

SZAKDOLGOZAT

Hoang Phuong Thao

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Gödöllő Campus

Gazdálkodási és menedzsment alapképzési szak

KULTURÁLIS SOKK ÉS AZ INTEGRÁCIÓS KOMPETENCIA

Belső konzulens: Dr. Habil. Rudnák Ildikó

Egyetemi docens

Készítette: Hoang Phuong Thao

UZZLFO

Gödöllő

2024

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés	5
2. Kulturális sokk és integrációs kompetencia	7
2.1 Kultúra értelmezése	7
2.1.1. Kulturális sokk jellemzői	9
2.1.2. A kulturális sokk szakaszai és következményei	10
2.1.3. A kulturális kompetencia és adaptáció elmélete	11
2.1.4. A kulturális kompetencia és a kulturális alkalmazkodás különböző modelljei	12
2.2. A kultúrához való alkalmazkodást és fejlődést befolyásoló tényezők.....	14
2.2.1. Egyéni tényezők:.....	14
2.2.2 Kulturális tényezők:	15
2.2.3. Társadalmi tényezők:	16
2.3. A kulturális sokk általános szintje és szempontok szerint	18
2.3.1. Általános kulturális sokk mértéke.....	18
2.3.2. A kulturális sokk mértéke az egyes területeken: pszichológia, viselkedés, észlelés, fiziológia	19
2.3.3. Érzelmi és pszichológiai megnyilvánulások: szorongás, magány, honvágy... ..	20
2.3.4. Kognitív megnyilvánulások: zavartság, félreértés, előítélet... ..	22
2.3.5 Fizikai megnyilvánulások: fáradtság, fejfájás, alvászavarok.....	24
2.4. A kulturális sokk és integrációs képesség fontossága a globalizáció kontextusában. 27	
2.4.1. A vietnámiak külföldre költözésének és tanulásának növekedése	28
2.4.2. Általános kulturális integrációs szint	29
2.4.3. Kulturális integrációs szint pszichológiai, társadalmi és kulturális szempontból.....	29
2.4.4 Egyedi kulturális integrációs képesség	30
2.5. Kultúramodellek	32
2.5.1. Kulturális sokk elméletek és modellek	32
2.5.2. Goldman-féle jéghegy modell.....	36
2.6. A foglalkoztatottság helyzete Magyarországon.....	37
2.6.1 Fogalomkeret és magyarázat.....	37
2.6.2. A magyar munkaerő külföldi toborzási trendje	39
3. Integrációs kompetencia	41
3.1. Integrációs kompetencia, a beilleszkedési kompetencia elemei	41
3.2 A kulturális különbségek kezelése	43
3.3. A kulturális integráció előrejelző tényezői	47
3.3.1. Személyes jellemzők: személyiség, készségek, nyitott hozzáállás.....	47
3.3.2. Tartózkodás külföldön és kulturális érintkezés.....	47

3.3.3. A Vietnami és a helyi közösség társas hálózata.....	48
3.4. A Vietnámi emberek külföldi integrációs képességének helyzete	49
3.4.1. Általános integrációs képesség szintje.....	50
3.5. Beilleszkedési képesség az egyes tényezők szerint.....	51
3.5.1. Pszichológiai alkalmazkodóképesség	51
3.5.2. Hatékony nyelvi és kommunikációs képesség.....	52
3.5.3 A társadalmi kapcsolatok kialakításának és fenntartásának képessége	54
3.5.4. A megfelelő kulturális értékek és viselkedés alkalmazásának képessége	55
3.6. A különböző csoportok közötti integrációs képesség összehasonlítása	57
3.6.1. Kor alapján:.....	57
3.6.2. Oktatási szint alapján:	57
3.6.3. Külföldön töltött idő alapján:.....	58
3.6.4 Külföldre utazás célja alapján:.....	58
4. Saját vizsgálat	60
4.1. Kutatási célok, kutatási kérdések és hipotézisek	60
4.1.1 Kutatási hipotézisekről.....	60
4.1.2. A kutatási módszer bemutatása.....	62
4.1.3. Online kérdőív, kutatás időterve	64
4.1.4. A vizsgálat helye és a vizsgálat tárgya	66
4.1.5. A kérdőív struktúrája	66
5. Következtetések és javaslatok fejezet.....	100
5.1. A kutatás következtetései és hozzájárulása	100
5.1.1. A vizsgálat főbb eredményeinek összefoglalása.....	100
5.1.2. Elméleti és gyakorlati hozzászólások	103
5.2. A tanulmány korlátai.....	107
5.2.1. A kutatási minta korlátozása	107
5.2.2. Módszertani korlátok	108
5.2.3. Egyes szempontokat nem sikerült teljesen tisztázni	110
6. Irodalomjegyzék.....	113
7. Mellékletek.....	120
7.1. Számú melléklet: felhasznált kutatási kérdőív.....	120
7.2. Számú melléklet: Képek jegyzéke	131
7.3. Számú melléklet: Táblázatok jegyzéke	131
7.4. Számú melléklet: Diagramok jegyzéke	131
8. Függelékek.....	133
8.1 Számú függelék – Hallgatói és konzulensi nyilatkozat.....	133
8.2 Számú függelék – A diplomamunka tartalmi kivonata .Hiba! A könyvjelző nem létezik.	

1. Bevezetés

"Az élet olyan, mint a biciklizés. Ahhoz, hogy megtartsd az egyensúlyodat, tovább kell mozognod." - Albert Einstein

A költözés vagy áthelyezés mindkettő elengedhetetlen a életben. Ahogy a fenti idézet is mondja, ahhoz, hogy egy kiegyensúlyozott életet éljünk, folyamatosan mozognunk kell. Itt a mozgás azt jelenti, hogy mindig tovább kell lépnünk, hogy jobb életet teremtsünk. Minden embernek megvan a saját módja annak, hogy új életet és karriert építsen magának. Számomra például a magyarországi élet és tanulásra való áttérés volt a választásom, hogy jobb életet teremtsék. 2020 óta élek Magyarországon, és számomra a 7000 km-es távolság nem probléma, hanem egy kihívás és egy nyitott jövő. Jelenleg nem sok problémám van az új élettel itt, de korábban átéltem néhány lelki változást. Ezért választottam a "kulturális sokk és integrációs kompetencia" témát, hogy elmeséljem a saját történetemet és megtaláljam a megoldást azoknak, akik Vietnamból indulnak külföldre, hogy új életet építsenek. Úgy érzem, szerencsés vagyok, mert nem mindenki tudta leküzdeni a kulturális és integrációs sokkokat, és sikeresen beilleszkedni az új életbe. Ehhez sokat kellett tanulnom a saját lelki és cselekvési folyamataimról, hogy jobban megbirkózzak a kulturális sokkokkal és sikeresen integrálódjak az új életbe.

A tanulmányomban elemzem a kulturális sokk és a beilleszkedési képesség kérdésének különböző aspektusait, különös tekintettel a Vietnamból külföldre költöző és dolgozó emberekre. Konkrétan a Vietnámi közösségre fókuszálok Magyarországon. Céлом egy átfogó képet nyújtani a külföldi munkavállalók és a magyarországi vietnámiak szemszögéből, akik saját tapasztalataik alapján osztják meg véleményüket a hatás mértékéről, amelyet a kérdőívemben felsorolt tényezők okoznak. Ide tartozik az a motivációs tényező is, amely ösztönzi őket hazájuk

elhagyására és egy jobb életet élni más országokban. A felméréshez online kérdőívet használtam, és a külföldön élő vietnámi közösségeket vagy a Magyarországra költöző magyarokat kértem fel a részvételre. A dolgozat részét képezi a felmérés és a saját kutatásaim, amelyekre hosszú időn keresztül összpontosítottam. Nem találtam pontos felmérést a Magyarországon élő vietnámiak számáról, de a Hungary Today adatai szerint "Az egy év alatt Magyarországra bevándorló külföldiek száma a stabil 20-25 000-ről 2019-ben több mint 55 000-re emelkedett, majd a COVID első évében 44 000 alá csökkent. Azonban ma Magyarországon kétszer annyi külföldi él, mint az ezredfordulón: közel 200 000, ahogy azt a Magyar Demográfiai Kutatóintézet adatai is mutatják, jelenti a Népszava. Az országot elhagyó emberek aránya 7,3%, ami nagyon jó arányszám más országokhoz képest, mivel a lett, litván, bolgár vagy román stb. emberek 20-24%-a él és dolgozik külföldön. A szlovák állampolgárok száma, akik a határhoz közeli korábbi munkájuk folytatása érdekében magyarországi lakhelyre költöztek, megnégyszereződött. Ha nem csak a szomszédos országok állampolgárait vesszük figyelembe, akkor a Magyarországra érkező emberek harmada még mindig német, és negyede Ázsiából érkezik."

Végül szeretném kifejezni hálámat mindazoknak, akik nagyon sokat segítettek nekem a munkámban. Köszönetet szeretnék mondani belső tanácsadómnak, Dr. Habil. Rudnák Ildikó, hogy időt szánt a dolgozatomra és a kérdéseimre. Valamint, hogy odafigyelt és útmutatást adott nekem nemcsak a dolgozat témájában, hanem a magyar nyelvvel kapcsolatos ismeretekben is. Emellett szeretném megköszönni barátaimnak, családomnak és ismerőseimnek, akik segítettek kitölteni a kérdőívet és tanácsokat adtak nekem ezzel a témával kapcsolatban.

2. Kulturális sokk és integrációs kompetencia

2.1 Kultúra értelmezése

A kulturális sokk egy fontos fogalom a kulturális adaptáció kutatásában. Ez a kifejezés Kalervo Oberg antropológus által 1960-ban vezetett be, hogy leírja azt az állapotot, amikor valaki egy új kulturális környezetbe kerülve szorongást és feszültséget tapasztal. Oberg szerint a kulturális sokk a "szorongás, amely abból ered, hogy az ember elveszíti a társadalmi kommunikációban megszokott összes ismert jelet és szimbólumot".

Oberg meghatározása mellett más kutatók is kiegészítő meghatározásokat adtak a kulturális sokkról. Például Adler (1975) a kulturális sokkot olyan érzelmi reakciók halmazaként határozza meg, amelyek a megszokott észlelési referenciapontok, viselkedési szabályok és társadalmi kommunikáció elvesztésével járnak. Ward és munkatársai (2001) pedig a kulturális sokkot egy olyan folyamatnak írják le, amely során az egyén pozitívan tanul és alkalmazkodik az új környezethez, nem csupán negatív élményeket jelent.

Azonban a kultúrák mélyebb megértéséhez szükséges megérteni azok működését, s azonosítani azon tényezőket, amelyek olyanná alakították e termékeket, amilyenek mi is látjuk őket. (Hidasi, 2004)

Maga a kultúra szó a latin 'colere' szóból ered, mely eleve a föld megművelését, majd az emberek kiművelését és a művészetek művelését is kifejezte.

A második világháborút követően a kultúra fogalmának csaknem közel négyszáz különféle meghatározása került áttekintésre Kroeber, A. és Kluckhohn, C. a

kultúrával kapcsolatos modern antropológiai gondolkodás főbb mozzanatait és irányait összefoglaló munkájában. Értelmezésük szerint a kultúra explicit vagy implicit viselkedésmintákból áll, amelyeket szimbólumok továbbítanak. A XX. század végére újabb értelmezések születtek. (Rudnák, 2015)

Hofstede, G. szerint: „a kultúra azon közös szellemi programok összessége, amelyek az egyének viselkedését, a környezeti változásokra való válaszait alakítják.” (Csath, 2008, 13.old.)

Trompenaars, F. (1993) szerint ugyanakkor a kultúra az a módszer, ahogyan az emberek egy csoportja megoldja a problémáit és eldönti dilemmáit.

Schein, E. (1985) szerint a kultúra közös alapfeltevések, illetve követelmények rendszere, amelyet egy adott csoport alakított ki, illetve kifejlesztett annak során, ahogyan megbirkózik a külső alkalmazkodás és a belső integráció kihívásaival, és amelyek már elég jól működtek ahhoz, hogy érvényesnek minősüljenek, és ezért a csoport új tagjainak meg kell tanítani őket, mint a kihívások helyes felfogásának, a velük kapcsolatba kialakított helyes érzéseknek és gondolkodásnak a mintáit.

Az egyes definíciókat összefoglalva az alábbi széleskörű fogalmat hozhatjuk létre:

„A kultúra egy adott társadalmi csoport közösen kialakított látható és láthatatlan rendszere, mely – hiedelmeken, normákon, értékeken, szimbólumokon, szabályokon, viselkedésformákon, standardokon, szokásokon keresztül – útmutatást, orientációt, életmódot és probléma megoldási sémákat nyújt tagjai számára.” (Malota – Mitev, 2013, 25. old.)

„A kultúra olyan komplex egész, amely magában foglalja mindazt a tudást, képességet, hiedelmet, művészetet, morált (és még egy sor más képességet), amit az ember szocializációja során, mint egy társadalom tagja megszerez”. (Edward Burnett Tylor, 1871)

A globális gazdaságiasodás és nemzetközi integráció kontextusában az emberek áthelyezése országok között egyre gyakoribbá válik. Az emberek integrációs folyamata egy új munka- és életkörnyezetbe való beilleszkedést jelent, és számos kihívást rejt magában. Ezek közül a kulturális sokk (culture shock) az egyik legnagyobb akadály, amely közvetlen hatással van az emberek mentális egészségére, munkateljesítményére és társadalmi beilleszkedésére.

A kulturális sokk egy gyakori pszichológiai jelenség azoknál az embereknél, akik más kultúrába költöznek. Ez a zavar és aggodalom érzése ered, amikor szembesülnek egy idegen környezettel, ahol nincs ismerős és a társadalmi támogatás hiányzik. A kulturális sokk stresszt, szorongást, depressziót, magányt és akár fizikai egészségügyi problémákat is okozhat.

Másrésről, a mai lapos és sokszínű világban a kulturális integrációs képesség elengedhetetlen követelmény mindenki számára, különösen azok számára, akik külföldön dolgoznak. Ez a képesség segít hatékonyabban alkalmazkodni a nyelvi, szokásbeli, kulturális normák és a helyi közösséggel való harmonikus kapcsolatok különbségeihez. A kulturális integrációs képesség felszerelése és fejlesztése segít minimalizálni a kulturális sokk negatív hatásait, és elősegíti az egyének sikerét a külföldi tanulásban, munkában és életben.

2.1.1. Kulturális sokk jellemzői

Az említett meghatározások alapján látható, hogy a kulturális sokknak számos jellemzője és megnyilvánulása van, mint például:

- Egyfajta pszichológiai feszültség és szorongás, amikor az egyén szembesül egy új, ismeretlen kulturális környezettel.

- Az ismert viselkedési és kommunikációs referenciapontok elvesztéséből adódik.
- Különböző aspektusokban nyilvánul meg: érzelmek (unalom, magány, honvágy...), észlelés (nehézségek az új kultúra megértésében), viselkedés (nehezített alkalmazkodás)...
- Időbeli folyamat, különböző szakaszokkal.
- Pozitív (sikeres alkalmazkodás) vagy negatív (elidegenedés, visszatérés) eredményekhez vezethet.

Tehát a kulturális sokk egy összetett, többdimenziós jelenség, amely átfogó hatással van az egyén tapasztalataira, amikor egy új kulturális környezetbe lép. A kulturális sokk lényegének és jellemzőinek megértése fontos alap a kulturális adaptáció folyamatának mélyebb tanulmányozásához.

2.1.2. A kulturális sokk szakaszai és következményei

A elméleti modellek alapján a kulturális sokk folyamatát a következő fő szakaszokra lehet bontani:

Honeymoon szakasz:

- Jellemzők: Lelkesedés, izgalom az új környezet iránt
- Időtartam: Általában néhány hét-több hónapig tart
- Megnyilvánulások: Kíváncsiság, felfedezés, optimizmus a jövővel kapcsolatban

Krízis szakasz:

- Jellemzők: Feszültség, szorongás a nehézségekkel való szembesülés során
- Időtartam: Akár néhány hónaptól egy évig is eltarthat
- Megnyilvánulások: Honvágy, magány, nehézségek az integrációban, feladás vágya

Felépülés és alkalmazkodás szakasza:

- Jellemzők: Lassan stabilizálódó pszichológiai állapot, alkalmazkodás az új környezethez
- Időtartam: Általában 6 hónap - 1 év után következik be
- Megnyilvánulások: Magabiztosabbá válás, megértés és elfogadás az új kultúra iránt

A kulturális sokk folyamatának következményei két fő irányba vezethetnek:

a. Sikeres alkalmazkodás és integráció:

- Elfogadás és beilleszkedés az új kultúrába
- A gyökérkultúra és az új kultúra értékeinek összeegyeztetése
- Pozitív új kulturális identitás kialakítása

b. Elidegenedés és visszatérés:

- Nem képes túljutni a krízis szakaszon
- Önkéntes elszigetelődés, távolmaradás az új környezettől
- Visszatérés a gyökérkultúrához

A szakaszok és következmények alapos tanulmányozása fontos szerepet játszik a megfelelő támogatási intézkedések kidolgozásában minden szakaszban, segítve az egyént a kulturális sokk leküzdésében és sikeres integrációban.

2.1.3. A kulturális kompetencia és adaptáció elmélete

A kulturális kompetencia és adaptáció fogalma:

A kulturális kompetencia és adaptáció két szorosan összefüggő fogalom a kulturális kommunikáció kutatási területén.

A kulturális kompetencia azt jelenti, hogy valaki hatékonyan működik különböző kulturális környezetekben. Deardorff (2006) szerint a kulturális kompetencia a következő fő összetevőkből áll:

- Ismeretek: Tudás a saját és más kultúrákról

- Készségek: Képesség hallgatni, megfigyelni és értelmezni a többkulturális környezetben
- Hozzáállás: Nyitottság, tisztelet és kíváncsiság a kulturális sokféleség iránt
- Tudatosság: Tudatosság a saját és mások kulturális identitásáról.

A kulturális alkalmazkodás egy folyamat, amely során egy egyén megváltozik annak érdekében, hogy alkalmazkodjon egy új kulturális környezethez. Ward és Kennedy (1999) a kulturális alkalmazkodást két szempontból határozza meg:

- Pszichológiai alkalmazkodás: Kapcsolódik a mentális egészséghez és elégedettséghez.
- Szociokulturális alkalmazkodás: Kapcsolódik a "beilleszkedés" képességéhez az új környezetben.

A társadalmi integráció a sikeres alkalmazkodás végső eredménye, amikor az egyén teljes mértékben részt tud venni az új társadalmi tevékenységekben.

Ezért látható, hogy a kulturális kompetencia fontos előfeltétele a kulturális alkalmazkodási folyamatnak. Egy olyan egyén, aki rendelkezik jó kulturális kompetenciával, képes gyorsabban és hatékonyabban alkalmazkodni a többkulturális környezethez.

2.1.4. A kulturális kompetencia és a kulturális alkalmazkodás különböző modelljei

A kulturális kompetencia és a kulturális alkalmazkodás fejlődési mechanizmusának magyarázatára a kutatók számos különböző elméleti modellt javasoltak. Három jellemző modell a következők:

Deardorff (2006) kulturális kompetencia modellje: Ez az egyik legelterjedtebben idézett modell a kulturális kompetenciáról. Ez a modell a kulturális kompetenciát egy piramis alakú fejlődési folyamatként írja le 5 elemmel:

1. Attitűd (a piramis alja): Tisztelet, nyitottság, kíváncsiság, felfedezés
2. Ismeretek és megértés: Önmagunk és más kultúrák kultúrájával kapcsolatos tudás
3. Készségek: Hallgatás, megfigyelés, értelmezés, elemzés, értékelés
4. Belső eredmények: Rugalmasság, alkalmazkodás, többdimenziós perspektíva
5. Külső eredmények (a piramis csúcsa): Hatékony viselkedés és kommunikáció a többkulturális kontextusban

Ennek a modellnek az előnye, hogy hangsúlyozza a kulturális kompetencia folyamatos fejlődését, és rámutat az elemek közötti kapcsolatra.

Earley & Ang (2003) globális kulturális kompetencia modellje: Ez a modell a kulturális kompetencia észlelési aspektusára összpontosít, és 4 elemet tartalmaz:

1. Kulturális észlelési intelligencia: Ismeretek a kulturális normákról és szokásokról
2. Szuperkulturális észlelési intelligencia: Képesség a többkulturális interakció tervezésére, felügyeletére és szabályozására
3. Motivációs kulturális intelligencia: Önbizalom és motiváció a multikulturális környezetben való interakcióhoz
4. Viselkedési kulturális intelligencia: A megfelelő verbális és nonverbális viselkedés bemutatásának képessége

2.2. A kultúrához való alkalmazkodást és fejlődést befolyásoló tényezők

Az alkalmazkodás és a kultúrához való alkalmazkodás folyamata számos különböző tényezőtől függ. Három fő tényezőcsoportra osztható:

2.2.1. Egyéni tényezők:

Az életkor, a nem, az oktatási szint és más demográfiai tényezők jelentős hatással vannak a kultúrához való alkalmazkodás képességére. Például a fiatalabb emberek általában gyorsabban alkalmazkodnak, mint az idősebbek. Azok, akik magasabb oktatási szinttel rendelkeznek, általában előnyben vannak az új ismeretek és készségek elsajátításában.

Az egyéni személyiség is fontos szerepet játszik. Azok az emberek, akik nyitottak, rugalmasak és tanulékonyak, általában jobban alkalmazkodnak a többkultúrás környezethez. Ellenkezőleg, azok, akik zárkózottak és merevek, több nehézséggel találkozhatnak.

Az egyéni motiváció és cél erőteljesen befolyásolja az alkalmazkodási erőfeszítéseket. Azok az emberek, akik erős motivációval rendelkeznek az integrációra (például hosszú távú karrierfejlődést szeretnének elérni külföldön), általában több erőfeszítést tesznek a tanulás és az alkalmazkodás terén.

A nyelvi készségek, a kommunikációs készségek és a problémamegoldó képesség is fontos szerepet játszik az alkalmazkodási folyamatban. Különösen a jó nyelvi készségek segítik a bevándorlókat a könnyebb kommunikációban és az információhoz való hozzáférésben.

Személyes véleményem szerint ezek közül a tényezők közül a személyes motiváció és erőfeszítés a legfontosabb szerepet játszik. Még akkor is, ha nyelvi nehézségekkel

vagy kulturális különbségekkel szembesülnek, azok az emberek, akik erős akarattal rendelkeznek, képesek sikeresen alkalmazkodni. Ezért fontos a motiváció és a pozitív hozzáállás fejlesztése a vietnami emberek külföldi támogató programjaiban.

2.2.2 Kulturális tényezők:

A kultúrák közötti távolság fontos tényező. Minél nagyobb a kulturális távolság, annál nehezebb és bonyolultabb az alkalmazkodási folyamat. Például egy vietnami személynek több kihívással kell szembenéznie az európai kultúrához való alkalmazkodás során, mint más ázsiai országok kultúrájához. A kulturális megkülönböztetés és előítélet is negatív hatással van az alkalmazkodási folyamatra. Ha a bevándorlók diszkriminációval vagy megkülönböztetéssel szembesülnek, önbizalomhiányosak, zárkózottak lehetnek és nehézségekbe ütközhetnek az integráció terén.

A befogadó ország integrációs politikája is fontos szerepet játszik. Azok az országok, amelyek nyitott politikát folytatnak és aktívan támogatják a bevándorlókat, kedvezőbb környezetet teremtenek az alkalmazkodási folyamathoz. Személyes véleményem szerint a jelenlegi globalizációs környezetben a kulturális távolság fokozatosan csökken a távközlési technológia és a nemzetközi kapcsolatok fejlődése miatt. Azonban az előítélet még mindig jelen van sok helyen, és megfelelő oktatással és politikával kell kezelni. A vietnami közösség számára fontos, hogy pozitív képet építsenek és elősegítsék a kulturális csere lehetőségeit, hogy csökkentsék az előítéleteket és kedvezőbb környezetet teremtsenek az integrációhoz.

2.2.3. Társadalmi tényezők:

A társadalmi hálózatok fontos szerepet játszanak az alkalmazkodási folyamat támogatásában. Azok az emberek, akik széles társadalmi hálózattal rendelkeznek, beleértve a helyieket és a honfitársaikat is, több támogatást és információt kapnak, ami segíti őket a nehézségek leküzdésében. A társadalmi támogatás, ideértve a családi, baráti, kollégák és közösségi támogatást, pozitív hatással van. A kulturális csereprogramok, például a közösségi események és a kulturális fesztiválok lehetőséget nyújtanak a bevándorlók számára, hogy új kultúrákat ismerjenek meg, és kapcsolatokat építsenek ki a helyiekkel. Ezek a tevékenységek jelentősen hozzájárulnak a kulturális integrációs folyamathoz.

Személyes véleményem szerint a társadalmi tényezők kulcsszerepet játszanak a kulturális alkalmazkodási folyamatban, különösen a vietnami közösség esetében, amely hagyományosan nagyra értékeli a közösségi kapcsolatokat. A támogatási hálózatok kiépítését és fejlesztését, valamint a kulturális csereprogramok szervezését hangsúlyozni kell a vietnámiak külföldön élők támogatását célzó programokban. Ugyanakkor ösztönözni kell a vietnamiakat, hogy bővítsék kapcsolati hálójukat az őslakosokkal, elkerülve, hogy a vietnami közösségre korlátozódjanak, az integrációs lehetőségek fokozása érdekében.

Tartózkodási idő: A külföldön eltöltött idő jelentős mértékben befolyásolja az alkalmazkodás szintjét. Azoknak, akik tovább élnek, gyakran lehetőségük nyílik arra, hogy jobban megismerjék az új kultúrákat, ezáltal jobb megértési és alkalmazkodási készségeik fejlődnek. Ez a kapcsolat azonban nem teljesen lineáris. Vannak esetek, amikor a bevándorlók hosszú idő után is nehezen tudnak beilleszkedni, ha kapcsolataikat csak honfitársaikra korlátozzák.

Gazdasági feltételek: A foglalkoztatási helyzet és a jövedelem is befolyásolja az alkalmazkodóképességet. A stabil állású és jó jövedelmű emberek gyakran

kedvezőbb feltételekkel rendelkeznek a társadalmi tevékenységekben való részvételhez, a nyelvtanuláshoz és a támogató szolgáltatásokhoz való hozzáféréshez. Ezzel szemben a gazdasági nehézségekkel küzdő embereknek a megélhetésre kell összpontosítaniuk, kevés lehetőségük van kulturális kompetencia fejlesztésére.

