

少数民族压力应对研究的文化视角*

植凤英¹ 张进辅²

(¹贵州师范大学教育科学学院, 贵阳 550001)

(²西南大学心理学院, 西南民族教育与心理研究中心, 重庆 400715)

摘要 随着社会的急剧变迁与多元文化的相互融合与碰撞, 少数民族的压力应对问题已经变得日益重要。对少数民族压力应对与文化的关系进行全面的审视与探讨, 能够更好地理解多元文化交融下少数民族压力应对的心理机制, 促进民族团结与社会和谐。文章总结了少数民族压力应对研究的4种文化视角, 包括压力应对的跨文化研究、文化适应的压力应对研究、宗教应对研究、中国传统文化的应对思想研究, 并对不同研究视角进行了评述。未来中国少数民族压力应对研究应该综合多学科、多元文化视角的研究思路, 加强量与质的研究范式的整合, 进一步扩展少数民族压力应对的研究领域与研究范围, 从我国民族地区社会变迁的实际情况出发, 加强对少数民族不同社会群体的压力应对研究。

关键词 文化; 压力; 应对; 文化适应; 少数民族

分类号 B849:C91

1 引言

目前, 随着改革开放和现代化建设的不断推进, 我国的经济和社会结构也在发生着深刻而剧烈的变化, 这些变化既给各族人民带来机遇、希望和进步, 同时也带来了新的矛盾和挑战, 造成了一定程度的心理冲击和心理压力, 导致各种繁重的应对需求和心理适应疾病的发生。对于少数民族同胞而言, 由于各民族、各种文化和意识形态在不断地接触, 相互影响, 还会面临着较大的文化冲突与适应的问题。少数民族同胞的心理压力问题在一定程度上反映了少数民族同胞在和谐社会的进程中出现的种种困惑与矛盾。少数民族同胞对于压力的应对, 就个体而言, 关系到少数民族民众的心理健康与和谐, 就群体而言, 则关系到民族团结与社会稳定。因此, 在激烈的社会变迁之中, 少数民族同胞如何有效地应对其所面

临的种种压力, 已经成为影响少数民族心理健康和社会和谐的重要现实问题。

由于压力和应对问题同人们的心理适应和心理健康密切相关, 因而在过去的二十多年里, 压力及应对一直是健康心理学的核心问题, 目前已成为国内外心理学领域中最受关注的一个重要研究课题。尽管压力应对研究已取得了大量的研究成果, 但也有学者对其临床应用和理论价值感到失望(梁宝勇, 2002), 正如压力应对研究的开创者Lazarus (1999)所言, 压力与应对研究的质量和数量是不匹配的。之所以出现这样的情况, 一个重要的原因就是由于对文化和精神性的重视不够。为此, 越来越多的学者开始关注文化对于压力应对过程的影响。中国是一个多民族的国家, 各少数民族同胞与汉族同胞一起共同生息, 在伟大祖国的辽阔国土上繁衍却能够保持其特有的民族特性, 其中民族文化的作用不可忽视。文化人类学、跨文化心理学及文化心理学的研究也表明: 生活在不同文化规范下的人所具有的心理与行为特征深深地根植于当地的文化传统之中(侯玉波, 朱滢, 2002)。因此, 对少数民族同胞的压力应对与文化的关系进行全面的审视与探讨, 方能够更好地理解多元文化交融之下少数民族压力应对的心理机

收稿日期: 2011-09-02

* 教育部人文社会科学重点研究基地重大项目“建设和谐社会进程中的西南地区民族心理研究”(批准号: 05JJD880067)和贵州师范大学博士基金项目(社科博 2009(9))。

通讯作者: 张进辅, E-mail: zhangjf@swu.edu.cn

制,促进民族的团结与社会的和谐。

早期的关于文化与压力应对之间关系的探讨,大都聚焦于文化差异对于压力应对的影响。Magnusson (1982)认为,压力及应对与不同文化下的行为规范、习俗和价值观念等因素有着密切的关系,压力与应对具有明显的跨文化差异。这种观点引发了大量的压力与应对的跨文化比较研究。近年来,越来越多的学者开始从不同的文化视角对压力应对过程加以审视,其中文化适应的压力应对研究、宗教应对研究、中国传统文化的压力应对研究正日益成为学者们关注的热点。

2 少数民族压力应对研究的不同文化视角

2.1 压力应对的跨文化研究

文化模式的差异是压力应对的跨文化研究的切入点。个体主义文化和集体主义文化被认为是两种基本的文化模式。在个体主义取向的文化中,自我是社会单位的核心,强调个体自由、自我实现和个体与他人的不同;相反,集体主义取向的文化把注意焦点放在群体或社会水平上,强调人际之间的和睦关系和相互依赖、个体对内群体的义务和责任、为集体利益而放弃个体利益以及个体在群体和社会中所扮演的角色等等。个体主义和集体主义被看作是一维度上对立的两极,两极之间存在着线形的变化过程,不同的文化或社会处在两极的某个点上(杨宝琰,万明纲,2008)。

国外少数民族压力应对的跨文化研究多以移民为研究对象。研究者从两种文化模式的差异出发,对不同少数民族或少数民族与主流民族在压力源感知、压力源的认知评价、应对目标、应对策略等进行了较为系统的跨文化比较分析。大量的研究认为,同一事件是否成为压力源,在集体主义和个体主义文化中可能有不同的看法。在个体主义取向的社会中,个体没有准备好独自承担责任和义务时,自由和独立是压力的重要来源;相反,在集体主义取向的社会中,许多压力来自个体为了维护内群体的相互依赖和迎合他人的要求。Herrick 和 Brown 等(1998)对美国本土居民和在美国的亚洲后裔的心理卫生考察时发现,文化背景的影响依然存在,而且二者对于生活事件的理解、承受程度也存在差异。一项研究探讨了在美国的黑人、欧洲人、拉丁美洲人和亚洲人在心

