

集体主义与个人主义文化中的社会支持差异

刘思琦

武汉大学哲学学院心理系，武汉

摘要 | 社会支持作为个体面对压力情景时，最有效的应对手段之一，对个体的身心健康有重要的影响。受不同文化影响的个体在需要社会支持时的行为表现有一定差异。本文将讨论集体主义与个人主义文化的差异，以及这两种文化差异带来的社会支持寻求、寻求动机、来源、对亲密关系的影响等多个角度的差异。集体主义文化是一种集体利益为大、个体愿意为了集体利益而牺牲的含蓄的文化。个体在面对压力时，往往不会明确的向他人寻求帮助，个体偏好于内隐的、被动获得的社会支持；而个人主义文化是一种个人利益为重、个体愿意主动积极追求个人利益的文化，个体在面对压力时，会主动积极地向外界寻求帮助，个体偏好于外显的、主动寻求的社会支持。

关键词 | 文化；社会支持；集体主义；个人主义

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

社会支持，即个体感受到的关心、关爱、尊重、重视，以及在集体中的归属感^[1]，社会支持是我们在面对压力情景时，最有效的应对手段之一^[2]。我们生活在社会中，难免会遇到挫折、困难，来自家人、朋友或其他人的社会支持可以帮助我们应对压力、度过难关、振奋精神，例如，学生考试失利得到同学的安慰，职工工作不顺得到上司的指导，亲人经济受挫得到家人的援助。

根据不同的研究方法和研究目的，学者们在研究中会对社会支持进行更细致的定义。例如，知觉到的社会支持（Perceived Social Support）和收到的社会支持（Received Social Support）是根据社会支持的形式分类的，知觉到的支持指个体认为自己在需要时可以获得社会支持的可能性；收到的社会支持指个体实际得到的社会支持，前者通常随时间稳定，它的发展通常与个体早期积极的家庭环境因素有关，而后者通常与具体的情境相关^[3-5]；信息支持（Informational Support）、工具性支持（Instrumental Support）和情感支持（Emotional Support）是基于社会支持的功能而分类的，信息支持指给他人提供信息，帮助其

作者简介：刘思琦，硕士研究生，研究领域：社会心理学。

文章引用：刘思琦. 集体主义与个人主义文化中的社会支持差异 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (3): 271-277.

<https://doi.org/10.35534/pc.0303033>

理解压力事件、并确认应对压力所需要的资源和策略,工具性支持指有形的援助,如服务、经济支持,情感支持指让他人感受到关心关爱,认识到自己的价值^[6];外显的社会支持(Explicit Social Support)和内隐的社会支持(Implicit Social Support)常见于文化相关的研究,前者指通过社交网络得到的支持,后者指没有自我袒露而得到的支持,例如与好友待在一起、看伴侣的照片^[2, 7]。

社会支持不仅可以通过改变对压力的感知,提升个体的自尊、控制感、连结感等途径对个体的心理健康造成影响^[3, 5],还会通过影响个体的健康习惯、炎症反应等途径对个体的生理健康、死亡率产生影响^[8, 9]。近年来,众多以亚裔(如亚裔美国人、日本人、韩国人)、欧裔(欧裔美国人)群体为被试的跨文化研究已经发现,来自集体主义、个人主义的个体有着不同的社会支持寻求倾向^[7, 10, 11],社会支持对不同文化中个体的影响效果也有所差异^[12, 13],还有一些学者研究了其他族裔(如拉丁裔、以色列人、犹太人、希腊人、英国人、西班牙人)的社会支持特点,研究发现,不同文化、族裔的个体在社会支持寻求对象的偏好、频率,社会支持对个体的影响效果等方面都存在一定的差异^[4, 14-16]。因此,本文以集体主义文化与个人主义文化为代表,讨论两种文化中个体社会支持的特点与差异,具有重要的理论与实践意义,可以为跨文化的社会支持研究提供证据支持。

2 集体主义与个人主义文化的社会支持特征

我们常说,一方水土养一方人,我们的行为处事原则往往会带着文化的烙印,文化影响着个体如何形成、维持和终止与家人、伴侣、朋友的关系^[17]。

有研究将文化划分为为了保守(Conservatism)与自主(Autonomy)、秩序(Hierarchy)与平等(Egalitarianism)、掌控(Mastery)与和谐(Harmony)三组维度^[18]。其中,亚洲文化具有典型的高保守、高秩序、高掌控的特征,欧美具有典型的高开放、高平等、高和谐的特征,而与亚洲、欧美相比,拉丁美洲、英美、东欧国家的相关特征的程度相对来说不那么典型^[19],本文将主要关注以中、日、韩等亚裔为代表的集体主义文化和以欧裔美国为代表的个人主义文化的特点,从个人与集体、情绪与表达两方面阐述集体主义与个人主义的区别^[20],以及两种代表文化的社会支持的差异^[2, 17]。

