

# SỐC VĂN HÓA TRONG SINH VIÊN QUỐC TẾ TẠI ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI - THỰC TRẠNG VÀ NHỮNG VẤN ĐỀ ĐẶT RA

Lê An Na

Trường đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội

Email: leannadhnn@gmail.com

/Ngày nhận bài: **01/11/2025** /Ngày nhận bài sửa sau phản biện: **28/11/2025** /Ngày chấp nhận đăng: **02/12/2025**

## TÓM TẮT

Bài báo nghiên cứu nhằm mục đích phân tích hiện tượng sốc văn hóa sinh viên quốc tế phải đối mặt trong thời gian học tập hoặc sinh sống, lưu trú tại Đại học Quốc gia Hà Nội. Bài báo phân tích những vấn đề mà cú sốc văn hóa gây ra, khởi nguồn và nguyên nhân gây ra những trở ngại ngăn cản việc hòa nhập với cuộc sống tại Việt Nam của sinh viên nước ngoài tại đây. Từ đó, bài viết có đề xuất các biện pháp hiệu quả để vượt qua những trở ngại này để cộng đồng sinh viên quốc tế tại Đại học Quốc gia Hà Nội thích nghi được với cuộc sống mới tốt hơn.

**Từ khóa:** Sinh viên quốc tế, sốc văn hóa, thích ứng văn hóa Việt Nam

## CULTURAL SHOCK AMONG INTERNATIONAL STUDENTS AT VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY, HANOI - CURRENT SITUATION AND EMERGING ISSUES

### ABSTRACT

This research paper aims to analyze the phenomenon of culture shock that international students face during their time studying or living and staying at Vietnam National University. The paper analyzes the problems caused by culture shock, the origin and causes of obstacles that prevent foreign students from integrating into life in Vietnam here. From there, the paper proposes effective measures to overcome these obstacles so that the international student community at Vietnam National University in Hanoi can adapt to their new life better.

**Keywords:** International students, culture shock, adapting to Vietnamese culture

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sốc văn hóa là hiện tượng mà nhiều người phải đối mặt khi đang từ một không gian quen thuộc di chuyển đến một không gian, địa điểm khác biệt hoặc nền văn hóa mới. Đó cũng là khi một người đi du lịch, du học, chuyển công tác tại địa phương mới, một quốc gia khác hay đến một đất nước có nền văn hóa khác hoàn toàn với quốc gia bản địa của họ. Sốc văn hóa thường gây ra căng thẳng tâm lý, thậm chí ảnh hưởng đến cảm xúc và hành vi của con người.

Sốc văn hóa đã được định nghĩa theo nhiều cách. Một trong những định nghĩa sớm nhất được trích dẫn là của nhà nhân học K. Oberg (1960): “*Cú sốc văn hóa bắt nguồn từ sự lo lắng rằng kết quả của việc mất đi tất cả các dấu hiệu và biểu tượng giao tiếp xã hội quen thuộc của chúng ta*” (tr. 177). Nhà nghiên cứu Adler (1975) mở rộng định nghĩa ban đầu với tư duy cho rằng sốc văn hóa chủ yếu là một tập hợp các phản ứng cảm xúc đối với việc mất đi sự nhận thức từ văn hóa gốc của chính dân tộc mình.

Tóm lại, sốc văn hóa là trạng thái tâm lý mà một người trải qua khi tiếp xúc với một nền văn hóa hoặc môi trường sống mới, khác biệt đáng kể so với những gì họ quen thuộc. Điều này có thể bao gồm sự khác biệt về ngôn ngữ, phong tục, giá trị, thực phẩm, cách

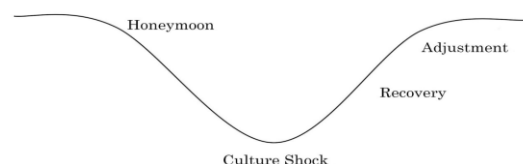
giao tiếp, hoặc thậm chí cách tổ chức xã hội. Các giai đoạn của sốc văn hóa cũng được chỉ ra bởi các nhà nghiên cứu và nhà khoa học Stewart Black, J. & Mendenhall, M. (1991), đã mô tả *Đường cong chữ U* biểu thị các giai đoạn sốc văn hóa, mỗi giai đoạn có thể khiến bạn trải qua những cung bậc cảm xúc khác nhau. Theo mô hình này, quá trình thích nghi thường trải qua bốn giai đoạn chính:

**Giai đoạn trăng mật:** ban đầu, người mới đến thường cảm thấy hứng thú và phấn khích với môi trường mới.

**Giai đoạn sốc văn hóa:** sau một thời gian, họ có thể gặp khó khăn trong việc thích nghi, dẫn đến cảm giác thất vọng hoặc căng thẳng.