理困扰、社会压力和资源方面的民族差异,发现在美国的亚洲人和拉丁美洲人在社会压力和心理困扰上的得分显著高于在美国的欧洲人,资源上的得分显著地低于美国的欧洲人;美国的亚洲人和拉丁美洲人比美国的欧洲人经历更多的社会压力;美国的拉丁美洲人更容易发生自杀行为(Choi, Meiningner & Roberts, 2006)。

在不同的文化模式中,个体对于压力源的认知评价和应对目标也存在差异。Bjorck 和他的同事(2001)在欧裔、韩裔和菲律宾裔的美国大学生中检验了压力评价的种族差异。要求学生在威胁、挑战和损失的程度上,评价在过去的一周中所经历的高压力情境。结果发现,韩裔学生同欧裔学生相比更倾向于把压力源评价为涉及巨大损失的。但与所期望的相反,韩裔和菲律宾裔的学生同欧裔学生相比,也把压力源评价为更具挑战性的。对这种似乎矛盾的结论的解释是,亚裔美国学生愿意把自己积极的一面展现给权威,比如研究者。在应对目标上,在个体主义价值取向,个体的应对目标主要是满足自己的需要,特别是自己心理烦恼的缓解。但在集体主义的文化取向,个体首要的应对目标可能首要是他人幸福感的提高和人际关系的改善,其次才是个人烦恼的缓解(杨宝琰,万明纲,2008)。

对压力源的认知评价和应对目标的不同会影响个体应对策略的选择。有关应对的跨文化研究显示,个体主义文化中的个体似乎更趋向于使用能够通过个体改变外在环境以实现自己期望的应对策略,集体主义文化的个体似乎更倾向于采取消极或回避的应对策略。Taylor 等(2004)对亚裔美国人和欧洲裔美国人在应对压力时寻求社会支持的情况进行了研究,结果发现亚裔美国人比欧洲裔美国人更少采用寻求社会支持来应对压力。研究认为,尽管亚洲国家的集体主义取向使得人们更乐于共同处理压力问题,但为了寻求群体的和谐可能会放弃这样的努力。一项关于美国墨西哥移民、墨西哥裔美国人和非西班牙裔白人的压力应对研究也表明,应对方式存在有族群差异。非西班牙裔白人最倾向于采用物质滥用应对,而墨西哥裔美国人最倾向于采用积极参照、否定和宗教性的应对方式(Farley, Galves, Dickinson & Perez Mde, 2005)。Chang (1996)研究发现,不同族群的大学生在应对策略上不存在民族差异,但亚裔学生比欧洲裔学生更可能

采用回避和社会撤退策略。Jung (1995)发现在应对策略上不存在明显的族群差异,但拉丁族裔和亚裔学生在回避策略上的得分高于美国裔学生。

总之,国外少数民族压力应对的跨文化研究主要关注不同文化背景下,个体或群体压力与应对特点的差异。文化主要作为一种外在的背景变量,即把文化看作是与心理或行为不同的外部因素(李炳全, 2006)。总的看来,在个体主义文化中的个体似乎更趋向于使用能够通过改变外在环境以实现自己所期望的应对策略,集体主义文化的个体似乎更倾向于采取消极或回避的应对策略。但把文化取向简单地分为个体主义文化和集体主义文化,对于揭示共享着相同主体文化、但具有不同亚文化传统的我国少数民族的压力应对问题可能还有一定的距离。比较而言,国内有关少数民族压力应对的跨文化研究数量较少,而且多以在校的大、中学生作为研究对象,缺少成人样本的研究;研究的族别单一,或者集中于单独的民族群体,或者以各少数民族作为一个单一的群体,缺乏对不同少数民族群体之间的跨文化比较,因此难以揭示我国不同少数民族群体压力应对问题的共性及差异。

2.2 文化适应的压力应对研究

文化适应是否一定会导致压力,是文化适应压力应对研究的起点。早期的文化冲击理论认为,

个体在文化适应过程中会不可避免地遭遇到“文化冲击”(culture shock),会产生种种心理问题,如丧失心理安定、产生各种心理行为的变化,以及情感方面的障碍,给个体带来长期的精神压力(谭志松, 2005)。针对文化适应对个体带来的心理影响,加拿大跨文化心理学家 Berry 提出了文化融入与心理适应理论。Berry 认为,文化适应包括有群体水平的适应和个体水平的适应。在群体水平上,文化适应涉及到社会结构、制度和文化活动方面的改变,在个体水平上,它涉及到个体行为活动的改变。大量研究表明,对主流文化的适应是很困难的和有压力的。据此, Berry 等人提出了文化适应压力概念,认为文化适应压力就是指其压力来源产生于文化适应过程中的一种压力,表现有较差的心理健康状况,较多的焦虑、压抑、边缘感、疏远感及一些明显的身心疾病症状及认同混乱等(Williams & Berry, 1991; Berry, 2005)。

Berry 和其同事认为,尽管在文化适应过程中经常会产生一些心理健康问题,但这些问题并非不可避免。实际上,文化适应是增加个体生活的机会和提高个体的心理健康水平还是会损伤个体继续生活的能力,取决于文化适应过程的各种群体和个体特征(Berry & kim, 1988)。据此,提出并不断完善了文化适应压力模型(Berry, 1990; Williams & Berry, 1991),如图 1 所示。

