

在泰中国留学生压力源现状及对策分析

Analysis of the Status Quo of Stressors of Chinese Students in Thailand and the Countermeasures

Lu Dai*, Wenting He, Salintip Sirisakdiporn

Faculty of Business Administration, Huachiew Chalermprakiet University

*Email : 1213911031@qq.com

摘要

在经济全球化和教育国际化的背景下，赴海外留学的中国学生人数不断增长。身处异国他乡的中国留学生普遍存在抑郁、焦虑等压力问题，影响他们身体健康、学习和生活，泰中国留学生也难免会遇到这些问题。本文将以华侨崇圣大学的中国留学生为研究对象，用描述研究法、文献研究法和问卷调查法进行研究。发现在泰中国留学生的压力源现状问题主要分为3个方面：心理压力方面、社会压力方面和环境压力方面。针对这些现状问题，学校应制定相应的对策去帮助他们处理压力源问题：推动中泰学生共同参与的活动的实施；积极组织中国留学生参与当地社区的实践活动；组织中国留学生学业规划和就业指导的讲座；筹划并执行针对中国留学生的短途旅行活动。本文为此后研究泰国高校中国留学生压力源相关方面提供有效的参考价值。

关键词：压力源现状，社会文化，社交关系，学业压力，语言障碍

Abstract

In the context of economic and education globalization, the number of Chinese students studying abroad is increasing. Chinese students living in a foreign country generally suffer from depression, anxiety and other stress problems, which affect their physical health, studies and life. Chinese students studying in Thailand are also inevitably faced with these problems. The researchers will take Chinese students at Huachiew Chalermprakiet University as the research objects, using descriptive research method, literature research method and questionnaire survey method. It is found that the current situation of stressors of Chinese students in Thailand can be divided into three aspects: psychological stress, social stress, and environmental stress. In response to these issues, we propose respective countermeasures for university to help them cope with stress: Promote activities involving both Chinese and Thai students; Actively organize Chinese students to participate in local community practice activities; Organize lectures on career planning and employment guidance for Chinese students; Plan and execute short trips for Chinese students.

Keywords : Current situation of stress sources, Social culture, Social relationships, Academic pressure, Language barriers

引言

在经济全球化和教育国际化的背景下，由于留学能提供与国际接轨的高质量教育、更好的语言学习环境等优势，越来越多的中国人选择出国留学。2020年受新冠疫情影响出国深造人数降至45万，随后逐年回升，2022年达到66万。但往往留学生在异国他乡也会承受很大压力。根据对一万名以上的中国留学生的调查数据显示，71.9%的受访者认为造成过大压力的压力源

包括学业, 52.9%的受访者认为包括社交和人际关系, 45.9%的受访者认为包括语言障碍, 除此之外还有包括经济状况、文化环境等一共九大类压力源, 而留学生身处不同国家和学校又会带来更多的细分与差异。由于对泰国留学生压力源的研究相对于欧美等国较为空白, 本次研究通过对泰国华侨崇圣大学中国留学生的压力源现状进行调查和分析, 并在确定关键因素的基础上提出压力源对策是非常重要的, 这对于中国留学生的学习、生活以及心理健康都具有重要意义。

一、研究问题

- 1、现阶段在泰中国留学生的压力源现状。
- 2、提出缓解在泰中国留学生的压力源的对策。

二、研究目标

- 1、找出在泰中国留学生压力源中的问题。
- 2、分析留学生缓解压力的应对策略效果, 提升留学生的适应能力和心理健康。

三、研究意义

1. 实践意义

在泰中国留学生面临着学习、生活、文化适应等方面的压力, 比如与中国不同的教育体系, 慢节奏的生活, 较为重口味的饮食结构, 枪击案件等安全问题, 这影响着他们的心理健康和留学生活。

开展相关研究, 从社会层面来说, 有助于相关部门了解在泰中国留学生的心理状态和困难, 提供更加针对性的支持政策, 同时能够加强泰国和中国的交流与合作, 推动两国教育事业的发展; 有助于保障和改善在泰中国留学生的权益, 促进中泰友好关系。

从学校层面来看, 有助于泰国接收院校更好地了解中国学生的需求, 针对性地完善教学管理; 帮助改进院校的心理辅导和跨文化交流课程, 提高留学生的适应能力。

从留学生个人来看, 了解留学生压力源现状有助于减轻留学生的焦虑和压力, 提高学习效率和生活质量, 提高留学生的跨文化适应能力和就业竞争力, 为其健康成长, 增强自信心提供理论参考。

