

藏族高职生文化压力，社会支持和学校适应的关系研究

田璐

(青海畜牧兽医职业技术学院, 青海 湟源 812100)

摘要: 藏族地区学生的思维方式和行为习惯从小受本民族聚居地文化影响较多, 由于文化差异, 这使他们在进入以汉区文化为主体的大学生活学习环境中压力颇大, 面临许多诸如语言交流, 环境差异, 学习困难等学校适应的问题。在面对各种压力的同时, 如何通过提高自我认知, 并且利用社会支持缓解压力带来的消极情绪, 保持良好的心理健康状态, 促进其更好适应大学生活和学习, 是本次研究的重点。本文采用问卷调查法, 抽取青海省2所高职院校大一至大三年级在校藏族高职学生共306名进行问卷调查, 重点考察了藏族高职学生的文化适应压力源和影响学校适应的因素, 以及社会支持在两者之间的中介作用。发现: (1) 文化压力与社会支持和学校适应均存在显著的负相关, 社会支持和学校适应之间存在显著的正相关。(2) 文化压力和汉语学习的年限程度呈负相关, 来自家人和朋友的支持和学校适应有显著正相关。(3) 社会支持中介文化压力与藏族高职学生学校适应之间的关系。本研究结果为藏族高职学生的心理健康教育提供了线索, 即可以通过压力管理, 利用应对策略以及社会支持为学生提供心理指导和干预, 促进他们更好地适应大学生活和学习。

关键词: 藏族高职学生; 文化压力; 社会支持; 学校适应

学校适应被认为是学生与学校环境和学校活动相互作用的过程, 包括学业、情感、人际交往、活动参与等方面。国内研究普遍发现少数民族大学生与汉族大学生相比, 学校适应性较差。在环境适应方面, 进入陌生的环境中, 面临着语言、学习的外部环境、价值观等的过渡和适应, 这些因素对他们的生活学习都有不同程度的影响。大多数藏族高职生在接受大学专业课程学习之前, 习惯了以本民族语言文字为主的教学模式, 但在大学生活学习过程中, 本民族文化表达形式和汉区文化不断交互, 对其学习、生活和人际交往造成诸多困扰, 很大一部分藏族高职学生因为汉语掌握程度较差, 容易引起自卑和退缩的心理状态, 他们更倾向于和本民族的同学互动交流, 倾诉心声, 排斥与其他民族的同学进行深入沟通和交流。由此可以看出, 少数民族学生的压力源集中来自学习、风俗习惯、人际关系、生活遭遇以及就业前途等方面。研究表明良好的社会支持可提供给个体有效的问题解决策略, 在个体采取问题焦点应对时, 通过关怀或提供有效帮助来改变应激事件对自我的影响, 从而维护个体的心理健康, 提高其适应性。综合有关学校适应的相

关研究, 社会支持被认为在个体对环境、文化、生活、学习的适应中发挥重要地位, 是最重要的外在资源。对于多元文化交集的汉区, 不同民族的个体不仅与本民族成员进行社会往来, 还与其他民族的成员有交往关系, 他们可以借此获得不同类型的支持和帮助, 这些支持可以缓解他们所要应对的生活或者工作压力。因此, 本研究通过考察藏族高职学生文化压力和社会支持的表现, 以及学校适应的影响因素, 探索三者的关系, 有助于我们更好的了解藏族大学生学校适应问题。提倡家庭、学校和社会共同努力探索减少藏族大学生压力的措施和方法, 建立一个能够有效缓解和预防日常学习和生活中的心理问题的社会支持系统, 维护和促进藏族高职学生身心健康的发展。

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

采用随机取样的方法, 从青海省各高职院校中选取国家级师范(骨干)高职, 普通高职院校各1所, 共向大一、大二、大三不同专业的藏族高职学生发放问卷320份。对回收的全部问卷进行分析, 剔除无效问卷后, 共获得有效问卷306份, 有效回收率95.6%, 被调查的学生中, 男生142人, 女生164人; 大一学生132人, 大二学生101人, 大三学生73人; 农村学生260人, 城镇学生46人; 汉语学习年限10年以上学生34人, 汉语学习年限12年以上学生117人, 汉语学习年限14以上学生155人。