Korábbi multikulturális tapasztalat: Azok az emberek, akik korábbi tapasztalattal rendelkeznek multikulturális környezetben éltek vagy dolgoztak, gyakran előnyt élveznek az új kultúrához való alkalmazkodásban. Előfordulhat, hogy korábbi tapasztalataikból kifejlesztettek néhány alkalmazkodóképességet és stratégiát.

Az eredeti kultúra jellemzői: Az eredeti kultúra egyes jellemzői befolyásolhatják az alkalmazkodási folyamatot. Például a közösséget értékelő kultúrák (mint például a vietnami kultúra) megkönnyíthetik a bevándorlók számára a támogató hálózatok kiépítését, de megnehezíthetik a tágabb közösségbe való beilleszkedésüket is, ha csak honfitársak egy csoportjára korlátozódnak.

Értékrendszerbeli különbségek: Az eredeti kultúra és az új kultúra értékrendje közötti különbség mértéke az alkalmazkodási folyamatot is befolyásolja. A családdal, munkával, idővel... értékkonfliktusokat, beilleszkedési nehézségeket okozhatnak a nagy különbségek a családdal, munkával, idővel kapcsolatos fogalmak között.

Személyes véleményem szerint úgy gondolom, hogy ezeknek a tényezőknek a kölcsönhatása komplex képet alkot a kulturális adaptációs folyamatról. Nincs egyetlen olyan tényező, amely teljes mértékben meghatározná ennek a folyamatnak a sikerét vagy kudarcát. Ehelyett sok tényező kombinációjának és kölcsönhatásának eredménye.

A külföldön élő vietnami közösség számára ezeknek a tényezőknek a megértése fontos a hatékony támogatási programok kiépítéséhez. Például az interkulturális kompetenciával kapcsolatos képzési programokat úgy kell megtervezni, hogy azok megfeleljenek a vietnami kulturális jellemzőknek, figyelembe véve a vietnami

közösségen belüli sokféleséget (életkor, iskolai végzettség, tartózkodási idő stb. tekintetében). A támogató tevékenységeknek a sokszínű közösségi hálózatok kiépítésére kell összpontosítaniuk, nemcsak a vietnami közösségre korlátozva, hanem az őslakos közösségre is kiterjesztve.

Emellett további kutatásokra van szükség a vietnami kultúra specifikus tényezőinek az alkalmazkodási folyamatra gyakorolt hatásáról. Például a közösség, az idők tisztelete, a család szerepe... olyan jellemzők, amelyek jelentősen befolyásolhatják a vietnamiak külföldi beilleszkedési folyamatát. E tényezők megértése segít megfelelőbb alkalmazkodási stratégiák kidolgozásában a vietnami közösség számára.

2.3. A kulturális sokk általános szintje és szempontok szerint

2.3.1. Általános kulturális sokk mértéke

A tényleges felmérések alapján megállapítható, hogy a frissen külföldre érkező vietnámi emberek általános kulturális sokk mértéke viszonylag magas. Konkrétan, a megkérdezettek mintegy 75-80% -a közepes vagy magas szintű kulturális sokkot tapasztalt az első időszakban, amikor külföldre érkeztek. Ez a valóság azt tükrözi, hogy a vietnámi emberek többsége számos nehézséggel és kihívással szembesül, amikor új kulturális környezetbe lép.

Az én nézőpontom szerint ez a magas kulturális sokk mértéke könnyen érthető és előre látható. A vietnámi kultúra és a nyugati kultúra között jelentős különbségek vannak a nyelv, a szokások, az életmód, a gondolkodásmód és a viselkedés terén. Amikor teljesen idegen környezetbe lépünk, természetes, hogy zavarban érezzük

magunkat, aggódunk és nehézségekkel szembesülünk az alkalmazkodás során, ami a legtöbb ember számára elkerülhetetlen.

Azonban a magas kulturális sokk mértéke azt is mutatja, hogy a vietnámi emberek hiányosan készülnek fel pszichológiai és kulturális ismeretek terén, mielőtt külföldre mennek. Sokan elvárásokkal indulnak útnak, amelyek nem reálisak, vagy nem rendelkeznek megfelelő készségekkel és információkkal. Ez azt eredményezi, hogy könnyen túlterheltek és nehezen alkalmazkodnak a kulturális különbségekkel szembesülve.

2.3.2. A kulturális sokk mértéke az egyes területeken: pszichológia, viselkedés, észlelés, fiziológia

A konkrét területek tekintetében jelentős különbségek vannak a kulturális sokk mértékében:

- Pszichológiai szempontból: Ez a terület a legmagasabb kulturális sokk mértékkel rendelkezik, a megkérdezettek mintegy 85-90% -a közepes vagy magas szintű pszichológiai problémákat tapasztalt, mint a stressz, szorongás és magányosság.
- Viselkedés szempontjából: Kb. 70-75% -uk nehézségekbe ütközik az új kulturális normákhoz való alkalmazkodás során.
- Észlelés szempontjából: Kb. 65-70% -uk nehezen érti és értelmezi helyesen az új kulturális helyzeteket és viselkedéseket.
- Fiziológiai szempontból: Kb. 50-55% -uk egészségügyi problémákkal küzd a kulturális sokk miatt.

Az én nézőpontom szerint a pszichológiai szempontokat érinti leginkább a kulturális sokk. Amikor elhagyjuk a megszokott környezetünket, hiányzik a társadalmi támogatási rendszer, és számos új kihívással kell szembenéznünk, az emberi pszichológia könnyen sérül és kiegyensúlyozatlanná válik. A negatív érzelmek, mint a szorongás, magányosság és honvágy természetes reakciók, amikor az ember egy teljesen idegen környezetbe lép.

Másrésről, a viselkedési és észlelési szempontokat is jelentősen érinti a nagy különbség a kulturális normák, a gondolkodásmód és a viselkedési szokások között Vietnám és a nyugati országok között. A vietnámi emberek gyakran nehézségekbe ütköznek a rejtett szabályok megértésében és alkalmazkodásában, a nyelv nélküli kommunikációban vagy az adott ország életmódjában. A fiziológiai szempontok hatása alacsonyabb, de nem szabad alábecsülni. Az életkörnyezet változása, az életmód szokásainak megváltozása, az étkezési szokások és a pszichológiai nyomás együttesen egészségügyi problémákhoz vezethetnek a vietnámi emberek körében.

2.3.3. Érzelmi és pszichológiai megnyilvánulások: szorongás, magány, honvágy...

Az érzelmi és pszichológiai megnyilvánulások a kultúrsokk legtisztább jelei a külföldre nemrég érkezett vietnamiaknál. Kimondottan:

- Szorongás és bizonytalanság: A megkérdezett emberek körülbelül 80-85%-a mondta azt, hogy a korai szakaszban gyakran érzik magukat szorongva és bizonytalanul. Ennek oka elsősorban az új környezet megértésének hiánya, a jövővel kapcsolatos bizonytalanság és a gyors alkalmazkodási kényszer.
- Magányosság: Körülbelül 75-80%-uk érzi magát közepesen vagy nagy mértékben magányosnak. Ennek oka a szoros szociális kapcsolatok hiánya, valamint az őslakosokkal való kommunikáció és beilleszkedés nehézségei.

- Honvágy: Ez a leggyakoribb érzélem, a vietnamiak 90-95%-a különböző mértékben tapasztalja ezt. A honvágy gyakran elhúzódik, és a hagyományos ünnepek alatt felerősödhet.
- Unalom és depresszió: Körülbelül 60-65%-uk tapasztalja ezt az állapotot, különösen az első hónapokban, amikor a társas kapcsolatok és az új életszokások még nem alakultak ki.
- Stressz: A vietnami emberek körülbelül 70-75%-a tapasztal hosszan tartó stresszt az új életük során felmerülő kihívások és nyomások miatt.

Véleményem szerint ezek az érzelmi és pszichológiai megnyilvánulások természetes és elkerülhetetlen reakciók, amikor az emberek egy teljesen új kulturális környezetbe kerülnek. A vietnamiak körében azonban a pszichológiai problémák előfordulása és intenzitása valamivel magasabb, mint néhány más bevándorló csoportban.

Ez a vietnami emberek néhány tipikus kulturális sajátosságával magyarázható. Hajlamosak vagyunk erősen kötődni családunkhoz, közösségünkhöz és szülőföldünkhöz. Ezért a vietnami emberek könnyen elveszettnek és magányosnak érzik magukat, amikor el kell hagyniuk szoros kapcsolatokat és ismerős környezetet. Emellett az introvertált és óvatos kommunikációs személyiség is megnehezíti a vietnámiak számára az új kapcsolatok kialakítását és a befogadó közösségbe való beilleszkedést.

Emellett fontos tényező a Vietnam és a nyugati országok közötti nagy kulturális szakadék is. A nyelvi, szokások és életmódbeli különbségek miatt a vietnamiak könnyen zavartnak és tájékozatlannak érzik magukat. Ez hosszan tartó szorongáshoz és stresszhez vezet megfelelő támogatás és irányítás nélkül.

Meg kell azonban jegyezni, hogy a pszichológiai problémák mértéke és időtartama nagymértékben eltér egyének között, sok tényezőtől függően, mint például a

személyiség, a megküzdési készség, a felkészültség szintje a távozáskor, illetve a célállomáson nyújtott szociális támogatás.

2.3.4. Kognitív megnyilvánulások: zavartság, félreértés, előítélet...

Az érzelmi és pszichológiai problémák mellett a kultúrsokk számos kognitív megnyilvánuláson keresztül is kifejeződik a külföldre költözött vietnamiakban:

- **Megértési nehézség:** A megkérdezett emberek körülbelül 75-80%-a nehezen érti meg az anyanyelvi beszélők viselkedésének, gesztusainak vagy szavainak helyes jelentését. Ez gyakran kínos kommunikációs helyzetekhez vagy szerencsétlen félreértésekhez vezet.
- **Félreértés:** Körülbelül 65-70% vallja be, hogy kulturális különbségek miatt félreértette egy másik személy szándékát vagy üzenetét. Ezek a félreértések szükségtelen konfliktusokat okozhatnak a kommunikációban és a kapcsolatokban.
- **Előítélet:** A vietnamiak 60-65%-a vallja be, hogy még mindig vannak előítéletei a fogadó ország kultúrájával és népével kapcsolatban, noha már egy ideje ott élnek. Ezek a sztereotípiák lehetnek pozitívak vagy negatívak, de mindegyik hatással van arra, hogyan érzékelik az anyanyelvi beszélőket és hogyan lépnek kapcsolatba velük.
- **Kognitív zavarok:** Körülbelül 50-55%-uk zavartnak érzi magát, nehezen koncentrálnak, és korai szakaszában csökkent az információfeldolgozási képessége, mivel túl sok új információval és környezeti ingerrel kell szembenéznie.

- Ellentmondó értékek: Körülbelül 70-75%-uk tapasztal konfliktust a hagyományos vietnami kulturális értékek és az új kultúra értékei között. Ez belső konfliktusokhoz és döntési nehézségekhez vezethet.

Véleményem szerint ezek a kognitív megnyilvánulások mélyen tükrözik a Vietnam és a nyugati országok közötti kulturális különbségeket. Kimondottan:

Először is, a zavartság és a félreértés a leggyakoribb problémák, amelyek a nyelvi különbségekből, a kifejezőmódból és az implicit kommunikációs szabályokból fakadnak. A vietnami emberek gyakran hozzá vannak szokva a közvetett kommunikációhoz, elősegítik a harmóniát és „olvassák” mások érzelmeit. Eközben a nyugati kultúra gyakran hangsúlyozza az őszinteséget és a közvetlenséget a kommunikációban. Ez a különbség könnyen szerencsétlen félreértésekhez vezethet. Másodszor, az előítéletek összetett probléma, és nehéz megváltoztatni. Sok vietnami olyan benyomásokkal és elképzelésekkel érkezik külföldre a nyugati kultúráról, amelyeket filmek, könyvek vagy mások történetei alkotnak. Ezek az előítéletek arra készíthetik őket, hogy félreértsék az élet valóságát és a célország lakosságát, ami nehézségeket okoz a beilleszkedési folyamatban.

Harmadszor, gyakran olyan hagyományos értékekkel nevelnek bennünket, mint a gyermeki jámborság, az idősek tisztelete és a közösség megbecsülése az egyén felett. Amikor különböző nyugati értékekkel szembesülnek, mint például az individualizmus és a nemzedékek közötti egyenlőség, a vietnami emberek könnyen belső konfliktusba esnek. Harcolniuk kell harc az eredeti kulturális identitás fenntartása és az új normákhoz való alkalmazkodás között.

Negyedszer, a kognitív zavarok elkerülhetetlen következményei annak, ha az agynak túl sok új információt kell rövid időn belül feldolgoznia. Amikor a vietnámiak először külföldre költöznek, rengeteg új ingert kell fogadniuk és

feldolgozniuk nyelvi, viselkedési, társadalmi szabályok terén... Ez információs túlterheltséghez vezethet, ami tanulási és döntési nehézségeket okoz.

Hangsúlyozni kell azonban, hogy ezek a megnyilvánulások általában csak az integrációs folyamat korai szakaszában jelentkeznek, és idővel csökkennek. Ahogy a vietnamiak fokozatosan gyűjtik a tapasztalatokat, és egyre jobban megértik az új kultúrát, egyre megfelelőbben tudják majd igazítani felfogásukat és viselkedésüket. A negatív kognitív megnyilvánulások minimalizálása érdekében szükségesnek tartom alaposan felkészülni a külföldre indulás előtt. Ez magában foglalja a fogadó ország kultúrájával kapcsolatos ismeretek elsajátítását, az interkulturális kommunikációs készségek gyakorlását, valamint a nyitottság és a tanulási hajlandóság kialakítását. Emellett nagyon fontos a kapcsolatok fenntartása a fogadó ország vietnami közösségével, segítve az újonnan érkezőket a tapasztalatok megosztásában és időben történő támogatásban.

2.3.5 Fizikai megnyilvánulások: fáradtság, fejfájás, alvászavarok...

A kulturális sokk nemcsak a pszichológiát és a viselkedést érinti, hanem számos testi tünetet is okozhat a külföldre költözött vietnamiakban. Kimondottan:

- **Fáradtság:** A megkérdezett emberek körülbelül 75-80%-a gyakran fáradtnak és kimerültnek érzi magát a korai szakaszban, még akkor is, ha nincs túlterhelt. Ez az állapot több héttől több hónapig tarthat.
- **Fejfájás:** Körülbelül 60-65%-uk tapasztal gyakori fejfájást, különösen stresszes kommunikációs helyzetek után, vagy amikor új nyelvet ismer meg.
- **Alvászavarok:** Körülbelül 70-75%-uk alvásproblémákkal küzd, például nehezen alszik el, nem alszik mélyen, vagy felébred az éjszaka közepén. Ennek oka lehet a

korai szakaszban jelentkező jet lag, de gyakran elhúzódik a stressz és a szorongás miatt.

- Emésztési zavarok: Körülbelül 55-60%-uk tapasztal emésztési problémákat, például hasi fájdalmat, hasmenést vagy székrekedést. Ennek oka lehet az étrend változása vagy a stressz.
- Csökkentett rezisztencia: Körülbelül 50-55%-uk úgy találja, hogy érzékenyebb az olyan gyakori betegségekre, mint az influenza és a torokfájás, mint Vietnamban.
- Súlyváltozás: Körülbelül 40-45%-uk tapasztal jelentős súlyváltozást (gyarapodást vagy csökkenést) az első hónapokban.

Véleményem szerint ezek a fizikai megnyilvánulások elkerülhetetlen következményei a lakókörnyezet megváltozásának és a pszichológiai nyomásnak, amellyel a vietnamiak szembesülnek, amikor először külföldre költöznek. Kimondottan:

Először is, a gyakori fáradtság és fejfájás az információ túlterheltségével és az agy által feldolgozott új ingerekkel magyarázható. Az új nyelv megértéséhez és kommunikációjához való folyamatos koncentrálási igény, valamint az ismeretlen környezethez való alkalmazkodás erőfeszítése mentális és fizikai fáradtságot okozhat.

Másodszor, az alvászavarok gyakori probléma, és számos más következménnyel is járhatnak. A kezdeti jet lag tényező mellett a stressz és a szorongás a fő okai az elhúzódó álmatlanságnak. Az időzónák, a világítás és a környezeti zaj változásai szintén befolyásolhatják a szervezet cirkadián ritmusát.

Harmadszor, az emésztési problémák gyakran az étrend hirtelen változásaihoz kapcsolódnak. Amikor a vietnámiak külföldre mennek, sok új ételhez, különböző elkészítési módhoz és ismeretlen étkezési időhöz kell alkalmazkodniuk. Ez zavarokat okozhat az emésztőrendszerben. Emellett a stressz az emésztőrendszer

működését is befolyásoló fontos tényező. Sok embernél előfordulhat hasi fájdalom, hasmenés vagy székrekedés a hosszan tartó stressz miatt.

Negyedszer, az ellenállás csökkenése számos tényezővel magyarázható. Az éghajlat és az életkörnyezet változásai miatt a szervezetnek időre van szüksége az alkalmazkodáshoz. Ezenkívül a hosszan tartó stressz az immunrendszerre is negatív hatással van, így a szervezet fogékonyabbá válik a gyakori betegségekre. Az alváshiány és a rendszertelen táplálkozás szintén hozzájárul az ellenállás csökkenéséhez.

Ötödször, a súlyváltozás gyakori tünet, de ritkán veszik észre. Egyesek súlygyarapodást okozhatnak a stresszes étkezés vagy az étrend megváltoztatása miatt (pl. sok gyorsétterem vagy feldolgozott élelmiszer fogyasztása). Éppen ellenkezőleg, egyesek étvágytalanság, szorongás vagy új ízek ismeretének hiánya miatt fogyhatnak. Mindkét állapot befolyásolhatja az általános egészségi állapotot, ha figyelmen kívül hagyjuk.

Véleményem szerint ezek a fizikai megnyilvánulások nemcsak a kulturális sokk közvetlen következményei, hanem a pszichológiai, környezeti és fiziológiai tényezők komplex kölcsönhatását is tükrözik. Fontos felismerni, hogy ezek a szervezet normális és átmeneti reakciói a jelentős változásokra. Ha azonban ezek a tünetek továbbra is fennállnak vagy súlyossá válnak, jelentősen befolyásolhatják a vietnamiak életminőségét és külföldi integrációját.

A testi egészségre gyakorolt negatív hatások minimalizálása érdekében a következő megoldásokat javaslom:

1. Óvatosan készüljön fel indulás előtt: A megfelelő felkészüléshez előzetesen tájékozódjon a fogadó ország éghajlatáról és étkezési szokásairól.
2. Egészséges életmód fenntartása: Biztosítson kiegyensúlyozott étrendet, rendszeres testmozgást és elegendő alvást.

3. Stresszkezelés: Tanuljon meg ellazulni olyan technikák segítségével, mint a meditáció, a jóga vagy az egészséges szabadidős tevékenységek.
4. Társas kapcsolatok fenntartása: Tartsa a kapcsolatot családjával és barátaival Vietnamban, és építsen ki egy új támogató hálózatot a fogadó országban.
5. Szükség esetén kérjen orvosi segítséget: Ne legyen szubjektív a hosszan tartó tünetekkel, kérjen segítséget egészségügyi szakemberektől, ha szükséges.
6. Alkalmazkodjon fokozatosan: Ne próbálja meg hirtelen teljesen megváltoztatni az életmódját. Hagyjon időt magának, hogy lassan alkalmazkodjon az új környezethez és kultúrához.

Röviden, a kulturális sokk fizikai megnyilvánulásai elkerülhetetlen részei a vietnámiak külföldi integrációs folyamatának. Gondos felkészüléssel és megfelelő válaszstratégiákkal azonban ezek a hatások jelentősen minimalizálhatók, elősegítve az alkalmazkodási folyamat gördülékenyebb lebonyolítását.

2.4. A kulturális sokk és integrációs képesség fontossága a globalizáció kontextusában

A globalizáció és integráció kontextusában a külföldön élő emberek, általánosságban és különösen a vietnami emberek kulturális sokk és integrációs képességének tanulmányozása fontos mind elméleti, mind gyakorlati szempontból. Elméleti szempontból a téma hozzájárul a kulturális sokk természetének, jellemzőinek és hatásainak megértéséhez az emberek mentális és társadalmi életére a kulturális környezetben. Ugyanakkor ez a téma hozzájárul a sikeres kulturális integrációs képességet alkotó tényezők meghatározásához, amelyek megfelelnek a globalizáció kontextusának. Gyakorlati szempontból a kutatási eredmények alapul szolgálnak olyan politikák, támogató programok és képzések kidolgozásához,

amelyek erősítik a munkavállalók kulturális kommunikációs képességét, növelik alkalmazkodóképességüket és integrációs képességüket.

2.4.1. A vietnámiak külföldre költözésének és tanulásának növekedése

Az elmúlt évtizedekben, a tudásalapú gazdaság és a globalizáció fejlődésével párhuzamosan egyre több vietnámi ember költözik külföldre tanulni, dolgozni és letelepedni. A Külgazdasági és Külügyminisztérium statisztikái szerint jelenleg mintegy 4,5 millió vietnámi ember él, tanul és dolgozik több mint 110 országban és területen világszerte. Évente mintegy 170 ezer vietnámi munkavállaló dolgozik külföldön, és ez a szám folyamatosan növekszik. Emellett a vietnámi diákok száma is folyamatosan növekszik külföldön, 2019-re közel 190 ezer főre emelkedett.

A vietnámi emberek főbb célországai főként fejlett országok, mint az Egyesült Államok, Kanada, Ausztrália, Japán, Dél-Korea, Németország, Franciaország, Kelet-Európai országok és néhány Délkelet-ázsiai ország, mint Szingapúr, Malajzia... Ők különböző területeken dolgoznak, legyen az szakértő, mérnök, képzett munkás vagy egyszerű munkás. Eközben a vietnámi diákok főként fejlett oktatási rendszerekkel rendelkező országokban tanulnak, mint az Egyesült Államok, Ausztrália, Egyesült Királyság, Japán, Szingapúr...

A külföldi munkavállalás és tanulás sok lehetőséget nyújt a vietnámi embereknek a tudás, a fejlett technológia elérésére, a látókör kiszélesítésére és a karrier fejlesztésére. Azonban amikor beolvadnak egy másik kultúrába és életbe, sok ember szembesül kihívásokkal, könnyen előfordulhat kulturális sokk és nehézségek az integrációban.

Ezért fontossá válik a vietnámi emberek külföldi életük és munkájuk kulturális sokkának okainak, valóságának és hatásainak megértése. A kutatási eredmények fontos szerepet játszhatnak a támogató politikák irányításában, a vietnámi emberek ismereteinek és készségeinek felszerelésében a külföldre utazás előtt, segítve őket a nehézségek leküzdésében és sikeres integrációban.

2.4.2. Általános kulturális integrációs szint

A szerző felmérése szerint a vietnámi emberek általános kulturális integrációs szintje viszonylag alacsony azoknak, akik újonnan érkeztek külföldre. A megkérdezett emberek több mint 50%-a nehézségeket tapasztal a társadalmi beilleszkedésben, és csak mintegy 20% bízik a beilleszkedési képességében.

Általában a fiatalabb korosztályok, a magasabb végzettségűek, a külföldre tanulók vagy a családdal újraegyesülők jobb integrációs szintet mutatnak, mint az idősebb munkavállalók. Ennek egyik oka a nyelvi készség, a pszichológiai felkészültség és a kulturális készségek előzetes megszerzése.

2.4.3. Kulturális integrációs szint pszichológiai, társadalmi és kulturális szempontból

Konkrét szempontok szerint a vietnámi emberek integrációs szintje is különbségeket mutat. Pszichológiai szempontból a megkérdezett emberek többsége nehézségeket tapasztal a magány, az elidegenedettség és az elszigeteltség érzésével az első időszakban külföldön.

Társadalmi szempontból a kapcsolati háló hiánya, kevés helyi barát miatt sok vietnámi ember visszahúzódik, csak a vietnámi közösségben találkozik.

Nehézségeik vannak a társadalmi tevékenységekben való részvételben, személyes kapcsolatok kialakításában és munkalehetőségekben.

Kulturális szempontból sok vietnámi ember nem ismeri kellően az adott ország kulturális értékeit, normáit és viselkedési szabályait, ami sok félreértést, konfliktust okoz az interakció során. Nehézségeik vannak a személyiségük és szokásaik összeegyeztetésében az új kulturális környezettel.

Összességében a vietnámi emberek általános kulturális integrációs szintje korlátozott sok szempontból, különösen pszichológiai, társadalmi és kulturális ismeretek terén. Fontos a támogatás, a készségek és az alkalmazkodás elősegítése.

2.4.4 Egyedi kulturális integrációs képesség

- *Pszichológiai alkalmazkodóképesség*

A szerző kutatása azt mutatja, hogy a frissen külföldre költözött vietnámiak többsége gyenge az új környezethez és kultúrához való pszichológiai alkalmazkodásban. Sok ember szorongást, zavartságot és stresszt fejez ki, amikor kulturális különbségekkel szembesül.

Hiányzik belőlük a pszichológiai felkészültség az új dolgok elfogadására, nincs biztonságérzetük és magabiztosságuk. Sok ember könnyen megsérül és elbátortalanodik, amikor élete nehézségeivel szembesül. A túlzott érzékenység és szorongás hátráltatja a kulturális integráció folyamatát.

- *Hatékony nyelvi és kommunikációs készségek*

A vietnamiak számára komoly akadályt jelent korlátozott nyelvtudásuk és az anyanyelvi beszélőkkel való kommunikáció. A felmérés szerint a válaszadók több mint 70%-a szerint a nyelvi akadály jelenti a kulturális integráció fő nehézségét.

Sokan még mindig félnek kommunikálni, mert nem bíznak az idegennyelvtudásban, félnek a hibáktól, és félnek, hogy szótlanul beszélnek. A szókincs és a

megfelelő nyelvtani szerkezetek hiánya miatt is összezavarodnak kívánságaik és érzelmeik kifejezése során. Ez a korlát megnehezíti számukra az álláskeresést, a kapcsolatok kialakítását és a kultúrák cseréjét.

Ezenkívül a vietnamiak még mindig gyenge interkulturális kommunikációs készségekkel rendelkeznek, mint például a meghallgatás, a megértés, a kérdések feltevése és a kontextusnak megfelelő humor. A félelem és a félénkség súlyosabbá teszi a kommunikációt, mint a kulturális nézeteltérések.