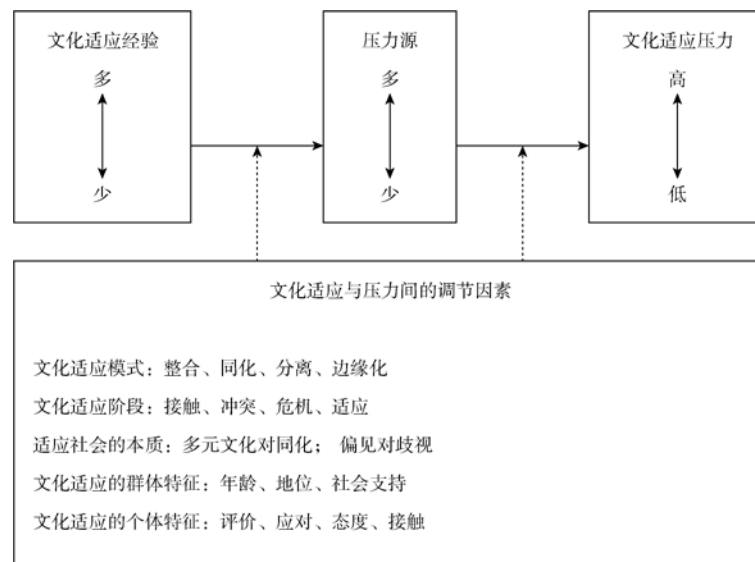


图 1 文化适应压力模型((Williams & Berry, 1991)

从文化适应压力模型出发,国外文化适应的压力应对研究主要集中于文化适应压力源、文化适应的模式、具体的文化适应压力应对方式、文化适应压力应对的相关因素等。

Berry, Kim, Minde 和 Mok (1987)等人根据文化适应压力源的性质把文化适应压力源分为:自然环境的、生物的、社会的、文化的、心理的等五种压力源。Mena, Padilla 和 Maldonado 等人(1987)提出移民的文化适应压力主要来源于社会、态度、环境和家庭等四个方面,并在此基础上编制了“社会、态度、家庭、环境文化适应力量表”(the Social, Attitudinal, Familial, Environmental Acculturative Stress Scale),专门对移民经历的文化适应压力源进行研究。

根据在文化适应中个体对自己原来所在群体和现在与之相处的新群体的态度, Berry 对文化适应的应对模式进行了区分,提出了4种不同的文化适应模式:(1)当文化适应中的个体既重视保持原有文化,也注重与其他群体进行日常的交往时,他们所采用的策略就是“整合”; (2)当个体不愿意保持他们原来的文化认同,却与其他文化群体有经常性的日常交流时,他们所使用的策略就定义为“同化”; (3)当这些个体重视自己的原有文化,却希望避免与其他群体进行交流时,就出现了“分离”; (4)当这些个体对保持原来文化,对和其他群体进行交流都没有什么很大可能性,也缺乏兴趣时,这时的文化适应策略就是“边缘化”(Berry, Poortinga, Segall, & Dasen, 2002)。在以上四种策略中,整合是最理想的应对方式,通过整合,可以促进本民族文化和民族心理的优化并达到更高的适应水平。

贝利关于文化适应的应对模式获得了许多实证研究的支持,但也有研究者批评贝利的适应模式忽视了群体间的关系对适应方式的影响。据此, Bourhis, Moise, Perreault 和 Senecal (1997)提出了相互影响的适应模型,该模型考虑了文化适应的三个过程:(1)建立在文化认同基础上的个体的适应策略;(2)主流群体对新纳入个体或群体的文化适应的态度;(3)前两个因素相互影响的结果。个体想采取的文化适应的应对策略与主流群体对个体文化适应的态度的相互影响可能有三种结果:一致的、有问题的和冲突的。如果少数民族群体或成员选择“同化”的适应策略,主流文化也提倡

“同化”政策,那么就会产生一致的适应结果。相反,如果少数民族群体或成员选择“同化”,而主流群体却偏向于采取“分离”,那么就会产生冲突的适应结果。因此,当主流社会与少数民族群体有一致的文化适应倾向时,二者之间就会比较和谐。而当主流社会与少数民族的文化适应倾向的匹配度较小或根本不匹配时,则会产生主流社会与少数民族的不和谐。

少数民族文化适应压力应对方式的研究有两种研究思路:(1)情境取向的应对研究。侧重于探讨个体在特定压力情境下采取的应对策略。如一项对美国的华裔、韩裔、日本裔中学生的文化适应压力应对调查发现,学生最常采用的应对策略包括寻求社会帮助、保持自我、创造性活动、宗教行为和冲动行为,较少采用的应对策略有学术定向、求助专家和各種实践活动(Yeh & Inoes, 2002)。(2)特质取向的测量研究。侧重于探讨个体是否存在有个性倾向性的、相对稳定的和习惯化了的应对风格或特质。最常见的是把文化适应压力的应对风格分为问题取向的应对与情绪取向的应对。

社会支持被认为是个体应对压力的一种主要资源,它能够缓解心理压力,对压力具有缓冲作用,减少不良的情绪体验。如 Lee, Koeske 和 Scales (2004)发现,社会支持是留学美国的韩国留学生应对文化适应压力的有效应对资源,随着文化适应压力水平的增高,高社会支持学生比低社会支持学生相比,其产生的不健康症状较少。同时,民族认同也被认为是少数民族个体应对文化适应压力的重要应对资源(Mossakowski, 2003)。此外,少数族裔在生活变迁中前后的社会身份和地位的变化、文化价值观、认知灵活性、乐观、希望等对少数民族文化适应压力应对也受到关注(Varela, Steele, & Benson, 2007; Kim, & Omizo, 2005; Chang, 1996; Roesch, Duangado, Vaughn, Aldridge, & Villodas, 2010)。另有研究对文化适应压力应对策略与相关后果变量(如心理健康、抑郁等)进行了探讨。如最近一项有关韩国移民的研究发现,经常采用问题取向的应对风格比采用消极的、情绪取向的应对风格,其心理健康水平越高(Shin, Han, & Kim, 2007)。近年来,国内学者也开始关注少数民族文化适应过程中的压力应对问题。如张劲梅、张庆林等(2009)通过自

