

西方国际学生跨文化心理适应研究述评

朱国辉

(华东师范大学高等教育研究所, 上海, 200062)

[摘要] 西方学者于二战结束后开始将国际学生作为跨文化心理适应的研究对象。近五十年来成果丰富, 对国际学生跨文化心理适应的研究主要体现在“文化冲击”概念、U型及W型曲线假设及压力应对与社会认同的理论及实证研究中, 前期研究主要采用理论概述的方式, 后逐步发展到采用理论分析与实证研究方法相结合的方式。

[关键词] 国际学生; 跨文化心理适应; 文化冲击; 压力应对; 社会认同

[中图分类号] G444 [文献标识码] A [文章编号] 1674-893X(2011)02-0051-05

一、以探索“文化冲击”概念为代表的早期研究

国际学生跨文化心理适应的研究成果较为零散, 早期文献的主题都是关于旅居国外生活困难的描述, 且更为关注跨文化生活的负面情感经历。理论描述的方式在早期国际学生跨文化适应中占主体地位, 其中最熟为人知的是美国文化人类学家 Oberg 于 1960 年提出的“文化冲击”概念, 指的是“进入新文化后人们由于失去熟悉的社会交流信号或符号, 对对方的社会符号不熟悉而产生的深度焦虑症。这种焦虑感可以在生理上反映为持续不断地身体上的疲劳感、长期的精神压力、对失去熟悉的食物和伙伴的不适、对东道国的反感、对自己价值观受到亵渎的不满、对自己的角色身份产生混乱而感到的不舒服、对自己应付环境的无能感等等”。^{[1](340)}其他学者纷纷对“文化冲击”现象发表各自的见解。如 Byrnes (1965) 将文化冲击视作是“角色冲击”(role shock), 即体现在与同国人、相同地位的同伴及较高地位的东道国人不能建立良好关系的状态中。Guthrie (1966) 使用“文化疲劳”(culture fatigue) 来描述在异域文化的日常生活中人们由于要进行持续调整而造成的疲劳感。Adler (1975) 将文化冲击定义为“由于失去自己的文化资源和面对陌生的文化环境, 而对新的文化的各种经历不能正确理解所导致的一系列情绪反应, 例如

无助感、无能感、恐惧感”。^[2]

除了采用理论概述的方式外, 一些研究者逐步采用实证方式探讨文化冲击的现象, 并对文化冲击现象做出补充。Singh (1963) 采用访谈的方式对留学英国的三百多名印度学生进行了研究, 发现近一半的学生经历了他们从未预期到的困难, 这些困难有: 孤独感、思乡、缺乏训练、食物问题、对回国后的担心。除此最重要的是语言问题尤其是口头表达, 同时英国大学的标准高及师生难于建立良好关系也是突出的问题。

以“文化冲击”概念为代表的相关研究力图寻求国际学生跨文化心理适应的理论基础, 这个术语的提出后“就如飞行时差综合症一样, 成为一个流行语”, ^{[3](167)}为后来跨文化心理适应的研究打下了重要的伏笔, 许多研究者在其基础上描述了他们对冲击的各种理解。但这种早期的相关研究存在以下局限性: 第一, 仅停留于个体主观感受的描述, 且过于关注旅居生活的负面经历, 没有对如何应对文化冲击作出解释。第二, 将不适应的原因简单解释为熟悉信号的缺失过于宽泛。因为社会的熟悉信号存在于任何领域, 如自然气候、政治、经济、法律、教育等, 要熟悉东道国所有领域的信号是一个不切实际的想法, 因此人们不可能从理论上对文化冲击的无限的决定性因素进行研究。第三, 对文化冲击采用主观感受的描述方式缺

[收稿日期] 2011-02-23

[作者简介] 朱国辉 (1976-), 女, 湖南平江人, 华东师范大学高等教育研究所博士研究生, 主要研究方向: 高等教育管理, 比较高等教育。

乏现实依据,难于令人信服,而且这种描述并不能完全概述个体旅居生活的整体状况。

二、从时间变化的角度开展研究的U型和W型曲线假设

从时间变化的角度来考察学生情感变化的历程,具有代表性的是Lysgaard提出的U型曲线假设、Gullahorn等提出的W型曲线假设以及Ward等对国际学生心理适应的纵向研究。

