

# 時間會解決一切嗎？

## 居住時間、壓力因應策略與僑生憂鬱狀況的相關研究

駱芳美 郭國禎

### 摘 要

本研究的主要目的是在探討我國僑生居住時間、壓力因應策略與其憂鬱狀況的關係，研究工具為壓力因應量表(Ways of Coping Questionnaire)及憂鬱的臨床評量量表(Clinical Assessment of Depression)。來自台灣北中南三所大學的 214 位僑生參與本研究，其平均年齡是 21，包括 76 位(35.5%)男生及 138 位(64.5%)女生。本研究以徑路分析的方法探討我國僑生在台灣居住時間對其壓力因應策略與憂鬱狀況的影響，以及僑生使用的壓力因應策略與其憂鬱狀況的關係。研究結果發現，僑生居住在台灣的時間可以正向的預測他們使用積極計劃的解決問題、尋求社會支持與扛起責任三項因應策略的狀況；而僑生居住台灣的時間可透過使用積極計劃的解決問題的因應策略來間接負向的預測憂鬱的心情、擔心與焦慮、自我貶抑，以及緊張、孤單與提不起勁；居住時間也可透過使用扛起責任的因應策略來間接預測憂鬱的心情、擔心與焦慮。此外，本研究發現僑生所採用積極計劃的解決問題的因應策略可直接預測他們憂鬱的心情、擔心與焦慮、自我貶抑，以及緊張、孤單與提不起勁的心情；採用消極處理的因應策略，可以直接預測他們憂鬱的心情以及緊張、孤單與提不起勁的心情；採用企盼奇蹟的因應策略，可以直接預測擔心與焦慮的心情；而採用扛起責任的因應策略也可以直接預測憂鬱的心情、擔心與焦慮。據此，本研究提出多項建議作為幫助僑生壓力因應策略的輔導，及未來研究的參考。

**關鍵詞：**居住時間、僑生、憂鬱狀況、壓力因應

駱芳美 美國提芬大學犯罪防治與社會科學學院行為與社會科學學系

郭國禎 國立彰化師範大學輔導與諮商學系（通訊作者，gerald@cc.nuc.edu.tw）

## 緒 論

歷年來，我國政府亟力推展僑教，培育海外華裔人才（夏誠華，2006），其中，鼓勵僑生回國就讀大專院校，更被列為是推行僑教策略成功與否的重要指標（引自蔣美華，2003）。這個目標，在有關人員努力不懈中，成效顯著。實施以來，僑生來源遍及全球五大洲，培育不少菁英份子，很多人學成返回僑居地，不僅對當地人民極有貢獻，也成為海外華文教育的重要基石（張碧娟，1999）。根據教育部九十九學年度統計，大專院校僑生的在學人數是 13,438 人，其中多數是來自亞洲，並以澳門、馬來西亞及香港位居前三位（教育部統計處，2011）。然而當學生遠渡重洋，離鄉背井來到異鄉求學，難免會感到孤單與思念故鄉（Berman & Sperling, 1991; Fisher & Hood, 1987），再加上新文化的衝擊(culture shock)，總需要一段時間才能適應(Berry, 2005)，所以僑生在大學就學期間，在心理、社會、學習、經濟、文化、工作、感情及認知發展的適應上，都難免會感受到很大的壓力（方慧，1995；林清文，1992；何世傑，2000；張雍琳，2001；曾素梅，1991；楊宗德，1984；蔣美華，2003）。也許因為如此，約有一半的僑生未能順利完成學業。根據教育部的統計，民國八十九學年度至民國九十八學年度，34,756 人次的就讀人數中，只有 17,371 人次畢業（教育部統計處，2009）。這樣的現象不僅是國家資源的浪費，也會影響到僑生前途的發展。鑒於研究發現僑生的生活適應與學業成績有顯著的關係（林清文，1992；陳金雄，2000；楊宗德，1984），所以在推展僑教，期望延攬更多僑生返國就學的同時，更應思考如何幫助他們返國的求學過程中，能有效的適應環境，保有健康的身心，以有助於專業的學習與成長。

Berry(2003)指出異國的文化適應歷程(acculturation)是長期且艱辛的，Lysgaard(1955)描述人們在該過程的心路歷程就像是英文字母

的「U」字型一樣，從開始時的興奮感，進入挫折與困惑的低潮時期，最後才會因適應了新環境，而對新文化有了認同感。僑生從抵台之日開始在每個發展階段都會遇到不同的壓力源，而異國的文化衝擊與離鄉背井的孤單，也使得他們在大學生活與學習的適應上比本地生稍加辛苦（張雍琳，2001；楊極東，1975）。更重要的，僑生若未能在這過程中學會處理壓力的情境，可能會損及心理的健康，甚早之前，柯永河（1979）就已發現僑生的心理健康不如本地的學生；約有 71.6%的僑生也表示處在適應新環境的壓力下，讓他們感到相當的緊張（黃璉華，1995）。近年的研究發現文化適應的壓力很容易導致焦慮、困惑或憂鬱(Lee, Koeske, & Sales, 2004)，而且經驗越多壓力者越有更高程度的憂鬱感(Wei et al., 2007)。甚且越不能適應新環境者憂鬱程度比能適應者高(Stokes, Thompson, Murphy, & Gallagher-Thompson, 2001)，對其健康的影響性也越大(Ryan & Twibell, 2000)。

然而，雖有研究指出居住異鄉時間較長的高年級僑生，對環境的適應情況比居住時間較短的低年級僑生好（易振成，2004）；但也有研究發現壓力的因應策略是影響憂鬱程度的關鍵要素之一(Galaif, Sussman, Chou, & Wills, 2003; Wills & Cleary, 1995; Wills & Hirky, 1996)。到底高年級僑生適應較好，是如俗話常說的「時間會解決一切」的自然結果，還是透過有效的因應策略所導引出的效果，是一個值得探究的議題。因此本研究的目的，就是要探討居住時間與因應策略對僑生憂鬱狀況的影響，以及因應策略對僑生憂鬱狀況的影響。

## 文獻探討

### 一、僑生在文化適應階段面臨的壓力與憂鬱狀況

#### （一）文化適應過程的壓力

張虹雯、陳靜儀、蔡曉雯（2003）觀察僑

生適應的歷程，將其分爲：從懷抱理想與期待出發、接踵而來困難與挑戰、適應的低潮、支持與再定位，到性格與關係的蛻變等階段。Law 與 Guo (2010a)也針對華人留學生發展出一個國際學生適應的模式(International Students' College Adjustment Cycle)，指出新文化環境適應的發展階段可歸納爲從文化衝擊到表面的適應、從心理的孤獨感到接受新文化與環境、從認同矛盾到整合。其他學者(Adlter, 1975; Garza-Guerrero, 1974; Oberg, 1960) 提出類似的概念，將文化適應分成四個階段包括蜜月期、敵對與情緒期、復原期與適應期。上述三種模式皆表示，通常學生初抵達將就讀學校的國家時，會對新環境感到興奮與好奇，並充滿期待與壯志；但漸漸的因遇到新語言和文化的衝擊，而對新環境產生敵對感，情緒上也較不穩定。在這過程中僑生在每個發展階段所遇到不同的壓力源，可歸納爲文化衝擊、心理的孤獨感與認同矛盾。茲將每個壓力的來源介紹如下：

### 1.文化衝擊帶來的壓力

學者(Furnham & Bochner, 1986; Rhinesmith, 1985)指出當人們初履異鄉，面對陌生的語言與環境，不免感到困惑及茫然。許多大一的僑生表示最大的困難是學習方面適應（何世傑，2000；張雍琳，2001；楊極東，1975）；也有僑生表示其適應的困難是來自不瞭解台灣的教育制度與習俗（黃璉華，1995）。學者(Ying & Han, 2006)稱這種從適應不同文化環境所帶來的壓力，爲文化適應上的壓力(acculturative stressors)。它可分爲物理性、生物性、社會性、文化性及功能性五個層面。物理性的壓力，是來自不熟悉的環境及不一樣的氣候帶來身體的不適感（劉品佑，2007）；生物性的壓力，是來自不適應不同食物及飲食方式（劉品佑，2007；蔣美華，2003）；社會性的壓力，是來自思鄉與孤獨感（黃璉華，1995；蔣美華，2003）；文化性的壓力，是來自不同的價值觀、生活習慣和宗教（劉品佑，2007）；功能性的壓力，是來自無法順利回答考試問題、需工讀賺取足夠的生

活費及害怕事情不成功、課業太重、中文的書寫與表達能力不足（黃璉華，1995；許雅惠、李信、蘇玉龍，2007；蔣美華，2003）等。另外的研究指出，經濟困難是許多僑生的壓力來源（周漢東，2004；許雅惠等人，2007；黃璉華，1995）及導致休學的的主要原因之一（許雅惠等人，2007）。更甚者，這些適應上的壓力常易導致憂鬱症(Berry, 2005; Jung, Hecht, & Wadsworth, 2007; Wei et al., 2007)。

### 2.心理的孤獨感帶來的壓力

當居住在台灣一段時間後，隨著中文能力漸漸提高，僑生就會期許自己能更深入的參與周遭的各項活動，並在學術上有更好的表現。但是一旦發覺自己的進步並沒有想像中那麼好時，這之間的落差會讓他們自信心低落，感受到「有口難言」之苦，且因不好意思與本地生互動而感到孤獨感，甚至懷疑自己的能力（張虹雯等，2003）。Jung 與 Hecht (2004)將這種因語言能力的限制及對文化不熟悉，而無法清楚自我表達或學習新知的現象，稱爲是認知與行動間的落差(personal-enacted identity gap)。研究發現，這種落差感可以有效的預測憂鬱程度(Jung et al., 2007; Spencer-Oatety & Xiong, 2006)。除此之外，怕說出不標準的當地語言而被笑，也常是居住在異國的人不敢表達自我想法的原因，而這種不自在，怕被歧視或被嘲笑的感覺，也可能影響到憂鬱的程度(Jung et al., 2007)。