**Giai đoạn phục hồi:** sau một thời gian họ bắt đầu hiểu và chấp nhận văn hóa mới, cảm thấy thoải mái hơn.

**Giai đoạn thích nghi:** cuối cùng, họ hòa nhập hoàn toàn và cảm thấy tự tin trong môi trường mới.



Hình 1: Các giai đoạn của sốc văn hóa

Một số biểu hiện triệu chứng tâm lý thường gặp của một người đang chịu sốc văn hóa: Nóng giận, bực tức, buồn bã, chán nản, cảm giác trống trải, mệt mỏi, ngủ nhiều, hoặc không ngủ được, vui buồn lẫn lộn, không kiểm soát được cảm xúc, cô đơn, nhớ nhà, nhớ bạn bè người thân, thấy mất phương hướng, tự hỏi việc mình đến đây là đúng hay sai, khó chịu, thiếu thiện cảm với văn hóa lối sống của người bản xứ. Có hàng loạt yếu tố có thể gây ra những cú sốc văn hóa. Dưới đây là một số yếu tố phổ biến nhất của sốc văn hóa:

**Ngôn ngữ:** Rào cản ngôn ngữ là một yếu tố phổ biến đầu tiên gây ra cú sốc văn hóa vì nó là một khía cạnh quan trọng của giao tiếp và hiểu biết, có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào sinh hoạt cộng đồng và tiếp xúc xã hội.

**Thời tiết:** Việt Nam vốn là khí hậu nhiệt đới. Sống trong một khí hậu rất nóng là không dễ dàng cho tất cả mọi người. Một số người đã quen với việc phải sử dụng điều hòa để giữ mát quanh năm và sẽ khó chịu nếu không có môi trường được làm mát thích hợp.

**Thức ăn:** Ăn thức ăn bản địa của một quốc gia mới có thể rất khó khăn đối với một số người. Một số có thể không thích hương vị của các loại thực phẩm bản địa và sẽ không biết cách ăn chúng đúng cách. Nếu bạn không quen ăn nó, thì bạn có thể bị bệnh hoặc thậm chí bị dị ứng và nguy hiểm đến tính mạng vì những gì có trong loại thực phẩm cụ thể đó.

**Giá trị và quan niệm văn hóa:** Việt Nam có những giá trị và quan niệm khác biệt so với các quốc gia khác. Ví dụ, tôn trọng người cao tuổi, đề cao gia đình, tôn giáo... Các giá trị này có thể khiến người nước ngoài khó hiểu và chấp nhận được.

Hiểu và tôn trọng những tập quán và giá trị văn hóa của địa phương là rất quan trọng để có thể thích nghi và hòa nhập với môi trường mới.

**2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Để có dữ liệu cho nghiên cứu, chúng tôi đã tổ chức điều tra lấy thông tin qua phương pháp điều tra bằng bảng hỏi và phỏng vấn sâu. Đối tượng nghiên cứu là 165 sinh viên nước ngoài đa dạng quốc tịch đang sống và học tập tại Đại học Quốc gia Hà Nội... Đó là những sinh viên đã sống tại Việt Nam trong khoảng thời gian vài tuần cho đến vài năm, tất cả đều có những trải nghiệm về vấn đề hội nhập văn hóa.

**3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN**

Sau khi dữ liệu được làm sạch, 165 phiếu đủ điều kiện được tiến hành phân tích. Đặc điểm nhân khẩu học của 165 sinh viên được trình bày ở bảng 3.1. Kết quả nghiên cứu được trình bày dưới dạng các giá trị trung bình, tỷ lệ phần trăm, so sánh sự khác biệt theo nhóm tương ứng với đặc điểm nhân khẩu và xã hội.