编双文化双线性的文化适应问卷对西南少数民族大学生的文化适应方式进行抽样调查, 研究结果显示, 西南少数民族大学生的文化适应方式主要表现为双重整合、双重分离、双重边缘化、工具性整合和工具性同化五类。

总之, 文化适应的应对研究以文化变迁作为研究的切入点, 侧重于考虑文化对压力应对的直接影响, 文化作为直接的刺激变量。研究主要聚焦于因生活环境改变而导致的对新旧文化差距的适应困难的应对, 但很少关注内部文化变迁对少数民族造成的心理影响; 重视移动群体文化适应的压力应对研究, 而非移动群体(如社会变迁剧烈的少数民族本土居民)的研究却受到忽视。当前, 我国正处于急剧的社会文化变迁之中, 文化适应的压力应对研究无疑为少数民族的压力应对研究提供了重要的研究思路。

2.3 宗教应对研究

宗教应对的概念最早由 Pargament (1990) 提出。他认为, 应对就是为了解决生活中的问题所做的探索, 人们可以依靠宗教来达到这个目的。所谓宗教应对, 就是指当宗教的行为和思想用于压力应对时, 这样的应对便称为宗教应对(Argyle, 2000/2005)。宗教应对策略关注的是个体如何利用宗教来理解和处理压力来源。在人们最基本的信念受到挑战时, 宗教可以帮助人们获得忍耐及寻找目的及意义的力量。从宗教对少数民族压力应对的影响来看, 少数民族压力应对的内容主要包括两个方面: 一是具体的宗教行为应对, 如乞求神灵的庇护、参与宗教活动等; 二是宗教思想应对, 即采用宗教的思想对面临的困苦和挫折进行重新认识, 如“凡事要顺其自然”, “恶有恶报, 善有善报”等。其中, 宗教思想应对最常为少数民族成员所采用, 并且宗教思想应对具有世俗性, 即不信教的民众也可能会采用。

概而言之, 宗教应对具有如下性质: (1)信念性。宗教应对的中心思想是利用宗教来寻求对压力的解释和意义。因此, 宗教应对在很多时候其实是一种信念, 而不是具体的应对技能。(2)多元性。宗教是人类社会发展到一定历史阶段的产物, 在人类历史的长河中, 人们创造了不同的宗教文化, 从而使不同民族的宗教应对也丰富多彩, 各具特色。(3)选择性。并非所有信教民众在任何场合都会采用宗教应对。从个人的角度分析, 采用

宗教应对的通常是那些更负有宗教责任感和宗教卷入最多的个体。国外的许多研究表明, 黑人、穷人、老人、妇女和那些遭遇困难的人更常采用宗教应对; 从产生的情境来看, 宗教应对常产生于一些特别严重、有威胁性和有害的情境中, 尤其是在压力情境是个体无法控制的时候; 从产生的社会环境来看, 在一定的宗教集会或宗教文化背景下, 个体会更倾向于采用宗教应对(Pargament, 1997)。(4)历史性。宗教作为一种特殊的文化, 它会随着社会历史的发展而发生一定的变化。相应地, 宗教应对的内容和对个体的意义也会发生改变。(5)认知转化性。宗教应对的核心是寻求压力事件对个体的意义, 因为宗教本身是一种虚幻的社会意识形态, 故宗教对压力事件的意义解释不是对事情的客观反映, 而是对压力事件进行了心理意义的转换(植凤英, 张进辅, 2007)。

产生于西方的宗教应对研究主要关注宗教应对的类型、宗教应对的功能以及宗教应对与心理健康的关系。Pargament 认为, 宗教应对的类型取决于个人对上帝的看法和他与神灵的关系, 即谁为解决问题负责, 是上帝还是与之相关的个体, 并据此区分了三种宗教应对方式: 自我决定、延缓、协同合作。自我决定风格的个体视自己解决问题的负责人。他试图靠自己来解决问题, 而不直接涉及神灵。但 Pargament 认为, 即使上帝与直接解决问题无关, 这种方式仍然是属于宗教的。因为, 个体可能把上帝视为一种权威给了他自我解决问题的能力。采用延缓方式的个体把上帝看做是解决问题的负责人, 期望上帝采取行动, 因此消极等待。采用合作方式的个体认为上帝和每个人都应该为解决问题负责任, 认为自己与上帝好比同伴, 应该联合上帝的力量一起解决问题(Zondag & van Uden, 2010)。

有学者(Alma, Pieper & Van Uden, 2003; Van Uden, Pieper & Alma, 2004)质疑 Pargament 的三种应对风格, 认为在许多世俗化国家中, 把上帝当作一个人的想象并不总是恰当的, 人们并不见得会指望有一个积极的、进行干预的上帝。因此, 提出了第四个应对方式: 接受。这种方式的关键特征是人们并不总是会立即依靠自己或依靠上帝去解决问题。这种方式与以消极等待为特征的延缓方式不一样。接受方式让人们对他们不能掌控的

事情持开放态度,对他们可能面临的问题是公开的、敢于面对的,有一种无论怎样事情总会得到解决的信念。四种宗教应对方式总结如表1。

表1 宗教应对方式的类型

	个人消极	个人积极
上帝消极	接受	自我决定
上帝积极	延缓	协同合作

宗教是促进还是妨碍个体对压力的调适,这是宗教应对研究的一个关注点。在20世纪90年代末期, Pargament及其同事编制了宗教应对量表,用以测量宗教应对的五种功能:(1)寻求面对苦难和困惑的意义;(2)提供获得掌握和控制意识的途径;(3)通过一种超出个体的力量来寻求安慰及减少忧虑;(4)促进社会团结与认同;(5)帮助人们放弃旧的价值目标,寻求新的意义来源。Pargament等人(1998)还把宗教应对分为了两种基本的应对模式:积极的宗教应对和消极的宗教应对。积极的宗教应对是“一种精神信仰、一种与上帝的安全的关系、一种在生活中可以发现意义的信念、一种可与他人发生精神联系的意识”。消极的宗教应对是“一种与上帝的不安全的关系、一种对世界的不吉利的看法、一种在寻求意义时与宗教的抗争”。其中,感到上帝是在提供指导和帮助、在做决定时,上帝是一个合作者的“合作应对”,从积极角度把消极事件看成是上帝意愿的“仁慈的再造”以及从宗教中寻求精神支持等都是属于积极的宗教应对,而愤怒或感到被上帝抛弃、认为消极事件是由于上帝的惩罚等都是属于消极的宗教应对(Folkman, Moskowitz, 2004)。

