男 vs 女)和文化差异(非洲 vs 西方)。

## 3 结果

从表1中可知,对非洲和西方留学生而言,学术和人际关系是两个最常见的应激。在四类应激源的总体感知上,不存在文化差异。但是在具体的应激源感知上发现了非洲留学生和西方留学生之间的差异。非洲留学生列举出的六大首要应激源中,有三项关于人际关系;而西方留学生列举出的四大首要应激源中,则有两项关于人际关系。非洲留学生所感知到的首要应激源依次是:中文读写困难、和父母的矛盾、与室友的冲突、糟糕的居住环境,经济困难以及社会活动的改变。而西方留学生所感知到的首要应激源则依次是:和父母的矛盾、与室友的冲突、糟糕的居住环境以及和导师的关系紧张。大部分的非洲留学生列举了17件事件作为引发应激的情景,这些事件占量表所列事件的77%。与之形成对照的是,大多数西方留学生仅列举了14个应激事件,占量表所列事件的67%。对非洲留学生而言,较少被提及的应激源是:开学、假期以及饮食习惯的变化;而西方留学生较少提及的是:开学、假期、宗教信仰的差异以及饮食习惯的变化。总体而言,非洲留学生所列应激源的73%和西方留学生所列举的76%,分别被归为日常压力。

性别差异的比较结果发现,日常压力所导致的应激占到了整体应激的73%。在四类应激源中,学

术应激为首要应激源(30%),其次是人际关系的应激(男28% & 女29%)。性别差异也仅表现在某些具体应激源的感知上,如耽误了很多课(男64% & 女41%)、成绩比预期的差(男54% & 女71%)以及和陌生人相处(男54% & 女67%)。男性留学生所感知到的首要应激源依次是:和父母的矛盾、与室友

的冲突、经济困难等;而女性留学生则把与室友的冲突、和父母的矛盾、糟糕的居住环境等作为在中国的首要应激源。男性留学生较少提及的应激源依次是饮食习惯的变化、假期以及开学;而女性留学生较少提及的应激源则依次是饮食习惯的变化、计算机的问题、开学以及假期。

表1 感知应激源的文化差异和性别差异

种类	非洲(N = 82)		西方(N = 74)		男(N = 78)		女(N = 78)	
	频数	%	频数	%	频数	%	频数	%
人际关系								
与父母的矛盾	65	79	62	84	63	81	64	82
与室友的冲突	64	78	61	82	60	77	65	83
社会活动的变化	62	76	46	62	57	73	51	65
与师长的关系不佳	54	66	43	58	52	68	45	58
与陌生人共事	53	65	41	55	42	54	52	67
和老师同学的沟通问题	41	50	30	41	31	40	40	51
个体内部								
经济困难	63	77	49	66	59	76	53	68
健康问题	50	61	47	64	51	65	47	60
较轻的违法	35	43	36	49	36	46	35	45
宗教信仰上的差异	35	43	8	11	20	26	23	29
新的责任	26	32	25	34	24	31	27	35
杰出的个人成绩	21	26	11	15	17	22	15	19
在公共场合讲话	19	23	26	35	15	19	30	39
睡眠习惯的改变	16	20	13	18	18	23	11	14
饮食习惯的改变	15	18	8	11	11	14	12	15
大学生活的开始	5	6	5	7	7	9	3	4
学术								
中文读写困难	66	80	47	64	57	73	56	72
成绩比预期的差	55	67	42	57	42	54	55	71
耽误了过多的课	55	67	27	37	50	64	32	41
与导师的激烈争论	50	61	54	73	51	65	53	68
学习技巧较差	44	54	43	58	44	56	43	55
课业负担增加	37	45	47	64	42	54	42	54
专业的改变	28	34	18	24	28	36	18	23
对毕业的预期	24	29	30	41	25	32	29	37
环境因素								
糟糕的居住环境	64	78	55	74	57	73	62	80
置身于陌生的环境中	51	62	41	55	43	55	49	63
气候的频繁变化	47	57	28	38	42	54	38	49
居住环境的变化	44	54	36	49	38	49	37	47
计算机的问题	16	20	16	22	23	30	9	12
假期	6	7	7	10	11	14	2	3