(二) 研究工具

1. 文化压力的测量

通过参考以往关于少数民族大学生压力源和压力事件的研究, 少数民族大学生的压力源自主流文化和本民族价值观的冲突, 体现在生活环境、风俗习惯、服饰穿戴、汉语学习、人际关系、就业等方面。本研究参考了卢瑶编制的《少数民族大学生压力源问卷》, 以及张劲梅编制的《文化适应压力问卷》, 在探讨藏族大学生压力生活事件上, 将量表分为文化差异困扰, 语言压力, 人际关系三个维度, 共14题, 各因素的Cronbach α 为0.648~0.757, 重测问卷信度为0.804。该量表采用4点计分(0=没有压力; 1=轻度压力; 2=中度压力; 3=严重压力), 分值越大表明压力越大。

2. 社会支持的测量

本文采用Zimet等人编制领悟社会支持量表, 此量表由12个项目组成, 包含家庭支持、朋友支持与他人支持三个维度。

家庭支持是指个体从家人或者亲属那里得到的理解与情感支持；朋友支持即个体在人际交往中，能够在多大程度上从其朋友那里得到同情性的支持；而他人支持指个体认为自己能够在多大程度上从陌生人、教师甚至社区得到心理上的支持。本研究针对藏族高职学生群体，重新对社会支持量表进行了测量，其中，各因素的 Cronbach α 为 0.717~0.818，内部一致性系数为 0.861，信效度良好。量表使用 1~7 点量表法，个体在三个维度上的水平越高，表明其在相应维度上的社会支持感水平越强。

3. 学校适应量表

本研究中，参考杨玉芹有关云南少数民族大学生学校适应问卷的编制，该初始问卷共有 73 道题目，题目描述了少数民族大学生在学校适应过程中的感知、认知和自我评价，在对预测结果进行探索性因素分析之后，对初始问卷进行了筛选，剔除在因素分析中因素负荷偏小及意义重叠的题项，正式问卷最终保留了 16 个题项，分为学习适应、主流文化适应、本民族文化认同三个维度，该量表采用 5 级评分（完全符合=0，有些符合=1，不确定=2，有些不符合=3，完全不符合=4），其中，问卷 8 到 12 题为反向性题目，即得到的分值越大，越表现出不适应。该量表重测内部一致性信度为 0.651，各因素的 Cronbach α 为 0.628~0.760，可以用来测量藏族高职学生的学校适应水平。

（三）数据分析与处理

收回问卷并整理，剔除无效问卷，然后对所有有效数据使

用 spss20.0 软件进行统计分析和处理。

二、研究结果与分析

（一）藏族高职学生文化压力、社会支持和学校适应的特点分析

探究各人口学变量在文化适应压力、社会支持、学校适应是否存在差异，对文化适应压力、社会支持、学校适应的各变量进行方差分析，如表 1 所示，得到汉语言压力在学生性别、生源、年级和汉语学习年限上差异显著，表现为男生的汉语言压力大于女生，农村学生的汉语言压力高于城镇学生，大一学生的汉语言压力依次大于大二和大三学生，学习汉语时间越久的藏族学生汉语言压力越小；人际交往压力在学生性别和汉语学习年限上差异显著，表现为男生在人际交往中的压力较大，学习汉语时间久的藏族学生人际交往压力越小；文化差异压力在年级上差异显著，经过事后分析可知，大一藏族学生感受到的文化差异压力最大，其次是大二和大三的藏族学生；社会支持中的朋友支持和他人支持在汉语学习年限上差异显著，学习汉语时间越长，得到的支持就越多，他人支持在年级上的差异显著，事后分析得出大一和大三的藏族学生得到的他人支持高于大二藏族学生；学习适应在生源上差异显著，城镇学生的学习适应性比农村学生要好；民族文化适应在生源和汉语学习年限上差异极显著，城镇学生在本民族与非本民族文化交往适应方面强于农村学生，同时，汉语学习时间久的学生的民族文化适应程度要高于汉语学习时间短的学生；主流文化适应在性别上差异极显著，女生对的主流文化的适应性比男生要好。