**Bảng 1: Đặc điểm nhân khẩu xã hội của sinh viên khảo sát**

STT	Tiêu chí	Số lượng (người)	Tỷ lệ (%)
1	Giới tính	Nam	67,8
		Nữ	32,2
2	Nhóm tuổi	Dưới 20 tuổi	18,6
		20-24	38,2
		25-29	7,2
		Từ 30 tuổi trở lên	35,1
3	Khoảng cách văn hóa	u Á	69,5
		Âu Mỹ và văn hóa khác	30,5
4	Tính cách	Thiên về hướng ngoại	65,9
		Thiên về hướng nội	34,1

(Nguồn: Tính toán từ dữ liệu khảo sát)

**\* Phân nhóm theo giới tính:** mẫu nghiên cứu gồm có 67,8% nam và 32,2% nữ. Tỷ lệ này cho thấy mức độ đại diện về cơ cấu giới trong mẫu có sự chênh lệch giữa nam và nữ. Điều này cho thấy mẫu khảo sát mang tính ngẫu nhiên vì đối tượng khảo sát được giới thiệu ngẫu nhiên từ cán bộ Khoa và mỗi sinh viên tự quyết định hoàn thành phiếu khảo sát.

**\* Phân nhóm theo độ tuổi:** nhóm sinh viên có độ tuổi từ 20 -2 4 chiếm 38,2%. Đây là nhóm có tỷ lệ cao nhất cho thấy sinh viên nước ngoài đến Việt Nam đã có những trải nghiệm học tập ở văn hóa gốc.

**\* Phân nhóm theo khoảng cách văn hóa (nhóm văn hóa):** như đã phân tích ở phần nghiên cứu tổng quan, lý thuyết các chiều văn hóa của học giả Geert Hofstede phân nhóm các quốc gia theo nhiều chiều kích với chỉ số có giá trị tương ứng để so sánh. Trong 06 bộ chỉ số, hai bộ chỉ số chủ nghĩa cá nhân - chủ nghĩa tập thể và nữ quyền - nam quyền có giá trị đối chiếu so sánh để giải thích mức độ hội nhập văn hóa khi sinh viên nước ngoài đến Việt Nam học tập. Trên cơ sở các nghiên cứu trước đây, tác giả đề xuất phân chia hai nhóm văn hóa: nhóm văn hóa Châu Á và nhóm văn hóa Âu-Mỹ.

Nhóm thứ nhất bao gồm các quốc gia ở Châu Á vốn là những xã hội có tính tập thể cao. Một số quốc gia như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Singapore có mối liên hệ gần gũi về mặt văn hóa với Việt Nam, nhất là truyền thống âm thực và mạng lưới xã hội, nên nhóm sinh viên đến từ các quốc gia này có xu hướng thuận lợi hơn trong việc hội nhập văn hóa. Ở nhóm thứ hai là các quốc gia chịu sự ảnh hưởng của văn hóa phương Tây mà đại diện là các nước phát triển như

## GIÁO DỤC - EDUCATION

Anh, Pháp, Mỹ. Trong những xã hội này, tính cá nhân thường được đề cao cùng với vấn đề bình đẳng giới. Do vậy, sinh viên đến từ các nền văn hóa này khi theo học tại Việt Nam có thể phải đương đầu với những khoảng cách rộng hơn về mặt văn hóa. Trên thực tế, nghiên cứu hội nhập văn hóa đã khẳng định mức độ sốc văn hóa có thể gia tăng cùng với khoảng cách văn hóa.

Theo số liệu phân tích, nhóm văn hóa châu Á chiếm 69.5% trong tổng số mẫu. Sinh viên trong nhóm này chủ yếu đến từ ba quốc gia là Trung Quốc, Hàn Quốc và Nhật. Nhóm văn hóa Âu - Mỹ chiếm tỷ lệ 30.5% , trong đó sinh viên Mỹ có số lượng đông nhất.