4 讨论

本研究的目的是为了探讨在中国的留学生,在感知应激源方面是否有差异,并在此基础上为留学生的跨文化适应提供参考。结果表明非洲留学生和西方留学生所感知到的首要应激源来自学术和人际关系,其次来自个人和环境。该结果和 Carlson 等人(1990<sup>[13]</sup>)的研究结果一致,在他们的研究中,留学生们最为担心的因素依次是住宿、饮食、睡眠、排泄、健康、安全、钱、清洁、气候、学业困难以及交流。在四类应激源的总体感知上,本研究并未发现任何组间差异,文化差异仅表现在某些具体的应激源感知上。

非洲留学生所感知到的首要应激源依次是:中文读写困难、和父母的矛盾、与室友的冲突、糟糕的居住环境、经济困难以及社会活动的改变。而西方留学生则把和父母的矛盾、与室友的冲突、糟糕的居住环境以及和导师的关系紧张,列为首要应激源。非洲留学生在语言问题、经济困难、社会活动的改变、耽误了过多的课、气候的频繁变化等事件上的应激程度比西方留学生高;而在与导师的关系紧张和课业负担增加这两个事件,应激程度则比西方留学生低。Kim and Won(1997<sup>[14]</sup>)在对中日韩三国留学生的跨文化研究中,也发现了类似的结果。学术上的语言问题引起了非洲留学生的高水平的应激,和西方

留学生的中度应激,Zimmerman(1995)<sup>[11]</sup>和 Damen(1982)<sup>[12]</sup>对留学应激事件的研究中也提及了类似的结果。源于人际关系的应激构成了 50% 的首要应激源。在大多数中度应激和轻微应激事件的感知上,并未发现文化差异,但是在宗教信仰的问题上,非洲留学生的应激水平远高于西方留学生。双方都较少提及的应激源包括:饮食习惯的变化、开学以及假期。此外,西方留学生在宗教信仰的差异、杰出的个人成就以及睡眠习惯的改变等事件的应激程度上远低于非洲留学生。大多数应激事件均可被归为日常压力。本研究中,人际关系和学术适应中的日常压力是首要的应激源。这两类应激源中的 79% 的应激事件属于日常压力。Jose(1998)<sup>[15]</sup>对本土俄国青年的应激研究也发现了类似的结果。

在性别差异的比较中,日常压力仍然是高水平的应激源。学术和人际应激则是男女两性共有的首要压力源。与父母的矛盾被列为应激程度最高的事件。这可能因为一则大多数留学生尚未达到独立的年龄;二则他们的文化具有很强的家庭观念,个体拥有的自主性较小。与室友的冲突、经济困难、社会活动的改变、中文读写的问题以及糟糕的居住环境等事件是男女留学生都面临的首要应激事件。男性留学生在耽误了过多的课这一事件上的应激水平高于女性,而在成绩比预期的差以及和陌生人共事这两个事件上的应激水平低于女性。在学业成绩不良所引发的应激水平上,女性高于男性,这一结果可能反映了一贯以来所忽略的女性的竞争倾向。Misra 等人(2000)<sup>[16]</sup>的研究也表明了类似的结果。另外一个有趣的现象是在留学生看来,饮食习惯的变化、假期、开学和计算机等问题所引发的应激程度并不严重。总体而言,在应激源感知方面的性别差异处于边缘水平。来自不同文化的留学生都认为留学生活的压力很大,这一点曾被 Mallinckrodt 和 Leong(1992)<sup>[10]</sup>引用。