### 3.認同矛盾帶來的壓力

爲了適應生活環境與學校功課的需要，僑生努力的學習著原先不熟悉的語言，吃著不熟悉的食物，及過著不熟悉的生活型態，在這情況下難免會產生 Yin 與 Han(2006)所稱的認知不平衡(cognitive disequilibrium)的現象，而感到格格不入。當僑生對台灣文化已逐漸熟悉，中文能力也漸好時，就會企圖在雙邊文化中尋找自我的定位，發展出整合的自我，以平衡此認知上的失調感。若將 Berry(1997)以 Wade 與 Tavris(2006)的理論應用在僑生的適應與認同上，我們可根據他們對原本僑居地文化認同程

度的高低，以及對台灣文化認同程度的高低，而在自我認同的適應上有所區別（如圖 1）。雙文化的適應方式(biculturality)指的是僑生對雙邊文化都有高度的認同；不介入的適應方式(separation)指的是僑生對原先文化的認同較多，而對台灣文化較不願介入與學習；同化的

適應方式(assimilation)指的是僑生對新所在地的文化投入較多，因而忽略或忘卻原先僑居地的文化；若僑生對台灣及僑居地雙邊的文化都排斥時，則稱之為邊緣性的適應方式(marginality)。

| 對新文化之認同程度   |   |     |     |
|-------------|---|-----|-----|
|             |   | 高   | 低   |
| 對原屬地文化之認同程度 | 高 | 雙文化 | 不介入 |
|             | 低 | 同化  | 邊緣人 |

資料來源：參考 Wade & Tavris, 2006

圖 1 文化適應上的四種向度

研究發現不介入及邊緣性的適應方式的會比雙文化者，經驗到較多的文化適應壓力與困難 (Berry, Kim, Minde, & Mok, 1987)；反之，對新文化有較高程度的適應者，心理狀況較佳 (Huang & Ting, 2008; Wang & Mallinchrodt, 2006)。

## （二）異國適應的與憂鬱狀況

Bracken 與 Howell(2004b)將憂鬱者常有的症狀分為是憂鬱的心情（對人生感到相當沒有指望）、焦慮與擔憂（對生活感到焦慮與擔憂）、提不起勁（對先前感興趣的事失去了興趣）與身心疲憊（失去完成任務所需的心理與生理能量）四大類；但也可以再細分為絕望、自我貶抑、嗜睡／疲憊、失意、擔憂與緊張。學者(Berry, 1976, 2003, 2005; Ward, 1996, 1999)指出異國適應包括社會文化適應與心理適應。在社會文化適應方面，人們需要學習新環境的人、事、物及風土人情；心理適應方面，人們需要學習處理壓力與維護心理的健康。根據壓力無辜理論(stress-vulnerability theory)，人們在面臨壓力的情況下，較容易引發憂鬱(Hammen, Henry, & Daley, 2000; Monroe & Simons, 1991)、不確定與困惑的症狀(Berry, 1976, 2003, 2005; Ward, 1996, 1999)。所以當僑生無法有效的處理文化

衝擊、孤單與認同上的衝擊所帶來的壓力時，就很容易造成適應上的困難（張雍琳，2001；楊極東，1975），也易影響其心理健康程度（柯永河，1979）。

Wei、Ku、Russell、Mallinckrodt 與 Liao (2008)發現 30%的華人留學生有患憂鬱症的疑慮。Law 與 Guo(2010b)研究樣本中的華人留學生與華僑有 32.3%有憂鬱的症狀、34.5%有焦慮的症狀、26.7%表明他們對很多事物失去興趣、19%感到身心疲憊。雖然有關台灣僑生憂鬱的研究並不多，但這些有關我國留學生或華僑的憂鬱傾向的統計數字，提醒我們須對同樣面臨適應異國文化的僑生之心理健康狀態加以重視。

## 二、居住時間、壓力因應策略與憂鬱的關係

### （一）居住時間與憂鬱的關係

誠如前述所介紹的文化適應的歷程，多數學者（張虹雯等人，2003；Adlter, 1975; Berry, 2003; Garza-Guerrero, 1974; Law & Guo, 2010a; Lysgaard, 1955; Oberg, 1960）都認為文化適應是具有階段性的長期歷程。雖然各個理論給予每個適應階段不同的名稱，但都強調居住異國時間對環境適應的正向效果。這過程中僑生在

抵達將就讀的學校時，因會對新環境感到興奮與好奇，而充滿期待與壯志，但漸漸的會因遇到新語言和文化的衝擊，而對新環境產生敵對感，情緒上也較不穩定，不過，當他們對新文化與環境逐漸有所認識，對新語言的使用逐漸流暢後，適應能力則會漸趨佳境（張虹雯等人，2003）。其中有些學者（Adlter, 1975; Garza-Guerrero, 1974; Oberg, 1960）認為最初的興奮階段約維持六個月之久。其他學者也指出來自不同文化的大學生會隨著在生理（例如順應當地的天候與飲食生活習慣）、智能（例如語文能力提高）及人際方面（例如認識了同學、交了朋友）的發展，而增加對新環境的適應能力（Chickering & Reisser, 1993; Rhinesmith, 1985）。這個居住時間與適應上的關係，從易振成（2004）的研究結果中可見端倪，他發現來台較久的大三與大四的僑生顯然比大一的僑生適應得較好。有些僑生表明雖然在回國升學前並沒有萬全的準備，但是回國之後在課業與生活方面都逐漸適應，對生涯發展上也持相當肯定的態度（馬建蓓，1987）。另外，Law 與 Guo(2010b)針對美國華僑的研究也發現，居住在異國的時間對其心理健康有正向的預測效果。然而彭慧玲（2002）的研究卻有不同的發現，她指出來台較久的大三僑生比其他年級的僑生更具有職業不確定的焦慮感。其它研究也指出寄居異國越久越有機會接觸到當地的事物，可能會因而發現該地文化與環境的缺失，反而會產生不適應與不舒服感（Hwang & Myers, 2007）。Wei 等人(2007)針對我國留美學生的研究發現居住異鄉時間的長度對學生憂鬱的情況未具有預測力。

上述兩種互相矛盾的研究結果透露出一個現象，也許居住時間並非是影響僑生生活適應的唯一因素。尚且一些研究指出在文化適應的過程中，若未能妥善的處理文化適應的壓力，易導致焦慮、困惑或憂鬱感；反之，若能採取適當的因應措施，會有助於他們完成每個階段的發展任務，而在文化適應上能順利進階（Berry, 1976, 2003, 2005; Ward, 1996, 1999）。所

以下面我們將進一步探討壓力因應策略對憂鬱的影響。

## （二）壓力因應策略的使用與憂鬱的關係

一般來說，壓力因應策略可分為問題取向與情緒取向。問題取向是直接處理導致壓力的問題；情緒取向則是處理壓力所帶來的情緒（Lazarus & Folkman, 1984）。Folkman 與 Lazarus (1988b)進一步將壓力因應策略分為八種：(1)面對問題(confrontative coping)：是以敵對與冒險的方法試圖改變壓力的情境；(2)保持距離(distancing)：是刻意讓自己遠離壓力的情境且輕忽事情的重要性；(3)自我控制(self-controlling)：是調整自己對造成壓力情境的感覺與行動；(4)尋求社會支持(seeking social support)：是尋求外在的資源來協助自己處理壓力的問題；(5)承擔責任(accepting responsibility)：是自己扛起責任，試著作自己認為是正確的處理；(6)逃避問題(escape-avoidance)：試圖在行動與想法上作些努力以期能逃避導致壓力的情境；(7)計劃性的解決問題(planful problem solving)：是以理性分析的方法來處理問題；及(8)積極的評價(positive reappraisal)：是積極尋求壓力情境所帶給自己的意義與成長的機會。

根據 Wills 與 Cleary(1995)提出的壓力－克服模式(stress-coping model)，大學生所採用不同的壓力因應措施，會影響其生活的適應與心理健康的狀況。例如若採用消極性的逃避方式，不願表達心理的焦慮或尋求協助時，其憂鬱與壓力感就會更強（Allen & Cole, 1987; Albert, Daigle, & Daigle, 2004; Galaif et al., 2003; Lee & Kleinman, 2000; Mori, 2000）；相反的，若能採用積極性的方式來克服壓力狀況（例如尋求社會資源及友伴的支持等），其壓力及憂鬱感就會有明顯減低的趨勢（Galaif et al., 2003; Lee et al., 2004; Mallinckrodt & Leong, 1992; Poyrazli, Kavanaugh, Baker, & Al-Timimi, 2004; Wills & Hirsky, 1996）。遺憾的是，有些研究發現人們在遇到壓力情境時，常會自責，即使遇著緊急的情況，也寧願自己想辦法解決而不尋

求外在協助，因而影響其身體與心理的健康(Allen & Cole, 1987; Chappell, 2003; Mori, 2000; Shin, 2002; Taylor et al., 2004)。

針對僑生的研究，方慧（1995）發現採用主動積極的方式解決壓力情況的僑生，其適應情況較好。吳玥玲（2005）的研究結果也指出，主動積極與同儕互動的因應策略對僑生的學習（特別是認知學習與自我發展兩方面）會相當有幫助。許多研究顯示我國大多數僑生在生活適應上是採用積極正向的因應方式，並以僑聯會的學長們為主要的求助對象（蔣美華，2003）；遇有問題時（如：情緒困擾、遇到挫折、生病時），他們身邊的朋友常給予支援與協助（黃璉華，1995），這些正向的因應策略對僑生克服壓力與心理健康的維護是相當有幫助的。

### （三）居住時間、壓力因應策略與憂鬱減緩的關係

然而在上述文獻中，雖然易振成（2004）發現居住在新環境較久的大三與大四的僑生相較於居住較短的大一僑生適應得較好；但Hwang 與 Myers(2007)卻發現居住在新環境越久卻越不適應。這兩項研究對居住時間長度與適應上截然不同的結果，顯示在探討異國環境適應與心理健康狀況時，不能將居住時間或壓力因應策略對憂鬱的影響分別去考量，而應同時探討這兩個因素對憂鬱狀況的影響性。誠如學者們（張虹雯等人，2003；Adlter, 1975; Garza-Guerrero, 1974; Law & Guo, 2010a; Lysgaard, 1955; Oberg, 1960）所強調的，文化適應過程中的不同階段會有不同壓力源，其因應策略的使用情況也會有所不同。僑民可能會因居住時間越久較熟悉其所在地的文化，較能積極有效的處理壓力，所以適應力較好(Mouw & Xie, 1999)。此外，研究也指出大學教育本身會影響學生壓力因應策略的成熟度，如高年級學生，其自主性較成熟(Pascarella & Terenzini, 1991)、自我認同較清楚(Redmore, 1983)、學術能力愈精進(Pascarella & Terrenzini, 1991)、情