*\* Phân theo tính cách cá nhân:* Đa số các sinh viên tự đánh giá bản thân thuộc nhóm người có tính cách hướng ngoại, chiếm tỷ lệ 65.9%. Nhóm đa số này có đặc điểm chung là sẵn sàng trải nghiệm, mong muốn tự khám phá, tìm hiểu về văn hóa Việt Nam. Ở chiều ngược lại, có 34,1% sinh viên khảo sát tự đánh giá bản thân theo xu hướng thụ động, e dè trong tiếp xúc văn hóa và giao tiếp xã hội. Điều cần lưu ý là kết quả thang đo này không phải đề khẳng định loại tính cách của mỗi sinh viên mà chỉ giúp gợi mở mức độ sẵn sàng trải nghiệm và thích nghi với môi trường mới. Theo gợi ý của nhóm tác giả Ward và cộng sự (2001), xu hướng tính cách có liên quan đến một số phương thức đối phó với căng thẳng tâm lý và chiến lược hội nhập văn hóa.

Kết quả kiểm định Chi-square về tính cách cá nhân của 165 mẫu khảo sát cho thấy có sự khác biệt đáng kể giữa 2 nhóm tính cách sinh viên nước ngoài ( $p < 0.05$ ). Cụ thể, số lượng các sinh viên có tính cách hướng ngoại chiếm tỷ lệ cao, thể hiện khá rõ đặc điểm chung của sinh viên nước ngoài tại Đại học Quốc Gia Hà Nội, với tinh thần năng động và tận tâm trong thích ứng và học tập văn hóa.

Khi đến học tập tại một quốc gia, sinh viên quốc tế thường phải tiếp xúc với một mô hình tổ chức xã hội và môi trường giáo dục hoàn toàn mới. Phương cách hành xử mới và kỳ vọng không quen thuộc tạo ra những căng thẳng và lo âu dẫn đến hiện tượng sốc văn hóa. Theo phân tích của Taft (1977), sốc văn hóa biểu hiện qua 6 khía cạnh, bao gồm (1) áp lực thích nghi với nền văn hóa mới, (2) cảm giác mất mát khi mất đi bạn bè, người thân, môi trường quen thuộc, (3) cảm thấy được chấp nhận/bị từ chối ở nền văn hóa mới, (4) nhầm lẫn về vai trò trong xã hội mới, (5) lo lắng và chán ghét những khác biệt văn hóa, và (6) cảm thấy bất lực khi không thể thích ứng. Khung phân tích này được nhiều tác giả tán thành và áp dụng trong các nghiên cứu định lượng liên văn hóa. Từ kết quả nghiên cứu so sánh mẫu khảo sát là sinh viên ở nhiều quốc gia, Mumford (1998) đã hoàn thiện thang đo tích hợp về sốc văn hóa, với 7 biến quan sát 3 mức độ.

Trên cơ sở thang đo của Mumford (1998) kết hợp với đặc điểm văn hóa xã hội Việt Nam, NCS đã xây dựng thang đo sốc văn hóa cho luận án với 01 biến tích hợp gồm 7 câu hỏi tự đánh giá (7 biến quan sát). Phạm vi giá trị đo lường của biến quan sát là từ 0 đến 2, trong đó giá trị 2 tương đương với mức độ sốc văn hóa nghiêm trọng (căng thẳng cao), giá trị 0 được xem như quá trình tiếp xúc văn hóa êm thấm (mức căng thẳng và lo âu không đáng kể).

*\* Tự đánh giá chung về mức độ sốc văn hóa:*

Kết quả phân tích cho thấy biểu hiện sốc văn hóa sinh viên nước ngoài ở Đại học Quốc gia Hà Nội chủ yếu ở hai khía cạnh: áp lực thích nghi (giá trị trung bình  $M = 1.07$ ) và nhớ nhà ( $M=1.17$ ). Sự thiếu hụt về nguồn lực hội nhập cũng là một khía cạnh gây căng thẳng văn hóa ( $M=0.72$ ) dù rằng mức độ lo âu tương đối thấp. Điểm tích cực là đa số sinh viên nước ngoài cho rằng bản thân được chấp nhận trong xã hội mới ( $M = 0.43$ ) với mức khác biệt tương đối về mặt văn hóa ( $M = 0.65$ ).

Phân tích theo biến quan sát cho thấy 5/7 khía cạnh có giá trị ở dưới mức trung bình (từ 0.43 đến 0.72), 2/7 khía cạnh có giá trị trung bình (từ 1,07 đến 1,17). Điều này cho thấy mức độ trải nghiệm sốc văn hóa của sinh viên tương đối thấp. Kết quả phân tích chi tiết mỗi khía cạnh của quá trình sốc văn hóa cụ thể như sau:

- *Về áp lực thích nghi:* Đa số sinh viên (78,3%) đánh giá bản thân trải nghiệm áp lực trung bình hoặc không đáng kể; 21,7% sinh viên đối phó với mức căng thẳng cao.