2. 理论意义

本研究通过问卷调查的方式, 对中国留泰大学生的压力源进行了全面的调查和评估, 从而分析他们遇到的压力问题, 提出相应的解决对策, 提出加强留学生跨国学习生活能力的对策建议, 希望能够对中国留学生适应泰国文化和泰国社会提供理论参考。

纵观国内外对留学生压力源研究的文献, 多数以美国、澳洲或者来华留学生为样本进行研究, 有关中国留学生在泰国的压力源现状和对策分析的研究还比较少, 本文基于前人研究的基础之上, 以在泰中国留学生为样本展开研究, 在一定程度上可以填补在泰中国留学生研究领域的空白。

四、概念性研究框架

本次研究以泰国华侨崇圣大学中国留学生压力源现状和对策为基础的研究对内容进行修改, 采用 Sapolsky (1994) 的压力交互作用模型, 将压力源分为环境压力、心理压力、社会压力; 结合肖琼 (2013) 留学瑞典的中国学生应激源量表和王扬 (2022) 中国留学生心理健康的影响因素, 将在泰中国留学生的压力源和影响因素分为社会文化、社交关系、学业压力、语言障碍这 4 个方面, 并细分为具体的因素, 并结合本调研者对泰国高校中国留学生压力源影响因素的研究, 对各个因素进行补充; 应用王扬 (2022) 海外中国留学生心理健康干预策略, 融合泰国高校中国留学生压力源的影响因素, 对该图层进行补充, 为泰国高校中国留学生提供契合其压

力源现状的针对性对策。通过对以上模型和图层的添补，绘制出泰国高校中国留学生压力源现状以及对策的概念性框架。（如图 1 所示）

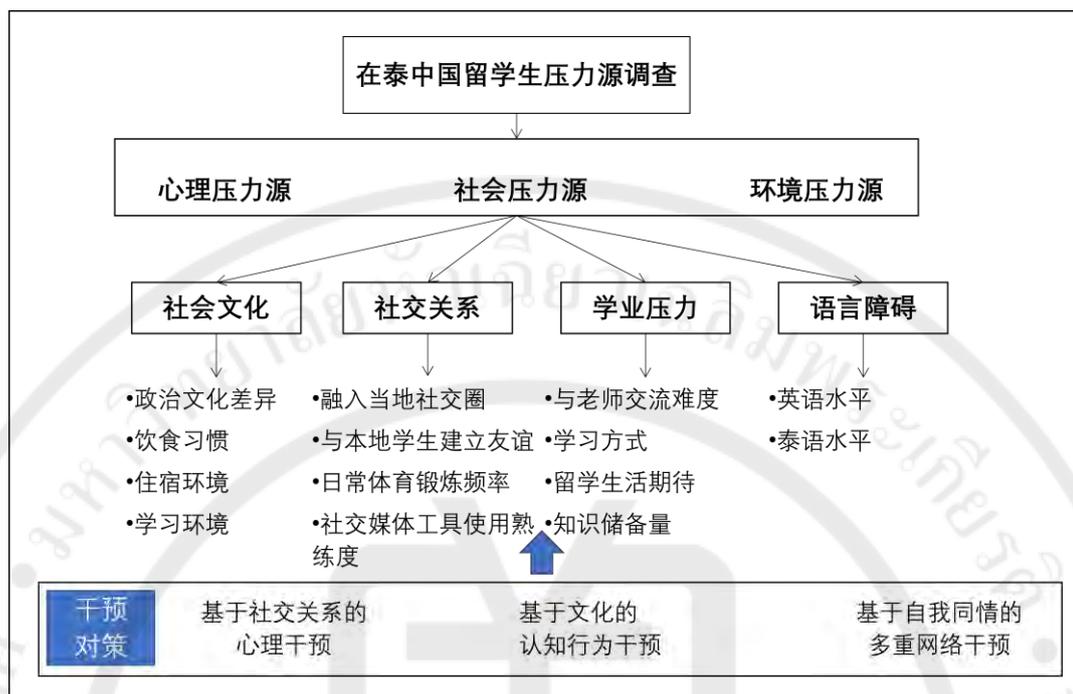


图 1 泰国高校中国留学生压力源现状以及对策的概念性框架

五、文献综述

（一）压力源的概念界定

有关压力源的概念，不同学者有不同的看法。压力研究之父汉斯·薛利（1936）提出压力源指个体产生正反性压力反应的事件或刺激；Holmes（1967）认为压力源是对人产生重大影响的生活事件；王红姣（2007）定义压力源是促使个体产生压力的刺激事件；范筠娜（2015）从学生群体视角定义了压力源主要是指个体所承受的各方面压力，包括各种生活事件，他人的要求以及自身的期望值等；邓芹芹（2020）定义压力源是个体针对环境需要作出认知评价的反馈后所引起心理及生理反应的刺激和情绪。

