

新冠疫情下海外留学生心理健康问题浅析

武琼

(全州大学 (JEONJU UNIVERSITY) 韩国全州 55069; 海南大学 中国海口 570228)

摘要:2020年初,新冠疫情席卷全球,对全球经济、政治、社会产生巨大影响。疫情之下海外中国留学生的心理健康状况值得关注。海外中国留学生心理健康问题主要表现在情绪上的恐惧、焦虑、抑郁和行为上的回避、依赖、报复。其产生的客观原因主要包括疫情自身直接因素、疫情相关间接因素和社会文化差异等;主观原因包括认知偏差和能力不足。建议从国家、社会、学校、家庭、个人五个方面合力提升海外留学生的心理健康水平。

关键词: 新冠疫情; 海外留学生; 心理健康

一、中国留学生概况

从1978年我国实行改革开放政策到2019年新型冠状病毒肺炎席卷全球之前,我国各类出国留学人员累计达656.06万人¹。根据留学目的地的不同,可以将中国留学生细分为在美留学生、在英留学生、在韩留学生等。根据学历层次不同,可以将中国留学生分为中小学留学生,学士留学生、硕士留学生、博士留学生及其他留学人员。中国留学生主要呈现绝对人数多、相对比重大,学历类型多样、留学目的地呈多元化趋势,留学影响因素多样、留学生学业状态各异等特点。

二、新冠疫情背景下海外留学生心理问题

2020年5月,联合国秘书长发布了《新冠疫情与精神健康》政策简报²。这标志着新冠疫情下精神卫生也开始得到重视。事实上,新冠疫情初期,武汉的方舱医院内已经有医护人员和志愿者开始介入心理干预。部分地方政府、高等学校也开通了心理救助热线。这也说明了国内对新冠疫情下民众心理健康的关注逐渐提高。除此之外,许有云、丁学忠等人还对新冠疫情下在华留学生的心理健康进行了研究。与在华留学生相比,远在海外的中国留学生的心理健康状况却没有得到广泛关注。同样,他们也无法获得切实的心理援助。

作为近年来波及范围较广、持续时间较长、产生影响巨大的突发性公共卫生事件,可以参考公共卫生事件问卷对新冠疫情下海外留学生进行心理健康状况研究。该问卷由25道题目构成,分为抑郁、神经衰弱、恐惧、强迫、疑病等5个维度³。本文在梳理了各类参考文献的基础上,对海外留学生进行了观察和访谈,得出了新冠疫情下中国留学生在心理健康方面存在的主要问题。

(一) 情绪方面

情绪是人类心理健康状况最迅速的表现。海外留学生在新冠疫情下最明显的表现是恐惧、焦虑和抑郁。

疫情初期,各国对于病毒没有正确、深刻的认识,也没有科学有效的权威应对策略,防疫物资、生活用品严重储备不足。因此,在境外的留学生也和当地民众一样,经历了最初的恐惧情绪。这种恐惧情绪一方面包括了对死亡和患病的恐惧。另一方面也包括了生活质量下降的恐惧。恐惧情绪主要表现在紧张、敏感、疑病、易激惹等症状⁴。严重的情况下,会伴有睡眠障碍、进食障碍等。个体恐惧如果得不到有效缓解,还极易引起群体恐慌。由于缺乏有效信息渠道,加之语言限制,留学生获取当地疫情资讯的渠道有限,且信息来源与准确性都值得商榷。因此留学生容易引起群体恐慌。这种群体恐慌在防疫物资和生活用品紧缺的情况下尤为明显。

为防止疫情蔓延,各国执行了适合本国国情的防疫政策。海外留学生对新冠病毒有了科学的认识,且大多已经完成了疫苗接种。因此,对死亡、重症的恐惧情绪基本消失。随之而来的是持续的焦虑情绪。焦虑主要表现在忧虑害怕、紧张不安、心悸、尿频、呼吸不畅、四肢抖动等。对于疫情何时结束,日常生活何时恢复的失控感和无力感导致海外留学生出现焦虑情绪。尤其是在中外不同的防

疫理念和防疫政策下,海外留学生面临着两难选择。一方面担心自己在国外被感染,所以严格按照中国的防疫要求而在国外生活。这势必造成各种不便,从而产生焦虑。另一方面为了融入国外大环境,不被外国老师和学生当成异类,所以只能按照所在国“与病毒共存”模式学习和生活。不论选择怎样的防疫措施,海外留学生都不得不面临着社会文化和防疫理念的冲突。从而引发持久的焦虑。

与当地居民相比,大部分中国留学生都采取了更为严格的防疫措施,比如非必要不出门,不聚集,不堂食等。但这些防疫措施势必会影响人际关系。留学生作为少数群体,社会交往活动本就不多,因次疫情防控会更加削弱海外留学生的人际交往。长此以往,极易导致抑郁情绪。具体表现为孤独感、无助感、兴趣丧失、失眠、社会功能退化等。严重情况下还会伴随自杀意识和自杀行为。