2.1 奉献/索取——个人与集体的关系

苟利国家生死以,岂因祸福避趋之。顾名思义,集体主义与个人主义文化对于个人与集体的观点有着不同的看法,具体的,在个人与集体的联系、关系的流动性、个人与集体的利益优先级上都有差异。

集体主义文化中,个体与集体是紧密联系的,关系的流动性较低,集体的利益大于个人的利益,集体是奉献的对象,而不是用来索取的对象,个体应当遵守关系规范,追求集体的和谐、利益和福祉,因此,个体会避免损坏集体的利益,自己处理问题,谨慎地处理人际关系,关系的负面影响对个体相对较大;个人主义文化中,个体与集体是彼此独立的,关系的流动性较高,个人的利益大于集体的利益,个体希望按照自己的意愿来做决定,相对来说彼此的责任和义务更小,因此,个体会为了自己的成就、需求向伙伴、家人寻求帮助。

受这种思想的影响,集体主义文化中的个体会更加谨慎的处理人际关系,在遇到困难时,个体往往会倾向于不去麻烦他人,以免给集体中的其他人带来负担,破坏集体的和睦,只有实在需要求助的情况时,

才会去“叨扰”他人，尤其是亲密的家人^[21]；个人主义文化中的个体眼中的集体更加松散灵活，他们会出于自己利益的角度，为了达成自己的目的，寻求外界支持来帮助自己解决困难，并且在解决问题的过程中，提升自尊感^[22]。

所以，在寻求支持时，亚裔会担心给集体带来负面影响，担心求助会影响自己与他人的关系，从而导致亚裔寻求社会支持的行为比欧裔更少^[6, 23]，并且亚裔的顾虑也会影响到社会支持的有用性。

2.2 含蓄 / 热烈——情绪与表达的关系

东边日出西边雨，道是无情却有情。在情感的表达方面，中国自古就讲究以含蓄为美，说话要委婉间接，不直接的表达自己的观点。集体主义与个人主义文化在表达情绪情感上，有着不同的特点^[24]。

集体主义文化中，情绪的表达是不受重视、鼓励的，甚至会遭到劝阻，个体之间通常是通过工具性的帮助，而不是语言来表达对对方的关心与关爱；个人主义文化中，情绪的表达是合理、受到鼓励的，情绪的表达可以帮助个体之间建立与维系积极的关系。

在这种含蓄、内敛、矜持的文化下，集体主义文化中的个体在遇到困难时，不会主动表达自己的境况和情绪，并会认为个体应敏感地觉察到他人的情绪和困难，所以应该主动的提供帮助；个人主义文化中的个体可以自在的表达出自己的感受，也可以坦然的说出自己的需求，向他人求助。

结合上一点中个人与集体的关系，我们可以总结出，一些特定种类的社会支持对于亚裔的个体会更普遍或帮助更大，如内隐支持（没有自我袒露而得到的支持）^[7, 11]、问题导向的支持（包括信息支持和工具支持）^[22]、非请求得到的支持（个体没有主动提出需求却得到了帮助）^[10]，而与亚裔相比，欧裔的外显支持、情感支持相对来说会比亚裔更多、更有效。

3 文化对社会支持的影响

3.1 社会支持寻求差异

众多研究已经比较了亚洲人、亚裔美国人与欧裔美国人的社会支持差异，研究一致发现，在压力情景下，亚洲人与亚裔美国人会比欧裔美国人更少的寻求社会支持^[23, 25]。此外，集体主义与个人主义两种文化下的个体对于社会支持的评价也有差异，亚裔人士对于主动寻求社会支持的个体的评价更为负面，并且个体对于他人寻求社会支持的评价越消极，自己在压力情景下寻求支持的可能性也越低。

这种社会支持的寻求差异甚至还体现在了专业帮助的寻求差异上^[10]。Mojaverian 等人比较了日本人和美国人在寻求专业帮助上的差异，他们发现，美国人的一般社会支持寻求更为普遍，对于寻求专业社会支持的污名化程度也更低，这使得个体可以更多的寻求专业社会支持，但日本人相较于美国人，更不愿意寻求专业社会支持^[26]。