（二）压力源的标准与特征

对于压力源的判断标准和特征，以下三位学者给出了不同的见解。Cooper（1978）从个人的生活空间将压力源分为内源性压力源（包含躯体性压力源、心因性压力源）和外源性压力源（包含社会性压力源、文化性压力源）。Cavanaugh（2000）以压力源带给个体的反映为标准，将其分为挑战性压力源和阻碍性压力源。沈宏艳（2018）认为压力源可以按照不同的标准划分，比如说时间性质、事件对个体的意义、事件强度、个体可控性，例如按照事件对对个体的意义可以划分为：积极、中性和消极压力源，按照个体的可控性可分为控制性压力源、不可控制性压力源。

（三）了解压力源的重要性

李丽娟（2017）指出要针对性进行跨文化研究才能提出让留学生生活愉快自如和提升其社会适应能力的建议。Forbes-Mewett（2019）及时了解他们在海外学习生活的心理压力源，才能引导他们及时采取正确的措施缓解压力，避免恶性事件发生；特日格乐（2021）认为了解影响留学生心理适应的因素和调节压力的方式，能够减少跨文化差异带给留学生的不良影响，提升留

学生教育与管理水平；王扬（2022）指出了解留学生压力因素能提升中国留学生在学业成就、社交融入等的适应能力。

（四）中国留学生面对压力源的表现和问题

Mori（2000）提到了留学生面临的心理压力主要有语言障碍，如词汇和发音积累；学习压力，如听不懂老师授课内容、课后作业多；人际关系，如与当地人的思维方式和交往方式不同。Desa（2012）提到了留学生的压力源主要表现为身心健康状况下降。张鑫（2015）表明留学生的压力主要表现为是否能够适应不同的授课形式。李亚红（2016）指出留学生的压力源表现有社会联结，如语言交流、规章制度、文化习俗、种族歧视和思乡；生活环境，如安全、交通、住宿、突发事件和气候；王晓燕（2018）提到留学生面临的压力源表现在语言障碍、专业课程学习困难、经济状况较差、未来就业选择四个方面。金闪闪（2018）表明留学生的压力问题有跨文化沟通能力欠缺，语言运用能力弱，对课堂沟通方式和形成性评价体系不适应。方佚（2018）认为从社交角度，留学生压力源表现为难以融入当地社交圈，从学业角度表现为担心作业多、课程跟不上和难以顺利毕业。何庆（2021）明确了压力源有学习层面，如教育系统的差异、较高的学术要求和对自己的期待；社交层面，如人身安全和人际关系。陈静（2022）表明在韩留学生的压力源主要表现在文化适应压力、饮食习惯、抑郁症状、活动量少、睡眠-觉醒障碍。

（五）形成中国留学生压力源的因素

赖红玲（2014）为研究影响留学生压力源的因素提供了多个维度，如年龄、性别、思维模式、本国的社会和政治情况等。王凯（2015）表明留学生压力源现状的影响因素包括国内外政治局势、留学生生活向往与现实的落差、生活行为习惯、价值观、宗教信仰。Kumi（2015）提出奖学金支持、对住房环境的不满、学生个人缺乏锻炼这3方面会对留学生心理健康产生影响。赵厦（2017）在中国留学生在海外产生压力的因素中提到了宏观层面的国际政治动荡、文化冲突融合，政治文化是留学生的压力源重要因素，其次还受到留学生知识储备有限，困难预计不足，文化落差的影响。张蕊（2018）从两段时间考虑，一是在海外留学期间，一是毕业后求职的期间，留学生会面临的压力源的影响因素有社会生活环境适应、家庭经济、求职发展。AMITHPATHIRANA（2022）从实证的角度指出性别对于留学生压力源的影响程度有所不同，男性在华留学生压力更多来源于爱情婚姻、学业及人际关系，女性在华留学生压力则更多来源于学业、爱情婚姻及经济，女性在华留学生经济压力明显高于男性在华留学生。王扬（2022）认为中国留学生的学业压力受到学生对于优秀成绩的追求、中外学习方式的差异、跨文化交友困难、与学校老师的交流困难以及文化差异等因素影响；在社会关系中，熟练的使用社交媒体工具则能够减轻社交、学业和文化适应压力。