緒控制與管理的能力較好(Chickering & Reisser, 1993)，所以對環境的適應力較強，所採用的壓力因應策略也會有所不同。雖然很多大一學生感受到沉重的壓力，但卻較無法像大四學生一樣去面對或嚐試以新的方法去解決問題，而常會以自行處理、延宕拖延（駱重鳴，1983）以及逃避方式來處理（駱重鳴，1983；Jackson & Finney, 2002）。

有關僑生與台灣留學生的研究也發現類似的結果，高年級僑生，較低年級僑生常採取調和式適應策略（易振成，2004）。而剛到美國唸書的台灣留學生，也較高年級學生常採用消極逃避的方式來處理壓力情境(Law & Guo, 1999)。也許後面這兩項研究結果中，高年級學生成熟的因應策略是因已長久居住該地，對所在地環境較熟識及受到較多大學教育的薰陶所致，也許其適應環境的能力也可能會因而增加。Law 與 Guo(2010b)的研究就證實這樣的推論，他們發現華僑若長期以逃避或自扛責任的因應策略來處理壓力，則居住時間越久，越容易感到憂鬱；反之，若經常採用問題解決及積極評價的策略，則居住時間越長，心理狀況越佳。

上述的研究結論提醒我們在協助學生適應文化的壓力時，應同時顧及其居住時間長短所遇到的壓力源不同，對環境的熟悉度不同，及克服壓力的成熟度不一樣，而予以適切的輔導。例如剛履異地面臨文化衝擊壓力下的學生，若能以積極面對的態度致力於生理（例如學習認識當地的天候與飲食生活習慣）、智能（例如勤練當地的語言）及人際方面（例如積極參與活動、認識朋友）的學習，其文化衝擊壓力就會較快獲得減緩。學者(Chickering & Reisser, 1993; Rhinesmith, 1985)發現友伴的支持，對於減緩學生的孤單感是相當有幫助的。除此之外，成熟的人際關係是建基於有效的情緒管理，所以學者建議可教導感到孤單的學生覺察自己的情緒狀況，熟悉克服壓力的因應策略，以期能透過適切的情緒表達，來增進心理的健康(Galaif et al., 2003; Holahan, Moos, &

Schaefer, 1996; Wills & Cleary, 1995)。再者，應鼓勵學生積極的學習當地的語言，因為當語言表達能力日益進步，對所在地的文化日漸熟悉後，其交友的能力也會因對多元文化的接受與容忍力的增加，而獲得助長，並漸能有效的與他人建立互賴的關係(Law & Guo, 2010a)。最後，對於因面臨文化認同與統整的衝突而感到壓力的學生，學者(Law & Guo, 2010a)建議學生若能積極的學習與熟悉雙邊文化的細節，較能將兩者加以整合，彙整出屬於自己特色的雙重文化。尚且，研究發現學生若能清楚發展出自我的文化認同，會有助於他們了解自己生涯的發展傾向，及生活的目的與意義，而增進其心理的健康(Shek, 1993; Zika & Chamberlain, 1992)及有效的文化適應(Pan, Wong, Chan, & Joubert, 2008)。Pan 等人(2008)更建議幫助學生以積極評價的態度去體會壓力環境帶給自己生命的意義，會有助於學生減除適應異地文化的壓力。總之，儘管不同階段的適應過程中所面對的壓力來源不盡一致，但上述的研究結果顯示，以積極的態度去面對與處理壓力，對環境的適應及心理健康的增進會有相當的幫助。雖然上述的研究結果並非特定針對僑生，但鑒於國外留學生或華僑所面臨的文化衝擊與僑生的境遇雷同，所以此結果仍值得作為本研究的參考之用。

### 三、本研究目的與假設

總結來說，上述的文獻探討顯示，僑生來台就學面臨的是一個長期的文化適應過程，其適應的過程與心理健康的情形，可能會受到居住時間或壓力因應策略或兩者同時的影響。既然吸收僑生返國就學是我國僑務推展上的重點之一，而僑生的適應與心理健康與其學習成果又有息息的相關性，我國教育界需要對這方面的訊息有確切的掌握，以期能提供適切的輔導，幫助僑生能有健康的身心而得以充分的學習及發展。基於此，本研究的主要目的是想探討我國僑生居住時間對其壓力因應策略與憂鬱狀況的影響，以及壓力因應策略與其憂鬱狀況

的關係。據此，本研究的假設是：

- (一) 僑生居住時間與壓力因應策略的使用對憂鬱程度有顯著的預測力。
- (二) 僑生壓力因應策略的使用可顯著的預測憂鬱程度。

## 研究方法

### 一、取樣過程與研究對象

本研究量表所使用的預試樣本是以方便取樣的方式，以北部兩所大學的 150 名僑生為對象進行，包括大一學生有 48 人(32.0%)、大二學生有 37 人(24.7%)，大三學生有 40(26.7%)、大四學生有 25 人(16.7%)。其中男生 64 人(42.7%)，女生 86 人(57.3%)，平均年齡是 21 歲( $M=20.87$ ,  $SD=1.91$ )。

本研究樣本是從招收僑生的大學名單中隨機抽取北中南各一所大學後，再以方便取樣的方式徵得教授僑生的老師之同意，幫忙收集資料。總共有 214 位僑生參與研究，包括 76 位(35.5%)男生及 138 位(64.5%)女生；105 位(49.1%)大一、37 位(17.3%)大二、48 位(22.4%)大三及 24 位(11.2%)大四學生；131 位(61.2%)住在學校及 83 位(38.8%)住在校外；82 位(38.3%)目前有打工及 132 位(61.7%)沒有打工；居住時間的時間最短是 60 天(兩個月)最長的 2555 天(7 年)，平均居住台灣的天數是 689 天( $SD=536$ )，平均年齡是 21 歲( $M=20.88$ ,  $SD=2.24$ )。所來自的國家，28.6%來自馬來西亞、28.6%來自澳門、11.9%來自香港、6.7%來自緬甸、4.8%來自印尼、3.3%來自泰國、3.3%來自韓國、1.4%來自日本、1.4%來自加拿大、1.0%來自大陸、4.8%未註名所來自國家，其他少數學生來自美國、薩爾瓦多、越南、巴拉圭、尼加拉瓜、委內瑞拉等。

### 二、研究工具

#### (一) 基本資料

本研究請參與成員填寫性別、年級、年齡、

就讀的大學、居住台灣的時間（由抵達台灣到填答問卷時為止）的年數與月數（研究者在輸入資料時再核算成天數，一年以 365 日計算，一個月以 30 天計算），以及來自的國家、住宿所在、有否打工的經驗。

## （二）壓力因應策略

本研究以壓力因應策略量表(Ways of Coping Questionnaire, WCQ)(Folkman & Lazarus, 1988a)測量僑生的壓力因應策略。本量表共有 66 題，填答方式是以 Likert 四點量表的方式，從完全沒採用（0 分）到採用很多（3 分）。本量表有極佳的內容效度，其 Cronbach's  $\alpha$  的內部一致性信度介於 .61 到 .79 之間 (Folkman & Lazarus, 1988b)。因考量來自不一樣國家的僑生中英文程度不甚一致，本研究不只採用英文問卷，並附有郭國禎與駱芳美（2010）所譯的中文題本供受試者作為填答的參考。該翻譯量表經過審慎的翻譯過程並有極佳的效度與信度。但基於僑生背景與國內一般

學生的差異性，為確保本研究工具在僑生樣本的適用性，研究者先以 150 名位大學僑生為對象進行預試。效度考驗時，先考驗題項間的共同性，去除 18 題（包括 5、7、18、19、27、28、29、34、35、37、40、43、45、46、48、49、55、60）共同性低（本研究設定 .35 為低標）不適合放入主成份分析的題項之後，進行因素分析，Kaiser-Meyer-Olkin 為 .70，顯示因素分析的適切性適中(middling)（吳明隆、涂金堂，2005）。根據陡坡圖及主成分特徵值之顯示，以主軸因子可抽取出特徵值大於 1 的因素共八個，並以直交法進行轉軸。八個因素的特徵值分別為 4.44、3.44、3.15、2.83、2.76、2.64、2.12、2.04，解釋變異量分別為 9.25%、7.17%、6.57%、5.89%、5.75%、5.49%、4.42%、4.26%，累積的解釋變異量為 48.79%。因素分析的摘要表如表 1 所示。因顧及本問卷版權上的考量，本表僅呈現題號而不呈現各題的內容。

表 1 壓力因應量表因素分析的摘要表

| 題號 | 抽取的因素 (Component) |      |      |      |      |      |      |      |
|----|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|
|    | 因素 1              | 因素 2 | 因素 3 | 因素 4 | 因素 5 | 因素 6 | 因素 7 | 因素 8 |
| 23 | .70               |      |      |      |      |      |      |      |
| 30 | .61               |      |      |      |      |      |      |      |
| 39 | .60               |      |      |      |      |      |      |      |
| 25 | .59               |      |      |      |      |      |      |      |
| 56 | .51               |      |      |      |      |      |      |      |
| 8  | .48               |      |      |      |      |      |      |      |
| 26 | .48               |      |      |      |      |      |      |      |
| 31 | .48               |      |      |      |      |      |      |      |
| 36 | .47               |      |      |      |      |      |      |      |
| 24 | .46               |      |      |      |      |      |      |      |
| 20 | .44               |      |      |      |      |      |      |      |
| 52 | .42               |      |      |      |      |      |      |      |
| 33 |                   | .61  |      |      |      |      |      |      |
| 51 |                   | .60  |      |      |      |      |      |      |
| 32 |                   | .57  |      |      |      |      |      |      |
| 17 |                   | .53  |      |      |      |      |      |      |
| 47 |                   | .52  |      |      |      |      |      |      |
| 3  |                   | .50  |      |      |      |      |      |      |
| 4  |                   | .42  |      |      |      |      |      |      |
| 11 |                   | .42  |      |      |      |      |      |      |
| 42 |                   |      | .66  |      |      |      |      |      |
| 63 |                   |      | .61  |      |      |      |      |      |
| 2  |                   |      | .50  |      |      |      |      |      |
| 50 |                   |      | .48  |      |      |      |      |      |
| 22 |                   |      | .47  |      |      |      |      |      |
| 1  |                   |      | .44  |      |      |      |      |      |
| 66 |                   |      | .38  |      |      |      |      |      |