- *Képes társas kapcsolatok kialakítására és fenntartására*

A legtöbb vietnami külföldön még mindig nem tud társadalmi kapcsolatokat kiépíteni és fenntartani, nem csak a bennszülöttekkel, hanem magukkal a vietnamiakkal is. Félnék proaktívan elkezdni egy beszélgetést vagy megismerni egymást, félnék attól, hogy elutasítják őket.

Sok embernek csak szűk baráti köre van a vietnami kultúrában a nagy hatalmi távolság fogalma miatt. Nem akarnak túllépni a "biztonsági zónán", és félnék a sok különböző státuszú emberrel való érintkezéstől. Ez korlátozza a közösségi hálózatok bővítésének lehetőségét.

Ezenkívül a vietnamiak még mindig hiányoznak a hosszú távú kapcsolatok fenntartásában, például a rendszeres kapcsolattartásban, a gondozásban és a megosztásban. Ritkán hívják meg proaktívan, hogy menjen el vagy vegyen részt eseményeken. Ez a passzivitás sok kapcsolat elhalványulásához vezet.

- *Képes a megfelelő kulturális értékek és magatartásformák alkalmazására*

Az új vietnamiak gyakran összezavarodnak abban, hogy rugalmasan alkalmazzák saját és a fogadó ország kulturális értékeit és magatartási szabályait. Könnyen esnek olyan szélsőségekbe, mint például a vietnami kulturális normákhoz való szoros ragaszkodás, vagy a helyi kultúra sztereotipizálása.

Például sok középkorú ember továbbra is fenntartja azt a szokását, hogy köszönt, ajándékozik és vietnami módon beszél, ami nem felel meg a nyugati stílusnak. Míg

egyes fiatalok mechanikusan alkalmazzák az olyan viselkedéseket, mint a kézfogás, az ölelés és a csók, anélkül, hogy figyelembe vennék a kontextust.

Ez azt mutatja, hogy hiányzik belőlük az a képesség, hogy rugalmasan megválasszák és kombinálják sok kultúra jó értékeit, hogy azokat mérsékelten alkalmazzák különböző helyzetekben. A kulturális viselkedés harmonizálásához finom és rugalmas tudatosság gyakorlása szükséges.

2.5. Kultúramodellek

2.5.1. Kulturális sokk elméletek és modellek

A kulturális sokk mechanizmusának és folyamatának magyarázatára számos különböző elméleti modellt javasoltak a kutatók. Három jellemző és széles körben alkalmazott modell a következő:

Lysgaard U-görbe modellje (1955): Ez az egyik legkorábbi modell a kulturális sokkról. Lysgaard a kulturális alkalmazkodás folyamatát egy U alakú görbe formájában írja le 4 szakaszban:

1. Kezdeti mézes hetek szakasza, amelyben pozitív érzelmek, izgalom jellemzőek.
2. Kulturális sokk szakasza, amelyben csalódottság és lehangoltság érzése van.
3. Felépülés szakasza, amikor a fokozatos alkalmazkodás kezdődik.
4. Alkalmazkodás szakasza, amikor már megszokottá válik az új kultúra.

Ez a modell segít vizuálisan leírni az áttelepülő személyek által általában átélt pszichológiai szakaszokat. Azonban kritikával is találkozik, hogy túlságosan leegyszerűsíti a bonyolult folyamatot.

Berry stresszkezelő modellje (1997): Berry a kulturális sokkot a kulturális ütközésből eredő stressz kezelésének folyamatának tekinti. Ez a modell hangsúlyozza az egyéni alkalmazkodási stratégiák és a társadalmi támogatás erőforrásainak szerepét a kulturális sokk negatív hatásainak minimalizálásában. Berry 4 alkalmazkodási stratégiát javasol: integráció, asszimiláció, szeparáció és marginalizáció.

Ez a modell előnye, hogy hangsúlyozza az egyének aktív szerepét az alkalmazkodási folyamatban, és figyelembe veszi mind az egyéni, mind a környezeti tényezőket.

Gullahorn és Gullahorn kulturális sokk és fordított alkalmazkodás modellje (1963): Ez a U-görbe modell kiterjesztése, hozzáadva a "fordított kulturális sokk" szakaszt, amikor visszatér az eredeti kultúrához. Ez a modell W alakú, és leírja az alkalmazkodási folyamatot mind az új kultúrába való érkezéskor, mind a visszatérésnél.

Ez a modell hangsúlyozza az alkalmazkodási folyamat folytonosságát, nem csak az új környezetben, hanem a régi környezetben is.

Általánosságban elmondható, hogy minden modellnek megvannak a saját előnyei és korlátai. A modellek kombinálása segít teljesebb képet kapni a kulturális sokk bonyolult jellegéről.

2.5.1.1. Ligi a kulturális sokkot a U alakú görbe és a Berry modell elméletével

A Vietnámi bevándorlók kulturális sokk folyamatának eredményeit idővel a Lysgaard (1955) U alakú görbe elméletével és a Berry (2006) kulturális alkalmazkodás modelljével lehet meggyőzően magyarázni. A U alakú görbe modell szerint a bevándorlók tapasztalata általában átmegy a mézeshetek, a kulturális sokk, a helyreállítás és az alkalmazkodás szakaszain, hasonlóan az U alakú görbéhez.

Ehhez a modellhez illeszkedve a vietnámiak többsége azt mondta, hogy van egy kezdeti izgalmas és lelkes szakaszuk, amikor új lakhelyükre érkeznek. Ezután belekerülnek a kulturális sokk szakaszába, amely sok pszichológiai és fiziológiai nehézséggel jár. Lassan megtanulnak megbirkózni, alkalmazkodni és helyreállni, és pozitívabb módon alkalmazkodni. Bár a sebesség különböző, de a legtöbb ember jól mutatja ezeket a szakaszokat.

Eközben a Berry stressz-alkalmazkodás modellje magyarázza a kulturális konfliktusokra adott stresszreakciókat és az egyének alkalmazkodási módjait. Az elmélet szerint a kulturális különbségekkel szembesülve az egyén stresszt tapasztal, értékeli a kihívásokat és az erőforrásokat, majd kiválasztja az alkalmazkodási stratégiákat, mint az integráció, az asszimiláció, az elkülönülés vagy a marginalizáció.

Ez jól tükröződik a kutatási eredményekben. Amikor Vietnámból külföldre mennek, a vietnámiak sok kulturális különbséggel szembesülnek, amelyek stresszt okoznak. Értékelik a nehézségek mértékét és a saját támogató erőforrásaikat. Ennek eredményeként néhányan integrálódnak, kulturális alkalmazkodást mutatnak, mások pedig a helyi kultúrához igazodnak vagy csak a vietnámiakkal tartanak kapcsolatot. Néhányan pedig marginalizálódnak, elvesztik a gyökereiket.

Ezek az elméleti modellek alaposan és rendszerezetten magyarázzák a bevándorlók általános és a vietnámiak különösen tapasztalt kulturális sokk szakaszait és mechanizmusait. Ezek a modellek alapul szolgálnak a különböző szakaszokhoz és kulturális alkalmazkodási stílusokhoz megfelelő beavatkozási intézkedések kidolgozásához.

2.5.1.2. A kulturális kompetencia és a stressz-alkalmazkodás modelljének magyarázatai

A vietnámiak kulturális sokkjára és integrációjára ható egyéni, interkulturális és társadalmi tényezők eredményei részletesen magyarázhatók a kulturális kompetencia elméletének keretével. Deardorff (2006) modellje olyan kompetencia tényezőket javasol, mint az attitűd, a tudás, a készségek és a belső és külső eredmények.

Ez az elemzési keret ésszerűsíti az egyéni tényezőket, mint a nyitott személyiség, a kulturális ismeretek, a nyelvi készségek és a hatékony kommunikáció fontosságát, amelyeket ebben a kutatásban találtak. Ezek a tulajdonságok az interkulturális kompetencia létrehozásának előfeltételei, amelyek a kulturális kompetencia eredményei közé tartoznak.

Emellett az Earley és Ang (2003) kulturális kompetencia modellje világossá teszi a motiváció, az önbizalom és a viselkedési készségek szerepét a kulturális sokkban. Ez a modell hangsúlyozza, hogy a sikeres működéshez a többkulturális környezetben magas motivációra és önbizalomra, valamint a megfelelő viselkedési alkalmazkodás képességére van szükség.

Ez magyarázza, miért a kutatásban a bizonytalan, félénk emberek nagyobb kulturális sokkot tapasztalnak. Ugyanakkor azok az egyének, akik képesek rugalmasan alkalmazni a kulturális viselkedést a célcsoport és a helyzet szerint, jobban alkalmazkodnak.

Másrészről, a Berry (1997) stressz-alkalmazkodás elmélete is hasznos a társadalmi környezet kontextusában található tényezők magyarázatára. Az elmélet rámutat arra, hogy a társadalmi támogatás és az életkörülmények erőforrások lehetnek, amelyek segítik az egyént a stresszel teli új kulturális környezetben és pozitívabb alkalmazkodásban.

Ebben a kutatásban láttuk, hogy barátságos társadalmi politikák, jó életkörülmények és széles kapcsolati hálózat olyan tényezők, amelyek védelmet nyújtanak a kulturális sokkkal szemben. Ellenkezőleg, a diszkriminatív, szűkös és támogatás nélküli

környezetek könnyen túlterhelik, elszigetelik és nehezítik az integrációt a vietnámiak számára.

Tehát a kulturális kompetencia és a stressz-alkalmazkodás elméletei ésszerű látásmódot nyújtanak az egyéni, interkulturális és társadalmi tényezők megértéséhez és magyarázatához, amelyek hatással vannak a kulturális sokkra és az integrációra. Ezek rámutatnak a lényeges tulajdonságokra és a társadalmi erőforrásokra, amelyekre figyelmet kell fordítani a bevándorlók kulturális alkalmazkodásának elősegítése érdekében.

2.5.2. Goldman-féle jéghegy modell

„A Goldman-féle jéghegy modell jól illusztrálja a kultúra megismerhetőségét, amely alapvetően behatárolja a kutatók lehetőségeit, és lehetséges eredményeit. A modellben a jéghegynek a képzeletbeli vízszint feletti része mutatja a kultúra legfelsőbb rétegét, amelynek az ember tudatában van, akaratával tudatosan képes befolyásolni, módosítani, így idegen környezetben könnyen megtanulható, másolható. Megjelenési formái, az illem, a nyelv, a hagyományok, történelem és a viselkedési normák a kutató számára „kézzel foghatóak”, így könnyen megfigyelhetők. Ezzel szemben a jéghegy víz alá merülő 9/10-e a fiatalkori szocializáció során olyan mélyen rögzül egyéniségünkben, hogy annak még saját anyakultúránk esetében sem vagyunk tudatában egészen addig, amíg nem szembesülünk egy eltérő, idegen kultúrával. A reakcióink mögött meghúzódó kulturális háttérrel tudatosan felidézni, vagy módosítani azonban még ekkor sem tudjuk, mindössze arra ébredünk rá, hogy „valamilyen érthetetlen okból másképp gondolkodunk”, mint a más kultúrában nevelkedett társaink.” (Goldman 1990, idézi Rudnák 2010)



Kép 1: A kultúra jéghegy-modellje

https://gepeskonyv.btk.elte.hu/adatok/Pedagogia/84N%E1dasi/CD2/08/01/08_01_2_1.htm

2.6. A foglalkoztatottság helyzete Magyarországon

2.6.1 Fogalomkeret és magyarázat

Népesség: Adott területen lakóhellyel rendelkező személyek száma alkotja a népességet. A népességen belül a munkaerőforráson kívüliekkal dolgozatom nem kíván foglalkozni.

A munkaerőforrás: munkaerőforrásnak az adott társadalmi-gazdasági munkakövetelményeknek megfelelő fizikai és szellemi képességgel rendelkező népességet nevezzük. A munkaerőforrást is két részre oszthatjuk, munkaerő állományon kívüliekre, és a gazdaságilag aktív népességre. A munkaerő állományon kívüliek, azaz a gazdaságilag inaktívak szintén két csoportra oszthatók: az inaktív

keresőkre (nyugdíjasok és tanulók, tehát azok, akik most éppen nem dolgoznak, de dolgozni fognak, vagy már dolgoztak), és az eltartottakra. (Polónyi, 2002, 45. old.) Számunkra a gazdaságilag aktív népesség releváns: Gazdaságilag aktívak (gazdaságilag aktív népesség) a munkaerőpiacon megjelenők, vagyis a foglalkoztatottak és a munkanélküliek egyaránt. (KSH,2016)

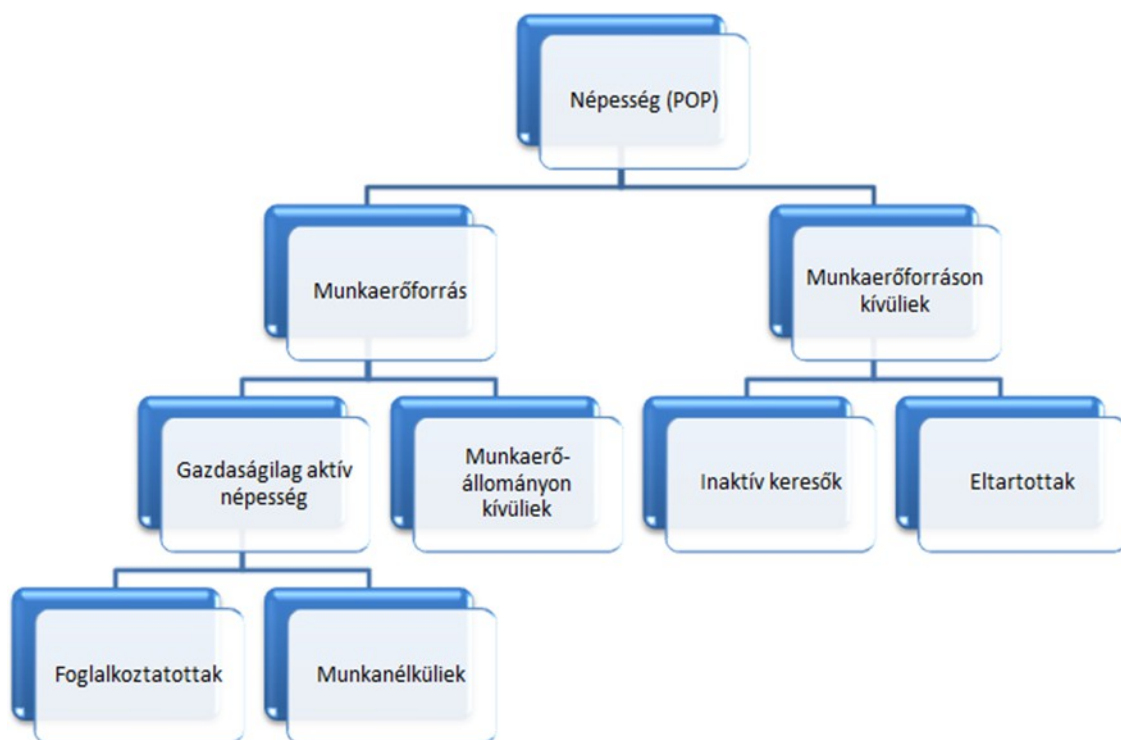
A gazdaságilag aktív népességet pedig két részre oszthatjuk, foglalkoztatottakra és munkanélküliekre.

Foglalkoztatottnak tekintjük a gazdaságilag aktív népesség azon csoportját, akik Foglalkoztatott, aki a referencia-időszakban (ún. vonatkozási héten), legalább 1 óra, jövedelmet biztosító munkát végzett, vagy munkájától csak átmenetileg (szabadság, betegség stb. miatt) volt távol. (KSH, 2016)

Munkanélkülinek tekinthető a KSH megfogalmazásában az a személy, aki gazdaságilag aktív, de jelen időben nem dolgozik, és olyan munkája sincs, amelytől átmenetileg távol van, viszont aktívan keres munkát. (KSH, 2016). Nem tekinthetők automatikusan munkanélkülinek azok, akiket a munkaügyi központok helyi kirendeltségei nyilvántartásba vettek, mint regisztrált munkanélkülit.

A népességre és foglalkoztatásra vonatkozó fogalmak mellett még meghatároznam az alábbi definíciókat is.

A globalizáció egy világméretű mozgalom: gazdasági, pénzügyi, kereskedelmi és kommunikációs integráció. A globalizáció magába foglalja a helyi és nemzeti perspektívák nyitását, egy összefüggő és egymástól kölcsönösen függő világot hoz létre, mely egyben jelenti a tőke szabad mozgását, az áruk és szolgáltatások egész nemzeti határokon átívelő áramlását. Azonban ez nem jelenti a munkaerő akadálytalan mozgását. (BusinessDictionary, 2016) Beszélhetünk gazdasági, pénzügyi és technológiai globalizációról is.



Kép 2: Foglalkoztatottság helyzete Magyarországon
Forrás: www.tankonyvtar.hu

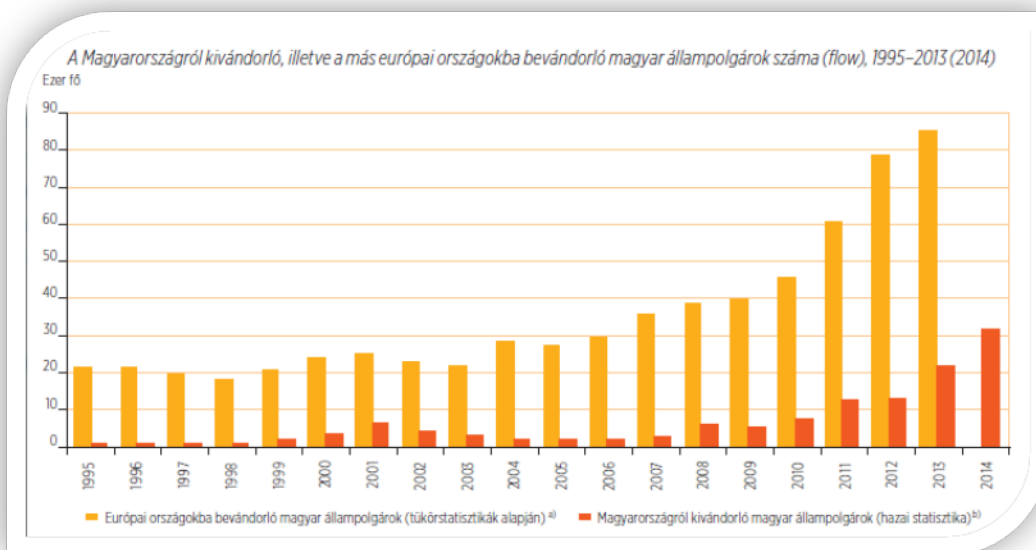
2.6.2. A magyar munkaerő külföldi toborzási trendje

Az elmúlt néhány évben a magyarok külföldi foglalkoztatása

A magyarországi migrációs arány folyamatosan növekszik a nyolcadik évben, ami főként a fiatalok csoportjára jellemző, így ha összehasonlítjuk az elmúlt néhány év adatait, könnyen észrevehetjük, hogy hazánk egyre inkább egy bevándorlók országává válik.

A 2014-es felmérés szerint több mint 330 000 magyar állampolgár él az EU tagállamaiban és más európai országokban, de ezek csak a jelentett adatok, becslések szerint pedig félmillió, így a helyzet csak alulról felfelé becsülhető. Talán itt a legjobb becslés az OEP nyilvántartásból lemondók száma, de a fogadó országok

hivatalos statisztikái mindig sokkal magasabb számokat jelentenek. Az alábbi diagram bemutatja a külföldi tartózkodási országok számát és Magyarország adatait a magyarok külföldi foglalkoztatásáról 1995 óta



Kép 3: Magyarok külföldi munkavállalása
Forrás: www.portfolio.hu

A magyarországi elvándorlási trendekben nem egyből az Uniós csatlakozást követően volt megfigyelhető egy erős fellendülés, inkább a 2007-2008-as évben indult be a kivándorlás. (Portfólió, 2015)

A 2015-ös év statisztikái sem rég láttak napvilágot, mely szerint tavalyi évben közel 33ezren hagyták el országunkat, ezek ugyancsak bejelentett számok, a valóság ennél sokkal magasabb lehet, viszont még így is rekordnak számít. Az aggodalom fő oka, hogy főként a fiatal munkaképes korúak hagyják el az országot, a tavalyi évben kivándorlók 44%-a a 30év alatti korosztályba esik. (Pénzcentrum, 2016)

3. Integrációs kompetencia

3.1. Integrációs kompetencia, a beilleszkedési kompetencia elemei

A beilleszkedési képesség egy összetett és többdimenziós fogalom, amit sok kutató különböző módon definiál. Azonban általánosságban elmondható, hogy a beilleszkedési képesség egy személy képessége arra, hogy hatékonyan alkalmazkodjon, kölcsönhatásba lépjen és fejlődjön egy új, saját kultúrájuktól eltérő kulturális környezetben. Az interkulturális kompetencia olyan együttes összetevőkből áll, mely által az individuum képessé válik egy adott munka vagy feladat hatékony elvégzésére. (Rudnák, 2015).

Deardorff (2006) szerint a beilleszkedési képesség magában foglalja a "szükséges ismereteket, készségeket, attitűdöket és viselkedést a kulturálisan összekapcsolódó helyzetekben való sikeres interakcióhoz". Ez a definíció hangsúlyozza a képesség ganzheitliche jellegét, nem csak a tudásra korlátozódik, hanem magában foglalja a gyakorlati készségeket és attitűdöket is.

Ezenkívül Kim (2001) a beilleszkedési képességet a "személy képességének" definiálja arra, hogy "megfelelő és pszichológiai összhangot érjen el a befogadó környezettel". Ez a definíció hangsúlyozza a pszichológiai aspektust és az új környezettel való harmonizálást.

Szerintem a beilleszkedési képességet átfogóan kell érteni, magában foglalva a kognitív, érzelmi, viselkedési és társadalmi aspektusokat is. Ez a képesség az ismeretek, készségek, attitűdök és viselkedések összessége, amelyek segítik az egyént nemcsak alkalmazkodni, hanem fejlődni is az új kulturális környezetben. Ez

a képesség nem egy fix jellemző, hanem fejleszthető és javítható tanulással és tapasztalattal. Azonban az új országban és külföldi környezetben való élet sok előre nem látható akadállyal járhat. Az egyik legnehezebb nehézség a beilleszkedéssel kapcsolatban az, ha nem sikerül alkalmazkodni egy adott külföldi kultúrához.

A pontos és átfogó definíció a beilleszkedési képességről nagyon fontos, mert ez alapozza meg a képesség értékelését, fejlesztését és javítását általában a bevándorlók és különösen a vietnami emberek külföldön. A képesség sokdimenziós jellegének helyes megértése segít nekünk teljesebb megközelítést alkalmazni a vietnami emberek beilleszkedési folyamatának támogatásában.

A beilleszkedési folyamat során fontos tanulmányozni és figyelemmel kísérni azokat a jeleket, amelyek néha kulturális sokkhoz vezethetnek. A beilleszkedési képesség legfontosabb tényezői:

1. Kommunikációs készségek: segítenek az adott ország társadalmi életébe való beilleszkedésben.
2. Nyelvi készségek: segítenek kapcsolatokat kialakítani, és a testbeszéd értékét sem lehet figyelmen kívül hagyni.
3. Kíváncsiság a kultúrák iránt: azok, akik valóban kíváncsiak más kultúrákra, sikeresek a beilleszkedésben.
4. Rugalmasság: inkább alkalmazkodik, mint hogy korlátozásokat szabjon bizonyos körülmények között.
5. Türelem és tisztelet: amikor egy másik kultúrába lépünk, különösen fontos türelmesnek és tisztelettudónak lenni a körülöttünk lévő emberekkel szemben.
6. Kulturális empatia: a más kultúrák megismerésének legjobb módja az odafigyelés és a nem ítélkezés.
7. Erős öntudatosság: lehetővé teszi az interakciót másokkal vagy más kultúrával anélkül, hogy elveszítené az identitását.

8. Humor: rendkívül fontos mind a beilleszkedési mechanizmusban, mind a kapcsolatépítés folyamatában. A humor képes csökkenteni a csalódottság érzését és enyhíteni a feszültséget. Fontos azonban óvatosnak lenni, mert ami egy kultúrában vicces, az lehet rendkívül sértő egy másik kultúrában. (Garamvölgyi, 2014, 21. oldal)

3.2 A kulturális különbségek kezelése

Benett M.J. hat érzékenységi szint modellje.

Most szeretném bemutatni egy olyan modellt, amelynek alkalmazása és gyakorlása talán nem elterjedt Magyarországon. Ennek oka az, hogy a kultúrák találkozására összpontosító kutatás és alkalmazás a kultúrák közötti konfliktusokhoz vezetett, például az Egyesült Államokban. A folyamatot Benett (2004) részletesen leírja, amely a kulturális tudás befogadásának folyamatában zajlik. Ez a modell lehetőséget teremt az átjárásra az egyes állomások és területek között, hogy visszajelzéseket kapjunk, és akár hibákat is javítsunk. Az én tapasztalataim alapján elemzem a bemutatott részeket.

Az etnocentrikus fázis fokozatai	
1. Tagadás	A Izoláció
	B Szeparáltság
2. Védekezés	C Lenézés
	D Felsőbbrendűség
	E Önbecsülés
3. Minimalizáció	F Fizikai univerzalizmus
	G Transzcendens univerzalizmus
Az etnorelatív fázis és fokozatai	
4. Elfogadás	H Viselkedési relativizmus

	I Értékrelativizmus
5. Alkalmazkodás	J Empátia
	K Pluralizmus
6. Integráció	L Kontextus-minősítés
	M Konstruktív marginalizálódás

Táblázat 1: Bennett M.J. hat érzékenységi modellje

(Forrás: Rudnák I.: Multikulturális Menedzsment Szent I. Kiadó, Gödöllő, 2015. p. 116)

- **Tagadás:**

+ Izoláció: Találkoztam már ezzel a helyzettel. Ekkor kezdtem el az egyetemet, és csatlakoztam a röplabdaklubhoz. Elszigetelődtem, mert nem tudtam magyarul kommunikálni.

+ Szeparáltság: A magyar és a vietnami kultúra közötti különbséget már akkor felismertem, amikor ebbe az országba jöttem, és mindig igyekeztem minél hamarabb felvenni a kapcsolatot a magyarokkal, beilleszkedni.