（六）对减少留学生压力源的对策和建议

孙多（2014）从留学生的交际能力的提升提出建议，如（1）帮助学生建立丰富的“二元”以及“多远”文化圈；（2）建立丰富多样的学生社团；（3）注重留学生的共性和特性；（4）培养学生的跨文化交际能力。Forbush（2016）从社交关系的角度提出，引导留学生熟练和频繁的使用在线社交工具有利于其提升留学生的学业、生活的适应能力。Rhein（2018）提到了在泰留学的日本和韩国学生的适应问题，其提到了社会支持网络策略，如组织团体旅行和以英语为主的国际交流社区。赵燕（2020）从日常生活出发，提出规律平衡生活作息，做好自我保护的心理调适角度给出了减少留学生压力源建议。胡正朴（2020）提出留学生由于归国工作的信息不对称的因素所带来的压力，并提出了加强留学规划、改进海外回国留学生服务、落实支持政策的解决办法。邹伯骏（2023）为中国留学生的不适应性提出了明确的解决方案，如国内校方可以以衔接课程为主体平台，在教学活动安排、课程质量建设、专业师资保障等方面。

六、研究设计规划

(一) 研究方法

1. 描述性研究法

本次研究使用描述性研究法,对在泰中国留学生到达泰国这边学习和生活,所要面临的来自心理、社会、环境这3个方面的压力源以及对在泰中国留学生在社会文化、社交关系、学业压力、语言障碍这4个方面的影响因素的调查研究,对此作出了一个客观、全面准确的描述。

本文对华侨崇圣大学的中国留学生压力源现状的研究具有局限性。在描述性研究过程中,典型的描述性调研都是以有代表性的大样本为基础,一般为600人以上。而在本研究只有159人,样本数量不足直接导致了本文在泰国华侨崇圣大学的中国留学生压力源现状的研究上可能并不具有代表性。对留学生压力源的研究是一个长期的过程,然而本研究的调研时间为2023年8月到11月,进行调研的时间较短,调研结果存在一定的不完善性,致使本次研究仍具有很大的局限性。

2. 文献研究法

本次研究使用文献研究法,通过查阅、研读和归纳总结前人对压力源理论、现状、影响因素和对策的研究和理论,为调研者获取留学生压力源现状的信息提供了真实的、权威的、可靠的、坚实的理论支持。

(二) 调查方法

1. 问卷调查法

本次研究以就读泰国华侨崇圣大学的泰语及语言专业和商学院的留学生为调查对象,即泰语专业65届、66届;工商管理(BBA)专业63届、64届、65届、66届;还有国际商务专业和工商管理硕士(MBA)。采用线下问卷发放的方式,发放问卷到校园内,本次问卷调查发放问卷共159份,回收率达到100%,其中废卷共17份,有效问卷142份,问卷的有效性达到89.1%,可作为本次研究的数据参考。

2. 测度选择

本文研究所使用的测度标准是以“李克特量表”去进行态度测量,李克特量表是由针对某一项问题的认同程度,去构建出有分为5个等级的回应。本问卷在针对留学生压力源问题现状采用的等级分别是“非常不符合”、“不符合”、“不确定”、“符合”、“非常符合”;而在针对产生这些压力问题的影响因素,采用的等级分别是“完全没影响”、“影响很小”、“不确定”、“有影响”、“非常大影响”,无论是现状还是影响因素其度数强度都是从左数起开始逐渐增强,对应数字1,2,3,4,5。在问卷收回并对筛选出的有效问卷配合使用SPSS分析软件进行数据导入后,将每组问题所得的总分均值,然后根据均值对比判断在泰中国留学生对这些问题看法和态度强弱。

(三) 量表的信度效度分析

本次关于在泰中国留学生压力源现状与对策研究的调查问卷运用SPSS分析软件进行信度与效度分析,信度分析目的是检验数据是否具备前后一致性、稳定性、一贯性,从而反映出被调研者在填写问卷时的思维逻辑性、稳定性、前后一致性、可靠性等真实状态。所检测出的信度越高,可靠性越高,当信度在0.6与0.7之间时,说明该问卷的可靠性较低;当信度在0.7与0.8之间时,说明该问卷的可靠性一般但可以接受;当信度在0.8以上时,表明该问卷的数据真实可靠。效度分析目的是检测调研者与被调研者对于该问卷问题的理解一致性,调研者的问题设计是否合理合适的表达研究变量的概念信息。所检测出的效度越高,一致性越高,当效度在0.6与0.7之间时,说明该问卷的效度不佳,一致性较低;当效度在0.7与0.8之间时,说明该问卷的一致性一般但可以接受;当效度在0.8以上时,表明该问卷效率高,一致性高,

问卷的问题设计合理且能让被调研者理解调研者的想法。

表 1 全部变量的可靠性

可靠性统计	
克隆巴赫 Alpha	项数
0.881	36

本调查问卷采用克隆巴赫 Alpha (Cronbach α) 研究者将调查问卷所有的设计题目的收集到的数据进行可靠性分析, 如表 1 所示, 整体问卷结果的 α 信度系数为 0.881, 信度较好, 说明总量表具有较好的内部一致性, 因此数据真实有效, 可靠性较强。