表 1 壓力因應量表因素分析的摘要表（續）

| 題號 | 抽取的因素 (Component) |      |      |      |      |      |      |      |
|----|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|
|    | 因素 1              | 因素 2 | 因素 3 | 因素 4 | 因素 5 | 因素 6 | 因素 7 | 因素 8 |
| 61 |                   |      |      | .66  |      |      |      |      |
| 16 |                   |      |      | .58  |      |      |      |      |
| 14 |                   |      |      | .54  |      |      |      |      |
| 13 |                   |      |      | .50  |      |      |      |      |
| 64 |                   |      |      | .49  |      |      |      |      |
| 62 |                   |      |      | .45  |      |      |      |      |
| 65 |                   |      |      | .42  |      |      |      |      |
| 21 |                   |      |      |      | .58  |      |      |      |
| 44 |                   |      |      |      | .58  |      |      |      |
| 12 |                   |      |      |      | .58  |      |      |      |
| 53 |                   |      |      |      | .52  |      |      |      |
| 54 |                   |      |      |      | .50  |      |      |      |
| 41 |                   |      |      |      | .48  |      |      |      |
| 59 |                   |      |      |      |      | .69  |      |      |
| 58 |                   |      |      |      |      | .69  |      |      |
| 57 |                   |      |      |      |      | .59  |      |      |
| 10 |                   |      |      |      |      | .48  |      |      |
| 15 |                   |      |      |      |      |      | .88  |      |
| 38 |                   |      |      |      |      |      | .87  |      |
| 6  |                   |      |      |      |      |      |      | .79  |
| 9  |                   |      |      |      |      |      |      | .78  |

經過因素分析考驗後，落於各因素的題目與原量表不盡相同。有些因素與原量表的分量表性質類似者，研究者就沿用原來的名稱與定義，其他因素則依各因素中題目之特質分別命名為：(1)積極計劃的解決問題：以理性分析的方法來處理問題，並從解決過程中有所學習與成長（例題項如「我作了一些改變好讓事情有所轉機」、「我從中獲得成長與改變」）；(2)消極的處理：以消極的方式去面對壓力情境（例題項如「我將情緒發洩在別人的身上」）；(3)尋求社會支持：尋求外在的資源來協助自己處理問題（例題項如「我尋求專業協助」）；(4)保持距離：刻意讓自己遠離壓力的情境（例題項如「我裝著沒事的樣子讓日子繼續過下去」）；(5)自我控制：調整自己對壓力情境的感覺（例題項如

「我嘗試不讓這件事來干擾我的生活」）；(6)企盼奇蹟：以天真的想法期望導致壓力的情境能自行消失或有所轉機（例題項如「我希望這個情形能趕快過去」）；(7)積極的評價：看待事情的積極面與壓力情境帶來的意義（例題項如「我再次找到生活的重心」）；(8)扛起責任：會自己扛起責任，試著作些處理來改變壓力的情境，但也會責備自己（例題項如「雖然明知於事無補但我還是作了一些努力」）。信度考驗後，研究者決定去除與第五量表相關性極低的第 44 題，以提高第五量表的 Cronbach's  $\alpha$ 。去除後，結果顯示，總量表的 Cronbach's  $\alpha$  為 .87，各自分量表的 Cronbach's  $\alpha$  為：積極計劃的解決問題(.82)、消極的處理(.72)、尋求社會支持(.68)、保持距離(.71)、自我控制(.63)、企盼奇

蹟(.67)、積極的評價(.92)、扛起責任(.75)。為確定本量表在本研究之信度，研究者以本研究的施測對象樣本進行 Cronbach's  $\alpha$  的內部一致性分析，分析結果顯示總量表的 Cronbach's  $\alpha$  為.88，各自分量表的 Cronbach's  $\alpha$  為：積極計劃的解決問題(.81)、消極的處理(.67)、尋求社會支持(.65)、保持距離(.66)、自我控制(.60)、企盼奇蹟(.64)、積極的評價(.89)、扛起責任(.70)。以上各量表的 Cronbach's  $\alpha$  皆符合 Ornum、Dunlap 與 Shore(2008)所定的內部一致性信度的最低要求標準，適用於本研究。

### (三) 憂鬱狀況

本研究以憂鬱的臨床評量表(Clinical Assessment of Depression, CAD)(Bracken & Howell, 2004a)測量僑生的憂鬱狀況。本量表共有 50 題，填答方式是以 Likert 四點量表的方式，從非常不同意(1 分)到非常同意(4 分)。本量表有極佳的內容效度，其總量表的 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性信度是.90(Bracken & Howell, 2004b)。因考量來自不一樣國家的僑生中英文程度不甚一致，本研究不只採用英文問卷，並附有中文翻譯題本供受試者作為填答的參考。本問卷由研究者翻譯後，商請中文系畢業現擁有美國教育博士並任教於美國大學的教育學者校閱中譯稿，之後以 150 名大學僑生為對象進行預試。效度考驗時，先考驗題項間的共同性，去除 13 題（包括 2、3、4、5、6、12、14、20、23、26、27、29、44）共同性低（本研究設定.35 為低標）不適合放入主成份分析的題項之後，進行因素分析，Kaiser-Meyer-Olkin 為.90，顯示因素分析的適切性良好(meritorious)。根據陡坡圖及主成分特徵值之顯示，以主軸因子可抽取出特徵值大於 1 的因素共四個，並以直交法進行轉軸。四個因素的特徵值分別為 8.63、5.63、2.81、2.77，解釋變異量分別為 23.32%、15.21%、7.59%、7.49%，累積的解釋變異量為 53.62%。因素分析的摘要表如表 2 所示。基於本問卷版權上的考量，本表僅呈現題號而不呈現各題的內容。

落於各因素的題目與原量表雖不盡相同，有些因素與原量表的分量表性質類似者，研究者就沿用原來的名稱與定義，其他因素則依各因素中題目之特質分別命名為：(1)憂鬱心情（例題項如「我好像都高興不起來」）；(2)擔心與焦慮（例題項如「我無法停止擔心」）；(3)自我貶抑（例題項如「我喜歡我現在的樣子」（反向題））；(4)緊張、孤單且提不起勁（例題項如「我幾乎對所有的事情都失去興趣」）。信度考驗結果顯示，總量表的 Cronbach's  $\alpha$  為.94，各自分量表的 Cronbach's  $\alpha$  為：憂鬱心情(.94)、擔心與焦慮(.89)、自我貶抑(.65)、緊張、孤單且提不起勁(.75)。為確定本量表在本研究之信度，研究者以本研究的施測對象樣本進行 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性分析，分析結果顯示全量表之 Cronbach's  $\alpha$  為.95，分量表之 Cronbach's  $\alpha$  分別是：憂鬱心情(.95)、擔心與焦慮(.88)、自我貶抑(.65)、緊張、孤單且提不起勁(.71)。以上各量表的 Cronbach 係數  $\alpha$  皆符合 Ornum 等人(2008)所定的內部一致性信度的最低要求標準，適用於本研究。中文翻譯量表確定後，不適用的題項也同步從英文量表刪除，以確保中英量表的一致性。

### 三、研究過程與統計分析

首先，研究者根據文獻探討與研究目的發展出假設性的路徑分析圖（如圖 2）；其次，為顧及本研究所用量表的適切性，研究者先將問卷進行翻譯並以預試樣本進行修訂，再以基本資料表、修訂後的中文翻譯量表，輔以刪除題項後的 WCQ 與 CAD 兩份量表的英文版，做為收集資料之用。收集資料時，主試者在施測前清楚說明研究的目的、學生的參與純屬志願及資料處理時的保密性，總共蒐集 214 份資料。最後，將所蒐集的資料，以徑路分析(path analysis)方法考驗各個變項間的影響關係。本研究所指的時間長度是以天數計算，其他變項則按各量表的計分規定計算。本研究的顯著水準設定為  $\alpha=.05$ 。

表 2 憂鬱量表因素分析的摘要表

| 題號  | 抽取的因素 (Component) |      |      |      |
|-----|-------------------|------|------|------|
|     | 因素 1              | 因素 2 | 因素 3 | 因素 4 |
| 33  | .80               |      |      |      |
| 30  | .78               |      |      |      |
| 37  | .74               |      |      |      |
| 36  | .74               |      |      |      |
| 32  | .72               |      |      |      |
| 48  | .71               |      |      |      |
| 28  | .68               |      |      |      |
| 34  | .68               |      |      |      |
| 47  | .68               |      |      |      |
| 40  | .66               |      |      |      |
| 31  | .65               |      |      |      |
| 41  | .58               |      |      |      |
| 38  | .57               |      |      |      |
| 7   | .54               |      |      |      |
| 50  | .52               |      |      |      |
| 42  | .50               |      |      |      |
| 39  | .50               |      |      |      |
| 11  |                   | .77  |      |      |
| 10  |                   | .75  |      |      |
| 24  |                   | .71  |      |      |
| 17  |                   | .69  |      |      |
| 25  |                   | .68  |      |      |
| 16  |                   | .61  |      |      |
| 8   |                   | .56  |      |      |
| 18  |                   | .48  |      |      |
| 43  |                   | .48  |      |      |
| 22  |                   | .44  |      |      |
| 46  |                   | .43  |      |      |
| 45* |                   |      | .76  |      |
| 49* |                   |      | .70  |      |
| 1*  |                   |      | .61  |      |
| 21* |                   |      | .54  |      |
| 9   |                   |      |      | .84  |
| 35  |                   |      |      | .80  |
| 13* |                   |      |      | .61  |
| 15* |                   |      |      | .53  |
| 19  |                   |      |      | .52  |

\* 原題是反向題，已於資料分析前加以轉向

## 結果

為顧及本研究所用量表的適切性，研究者先將壓力因應策略量表以及憂鬱的臨床評量表兩份問卷進行翻譯並以預試樣本進行修訂，然後以修訂過的中英版問卷蒐集資料。修訂後的壓力因應策略量表有八個變項：積極計劃的解決問題、消極的處理、尋求社會支持、保持距離、自我控制、企盼奇蹟、積極的評價，以及