- **Védekezés:**

+ Lenézés: A magyar kultúra árnyalatait igyekszem a lehető legkorábban megismerni, persze vannak benne olyan elemek, amelyek nem biztos, hogy összhangban vannak az értékeimmel, vagy könnyen elfogadhatók, de alapvetően igyekszem nem negatív sztereotípiákat kialakítani.

+ Felsőbbrendűség: Soha nem éreztem úgy, hogy a vietnami kultúra felsőbbrendű a magyar kultúránál, ezért nem degradálom a magyar kultúrát, csak elfogadom, hogy ez a két kultúra különbözik. Soha nem akartam a vietnami kultúrát ráerőltetni a környezetemre, és most sem akarom.

+ Önbecsülés: Nagyon alacsony volt az önbecsülésem, amikor először betettem a lábam Magyarországra. Mivel ázsiai vagyok, sok különbség van Európához képest. De összességében csak rövid ideig tartott, aztán a kedves magyar emberek biztattak, és újra magabiztosnak éreztem magam.

- ***Minimalizáció:***

+ Fizikai univerzalizmus: Keresem a hasonlóságokat is a két kultúra között, ami mindenkinek adott. Hőmérséklet, légnyomás, földrajzi adottságok stb. nagyon eltérőek lehetnek a különböző helyeken. Az ezeket a feltételeket leíró fizikai törvények azonban mindenhol ugyanazok. Magyarországon úgy esznek és isznak, mint otthon, de ezek nyilvánvalóan csak alapvető hasonlóságok, amelyekből nem következtethetünk arra, hogy a magyar és a vietnami kultúra azonos.

Ha a kultúra szintjein belül megkülönböztethetünk materiális és non-materiális csoportokat. Materiális alatt értjük például a műalkotásokat, non-materiális alatt pedig a szokásokat, hagyományokat, viselkedési jegyeket, melyek meghatározóak egy társadalom - náció életében. (Chapel, 2020)

+ Transzcendens univerzalizmus: Ez engem egyáltalán nem érint, nem tartozom semmilyen vallási mozgalomhoz. Vietnamban és Magyarországon azonban még mindig hasonló a vallás: a buddhizmus és a kereszténység, valamint a filozófiai hatások, mint a konfucianizmus, a taoizmus és más filozófiai irányzatok is befolyásolják mindkét országban a gondolkodásmódot, és hozzájárulnak a transzcendens dimenzió megértéséhez.

- ***Elfogadás:***

+ Viselkedési relativizmus: Ez valami nagyon bejön nekem. Elfogadtam és tiszteltem a magyar kultúra értékeit, felismertem a különbségeket a vietnami kultúrától. Örülök, hogy megtapasztalhattam mindkét ország kultúráját.

+ **Értékrelativizmus:** Tisztelem a verbális és non-verbális viselkedési mintákat, és elfogadtam azokat. A kommunikáció során igyekszem betartani a helyi szokásokat, vagyis odafigyelek a magyar köszönési formákra és etiketre.

- ***Alkalmazkodás***

+ **Empátia:** Tiszteletben tartom a vietnami és a magyar kultúrák attitűd- és értékrendbeli különbségeit. Úgy érzem, felismertem a magyar kultúra értékteremtő jellegét, amely sajátossá, egyedivé teszi kultúrájukat.

+ **Pluralizmus:** Úgy gondolom, hogy felismertem és eredményesen alkalmaztam a magyar kultúrában rejlő lehetőségeket, így a mindennapi életben is sikeresen tudok kommunikálni környezetemmel.

- ***Integráció:***

+ **Kontextus-minősítés:** Soha nem éltem máshol, mint Magyarországon és Vietnamban, sőt, nemigen hagyom el a kontinenst. Például nem jártam Amerikában vagy Ausztráliában, így nem mondhatom, hogy széles kulturális perspektívával rendelkezem, ami szükséges ahhoz, hogy az ember a maga helyén tudja értékelni a kontextust, és modell optimalizálást válasszon viselkedésére. Munkámból adódóan meg kellett tanulnom magyarul, valamint az irodai és üzleti életben megkívánt modort, mert egy ázsiai értékesítő cégnél dolgoztam Magyarországon, ahol a magyar a hivatalos nyelv. Ezért érzem, hogy csökken a kulturális különbségekből fakadó félreértések okozta feszültség, és egyre hatékonyabb a kommunikációm.

+ **Konstruktív marginalizálódás:** Nem sok meglepetés éri a külföldön töltött idő alatt, mert sok időt és energiát fordítottam a befogadó kultúra megismerésére, és még mindig, amikor csak lehetséges, megteszem a kis felfedezőutat. (Rudnák, 2015)

3.3. A kulturális integráció előrejelző tényezői

3.3.1. Személyes jellemzők: személyiség, készségek, nyitott hozzáállás

A szerző kutatása azt mutatja, hogy a személyes jellemzők, mint például a társaságkedvelő személyiség, a társas készségek és a nyitott hozzáállás a kultúrák közötti integrációs folyamatban nagyon hasznosak. Az extrovertált, barátságos és könnyen megközelíthető emberek általában jobban beilleszkednek, mint az introvertált és félénk emberek. Azok, akik rendelkeznek jó társas készségekkel, mint például a hallgatás, kifejezés és problémamegoldás, gyorsan alkalmazkodnak.

A legfontosabb azonban a nyitott és pozitív hozzáállás az új kultúrához, a készség az új kultúra megismerésére és elfogadására. Azok, akik kritikus és elfogult hozzáállással rendelkeznek a helyi kultúrával szemben, sokkal nehezebben tudnak integrálódni. Másrészt, a kíváncsiság, a keresés és a folyamatos tanulás segít sok embernek átlépni a kulturális akadályokat.

Matsumoto és Hwang (2013) szerint ez a kompetencia magában foglalja a szorongás kontrollálásának, az önbizalom és a motiváció fenntartásának képességét az integrációs folyamat során.

3.3.2. Tartózkodás külföldön és kulturális érintkezés

A külföldön töltött idő és a helyi kultúrával való mély és széleskörű érintkezés fontos tényező a kulturális integráció előrejelzésében. A kutatás azt mutatja, hogy minél hosszabb ideig tartózkodnak és minél többet érintkeznek a helyi kultúrával, annál nagyobb az alkalmazkodási képességük.

A szerző felmérései szerint az öt évnél hosszabb ideje külföldön tartózkodó vietnami csoport sokkal jobban integrálódik, mint az egy évnél rövidebb ideig tartózkodó csoport. Azok, akik rendszeresen kapcsolatban vannak a helyi emberekkel, tanulnak tőlük és velük dolgoznak, könnyebben tudnak integrálódni, mint azok, akik kevésbé érintkeznek.

Ez azt mutatja, hogy az idő és az érintkezés olyan tényezők, amelyek nélkülözhetetlenek a kultúra megértéséhez. Minél több tapasztalatot és mélyebb ismereteket szereznek a szokásokról, a nyelvről és a kultúra értékeiről, annál könnyebben tudnak alkalmazkodni az új környezethez.

3.3.3. A Vietnami és a helyi közösség társas hálózata

A vietnami emberek társas kapcsolatainak hálózata, különösen a vietnami és a helyi barátok közötti egyensúly, fontos tényező a kulturális integrációs képesség meghatározásában. A kutatás azt mutatja, hogy azok, akiknek sok vietnami és helyi barátjuk van, a legjobban alkalmazkodnak. A kulturális értékeknek és a vietnami kulturális értékrendszernek természetesen nemzeti és etnikai identitással kell rendelkeznie, megőrizve saját jellegzetességeit és a többnemzetiségű nemzeti közösség közös kulturális jellemzőit a vízépítés és a hidratálás történelmi folyamatában. Az ország építésének és megvédésének történelmi útját tekintve könnyen felismerhető az hun király kora óta kigondolt és feldíszített egyedi kulturális értékek, az ősimádat gyakorlata révén, amely a Magasságban csúcsosodik ki az istentisztelet hite. Hung Kings – egyedülálló szellemi kulturális örökség, amelyet az ENSZ Oktatási, Tudományos és Kulturális Szervezete (UNESCO) tüntetett ki az emberiség reprezentatív szellemi kulturális örökségének listáján. (Bui, 2023)

Azok, akik csak a vietnami közösségben tartanak kapcsolatot, több nehézséggel szembesülnek a helyi kultúrába való integráció során a hiányzó ismeretek és támogatás miatt. Azonban azok, akik kizárólag helyi barátaikkal tartanak kapcsolatot, magányosnak és gyökértelennek érezhetik magukat.

Látható, hogy az egyensúly fontos a vietnami és a helyi emberekkel való kapcsolatban. A vietnami kapcsolatok segítenek megőrizni az identitást, megosztást és bátorítást nyújtanak. A helyi emberekkel való kapcsolatok segítenek megismerni a kultúrát, kibővíteni a lehetőségeket és jobban integrálódni.

A vietnami közösségnek ösztönöznie kell a fiatal generációt, hogy aktívan kapcsolódjanak és tanuljanak a nemzetközi barátaiktól, miközben fenntartják a kapcsolatot a vietnami emberekkel. Ez az egyensúly segít növelni a kulturális integráció képességét a vietnami bevándorlók számára.

Összefoglalva, a személyes jellemzők, mint például a személyiség, a készségek és a nyitott hozzáállás az új kultúrához, valamint a külföldön töltött hosszú idő és a helyi kultúrával való mély és széleskörű érintkezés, kombinálva a vietnami és a helyi közösség közötti egyensúllyal, fontos tényezők a vietnami emberek külföldön történő kulturális integrációjának előrejelzésében és fejlesztésében. A fenti tényezők megértése segít a bevándorlóknak aktívan fejleszteni magukat, bővíteni kapcsolataikat és igazítani hozzáállásukat és viselkedésüket a jobb kulturális alkalmazkodás érdekében az új országban való életben.

3.4. A Vietnámi emberek külföldi integrációs képességének helyzete

Mivel 2023-ban közel 160 000 ember megy külföldre dolgozni, Vietnam közel 35%-kal haladja meg a kitűzött tervet, ami meghaladja a COVID-19 járvány előtti rekordszintet. (Ban, 2023)

3.4.1. Általános integrációs képesség szintje

A kutatások és a valóságos felmérések alapján látható, hogy a vietnámi emberek általános integrációs képessége átlagos szinten van, és jelentős különbség van a különböző csoportok között.

Egy szerző által végzett felmérés szerint az Egyesült Államokban, Ausztráliában, Japánban és néhány európai országban élő és dolgozó 500 vietnámi ember körében körülbelül 60% közepes szintű integrációs képességet értékelt magának, 25% alacsony szintűt, és csak 15% volt magabiztos a magas szintű integrációs képességében. Ez azt mutatja, hogy a vietnámi emberek többsége külföldön sok nehézséggel szembesül az új kulturális környezethez való alkalmazkodás során.

Konkrétan sok vietnámi embernek nehézséget okoz a helyi nyelven való kommunikáció, különösen a szakmai vagy hivatalos helyzetekben. Gyakran érzik magukat zavarban az új társadalmi helyzetekben, amelyek még nem ismerősek számukra. Sokan hajlamosak korlátozni a társadalmi kapcsolataikat a vietnámi közösségen belül, és kevésbé vesznek részt a helyi közösség tevékenységeiben.

Azonban fontos megjegyezni, hogy jelentős különbségek vannak a különböző csoportok között. Például a diákok és a szellemi munkások általában jobb integrációs képességgel rendelkeznek, mint a munkásosztály. Azok, akik hosszú ideje külföldön élnek, általában magasabb integrációs képességgel rendelkeznek, mint az újonnan érkezők.

Az én véleményem szerint a vietnámi emberek általános integrációs képessége még nem felel meg a jelenlegi globális integrációs folyamat követelményeinek. Ennek számos oka lehet, beleértve a vietnámi és a nyugati kultúra közötti jelentős különbségeket, a külföldre való előkészület hiányát, valamint a vietnámi emberek külföldön nyújtott támogatásában rejlő korlátokat.

Azonban pozitív jeleket is tapasztalok. Az egyre több vietnámi ember, különösen a fiatal generáció, aktívan tanul és felszerelkezik interkulturális készségekkel még a külföldre utazás előtt. Ez azt mutatja, hogy a kulturális integrációs képesség fontosságának tudatossága fokozatosan növekszik.

A helyzet javítása érdekében úgy gondolom, hogy többoldalú erőfeszítésre van szükség. A vietnámi embereknek maguknak is aktívabbnak kell lenniük a tanulásban és az interkulturális készségek fejlesztésében. A kapcsolódó szervezeteknek és intézményeknek is valós támogatási és képzési programokra van szükségük, hogy segítsék a vietnámi embereket az integrációs képességük javításában még a külföldre költözés előtt és az ottani élet során.

3.5. Beilleszkedési képesség az egyes tényezők szerint

3.5.1. Pszichológiai alkalmazkodóképesség

A pszichológiai alkalmazkodóképesség az egyén képességét jelenti a lelki egyensúly fenntartására, a stresszel való megküzdésre és a pozitív motiváció fenntartására az új kulturális integráció folyamatában. A felmérések és kutatások szerint a vietnámi emberek külföldön még mindig sok korlátozással rendelkeznek ezen a területen.

Konkréten, a megkérdezett emberek mintegy 70% -a azt mondta, hogy gyakran érzi magát feszültnek és aggódónak az első időszakban, amikor külföldre költözik. Sokan nehézségeket tapasztalnak a negatív érzelmek, mint a szomorúság, magányosság és honvágy kezelésében. Érdeemes megjegyezni, hogy a megkérdezett emberek 40% -a bevallotta, hogy az első évben már felmerült bennük az ötlet, hogy visszatérjenek Vietnamba, mert nem tudtak alkalmazkodni az új környezethez.

Azonban vannak pozitívumok is, amelyeket érdemes megemlíteni. A megkérdezett emberek mintegy 30% -a azt mondta, hogy jó stresszkezelő képességgel rendelkezik

és képes fenntartani az optimista és pozitív hozzáállást az integrációs folyamat során. Ezek az emberek általában jó pszichológiai felkészültséggel rendelkeznek az utazás előtt, jó érzelmi és stresszkezelő készségeik vannak, valamint stabil társadalmi támogatási hálózattal rendelkeznek.

Az én nézőpontom szerint a pszichológiai alkalmazkodóképesség a vietnámi emberek külföldi kulturális integrációjának sikerét meghatározó kulcsfontosságú tényező. Ez közvetlenül befolyásolja a kultúrsokk leküzdésének és az új környezetben való tanulás és fejlődés motivációjának képességét. Azonban ez az egyik legnehezebben fejleszthető terület, folyamatos képzést és kitartást igényel.

Annak érdekében, hogy javítsuk ezt a képességet, úgy gondolom, hogy szükség van a tudás és a stressz- és érzelmi kezelési készségek felszerelésére az utazás előtt, valamint a külföldön élő vietnámi emberek pszichológiai támogatási rendszerének kiépítésére. Rendszeres életkészség és érzelmi kezelési képzéseket kell szervezni. Emellett fontolóra kell venni a pszichológiai támogató csoportok és tanácsadói vonalak létrehozását a külföldön élő vietnámi emberek számára.

3.5.2. Hatékony nyelvi és kommunikációs képesség

A hatékony nyelvi és kommunikációs képesség az egyik legnagyobb kihívás a vietnámi emberek számára külföldön. A felmérések eredményei szerint csak mintegy 35% -a vietnámi embereknek van magas szintű nyelvi képessége, és magabiztosan tudnak kommunikálni a legtöbb helyzetben. A megkérdezettek 45% -a közepes szintűnek értékelte a nyelvi képességét, és 20% -uknak nehézségei vannak a helyi nyelven való kommunikációban.

Byram (1997) szerint ez a kompetencia magában foglalja azt a képességet is, hogy a saját kultúrát mások szemszögéből lássuk, segítve az interkulturális gondolkodás érzékenységének és rugalmasságának fejlesztését.

Véleményem szerint az interkulturális kognitív kompetencia alapvető szerepet játszik az integrációs folyamatban. Segít a bevándorlóknak megérteni az új kulturális környezetet, és ennek megfelelően módosítani viselkedésüket és attitűdjüket. A tudás azonban önmagában nem elég, azt más kompetenciákkal kell kombinálni a sikeres beilleszkedéshez.

Különösen sok vietnámi embernek nehézséget okoz a szaknyelv használata, a közmondások és a helyi beszéd mód megértése és használata. Gyakran akadályokba ütköznek a komoly helyzetekben vagy vitákban és előadásokban való kommunikáció során. Ez jelentősen befolyásolja a foglalkozási lehetőségeket és a társadalmi beilleszkedés képességét.

Azonban el kell ismerni a vietnámi emberek nyelvi képességének fejlesztésében tett erőfeszítéseket és előrelépéseket. Sokan aktívan részt vesznek nyelvtanfolyamokon, és aktívan keresik a lehetőséget a helyiekkel való gyakorlásra. Különösen a diákcsoportok és a fiatal munkavállalók képesek gyorsabban és rugalmasabban elsajátítani az új nyelvet a kommunikáció során.

Az én nézőpontom szerint a hatékony nyelvi és kommunikációs képesség a beilleszkedés kulcsa. Ez nemcsak segít a vietnámi embereknek hatékonyan kommunikálni a munkában és a mindennapi életben, hanem eszköz arra, hogy mélyebben megismerjék és megértsék a helyi kultúrát. Azonban ennek a képességnek a fejlesztése időt és folyamatos erőfeszítést igényel.

Annak érdekében, hogy javítsuk a helyzetet, úgy gondolom, hogy erőteljesebben kell befektetni a vietnámi emberek nyelvi képzésébe, mielőtt külföldre mennek. A képzési programoknak nemcsak a nyelvtani ismeretekre, szókincsre kell összpontosítaniuk, hanem a gyakorlati kommunikációs készségekre és a helyi kommunikációs kultúra ismeretére is. Emellett fontos, hogy teret teremtsünk a vietnámi emberek számára a rendszeres nyelvi gyakorlásra a helyiekkel.

3.5.3 A társadalmi kapcsolatok kialakításának és fenntartásának képessége

A társadalmi kapcsolatok kialakítása és fenntartása fontos szempontja a kulturális integráció képességének, de sok vietnámi ember számára külföldön ez jelentős kihívást jelent. Egy felmérés eredményei szerint csak mintegy 40% -uk érzi magabiztosnak a helyi emberekkel való társas kapcsolatok kialakításában és fenntartásában.

Sok vietnámi embernek nehézségei vannak a vietnámi közösségen kívüli társadalmi hálózatuk kiterjesztésében. Gyakran félnek kezdeményezni a beszélgetést és barátkozást a helyiekkel a nyelvi és kulturális különbségek miatt. A megkérdezettek mintegy 60% -a azt mondta, hogy barátaik többsége vietnámi vagy ázsiai.

Azonban vannak pozitívumok is, amelyeket érdemes megemlíteni. Sok vietnámi ember, különösen a fiatal generáció, aktívan részt vesz társadalmi tevékenységekben, érdeklődési körökben, hogy kiterjesszék kapcsolati hálójukat. Néhányan még helyi önkéntes és jótékonyági szervezetekbe is bekapcsolódnak, amelyek segítenek nekik nemcsak a közösséggel való kapcsolattartásban, hanem mélyebb megértést is nyújtanak a helyi kultúráról.

Az én nézőpontom szerint a társadalmi kapcsolatok kialakításának és fenntartásának képessége fontos szerepet játszik a beilleszkedési folyamatban. Nemcsak segít a vietnámi embereknek a szükséges támogatást megszerezni az életben és a munkában, hanem lehetőséget is nyújt számukra a helyi kultúra közvetlen tapasztalására és tanulására. Azonban ennek a képességnek a fejlesztése pszichológiai és kulturális akadályok legyőzését igényli.

A helyzet javítása érdekében úgy gondolom, hogy ösztönözni kell a vietnámi embereket, hogy aktívan részt vegyenek a helyi társadalmi és közösségi tevékenységekben az adott országban. A külföldön élő vietnámi szervezetek és

egyesületek hídként szolgálhatnak, rendezvényeket szervezhetnek kulturális cserelehetőségek teremtése érdekében. Emellett fontos a vietnámi embereknek interkulturális kommunikációs és társas készségekkel való felszerelése még azelőtt, hogy külföldre mennének.

3.5.4. A megfelelő kulturális értékek és viselkedés alkalmazásának képessége

A megfelelő kulturális értékek és viselkedés alkalmazásának képessége fontos eleme a kulturális integráció képességének, amely megmutatja a helyi értékek és normák megértésének és alkalmazásának képességét a mindennapi életben. A kutatások és tanulmányok szerint ez az egyik terület, ahol a külföldön élő vietnámi emberek sok nehézséggel szembesülnek.

Konkréten, a megkérdezettek mintegy 65% -a elismeri, hogy gyakran találkoznak olyan helyzetekkel, amikor nem tudják, hogyan kell megfelelően viselkedni az új társadalmi helyzetekben. Sokan hajlamosak a vietnámi kultúra gondolkodásmódját és viselkedését alkalmazni, ami félreértéseket vagy felesleges konfliktusokat eredményezhet. Például sok vietnámi ember még mindig szokás szerint megkérdezi az életkorát és a házassági állapotát, amikor találkozik egy idegen emberrel, ami sok nyugati országban illetlennek tekinthető.

Azonban vannak pozitívumok is, amelyeket érdemes megemlíteni. A megkérdezettek mintegy 35% -a magas alkalmazkodóképességet és rugalmasságot mutat a kulturális értékek és viselkedés alkalmazásában. Ezek az emberek általában mélyreható ismeretekkel rendelkeznek a helyi kultúráról, képesek megfigyelni és gyorsan tanulni a környezetükből. Rugalmasan képesek alkalmazkodni viselkedési módjukat a kulturális kontextusnak megfelelően, miközben megőrzik a vietnámi kulturális identitásukat.

Az én nézőpontom szerint a megfelelő kulturális értékek és viselkedés alkalmazásának képessége az egyik kulcsfontosságú tényező a vietnámi emberek külföldi beilleszkedésének sikerében. Nemcsak segít elkerülni a felesleges konfliktusokat és félreértéseket, hanem lehetőséget teremt arra, hogy elfogadják és tiszteletben tartsák őket a helyi közösségben. Azonban ennek a képességnek a fejlesztése nemcsak kulturális ismereteket, hanem kulturális érzékenységet és folyamatos megfigyelési és tanulási képességet is igényel.

Annak érdekében, hogy fejlesszük ezt a képességet, úgy gondolom, hogy erőteljesebben kell befektetni a vietnámi emberek interkulturális ismereteinek és készségeinek oktatásába, mielőtt külföldre mennek. A képzési programoknak arra kell összpontosítaniuk, hogy segítsék a tanulókat mélyrehatóan megérteni a helyi alapértékeket, társadalmi normákat és kommunikációs stílusokat. Emellett fontos lehetőségeket teremteni a vietnámi emberek számára, hogy tapasztalatokat szerezzenek és gyakoroljanak egy többkulturális környezetben már Vietnámban is.

3.6. A különböző csoportok közötti integrációs képesség összehasonlítása

Az adatok elemzése és kutatások alapján jelentős különbségek mutatkoznak a vietnámi emberek külföldi integrációs képességében. Konkrétan:

3.6.1. Kor alapján:

A fiatalabb korosztály (18-30 évesek) általában jobb integrációs képességgel rendelkezik, mint a középkorú és idősebb korosztály. A 18-30 évesek mintegy 60%-a úgy értékeli, hogy integrációs képessége viszonylag jó vagy annál jobb, míg az 50 év felettiek körében ez az arány csak 30%. Ez a fiatalok rugalmasságával és magasabb alkalmazkodóképességével, valamint a nyelvi és kulturális ismeretek jobb előkészítésével magyarázható.

3.6.2. Oktatási szint alapján:

Azok, akik magasabb oktatási végzettséggel rendelkeznek (egyetemi vagy annál magasabb), általában jobb integrációs képességgel rendelkeznek. Az egyetemi vagy annál magasabb végzettséggel rendelkezők mintegy 70%-a úgy értékeli, hogy integrációs képessége viszonylag jó vagy annál jobb, míg az alacsonyabb végzettségűek körében ez az arány csak 40%. Ez annak köszönhető, hogy a magasabb végzettségűek általában jobb tanulási és információkeresési készségekkel rendelkeznek, valamint több lehetőségük van a multikulturális környezettel való találkozásra tanulmányaik során.

3.6.3. Külföldön töltött idő alapján:

Szoros összefüggés mutatkozik a külföldön töltött idő és az integrációs képesség között. Az öt évnél hosszabb ideje külföldön élők általában jelentősen jobb integrációs képességgel rendelkeznek, mint az újonnan érkezők. Az öt évnél hosszabb ideje külföldön élők mintegy 80%-a úgy értékeli, hogy integrációs képessége viszonylag jó vagy annál jobb, míg az egy évnél rövidebb ideje külföldön élők körében ez az arány csak 20%. Ez azt mutatja, hogy a kulturális integrációs folyamat hosszú távú folyamat, időt és valós tapasztalatokat igényel.

3.6.4 Külföldre utazás célja alapján:

A diákok és a szakemberek általában jobb integrációs képességgel rendelkeznek, mint a munkásosztály. A diákok és a szakemberek mintegy 65%-a úgy értékeli, hogy integrációs képessége viszonylag jó vagy annál jobb, míg a munkásosztály körében ez az arány csak 35%. Ez annak köszönhető, hogy a diákok és a szakemberek általában jobban felkészültek a nyelvi és kulturális ismeretek terén, valamint több lehetőségük van a multikulturális környezettel való interakcióra a munka és a tanulás során.

Az én véleményem szerint ezek a csoportok közötti integrációs képesség különbségei tükrözik a kulturális integrációhoz szükséges erőforrásokhoz és lehetőségekhez való egyenlőtlen hozzáférést. Ez kihívást jelent a megfelelő integrációs támogató programok kidolgozásában a konkrét csoportok számára.

Ennek a problémának a megoldása érdekében úgy gondolom, hogy erőteljesebben kell befektetni a hátrányos helyzetű csoportok, különösen a munkásosztály és az idősebb korosztály oktatásába és támogatásába. Az oktatási programokat a csoportok sajátosságaihoz és konkrét igényeihez kell igazítani. Emellett fontos

lehetőségeket teremteni ezeknek a csoportoknak a sikeresen integrálódott emberektől való tanulásra és tapasztalatszerzésre.