对于集体主义与个人主义的社会支持寻求差异，Kim 等人提出了三种可能的解释：第一，亚洲人不必主动寻求社会帮助，集体主义文化下的被动社会支持比个人主义文化环境中更为普遍。因为亚洲文化认为，我们应当在别人主动开口前就察觉到他们的需求，并对他们给予帮助。第二，亚洲人、亚裔美国人可能比欧裔美国人更认同这样的说法：每个人都应该独立解决自己的困难，对自己的问题负责。第三，

亚洲人可能更在意社会支持寻求过程中可能的负面影响,如让他人担心或遭受批评,所以,为了降低负面风险,亚洲人就会更少的寻求社会支持。通过纳入了这三种解释的中介效应研究^[6, 23],Kim等人认为,第三点,也就是关系压力,可以完全解释集体主义与个人主义下的社会支持寻求差异。当亚洲的被试启动了重要团体的概念后,他们更不愿意寻求帮助,认为家人、朋友的帮助会更无效,而美国人的社会支持寻求决策并不会受个人或集体概念的影响,并且,亚洲的个体面对的问题难度越大,他们就越不愿意去寻求帮助,而美国人的社会支持寻求决策不会受到问题难度的影响^[23]。也就是说,亚洲人更不愿意去“叨扰”他人,以免给他人带来麻烦^[6, 23]。

3.2 社会支持寻求动机差异

个体在面对压力时,究竟是选择为了集体和睦而隐忍,还是为了自己的幸福而主动寻求解决方法,除了这个集体或个人利益为重的考量外,还有学者将社会支持寻求动机细化为了影响(通过个体的行为来影响和改变周围的人和事)和调整(适应、接纳环境)两个维度^[27],即,个体可能希望通过他人的帮助,从而改变环境,或者适应环境,个体得到的社会支持与自己的目标相匹配时,会更加满足^[28]。

Ishii等人通过研究发现,不论社会支持的类型如何,在得到社会支持后,美国人都会比日本人报告更多的自豪、自尊感,而日本人会比美国人更多的报告有羞耻、难堪的体验。但是,寻求外显还是内隐社会支持存在着文化差异。社会支持的种类与文化相适应时,对于个体的帮助更大。外显社会支持与自尊动机相关,而内隐社会支持与关系动机相关。在强调影响目标的文化中,通过寻求和接受直接的社会支持(情感支持与工具支持)是受到鼓励的,这可以提高个体的自尊水平;在强调调整目标的文化中,内隐的社会支持更受鼓励,他们强调的是关系方面的因素^[11]。

文化规范对于自尊的获取方式也有影响。美国人的目标更多是改变、影响环境,影响动机敦促人们主动寻求帮助,解决问题,在得到外显社会支持后,他们可以体验到高度的自尊感、自豪感。与之相反,在受集体主义文化熏陶的日本,个体更倾向于去适应环境。调节动机让人们在调动社交网络时反而变得犹豫不决,人们会更多的考虑他人的感受,从而提高社交关系的亲密度,而这也有助于提高自尊。调节动机使得人们转而考虑内隐的社会支持,这样才可以降低负面的社交网络风险。

3.3 社会支持来源差异

尽管社会支持有很多好处,但社会支持也会给个体带来一些负面成本。例如,当人们因压力问题向他人寻求社会支持时,寻求社会支持的过程本身也是一种压力^[29]。

在集体主义文化中,个体在面对压力时,除了选择内隐的社会支持,如与朋友在一起聚餐可以使个体得到宽慰,个体还有可能直接得到他人主动提供的社会支持,因为亚洲文化认为,我们应当在别人主动开口前就察觉到他们的需求,并对他们给予帮助和支持。

有学者在研究中发现,主动寻求到的社会支持与被动得到的社会支持相比,亚裔美国人对于被动得到的社会支持(即自己没有主动披露困境,但他人察觉到了个体的困难并主动提供帮助)评价更高,但是,欧裔美国人对于他人主动提供的社会支持,与自己主动寻求的社会支持的评价没有显著差异,此外,自尊在文化与社会支持的评价中起了中介作用,集体主义与个人主义文化对于被动得到的社会支持的解释存在差异^[10]。集体主义文化中,特别是在社交场合,自尊对于个体来说有着重要的意义,关系自尊