扛起責任。修訂後的憂鬱的臨床評量表有四個變項：憂鬱心情、擔心與焦慮、自我貶抑，以及緊張、孤單與提不起勁。上述十二個變項皆被納入做為徑路分析之用，每個變項的平均數與標準差，以及每個變項間的相關均列於表 3。

徑路分析包含十二次的迴歸分析，前面的八次迴歸分析是用來評量對憂鬱的四個向度（憂鬱心情、擔心與焦慮、自我貶抑，以及緊張、孤單與提不起勁）的間接預測效果，後面

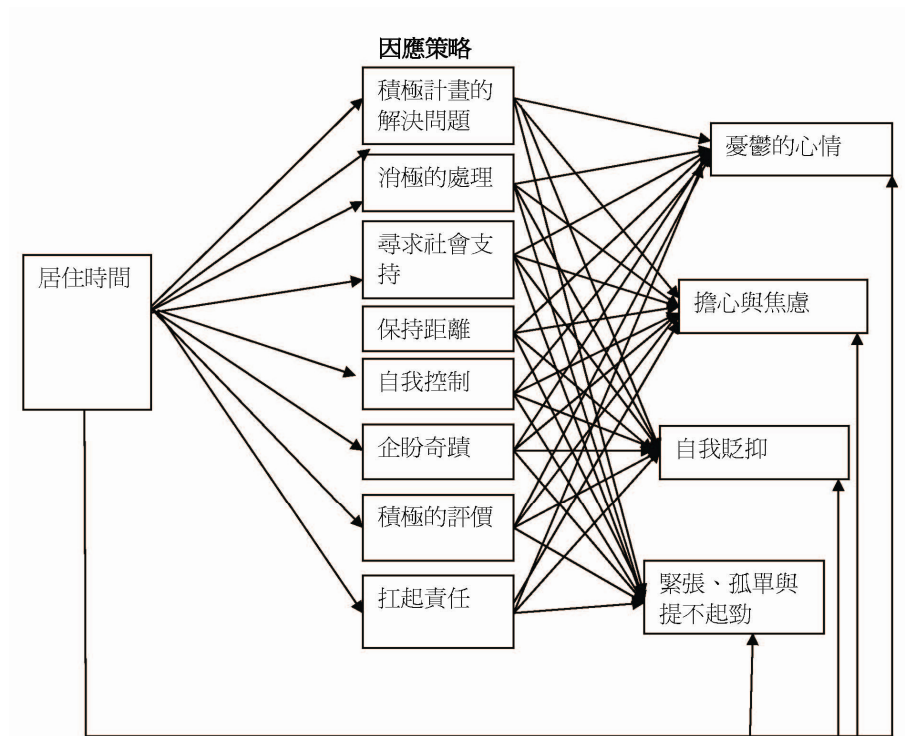


圖 2 影響僑生憂鬱的假設性徑路分析圖

表 3 徑路分析所用變項的平均數與標準差，以及各個變項間的積差相關

|    | 1     | 2      | 3     | 4      | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13   |
|----|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 1  | --    |        |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 2  | .19** | --     |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 3  | .08   | .35**  | --    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 4  | .32** | .50**  | .37** | --     |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 5  | .11   | .49**  | .34** | .33**  | --    |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 6  | .07   | .32**  | .45** | .28**  | .31** | --    |       |       |       |       |       |       |      |
| 7  | .10   | .43**  | .30** | .26**  | .43** | .34** | --    |       |       |       |       |       |      |
| 8  | .08   | .33**  | .11   | .22**  | .11   | .16*  | .15*  | --    |       |       |       |       |      |
| 9  | .24** | .23**  | .23** | .16*   | .20** | .21** | .19** | .04   | --    |       |       |       |      |
| 10 | .01   | -.14*  | .17** | -.03   | .07   | .13*  | .07   | -.08  | .17*  | --    |       |       |      |
| 11 | -.001 | -.03   | .16*  | .03    | .13*  | .05   | .20** | -.13  | .22** | .73** | --    |       |      |
| 12 | -.06  | -.28** | -.08  | -.20** | -.13  | -.04  | -.08  | -.14* | .02   | .47** | .38** | --    |      |
| 13 | .09   | -.04   | .25** | .05    | .04   | .20** | .12   | -.05  | .19** | .47** | .44** | .26** | --   |
| M  | 689   | 1.85   | 1.35  | 1.54   | 1.78  | 1.56  | 1.89  | 1.92  | 1.80  | 1.90  | 2.27  | 2.25  | 2.10 |
| SD | 536   | 0.47   | 0.50  | 0.51   | 0.50  | 0.54  | 0.59  | 1.51  | 1.23  | 0.59  | 0.57  | 0.55  | 0.70 |

註：1=居住時間，2=積極計劃的解決問題，3=消極的處理，4=尋求社會支持，5=保持距離，6=自我控制，7=企盼奇蹟，8=積極的評價，9=扛起責任，10=憂鬱心情，11=擔心與焦慮，12=自我貶抑，13=緊張、孤單與提不起勁 \*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

四次的迴歸分析是對憂鬱各個項度的直接預測效果。第一次到第八次迴歸分析，以居住時間、保持距離、自我控制、企盼奇蹟、積極的評價、扛起責任〔標準化迴歸係數(β)如表 4 所示〕。第九到十二次的迴歸分析，以居住時間及八個壓力因應策略用來預測用來當依變項的四個憂鬱

預測當依變項的八項壓力因應策略（積極計劃的解決問題、消極的處理、尋求社會支持、保持距離、自我控制、企盼奇蹟、積極的評價、扛起責任）〔標準化迴歸係數(β)如表 5 所示〕。達到顯著的徑路係數將呈現於圖 3 中。

表 4 居住時間預測壓力因應策略八個變項的標準化迴歸係數( $\beta$ )

| 預測變項 | 依變項           |           |            |      |      |      |           |       |
|------|---------------|-----------|------------|------|------|------|-----------|-------|
|      | 積極計劃的<br>解決問題 | 消極的處<br>理 | 尋求社會<br>支持 | 保持距離 | 自我控制 | 企盼奇蹟 | 積極的評<br>價 | 扛起責任  |
| 居住時間 | .19**         | .08       | .32**      | .11  | .07  | .10  | .08       | .24** |

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

表 5 居住時間與壓力因應策略預測憂鬱四個變項的標準化迴歸係數( $\beta$ )

| 預測變項      | 依變項    |       |        |            |
|-----------|--------|-------|--------|------------|
|           | 憂鬱心情   | 擔心與焦慮 | 自我貶抑   | 緊張、孤單與提不起勁 |
| 居住時間      | .01    | -.05  | -.00   | .07        |
| 積極計劃的解決問題 | -.32** | -.22* | -.27** | -.20*      |
| 消極的處理     | .17*   | .13   | .00    | .23**      |
| 尋求社會支持    | -.03   | .04   | -.09   | -.01       |
| 保持距離      | .09    | .09   | -.01   | -.04       |
| 自我控制      | .08    | -.07  | .05    | .11        |
| 企盼奇蹟      | .07    | .22** | .03    | .09        |
| 積極的評價     | -.03   | -.11  | -.04   | -.05       |
| 扛起責任      | .15*   | .20** | .08    | .13        |

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

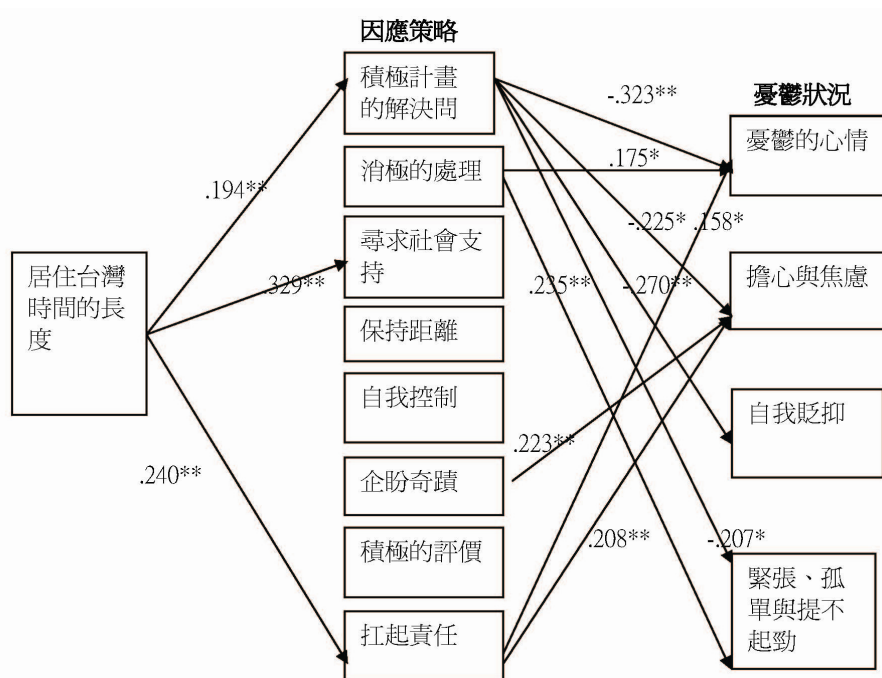


圖 3 影響僑生憂鬱徑路的結果分析圖

註：謹呈現有顯著預測力的路徑，在各條線旁邊所呈現的數據是標準化迴歸係數 ( $\beta$ )

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

如圖 3 所示，在直接與間接預測僑生的憂鬱心情方面，居住時間、積極計劃的解決問題、消極的處理、尋求社會支持、保持距離、自我控制、企盼奇蹟、積極的評價、扛起責任九個變項對憂鬱心情有 13.2% 的解釋變異量 ( $F=3.46, p<.01$ )。其中積極計劃的解決問題（標準化迴歸係數( $\beta$ )=-.33,  $p<.01$ )、消極的處理（標準化迴歸係數( $\beta$ )=.17,  $p<.05$ )與扛起責任（標準化迴歸係數( $\beta$ )=.15,  $p<.05$ )可直接預測憂鬱的心情。此外，居住時間可透過積極計劃的解決問題的中介變項間接的預測憂鬱的心情，其預測係數是 -0.06（此係數來自  $.194 \times -.323 = -0.06$ ）；居住時間也可透過扛起責任的中介變項間接的預測憂鬱的心情，其預測係數是 0.04（此係數來自  $.24 \times .158 = 0.04$ ）。