表 2 压力源现状的可靠性

可靠性统计	
克隆巴赫 Alpha	项数
0.830	15

从表 2 可看出, 本次调查问卷中关于“在泰中国留学生压力源现状调查”测度问题部分共有 15 项问题, 总体信度为 0.830, 在 0.8 以上, 证明量表数据真实有效, 数据的可信度高、可靠性强。

表 3 影响压力源因素的可靠性

可靠性统计	
克隆巴赫 Alpha	项数
0.874	14

从表 3 可看出, 本次调查问卷中关于“影响压力源的因素”测度问题部分共有 14 项问题, 总体信度为 0.874, 高于 0.8, 说明量表数据真实有效, 可信度高, 具有较强的可靠性。

七、研究结果

通过对泰国华侨崇圣大学的中国留学生的问卷调查与数据统计及分析, 调查结果如下:

(一) 基本信息调查

根据调查结果, 在有效样本中, 男生为 45 人, 占比 31.7%。女生为 97 人占比 68.3%, 频率分布为, 女生占比比较高的原因是本次调查中有较多泰语及语言专业的学生参加, 而该专业就读的女生占比较高。在年龄方面, 17-18 岁的人为 3 人, 仅占了 2.1%, 因为存在有些学生自小较早就开始念小学的情况。19-20 岁的人为 41 人, 占比 28.9%, 21-22 岁 81 人, 占比 57.0%, 占比最高, 是本校中国留学生学生的主要年龄区间。23-24 岁的人数占了 17 人, 占了 12.0%, 存在年龄段的学生人数少的原因可能是因为只有少数挂科学生留校修学分或者延期上大学。在泰语水平方面, 完全不懂的人为 23 人, 占比 16.2%, 可能是存在来泰时间较短, 还没学习泰语的学生, 且使用英语也能够应对日常的交流需求。日常勉强能够与人交流为 90 人, 占比最多, 为 63.4%, 说明大部分在泰中国留学生是会学习当地语言的。交流基本无障碍的人为 26 人, 交流十分流利、专业为 3 人, 占比分别为 18.3%和 2.1%, 因为参与本次调查的学习泰语专业的学生占比较高。在生活费方面, 生活费在 1000 元以下的有 6 人, 占比 4.2%, 可见本校存在小一部分家庭经济条件不太好的学生, 在 1001 元-2000 元之间有 82 人, 2001 元-3000 元的有 39 人, 分别占比 57.7%和 27.5%, 可见这个生活费区间是本校学生的正常生活费水平。3000 元以上的有 15 人, 占比 10.6%, 可见本校家庭经济条件较富裕的学生人数相对不是很多。

（二）对压力源的理解

在本次调查问卷中，在“你认为以下哪一项最符合你对压力源的理解？”的问题中，选了“指个体产生正反性压力反应的事件”的人数占了 12.7%，可见这一选项并不太符合在泰中国留学生心目中对压力源的理解。选了“是促使个体产生压力的刺激”的人占了 15.5%，选这项少的原因可能是促使个体产生压力的刺激不太符合学生们的生活实际。选了“是指个体所承受的各方面压力”的人数占了 29.6%，可见这一选项相对比较好理解，符合一部分在泰中国留学生心中对压力源的认知。选了“是对环境引起心理及生理反应情绪”的人占了 42.3%，为 4 个选项里面占比最高的，可见这是最符合学生们对压力源的理解认知的选项。

在本次调查问卷中，在“你认为以下哪一项最符合您对压力源的划分标准？”的问题中，“从可控性分为控制性压力源、不可控制性压力源”不太符合在泰中国留学生的认知，选择最少。“从个人生活空间分为内源性压力源、外源性压力源”是较为符合中国留学生对于压力来源的认识，选择较多。选了“从个体意义分为积极压力源、中性压力源、消极压力源”学生人数占比最多，说明中国留学生普遍认为压力源对于个体是有积极、中性、消极影响的。选择“从个体反映分为挑战性压力源、阻碍性压力源”的人数占比最小，说明中国留学生大多不太认可这一观点。

通过本次问卷的调查，在“你认为以下哪一项最能体现正确理解压力源对于大学生的重要性？”的问题中，选“提升其社会适应能力”的人数占比 25.4%，占比第二高，可见这很符合他们对压力源的重要性的认知，选择这项人数多是因为本校确实存在很多不适当当地的饮食或者本校的教学方式的学生。选择“及时了解心理压力源，避免恶性事件发生”的占比 47.2%，可见这非常符合在泰中国留学生对理解压力源重要性的看法，该类事件发生可能较为频繁。选“减少跨文化差异带来的不良影响”的人数占 13.4%，选择的人较少，可能是因为减少跨文化差异带来的不良影响更多是来源于社会文化，与个人压力源关联不是特别大。最后是提升学业成就、社交融入等的能力，占比只有 14.1%，选择少的原因是中国留学生认为提升学术成就、社交融入更多受其他外界因素影响。