至于说到 Lazarus 和 Folkman(1984)<sup>[4]</sup>的理论模型,本研究已经表明在应激源感知方面,特别是在四类应激源的总体感知上,文化差异(非洲 vs. 西方)和性别差异并不明显,仅在一些具体的应激源上表现出了差异。这可能是由于日常压力被频繁而普遍地提及,这样自然不存在任何显著的组间差异。留学生的居住环境(如吃、住、气候以及沟通)都很相似,这可能在很大程度上决定了在感知应激源方面,不会有很大的文化差异。个体在适应新文化和新的学术环境方面的努力,也在某种程度上减小了文化差异。换句话说,居住在学生宿舍的留学生会从他人身上,包括从中国的文化中,习得新的方式来感知和应对应激,以更好地适应

新的环境。这样在感知应激事件时,对原有经验的依赖就能被减小到最低程度。

本文为研究留学中国可能遭遇的应激源提供了参考。今后的研究可在此基础上扩展到,对不同应激源所引发的应激程度的个体差异和文化差异的研究上。这样就能确定对某特定群体而言,哪些应激源的程度更为严重。这将有助于中国的留学事务办公室制定出应激适应的管理方案。那些被普遍评估为高度应激性的情境,例如中文读写的困难、与室友的冲突、经济困难等就需要跨文化适应的训练。Ingman(1999)<sup>[20]</sup>指出社会适应性在某种程度上导致了应对差异。因此,了解在应激感知的文化差异,有助于更好地实现文化适应和社会适应。值得一提的是,这里所说的文化差异,也可能来自非文化因素。要弄清楚这一点,就必须作进一步的系统控制下的研究。在应激适应性管理方面,冲突管理训练有可能成为另一个有价值的研究领域,从本研究就可看出留学生普遍将与室友及导师的冲突列为高应激源。而另一个经常被提及的应激源,则是成绩比预期的差。或许教授他们应对突发事件的方法,可以作为应激适应性管理的另一个有效策略。根据叶克斯-多得逊定律,激励水平和绩效之间的关系成倒 U 曲线,适度的激励能够达到最佳绩效。因此识别激励性和伤害性的应激源,对形成有效的应激策略同样重要。本研究结果可能依赖于应激的来源和情境,这种可能性将在未来的研究中继续探讨。考虑到本次研究所抽取的样本相对较小,而且仅抽自两个的文化群体,后续研究中将在确保样本代表性的前提下,扩大抽样的范围,并追踪留学经历对个体、经济、工作、认知以及文化等方面所产生的影响。

综上,本研究可以为留学适应的研究,特别是留学中国的应激适应,提供重要的参考价值。考虑到应激对健康(Misra, & McKean, 2000<sup>[2]</sup>; Eshun, 1998<sup>[1]</sup>, Hudd, Dumlao, & Erdmann - Sager, 2000<sup>[21]</sup>),和学业(Leong, & Bonz, 1997<sup>[22]</sup>, Misra, et al., 2000<sup>[16]</sup>)的负面影响,笔者建议中国学术协会(China Scholarship Council)的留学事务办公室,将应激管理训练纳入适应专案。对留学生新生,应告知他们常见的高压应激源,并与其讨论应对技巧。此外,还应告之可用的学校支持体系,帮助他们更有效地应对压力。当然,要完全消除应激是不可能的,但我们可以,也应该做一些工作,帮助留学生成功地完成文化适应这一过程,更好地学习和成长。