关于宗教应对与心理健康的关系,研究结果并不一致。国外一项统计发现,在130项研究中,34%的研究显示宗教应对对于沮丧、焦虑等情绪有明显的积极影响,40%的研究显示出消极影响,其他研究则显示出没有影响(Folkman, Moskowitz, 2004)。Pargament (1997)还提出宗教应对是宗教取向和心理幸福感之间的重要调节变量。Lewis, Maltby 和 Day (2005)的研究表明,内在宗教取向与积极的宗教应对与英国成人的心理幸福感呈显著相关。

有关西方压力应对的研究可以分为两条研究路线:第一条称之为非精神化的研究路线,这类

研究主要指那些抛弃了意义和精神因素的应对研究。这是迄今为止科学心理学占主导地位的西方应对研究的主流;第二条称之为精神化的研究路线,这类研究主要指那些以意义和精神因素为主要应对资源的应对研究(李虹, 2006)。宗教应对属于精神性应对,现已受到西方心理学家的广泛关注,并多以信仰基督教的人群为研究对象。研究成果是否适用于其他信仰的人群,有待于进一步考证。近年来,国内也有学者开始关注少数民族宗教应对研究,但数量很少(植凤英, 张进辅, 2007)。我国的社会文化制度与西方国家有较大差别,故少数民族宗教应对的内容和形式与西方国家也应有较大差异。什么时候针对什么人群宗教应对最为有效?什么类型的宗教应对在什么情境中是有利的?如何对宗教应对进行客观的测量?怎样才能发挥宗教应对的积极效果?对不同的族群个体而言,宗教信仰对压力应对的影响主要是体现于具体的行为应对上?或只是对个体的压力应对行为起着潜移默化的影响?或是二者兼而有之?这些都是值得深思的问题。

2.4 中国传统文化的应对思想研究

中国传统文化是一种非常重视个体自我内省和个体与社会关系的文化,它虽然没有现代心理学意义上的心理健康的说法,但却在如何理解个体心理健康、如何面对和处理个体心理问题等方面有着十分丰富和宝贵的遗产(张向葵, 吴晓义, 2004)。其中,儒、道、释是中国传统文化的核心,相应地,儒家应对思想、道家应对思想和佛家应对思想也成为学者们关注的焦点。

景怀斌(2006)对儒家式应对思想进行了概括与总结。儒家认为人生的挫折困苦是客观存在的,是由个体不能够左右的随机原因造成的,即压力是由外而生,是个体不能左右的。但面对压力,个体要能坦然接受,把人生困苦、挫折等压力事件作为促进自我成长的机会,要善于对逆境本身的含义进行了心理意义上的转换,即对挫折进行再评价或再定义,正所谓“故天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能”。故“亲挫折性”是儒家式应对思想的突出特征。面对压力,儒家强调的是正面控制,要敢于担当与承担责任,要发挥主体性,控制引发心理冲突或困惑的事件,解决心理问题。正如《易经》中所

说“天行健,君子当自强而不息”。此外,儒家用“命”来化解重大的挫折和不利的人生境遇,认为这是由“命”决定的,因此,顺应接受就是了。朱熹就说过:“人物之生,凶吉祸福,皆天所命。然惟莫之致而至者,乃为正命。故君子修身以俟之,所以顺乎此也”。景怀斌认为儒家式应对思想具有信念性、整体性、亲挫折性、发展性、认知转化性,可以从挫折内在乐观性、“命”认识、人的责任性、挫折作用等4个因素对儒家式应对思想进行测量并编制了相关测量问卷。

与儒家强调入世有为、积极进取的人生哲学不同,道家更强调的是“道法自然”,即人要顺应道,顺应自然,方能依本心去生活。人生困苦(压力)的成因在于心为物役,身为物累,是因为追求无止境的物质享受而陷入无尽的烦恼之中。与儒家对挫折等压力的认知评价比较,道家也强调不要惧怕丧失和失败,但不是从“挫折的内在乐观性出发,而是持“祸福相依”、“穷反终始”的得失辩证观,强调要以豁达、宽容的态度面对人生困苦与烦恼,如要“宰相度量能撑船”,“大度能容,容天下能容之事;笑口常开,笑天下可笑之人”。面对压力,道家强调的是“无为”与“顺其自然”。杨德森(2002)提出,道家处世养生法可减轻精神压力,并提出了四条应付压力事件及预防疾病的应对原则:(1)利而不害,为而不争;(2)少私寡欲,知足知止;(3)知和处下,以柔克刚;(4)清静无为,顺其自然。吕锡琛(2002)对道家人生哲学的心理保健功能进行了阐述,他提出的“开扩胸怀,淡化小我;慈让不争,协调人我;去除偏执,宠辱不惊;守柔处弱,以柔克刚;少私寡欲,不为物累;因性而为,宽容不苟;致虚守静,精神超越”等7条养生心理思想其实也体现了道家对压力的思想应对。景怀斌(2002)指出,道家主张在遇到困境时,应采用退让、弃智守朴、去用取无、以下为上来进行处理。