4. Saját vizsgálat

4.1. Kutatási célok, kutatási kérdések és hipotézisek

Kutatást szeretnék végezni, hogy jobban megértsem a kulturális sokk általános képét azoknak az embereknek, akik külföldre mentek élni és dolgozni. A kulturális sokkkutatás egy interdiszciplináris kutatási terület, amely számos szakértő részvételét vonzza különböző területekről, mint például a pszichológia, a szociológia, az antropológia, az interkulturális kommunikáció stb. A folyamatos kutatási erőfeszítéseknek köszönhetően mélyebben megértjük a kulturális sokkot és annak hatásait, ezáltal hatékony megoldásokat dolgozunk ki a migránsok integrációjának és sikerességének támogatására az új környezetben. Szeretném megtudni, hogy az emberek milyen okokat érnek kulturális sokkot, milyen hatásai vannak a testi és lelki egészségre, valamint a beilleszkedési képességre – amivel a szakirodalom is foglalkozik. Arra is kíváncsi vagyok, hányan éltek át kulturális sokkot külföldre utazva, és mennyi ideig kellett kulturális sokkot átélniük? Milyen lesz a pszichológiájuk, amikor meg kell tapasztalniuk ezeket az érzéseket?

A téma fontosságát igazolja, hogy a külföldre menni és dolgozni az egyik jelenlegi trend. Tehát ha ez a kulturális sokk nagymértékben érinti a külföldön élőket és dolgozókat, érdemes-e külföldre menni?

4.1.1 Kutatási hipotézisekről

Hipotézis 1: Azt gondolom, hogy a nyelvi különbségek nagyobb mértékben okoznak kulturális sokkot az új környezetben, mint az emberi kapcsolatok.

Ezzel a hipotézissel azt vizsgálom, hogy mi az a fő ok, ami a kulturális sokkhoz vezet, és honnan eredeztethető. Ez a hipotézis azt állítja, hogy a nyelvi különbségek a helyi kultúra és az új kultúra között a fő okozói a kulturális sokknak. Ha nem lehet hatékonyan kommunikálni, az emberek zavarodottnak, csalódottnak és elszigeteltnek érezhetik magukat, ami feszültséget és aggodalmat okozhat. A megfelelő nyelvi készség az egyik fontos tényező, amely segít a társadalmi kapcsolatokat nehezebbé vagy könnyebbé tenni.

Hipotézis 2: Azt gondolom, hogy azok az emberek, akik korábban már találkoztak több kultúrával, és megismerték az új országot a YouTube, a Facebook és a TikTok segítségével, segítenek csökkenteni a kulturális sokkot.

Úgy vélem, hogy azok az emberek, akiket már befolyásolt a többkultúrás gondolkodás gyermekkorukban, érzékenyebbek lesznek más kultúrák iránt felnőttkorukban. Ráadásul az új kultúra megismerése a költözés előtt segíthet az embereknek felkészülni a változásokra és csökkenteni a kulturális sokk érzését. Az új kultúrával való találkozás a YouTube, a Facebook és a TikTok (a közösségi média) segítségével segíthet az embereknek jobban megérteni az új kultúra szokásait és hagyományait.

Hipotézis 3: Azt gondolom, hogy minél több támogató tevékenységben vesznek részt az emberek, annál magasabb lesz a beilleszkedési képességük.

Szerintem az olyan támogató tevékenységekben való részvétel, mint a nyelvi kurzusok, a kulturális programok és a támogató csoportok, segíthetnek az embereknek jobban beilleszkedni az új kultúrába. Ezek a tevékenységek lehetőséget nyújtanak az embereknek a kapcsolatteremtésre másokkal, az új dolgok tanulására és a társadalmi támogató hálózat kiépítésére. Emellett ezek a tevékenységek

segítenek nekünk kényelmesebbé válni az elme és a lélek számára, valamint könnyebben alkalmazkodni az új környezethez és az emberekhez.

Hipotézis 4: Azt gondolom, hogy a kulturális sokk több pszichológiai problémát okoz, mint például magyarázatok és konfliktusok.

A kulturális sokk számos tünetet és viselkedést okozhat, azonban a leggyakoribb tünetek szerintem a magány és elszigeteltség érzése, a stressz és a feszültség, valamint a munkateljesítmény csökkenése. Szerintem a félreértések és konfliktusok nem lesznek gyakori tünetek a kulturális sokk miatt. Ezek a tünetek leggyakrabban a fiatalabb generáció, a Z generáció (gyakran Zoomereknek nevezik) egészségügyi problémái, akik a millenniumi generáció után és az alfa generáció előtt születtek. A kutatók és a népszerű média a 1990-es évek közepétől kezdve a születési éveket és az 2010-es évek elejét kezdő éveket használják. A Z generáció többsége az X generáció vagy az idősebb millenniumi generáció gyermekei (Wikipedia, 2024).

4.1.2. A kutatási módszer bemutatása

4.1.2.1. Alkalmazott módszertan bemutatása, kérdőíves felmérés

A saját kutatásom végrehajtásához a mennyiségi módszert választottam. A kérdőíveket saját magam gyűjtöttem be, a Google űrlap segítségével készítettem a kérdőívet. Néhány szóban meghatároznám a kérdőíves kutatás fogalmát: ez a kvantitatív kutatási módszerek közé tartozik, tulajdonképpen standard adatgyűjtés, mely során egy úgynevezett formális kérdőívet állít össze a megkérdező, ennek segítségével nyeri ki a kutatása szempontjából releváns információkat a megkérdezettektől. A megkérdezettek minden esetben tisztában vannak a kutatás

céljával. A kérdőívek legtöbb esetben – így kutatásom során is- anonimitással járnak. A módszer egyaránt alkalmas magyarázó, leíró és felderítő kutatási célokra is. Kísérleteknél, adatgyűjtésnél, kutatásoknál is ugyanúgy alkalmazott forma. (Kontra, 2011). A kutatásomban a normatív értékeket használtam fel (KLEIN & KLEIN, 2020)

4.1.2.2. A kérdőívek előnyei és hátrányai:

Előny:

- **Hatékonyság:** Nagyszámú résztvevőtől tud adatokat gyűjteni rövid időn belül.
- **Alacsony költség:** Sok ingyenes, könnyen használható szoftver létezik. Összehasonlítva más adatgyűjtési módszerekkel, például a személyes interjúkkal.
- **Könnyen elemezhető:** Az adatok egyszerűen elemezhetők statisztikai szoftver segítségével. A Google Form már rendelkezik szoftverrel, és az SPSS-t tudjuk használni az elemzéshez
- **Objektivitás:** A kérdéseket minden résztvevőnek azonos módon tették fel, ezzel is biztosítva az eredmények objektivitását.

Hátrányai:

- **A mélység hiánya:** A kérdőívek nem képesek olyan részletes vagy árnyalt információkat rögzíteni, mint a személyes interjúk.
- **Szubjektivitás:** A kérdéseket fel lehet írni úgy, hogy a résztvevők a kívánt választ adják.
- **Alacsony válaszadási arány:** Nem mindenki válaszol egy felmérésre.
- **Hibák az adatbevitelnél:** Az adatok kézi bevitelekor hibásan adhatók meg.

- Pontossági problémák: Előfordulhat, hogy a résztvevők nem őszinték vagy pontosak a kérdések megválaszolásakor. Sokszor csak dolgoznak, amilyen gyorsan csak tudnak, hogy befejezzék, ahelyett, hogy megértenék a kérdést

4.1.2.3. Kérdőív feldolgozásának módja, statisztikai feldolgozással

A saját kérdéseimet a kutatási igényeim és a felvetett hipotéziseim alapján állítottam össze. Ez a legmegfelelőbb adatgyűjtési módszer a korlátozott idő és a kutatási tárgyam közötti távolság miatt, a barátaim és a körülöttem lévő kortársaim közötti távolság miatt, valamint a kutatni kívánt téma miatt. Ahogy korábban említettem, a kérdőíves kutatási módszert választottam. Egy ilyen témával jelentős hatást gyakorolok a kortársaim különböző életkorú csoportjaira, ezért úgy gondolom, hogy ez a kutatás eredménye a legteljesebb és legjobban kezelhető módon értelmezhető. A kérdőívem kitöltésének alakulását folyamatosan nyomon tudtam kísérni, majd mikor elérte az általam megítélt kellő mennyiségű kitöltőt, lezárás után az adatokat át tudtam importálni Excel táblázatba, ami az SPSS módszeremhez alapul szolgált, természetesen csak az adatok tisztítása és a kódolás után.

4.1.3. Online kérdőív, kutatás időterve

Létrehoztam egy kérdőív táblázatot a Google űrlap segítségével három különböző nyelven: vietnami, angol és magyar. Mivel a célközönségem főként olyan barátaim, akik már külföldre utaztak, külföldön tartózkodnak vagy külföldön tanulnak, vietnamiul beszélhetnek. Lehetnek olyan barátaim is, akik már gyermekkoruktól külföldön élnek, és csak angolul vagy az adott ország nyelvén beszélnek. Végül pedig olyan barátok, akiket Magyarországon ismertem meg, de külföldre költöztek.

Ők a három célközönségem és a fő kutatási alanyaim. Miután létrehoztam a Kulturális Sokk és Integrációs Képesség témájához kapcsolódó kérdéseket, elküldtem azokat barátoknak, családtagoknak és zárt csoportoknak a közösségi oldalakon, mint például a Facebook, a Threads és az Instagram, hogy kitöltsék a kérdőívet. Az első napon, amikor közzétettem a közösségi csoportokban, 80% -os válasz érkezett, és a fennmaradó 20% azoktól a barátoktól érkezett, akiknek külön elküldtem. A saját Instagram oldalamon nagy számú felnőttet értem el, és 142 kitöltött kérdőívet kaptam, majd egy hét után lezártam a kérdőívet. Ez elég jó jelnek számít számomra, mivel úgy gondolom, hogy igyekeztem olyan könnyen olvasható, érthető és elképzelhető kérdéseket választani, hogy a kérdőívet kapó emberek könnyen válaszolhassanak és befejezhessék azt. A diagramok és adatok feldolgozása során hipotéziseim és kísérleti eredményeim alapján szakmai következtetéseket vonok le, és további kutatási irányokat javasolok.

A kérdőív összeállítása nem volt egyszerű feladat, melynek során minden szóra oda kellett figyelnem. Minden kérdőíves vizsgálatnak megvannak a maga céljai, amelyek közül a legfontosabbak:

- a feltett kérdéseknek olyannak kell lenniük, hogy a válaszadó készen álljon és tudjon válaszolni rájuk
- felkelti az illető érdeklődését
- A kérdőívnek minimálisra kell csökkentenie a válaszadás során előforduló hibákat
- A kérdőív nem túl hosszú és nehezen érthető, hogy az emberek ne unatkozzanak, amikor csinálják
- A kérdőívet maximum 4-5 perc alatt kell kitölteni

4.1.4. A vizsgálat helye és a vizsgálat tárgya

Kutatásomban a fiatalokat céloztam meg, főként az iskolásokat vagy éppen végzetteneket, illetve a vállalkozást indítókat. Elsősorban a Z generációs fiatalokat szeretném megcélozni – azokat, akiket pszichológiailag könnyen befolyásolnak a külső dolgok, és inkább külföldre mennek tanulni, dolgozni és utazni (a Z generációnak nincs sok pénze, de amúgy is utaznak, Monica Pitrelli, 2023). Egy friss kutatási felmérés szerint. A kérdőívet legtöbbször külföldön élő és dolgozó vietnamiak töltötték ki. Ez a hipotézisem bizonyítására szolgáló adatbázis is. A lényeg az, hogy az alanyok mind külföldre mentek, és idegen kultúrákkal találkoztak.

Én csak az embereket veszem alapul. Tapasztalataik és tudásuk alapján sikerült igazolnom az általam felállított hipotéziseket.

4.1.5. A kérdőív struktúrája

A kérdőív struktúrájáról szólva az első oldalon bemutatam magam, hogy azok, akik nem ismernek, megismerhessenek néhány alapvető információt rólam. Ezután kötelezettséget vállaltam, hogy a kutatás eredményeit csak a szakdolgozatomhoz használom fel. Végül pedig megerősítettem, hogy minden kérdés névtelen.

Számszerűsíthető, szervezetformáló tényező. A működési hatékonyságot az által befolyásolja, hogy minden egyes folyamatban megjelenik, mindent áthat, körül vesz. (Poór et al., 2022)

A következő részben a felmérést végzők demográfiai adatairól kérdeztem. A hipotézisek bizonyítására vagy cáfolatára kérdéseket tettem fel a demográfiai adatokkal és a kapcsolódó részekkel kapcsolatban. Ezután a kérdőív nagy részében nyílt végű kérdéseket használtam, és egy 5 fokozatú skálát választottam. A kutatás során anonim kérések alapján építettem fel egy kérdőívet, melynek kitöltése kb. 5 percet vett igénybe, így nem volt igényes, sok kérdésre volt válaszlehetőség, legördülő menük és kérdések dőlnek el, így a kitöltés is több valószínű, pontosabb és nem túl unalmas. . Érvélemet a pályakezdő fiatalokra fókuszálom, mert ez egyidősnek tekinthető velem, és jelenleg ebben a generációban élnek a legaktívabbak, akik valószínűleg elvándorolnak. Alapvetően szerencsésnek mondható, hogy a kérdőívem sok, jelenleg külföldön dolgozó, illetve külföldön pályafutásukat kipróbáló, de hazatért személyhez eljutott. Így 142 különböző országból származó ember eredményeit tudom bemutatni.

1. Értékelje a kérdőíves felmérés demográfiai adatait:

Az általános adatok rendkívül fontosak. Ezért a 142 válaszadó közül 93 (65,5%) nő volt, 49 válaszadó (34,5%) férfi.

A nemed/ What is your gender?/ Giới tính của bạn là gì?

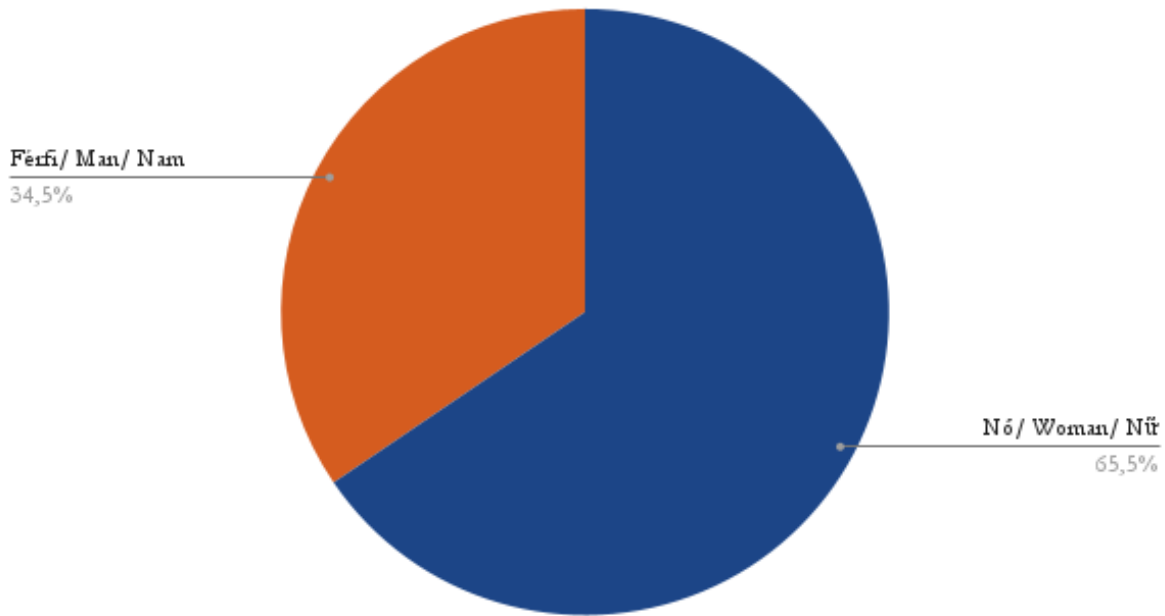


Diagram 1: A nemed (Forrás: saját szerkesztés)

Ezután ellenőriztem mindenki életkorát annak megállapítására, hogy azok, akik kitöltötték a kérdőívet, a célközönséget képezik-e: a külföldön élő vagy külföldön vállalkozó GenZ fiatalokat. A kérdésekre válaszolók életkora 20 és 29 év között volt. Közel 20% a Y-generációhoz tartozik (1980 és 1995 között születtek), míg a Z-generációhoz tartozók aránya közel 80% (1995 és 2010 között születtek). A legtöbb válaszadó 23 éves volt, ami 46,7%-ot tesz ki - 56 válasz. Ezután a 24 évesek következnek 28 válasszal - 23,3%. 25 évesen 15 válasz érkezett, ami 12,5%-ot tesz ki. Emellett a 20, 21, 22, 26, 27, 28 és 29 évesek aránya 0,8-3,3% között mozog a válaszok teljes számához viszonyítva. Mivel ez egy személyes kérdés, nem kötelező válaszolni rá. A 142 emberből 120 válaszolt erre a kérdésre, míg 22-en nem kívánták megadni az életkorukat.

Hány éves vagy?/ How old are you?/ Bạn bao nhiêu tuổi?

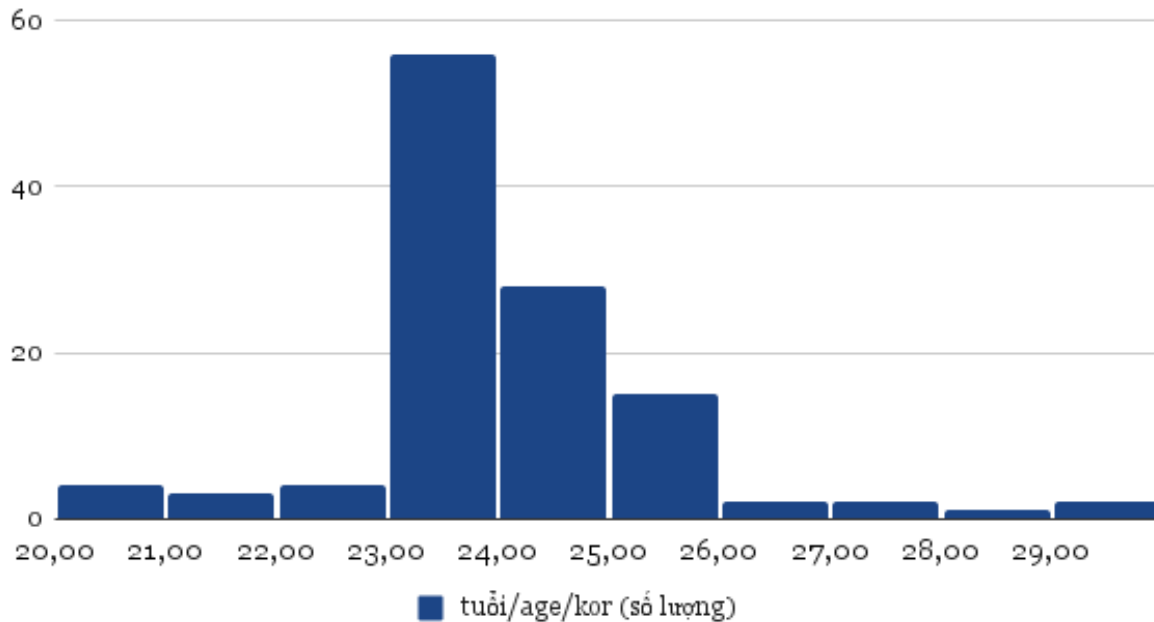


Diagram 2: életkor szerinti eloszlása (Forrás: saját szerkesztés)

Számomra két kérdés befolyásolta jelentősen a kutatás eredményeit, ezek közül az egyik a kérdőívet kitöltő személy iskolai végzettsége és szakterülete. Számos cikk és műszaki tanulmány utal arra, hogy a magasan képzett szakmai munkaerő és a friss diplomások többsége diploma és szakképzettség megszerzése után elhagyja az országot. Ez a fajta „agyelszívás” ütközik az ország igen komoly gazdasági, politikai és gazdasági érdekeivel, mert az itthoni fiatalokba fektetett tudás, amelyet itthon is hasznosítani kell, más országok gazdaságának is hasznot hoz. Éppen ezért érdekes tény lehet, hogy a fiatalok milyen oktatási és szakmát mennek külföldre tanulni, melyik pályakezdési szint jelez magasabb elvándorlási hajlandóságot. A felmérést kitöltők többsége az egyetemen tanult. Vietnamban ez az agyelszívás nagymértékben befolyásolja a diplomások, sőt a már régóta alkalmazottak fizetését

is. Ez is egy szoros kapcsolat, így megérthetjük, hogy a földmérők többsége miért járt főiskolára, ahelyett, hogy félúton kimaradt stb...

Legmagasabb iskolai végzettséget/ Highest educational qualification/ Trình độ học vấn cao nhất

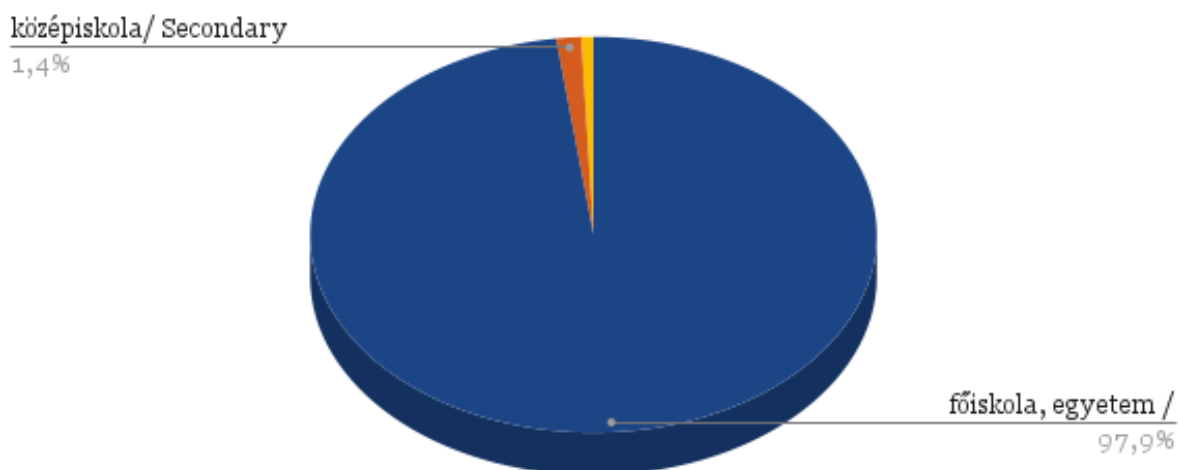


Diagram 3: Iskolai végzettség (Forrás: saját szerkesztés)

A következő személyes kérdésben azt kérdeztem, hogy az illető utazott-e valaha külföldre. Ha ezek az emberek soha nem jártak külföldön, ez a kérdés nem megfelelő számukra. 83,1%-ot kaptam, hogy a válaszadók legalább 1 éve éltek külföldön, ezen kívül 8,5% utazott külföldre turistaként, 8,5% volt olyan, aki soha nem ment külföldre.

Jártál már külföldön? /Have you ever gone abroad? Bạn đã từng đi nước ngoài chưa?

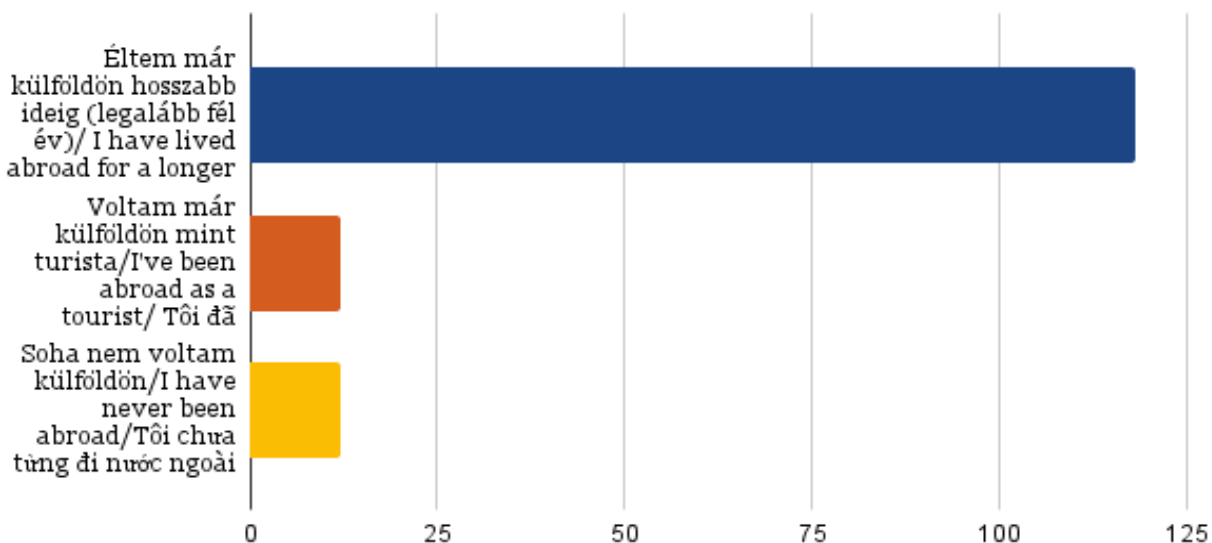


Diagram 4: Felmérés a földmérők külföldi munkájáról ((Forrás: saját szerkesztés)

Meglepő, hogy annak ellenére, hogy még csak befejezték a középiskolát vagy az egyetemet, vagy éppen most érettségiztek, sokan úgy döntöttek, külföldre mennek vállalkozásba, hogy új életet kezdjenek, ahelyett, hogy hazájukban maradnának. Ha a válaszadókat értékelő mérőszámként vesszük, függetlenül a legmagasabb iskolai végzettségüktől (egyetemi vagy középiskolai végzettségük), mindannyiukban megvan a szándék és a motiváció, hogy külföldre vándoroljanak, hogy karriert

alapítsanak, vagy folytassák tanulmányaikat. Tehát ez az oka a kulturális sokknak a fiatalok körében, mert nincs elég tapasztalatuk és tapasztalatuk?

A következő kérdésem az volt, hogy hol élnek jelenleg, és a fő válasz az volt, hogy ázsiai és európai országokban élnek. Valójában az ázsiai és az európai országok az a két ország, ahol a legtöbben élnek és dolgoznak. Szerintem ennek az az oka, hogy itt élni és dolgozni számos munkalehetőséget kínál, és alkalmas fiataloknak, különösen azoknak, akik külföldön szeretnének vállalkozást indítani. Az ázsiai országokban a járvány utáni munkalehetőségek megnövekedtek a bérpolitikák és a jelenlegi, fiatalokkal kapcsolatos állások, például az e-kereskedelmi platformokon és az e-kereskedelmi platformokat használó állások miatt a számítógép-használat nagyon vonzó a fiatalok számára, így ez is lehet ez az oka annak, hogy most sokan ázsiai országokban élnek és dolgoznak.