**Bảng 2: Mức độ sốc văn hóa theo biến quan sát**

Biến số	Nội dung câu hỏi	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất
S1	Bạn có cảm thấy áp lực khi cố gắng thích nghi với văn hóa Việt Nam?	1,07	0,61	0	2
S2	Bạn có thấy nhớ gia đình và bạn bè ở nhà không?	1,17	0,64	0	2
S3	Bạn có thấy được người dân Hà Nội chấp nhận không?	0,43	0,58	0	2
S4	Bạn có bao giờ muốn đi khỏi nơi này không?	0,57	0,68	0	2
S5	Bạn có bao giờ cảm thấy bối rối về bản sắc cá nhân/giá trị bản thân (identity) khi sống ở đây không?	0,43	0,54	0	2
S6	Bạn có từng trải nghiệm một sự việc gây sốc hoặc vấn đề khó chấp nhận được ở đây (Hà Nội) chưa?	0,65	0,64	0	2
S7	Bạn có bao giờ cảm thấy bất lực khi cố gắng thích ứng văn hóa Việt Nam không?	0,72	0,58	0	2

(Nguồn: Tác giả khảo sát)

## GIÁO DỤC - EDUCATION

- Về cảm giác nhớ nhà: đa số sinh viên (69,6%) có mức độ nhớ nhà trung bình hoặc không đáng kể; 30,3% cho biết thường xuyên có cảm giác bất ổn do mất mát môi trường quen thuộc.

Về cảm giác được chấp nhận ở môi trường mới: gần 61% sinh viên tự tin khả năng hòa hợp văn hóa của mình, 34,8% không chắc về khả năng hòa nhập văn hóa. Số lượng sinh viên cảm thấy không được chấp nhận rất ít, chỉ có 4,3%. Đối với xu hướng trốn tránh áp lực khi tiếp xúc văn hóa mới, 10,9% sinh viên bày tỏ mức độ áp lực cao (thường xuyên muốn rời đi), 34,8% sinh viên có mức độ áp lực trung bình (thỉnh thoảng muốn rời đi).

Về khác biệt văn hóa giữa văn hóa gốc và văn hóa Việt Nam: phần lớn sinh viên cho rằng sự khác biệt là không đáng kể (58,7%) hoặc mức độ khác biệt trung bình (39,1%). Điều này phù hợp với số liệu biến quan sát S5, khi rất ít sinh viên (2,2%) cảm thấy bối rối về giá trị bản thân. Nhìn chung, phần lớn sinh viên nước ngoài gặp nhiều thuận lợi trong việc tiếp nhận văn hóa Việt Nam, đặc biệt là nhóm sinh viên Châu Á.

Về sự thiếu hụt nguồn lực khi thích ứng: Đa số sinh viên tự đánh giá mức thiếu hụt thấp (58,7%) hoặc không đáng kể (34,8%). Kết quả này phù hợp với phân tích nguồn lực hội nhập ở phần sau, với mức độ hài lòng ở mức trung bình cao ( $M = 3,21$ ). Một nhóm nhỏ sinh viên (6,5%) thường xuyên cảm thấy bất lực trong thích ứng văn hóa.

\* Mức độ sốc văn hóa theo thang đo tích hợp:

Kết quả phân tích cho thấy, trên tổng số 165 sinh viên tham gia khảo sát, 65,2% trải nghiệm mức độ sốc văn hóa thấp (giá trị 0 - 5), 30% sinh viên trải nghiệm mức độ căng thẳng trung bình (giá trị 6 - 10). Về mức độ sốc văn hóa nghiêm trọng, chỉ có 2,2% tự đánh giá mức độ này, tương ứng với việc thường xuyên chịu áp lực cao và cảm thấy không hòa nhập được với môi trường văn hóa mới.