佛家认为人生痛苦的根源在于有“生”,故主要的压力源和烦恼在内不在外,是人自身的思想、言论和行为造成了人生的痛苦与烦恼。无明、爱欲、执取是人生困苦的内在原因。佛家认为,世间万物都是虚幻的、暂时的,可是无知的人还是渴求它们、迷恋他们,这种根本无知,就是“无明”。因为无明,所以就会产生无尽的爱欲,对自我爱欲的执着与迷恋就会产生无尽的烦恼和痛苦

(陈红兵,2008)。佛学人生的理想在于超脱,人应该采取一套解除痛苦的维持方法,以超脱世俗世界,进入“涅槃”境界。故对于压力应对,佛学强调的是化解,把生存困惑化解为其他方面,以超脱轮回来解决人的困境和问题。佛家相信“业果轮回”和“因果报应”,认为任何事情的产生都是有原因的,做好事有好的回报,做坏事有坏的影响。这种报应思想也是一种对压力的应对,它对于化解个人不能控制的事件结果是有效的。如蔡海榕、杨廷忠、黄丽(2005)对中年知识分子心理压力的研究发现,佛教文化对知识分子心理潜在的影响比人们想象的要大得多,中年知识分子在实际生活中应用最多的佛教思想策略有这样一些:“人生本苦,生活中的不完美很正常”、“人生本空,成不足美,败亦不足忧”、“人生真正的目标是享受生命本身的快乐”。植凤英、张进辅(2009)对西双版纳景洪市勐罕镇曼乍村的实地个案考察发现,小乘佛教主要通过习俗、道德养成、人格培育、教育等多种途径影响着傣族人对心理压力的应对。客观地讲,佛教对傣族心理压力的应对具有一定的积极影响,但同时也在一定程度上遏制了傣族人积极向上、开拓进取精神的形成。

中国传统文化和应对研究体现了中国心理学研究“本土化”的特点,尽管有关中国传统文化对少数民族压力应对的影响研究还很少见,但却为更好理解中国少数民族的压力应对提供了一个新的文化视角。在长期的历史发展过程中,中华民族形成了多元一体的格局,少数民族文化是中国传统文化的重要组成部分。发掘和整理少数民族传统文化中的压力应对思想,深入探讨少数民族文化与少数民族压力应对的关系,既可丰富有关压力与应对研究的理论,更重要的是可以为提高少数民族的压力应对能力和改善少数民族的压力应对方式、促进少数民族个体身心和谐和社会和谐提供切实可行的理论依据和实际指导。此外,中国传统文化中的压力应对思想也有消极因素,如何取其精华、弃其糟粕,以更好促进少数民族民众的心理健康也是未来研究需要考虑的。

3 研究展望

少数民族压力应对研究的几种文化视角并非完全独立,它们在研究形式、研究内容都存在着许多交叉重叠的地方。如对文化适应的压力应对

研究不能不考虑适应过程中两种文化的差异(包括宗教信仰、各民族传统文化的差异),对文化适应的压力应对研究也常常采取跨文化的研究范式,中国传统文化的应对思想研究也不能不考虑传统文化中的宗教的影响。就文化对人类心理与行为的影响功能而言,有学者提出,文化具有识别符号、背景变量和刺激变量的功能。识别符号指文化用以标识不同的人类群体;当将文化与社会或民族在涵义上做出区分并由此确定文化对人的模塑作用和影响力的时候,文化便作为行为背景和心理内容而突现出来。作为背景变量的文化是一个比较宽泛的概念,它包括生态系统、生计系统、价值观系统等方面;作为文化刺激变量的文化主要研究文化影响人的行为的哪些方面,影响到何种程度和如何影响(王宏印,1994)。在压力应对的跨文化研究中,文化主要是作为一种背景变量,在后三种研究中,文化主要作为刺激变量。少数民族压力应对研究的不同文化视角其实也正体现了当前跨文化心理学、文化心理学、本土心理学研究取向的差异与融合,而且每种文化视角都存在有各自的缺陷与不足,但却为我国未来少数民族压力应对研究提供了重要启示:

3.1 综合多学科、多元文化视角的研究思路

少数民族压力应对研究集心理学、民族学、社会学的研究内容为一体,而已有研究或拘泥于心理学层面的微观探讨,造成研究成果停留于个体层面,缺乏对民族文化及社会脉动的深入考察,或停留于民族学、社会学的宏观探讨,忽视了个体差异。文化视野中的相关研究也多着眼于对各民族简单的跨文化比较,未能从多种不同的文化视角揭示文化对不同民族压力应对的深层影响。因此,综合多学科的研究思路,从多元文化的视角出发,深入挖掘个体、文化、社会因素对少数民族压力应对的影响,将是未来研究的一个关注点。

3.2 加强量与质研究范式的整合

量的研究与质的研究是少数民族压力应对研究的基本范式。二者各有优缺,具体表现在:(1)量的研究适合于宏观研究,发现趋势性的心理特征,但不能揭示深层的心理过程和心理结构;质的研究能够对微观的、深层的、特殊的心理现象进行深入细致的描述与分析,能够了解被试复杂的、深层的心理生活经验,但不适合于宏观研究,

也不能发现某一心理现象趋势性、群体性的变化特点;(2)量的研究能够对已有理论假设进行证实、证伪、修改和完善,但难以了解研究对象的真实想法和心理状态;质的研究适合于对陌生的、异文化的、不熟悉的心理现象进行探索性研究,为以后建立明确的理论假设奠定基础,但不适合对心理现象进行数量的因果关系和相关分析,不利于发现心理现象间趋势性的因果规律;(3)量的研究结果可以作概念上的推断演绎,只要测量尺度、数据类型符合数学模型的要求,推断就是正确的、有代表性的、可推广的,但缺乏对总体中特殊个体的把握,有时甚至会扭曲特殊个体的实际情况,难以描述心理的动态过程及其作用机制;质的研究适合于动态性研究,对心理事件的整个脉络进行详细的动态描述,但质的研究结果不能做概率上的推断演绎,研究的结果不具有普遍的代表性和可推广性(秦金亮,郭秀艳,2003)。因此,如何加强二者的有效结合以达成两种研究范式的优势互补,会在很大程度上提高少数民族压力应对研究的水平。