在直接與間接預測僑生的擔心與焦慮方面，居住時間、積極計劃的解決問題、消極的處理、尋求社會支持、保持距離、自我控制、企盼奇蹟、積極的評價、扛起責任九個變項對擔心與焦慮有 14.9% 的解釋變異量 ( $F=3.97, p<.01$ )。其中積極計劃的解決問題（標準化迴歸係數( $\beta$ )=-.22,  $p<.05$ )、企盼奇蹟（標準化迴歸係數( $\beta$ )=.22,  $p<.01$ )與扛起責任（標準化迴歸係數( $\beta$ )=.20,  $p<.01$ )可直接預測擔心與焦慮。此外，居住時間可透過積極計劃的解決問題的中介變項間接的預測擔心與焦慮，其預測係數是 -0.04（此係數來自  $.19 \times -.22 = -0.04$ ）；居住時間也可透過扛起責任的中介變項間接的預測擔心與焦慮，其預測係數是 -0.05（此係數來自  $.24 \times -.208 = -0.05$ ）。

在直接與間接預測僑生的自我貶抑方面，居住時間、積極計劃的解決問題、消極的處理、尋求社會支持、保持距離、自我控制、企盼奇蹟、積極的評價、扛起責任九個變項對自我貶抑有 10.2% 的解釋變異量 ( $F=2.57, p<.01$ )。其中積極計劃的解決問題〔標準化迴歸係數( $\beta$ )=-.27,  $p<.01$ 〕可直接預測自我貶抑。此外，居住時間可透過積極計劃的解決問題的中介變項間接的預測自我貶抑，其預測係數是 -0.05（此係數來自  $.19 \times -.27 = -0.05$ ）。

在直接與間接預測僑生的緊張、孤單與提不起勁方面，居住時間、積極計劃的解決問題、消極的處理、尋求社會支持、保持距離、自我控制、企盼奇蹟、積極的評價、扛起責任九個變項對緊張、孤單與提不起勁有 13.8% 的解釋變異量 ( $F=3.62, p<.01$ )。其中積極計劃的解決問題（標準化迴歸係數( $\beta$ )=-.20,  $p<.05$ )及消極的處理（標準化迴歸係數( $\beta$ )=.23,  $p<.01$ )可直接預測緊張、孤單與提不起勁。此外，居住時間可透過積極計劃的解決問題的中介變項間接的預測緊張、孤單與提不起勁，其預測係數是 -0.04（此係數來自  $.19 \times -.20 = -0.04$ ）。

在預測居住時間對八個壓力因應策略方面，顯示居住時間可直接預測積極計劃的解決問題（解釋變異量是 3.5%； $F=8.33, p<.01$ ；標準化迴歸係數( $\beta$ )=.19,  $p<.01$ )、尋求社會支持（解釋變異量是 10.8%； $F=25.76, p<.01$ ；標準化迴歸係數( $\beta$ )=.32,  $p<.01$ )以及扛起責任（解釋變異量是 5.8%； $F=12.97, p<.01$ ；標準化迴歸係數( $\beta$ )=.24,  $p<.01$ )。

## 討論

文化適應是一個長期的過程，僑生離鄉背井到異地求學，隨著居住時間的累積、大學課業的修習、個人的成長與環境互動中，難免會遇到文化衝擊、心理的孤獨感，以及認同矛盾三方面的壓力（張虹雯等人，2003；Law & Guo, 2010a），加上學業、經濟、社交等方面的困難（方慧，1995；林清文，1992；何世傑，2000；張雍琳，2001；曾素梅，1991；楊宗德，1984；蔣美華，2003）。學者指出處在文化適應壓力下的人心理上相當脆弱，適應上會比本地學生辛苦（張雍琳，2001；楊極東，1975），若沒有適當的處理，很容易有焦慮、緊張、困惑或憂鬱之感（柯永河，1979；黃璉華，1995；Lee et al., 2004；Wei et al., 2007）。

在日常用語中，我們常勸一個在適應上有困難的人說：「慢慢來，習慣就好了！」同樣的，許多學者（張虹雯等人，2003；Adlter, 1975；

Berry, 2003; Garza-Guerrero, 1974; Law & Guo, 2010a; Lysgaard, 1955; Oberg, 1960) 也提出文化適應的階段理論，強調居住異國的時間對環境適應的正向效果，而易振成（2004）針對僑生的研究也支持這樣的看法。但另外一方面，有些研究（方慧，1995；吳玥玲，2005）發現壓力因應策略採用會影響僑生適應的情況的好壞，積極去解決壓力情況的僑生，其適應情況較好。然而，在易振成（2004）的研究中又進一步指出，僑生的年級（通常年級越高者居住台灣的時間較久）與因應策略的相關性。據此，本研究提出一個假設性的徑路分析來探討是否僑生居住台灣時間的長度與其壓力因應策略的使用對憂鬱的狀況具有預測力；以及是否僑生的壓力因應策略的使用對其憂鬱狀況具有預測力。為確保資料的適切性，正式蒐集資料之前，先將施測的工具以與研究樣本相似的對象進行預試修訂後採行。研究結果，本研究的這兩假設獲得部分的證實，發現居留於台灣時間的長短對僑生部分壓力因應策略的使用確實有直接的預測性，而對僑生的憂鬱狀況有間接的預測性；此外，僑生部分壓力因應策略的使用對憂鬱狀況也具有直接的預測效果。下面將針對每個研究結果在作進一步的分析與討論。

## 一、僑生居住時間的影響

根據許多學者（張虹雯等人，2003；Adlter, 1975; Berry, 2005; Garza-Guerrero, 1974; Law & Guo, 2010a; Lysgaard, 1955; Rhinesmith, 1985; Oberg, 1960）的論述，文化適應就像人的發展一樣是有進階性的，而且隨著對新環境的熟悉與身心成熟度的增加，其採用的壓力因應策略會有所不同（易振成，2004；Jackson & Finney, 2002; Law & Guo, 1999）。居住台灣較久的高年級的僑生，也許是會因越熟悉其所在地的文化，採取的壓力因應策略比低年級的學生較為積極有效，所以其適應力就會越好（易振成，2004）。依此本研究假設，僑生居住台灣的時間可預測壓力因應策略及其憂鬱狀況。本研究結果與部分學者(Jackson & Finney, 2002;

Law & Guo, 1999; Mouw & Xie, 1999)的論點一致，且與易振成（2004）的研究結果相似，發現僑生居住在台灣的時間可以正向的預測他們使用積極計劃的解決問題、尋求社會支持與扛起責任三項因應策略的狀況。意即住在台灣越久的僑生較傾向於以理性分析的方法來處理問題，並從解決過程中獲得學習與成長；較會去尋求外在的資源來協助自己處理問題；也較願意扛起責任，試著作些處理來改變壓力的情境，但也會責備自己。

針對僑生居住台灣的時間對其憂鬱狀況的預測力方面，本研究雖未發現有直接的預測效果，但在間接預測力的發現顯示，居住時間可透過使用積極計劃的解決問題的因應策略來負向預測憂鬱的心情、擔心與焦慮、自我貶抑，以及緊張、孤單與提不起勁；居住時間可透過使用扛起責任的因應策略來預測憂鬱的心情、擔心與焦慮。意即居住台灣越久的僑生，似乎較能夠以理性分析的方法來處理問題。能如此的話，可能就會越住越自在，較不會感到憂鬱、擔心、焦慮、自我貶抑、緊張、孤單與提不起勁；然而，似乎居住越久的僑生，也較常把壓力往自己身上扛起來，且會責備自己。若是如此的話，可能就會越住越會有憂鬱、擔心與焦慮的感受。

## 二、因應策略與心理健康狀況

誠如學者們(Berry, 1976, 2003, 2005; Ward, 1996, 1999)的建議，若未能妥善的處理好文化適應的壓力，較易導致焦慮、困惑或憂鬱感。類似的，學者也建議當學生採用逃避的消極性因應策略來處理壓力的狀況時，很容易導致憂鬱的情緒，甚至感到更大的壓力(Galaif et al., 2003)。我國學者針對僑生的研究也有與上述一致的結果，方慧（1995）發現僑生若能主動積極去解決壓力的情況，其適應情況會較好。吳玥玲（2005）也證實，當僑生願意主動積極的與同儕互動時，對他們的學習會有相當大的幫助。本研究結果與部分學者(Berry, 1976, 2003, 2005; Galaif et al., 2003; Ward, 1996, 1999)的論

點一致，且與方慧（1995）的研究結果相似，發現僑生所採用積極計劃的解決問題的因應策略可直接負向的預測憂鬱的心情、擔心與焦慮、自我貶抑，以及緊張、孤單與提不起勁的心情；採用消極處理的因應策略，可以直接正向的預測憂鬱的心情以及緊張、孤單與提不起勁的心情；採用逃避問題的因應策略，可以直接正向的預測擔心與焦慮的心情；而採用扛起責任的因應策略也可以直接正向的預測憂鬱的心情、擔心與焦慮。此結果顯示當僑生能夠以理性分析的方法去解決問題時，就可能較不會感到憂鬱、擔心、焦慮、自我貶抑、緊張、孤單與提不起勁的感受；然而，如果以消極與負向的方式去面對壓力情境，較可能會感到憂鬱、孤單與提不起勁。另外，僑生若以天真的想法期望導致壓力的情境能自行消失或有所轉機，可能會感到更加擔心與焦慮。最後，若僑生常常把壓力往自己身上扛起來且責備自己，也可能更會增加其憂鬱、擔心與焦慮的感受。