**Bảng 3: Mức độ sốc văn hóa của sinh viên nước ngoài**

Biến số	Diễn giải	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất
SVH	Mức độ sốc văn hóa	5.04	2.52	1	12

(Nguồn: Tác giả khảo sát)

Giá trị trung bình của biến sốc văn hóa (bảng 3) cho thấy nhìn chung mức độ sốc văn hóa của sinh viên nước ngoài tương đối thấp. So sánh với các nghiên cứu về sốc văn hóa trước đây, chỉ số sốc văn hóa trung bình tại Đại học Quốc gia Hà Nội là 5.04 so với mức 5.16 trong nghiên cứu của Mumford (1998), mức 7.54 trong nghiên cứu của Chejor và cộng sự (2023). Điều này có thể lý giải bởi đặc tính dung hợp và

khoan dung của văn hóa Việt Nam, giúp sinh viên nước ngoài thuận lợi trong việc thích ứng với văn hóa Việt Nam cùng với sự hỗ trợ về nguồn lực hội nhập đến từ mạng lưới xã hội và hệ thống giáo dục.

\* Tương quan giữa sốc văn hóa với khoảng cách văn hóa:

Số liệu cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ sốc văn hóa giữa các nhóm văn hóa ở bảng 4. Cụ thể, sinh viên thuộc nhóm văn hóa Châu Á trải nghiệm mức độ sốc văn hóa thấp ( $M = 4.63$ ) trong khi sinh viên ở nhóm văn hóa Âu - Mỹ chịu áp lực căng thẳng ở mức trung bình ( $M = 6.0$ ).

Mặc dù kết quả kiểm định cho thấy sự khác biệt chỉ có ý nghĩa thống kê ở mức chấp nhận được ( $p < 0.1$ ), tuy nhiên sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình ( giá trị tuyệt đối = 1,37) giải thích sự ảnh hưởng của khoảng cách văn hóa (tương đồng hay khác biệt) phần nào có ảnh hưởng đến mức độ sốc văn hóa.

**Bảng 4: Mức độ sốc văn hóa so sánh giữa các nhóm văn hóa**

Tiêu chí phân nhóm	Diễn giải	Trung bình	Độ lệch chuẩn	P (t-test)	Kết luận
Khoảng cách văn hóa	Nhóm văn hóa Châu Á	4.63	2.37	0.08	Có ý nghĩa thống kê ở mức 10%
	Nhóm văn hóa Âu Mỹ và khác	6.00	2.66		

Ghi chú:  $p < 0.1$ , sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở mức chấp nhận (Nguồn: Tác giả liệu khảo sát)

Có hàng loạt rào cản khiến sinh viên nước ngoài cảm thấy khác biệt khi sống và học tập tại Việt Nam. Rào cản ngôn ngữ, được phân tích chi tiết ở phần trên, là rào cản hàng đầu đối với các sinh viên theo học ở Đại học Quốc gia Hà Nội. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu về hội nhập liên văn hóa, theo đó tất cả các nhóm dân số di cư (tình nguyện hoặc bắt buộc) đều phải vượt qua khó khăn về ngôn ngữ trước khi bắt đầu quá trình hội nhập với nền văn hóa mới. Một điểm khác biệt trong nghiên cứu là vai trò trung gian của tiếng Anh - trọng thích ứng văn hóa. Trên thực tế, sự phổ biến của tiếng Anh trong môi trường làm việc, dịch vụ ở Hà Nội đã góp phần giảm bớt những thách thức về ngôn ngữ.

*“Em sống ở căn hộ, chủ nhà cũng sống ở đó. Bởi vì chủ nhà có thể nói tiếng Anh, do vậy, em có thể nói tiếng Anh với họ. Một bạn cùng phòng, một bạn ở phòng khác em, người nước ngoài, cũng nói tiếng Anh. Một người Ấn Độ và một người Thái.” (Nam, quốc tịch: Đài Loan, sinh viên cử nhân)*

Ở góc nhìn đô thị, những bất cập về giao thông như kẹt xe và ùn tắc từ lâu đã được nêu lên là một vấn đề bức xúc ở Hà Nội. Do vậy, kết quả đánh giá của sinh viên nước ngoài về rào cản giao thông không nằm ngoài khung lý thuyết thảo luận. Kết quả phỏng vấn sâu cho thấy khi mới đến, sinh viên gặp nhiều khó

## GIÁO DỤC - EDUCATION

khăn trong tham gia giao thông, kể cả trong những hành động đơn giản nhất như đi bộ qua đường.