(二) 行为方面

除了情绪上的表现外,行为也是心理健康状况最直观的表现。部分海外留学生的会出现回避行为、依赖行为甚至报复行为。回避行为主要包括了减少外出、减少社会交往活动等。留学生为了防疫需要而主动进行的适当回避是可取的。但如果因为广泛性焦虑、特定焦虑和抑郁而引发的消极回避行为则应引起高度重视。如不与任何人交流,不敢前往学校食堂,不敢乘坐电梯,不敢搭乘公共交通,为了不见到任何人宁可选择绕道30分钟的崎岖山路前往教室等。

除了回避行为外,部分海外留学生还伴有依赖行为。新冠疫情促进了线上教学的发展。相对闭塞的隔离空间又推动了社交媒体尤其是自媒体的快速发展。因此,海外留学生对电子产品和社交媒体产生了高度依赖⁵。这些社交媒体在一定程度上帮助留学生进行了自我表达,缓解了负面情绪。但如果过度依赖,则会导致身体不适、强迫行为等不良后果。

除此之外,海外留学生还会伴有报复行为。部分留学生深居简出,非不要不外出。于是会通过疯狂网络购物来报复性消费。还有部分学生一旦外出便会抓住难得的机会在外长时间逗留。更为严重的报复性行为则是留学生长期滞留境外,生活各种不便,在回国之后便会产生报复性购物、报复性饮食、报复性娱乐等行为。这些行为背后都反映出一定的心理问题。

三、海外留学生心理问题成因分析

海外留学生产生上述心理问题的原因可以归纳为客观因素与主观因素。海外留学生产生的心理问题大都与客观现实相关联。即,压力源主要来自真实存在的现实因素,而非留学生主观臆断的因素。这也从侧面说明留学生心理问题具有现实源头,相对合理,不需要过度担忧。主观因素则包含了认知因素和能力因素。

(一) 客观因素

1、疫情自身直接因素

上述心理问题产生的根本原因在于新冠疫情本身。病毒初期的高致死率、现阶段的高传播率以及病毒的变异性及隐匿性都导致留学生的焦虑与恐慌。对自己和家人患病的恐惧,对患病后无法根治

的焦虑,都是因为疫情自身产生的。

2、疫情相关间接因素

海外留学生产生心理问题的原因还包括因疫情导致的间接因素。主要包括防疫政策、宏观环境以及生活方式的影响。

对于此次新冠疫情的防控,中国采取了“动态清零”防疫政策,以欧美为首的其他国家大多采用了“与病毒共存”的防疫模式。无论是中国公民还是外国公民,只需要遵守本国防疫政策即可。但海外留学生却需要在不同的防疫政策中权衡利弊、调和妥协。首先,海外留学生一边羡慕国内疫情防控良好,不用戴口罩,一方面抱怨国外政府不作为,防疫政策不合理。其次,对于仍然按照中国防疫标准严格要求自己的留学生,又必须承受来自留学所在国同学和老师的不解与嘲讽。再次,对于按照所在国防疫标准正常生活的留学生,却要一边担心自己被感染一边被中国的家人和朋友劝导要加强防疫。最后,回国后的留学生需要进行最少为期 28 天的隔离观察。这些都会导致焦虑、恐惧、抑郁等情绪。长此以往还会导致回避、依赖等行为。

新冠疫情还对全球经济和国际政治造成了一定影响。受疫情影响,全球经济持续低迷。各国都在一定程度上受到了影响,尤其是对外依赖度极高的国家。我国也在一定程度上遭受了影响。因此无论是回国就业还是国外就业,留学生的就业形势都更为严峻。新冠疫情也成为了各国政府和国际组织的“照妖镜”。虽然我国充分发挥了社会主义制度的优越性,在防疫上取得了重大成效。但在以美国为首的西方话语世界中,将新冠病毒中国化,将中国妖魔化的情况仍然存在。海外留学生仍然需要面对不同程度的歧视和敌视。这也对留学生的心理健康产生了影响。

生活方式的改变也导致了海外留学生的心理问题。一方面,疫情之下留学生往返国内外的成本和手续更为繁杂。尤其是护照、签证等手续的办理流程更为繁琐,用时更久。另一方面,在海外的留学生也不得不实行线上线下相结合的教学模式,或者通过网络进行日常社会交往。“互联网+”的生活模式容易导致社会功能的弱化,从而造成人际关系问题。

3、社会文化差异因素

中西方的社会文化差异导致各国的防疫理念和防疫措施差异较大。绝大部分海外留学生都是在中国传统文化和教育模式下成长的。因此,即便身在海外,也会对我国传统文化中的家国情怀、集体主义精神、以人为本思想高度认同。留学所在国大多为资本主义国家,秉持天赋人权、大社会小国家的理念。因此在疫情之下,海外留学生也会面临对人性、社会、国家的深刻反思。文化的碰撞必定会导致留学生心理上的变化。如若不能及时调整,主动适应,极易引发心理问题。