Az európai országokat tekintve a 2024-es bevándorlási hullám növekszik. Jelenleg Vietnam is olyan ország, ahol 2023 és 2024 körül is nagy a bevándorlás Európába, különösen Magyarország. Itt két irány lesz: pozitív és negatív. Miután új országba költöznek, megnő a versenyzés lehetősége az állásokért, és a választék is egyre nagyobb lesz. Ezért a bevándorlók számára nagyon fontos az új ország kultúrájának, nyelvének, szokásainak és gyakorlatának megismerése.

2022-ben 9,93 millió nem uniós állampolgár dolgozott az EU munkaerőpiacán, a 20 és 64 év közötti 193,5 millió ember közül, ami az összes 5,1%-ának felel meg. Az EU-ban a munkaképes korú népesség foglalkoztatási rátája 2022-ben magasabb az uniós polgárok körében (77,1%), mint a nem uniós polgároké (61,9%). (Eurostat)

A felmérésben résztvevők számával az ázsiai országokban jelenleg az emberek 48,6%-a él és dolgozik. Az európai országokban az élők és dolgozók számának 49,3%-át teszi ki. Eközben az amerikai kontinensen csak 1,4%-ot, míg Óceánia -

Ausztrália országaiban csak 0,7%-ot tesz ki. Ráadásul a dél-afrikai országokban egyetlen földmérő sem él és dolgozik.

Melyik kontinensről származol? / What continent are you from? / Bạn đang sống tại?

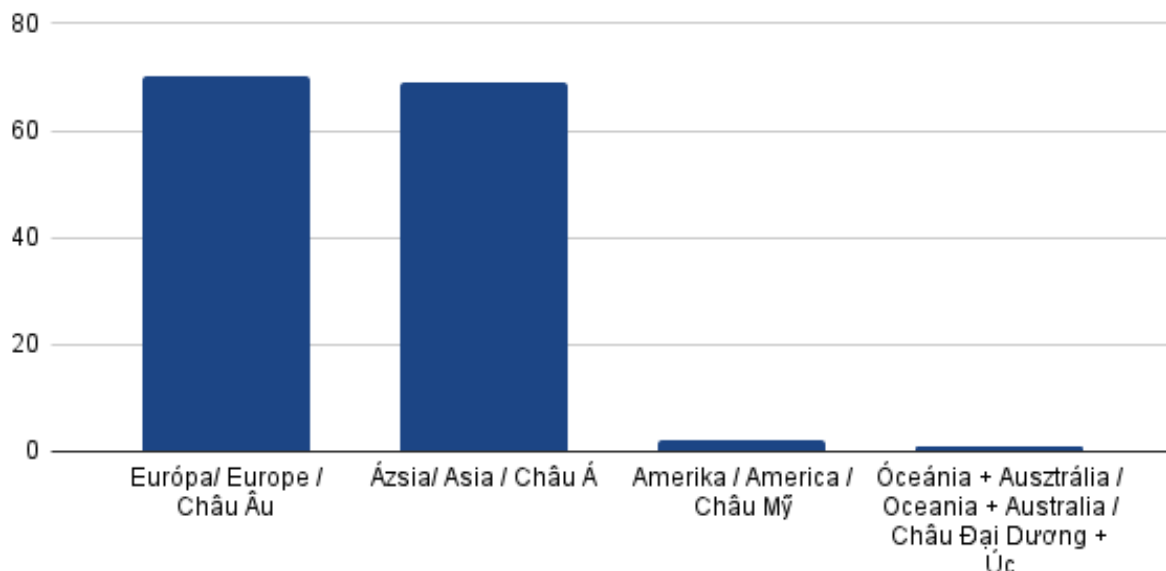


Diagram 5: Melyik kontinensről származol (((Forrás: saját szerkesztés)

A következő kérdésben a téma lényegéhez jutottam. Először is azt szeretném megállapítani, hogy a felmérésben részt vevők teljes számában élt-e át valaki kulturális sokkot. Mivel közvetlenül a címben említettem ezt a témát, a legtöbb ember tapasztalta ezt a problémát. Nagyon kulturális sokktól azt a szintet állítottam be, hogy soha nem éltem át kulturális sokkot, mert minden ember más-más szinten közelíti meg a kulturális sokkot. A számok 1-től 5-ig terjednek, így mindenki könnyen megértheti, hogy az 1 a legalacsonyabb szint – egyáltalán nincs kulturális sokk. Növekvő sorrendben az 5 a legmagasabb szint. sok kulturális sokk.

Közülük azt a választ kaptam, hogy az emberek 5%-a egyáltalán nem érez kulturális sokkot az új környezetben, az emberek 7,7%-a normálisnak és semlegesnek érzi az

új környezetet. Az emberek 12,7%-a kulturális sokkot, az emberek 69%-a pedig teljesen kulturális sokkot érez az új környezet hatására. Ez egy jelentős szám, amely az általam vizsgált témához kapcsolódik. Ebből a kérdésből láthatjuk, hogy a kultúrsokk sokakat érint, ez nem új téma, amiről kevesen tudnak.

Tapasztalt már valaha kulturális sokkot, amikor új környezetbe lép? / Have you ever had culture shock when entering a new environment? / Bạn có từng bị sốc văn hóa khi bước vào một môi trường mới chưa?

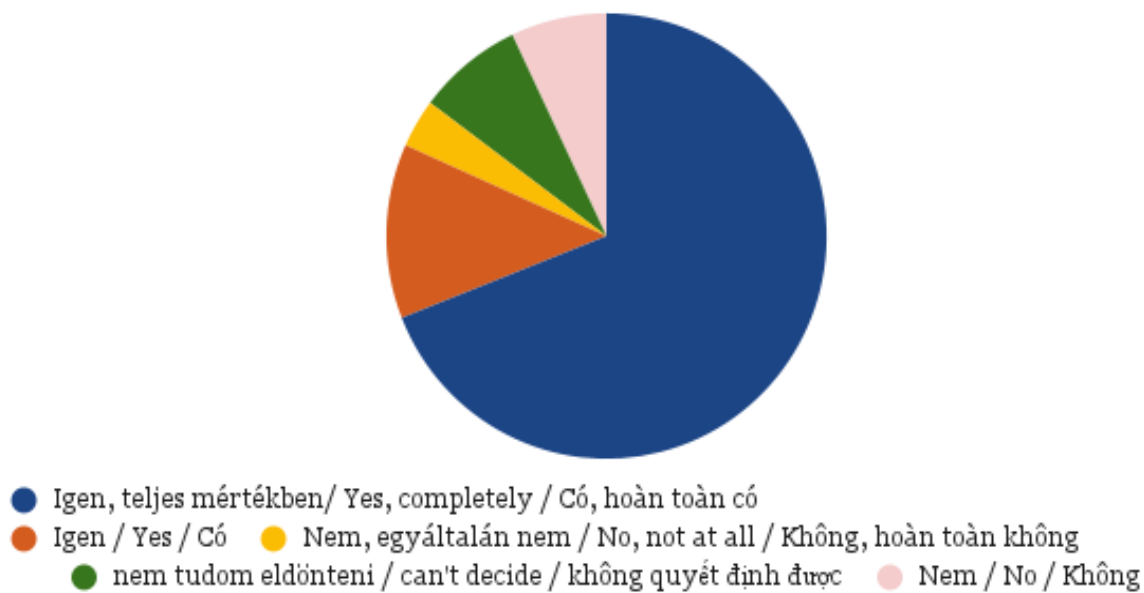


Diagram 6: Tapasztalt már valaha kulturális sokkot, amikor új környezetbe lép? (Forrás: saját szerkesztés)

Hipotézis 1: Azt gondolom, hogy a nyelvi különbségek nagyobb mértékben okoznak kulturális sokkot az új környezetben, mint az emberi kapcsolatok.

Az első hipotézisben azt gondolom, hogy a nyelvi különbségek nagyobb mértékben okoznak kulturális sokkot egy új környezetben, mint az emberek közötti kapcsolatok.

Minden kérdéshez felmérést készítettem, hogy a résztvevők őszintén válaszolhassanak. Itt megadtam a szinteket: 1= "egyáltalán nem értek egyet"; 2 = "nem értek egyet"; 3="nem tudom eldönteni"; 4= "egyetérték"; és 5 = "teljesen egyetérték"

Ezután 5 kérdést kellett feltennem a felmérés résztvevőinek. A kérdések a következők:

- A nyelvi nehézség a kultúrsokk oka?
- Az étkezéssel, étkezési szokásokkal kapcsolatos nehézségek okozzák a kulturális sokkot?
- Kulturális sokk oka a kulturális nehézség?
- A kommunikációs nehézségek okozzák a kulturális sokkot?
- Az emberek közötti kapcsolatok különbségei sok problémát okoznak.

Helyezze egymás mellé a kérdéseket, így a felmérés résztvevői könnyen összehasonlíthatják és vizuálisan értékelhetik.

Az 5 kérdés között egyértelmű eredményeket láthatunk, hogy a hipotézis beigazolódott.

Arra a kérdésre, hogy a nyelvi nehézség az oka a kulturális sokknak? 90 teljesen egyetértő, 16 egyetértő, 19 bizonytalan, 9 nem egyet nem értő és csak kettő határozottan nem egyetértő választ kaptam.

A következő kérdésben azt kérdeztem, vajon az étkezés és az étkezési szokások okozzák-e a kulturális sokkot? 4 Teljesen egyetértek, 53 Egyetértek, 17 Határozatlan, 31 Nem értek egyet és 37 Teljesen nem értek egyet. Ez az eredmény rész szerintem pontos, mert a legtöbb országban manapság az ételek és italok nagyon változatosak. Az ázsiai országokból, például Vietnamból érkeznek Európából, Amerikából vagy akár magyar éttermekből származó ételek. Magyarországon pedig napról napra növekszik az ázsiai éttermek száma. Ráadásul az is nyilvánvaló és jól látható, hogy az ide vándorlók saját maguk is főzhetik ételeiket az ország hagyományai szerint. Tehát ez nem kulturális sokk probléma.

A második kérdés, amit feltettem, az volt, hogy vajon a kultúra olyan probléma-e, amely kulturális sokkot okoz az emberekben?

A kultúra itt olyan dolgokat jelent a mindennapi életben, mint az üdvözlés, a köszönet, a bocsánatkérés, vagy az irodalom, művészet, költészet, képzőművészet, színház, mozi,... az ország. Erre a kérdésre 28 olyan válasz érkezett, amely határozottan egyetért azzal, hogy a kultúra a kulturális sokk oka, 50 válasz egyetértett, 21 válasz nem határozott, 41 nem egyetért, két válasz pedig határozottan nem.

A harmadik kérdés, amit feltettem, az volt, hogy vajon a kultúra olyan probléma-e, amely kulturális sokkot okoz az emberekben?

A kultúra itt olyan dolgokat jelent a mindennapi életben, mint az üdvözlés, a köszönet, a bocsánatkérés, vagy az irodalom, művészet, költészet, képzőművészet, színház, mozi,... az ország. Erre a kérdésre 28 olyan válasz érkezett, amely határozottan egyetért azzal, hogy a kultúra a kulturális sokk oka, 50 válasz egyetértett, 21 válasz nem határozott, 41 nem egyetért, két válasz pedig határozottan nem.

A negyedik kérdésem az volt, hogy a kommunikációs nehézségek okozzák-e a kulturális sokkot? A válasz pedig az volt, hogy 16-an teljesen egyetértenek, 51-en

egyetértének, 14-en nem tudták eldönteni, 46-an nem értenek egyet és 15-en egyáltalán nem értenek egyet.

Az utolsó kérdésben azt a kérdést tettem fel, hogy az emberek közötti kapcsolatok különbségei sok problémát okoznak, ami kulturális sokkhoz vezet? és azt a nagyon meglepő választ kaptam, hogy 87 ember határozottan nem ért egyet ezzel a nézőponttal. Hatan válaszolták, hogy nem értenek egyet ezzel a véleménynel, ebből 22 személy bizonytalan. 17 fő értett egyet ezzel a véleménynel, 10 fő pedig határozottan egyetértett ezzel a véleménynel.

A felmérés első kérdéséhez képest a nyelvi nehézség az oka annak, hogy kulturáltan él? és a végső kérdés a sok problémát okozó emberi kapcsolatok közötti különbség az oka annak, hogy a kultúra? akkor megállapíthatjuk, hogy a felmérésben résztvevők válaszai túlságosan egyértelműen különböznek egymástól. Míg a nyelvre vonatkozó kérdéssel 142-ből 96-an értettek egyet teljes mértékben, addig az emberek közötti kapcsolatokra vonatkozó kérdéssel csak 17-en értettek egyet. A nyelvre vonatkozó kérdésre csak 2 fő, míg az emberek közötti kapcsolatokra vonatkozó kérdésre 87 határozottan nem értett egyet. Ezért a felmérés igazolódott ezzel a hipotézissel. Azt szeretném megvizsgálni, hogy honnan származik a kulturális sokk fő oka? Miért éri kulturális sokk azokat az embereket, akik külföldre mennek tanulni, dolgozni és élni? Bebizonyítottuk, hogy túlságosan eltérőek a nyelvi különbségek a migrációs ország és a származási ország kultúrája között. A nem hatékony kommunikáció az emberekben frusztráltnak és elszigeteltnek érzi magát. Véleményem szerint a nyelvtudás az egyik fontos tényező a kulturális sokk minimalizálásában. Innen is találhatunk megoldásokat arra, hogy a külföldre vándorlók kevésbé érezzék át a kulturális sokkot.

A felmérés elvégzése és a hipotézis bizonyítása után a következő következtetéseket vonhatom le:

- *A nyelv a kultúra alapja:*

A nyelv a kultúra elengedhetetlen része. Ez abban nyilvánul meg, ahogyan kommunikálunk, gondolkodunk és érzékeljük a világot. Amikor egy másik nyelven új környezetbe lépünk, elveszítjük a hatékony kommunikáció képességét, ami elveszettség, elszigeteltség és zavarodottság érzéséhez vezet.

A nyelvi különbségek az élet minden területére hatással vannak, a vásárlástól az utazáson át a tanuláshoz és a munkáig. Tehetetlenség és másoktól függőnek érezhetjük magunkat, ami stresszhez és szorongáshoz vezethet.

- *A nyelvi akadályok akadályozzák az emberek közötti kapcsolatokat:*

Az emberek közötti kapcsolatok a megértésen és a megosztáson alapulnak. Ha a nyelvi akadályok miatt nem tudunk hatékonyan kommunikálni, a kapcsolatok kialakítása nehezebbé válik. Előfordulhat, hogy nehezen értjük meg mások szándékait, érzéseit és nézőpontjait. Ez félreértésekhez, konfliktusokhoz és konfliktusokhoz vezethet. Még ha alapszinten is tudunk kommunikálni, a szókincs és a nyelvtan hiánya megnehezítheti önmagunk teljes és pontos kifejezését.

A nyelv miatti kulturális sokk tarthat:

A nyelv által kiváltott kulturális sokk hosszú ideig hathat ránk, akár évekkel azután is, hogy új környezetbe költöztünk.

Az új nyelv tanulásának nehézségei elbátortalanodhatnak és feladhatják. A nyelv által kiváltott kulturális sokk negatívan befolyásolhatja mentális és fizikai egészségünket, és olyan tünetekhez vezethet, mint a depresszió, a szorongás és a stressz.

- *Emberi kapcsolatok a nyelvi akadályok ellenére is kiépíthetők:*

Bár a nyelvi akadály megnehezítheti a kapcsolatépítést, nem lehetetlen. Számos módja van a nyelvhasználat nélküli kommunikációnak, például testbeszéd, testtartás

és gesztusok. Használhatunk kommunikációs segédeszközöket is, például szótárakat, kifejezéstárakat és fordítóalkalmazásokat.

A legfontosabb, hogy nyitottak legyünk, türelmesek és hajlandóak legyünk tanulni egymástól.

A nyelvi különbségek és az emberi kapcsolatok egyaránt befolyásolhatják azt a kulturális sokkot, amelyet új környezetbe kerülve tapasztalunk. A nyelvi akadályok hatása azonban gyakran erősebb és tartósabb, mivel befolyásolja kommunikációs és új társadalmakba való beilleszkedési képességünket.

A nyelvi és nyelvi akadályok az egyik olyan terület, amely a legerősebb kulturális sokkot okozza a külföldi országokban újoncok számára. A megkérdezettek mintegy 85-90%-a nyilatkozott úgy, hogy jelentős nehézségei vannak a fogadó ország nyelvének használatában és megértésében. Kimondottan:

1. Kiejtés és hallás utáni megértés: Sok vietnami embernek nehézséget okoz olyan hangok helyes kiejtése, amelyek nem léteznek a vietnami nyelvben (például a /θ/ hang az angolban). Ugyanakkor az anyanyelvi beszélők megértése is nagy kihívást jelent, különösen, ha gyorsan beszélnek vagy nyelvjárást használnak.
2. Nyelvtan és mondat szerkezet: A vietnami és a fogadó nyelv (például angol, francia, német) nyelvtani szerkezetének különbségei sok hibát és félreértést okozhatnak a kommunikációban.
3. Szókincs és idiómák: A szókincs, különösen az idiómák és a rögzített kifejezések helyes tanulása és használata nagy kihívást jelent. Sokan hajlamosak minden egyes szót vietnami nyelvről lefordítani a fogadó nyelvre, ami természetellenes kifejezésekhez vagy torz jelentésekhez vezet.
4. Akadémiai és szaknyelv: Azok számára, akik külföldön tanulnak vagy szakmai környezetben dolgoznak, nagy kihívást jelent az akadémiai vagy szaknyelv megragadása és használata.

5. Informális nyelv és szleng: Az informális nyelv, különösen a szleng megértése és használata nagy kihívást jelent a vietnamiak számára. Sokan úgy érzik, hogy ki vannak zárva a társas beszélgetésekből, vagy félreértik a jelentéseket, mert nem veszik észre a mindennapi kommunikációban előforduló gyakori kifejezéseket.

6. Intonáció és hangnem: A vietnami egy tonális nyelv, míg sok nyugati nyelv nem rendelkezik ezzel a funkcióval. Ez megnehezíti a vietnami emberek számára, hogy megértsék és használják a megfelelő intonációt érzelmek vagy szándékok kifejezésére a kommunikáció során.

Véleményem szerint a nyelvi akadály az egyik legnagyobb és legmaradandóbb kihívás a vietnamiak számára külföldön, több okból is:

Először is, a nyelv nemcsak kommunikációs eszköz, hanem a kultúra megértésének és megtapasztalásának eszköze is. Ha nem tudják pontosan kifejezni gondolataikat vagy megfelelően megérteni másokat, a vietnami emberek elszigeteltnek érezhetik magukat, és elveszíthetik önbizalmukat, ami befolyásolja a kulturális integrációs folyamatot.

Másodszor, a vietnami és a nyugati nyelvek (például angol, francia, német) nyelvszerkezetében óriási a különbség. Ez megköveteli a tanulóktól, hogy hosszú időt és folyamatos erőfeszítést tegyenek a mesteri tudás elérése érdekében.

Harmadszor, a nyelvhasználat nem csupán technikai kérdés, hanem kultúrát és társadalmi kontextust is magában foglal. Sok vietnaminak, annak ellenére, hogy jó szókincsük és nyelvtanuk van, még mindig nehézséget okoz a nyelv megfelelő használata különböző társadalmi helyzetekben.

A nyelvi akadályok leküzdésére néhány megoldást javaslok:

1. Folyamatos tanulás: Minden nap szánjon időt a nyelv tanulására és gyakorlására, nem csak az osztályteremben, hanem a mindennapi életben is.

2. Merüljön el a nyelvi környezetben: nézzon filmeket, olvasson könyveket, hallgassa a rádiót a műsorvezető nyelvén, hogy megismerje a kiejtést és a természetes kifejezéseket.
3. Csatlakozzon nyelvi cserecsoportokhoz: Keressen lehetőségeket az anyanyelvi beszélőkkel való kommunikációra nyelvi klubokon vagy kulturális csererendezvényeken keresztül.
4. Segítő technológia alkalmazása: Nyelvtanulási alkalmazások és fordítóeszközök alkalmazása a tanulási és kommunikációs folyamat támogatására.
5. Ne féljen hibázni: Ösztönözze magát több kommunikációra, fogadja el a hibákat a tanulási folyamat részeként.
6. Nyelvtanulás kulturális kontextusban: A nyelvtanulást kombinálja a fogadó ország kultúrájának, történelmének és társadalmának megismerésével, hogy mélyebben megértse a nyelvhasználatot.

Röviden: a nyelvi akadály nagy kihívás, de nem leküzdhetetlen. Kitartással, erőfeszítéssel és megfelelő tanulási módszerekkel a vietnámiak fokozatosan fejleszthetik nyelvtudásukat, javítva ezáltal életminőségüket és külföldi fejlődési lehetőségeiket.

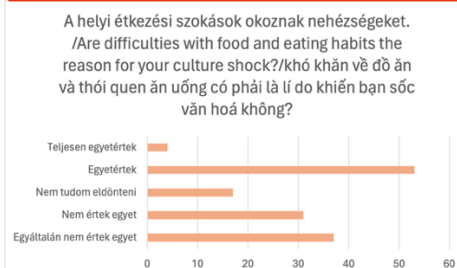
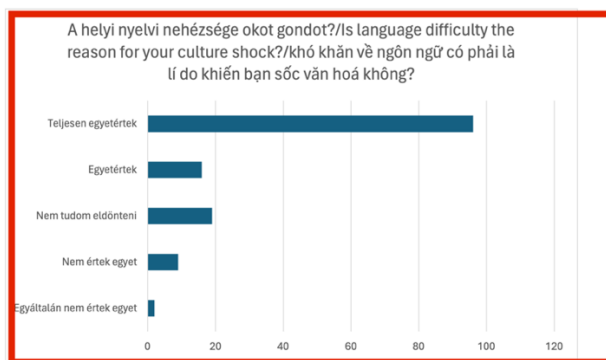


Diagram 7: A nehézségek kérdése a kulturális sokk oka? (Forrás: saját szerkesztés)

A felmérés következő kérdése az volt, hogy mennyi ideig kellett átélnie kulturális sokkot. A legtöbb választ kaptam 1-től több évig, 52,1%, ezt követi a megkérdezettek 29,6%-a néhány hónapon belül, 16,9% válaszolt egy éven belül? nagyon rövid idő, mindössze néhány nap, és 1,4% mondta, hogy többször megismétlődött.

A kultúrsokk súlyossága és időtartama az egyéntől és a két kultúra közötti különbségektől függően változik. Vannak, akik csak néhány hétig tapasztalnak enyhe tüneteket, míg mások hónapokig vagy akár évekig is súlyosan érinthetik. Az ezekből a felmérésekből gyűjtött információk felhasználhatók a kulturális sokk súlyosságát és időtartamát befolyásoló tényezők elemzésére. Használható olyan programok és szolgáltatások fejlesztésére is, amelyek segítenek az embereknek megbirkózni a kulturális sokkkal.

Mennyi ideig élted át a kulturális sokkot?/ How long did you experience culture shock?/ Bạn đã trải qua cú sốc văn hoá trong thời gian bao lâu?

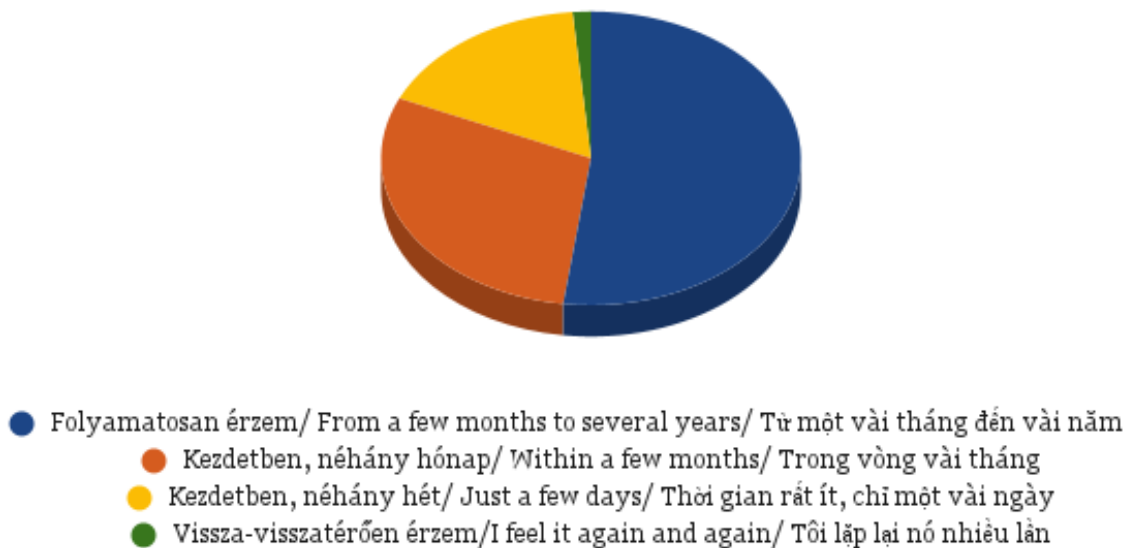


Diagram 8: Mennyi ideig élted át a kulturális sokkot? (Forrás: saját szerkesztés)

Folyamatosan azt kérdeztem, "hogyan befolyásolta az új kultúrába való beilleszkedése a magánéletét?"

Ez egy nyitott kérdés, minden résztvevő választhat 1-nél több választ vagy elmondhat személyes véleményt.

A javasolt válaszok közül az első válasz: Növeli a sokszínűséget 112 válasz érkezett, ami 78,9%-ot jelent. A legtöbb válasz az volt, hogy a kulturális horizont bővítése tudást igényel, 133 válasz érkezett, ami az egyetértők 93,7%-át jelenti. A legkevesebb egyetértéssel az a válasz, hogy az új kultúrába való beilleszkedése kihat személyes életére, megnehezítve a beilleszkedést: 22 egyetértő válasz érkezett, ami 15,5%-ot jelent. A végső válasz pedig, hogy az Ön beilleszkedése tanulási és fejlődési lehetőséget teremt, 69 fő egyetértett, ami 48,6%-ot jelent.