## 結論與建議

僑生們返國就學所面臨文化適應上的壓力，對其憂鬱情況的影響，是大學教育學者與輔導工作人員所必須重視的。本研究的主要目的是探討僑生住在台灣的時間與其壓力因應策略的使用對其憂鬱狀況的預測力，以及壓力因應策略對其憂鬱狀況的預測效果。但為顧及到僑生語言背景的差異，本研究以雙語的問卷蒐集資料，且在使用之前，採行了嚴謹的翻譯及修訂程序，以期能提高資料的可信性。尚且在探討有關僑生憂鬱狀況的實徵研究，以及針對僑生所設計的因應策略及憂鬱問卷尚仍闕如的情況下，本研究結果可提供做為對僑生的輔導工作以及未來有關僑生心理健康研究時的實證參考。

不過在提供建議之前，本研究在實施上有些限制，需加以交代說明，以做為未來有關研究改進的參考。第一、本研究雖隨機從北中南不同地區各選取一所學校，但隨後是以方便取

樣方式從各校取得受試，且所得樣本數畢竟有限，因此本研究所得的結果要推論到全部僑生的身上仍有所限制。所以在未來的研究上，應考慮擴大研究樣本，並採用隨機的方式取得，以增加研究結果的推論性；第二、本研究採用的自變項可以用來解釋依變項的變異量不高，這表示可能還有其他的因素可用來解釋僑生憂鬱狀況，是本研究未注意到的，所以在未來的研究上，應考慮增加其他的自變項，例如僑生的生氣表達方式、感到被歧視的情況、對台灣文化適應的程度、抱持的希望感、年齡等因素，以增加對影響僑生憂鬱狀況的了解。第三、本研究採自我報告的方式填答，誠如Chappell(2003)指出華人常會避諱訴說自己的憂鬱、焦慮、提不起勁與疲憊感，所以要他們填答報告這方面有關的題目，所得的結果難免會有偏差。所以未來的研究可以考慮增加質性的研究，透過訪談的方式，以加強研究內容的深度。第四、本研究並非是實驗性的研究，雖可透過徑路分析的統計考驗偵測出各自變項對依變項的預測力，但並無法了解其因果的關係。所以未來的研究可考慮採用實驗性的設計，對同一批僑生作定期的追蹤了解，以期能偵測出其他影響僑生心理健康的因素。最後，僑生的語言及成長背景差異甚大，可能會對問卷的中文或英文題意因與原僑居使用的方式不同有所誤解，因此在未來研究上，施測者應提供學生詢問題意的機會，以增進資料的可靠性。

針對僑生的輔導工作方面，根據本研究結果提供如下的建議：首先，本研究發現當僑生遇到壓力情境時，若選擇僑生常常把壓力往自己身上扛起來且責備自己，也可能更會增加其憂鬱、擔心與焦慮的感受。然而僑生可能因家人不在身邊、對環境不熟悉、或不想讓遠方的家人為自己擔心等理由，所以很容易採取自己扛起責任的方法來處理壓力，但也常因此，讓自己的擔心與憂慮雪上加霜。Law 與 Guo (2010a)根據文化適應階段設計留學生的新生輔導課程，他們發現透過每星期一小時的輔導課，可增進留學生與美國學生的互動、增強其

適應力、學會克服壓力的方法，因而有助於其適應力與心理健康的增進。為此，本研究建議大學裡的僑生輔導單位可參考 Law 與 Guo (2010)的模式，在大一的第一學期開設僑生新生輔導課，內容包括介紹台灣文化、教導與練習如何克服課業、生活、人際互動等壓力的因應策略，來幫助僑生學會如何適當的應用因應策略來處理壓力，而減少適應上的困難所帶來的憂鬱、擔心與焦慮感。此外，鑒於曾素梅（1991）指出僑生的學習困難的原因之一是學習技巧的問題，因此本研究建議在僑生新生輔導課中加入學習技巧訓練的單元。

其次，本研究發現如果僑生以消極的方式去面對壓力情境，較可能會感到憂鬱、孤單與提不起勁。另外，僑生若不做任何努力只是天真的希望導致壓力的情境能自行消失或有所轉機，較可能會感到更加擔心與焦慮。這情形可能是僑生自認是少數族群，擔心自己原有的生活習慣或語言表達方式等，不為當地學生所接受所導致的一種現象。誠如 Hurtado 與 Carter (1997)所提出的論點：營造一個富有歸屬感的大學環境，是幫助學生（特別是弱勢的族群，例如僑生）學習與發展上的一個要件。本研究建議可以有招收僑生的大學可舉辦文化日讓僑生們有機會介紹自己國家的文化及語言等，以減少僑生認為自己是外人的疏離感。另外，可舉辦國旗日，讓每個僑生將自己所來自國家的國旗獻給學校，這獻旗典禮不僅可讓學生感受到融入新環境的歸屬感，也顯現學校願意接受與尊重僑生所帶來的多元文化的一個表態。諸如上述文化交流活動的推展，其目的是要幫助僑生能以擁有自己的文化為榮，體認到雖處異地，仍可以透過分享自己原有的文化來與本地生交流互動，成為新環境裡的一份子。在個別輔導方面，當發現僑生們因課業困難而企圖採用消極或企望奇蹟出現的態度方式來處理時，可以採家庭作業的方式規定他們在下次會談之前必須主動與授課教授聯絡，並輔以角色扮演的練習，如此做可能可減少僑生使用企望奇蹟或消極性因應策略的次數，以幫助他們減

低憂鬱、孤單與提不起勁或擔心與焦慮的感受。

再者，本研究發現在遇到壓力時，居住在台灣較久的學生，似乎比居住在台灣時間較短的學生較能以積極計劃的解決問題與尋求社會支持的因應策略來處理。所以本研究建議，大學院校在進行僑生輔導工作時，可善用這樣的資源，設立學長學姐的制度，讓有經驗的學姐與學長來幫助初來乍到的新鮮人；特別是若能安排與新生來自同一個國家的學長或學姐來帶領他們，在沒有語言隔閡的情況下，能幫助新僑生較快熟悉新的環境與事務，而有助於新來僑生心理健康的維護。

儘管如此，然而本研究也發現居住台灣越久的僑生，似乎也越有把壓力往自己身上扛起來及責備自己的傾向，也可能因而較容易感到憂鬱、擔心與焦慮的感受。誠如彭慧玲（2002）的研究指出來台較久的大三僑生比其他年級的僑生更具有職業不確定的焦慮感，可見高年級的僑生所遇到的壓力並不比低年級少。針對此發現，並參考學者們(Adams, Ryan, & Keating, 2000)所提出的論點：一個支持性的校園環境會有助於學生適應大學生活與自我的發展。很多時候學校常會將輔導的重點專注於新僑生的適應而忽略到舊僑生所需要的協助。所以本研究建議諮商中心可針對不同年級的僑生設立支持性團體，讓他們有機會彼此分享與鼓勵；並針對高年級僑生的需要，舉辦不同主題的講座，並邀請與僑生背景有關的講員分享他們心路歷程，供僑生作為適應環境與生涯規劃的參考，以預防高年級僑生憂鬱感的產生。

收稿日期：99.10.19

通過刊登日期：100.3.16

## 參考文獻

- 方慧（1995）。台北地區大學僑生生活調適之研究。中國文化大學地質研究所碩士論文，未出版，台北。
- 何世傑（2000）。僑生生活的適應狀況—以 88

- 學年度輔仁大學僑生為例。輔仁大學社會學系學士論文，未出版，台北。
- 吳明隆、涂金堂（2005）。**SPSS 與統計應用分析（修定版）**。台北：五南。
- 吳玥玲（2005）。**大學僑生校園經驗與學習成就之研究**。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學習在職進修碩士論文，未出版，台北。
- 周漢東（2004）。**我國大學院校僑輔人員的工作專業認知與滿意度研究**。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士論文，未出版，台北。
- 易振成（2004）。**大學僑生生活問題、因應策略與生活適應之研究**。國立彰化師範大學商業學系碩士論文，未出版，彰化。
- 林清文（1992）。僑生教育績效問題之探討。**僑苑**，15，46-50。
- 柯永河（1979）。僑生在新環境裡的心理健康。**中華心理學刊**，20(2)，1-7。
- 馬建蓓（1987）。僑生的生活意識。**實踐學報**，18，69-95。
- 夏誠華（2006）。一九四九年以來的中華民國僑生教育回顧。**研習資訊**，23(2)，23-33。
- 張虹雯、陳靜儀、蔡曉雯（2003）。僑生適應歷程與輔導。**輔導季刊**，39(3)，56-61。
- 張雍琳（2001）。**台灣師大新生適應問題及因應行為之研究**。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 張碧娟（1999）。台灣地區中學僑生教育之概況及檢討。載於教育部僑民教育委員會編印。**僑民教育學術論文集**（81-109 頁）。台北：教育部。
- 教育部統計處（2009）。**九十三學年度回國升學僑生概況統計**。取自 [www.ocac.gov.tw](http://www.ocac.gov.tw)。
- 教育部統計處（2011）。**大專院校僑生及畢業人數—按等級別、性別與僑居地別分**。取自 [http://www.edu.tw/STATISTICS/publication.aspx?publication\\_sn=1657](http://www.edu.tw/STATISTICS/publication.aspx?publication_sn=1657)。
- 許雅惠、李信、蘇玉龍（2007）。僑生在台生活適應與其輔導策略之探討。**教育資料與研究雙月刊**，77，97-116。
- 郭國禎、駱芳美（2010）。教育與諮商相關系所學生統計壓力的因應策略與統計焦慮關係之研究。**家庭教育與諮商學刊**，9，61-106。
- 陳金雄（2000）。國立僑生大學先修班「擴大招生華裔子弟來台升學」策略與作法之研究。**國立僑生大學先修班學報**，8，1-50。
- 彭慧玲（2002）。**大專僑生生涯教育與其生涯決擇之情境焦慮研究**。行政院國科會專題研究計畫（NSC90-2413-H-141-002）。
- 曾素梅（1991）。**學習技巧訓練對台灣師大一年及僑生的輔導效果之研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 黃璉華（1995）。僑生適應問題之探討。**護理研究**，3(3)，211-224。
- 楊宗德（1984）。**師範大學僑生學業成績相關因素之分析研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 楊極東（1975）。回國升學僑生在國內大學的生活適應研究。**輔導月刊**，11(7-8)，2-16。
- 劉品佑（2007）。**外國學生的生活適應與生涯發展—以清華大學和交通大學的攻讀學位外國學生為例**。國立清華大學科技管理研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 蔣美華（2003）。**大專僑生生活適應與生涯輔導之研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系輔導活動教學碩士班碩士論文，未出版，彰化。
- 駱重鳴（1983）。生活壓力、適應方式與身心健康。國立臺灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北。
- Adams, G. R., Ryan, B. A., & Keating, L. (2000). Family relationships, academic environments, and psychosocial development during the university experience: A longitudinal investigation. *Journal of Adolescence Research*, 15, 99-122.
- Adlter, P. S. (1975). The transitional experience:

- An alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 13-23.
- Allen, F. C. L., & Cole, J. B. (1987). Foreign student syndrome: Fact or fable. *Journal of American College Health*, 35, 182-186.
- Aubert, P., Daigle, M. S., & Daigle, J. G. (2004). Cultural traits and immigration: Hostility and suicidality in Chinese Canadian students. *Transcultural Psychiatry*, 41(4), 514-532.
- Berman, W. H., & Sperling, M. B. (1991). Parental attachment and emotional distress in the transition to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 427-440.
- Berry, J. W. (1976). Human ecology and cognitive style: Comparative studies in cultural and psychological adaptation. New York, NY: Sage/Halsted.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46, 5-68.
- Berry, J. W. (2003). Conceptual approaches to acculturation. In K. M. Chin, P. B. Organista, & G. Marin (Eds.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research* (pp. 17-37). Washington, DC: American Psychology Association.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 697-712.
- Berry, J. W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1987). Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review*, 21, 490-511.
- Bracken, B. A., & Howell, K. (2004a). *Clinical assessment of depression*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resource.
- Bracken, B. A., & Howell, K. (2004b). *Clinical assessment of depression: Professional Manual*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resource.
- Chappell, N. (2003). Correcting cross-cultural stereotypes: Aging in Shanghai and Canada. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 18, 127-147.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Fisher, S., & Hood, B. M. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988a). *The ways of coping questionnaire*. Plao Alto, CA; Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988b). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Plao Alto, CAN: Consulting Psychologists Press.
- Furnham, A., & Bochner, S. (1986). *Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. New York, NY: Methuen & Co.
- Galaif, E. R., Sussman, S., Chou, C., & Wills, T. A. (2003). Longitudinal relations among depression, stress, and coping in high risk youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 243-258.
- Garza-Guerrero, A. C. (1974). Culture shock: Its mourning and the vicissitudes of identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 22, 408-429.
- Hammen, C., Henry, R., & Daley, S. E. (2000). Depression and sensitization to stressors among young women as a function of childhood adversity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 782-787.

- Holahan, J. C., Moos, H. R., & Schaefer, A. J. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & S. N. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, application* (pp. 24-43). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Huang, W., & Ting, J. Y. (2008). Disaggregating the effects of acculturation and acculturative stress on the mental health of Asian Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 14*(2), 147-154.
- Hurtado, S., & Carter, D. (1997). Effects of college transition and perceptions of the campus racial climate on Latino college students' sense of belonging. *Sociology of Education Research in Higher Education, 70*, 324-345.
- Hwang, W. C., & Myers, H. F. (2007). Major depression in Chinese Americans: The roles of stress, vulnerability, and acculturation. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 42*, 189-197.
- Jackson, P. B., & Finney, M. (2002). Negative life events and psychological distress among young adults. *Social Psychology Quarterly, 65*(2), 186-201.
- Jung, E., & Hecht, M. L. (2004). Elaborating the communication theory and identity: Identity gaps and communication outcomes. *Communication Quarterly, 52*, 265-283.
- Jung, E., Hecht, M. L., & Wadsworth, B. C. (2007). The role of identity in international students' psychological wellbeing in the United States: A model of depression level, identity gaps, discrimination, and acculturation. *International Journal of Intercultural Relations, 31*, 605-624.
- Law, F. M., & Guo, G. J. (1999). Taiwanese college students' ways of coping with stress in Taiwan and America. *Proceedings of the Chinese American Educational Research and Development Association Seventh Annual International Conference*, Fairfax, VA.
- Law, F. M., & Guo, G. J. (2010a). Orientation course and cultural adjustment cycle: An orientation course for first-year Chinese international college students and its impact on their ways of coping with stress, anger expression, and psychological well-being. *New Waves-Educational Research & Development, 13*(1), 43-61.
- Law, F. M., & Guo, G. J. (2010b). *Being at Home Away From Home-Exploration of Factors Influencing the Psychological Adjustment of Chinese American Immigrants*. 2010 APA Convention, San Diego, CA.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springs.
- Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, 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.
- Lee, S., & Kleinman, A. (2000). Suicide as resistance in Chinese society. In E. J. Perry & M. Selden (Eds.), *Chinese society: Change, conflict and resistance* (pp. 221-240). London: Routledge.
- Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin, 7*, 45-51.
- Mallinckrodt, B., & Leong, F. T. (1992). International graduate students, stress, and social support. *Journal of College Student Development, 33*, 71-78.

- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110, 406-425.
- Mori, S. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of Counseling & Development*, 78, 137-144.
- Mouw, T., & Xie, Y. (1999). Bilingualism and the academic achievement of first and second generation Asian Americans: Accommodation with or without assimilation? *American Sociological Review*, 64, 232-252.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7, 177-182.
- Ornum, W. V., Dunlap, L. L., & Shore, M. F. (2008). *Psychological testing across the life span*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Pan, J., Wong, D. F. K., Chan, C. L. W., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32, 505-514.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (1991). *How college affects students: Findings and insights from twenty years of research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Poyrazli, S., Kavanaugh, P. R., Baker, A., & Al-Timimi, N. (2004). Social support and demographic correlates of acculturative stress in international students. *Journal of College Counseling*, 7, 73-82.
- Redmore, C. (1983). Ego development in the college years: two longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 12, 301-306.
- Rhinesmith, S. H. (1985). Cultural differences, culture shock, and intercultural adjustment. In S. H. Rhinesmith (ed.), *Bring home the world* (pp. 131-156). New York, NY: Walker and Company.
- Ryan, M. E., & Twibell, R. S. (2000). Concerns, values, stress, coping, health, and educational outcomes of college students who studied abroad. *International Journal of Intercultural Relations*, 24, 409-435.
- Shek, D. T. L. (1993). The Chinese purpose in life test and psychological wellbeing in Chinese college students. *The International Forum for Logotherapy*, 16, 35-42.
- Shin, J. (2002). Help-seeking behaviors by Korean immigrants for depression. *Issues in Mental Health Nursing*, 23(50), 461-476.
- Spencer-Oatley, H., & Xiong, Z. (2006). Chinese student's psychological and sociocultural adjustment Britain: Empirical study. *Language, Culture, and Curriculum*, 19, 37-53.
- Stokes, S. C., Thompson, L. W., Murphy, S., & Gallagher-Thompson, D. (2001). Screening for depression in immigrant Chinese-American elders: Results of a pilot study. *Journal of Gerontological Social Work*, 36(1/2), 27-44.
- Taylor, S., Sherman, D., Kim, H., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 354-362.
- Wade, C., & Tavis, C. (2006). *Psychology* (8<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Wang, C. D., & Mallinckrodt, B. (2006). Acculturation, attachment, and psychosocial adjustment of Chinese/Taiwanese international students. *Journal of Counseling Psy-*

- chology, 53, 422-433.
- Ward, C. (1996). Acculturation. In D. Landis & R. Bhagat (Eds.), *Handbook of intercultural training* (pp. 124-147). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ward, C. (1999). Models and measurements of acculturation. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, D. K. Korgays, & S. A. Hayes (Eds.), *Merging past, present, and future in cross-cultural psychology: Selected papers from the 14th International Association for Cross-Cultural Psychology* (pp. 221-230). Lisse, the Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Wei, M., Heppner, P. P., Mallen, M. J., Ku, T. Y., Liao, K. Y., & Wu, T. F. (2007). Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression among Chinese International students. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 385-394.
- Wei, M., Ku, T. Y., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Liao, K. Y. H. (2008). Moderating effects of three coping strategies and self-esteem on perceived discrimination and depressive symptoms: A minority stress model for Asian international students. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 451-462.
- Wills, T. A., & Cleary, S. D. (1995). Stress-coping model for alcohol-tobacco interaction in adolescence. In J. Fertig & J. Allen (Eds.), *Alcohol and Tobacco: From Basic Science to Clinical Practice*. (NIH Publication No. 95-3931). Bethesda, MD: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- Wills, T. A., & Hirky, A. E. (1996). Coping and substance abuse: A theoretical model and review of the evidence. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research, and Applications* (pp. 279-302). New York, NY: Wiley.
- Ying, Y., & Han, M. (2006). The contribution of personality, acculturative stressors, and social affiliation to adjustment: A longitudinal study of Taiwanese students in the United States. *International Journal of Intercultural Relations*, 30, 623-635.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological wellbeing. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

# **Does Time Heal? A Coping Strategies and Depression in Overseas Chinese Students in Taiwan**

Law, Fang-Mei   Guo, Gwo-Jen

## **Abstract**

The purpose of this study is to explore ways in which overseas Chinese students in Taiwan cope with stress and how this can predict instances of depression in these students. 214 students at three universities in Taiwan participated in this study. The results of a path analysis indicated that time spent in Taiwan was a significant predictor of positive problem-solving and student willingness to seek social support and accept responsibility. It was also an indirect and negative predictor of depression, anxiety and worry, self-devaluation, nervousness, isolation, and fatigue via positive problem-solving, as well as an indirect and positive predictor of depression, anxiety and worry via accepting responsibility. Furthermore, this study found that coping through positive problem-solving was a significant negative predictor of depression, anxiety and worry, self-devaluation, nervousness, isolation, and fatigue. The coping strategy of distancing was a significant positive predictor of depression, nervousness, isolation, and fatigue, while the coping strategy of avoidance was a significant positive predictor of worry and anxiety. Finally, the coping strategy of accepting responsibility was a significant predictor of depression, worry, and anxiety. Based on these findings, several recommendations are made for implication and further research.

**Keywords: Coping with Stress, Depression, Overseas Chinese Students, Staying time**

---

Law, Fang-Mei   Department of Behavioral and Social Sciences, School of Criminal Justice and Social Services, Tiffin University

Guo, Gwo-Jen   Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education  
(Gerald@cc.nuc.edu.tw)