是自我价值的一部分^[30]，主动寻求的社会支持会带来低自尊感，而被动得到的社会支持可以给个体带来联系感。还有学者认为，由于亚洲文化强调相互依赖，寻求支持可能导致负面的关系结果^[6, 23]，而被动得到的社会支持更容易被解释为关爱和关心，不会给个体带来压力^[30]。总之，被动得到的社会支持可以给与集体主义文化的个体更大的帮助^[10]。反之，对于来自欧美的个体来说，由于个体更看重的是自我而非集体，主动寻求社会支持可以通过确认自己在他人眼中的价值从而提高自尊，所以主动寻求的社会支持可以给与他们更大的帮助，反之，如果他们没有提出请求就得到了帮助，他们可能对此的评价没有那么高，甚至会产生一些负面的反应^[31]。

3.4 对亲密关系的影响

亲密关系对与社会支持的影响也体现了文化差异^[13]。Chen 等人研究发现，欧裔美国人比亚裔美国人可以得到更多的直接情感支持，并且，关系质量越高，欧裔美国人在关系里得到的情感支持也越多，但关系质量与亚裔人士情感支持的关系则较弱。由于个人主义文化鼓励自我袒露、情感表达，这种环境下的亲密关系也很鼓励直接对伴侣提供支持，如用语言表达安慰、同情或认同。但是，当涉及到间接的支持形式，如关注和陪伴时，亚裔美国人的关系质量越高，得到的这种支持也就越多。

这也就是说，关系质量对于社会支持的影响也是在文化的框架下体现的。个人主义文化下的情感披露更为普遍，所以个体在伴侣遇到困难时，关系越亲密的个体也更愿意用直接表达的方式来帮助对方，但在集体主义文化下，我们更倾向于用间接、含蓄的方法向他人提供支持。

4 总结

综上所述，社会支持对于个体的身心健康有重要的影响。不同文化的个体在社会支持上会有不同的倾向。集体主义文化是一种集体利益为大、个体愿意为了集体利益而牺牲的含蓄的文化；而个人主义文化是一种个人利益为重、个体愿意主动积极追求个人利益的文化。在这两种文化背景下，东方的个体在面对压力时，往往不会明确地向他人寻求帮助，个体偏好于内隐的、被动获得的社会支持，而西方环境下的个体在面对压力时，会主动积极地向外界寻求帮助，他人偏好于外显的、主动寻求的社会支持。文化适应的社会支持对于个体的身心健康都有很大的帮助，但文化不适应的社会支持帮助没有那么大，甚至可能会对个体有负面的影响。

参考文献

- [1] Cobb S. Social Support as a Moderator of Life Stress [J]. *Psychosom Med*, 1976, 38 (5): 300–314.
- [2] Kim H S, SHERMAN D K, TAYLOR S E. Culture and social support [J]. *Am Psychol*, 2008, 63 (6): 518–526.
- [3] Uchino B N, Bowen K, KenT R. Social Support and Mental Health [J]. *Encyclopedia of Mental Health*, 2016: 189–195.
- [4] Goodwin R, Hernandez P S. Perceived and Received Social Support in Two Cultures: Collectivism and Support among British and Spanish Students [J]. *J Soc Pers Relat*, 2000, 17 (2): 282–291.
- [5] Lakey B, Orehek E. Relational regulation theory: a new approach to explain the link between perceived social