表 1 藏族高职学生文化压力、社会支持和学校适应的描述分析

| | 汉语言压力 | 人际交往压力 | 文化差异压力 | 家庭支持 | 朋友支持 | 他人支持 | 学习适应 | 民族文化适应 | 主流文化适应 |
|----------|-------------------|---------|-------------------|--------|---------|-------------------|---------|-------------|-----------|
| 均值 (M) | 8.98 | 4.24 | 7.32 | 20.96 | 21.10 | 21.43 | 12.50 | 7.26 | 13.13 |
| 标准差 (SD) | 4.16 | 2.83 | 2.69 | 4.16 | 4.23 | 4.23 | 5.33 | 3.57 | 4.84 |
| 性别 (T) | 2.903** | 2.932** | -0.105 | -1.596 | -1.284 | -1.035 | 0.462 | 1.587 | -4.363*** |
| 生源 (T) | 2.225* | 1.552 | -1.462 | -1.403 | -1.889 | 1.790 | -1.943* | -3.848*** | -0.477 |
| 年级 (F) | 5.050** | 1.041 | 8.948*** | 1.887 | 0.747 | 5.634** | 0.466 | 1.652 | 2.948 |
| LSD | 大一 > 大二 > 大三 | | 大一 > 大二 > 大三 | | | 大一 > 大二, 大三 > 大二 | | | |
| 汉语年限 (F) | 4.902** | 4.317** | 0.985 | 1.515 | 3.770** | 8.936*** | 1.863 | 8.384*** | 1.218 |
| LSD | 8 年 > 10 年 > 12 年 | | 8 年 > 10 年 > 12 年 | | | 12 年 > 10 年 > 8 年 | | 12 年 > 10 年 | |

注：*** 表示 $p < 0.001$ ，** 表示 $p < 0.01$ ，* 表示 $p < 0.05$

(二)藏族高职学生文化压力、社会支持和学校适应之间的相关分析

对文化压力、社会支持和学校适应做相关分析,见表2。数据显示,文化压力中汉语语言压力维度与学校适应各维度均呈

负相关,人际交往压力维度与社会支持中家人、朋友支持维度呈负相关关系,与学校适应各维度呈负相关,文化差异压力维度与朋友支持维度、主流文化适应维度呈负相关;朋友支持和主流文化适应呈正相关。

表2 文化压力、社会支持和学校适应之间的相关分析

| 各维度 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----------|---------|---------|---------|--------|--------|------|---------|--------|---|
| 1. 汉语言压力 | 1 | | | | | | | | |
| 2. 人际交往压力 | .504** | 1 | | | | | | | |
| 3. 文化差异压力 | .264** | .241** | 1 | | | | | | |
| 4. 家人支持 | -.066 | -.210** | -.041 | 1 | | | | | |
| 5. 朋友支持 | -.056 | -.173** | -.132* | .644** | 1 | | | | |
| 6. 他人支持 | -.059 | -.092 | -.075 | .550** | .422** | 1 | | | |
| 7. 学习适应 | -.315** | -.150** | -.024 | .097 | -.004 | .051 | 1 | | |
| 8. 主流文化适应 | -.242** | -.190** | -.153** | .111 | .119* | .095 | -.073 | 1 | |
| 9. 民族文化适应 | -.299** | -.256** | -.013 | .105 | .058 | .067 | -.384** | -.131* | 1 |

注: ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

(三)藏族高职学生文化压力、社会支持和学校适应之间的回归分析

将文化压力、社会支持对学校适应的预测作用进行回归分析,以学校适应为因变量,文化压力各维度以及社会支持的三

个维度为自变量,进行多元逐步回归分析。结果显示,文化压力中只有汉语压力维度和社会支持中的家人支持维度,能够进入回归方程,根据上表数据,汉语压力对学校适应有显著负向影响,家人支持对学校适应有显著正向影响,结果见表3。

表3 文化压力和社会支持对学校适应的影响回归分析

| 自变量 | B | t | p |
|------|-------|--------|-------|
| 汉语压力 | -.923 | -.9075 | 0.000 |
| 家人支持 | .283 | 2.779 | 0.006 |

注: *** $p < 0.001$; ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

(四)社会支持对文化压力和学校适应的中介效应检验

本研究假设,文化压力对学校适应具有直接影响,同时还通过社会支持对学校适应产生间接影响,即社会支持在文化压

力与学校适应之间起中介作用。根据温忠麟等学者提出的中介变量检验程序,对社会支持在文化压力与学校适应之间的中介效应进行检验,结果见表4。

表4 社会支持的中介效应检验

| | 被预测变量 | 预测变量 | B | t 值 | R2 | F |
|-----|-------|------|-------|--------|-------|-----------|
| 第一步 | 学校适应 | 文化压力 | -.424 | -8.160 | 0.171 | 66.591*** |
| 第二步 | 社会支持 | 文化压力 | -.151 | -2.655 | 0.019 | 7.049** |
| 第三步 | 学校适应 | 文化压力 | -.410 | -7.836 | 0.182 | 34.949*** |
| | | 社会支持 | .089 | 1.701 | | |