3.3 扩展少数民族压力应对的研究领域与研究范围

目前,我国有关少数民族压力应对的研究无论在深度还是广度上都还远远不够,许多研究问题还亟需加强,少数民族压力应对的研究领域与研究范围有待于进一步扩展:(1)加强对不同少数民族压力应对本土化测量工具的探讨,构建适合我国少数民族实际情况的压力应对的测评体系,以为了解与改善少数民族压力应对方式提供科学依据。(2)不仅关注少数民族特质性压力应对的研究,同时还需要加强少数民族在具体压力情境的应对研究,如文化适应压力应对策略、污名应对策略、不同职业阶层职业心理压力应对等。(3)加强少数民族压力应对影响因素及其影响机制的探讨。立足少数民族的生活实际,深入探讨消极因素与积极因素,微观个体因素与宏观社会文化因素对少数民族压力应对的影响以及人格、情境变量的中介与调节作用等,以更好提高少数民族压力应对的应用价值。(4)加强对少数民族压力应对能力与应对有效性的探讨。目前大多数研究都倾向于考察应对的不同方式和压力应对的消极结果(如抑郁、心理健康等),而忽视了对少数民族压力应对能力与应对有效性(应对的积极后果)的研究。

Folkman 和 Moskowitz(2000)认为, 应对可以帮助人们适应压力情境并获得自我成长, 压力应对研究的进展缓慢, 其部分原因是缺乏对积极后果的关注。对少数民族压力应对能力与应对有效性的关注或许能获得更好的应用价值。

3.4 从我国民族地区社会变迁的实际出发, 加强对少数民族不同社会群体的压力应对研究

伴随着我国经济的发展与民族地区城镇化建设的不断推进, 少数民族的社会分层或职业分层出现新的变化, 出现了少数民族离村儿童、少数民族学生、少数民族农民工、进城少数民族流动人口子女、留守儿童与留守老人等新型社会群体。对这些新型群体在一般生活压力情境及在特殊的文化适应压力情境的应对进行深入研究, 同时在充分了解各民族历史演变、经济生活现状、文化背景以及宗教信仰、民族习惯等的基础上对少数民族压力应对问题进行历史与现实的辩证考察。

基于上述研究思路的拓宽, 研究方法的不断完善以及研究内容的进一步深化, 从而能够提高少数民族压力应对的外部效度, 提出基于科学论证的可行性建议, 增强少数民族压力应对研究对现实的指导作用, 为我国民族团结和社会稳定及促进少数民族民众的心理和谐发挥积极作用。

参考文献

- 蔡海榕, 杨廷忠, 黄丽. (2005). 佛教文化化解中年知识分子心理压力情况的调查与分析. *宗教学研究*, (3), 56-60.
- 陈红兵. (2008). 中国佛学心性和谐思想要论. *学术论坛*, 31(7), 31-34.
- 侯玉波, 朱滢. (2002). 文化对中国人思维方式的影响. *心理学报*, 34, 106-111.
- 景怀斌. (2002). 传统中国文化处理心理健康问题的三种思路. *心理学报*, 34, 327-332.
- 景怀斌. (2006). 儒家式应对思想及其对心理健康的影响. *心理学报*, 38, 126-134.
- 李炳全. (2006). 文化心理学与跨文化心理学的比较与整合. *心理科学进展*, 14, 315-320.
- 李虹. (2006). 自我超越生命意义对压力和健康关系的调节作用. *心理学报*, 38, 422-427.
- 梁宝勇. (2002). 应对研究的成果、问题与解决办法. *心理学报*, 34, 643-650.
- 吕锡琛. (2002). 论道家人生哲学的心理保健功能. *心理科学*, 25, 622.
- 秦金亮, 郭秀艳. (2003). 论心理学两种研究范式的整合趋向. *心理科学*, 26, 20-23.
- 谭志松. (2005). 国外跨文化心理适应研究评述. *湖北民族学院学报 (哲学社会科学版)*, 23(6), 64-67.
- 王宏印. (1994). 跨文化心理学的文化概念与文化观点. *陕西师范大学学报 (哲学社会科学版)*, 23(3), 57-62.
- 杨宝琰, 万明纲. (2008). 跨文化心理学中的压力和应对研究. *心理科学*, 31, 925-928.
- 杨德森. (2002). 道家处世养生法在减除精神应激中的作用. *现代大学教育*, (6), 30-31.
- 张劲梅, 张庆林. (2009). 少数民族文化适应的分类学研究-对西南少数民族大学生的抽样调查. *思想战线*, 35(2), 21-26.
- 张向葵, 吴晓义. (2004). 文化震荡及其对个体心理健康的影响. *心理与行为研究*, 2(2), 438-442.
- 植凤英, 张进辅. (2007). 宗教应对: 少数民族压力应对研究的新视角. *广西民族研究*, (2), 55-60.
- 植凤英, 张进辅. (2009). 小乘佛教与傣族人心理压力的应对-以景洪市勐罕镇曼乍村为个案. *广西民族研究*, (3), 83-89.
- Argyle, M. (2005). *Psychology and religion: An introduction* (Chen, B., Trans.). London: Routledge. (Original work published 2000)
- [麦克·阿盖尔. (2005). *宗教心理学导论* (陈彪 译). 北京: 中国人民大学出版社.]
- Alma, H. A., Pieper, J. Z. T., & van Uden, M. H. F. (2003). When I find myself in times of trouble: Pargament's religious coping scales in the Netherlands. *Archive for the Psychology of Religion*, 24, 64-74.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 697-712.
- Berry, J. W., & Kim, U. (1988). Acculturation and mental health. In P. Dasen, J. W. Berry, & N. Sartorius (Eds.), *Health and cross-cultural psychology: Towards application* (pp. 207-236). London: Sage.
- Berry, J. W. (1990). Psychology of acculturation: Understanding individuals moving between cultures. In R. W. Brislin, (Ed.), *Applied Cross-cultural Psychology*. Newbury Park: Sage.
- Berry, J. W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1987). Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review*, 21, 491-511.
- Berry, J. W., Poortinga, Y. P., Segall, M. H., & Dasen, P. R., Jr. (2002). *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications* (2nd ed.). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Bjorck, T. P., Cuthbertson, W., & Thurman, T. W. (2001). Ethnicity, coping, and distress among Korean Americans, Filipino Americans, and Caucasian Americans. *Journal of Social Psychology*, 141, 421-442.
- Bourhis, R. Y., Moise, L. C., Perreault, S., & Senecal, S. (1997). Towards an Interactive acculturation model: A