(二) 主观因素

1、认知偏差

认知——行为主义强调了认知对行为的决定性作用。心理学家埃利斯提出了情绪 ABC 理论。其中, A 指诱发性事件, B 指不合理的信念, C 指由此产生的情绪和行为后果。该理论认为,人的情绪和行为的后果 C 是由信念 B 引起的,而不是事件 A 本身。事件 A 发生后,为了调整负面情绪和行为 C1,必须改变不合理的信念 B1。不合理的信念则包含了“糟糕至极、绝对化、以偏概全”等。以新冠疫情为例,诱发事件 A 是“新冠疫情在全球爆发”。这是无法改变的客观事实。不合理的信念 B1 是“我肯定会被感染的”、“我要是确诊了,肯定会死掉的,肯定无法完全康复”、“航班又熔断了,我肯定永远无法回国了”等。于是,就会产生“恐惧、焦虑、抑郁”的结果 C1。相反,如果将不合理信念 B1 转变为合理信念 B2(“我只要做好防护,应该是安全的;疫情只是暂时的,很快就会结束了;既然暂时不能回国,那就努力完成学业,争取早日毕业”等)来看

待事件 A,那就会产生“满足、自信、和平”的情绪 C2。因此,认识上的偏差会导致留学生产生各种心理问题。

2、能力不足

海外留学生的个人能力各不相同;每个留学生的核心能力也不相同。因此,对于那些心理调适能力较差、社会交往能力较弱、偏执、追求完美的留学生而言,更容易产生心理问题。遇到同样的困难,有些留学生可以自己调整心态,有些留学生可以主动向他人求助。但也如果既缺乏自我调节能力,又没有强大的社会支持系统,那么这类留学生就更容易产生心理问题。

四、提升海外留学生心理健康状况建议措施

针对上述心理问题及成因,应该从国家、社会、学校、家庭、个人五个方面合力提升海外留学生的心理健康状况。

第一,我国政府应以各国领事馆为依托,在发布预警信息、畅通求救渠道、加强安全教育、发放防疫物资、提供出入境服务等方面确保政策落实⁶。祖国的支持与关爱会大大降低海外留学生的恐慌和焦虑。

第二,国内社会应减少对从疫区归国的留学生的歧视与偏见。国外社会应通过当地华人群体、留学生群体为留学生提供各类咨询和帮助,确保留学生在需要帮助,尤其是心理帮扶时能够提供强大的支持系统。

第三,国内学校可以对本校出境人员进行事前培训,并全程动态追踪,及时关注出境人员的生命安全和心理健康状况。国外学校也应提供针对中国留学生的心理商谈,确保留学生在海外也能够得到专业的咨询和治疗。

第四,家人和朋友应为留学生提供强大的社会支持系统。社会支持系统包括物质支持、情感支持、信息性支持和同伴性支持⁷。强有力的社会支持系统一方面可以预防留学生产生心理问题。另一方面,对于已经产生心理问题的留学生,也可以间接缓和和负面情绪⁸。

第五,留学生本人应该通过学习心理学知识来改变不合理的认知,通过高质量社会交往获得归属感和安全感,通过加强运动提高身体机能。用开放的心态面对新冠疫情带来的各种困难,用积极的认知和行动应对各种挑战,不断提高心理调适能力和整合资源的能力。

参考文献:

- [1]教育部 2019 年度出国留学人员情况统计[EB].中华人民共和国教育部政府门户网站.(2020).http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202012/t20201214_505447.html.
 - [2]《中国留学发展报告(2020~2021)》出炉![EB].搜狐门户网站.https://www.sohu.com/a/459438304_101319.
 - [3]龚险峰,尤可可.公共危机下中国海外留学生自我传播与心理建设研究——基于新冠疫情下中国海外留学生群体的访谈[J].汕头大学学报(人文社会科学版),2021,7(2),78-96.
 - [4]许有云,张先义,杨瑾.社会支持对新冠疫情期间在华留学生心理健康的影响:情绪调节策略的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(3),452-457.
 - [5]中国心理卫生协会.国家职业资格培训教程·心理咨询师(基础知识)[M].北京:民族出版社,2012(第2版).
 - [6]中国致公党中央委员会.海外新冠肺炎疫情持续蔓延下关心关爱留学生的建议[J].中国发展,2021,12(6),91-92.
 - [7]丁学忠,王岩.新冠疫情背景下留学生心理适应与干预机制研究[J].黑龙江教育(理论与实践),2021,11,89-92.
- 作者简介:武琼(1987.04—),女,汉族,陕西咸阳市,JEONJU UNIVERSITY(全州大学)博士在读,海南大学辅导员,讲师(中级),研究方向:心理健康教育、艺术心理治疗。