（三）压力源的现状

对本次问卷调查中压力源的全部现状进行均值分析，得出调查结果“我听不懂泰国老师授课的内容（发音、词汇等）”和“我的身心健康状况下降”的均值都没有超过 3，说明中国留学生在泰国这边很少遇到听不懂授课以及身心健康方面的压力，而“我与泰国人语言沟通时有障碍”、“我担心课程跟不上难以顺利毕业”和“我担心毕业后找工作的问题”这 3 个方面的均值都超过了 3，说明中国留学生与泰国人存在过语言障碍而产生误解的问题，可能是一些中国留学生的泰语英语水平不太好造成。同时担心难以顺利毕业和找工作所造成的心理压力也很明显。

在社会压力方面，“我不能适应泰国的文化习俗”这一方面的均值没有超过 3，这应该是泰国与中国距离相近，都同属于亚洲文化，所以中国留学生理解当地的文化习俗还是比较容易，而“我难以融入当地的社交圈”、“我与当地人的思维方式差异大”和“我会担心自己在泰国的人身安全”这 3 个方面的均值都超过了 3，说明中国和泰国之间由于国情不一样，在思维方式之间还是有一些差异，所以在社交方面会存在一些障碍，同时由于近两年泰国的恶劣社会事件新闻频发，也让中国留学生担心自己在泰国的人身安全问题。

在环境压力方面，“我不能适应泰国的天气”、“我不能适应泰国的授课形式”、“我不能适应泰国高校的生活住宿环境”、“我不能适应泰国高校的课堂沟通方式”和“我会因为学习生活费太高产生焦虑的问题”这 5 个方面的均值都没有超过 3，说明中国留学生对于泰国的物理环境中学生适应性比较好，同时在亚洲教学方式还是较为相似，不会产生很大的压力。能够出国留学的学生家庭一般家庭条件较好，不会因为生活费产生压力。而“我不能适应泰国的饮食习惯”的这一方面均值超过了 3，主要是泰国饮食偏酸辣口味，中国留学生会不适应。

（四）影响压力源的因素

对本次问卷调查中压力源的全部影响因素进行均值分析,得出调查结果,在社会文化方面,可以看到“中泰生活行为习惯的差异”、“泰国高校的学习环境”和“中泰政治文化的差异”的均值超过了 3,表明这三项影响因素确实影响了留学生的压力来源,说明在异国他乡因为生活习惯、学习环境的改变,留学生不能自然融入集体,且中泰政治文化差异也可能让他们在与本地人的交往中承载了一些心理压力。

在社交关系方面,可以看到“我与同学朋友的人际关系”和“中泰思维模式的差异”的均值超过了 3,说明中国留学生与泰国朋友的人际处理不是很理想,思维模式的差异也限制了他们与泰国人交朋友。

在学业压力方面,可以看到“与学校老师交流的难度”、“中泰学习方式的差异”、“留学生活向往与现实的落差”和“我的知识储备量”4个方面的均值均超过了 3,专业课程难度如金融、会计课程的难度较高给他们心里带来负担,而与当地老师交流也会存在语言障碍。同时,中国人由于自小被培养要“自省”,学生会将学业难度归结为自身知识储备不足,认为是自己不够努力导致的学业不理想造成压力。

在语言障碍方面,可以看到“我的英语水平”和“我的泰语水平”的均值均超过了 3,分别为 3.62 和 3.77,说明语言沟通能力是影响留学生压力源的重要因素,语言能力不足对他们在当地探索和结交朋友产生了一定限制,部分同学可能会听不懂当地老师讲课、不敢出去玩,这会让他们感觉留学生活并没有想象中愉快。

（五）缓解在泰中国留学生压力现状的相应对策

在社会文化方面的压力源影响因素的相应对策,选择了“组织文化体验活动”占比是较高的,说明在泰中国留学生是希望参与当地文化活动,提升其对当地文化的了解。选了“引导留学生规律平衡生活作息”这一选项的人数占比也较大,可能是学生来到新的环境中会导致作息不规律,影响日常生活。选了“组建留学生与当地居民合作志愿者小组”这一选项的人数相较其他选项略少,参与志愿者活动在中国并没有成为学生心目中的普遍认知,并不是很了解志愿者活动能够获得什么。选择了“鼓励留学生参与当地社区活动”的人数是占比最高的,可能是在泰中国留学生认为实地进入到当地社区开展活动是最直接了解泰国风土人情的方式。选择了“设置文化导师一对一指导制度”的人数是占比最小的,说明中国学生认为老师教授的知识较为书面化,对于融入当地文化的帮助较小。