1. U型和W型曲线假设

Lysgaard于1955年对访美的两百名挪威的纳维亚(Scandinavian)富布莱特学者进行研究得出跨文化心理变化呈U型曲线,即在美国停留少于6个月或多于18个月的人比停留6~18个月的人的心理适应状况要好。在Lysgaard U型曲线假设的启发下,Oberg提出了“文化冲击”的概念并具体描述了人们在冲击中要经历四个阶段:一是蜜月阶段,强调初始的极度愉悦、陶醉和热情的情感反应;二是危机阶段,以不适、受挫、焦虑及愤怒为特征;三是恢复阶段,在这个时期人们解决了危机并进行东道国文化的学习;四是适应阶段,人们在新环境中感到愉悦并拥有在新环境中生活的能力。^{[4](80)}1963年Gullahorn等进一步发展了U型曲线假设提出W型曲线假设,他们认为国际学生由于已习惯和适应东道国社会生活回到本国后会再次经历U型曲线的文化冲击,整个情感历程呈W型曲线。

U型及W型曲线假设符合人们的直觉感受,在提出后的三十多年中占据了跨文化心理适应研究的中心地位。一方面它们为后来研究者进行纵向研究提供了有益启示,但另一方面由于它们自身存在的问题而遭到人们的质疑。如Church认为U型曲线假设“理论基础薄弱,不具包容性且有过度概述之嫌疑”。^[5]Klineberg与Hull认为U型曲线假设“存在方法论上的问题,很难对其进行世界广泛范围内的研究”。^{[6](119)}由于世界各国高校的学习放假时间、学生回国时间各有差异,Lysgaard提出的以6个月以下、6~18个月及18个月以上的心理适应阶段并不完全适用。此外,U型曲线假设的验证是通过跨组访谈的方式进行的,并未对同组样本进行时间维度上的考察,缺少信服力。

2. 纵向研究的方式

为了克服U型、W型曲线假设的上述缺陷,研究者们纷纷采用纵向研究(longitudinal studies)的方式来考察国际学生时间维度上的心理变化。如Ward等采用纵向研究的方式对U型曲线假设进行了系列的实证检验,首次研究的群体是旅居新西兰的马来西亚和新加坡学生,通过对他们到后一个月、六个月、十二个月三个时间点进行测量,得出这些学生的心理变化呈现U型曲线,但与Lysgaard提出的U型正好相反,即呈一个反U型,也就是说心理反应最强烈的时间是学生们刚入境一个月与停留十二个月的时候。^{[7](209-306)}为了进一步检验其他文化群体的适用性,Ward等对留学于新西兰的35名日本学生分别于四个时间点进行了测量,即他们到达新西兰24小时内、到后4个月、到后6个月以及到后12个月。结果同样表明不能证实U型曲线假设,相反的是在刚到的24小时内学生们的抑郁水平最高,在其它时间点的测量抑郁变化并不显著。^[8]除了这种对U型曲线假设进行检验的研究外,其他研究者通过检测行前变量来预测国际学生的心理变化。Kennedy于1999年对旅居海外的新加坡学生在其行前、到达国外的第一个月和第六个月的时候实施了调查,结果得出行前压力、过低期望比较语言能力而言更能强烈地预测学生们到达东道国后的心理适应问题。^[9]纵向研究的方式均对国际学生行前和到后的心理变化进行探讨,多数研究者的结论都显示:到达东道国社会的最初阶段抑郁水平是最高的。但至于随着时间变化的心理状态呈现何种变化曲线,至今仍有争议。

U型曲线假设受到纵向研究者的否定,主要还是缘于它缺乏实质性的理论基础与合适的研究手段,虽然纵向研究拓展了从时间变化的角度研究国际学生的心理状态,但并没有完全克服前期曲线理论的缺陷。首先,它仅仅是一种研究手段,由于缺乏一个统一的理论分析框架,使得纵向研究者的研究过程和结论庞杂多样。其次,纵向研究方式在实际操作中具有困难。如选择自愿合作的样本,对其行前和到达东道国后至少一年的时间内进行研究并非易事。有些学者如Weissman和Furnham认为在纵向研究中近一半样本丢失是十分常见的现

象。可见，样本的选择是纵向研究最大的实际问题。此外，纵向研究中时间点的选择由于各国教育体系和社会文化的差异难于统一。考试前后和假期可能是国际学生心理变化较大的时间点，应是未来纵向研究中值得关注的方面。