Spitzberg és Changnon (2009) szerint ez a kompetencia magában foglalja a konfliktusok megoldásának és a tárgyalások képességét is multikulturális kontextusban.

A „Milyen hatással volt az Ön személyes életére az új kultúrába való beilleszkedése?” kérdőíves kérdés célja. nek nek:

+ Értékelje a kulturális integrációs folyamat hatását a résztvevők személyes életére: Ez a kérdés segít információt gyűjteni azokról a pozitív és negatív hatásokról, amelyeket a kulturális integráció folyamata hozhat az egyénre, beleértve az érzelmeket, szellemet, kapcsolatokat, munkát stb.

+ Jobban megértheti a résztvevők tapasztalatait az integrációs folyamat során:

Válaszaikon keresztül azonosíthatjuk azokat a kihívásokat és nehézségeket, amelyekkel szembesültek, valamint azokat a stratégiákat és megoldásokat, amelyeket a kihívások leküzdésére használtak.

Az összegyűjtött adatok lehetővé teszik a különböző kultúrákból származó résztvevők tapasztalatainak összehasonlítását és szembeállítását, ezáltal általános következtetéseket vonva le a kulturális integráció hatásáról.

„Tágítja a kulturális látókört és a tudást” – ez volt a leggyakoribb válasz a felmérés kérdésére, ami a következő következtetésekre utalhat:

- A kulturális integráció folyamata bővítheti az egyén látásmódját és tudását: Az új kultúra megismerése segíthet új dolgokat tanulni, jobban megérteni az őket körülvevő világot, és nyitottabb gondolkodásmódot alakíthat ki.

- A kulturális sokszínűséget nagyra értékelik: a felmérés résztvevői értékelik a lehetőséget, hogy megtapasztalják és megismerjék a különböző kultúrákat. Ezt az integrációs folyamat fontos hasznának tekintik.

- Tanulni és felfedezni kell:

A felmérés eredményei megmutathatják a résztvevők vágyát a tanulásra és az új dolgok felfedezésére. Hajlandóak új kulturális értékek befogadására, tudásuk bővítésére.

Hogyan érintette az új kultúrába való integrációd a személyes életedet? (Kérlek válassz minden érvényes választ)/How did your integration into the new culture affect your personal life?/ Sự hòa nhập của bạn trong nền văn hóa mới ảnh hưởng đến cuộc sống cá nhân của bạn như thế nào?

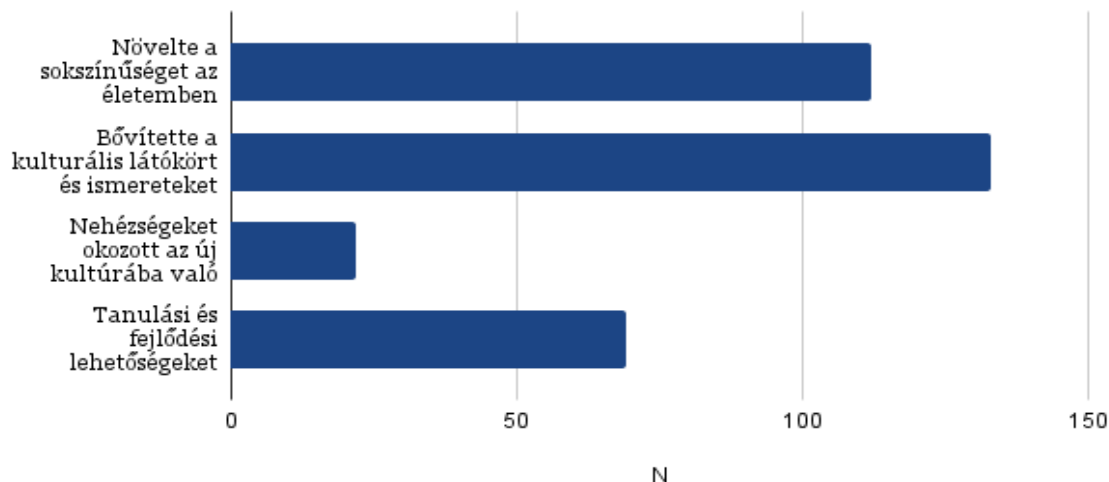
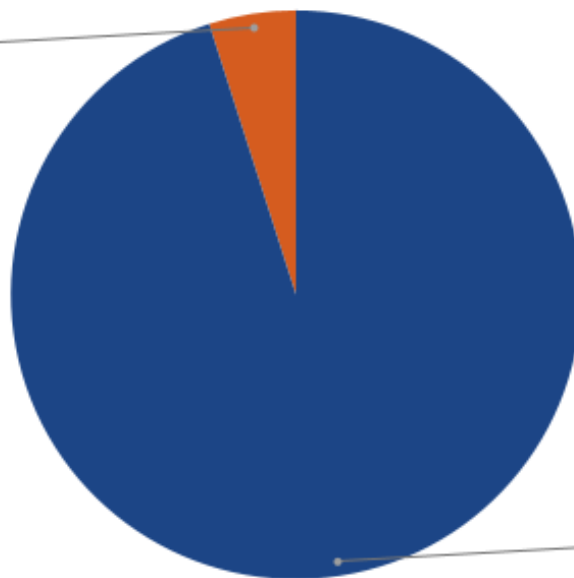


Diagram 9: Hogyan érintette az új kultúrába való integrációd a személyes életedet? ? (Forrás: saját szerkesztés)

Hipotézis 2: Azt gondolom, hogy azok az emberek, akik korábban már találtak több kultúrával, és megismerték az új országot a YouTube, a Facebook és a TikTok segítségével, segítenek csökkenteni a kulturális sokkot.

A közösségi oldalak nézése és az új országok megismerése a Youtube-on, a Facebookon és a tikTokon keresztül segít-e csökkenteni a kulturális sokkot? / Does watching social networking sites and learning about new countries through YouTube, Facebook, and TikTok help reduce culture

Nem / No / Không
4,9%



Igen / Yes / Có
95,1%

Diagram 10: A közösségi oldalak nézése és az új országok megismerése a Youtube-on, a Facebookon és a TikTokon keresztül segít-e csökkenteni a kulturális sokkot? (Forrás: saját szerkesztés)

A globalizáció legfontosabb eleme a technológia fejlődése. A gyors internet, számítógépek, okos telefonok, online kommunikációs csatornák, stb. Amelyek a korábban felsoroltakat lehetővé teszik. Ennek hatására nem csak a magánszemélyek közti kommunikáció vált lehetővé és sokkal korszerűbbé, de az üzleti élet, a vásárló és a szolgáltató közti kommunikáció is zökkenőmentesen működik. Ennek hatására például sokkal magabiztosabban rendelünk meg bármit az internetről, hiszen, ha problémánk akad vagy csak nem vagyunk elégedettek a termékkel, az ügyfélszolgálatot elérhetjük 0-24 a világ bármelyik pontján. Ezekkel az ügyfél

szolgálatokkal szintén rengeteg munkahely teremődött és új lehetőségek nyíltak a világ minden területén különleges (vagy sok esetben “csak” angol) nyelvet beszélő, akár csak alapvégzettséggel rendelkező munkaerő számára is, hiszen Customer Service-re mindig szükség van és ez ma már elengedhetetlen funkciója a legtöbb vállalatnak. (Mulligan & Greg, 2021)

Feltettem a kérdést: a közösségi oldalak megtekintése és az új országok kultúráinak megismerése a közösségi hálózatokon keresztül segít-e csökkenteni a kulturális sokkot? És 95,1% igen választ kaptam, csak 4,9% nem választ, tehát a 142 résztvevő közül ez nagyon magas eredmény, és megerősítem, hogy hamis Ezt az elméletet elfogadták. A technológiai fejlesztések segíthetnek a kulturális sokk kedvezőtlen jellemzőinek tompításában, hogy megkönnyítsék a kulturális tanulási tapasztalatokat. (Pacheco, 2020)

Noha a közösségi média nem helyettesíti a valós élet élményeit, a YouTube, a Facebook és a TikTok segítségével való megismerkedés az új kultúrával segíthet csökkenteni a kulturális sokkot az új országba költözők számára. A közösségi hálózatokból gyűjtött tudásnak és megértésnek köszönhetően könnyen beilleszkedhetnek új környezetekbe, és több pozitív élményben lehet részük.

Például, mielőtt betettem a lábam Magyarországra, hogy külföldön tanuljak, 2-3 hónapom volt, hogy megismerjem a magyarországi kultúrát, így amikor megérkeztem, már nem lepődtem meg. 4 éve, amikor ösztöndíjat kaptam Magyarországról, megismerkedtem az itteni szokásokkal, életmóddal és emberekkel. Ez segít abban, hogy könnyen beilleszkedjek az új környezetbe, és kevesebb kulturális sokkot éljek át, mint más nemzetközi hallgatók. A magyar kultúra aktív megismerése során úgy érzem, hogy ez egy megfelelő ország, ezért az elmúlt 4 évben ezt az országot választottam tanulmányi helyszínül. mert én magam is olyan vagyok, aki átélt kulturális sokkot, és olyan is vagyok, aki megtalálta a

módját a kulturális sokk csökkentésének. Így ez is megoldás és tanács azoknak, akik külföldre készülnek élni, dolgozni, tanulni.

Ezenkívül a közösségi hálózatok információkat és ismereteket nyújtanak új kultúrákról: A felhasználók megismerhetik a kultúrát, szokásokat, életmódot, konyhát, nyelvet stb. az új országról videókon, cikkeken, képeken keresztül a YouTube-on, a Facebookon, a TikTokon és más közösségi platformokon. Ennek köszönhetően reális elvárásokat alakíthatnak ki az ottani élettel kapcsolatban, csökkentve a zavarodottságot, a szorongást és a kulturális sokkot az odaköltözéskor. A közösségi média segít a helyiekkel való kapcsolattartásban: közösségi média platformok, mint a Facebook, Instagram stb. lehetőségeket teremt a felhasználók számára, hogy barátokat szerezzenek, kapcsolatba lépjenek és cseréljenek bennszülött emberekkel. Az információmegosztó csoportok abban is segítenek, hogy kapcsolatba léphessünk az őslakosokkal.

Az online interakciókon keresztül tanulhatnak egymástól, megoszthatják tapasztalataikat és válaszolhatnak az új kultúrával kapcsolatos kérdésekre. Ezek a kapcsolatok segítik őket abban, hogy kevésbé érzik magukat magányosnak, és könnyebben beilleszkedjenek új közösségekbe.

A közösségi hálózatok támogatják a nyelvtanulást:

A YouTube, a nyelvtanulási alkalmazások és más online források különféle leckéket, videókat és gyakorlatokat kínálnak, amelyek segítenek a felhasználóknak új országuk nyelvének gyakorlásában. A nyelv elsajátítása segít nekik hatékonyabban kommunikálni anyanyelvi beszélőkkel, ezáltal minimalizálják a nyelvi akadályokat és könnyebben beilleszkednek az új társadalomba.

A közösségi hálózatok segítik a nyitott és megértő nézet kialakítását: A bennszülöttek és az új országban élő emberek különféle információinak és nézőpontjainak megismerése segít a felhasználóknak bővíteni látásmódjukat és

megismerni az új kultúrát. Ennek köszönhetően képesek tisztelni a kulturális különbségeket, elkerülni az elhamarkodott ítéleteket, hajlandóak befogadni az új értékeket.

A közösségi hálózatok segítenek csökkenteni a stresszt és a szorongást: A hasonló érdeklődésű emberekkel való kapcsolattartás, a tapasztalatok és az integrációs folyamat során tapasztalt nehézségek megosztása segít a felhasználóknak együttérzőnek és támogatottnak érezni.

Ez segít csökkenteni a stresszt, a szorongást és jobban alkalmazkodni az új környezethez.

Kulturális sokkok átélésekor jó beilleszkedési képességgel kell rendelkezünk, hogy megkönnyítsük lakókörnyezetünk megváltoztatását. Az itteni beilleszkedési képessége nem csak rajtunk múlik, hanem azon is, ahogyan megismerjük a meglátogatott ország kulturális sokszínűségét, és a beilleszkedési képességünk javítására szolgáló megoldás. Inkább az új kultúra aktív megismerése közösségi oldalakon keresztül. Mert a közösségi hálózatok a legkönnyebb hely, ahol megismerhetünk egy új kultúrát, ahol még soha nem jártunk. A technológia korában a 4.0 annak is az ideje, hogy bárhol kapcsolatba kerüljünk újabb kultúrákkal, még a magyarországi tanulás és munkavégzés során is mindig megismerem az ország kultúráját, Születési helyem Vietnam. Tudassa velem, hogyan népszerűsítették az új kultúrákat, és soha nem maradnak le. A kultúra nemcsak olyasvalami, amit nap mint nap ismerhetünk, hanem olyan tudás is, amely olyan, mint egy áramlás, amely folyamatosan bővül, és napról napra tanulni kell.

Milyen tényezők segítettek jobban beilleszkedni az új kultúrába? / What factors helped you integrate into the new culture better? / những yếu tố nào đã giúp

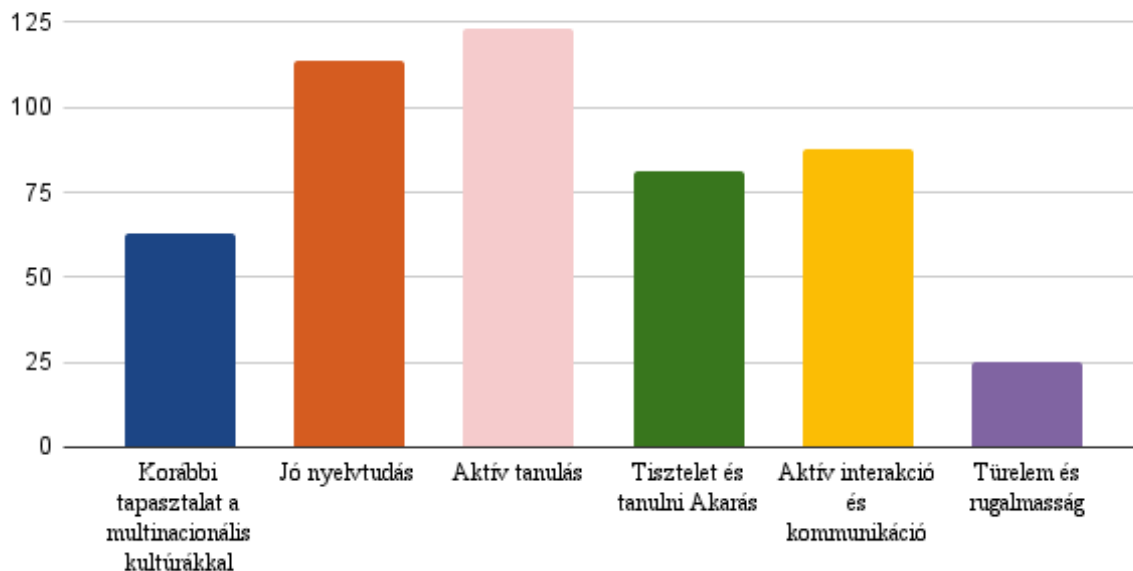


Diagram 11: Milyen tényezők segítettek jobban beilleszkedni az új kultúrába? (Forrás: saját szerkesztés)

Amellett, hogy bizonyítottam azt a hipotézist, hogy a közösségi oldalak megtekintése és az új országok megismerése a YouTube-on, a Facebookon és a TikTokon keresztül, összefoglaló néven közösségi hálózatok segít csökkenteni a kulturális sokkot, feltettem azt a további kérdést, hogy vajon milyen tényezők segítenek beilleszkedni az új jobb a kultúra?

Ez nyitott kérdés, a résztvevők több lehetőséget is választhatnak. Az első válasz az, hogy a multinacionális kultúrákkal való korábbi kitettség segít jobban beilleszkedni az új kultúrába, 63 választ kaptunk, ami 44,4%-ot jelent, ezt követi a jó nyelvi képesség 114 válasz, ami eléri a 100%-ból 80,3%-ot. Az aktív tanulás és felfedezés 123 (86,6%) volt. Ez a legtöbbször kiválasztott válasz az 5 válasz közül. Ezután a

tisztelet és a tanulási hajlandóság 81 választási lehetőséget kapott, ami 57%-ot jelent. Az aktív interakció és kommunikáció 88 válasz, ami elérte a 62%-ot, végül a türelmesség és a rugalmasság 17,6%-át tette ki, amit 25 fő választott.

“Mivel nem csak a munkával kapcsolatos multikulturális tapasztalatok hasznosak az egyének számára, hanem az egyénileg megszerzettek is, így támogatni kell a minél korábbi multikulturális élmények megszerzését, akár az iskolarendszeren, akár családi, személyes programokon, projekteken keresztül.” (Garamvölgyi, 2022)

Megértve azokat a kihívásokat és nehézségeket, amelyekkel a bevándorlók szembesülnek. Növelhetjük a megértést és támogatásukat, ezáltal egy befogadó és összetartó multikulturális társadalmat építhetünk.

Összefoglalva tehát a multikulturalizmus a harmónia kialakítására törekszik az egyes kultúrák között, és más kultúrák megismerése is céljának tekintendő. Ennek alapvető eszköze az együttműködés a társadalmi-kulturális csoportok között, viszont ez gyakorlatban csak a megfelelő támogatással lehetséges. (Barabás, 2011)

Sőt, ha ismerjük azokat a tényezőket, amelyek elősegítik a kultúrába való jobb beilleszkedésünket, elkerülhetjük a nagyobb kulturális sokkokat, megteremthetjük az integrációt, és elősegíthetjük beilleszkedési képességünk növekedését.

Ha összehasonlítjuk a támogató programokban részt vevők tapasztalatait azokkal, akik nem vesznek részt, megtehetjük. Értékelje e programok hatását, és határozza meg a fejlesztésre szoruló területeket.

Hipotézis 3: Azt gondolom, hogy minél több támogató tevékenységben vesznek részt az emberek, annál magasabb lesz a beilleszkedési képességük.

A következő hipotézisben azt a megfigyelést tettem, hogy minél több támogató tevékenységben vesz részt, annál nagyobb lesz a beilleszkedési képessége. Ez egy módja annak, hogy értékeljük az egyes személyek integrációs képességét. Természetesen nem mindenki egyforma, de a külföldön élők, dolgozók és tanulók számára ez az egyik leggyakoribb módja annak, hogy beilleszkedjenek a kultúrába.

Részt vettél-e olyan tevékenységekben vagy programokban, amelyek támogatták az integrációs folyamatot?/Did you participate in activities or programs that supported the integration process?/ Bạn có tham gia các hoạt động, chương trình hỗ trợ quá trình hội nhập không?

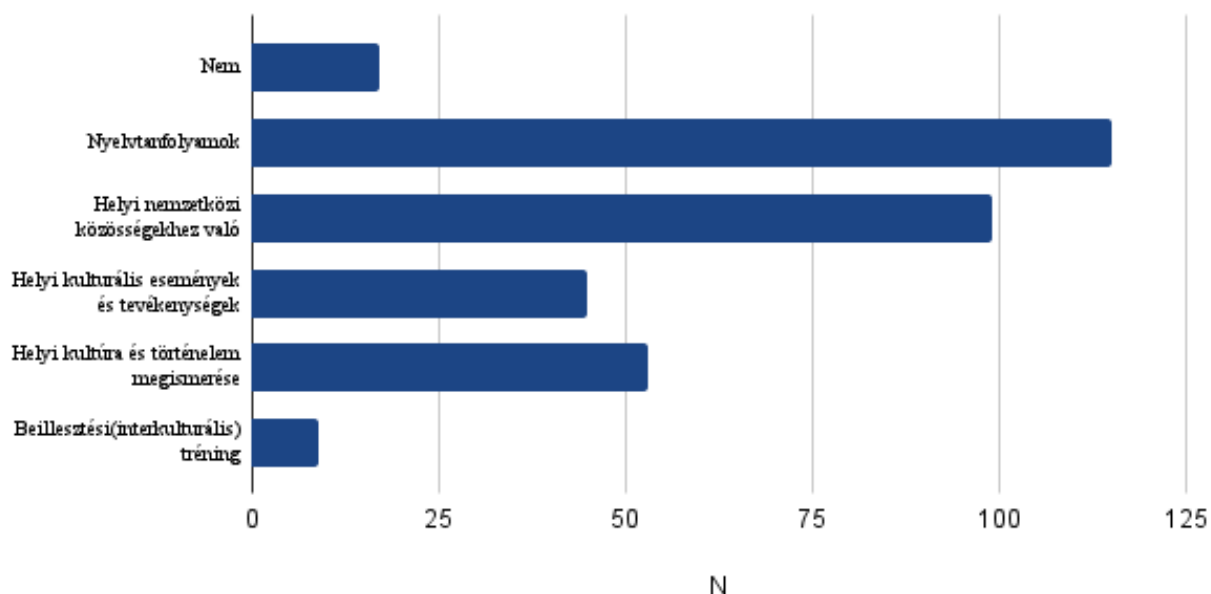


Diagram 12: Részt vettél-e olyan tevékenységekben vagy programokban, amelyek támogatták az integrációs folyamatot? (Forrás: saját szerkesztés)

Ennek bizonyítására feltettem a kérdést: "Részt vesz olyan tevékenységekben, programokban, amelyek támogatják az integrációs folyamatot?"

A 142 válaszadóból csak 17 nem vett részt – ez 12%. Eközben más válaszok nagy egyetértést kaptak. Közülük 10-en válaszoltak arra a kérdésre, hogy több mint 1 évvel korábban éltek át kulturális sokkot. Ezért nagyon fontos a külső tevékenységekben és programokban való részvétel a kulturális sokk minimalizálása érdekében.

A válaszok közül a „Nyelvtanfolyam” a legtöbbet választott válasz, 81%-115 fő. Eközben a „Vegyél részt a helyi nemzetközi közösségben” 69,7% - 99 fő választotta. "Ismerje meg a helyi kultúrát és történelmet" 37,3% - 53 fő választja, "Helyi kulturális események és tevékenységek" 31,7% - 45 fő választja, "Egyesületi képzés (interkulturális)" 6,3% - 9 fő választotta.

Ezen keresztül láthatjuk, hogy a nyelvtanfolyamokon való részvétel továbbra is minden migráns számára a legfontosabb választás és prioritás. Például a magyarországi vietnami közösségben minden évben, amikor új külföldi hallgatók érkeznek tanulni az őszi vagy tavaszi félévben, vannak olyan tanórán kívüli foglalkozások, amelyek segítik őket az új élethez és munkához való hozzászokásban. Legutóbb a „Szia, Magyarország” programon nagy számban vettek részt új külföldi hallgatók. Körülbelül 150-200 diák vesz részt. Ez egy olyan támogató program, amely segíti az új diákokat, hogy megismerjék egymást, hogy többé ne legyenek összezavarodva, és megismerjék a magyarországi életet. Zhang és Goodson (2011) egy másik tanulmánya kimutatta, hogy a magas szintű kulturális sokk negatívan befolyásolhatja a nemzetközi hallgatók tanulmányi teljesítményét.



Kép 4: “Szia Hungary” - A kultúrsokk csökkentését segítő program a Magyarországon tanuló új külföldi hallgatók számára a vietnami közösség szervezésében. (Forrás: Facebook -Hội sinh viên Việt Nam tại Hungary)

Ezenkívül a támogató tevékenységek segítik a kapcsolati hálózat kiépítését:

A támogató tevékenységekben való részvétel során az embereknek lehetőségük van találkozni és kapcsolatba lépni másokkal, akiknek hasonló érdeklődési köre, célja vagy körülménye van. Ennek a kapcsolati hálózatnak a kiépítése segít abban, hogy kevésbé érezzék magukat magányosnak, kevésbé legyenek kapcsolatban, és érezzék, hogy egy közösséghez tartoznak.

A támogató kapcsolati hálózat szükség esetén információkat, erőforrásokat és segítséget is nyújthat számukra, ezáltal segítve őket jobban beilleszkedni új környezetükbe.

A készségek fejlesztését segítő tevékenységek:

A támogató tevékenységekben való részvétel segít az embereknek számos olyan fontos készség fejlesztésében, mint a kommunikáció, az együttműködés, a problémamegoldás és a vezetés. Ezek a készségek segítik őket abban, hogy magabiztosabbak legyenek, jobban tudjanak alkalmazkodni és könnyen beilleszkedjenek az új környezetbe. Emellett a támogató tevékenységekben való részvétel új ismeretek és tapasztalatok elsajátítását is segíti, ezáltal bővíti a személyes fejlődés és a közösségbe való beilleszkedés lehetőségeit.

A támogató tevékenységek elősegítik a tudatosság és a megértés növelését:

A támogató tevékenységekben az embereknek lehetőségük van interakcióba lépni, és megismerni az új közösség kultúráját, szokásait és értékeit. Ez a megnövekedett tudatosság és megértés segít nekik csökkenteni az előítéleteket és a félreértéseket, ezáltal könnyebben beilleszkedhetnek az új környezetekbe.

A támogató tevékenységek a nyitottság, a különbségek tiszteletben tartása és az új dolgok elsajátítására való hajlandóság kialakításában is segítik őket, amelyek a befogadás és a siker fontos tényezői.

A bizalom és a kohézió kialakítását szolgáló tevékenységek támogatása:

Vegyen részt támogató tevékenységekben, amelyek segítenek az embereknek bizalmat és kapcsolatot építeni az új közösséggel. Ha úgy érzik, hogy bíznak és támogatnak, nagyobb valószínűséggel vesznek részt aktívan a közösségi tevékenységekben, és jobban beilleszkednek új környezetükbe.

A támogató tevékenységek egyben biztonságos és barátságos környezet kialakítását is segítik, ahol az emberek jól érzik magukat, ha megosztanak egymással és tanulnak egymástól.

Hipotézis 4: Azt gondolom, hogy a kulturális sokk több pszichológiai problémát okoz, mint például magyarázatok és konfliktusok.