## 6 参考文献

- 1 Eshun, S. Cultural and gender differences in responses to

- depressive mood: A study of college students in Ghana and the USA. *Personality and Individual Differences*, 1998, 24: 581 - 583
- 2 Misra, R. & McKean, M. College students' academic stress and its relationship to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 2000, 16:41 - 51
- 3 Gmelch, W. *Coping with faculty stress*. California: Newbury park, Sage Publications, Inc. 1993
- 4 Lazarus, R. & Folkman, S. *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984
- 5 Oberg, K. *Culture shock*. Indiana polis: Bobbs - Merrill Co, Inc. 1954
- 6 Ryan, M. E. & Twibell, R. S. Concerns, values, stress, coping, health and educational outcomes of college students who studied abroad. *International Journal of Intercultural Relations*, 2000, 24:409 - 435
- 7 Kim, Y. *Communication and cross - cultural adaptation: An integrative theory*. Philadelphia: Multilingual Matters, Ltd. 1988
- 8 Leonore, L., & Uwe, P. *Cross-cultural topics in psychology*. U.S.A.: Greenwood Publishing Group, Inc. 2001
- 9 Twibell, R., Ryan, M., & Limbird, H. Learning experiences: College students' perceptions of personal health, stress and coping effectiveness. In J. Wang (Ed.), *Health care & culture*, West Virginia: Morgantown. 1995: 99 - 105
- 10 Mallinckrodt, B., & Leong, F. International graduate students, stress and social support. *Journal of College Student Development*, 1992, 33:71 - 78
- 11 Zimmerman, S. Perceptions of intercultural communication competence and international student adaptation to an American campus. *Communication Education*, 1995, 44: 321 - 335
- 12 Damen, L. Reading, writing, and culture shock. Paper presented at the Annual Conference of the Society for Intercultural Education, Canada: Training and Research; Long Beach, 1982
- 13 Carlson, J., Burn, B., Useem, J., & Yachimowicz, D. *Study abroad: The experience of American undergraduates*. New York: Greenwood Press. 1990
- 14 Kim, K., & Won, H. Students' stress in China, Japan, and Korea: transcultural study. *International Journal of Social Psychiatry*, 1997, 43:87 - 94
- 15 Jose, P. Stress and coping among Russian and American early adolescents. *Developmental Psychology*, 1998, 34: 757 - 69
- 16 Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. Academic stress and college students: Comparison of students and faculty perceptions. *College Student Journal*, 2000, 34:236 - 245
- 17 Gerdes, E., & Ping, G. Coping differences between college women and men in China and the United States. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 1994, 120:169 - 195
- 18 Insel, P., & Roth, W. (4th ed.), *Core concepts in health*. (p29). Palo Alto, CA: Mayfield. 1985:29
- 19 Ross, S., Niebling, B., & Heckert, M. Source of stress among college students. *College Student Journal*, 1999, 33: 312 - 317
- 20 Ingman, K., *An examination of social anxiety, Social skills, Social adjustment, and Self - construal in Chinese and American students at an American University*. PhD Dissertation abstract. 1999
- 21 Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann - Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. Stress at college: effects on health habit, health status, and self-esteem. *College Student Journal*, 2000, 34:217 - 227
- 22 Leong, F., & Bonz, M. Coping styles as predictors of college adjustment among freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 1997, 10:211 - 220

## Cultural and Gender Differences in Perceiving Stressors: A Cross-cultural Investigation of African and Western Students at Chinese Colleges

Ismail Hussein Hashim, Zhou Ying, Yang Zhiliang

(Department of Psychology, East China Normal University, Shanghai, 200062)

**Abstract** In order to provide basic information about stress perceptions among international college students in China and determine whether there are cultural differences in their ways of perceiving stressors, a Study Abroad Stress Survey (SASS) was administered to 82 Africans and 74 westerners. The results indicated that academic and interpersonal sources of stress were the most common stressors perceived in the two groups. High pressures and challenges perceived in both African and Western students were classified as daily hassles. No group differences existed in the sub-total perceptions of the four categories of stress measured. Group variations existed only in their sub-divisional areas of stress. Both male and female students tended to experience the highest stress levels on account of their daily hassles. Minor differences in perception of stressors such as attaining lower grades, missing too many classes, and working with unfamiliar people were found among male and female students. The study suggested the need for the cross-cultural orientation of students.

**Key words:** stress, Study Abroad Stress Survey (SASS), cope, cross-culture