三、从压力应对的视角开展的研究

20世纪80年代以来，心理学不断介入至国际学生跨文化适应研究中。受到 Lazarus 与 Folkman 的“压力、评价及应对”(Stress, Appraisal and Coping, 1984)等理论的影响，西方研究者们纷纷采用该理论视角来分析国际学生跨文化心理适应问题。较前期以“文化冲击”为代表的相关研究而言，“压力应对”的视角更为具有建设性，因为它将国际学生的心理变化视作是由生活变化带来的压力，对压力进行评价，并且强调人们选择和采用相应策略来应对压力。在“压力应对”理论视角的指导下，人们着重考察了压力的表现指标、压力的预测因素和评价及应对压力。

1. 压力的表现指标

压力的表现指标即压力体现的内容。研究者们更为关注的是国际学生压力体验的负面后果，具体体现在抑郁、无助感、焦虑、多疑、易怒、失落和思乡感、孤独等情绪指标以及某些生理指标如长期睡眠紊乱、丧失食欲、无力、对疾病的更为敏感、长期对身体健康的抱怨等。^{[10][11](14-18)}同时研究者们采纳了多种对上述指标的测量工具，如 Zung 氏抑郁自评量表(The Zung Self-rating Depression Scale)，Ward 等的系列研究均以此量表来测量抑郁水平得出国际学生跨文化心理变化的结果。

2. 压力的预测因素

压力的预测因素指的是造成压力的原因。第一，在压力应对框架中生活变化(life changes)被认为是造成压力的主要因素，它是“由生活变化影响的特征(如强度、文化背景)和个体特征(如人格、社会支持)共同调节的”。^[12]Spradley 与 Phillips(1972)共同设计的“文化再适应评测量表”(The Cultural Readjustment Rating Scale)是一个由33个生活事件如饮食习惯、衣饰、生活节奏、语言、人际交往等组成的测量工具，目的在于体现生活事件给旅居者造成心理压力的状况。尽管许多研究者认为生活变

化对移民、难民和旅居者具有理论性的意义，但很少有人去直接测量这些生活变化。^{[4](74)}第二，在对国际学生心理变化影响因素的研究中，人格(personality)是人们讨论较多的话题。人格是一个内涵十分宽泛的心理学术语，其中外向性(extraversion)常被研究者看作是预测国际学生心理状况的因素，但对外向型与国际学生心理关系的研究结论众说纷纭。如 Searle 与 Ward 对留学于新西兰的马来西亚及新加坡国际学生的研究表明外向性与心理幸福感呈正相关。^[12]Ward 与 Chang 在对居住在新加坡的139名美国人进行的人格与旅居者适应关系的研究中提出了“文化匹配性(culture fit)”假设，他们认为不是人格预测跨文化适应，而是个体的人格与东道国文化规范之间的“文化匹配性”预测跨文化适应，并得出“外向性与旅居新加坡的美国人的心理适应和社会文化适应并不相关”^[13]的结论。第三，社会支持(social support)也被认为是影响国际学生心理的重要因素，它指的是国际学生的社会关系网在跨文化旅居生活中所提供的各种物质和精神的支持。Adelman 提出了“类似他人”(comparable others)的概念，即那些有着相似经历的人，这些人能够为新来者提供应对新环境中所需的信息和资源，帮助他们通过抱怨来缓解问题带来的压力，使压力得到释放而非升级。^[14]这些“类似他人”既可是本国人也可是其他外国人，其功能在于为了旅居者提供信息和情感性支持。社会支持对于缓解国际学生压力的作用具体体现在减少心理紊乱(Furukawa, 1997)、缓解思乡(Hanigan, 1997)、增加心理幸福感和满意度(Tanaka et al., 1997)等。对于社会支持的内容及国际学生所需社会支持的状况，Ramsay 等对留学于澳大利亚的一年级国际学生与本地学生的社会支持类型与适应之间关系的研究中将社会支持明确划分为四种类型：情感支持(emotional support)、实际支持(practical support)、信息支持(informational support)和社会陪伴支持(social companionship support)，并通过与本地学生的比较发现，国际学生需要更多的情感支持、实际支持和信息支持。^[15]