- social psychological approach. *International Journal of Psychology*, 32, 369–386.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 113–123.
- Choi, H., Meininger, J. C., & Roberts, R. E. (2006). Ethnic differences in adolescents' mental distress, social stress, and resources. *Adolescence*, 41(162), 263–283.
- Farley, T., Galves, A., Dickinson, L. M., & Perez, M. J. (2005). Stress, coping, and health: A comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and Non-Hispanic Whites. *Journal of Immigrant Health*, 7(3), 213–220.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Herrick, C. A., & Brown, H. N. (1998). Underutilization of mental health services by Asian Americans residing in the United States. *Issues Mental Health Nursis*, 19, 225–240.
- Jung, J. (1995). Ethnic group and gender differences in the relationship between personality and coping. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 8(2), 113–126.
- Kim, B. S. K., & Omizo, M. M. (2005). Asian and European American cultural values, collective self-esteem, acculturative stress, cognitive flexibility, and general self-efficacy among Asian American College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 412–419.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer.
- Lee, J. S., Koeske, C. F., & Scales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28, 399–414.
- Lewis, C. A., Maltby, J., & Day, L. (2005). Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults. *Personality and Individual Differences*, 38, 1193–1202.
- Magnusson, D. (1982). Situational determinants of stress: An interactional perspective. In L. Coldberger & S. Breznits (Eds.), *Handbook of stress* (pp. 231–253). New York: Free Press.
- Mena, F. J., Padilla, A. M., & Maldonado, M. (1987). Acculturative stress and specific coping strategies among immigrant and later generation college students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 9, 207–225.
- Mossakowski, K. N. (2003). Coping with perceived discrimination: Does ethnic identity protect mental health? *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 318–331.
- Pargament, K. I. (1990). God help me: Toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion. In M. L. Lynn & D. O. Moberg (Eds.), *Research in the Social Scientific Study of Religion* (vol. 2, pp. 195–224). Greenwich, CT: JAI.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710–724.
- Roesch, S. C., Duangado, K. M., Vaughn, A. A., Aldridge, A. A., & Villodas, F. (2010). Dispositional hope and the propensity to cope: A daily diary assessment of minority adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16, 191–198.
- Shin, H. S., Han, H. R., & Kim, M. T. (2007). Predictors of psychological well-being amongst Korean immigrants to the United States: A structured interview survey. *International Journal of Nursing Studies*, 44, 415–426.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and Social Support: Who Seeks It and Why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 354–362.
- van Uden, M. H. F., Pieper, J. Z. T., & Alma, H. A. (2004). Bridge over troubled water: Further results regarding the receptivity coping scale. *Journal of Empirical Theology*, 17, 101–114.
- Varela, R. E., Steele, R. G., & Benson, E. R. (2007). The contribution of ethnic minority status to adaptive style: A comparison of Mexican, Mexican American, and European American Children. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 26–33.
- Williams, C. L., & Berry, J. W. (1991). Primary Prevention of Acculturative stress among refugees: Application of psychological theory and practice. *American Psychologist*, 46, 632–641.
- Yeh, C., & Inose, M. (2002). Difficulties and coping strategies of Chinese, Japanese and Korean immigrant students. *Adolescence*, 37(145), 69–82.
- Zondag, H. J., & van Uden, M. H. F. (2010). I just believe in me: Narcissism and religious coping. *Archive for the Psychology of Religion*, 32, 69–85.

The Cultural Perspectives of Ethnic Minorities' Coping Research

ZHI Feng-Ying¹; ZHANG Jin-Fu²

(¹ School of education and science, Guizhou Normal University, Guiyang 550001, China)

(² School of Psychology, Southwest University; Center for Studies of Education and Psychology of Ethnic Minorities in Southwest China, Chongqing 400715, China)

Abstract: Ethnic minorities' coping has become an important topic with the rapid change of our society and the integration and collision of diversified culture. The research about the relationship between ethnic minorities' coping and culture plays an important role in understanding the psychological mechanism of ethnic minorities' coping and helps to promote national unity and social harmony. This paper gives a review of the cultural perspectives of ethnic minorities' coping which include the cross-culture study of coping, coping in acculturation, religious coping and coping thought in Chinese traditional culture. Future studies on Chinese ethnic minorities' coping should pay more attention to combining the research thought of different disciplines and diversified culture perspectives, to collecting data by combining with quantitative and qualitative methods, to expanding the research field and research scope, as well as to the study of different social groups of ethnic minorities' coping according to the social change in Chinese ethnic areas.

Key words: culture; stress; coping; acculturation; ethnic minorities