由表可知,文化压力对学校适应有反向预测作用($\beta=-0.424, p<0.001$),文化压力对社会支持有反向预测作用($\beta=-0.151, p<0.001$),当把两个变量同时作为自变量,考察二者对学校适应的联合影响时,发现文化压力($\beta=-0.410$)对学校适应的影响显著($t=-7.836$),社会支持($\beta=0.089$)对学校适应也存在显著影响($t=1.701$),说明社会支持在文化压力和学校适应之间起到了部分中介效应。

三、讨论

(一)藏族高职学生文化压力、社会支持和学校适应的现状分析

通过文化压力,社会支持和学校适应在人口变量描述上的比较发现,文化压力对藏族高职学生的学校适应有着显著影响,尤其是汉语言压力较大程度上影响他们的学习适应,汉语学习年限较长的学生,能尽快适应普通话教学为主的课堂环境,和汉族同学有着较多交流,文化压力相对较小。获得社会支持较多的藏族高职学生感受到的人际交往压力较小,大一新生得到家人和朋友的关心和帮助比大二和大三年级学生较多,这也许是入学初期,心理适应性较弱,需要向家人和朋友求助,排解困惑,安抚不良情绪,同时,大一新生仍对本民族文化存在很大依恋,对本民族身份的认同度高于大二和大三的学生,年级越高,随着后期社会活动和人际交往的稳固,这种文化差异不适感会逐渐减退。藏族男生的文化压力显著高于女生,这可能是因为女生比男生更愿意交流自己民族的文化习俗,在与其他民族同学相处时,更多表现出倾听和接受,受到更多遵从主义和行为中规中矩的暗示,在接受新的文化知识能力方面强于藏族男生,而藏族男生性格在多民族文化交汇的情况下,大多冒进,不喜束缚。同时,研究发现城镇学生的学习适应能力显著高于农村学生,由于青海省中东部地区经济建设较发达,多为汉族聚居地,而西部较多为高原农牧区,为藏族聚居地。城镇学校的教育资源相比农村学校丰富,藏族学生从小学到高中接触到的汉文化教育良好,和汉族同伴来往频繁,更能适应汉族学校的大环境,而农村地区的藏族学生在师资,教学条件,学习资源和环境方面落后于城镇地区,同时生活条件和范围受到民族群体的影响较多,生长环境较为单一,所以,在面对大学新的环境和生活时,学习适应能力会低于来自城镇的学生。另外,藏族高职学生汉语言掌握程度越高,经历的文化压力越小。一部分汉语学习起步较晚(如初/高中起点)的学生,在针对问卷汉语言压力纬度部分问题“上课听不懂以汉语言为主的教学内容”“说汉语时怕汉族同学和老师会嘲笑自己的民族口音”时,更多倾向选择“有时有压力”或“经常有压力”。而汉语学习时间较长的藏族高职学生选择“很少有压力”或“没有过

压力”。因此,汉语言掌握程度能帮助藏族高职学生尽快融入主流文化学习中,在面临老师的汉语言教学,理解教科书的文字以及与其他汉族学生交往中必须使用汉语等现实问题,汉语掌握程度直接影响到藏族高职学生在大学生活的方方面面。语言压力维度和人际关系压力维度对主流文化认同有显著负相关,这与以往研究结果一致,说明汉语流利,与汉族同学交往频繁,对汉族活动参与热情度高的藏族学生汉族文化定向强。

(二)藏族高职学生文化压力、社会支持和学校适应的关系

研究发现,文化压力既可以直接作用于学习适应,也可以通过社会支持(家人支持、朋友支持)作用于学校适应;中介效应检验结果表明,社会支持在文化压力与学校适应之间起部分中介作用。这说明,高职藏族学生可以借助社会支持降低日常烦扰和文化差异压力感,增加学校适应性,这在文化压力和学校适应之间起到了重要作用。藏族高职学生获得的社会支持越多,其文化学习适应情况越好,家人、同胞提供的情感性支持能加强自我肯定,减少忧郁、焦虑等负面情绪,缓解心理压力状况,增加其自信心和勇气,促进他们在新环境中生活和学习。

四、结论和教育建议

(一)结论

研究表明,通过考察藏族高职学生文化压力,社会支持和学校适应三者的关系,社会支持作为中介变量,能调节文化压力带来的不适,同时,在一定程度上改善并提高了藏族高职生学校适应能力。

(二)教育建议

本研究结果表明社会支持与学校适应显著正相关,文化压力和社会支持显著负相关,得到家人和同伴关心能帮助藏族高职学生能够更好地适应学校生活 and 环境,降低压力感,因此,从社会支持的角度出发,对社会,家庭,学校,教师如何提供更多实际性的支持提出一些建议。