3. 关于评价和应对压力

对压力进行评价和采用不同的方式和策略

应对压力是一个个体差异较大的问题。在评价由生活变化带来的压力的相关研究中，“期望”（expectation）是形成压力环境评价的基础，研究者们从两个角度对“期望”进行了分析：一是期望的准确性，即期望与实际经历的匹配程度。“期望与实际经历匹配程度越高说明旅居者有足够的心理准备去应对潜在的生活压力变化，准确的期望会使人们正面地评价压力环境，帮助人们建立信心和缓解焦虑。”^{[4](76)}二是期望的程度，即过高期望和过低期望。Martin等（1995）对美国学生赴国外前和回国后的研究表明学生们期望低于实际经历时，他们对跨文化旅游居生活的满意度更高。^{[4](77)}从国际学生应对压力的方式和策略来看，使用幽默策略能有效地应对压力，另外也有研究表明应对压力的策略与心理压力呈显著相关。如 Chataway 和 Berry（1989）对在加拿大的中国学生的压力应对策略、满意度、压力之间的关系进行了研究，得出采用对问题产生正面想法应对策略的人对生活满意度比较高。^[16]

四、从社会认同的视角开展的研究

从社会认同的视角来研究国际学生心理状况体现在个体对两种文化的态度以及群体间的相互认识中。前者以 Berry 提出的四种涵化（acculturation）策略为基础来研究国际学生的心理，后者则从刻板印象、学生感知到的歧视与偏见来探讨他们的心理状态。

Berry 指出跨文化接触的个体及群体会采用策略进行涵化，与策略相关的两个重要问题是对原文化保留还是新文化接触与参与。对这两个问题的态度便产生了四种涵化策略：同化（assimilation）、隔离（separation）、整合（integration）和边缘化（marginalization）。^[17]将 Berry 的这个理论模型与个体的跨文化心理进行有机结合的是 Ward 及其同事的相关研究，1994 年他们采用自编的文化涵化指数（The Acculturation Index）并与 Zung 氏抑郁自评量表相结合对新西兰的旅居者进行测量，结果表明对原文化认同感较强的跨文化接触者的抑郁水平低，即心理状态好，且采用整合策略的旅居者的抑郁水平比采用同化策略的偏低。1999 年 Ward 和 Rana-Deuba 对四种类型的涵化策略配对 t 检验的结果表明：采用整合策略的抑郁

水平比采用其它类型策略的低。^[18]也就是说较其它策略而言采用整合策略的旅居者的心理状态最好。

刻板印象（stereotype）是一个群体对自身和对外群体的特定认识。Bond 对在香港学习的美国交流生和当地中国学生的刻板印象结构从三个角度进行研究：自主刻板印象（auto-stereotypes，即内群体认识）、异质刻板印象（hetero-stereotypes，外群体认识）以及反射型刻板印象（reflected stereotypes，外群体是怎样看待内群体的）。他认为上述两个群体的刻板印象有四个维度：外向性（extraversion）、开放性（openness）、情绪控制（emotional control）、善心（beneficence）。Bond 认为双方的自主与异质刻板印象虽大多重叠，但也能准确地反映群体间的差异。其结论是在差异存在的前提下这两个群体能和谐相处，原因在于交流双方处于一种自愿与平等的接触状态，且双方都拥有强烈的跨文化交流动机^[23]。但事实上并非所有国际学生与东道国成员的跨文化交流都处于平等、自愿、合作的状态，而且并非都能形成正确的刻板印象，不正确的刻板印象即是偏见，偏见（prejudice）体现在行为上便构成歧视（discrimination）。Tajfel 与 Dawson（1965）对 73 名留学于英国的外国学生所写作文进行了内容分析，发现学生们较为频繁地提出种族歧视与偏见的概念。另外，在一项对留学于美国的 24 名来自 15 个国家的国际学生的访谈研究中，Lee 与 Rice 得出这些学生遭遇来自学校教授、美国学生为代表的美国人的歧视，而且这种歧视不仅来自对国际学生来源国文化的歧视，而且歧视直接体现在语言中。^[19]不正确的刻板印象，偏见和歧视都会给国际学生的身心造成影响，制约他们跨文化心理适应的目标达成。

五、小结

国外对国际学生跨文化心理适应的研究经历了从主观体验的理论概述到当今以理论与实证研究相结合的发展历程。在理论发展方面，是沿用“文化冲击”的概念、曲线假设理论还是采用当今的压力应对与社会认同的方式？由于国际学生跨文化心理适应是一个由丰富多样的个体变量和各种层次的宏观社会变量共同调