“...nhiều xe máy. Băng qua đường khó khăn. Đèn đỏ là đứng lại, nhưng mà xe máy vẫn qua thì hơi sốc, (ở Hàn Quốc đèn đỏ là chắc chắn một trăm phần trăm phải dừng, nhưng mà ở đây [cười] một số người Việt Nam hay xe máy vẫn qua. Em bị sốc). Em suy nghĩ là nếu có tai nạn giao thông thì người rất nguy hiểm.” (Nữ, quốc tịch: Hàn Quốc, sinh viên học tiếng Việt)

“nếu bạn em có qua đây, em khuyên nên chuẩn bị trước tâm lý khi đối mặt với vấn đề giao thông ở Việt Nam” (Nam, quốc tịch: Hoa Kỳ, sinh viên trao đổi)

Về vấn đề ẩm thực và khí hậu, ý kiến đánh giá của sinh viên rất khác nhau và tùy thuộc vào hoàn cảnh cá nhân. Tuy nhiên, có những trường hợp sinh viên nước ngoài gặp khó khăn khi tìm đồ ăn phù hợp.

“khi em ăn món ăn Việt Nam em bị dị ứng mắt.” (Nam, quốc tịch: Hàn Quốc, sinh viên cao học)

“em nhận ra việc gọi đồ ăn ở quán ăn hay nhà hàng khó khăn đến nản lòng. Tôi phải đối phó bằng cách ép buộc bản thân mình nói chuyện với chủ quán để vượt qua nỗi sợ.” (Nam, quốc tịch: Hoa Kỳ, sinh viên trao đổi)

Đa số sinh viên cho biết họ mất một thời gian để thích nghi với cuộc sống ở thành phố Hà Nội. Thời gian thích nghi của mỗi cá nhân nhanh hay chậm tùy theo đặc điểm nơi ở, không gian xung quanh và mạng lưới bạn bè của sinh viên.

### 4. KẾT LUẬN

Sốc văn hóa là một hiện tượng phổ biến mà những người đi du lịch hoặc sinh sống ở nước ngoài gặp phải khi tiếp xúc với một môi trường xã hội hay nền văn hóa khác biệt. Cần đặc biệt chú trọng cảm giác này đối với những người nước ngoài, các du học sinh học

đến Việt Nam để học tập. Điều này vừa là cơ hội vừa là thách thức khi những cộng đồng đó sống trong một nền văn hóa hoàn toàn khác biệt, gặp gỡ và giao lưu với đồng nghiệp, bạn bè đến từ các quốc gia khác nhau. Việc hiểu và tôn trọng những giá trị và tập quán văn hóa của địa phương là rất quan trọng để có thể sống và làm việc hiệu quả trong môi trường mới.

Tuy nhiên, có nhiều cách để ngăn chặn hoặc giảm thiểu nó bằng cách nghiên cứu văn hóa, cởi mở, học ngôn ngữ, tìm nhóm hỗ trợ, duy trì văn hóa của riêng mình, chăm sóc bản thân và sống tích cực. Cú sốc văn hóa là một phần bình thường của quá trình điều chỉnh để thích nghi hội nhập và nó sẽ dần qua đi theo thời gian. Điều quan trọng nhất ở đây là: mỗi con người hãy cho bản thân thời gian để điều chỉnh và tận hưởng nền văn hóa và trải nghiệm mới.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Brislin, Richard W. (1981). “Cross-cultural encounters”, New York: Pergamon Press.
- Gullahorn, John R. & Jeanne E. Gullahorn. (1962). “An extension of the U-curve hypothesis”, *Journal of Social Issues*, 3.
- Nguyễn Thị Ngọc Hải. (2010). “Sốc” Văn Hóa, NXB Phụ nữ
- Adler, Nancy. (1983), “Cross-cultural management research: The ostrich and the trend”, *Academy of Management Review*, 8.
- Oberg, K. (1960). Sốc văn hóa: Sự thích nghi với những môi trường văn hóa mới. *Nhân học Ứng dụng (Practical Anthropology)*, tập 05-7, số 4, trang 177-182.
- Power D., and Scott A. (2004). “Cultural industries and the production of culture”, London: Routledge.
- Stewart Black, J. & Mendenhall, M. (1991). “The U-curve adjustment hypothesis revisited, a review and theoretical framework”, *Journal of international business studies*, second quarter.