在社交关系方面的压力源影响因素的相应对策,选择了“建立留学生与当地学生结对志愿者小组”的人占比较高的,在泰中国留学生认为这是一个比较好和当地学生破冰的机会,能结识当地学生。选了“组织留学生与当地家庭结对帮扶”的人数占比最小,说明在泰中国留学生并不很想和当地家庭去建立联系。选了“开设交际技巧培训课程”的人数占比较大,说明在泰中国留学生认为在人际交往中有一些技巧可以通过培训获得。选择了“鼓励留学生参与学生社团,扩大在校友谊网络”和“组织留学生与本地学生联谊活动”是所有选项中最高的两项,说明留学生是希望与本地的学生通过学生社团或者联谊活动等多种形式与泰国学生建立友谊。

在学习压力方面的压力源影响因素的相应对策,选择了“为留学生提供学业辅导服务”的人占比较高,说明在泰留学生比较期望有一些学业辅导服务来帮助自己完成学业。选择了“针对留学生设立一对一的学习咨询制度”和“组建留学生学习小组”的人数占比都相对较小,可能是一对一或者学习小组会给留学生一定的压力。选了“组织留学生学业和职业规划讲座”和“提供留学生心理咨询服务”的人数是所有选项中最高的两项,尤其是关于学业和职业规划的讲座,说明现在的留学生对于就业方向还是比较迷茫,其次心理咨询也能有效缓解学业压力。

在语言障碍方面的压力源影响因素的相应对策,选择了“开设留学生语言衔接课程”的人占比较低,因为泰国的英语普及度较高,留学生在当地生活比较便利,并不太需要语言衔接。

选择了“开设当地文化课程”的人是占比最高的，可能是因为留学生会担心中触犯当地的禁忌，因此希望开设文化课程。选择了“组织英泰双语的国际交流社区”和“组织留学生与当地学生团体旅行”这两个选项的人较高，因为适当参与国际交流社区或者与本地学生团体旅行中，学生之间能更好地进行文化交流。选了“建立语言成绩与毕业成绩挂钩机制”的人是占比中最少的，说明在泰留学生并不希望语言成绩要和学业成绩挂钩，这可能影响他们正常毕业。

八、建议

（一）学校应鼓励并推动中泰学生共同参与的活动的实施

开设更多的，以留学生为主体的活动中泰学生都能参加的活动，通过活动充实他们的生活，让他们尝试从中国同胞的交际圈中走出去，接触更多外国朋友，提高自己的交际能力，从而调节自己的压力问题。

（二）学校应积极组织中国留学生走进当地社区的体验活动

学校可以组织相应的活动让中国留学生能够实地地走进社区，看到泰国当地居民的生活状态、文娱乐趣等，这些活动由学校方面组织能够提前告知学生注意事项，不让当地居民感觉困扰，也能够让学生的安全问题得到保障。

（三）学校多组织中国留学生学业规划和就业方向的讲座

学校可以多组织有相关背景的老师或者已经毕业的学长学姐回校开展讲座活动，引导中国留学生在留学期间规划自己的学业，为毕业之后的就业方向提供建议，这样可以让中国留学生更有目标的开展自己的留学学习，也为其未来发展方向提供了参考。

（四）学校可以组织中国留学生开展短途旅行活动

学校可以组织一些短途的旅行活动，当地学生、国际学生都可以共同参与这种旅途中，一方面可以拉近学生之间的关系，让他们走出日常交际的朋友圈，克服语言障碍认识更多的朋友，另一方面也能够让学生在旅途中去更加了解泰国文化，更好的融入当地

参考文献

- [1] Pobert M. Sapolsky, Measure of Life[J]. The Science, 1994, 33(02):10-13.
- [2] 肖琼, Ingemar Ottosson, Ingegerd Carlsson. 留学瑞典的中国学生与瑞典大学生应激源及应对策略的跨文化比较[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(02): 309-312.
- [3] 王扬, 滕玥, 彭凯平等. 新冠疫情期间海外中国留学生心理健康的影响因素及其干预策略[J]. 应用心理学, 2022, 28(02):134-146.
- [4] Holmes T. H., Rahe R. H. The social readjustment rating scale[J]. Journal of Psychosomatic Research, 1967, 10:355-366.
- [5] 王红姣. 大学生压力源及压力应对方式研究综述[J]. 思想理论教育, 2007, 11:80-84
- [6] 范筠娜. 医学生的压力源、情绪调节自我效能感及与抑郁的关系研究[D]. 天津师范大学, 2015.
- [7] 邓芹芹. 中学生压力源、父母教养方式与中职生抑郁焦虑情绪及其相关研究[D]. 华中师范大学, 2020.
- [8] Cary L. Cooper&Judi Marshall. Understanding Executive Stress[M], London, 1978
- [9] Cavanaugh M A. An empirical examination of self-reported work stress among U. S. managers[J]. The Journal of applied psychology, 2000(1): 65-74.