- support and mental health [J]. *Psychol Rev*, 2011, 118 (3): 482–495.
- [6] Taylor S E, Sherman D K, Kim H S, et al. Culture and social support: who seeks it and why? [J]. *J Pers Soc Psychol*, 2004, 87 (3): 354–362.
- [7] Taylor S E, Welch W T, Kim H S, et al. Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses [J]. *Psychol Sci*, 2007, 18 (9): 831–837.
- [8] Dill–McFarland K A, Tang Z Z, Kemis J H, et al. Close social relationships correlate with human gut microbiota composition [J]. *Sci Rep*, 2019, 9 (1): 703.
- [9] Holt–Lunstad J, Smith T B, Layton J B. Social relationships and mortality risk: a meta–analytic review [J]. *PLoS Med*, 2010, 7 (7): e1000316.
- [10] Mojaverian T, Kim H S. Interpreting a helping hand: cultural variation in the effectiveness of solicited and unsolicited social support [J]. *Pers Soc Psychol Bull*, 2013, 39 (1): 88–99.
- [11] Ishii K, Mojaverian T, Masuno K, et al. Cultural Differences in Motivation for Seeking Social Support and the Emotional Consequences of Receiving Support: The Role of Influence and Adjustment Goals [J]. *Journal of Cross–Cultural Psychology*, 2017, 48 (9): 1442–1456.
- [12] Wang S W, Lau A S. Ethnicity moderates the benefits of perceived support and emotional expressivity on stress reactivity for Asian Americans and Euro Americans [J]. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol*, 2018, 24 (3): 363–373.
- [13] Chen J M, Kim H S, Sherman D K, et al. Cultural Differences in Support Provision: The Importance of Relationship Quality [J]. *Pers Soc Psychol Bull*, 2015, 41 (11): 1575–1589.
- [14] Campos B, Yim I S, Busse D. Culture as a Pathway to Maximizing the Stress–Buffering Role of Social Support [J]. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 2018, 40 (3): 294–311.
- [15] Pines A M, Zaidman N. Gender, Culture, and Social Support: A Male–Female, Israeli Jewish–Arab Comparison [J]. *Sex Roles*, 2003, 49 (11): 571–586.
- [16] Kafetsios K, Nezlek J B. Emotion and support perceptions in everyday social interaction: Testing the “less is more” hypothesis in two cultures [M]. London, England; SAGE Publications. 2012: 165–184.
- [17] Campos B, Kim H S. Incorporating the cultural diversity of family and close relationships into the study of health [J]. *Am Psychol*, 2017, 72 (6): 543–554.
- [18] Schwartz S H. A Theory of Cultural Values and Some Implications for Work [J]. *Applied Psychology*, 1999, 48 (1): 23–47.
- [19] Glazer S. Social support across cultures [J]. *International Journal of Intercultural Relations*, 2006, 30 (5): 605–622.
- [20] Campos B. What is the Role of Culture in the Association of Relationships with Health? [J]. *Soc Personal Psychol Compass*, 2015, 9 (12): 661–677.
- [21] Wang S W, Shih J H, Hu A W, et al. Cultural differences in daily support experiences [J]. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol*, 2010, 16 (3): 413–420.
- [22] Chen J M, Kim H S, Mojaverian T, et al. Culture and social support provision: who gives what and why [J]. *Pers Soc Psychol Bull*, 2012, 38 (1): 3–13.
- [23] Kim H S, Sherman D K, Ko D, et al. Pursuit of comfort and pursuit of harmony: culture, relationships, and social support seeking [J]. *Pers Soc Psychol Bull*, 2006, 32 (12): 1595–1607.
- [24] Kim H S, Sherman D K. “Express yourself”: culture and the effect of self–expression on choice [J]. *J Pers*

- Soc Psychol, 2007, 92 (1) : 1–11.
- [25] Kim J, Ferrari G, Abramsky T, et al. Assessing the incremental effects of combining economic and health interventions: the IMAGE study in South Africa [J] . Bull World Health Organ, 2009, 87 (11) : 824–832.
- [26] Hwang W C. The psychotherapy adaptation and modification framework: application to Asian Americans [J] . Am Psychol, 2006, 61 (7) : 702–715.
- [27] Morling B, Kitayama S, Miyamoto Y. Cultural Practices Emphasize Influence in the United States and Adjustment in Japan [J] . Pers Soc Psychol Bull, 2002, 28 (3) : 311–323.
- [28] Horowitz L M, Krasnoperova E N, Tatar D G, et al. The Way to Console May Depend on the Goal: Experimental Studies of Social Support [J] . Journal of Experimental Social Psychology, 2001, 37 (1) : 49–61.
- [29] Bolger N, Zuckerman A, Kessler R C. Invisible support and adjustment to stress [J] . J Pers Soc Psychol, 2000, 79 (6) : 953–961.
- [30] Uchida Y, Kitayama S, Mesquita B, et al. Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures [J] . Pers Soc Psychol Bull, 2008, 34 (6) : 741–754.
- [31] Bolger N, Amarel D. Effects of social support visibility on adjustment to stress: experimental evidence [J] . J Pers Soc Psychol, 2007, 92 (3) : 458–475.

Differences in Social Support between Collectivist and Individualistic Cultures

Liu Siqu

Department of Psychology, School of Philosophy, Wuhan University, Wuhan

Abstract: Social support, as one of the most effective coping means for individuals in stressful situations, has an important impact on their physical and mental health. Individuals influenced by different cultures have certain differences in their behavior when they need social support. This paper will discuss the cultural differences between collectivism and individualism, as well as the differences in social support seeking, motivation seeking, sources and influence on intimate relationships brought about by these two cultural differences. Collectivist culture is a kind of implicit culture in which individuals are willing to sacrifice for the great collective interests. When faced with pressure, individuals often do not explicitly seek help from others and prefer implicit and passive social support. Individualism culture is a kind of culture that puts personal interests first and individuals are willing to actively pursue personal interests. When faced with pressure, individuals will take the initiative to seek help from the outside world, and individuals prefer explicit and active social support.

Key words: Culture; Social support; Collectivism; Individualism