一般来说,藏族学生离开本土环境,进入汉区高校,会有诸多来自人际交往、生活学习方面的心理压力,父母和朋友是作为提供直接物质帮助和京生支持的重要资源。汉族同伴的支持更能为藏族学生提供特定所需的大学资源,分享经验,并提供建议。

首先,学校应该多开展民族文化特色的活动,多给藏族学生提供表现自己平台,让藏族高职生感受到生活人文关怀的同时,减少他们因为文化差异带来的焦虑。同时,应定期进行心理健康教育讲座,引导藏族高职学生在面对挫折和压力时,有正确的认知和积极的情绪,为他们今后的学习就业提供新信息,

新思路。应重视心理咨询室和心理咨询团队的建设,对藏族学生多开设多民族文化整合主题的心理辅导,与此同时,高校应多考虑让藏族学生和汉族学生混居,这样有助于多民族间情感的交流和提升。另外,高校应考虑完善教学资源分配,设立比如普通话能力训练、中国传统文化等选修课程,鼓励汉文化程度较低的藏族学生多参加此类课程。最后,可通过一些网络传播媒介,加强民族团结宣传教育,组织校外活动或实习,在实际锻炼中增强心理韧性,拉近汉族和藏族同学的关系。

其次,从教师层面来讲,应尊重藏族高职学生独特的文化背景,以平等的身份和宽容的态度去理解他们的信仰和文化。藏族学生在基础教育阶段,多以本民族语言接受知识教育,并且较一般本科院校的民族生,本身汉语的听读写能力较差,而进入汉区高校学习时,尤其是专业课术语较多,教师都是直接采取汉语教学,因而在学习过程中,藏族高职学生思维转译层次多、思维速度降低、加上思维习惯的不同,导致看书、听课、记笔记、语言表达等方面出现困难。所以,在课堂教学中,教师应多讲解得通俗易懂些,多与他们的实际生活相联系,鼓励其大胆发言,多与汉族同学学习交流。同时,学校应多引进“汉藏双语师资”,课上课后多与学生交流,帮助那些性格较内向,不愿流露心声的学生,做到“有情感,有温度”的教学。

俗话说,父母是第一任老师,父母正确的民族观和民族意识能潜移默化影响藏族学生的价值观,教育也不止是学校单方面的努力,高职辅导员应多和学生家长沟通联系,从中获得家长的信任和协助,通过家庭教育正面影响学生,为他们排解学习生活困惑。与此同时,学生绝大多数少数民族学生都经历过“刻板印象威胁”,这是一种刻板印象带来负面压力,部分汉族学生眼中的藏族同学行为举止与自身差异太大,常因“看不惯”其风俗习惯,“读不懂”其宗教信仰,进而排斥非本民族

同学,常持有被动的交往态度,但在遇到困难时,汉族同学和朋友的支持往往会让藏族高职学生减少文化疏离感,可以考虑通过一些技能大赛的团队合作和校园文化娱乐活动,带动藏族学生参与其中的积极性,增进主流文化认同感。

参考文献:

[1] 陈君. 大学新生的社会支持与学校适应问题探析 [J]. 武汉科技大学学报(社会科学版), 2004(4), 69-72.

[2] 叶宝娟. 汉区高校少数民族大学生压力对其学校适应的影响机制 [J]. 心理科学, 2016(5), 1157-1163.

[3] 陈雅清. 少数民族大学生内外支持与心理健康: 文化适应策略的中介作用 [D]. 南京师范大学, 2015.

[4] 卢瑶. 西南少数民族大学生压力源与应对方式及民族认同的关系 [D]. 西南大学, 2008.

[5] 张劲梅. 云南少数民族大学生的文化适应研究 [J]. 昆明理工大学学报(社会科学版), 2012(04), 102-107.

[6] Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., & Farley, G.K. The multidimensional scale of perceived social support. Journal of Personality Assessment, 1988(52) 30-41.

[7] 杨玉芹. 云南少数民族大学生学校适应问卷的编制及相关问题研究 [D]. 西南大学, 2008.

[8] 田俏. 汉区藏族移民的文化适应和文化定向问题研究 [J]. 吉林省教育学院学报, 2006(08), 49-52.

[9] 万华麒. 从社会支持角度分析“9+3”中职教育模式下藏族学生文化适应 [D]. 四川师范大学, 2012.

[10] Rodriguez, N., Mira, C.B., Myers, H.E., Monis, J.K., & Cardoza, D. Family or friends: Who plays a greater supportive role for Latino college students? Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology, 2003(9): 236-250.



图文无关