- [10] 沈宏艳. 留守经历大学生压力源、应对方式与人际和谐的关系及干预[D]. 安徽师范大学, 2018.
- [11] 李丽娟. 东南亚留学生跨文化心理适应理论模型建构研究[D]. 华南理工大学, 2017.
- [12] Forbes-Mewett H. Mental health and international students: Issues, challenges and effective practice[R]. Melbourne: International Education Association of Australia (IEAA), 2019:16.
- [13] 特日格乐. 二连浩特国际学院蒙古国留学生跨文化心理适应问题研究[D]. 内蒙古师范大学, 2021.
- [14] Mori S C. Addressing the mental health concerns of international students[J]. Journal of counseling & development, 2000, 78(2): 137-144.
- [15] Asmawati Desa, Fatimah Yusoooff, Nor Ba' yah Abd Kadir. Acculturative Stress Among International Postgraduate Students at UKM[J]. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2012(59): 364-369.
- [16] 张鑫, 石柯, 顾晓蒙等. 海外留学生生存现状调查——以常熟理工学院为例[J]. 考试周刊, 2015(18): 143-145.
- [17] 李亚红, 李红, 张传凰. 基于关键事件技术的来华留学生心理压力源探析[J]. 中南民族大学学报(人文社会科学版), 2016, 36(06): 192-195.
- [18] 金闪闪, 张珊珊. 留法中国学生跨文化学业适应问题研究及启示[J]. 云梦学刊, 2017, 38(06): 79-84.
- [19] 王晓燕, 陈权. 来华留学生生活压力量表修订及应用研究[J]. 高等教育研究学报, 2018, 41(03): 80-85.
- [20] 方佚. 孩子留学在外最需要什么[J]. 健康文摘, 2018(7): 14-15.
- [21] 何庆. 压力管理作为跨文化能力[D]. 北京外国语大学, 2021.
- [22] 陈静. 在韩中国留学生抑郁和文化适应压力及生活习惯的关系[C]. .上海市护理学会. 第五届上海国际护理大会论文摘要汇编(下)上海市第十人民医院:上海市护理学会, 2022:2
- [23] 赖红玲. 留学生跨文化适应中的压力与影响因素研究[J]. 教育与教学研究, 2014, 28(11): 37-41.
- [24] 王凯, 闵庆鹏, 何江川, 杨放, 覃利. 在泰中国留学生与泰国大学生心理结构特征分析[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(08): 1170-1172.
- [25] Kono Kumi, Eskandarieh Sharareh, Obayashi Yoshihide, Arai Asuna, Tamashiro Hiko. Mental Health and Its Associated Variables Among International Students at a Japanese University: With Special Reference to 57 Their Financial Status. [J]. Journal of immigrant and minority health/Center for Minority Public Health, 2015, 17(6).
- [26] 赵厦. 中国海外留学生适应性问题及对策[J]. 文教资料, 2017(19): 133-134.
- [27] 张蕊. 宁夏学生在马来西亚留学期间适应问题的研究[D]. 宁夏:宁夏大学, 2018.
- [28] AMITHPATHIRANA. 新冠疫情期间在华留学生亚健康、应对方式与体育锻炼现状及关系研究[D]. 山西:中北大学, 2022.
- [29] 孙多. 上海部分高校来华留学生社交圈情况调查与分析[D]. 上海外国语大学, 2014.
- [30] Forbush, E., & Foucault-Welles, B. Social media use and adaptation among Chinese students beginning to study in the United States[J]. Conference of the International Communication Association. 2016.
- [31] Rhein, Douglas. Sociocultural adjustment and coping strategies of Korean and Japanese students in a Thai international college[D]. 2018.

- [32] 赵燕. 新冠肺炎疫情期间我国未成年海外留学生的心理调适[J]. 南京晓庄学院学报, 2020, 36(4):62-65.
- [33] 胡正朴. 中国学生留学回国就业问题浅析[J]. 中国大学生就业(综合版), 2020(10):34-39, 54.
- [34] 邹伯骏, 李思坦, 陈莹. 跨境高等教育背景下的中国学生跨文化学业适应:面临的挑战、原因及对策[J]. 黑龙江高教研究, 2023, 41(7):6-11.