节的过程和结果，比较一般心理适应而言，跨文化心理适应更为复杂和艰难。西方关于国际跨文化心理适应研究成果零散，甚至有些研究结论有相互矛盾之处。要得出国际学生跨文化心理适应到底采用何种理论视角更为合理这种价值判断和概括性过强的结论并不适用于文化多样性显著的现代西方社会。随着国际学生跨文化适应问题研究的不断发展，具体解释哪种文化群体的国际学生在何种异域文化中会呈现怎样的心理状况这类更具针对性的研究的出现，本文认为采用对各种研究结果进行元分析也许是一条研究道路，在元分析的基础上有望形成一个整合的理论框架去系统地分析国际学生跨文化心理适应问题。

参考文献：

- [1] 关世杰. 跨文化交流学[M].北京: 北京大学出版社, 1995.
- [2] 雷龙云. 来华留学生的社会交往与跨文化适应研究[D]. 北京大学, 2003.
- [3] Bochner, S. Cultures in Contact: Studies in Cross-Cultural Interaction[M]. Oxford: Pergamon Press, 1982.
- [4] Ward, C., Bochner, S., Furnham, A.. The Psychology of Culture Shock[M]. Philadelphia: Routledge, 2001.
- [5] Church, A.T. Sojourner Adjustmmnt[J]. Psychology Bulletin, 1982, 91(3) : 542.
- [6] Klineberg, O.& Hull, W.F..At a Foreign University: An International Study of Adaptation and Coping[M]. Newyork : Praeger , 1979.
- [7] Ward, C. , Kennedy, A. Crossing Cultures : The Relationship between Psychological and Sociocultural Dimensions of Cross-Cultural Adjustmen[C]//J.Pandey, D. Sinha , D.P.S. Bhawuk .Asian Contributions to Cross-Cultural Psychology. New Delhi : Sage , 1996.
- [8] Ward, C., Okura, Y., Kennedy, A., , Kojima, T. The U-Curve on Trial: A Longitudinal Study of Psychology and Sociocultural Adjustment during Cross- Cultural Transition[J]. International Journal of Intercultural Relations , 1998 ,(22): 283.
- [9] Kennedy, A. Singaporean Sojourners : Meeting the Demands of Cross-Cultural Transition[Z]. National University of Singapore , 1999.
- [10] Russell, J., Rosenthal, D. , Thomson, G, The International Student Experience: Three Styles of Adaptation[J]. The International Journal of Higher Education and Educational Planning , 2010 ,(60): 236.
- [11] Johnson, L. A. , Sandhu, D. S.Isolation, Adjustment, and Acculturation Issues of International Students : Intervention Strategies for Counselors[C]// Singaravelu, H., Pope, M. A Handbook for Counseling International Students in the United States. VA : American Counseling Association , 2007.
- [12] Searle, W. & Ward, C..The Prediction of Psychological and Sociocultural Adjustment during Cross-cultural Transitions[J]. International Journal of Intercultural Relations , 1991 ,(14): 450-458.
- [13] Ward, C , Chang, W. C., “ Cultural Fit ”: a New Perspective on Personality and Sojourner Adjustment[J]. International Journal of Intercultural Relations , 1997 , 21:530.
- [14] Adelman, M. B.Cross-cultural Adjustment: A Theoretical Perspective on Social Support. International Journal of Intercultural Relations , 1988 ,(12):191.
- [15] Ramsay, S., Jones, E. , Barker, M.Relationship between Adjustment and Support Types: Young and Mature-aged Local and International First Year University Students[J]. Higher Education , 2007 ,(54) : 247.
- [16] 陈慧, 车宏生. 跨文化适应影响因素研究述评[J]. 心理科学进展, 2003,11 (6): 707.
- [17] Berry, J.W.Immigration, Acculturation and Adaptation. Applied Psychology[J]. An International Review , 1997 , 46(1):9.
- [18] Bond, M. H.Finding Universal Dimensions of Individual Variation in Multicultural Lines[J]. International Journal of International Relations , 1986 ,(10) :259-276.
- [19] Lee, J. J , Rice, C.Welcome to America? International Student Perceptions of Discrimination[J]. Higher Education , 2007 ,(53) :394-400.

[编辑：颜关明]