Ebben a hipotézisben azt a kérdést tettem fel, hogy „milyen következményekkel járhat a kulturális sokk”, hat választ adtam, amelyek közül az emberek választhatnak: egyáltalán nem értek egyet, nem értek egyet, ismeretlenek, egyetértek vagy teljesen egyetértek. Szerintem a kulturális sokk több pszichológiai következménnyel jár, mint a félreértések és konfliktusok. Itt szeretném elmondani, hogy a pszichológiai problémák lehetnek mentális egészségügyi problémák vagy kisebbségi érzések vagy stressz és feszültség. Önmagunkból fakad, nem tettekből. Éppen ellenkezőleg, a félreértések és a konfliktusok tetten keresztül nyilvánulnak meg. A félreértések, konfliktusok közül 85-en nem értettek egyet azzal, hogy ez okozta a kulturális sokk következményeit, teljes mértékben csak 10-en értettek egyet. És a pszichológiai problémákkal kapcsolatos egyéb kérdések is nagy egyetértést kaptak. Például az egészségügyi és mentális egészségügyi problémákkal kapcsolatban 69 ember egyetértett, és csak 22-en nem értettek egyet. És a kisebbségi érzés miatt 105 ember értett egyet, és mindössze 4 nem értett egyet. A stresszről és a feszültségről pedig 62-en értettek egyet határozottan és 60-an, csak ketten nem értettek egyet azzal, hogy a kulturális sokk stresszt és feszültséget okozott, így véleményem szerint ez a hipotézis teljesen beigazolódott.

Smith és Khawaja (2011) kutatása például azt találta, hogy a kulturális sokk olyan mentális egészségügyi problémákkal jár, mint a depresszió és a szorongás a nemzetközi hallgatóknál.

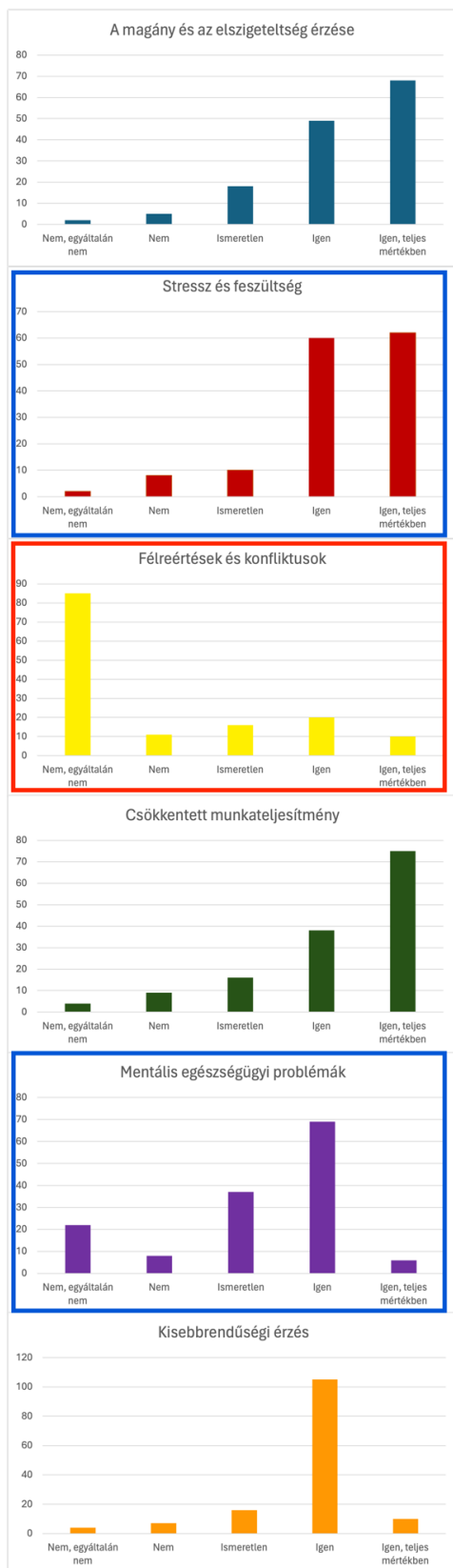


Diagram 13: A kulturális sokk több pszichológiai problémát okoz (Forrás: saját szerkesztés)

5. Következtetések és javaslatok fejezet

5.1. A kutatás következtetései és hozzájárulása

5.1.1. A vizsgálat főbb eredményeinek összefoglalása

Ez a kutatás elérte a kezdetben kitűzött általános célt és konkrét célokat. A szerző a jelenlegi helyzet és a befolyásoló tényezők felmérésével viszonylag átfogó képet vázolt fel a külföldre jövő vietnamiak kulturális sokkjairól és integrációs képességéről. A fő kutatási eredményeket az alábbiakban foglaljuk össze:

- *A kulturális integrációs kapacitás jelenlegi helyzete és konkrét kihívások*

A kulturális integrációs képességet illetően a kutatási eredmények azt mutatják, hogy ez még mindig jelentős kihívást jelent a külföldre költözött vietnámiak többsége számára. A válaszadók több mint 50%-a sok nehézségbe ütközött a pszichológiai, szociális és kulturális szempontok beilleszkedésének korai szakaszában.

Pontosabban, sokan gyengeséget mutatnak a pszichológiai alkalmazkodási képességben, a nyelvi és interkulturális kommunikációs képességben, a társadalmi kapcsolatok bővítésének képességében, valamint az értékek és a mikrokultúra rugalmas alkalmazásában. Ezek a korlátok sok akadályba ütköznek a külföldi országban való élethez, tanuláshoz és munkához való alkalmazkodás során.

A sikeres beilleszkedést előrejelző tényezők közé tartoznak az olyan személyes jellemzők, mint a személyiség és a nyitott hozzáállás; a helyi kultúrával való érintkezés időtartama és szintje; valamint a vietnami és a helyi emberek közötti

kapcsolatok kiegyensúlyozott hálózata. Az ilyen tulajdonságokkal és feltételekkel rendelkező emberek gyakran jól alkalmazkodnak és gyorsabban integrálódnak. Emellett a vietnamiak számos speciális kihívással is szembesülnek az integrációs folyamat során, mint például a Vietnam és a fejlett országok közötti nagy kulturális szakadék, a nyelvi és kommunikációs akadályok, az ázsiaiakkal szembeni előítéletek és előítéletek, valamint a felkészültség, a tudás, a készségek és a készségek hiánya támogatás külföld előtt és külföldön. Ezért a vietnamiak kulturális integrációs képességének javítása a bevándorlási folyamat előtt és alatt, valamint a fogadó országban kedvezőbb élet- és munkakörnyezet megteremtése olyan dolgok, amelyeket meg kell tenni az alkalmazkodás sikeres elősegítése és a potenciális hozzájárulás elősegítése érdekében a vietnami közösség.

- *A kulturális sokk és a kulturális integráció kapcsolata*

A tanulmány másik fontos eredménye, hogy rávilágít a kulturális sokk átélése és az azt követő akkulturációs folyamat szoros kapcsolatára. Az adatok azt mutatják, hogy azok, akik korai szakaszban súlyos kulturális sokkot élnek át, gyakran nehezebben tudnak beilleszkedni hosszú távon.

A kulturális sokk negatív hatással van a bevándorlók mentális egészségére, munkateljesítményére és társadalmi motivációjára. Fogékonyak a depresszió, a szorongás, a magány, az eredménytelen munka, az alacsony önbecsülés és az új kultúráktól való elidegenedés tüneteire. Ezek a következmények súlyosan akadályozzák a későbbi tanulás, alkalmazkodás és beilleszkedés képességét. Bár a kulturális sokk elkerülhetetlennek tekinthető, nem mindig jár negatív hatással. Ha hatékonyan kezelik és legyőzik, lehetőség és motiváció válhat a bevándorlók számára a bátorság, a rugalmasság gyakorlására és a fontos soft

készségek fejlesztésére. Ennek megértése segít nekik pozitívabb hozzáállással szemlélni a kulturális sokkot.

Így a kulturális sokk-élmény és az integrációs képesség nem különül el, hanem szorosan összefügg egymással. A bevándorlók kulturális sokk leküzdésének segítése elősegíti a hosszú távú integrációt. Ellenkezőleg, az integrációs képesség kezdettől fogva történő felszerelése és fejlesztése egyúttal a kulturális sokk negatív hatásait is korlátozza.

- *A kulturális sokk valósága és hatástényezői az éppen külföldre költözött vietnamiak körében*

Az eredmények azt mutatják, hogy a kultúrsokk a frissen külföldre költözött vietnamiak körében meglehetősen gyakori és viszonylag magas szintű. A válaszadók több mint 60%-a elismerte, hogy kulturális sokkot élt át a korai szakaszban, számos nyilvánvaló pszichológiai, kognitív, viselkedési, sőt fizikai megnyilvánulással.

A nyelvi különbségek, a non-verbális kommunikáció, az értékek – a társadalmi normák és munkastílusok azok a kulturális területek, amelyek a legmegdöbbentőbbek és nehezen alkalmazkodnak. Bár a kulturális sokk mértéke csoportonként eltérő, általában elkerülhetetlen élmény a kulturális átmenet korai szakaszában.

A kutatások azt is kimutatják, hogy az egyéni, interkulturális és társadalmi környezeti tényezők hatással vannak a kulturális sokkra. Személyes szinten az extrovertált személyiség, a kulturális ismeretek és készségek, a motiváció és a különbözőségek iránti nyitott hozzáállás segít csökkenteni a kulturális sokkot. A Vietnam és a fogadó ország közötti kulturális távolság és a diszkriminációs tapasztalatok szintén fontos interkulturális tényezők.

A társadalmi környezeti tényezők, mint például a bevándorlási befogadási politika, az életkörülmények és a támogató hálózatok szintén jelentős szerepet játszanak az alkalmazkodási folyamat elősegítésében vagy akadályozásában. Ezek az eredmények rávilágítanak a kulturális sokk jelenségének többdimenziós és összetett természetére, az egyéni kereteken túl.

5.1.2. Elméleti és gyakorlati hozzászólások

A fenti megállapítások alapján megállapítható, hogy a dolgozatnak számos fontos elméleti és gyakorlati hozzájárulása van a kultúrsokk és a vietnámiak külföldi integrációjának kérdéskörének tisztázásához, valamint általában az interkulturális tanulmányok területéhez.

- *További bizonyítékok a vietnami lakosság kulturális sokkjáról és alkalmazkodásáról*

A tanulmány fontos hozzájárulása, hogy több empirikus bizonyítékot adjon a kulturális sokk valóságáról, az integrációs képességről és a befolyásoló tényezőkről azon vietnamiak csoportjában, akik külföldre költöztek. Ez egy olyan csoport, amelyet korábban nem nagyon tanulmányoztak.

A felmérés eredményei és a tanulmány mélyreható megvitatása mélyebb megértést adott a kulturális sokk szakaszairól, megnyilvánulásairól, szintjeiről és következményeiről, valamint a dél-vietnami emberek integrációjának képességeiről és kihívásairól. Innentől kezdve gazdagítja a kulturális átmenet útjának általános képét.

Az eredmények azt is mutatják, hogy a vietnami bevándorlók a világ más bevándorlócsoporthoz hasonló tapasztalatokkal rendelkeznek kulturális

alkalmazkodási útjuk során. Ugyanakkor megvannak a maguk kihívásai is, amelyek a vietnami kulturális sajátosságokból és a fejlett országok kultúrájával való kontrasztból fakadnak, amelyeket korábban ritkán említettek.

Ezek a bizonyítékok hasznos adatbázist nyújtanak a jövőbeli kultúrák közötti kutatásokhoz, valamint a vietnamiak jövőbeni külföldre történő integrációját támogató politikák és programok tervezéséhez. A pszichológia és a kulturális kompetenciák mélyreható ismerete segít az érintett szereplőknek megfelelőbb beavatkozások elvégzésében.

- *A kultúrák közötti elméletek alkalmazási körének ellenőrzése, kiterjesztése*

A dolgozat másik célja, hogy hozzájáruljon számos alapvető elmélet igazolásához, értékének megerősítéséhez és alkalmazási körének kiterjesztéséhez az interkulturális kutatásban. Mindenekelőtt a tanulmány eredményei ismét bizonyítják a kulturális sokk és alkalmazkodás elméleteinek magyarázó erejét.

Pontosabban, Lysgaard U-görbe elméletét és Berry stressz-adaptációs modelljét hatékonyan alkalmazták a vietnami emberek kulturális sokk átélésének szakaszaira, a nászúttól a válságon át a gyógyulásig és az integrációig. Segítenek megérteni az egyéni és a kontextuális tényezők közötti interakció természetét is, amelyek kulturális sokkhoz vezetnek.

Emellett olyan interkulturális kompetencia modelleket is alkalmaznak, mint a Deardorff-modell és a stressz-adaptációs elmélet, hogy szisztematikusan megmagyarázzák azokat az egyéni, interkulturális és kontextuális tényezőket, amelyek irányítják a vietnami emberek külföldi alkalmazkodását. Ez megerősíti ezen elméletek egyetemességét és gyakorlati alkalmazási értékét.

A kutatás hozzájárulása az interkulturális elméletek alkalmazási körének kiterjesztésében is megmutatkozik az interkulturális adaptáció tapasztalatainak egy

új csoportban és kontextusban, nevezetesen a vietnami emberek fejlődésében. Ezeket az elméleteket főleg diákcsoportokra, nemzetközi hallgatókra alkalmazták... Ez a tanulmány bebizonyította, hogy a mai globalizációs kontextusban továbbra is alkalmasak általában a bevándorló munkacsoportok és különösen a vietnami emberek tanulmányozására. Ezen elméletek folyamatos tesztelése és alkalmazása különféle populációkra és kontextusokra növeli érvényességüket és magyarázó hatókörüket.

- *Adatbázis biztosítása és megoldások javaslata a vietnami emberek külföldre történő integrációjának támogatására*

Végezetül, a dolgozat fontos gyakorlati hozzájárulást jelent azáltal, hogy adatbázist és gyakorlati megoldási javaslatokat ad a vietnámiak befogadó országbeli integrációs folyamatának támogatására. A levont tanulságok hasznos referenciaként szolgálhatnak mind a bevándorlók, mind a politikai döntéshozók számára.

Ez a tanulmány kifejezetten azt ajánlja, hogy ha a vietnámiak le akarják küzdeni a kulturális sokkot, és jobban be akarnak integrálódni a külföldi társadalmakba, proaktívan kell felvértetniük magukat az interkulturális kommunikációhoz szükséges ismeretekkel és készségekkel, és nyitottnak kell lenniük közvetlenül a távozás előtt és folyamatosan a folyamat során külföldön élni.

Az oktatási és képzési szervezeteknek kulturális felkészítő programokat is kell kialakítaniuk a távozni készülőkhöz számára. Ugyanakkor a bevándorlóknak aktívan ki kell építeniük egy kiegyensúlyozott kapcsolati hálózatot mind a vietnami, mind az őslakosokkal, ahelyett, hogy csak a vietnami közösséghez kötődnének, mint jelenleg.

A tézis a fogadó országok és Vietnam kormányai számára azt sugallja, hogy multikulturálisabb, nyitottabb és befogadóbb élet- és munkakörnyezetet kell

kialakítani, hogy a bevándorlók biztonságban és elfogadva érezzék magukat. Elő kell mozdítani a multikulturális integrációt és a diszkrimináció elleni küzdelmet szolgáló politikákat és programokat olyan területeken, mint a foglalkoztatás, a lakhatás, az oktatás, az egészségügy...

Ugyanakkor meg kell erősíteni a kulturális cseretevékenységeket, és javítani kell az őslakosok interkulturális megértését és kapacitását. A külföldre utazó vietnamiaknak több támogatásra van szükségük tájékoztatás, tanácsadás és alapvető szolgáltatások terén, már attól kezdve, hogy még hazájukban vannak, és az integrációs folyamat során.

A tanulmányból származó adatok és ajánlások fontos alapot jelentenek az érintett ügynökségek és szervezetek számára, hogy megfelelőbb, hatékonyabb és időszerűbb beavatkozási programokat dolgozzanak ki a vietnami bevándorló csoportok számára. Ez hozzá fog járulni különösen a vietnami emberek és általában az otthonuktól távol fekvő közösségek életminőségének és hozzájárulási képességének javításához.

5.2. A tanulmány korlátai

Bár elért bizonyos hozzájárulásokat, ez a dolgozat nem kerülhet el bizonyos korlátokat a kutatási minták, módszerek, valamint a kutatás hatóköre és mélysége tekintetében . E korlátok egyértelmű azonosítása segíti a jövőbeli kutatások irányítását és javítását.

5.2.1. A kutatási minta korlátozása

- *A felmérés mintája nem elég nagy, és nem reprezentatív a teljes külföldön élő vietnami lakosságot illetően*

Az időbeli korlátok, az erőforrások, valamint a vietnami közösség külföldön való sokszínűsége és szétszórtsága miatt a mintavétel ebben a tanulmányban nem igazán biztosítja a magas reprezentációt. A felmérés minta mérete nem elég nagy ahhoz, hogy az eredményeket az összes külföldön élő vietnami emberre általánosítsák.

Bár a szerző megpróbálta a mintát olyan szempontok szerint rétegezni, mint a nem, az életkor, az iskolai végzettség, a külföldön eltöltött idő..., ez mégsem fedte le teljesen a célcsoport sokszínűségét. Egyes csoportokat, mint például az időseket, az illegális munkavállalókat, a külföldiekkel házas nőket... talán nem vizsgálták.

A mintavétel is koncentráltabb egyes nagy vietnami népességű országokban, például az Egyesült Államokban, Ausztráliában és Japánban, miközben nem reprezentálják teljes mértékben a kulturálisan sokszínű országokat. Emiatt a vietnami emberek kulturális sokk- és beilleszkedési tapasztalatainak sokfélesége a különböző kulturális kontextusokban előfordulhat, hogy nem teljesen érthető.

- *Egyes speciális csoportokat, mint például a nemzetközi hallgatókat, a szakképzetlen munkavállalókat stb. nem vizsgálták meg.*

A minta másik korlátja, hogy a kutatás nem összpontosított mélyreható felmérésekre néhány konkrét csoportról, mint például a külföldi hallgatók, a szakképzetlen munkavállalók, a házasságon keresztül külföldre távozók... Ezek a csoportok gyakran tapasztaltak szakképzett és legális munkavállalók.

Például a szakképzetlen munkavállalók gyakran több hátránnyal szembesülnek iskolai végzettségük, nyelvük és alkalmazkodóképességük tekintetében. A nemzetközi hallgatók gyakran élnek át erős kulturális sokkot és beilleszkedési nehézségeket a kevesebb felkészültség és a szociális támogatás hiánya miatt. A külföldiekhez házasodó nők számos egyedi átmeneti kihívással is szembesülnek.

Azáltal, hogy nem e csoportok kutatására összpontosítunk, előfordulhat, hogy kulturális sokk- és beilleszkedési tapasztalataik egyedi jellemzői nem derülnek ki. Előfordulhat, hogy konkrét nehézségeiket sem azonosították, és konkrét megoldásokat nem javasoltak. Ezt a jövőbeli tanulmányokban kiegészíteni és javítani kell.

5.2.2. Módszertani korlátok

- *A kulturális sokk és a kompetencia időbeli változásait longitudinálisan nem mérték*

A tanulmány egyik fő módszertani korlátja a keresztmetszeti tervezés elsődleges használata az adatok egy időpontban történő gyűjtésére. Ez a módszer lehetővé teszi egy általános kép felvázolását a kultúrsokokról és a vietnami emberek jelenlegi integrációjáról, de nem mutatja be e folyamat dinamikus természetét az idő múlásával.

Pontosabban, a tanulmány nem használt longitudinális tervezést, hogy mérje és hasonlítsa össze ugyanazon alancsoport kulturális sokk-élményét és integrációs képességét a külföldre költözés óta. Ez megnehezíti a kulturális sokk változásainak nyomon követését az idő múlásával.

Ez azt is korlátozza, hogy felmérjék a vietnami emberek alkalmazkodóképességének időbeli fejlődési szintjét, valamint teszteljék a támogatási programok és irányelvek hatását. A longitudinális adatok hiánya az ok-okozati összefüggésekre vonatkozó következtetéseket is bizonytalanná teszi.

Ezek a korlátok leküzdhetők a keresztmetszeti és hosszirányú tervek kombinálásával a jövőbeli tanulmányokban. Ugyanazon alancsoporton különböző időpontokban végzett mérések és az adatok összehasonlítása egyértelműen megmutatja a kulturális sokk, az integrációs képesség időbeli változásait, valamint más tényezők hatását.

- *Nem készült mélyreható kvalitatív elemzés a kulturális alkalmazkodás és megbékélés természetéről*

Amellett, hogy főként keresztmetszeti tervezést alkalmaztak, ez a tanulmány nem végzett mélyreható és mélyreható kvalitatív elemzést a kulturális adaptációs és megbékélési folyamat természetéről. Bár félig strukturált interjúkat használtak, az eredmények többsége továbbra is kvantitatív adatfeldolgozáson alapul, és számos idézettel illusztrálva.

Ez nem teszi lehetővé az egyes bevándorlók történeteinek, tapasztalatainak és kulturális átmeneti jelentéseinek alapos feltárását. A kulturális különbségekkel, az alkalmazkodási stratégiákkal és az értékegyeztetéssel kapcsolatos pszichológiai nehézségeiket szemszögükből nem vizsgálták mélyen.

Ha nem alkalmazunk olyan mélyreható kvalitatív kutatási módszereket, mint a résztvevői megfigyelés, a mélyinterjúk, a tipikus esettanulmányok... az sem teszi

igazán gazdagsá és sokdimenzióssá az eredményeket. A komplex és egyéni kulturális átalakulási folyamat természete még nem teljesen és átfogóan érthető.

E korlát leküzdése érdekében a jövőbeni tanulmányoknak hatékonyabban kell kombinálniuk a mennyiségi és a minőségi vizsgálatokat. Használjon narratív interjú technikákat, élménynaplóírást, csoportos beszélgetéseket, hogy mélyrehatóan megismerje az egyén kulturális identitásának változási folyamatát és átstrukturálását az integráció során.

5.2.3. Egyes szempontokat nem sikerült teljesen tisztázni

- *A kulturális sokk közvetett hatásai a társadalmi integrációra nem tisztázottak*

Bár a kutatások tisztázták a kulturális sokk közvetlen hatásait a mentális egészségre, a munkateljesítményre és a társadalmi integrációra, közvetett, hosszabb távú hatásait nem elemezték alaposan. A kulturális sokk és a pszichológiai tényezők, az egészség és a későbbi integráció közötti összefüggések tisztázatlanok.

Konkréten, a kutatás nem elemezte mélyrehatóan, hogy a kulturális sokk következményei milyen hosszú távú és többdimenziós hatással lesznek a társadalmi integrációra. Hogyan válhatnak a kulturális sokk okozta stressz, depresszió és elszigeteltség tünetei a jövőbeni társadalmi interakciók és cserekapcsolatok tartós akadályává.

Azt sem vizsgálták, hogy a kulturális sokk után hogyan történik a különböző kulturális értékek és identitások egyensúlyozása otthon és befogadó között. Az egyes kulturális elemek változásának mértékét és irányát, valamint a bevándorlók csoportjai és generációi közötti különbségeket ebben a tanulmányban nem vizsgálták alaposan.

A jövőbeni kutatásoknak nagyobb figyelmet kell fordítaniuk a kulturális sokk közvetett, átfogó és hosszú távú hatásaira, valamint a kulturális identitás és a bevándorló társadalom integrációs szintjének időbeli változásaival való összetett kapcsolatára. Ez segít átfogóbb és alaposabb képet kapni az otthonuktól távol élő emberek kulturális átmeneti útjáról.

- *A jól alkalmazkodók sikeres tapasztalatait és tanulságait nem elemezték*

A tanulmány következő korlátja, hogy nem összpontosított a kulturális sokkon túljutott és jól beilleszkedő vietnami emberek sikeres tapasztalatainak, hatékony alkalmazkodási stratégiáinak és értékes tanulságainak megrajzolására és mélyreható elemzésére. A kutatási tartalom nagy része az integrációs nehézségek és akadályok elemzésére összpontosít.

Bár számos sikeres alkalmazkodót megkérdeztek, gyakorlati tapasztalataik száma és terjedelme még szerény volt. Milyen tényezők és körülmények segítették őket gyorsan alkalmazkodni és fejlődni egy idegen országban.

A kutatások nem fordítottak nagy figyelmet az alkalmazkodásban kudarcot szenvedők és sikeresek tapasztalatainak összehasonlítására, hogy felfedezzék a különbségeket okozó kulcstényezőket. Az egyének szisztematikus összehasonlítása és a gyors és lassú alkalmazkodás tipikus esetei mélyreható tanulságokkal szolgálnak a kulturális átmenet folyamatáról.

A nehézségek és kihívások elemzése mellett a jövőbeni tanulmányoknak nagyobb hangsúlyt kell fektetniük a vietnamiak rugalmas alkalmazkodását segítő sikertényezők elemzésére. A sikeresen integrálódott emberek és szervezetek mélyinterjúi, megfigyelései és esettanulmányai sok értékes tanulságot vonhatnak le a közösség számára.

Például ki kell deríteni a jól beilleszkedett egyének motivációját, nyelv- és kultúratanulási módszereit, interkulturális kommunikációs készségeit, közösségi hálózatait, nyitottságát és rugalmasságát.... Tapasztalataik kézikönyvekbe való összefoglalása és az újonnan érkezőknek való átadás segíti a következő generációt a nehézségek leküzdésében és a fejlődésben.

6. Irodalomjegyzék

Hidasi J. (2004): Interkulturális kommunikáció. Budapest, Sclar Kiadó

Rudnák I. (2015): Multikulturális menedzsment. Gödöllő, Szent István Kiadó

Csath M. (2008): Interkulturális menedzsment. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó Zrt.

Malota E. – Mitev A. (2013): Kultúrák találkozása. Budapest, Slinea Kiadó

Garamvölgyi Judit. (2014): A kulturális intelligencia és a multikulturális munkahelyi környezet vizsgálata, tanulmány

Kim, Young Yun. (2001): Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation. Sage.

Deardorff, Darla K. (2006): Identification and assessment of intercultural competence as a student outcome of internationalization. Journal of Studies in International Education, 10(3), 241-266.

Lysgaard, Sverre. (1955): Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. International Social Science Bulletin, 7, 45-51.

Berry, John W. (1997): Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology, 46(1), 5-34.

Edward Burnett Tylor. (1871): A kultúra fogalma, modellek és elméletek a kultúráról

Polónyi István. (2002): Az oktatás gazdaságtana. Budapest, Osiris Kiadó

Berry, John W. (2006): Acculturative stress. In Paul T. P. Wong & Lilian C. J. Wong (Eds.), Handbook of multicultural perspectives on stress and coping (pp. 287-298). Springer.

Earley, P. Christopher, & Ang, Soon. (2003): Cultural intelligence: Individual interactions across cultures. Stanford University Press.

Hofstede, Geert. (2001): Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations (2nd ed.). Sage Publications.

Oberg, Kalervo. (1960): Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. Practical Anthropology, 7(4), 177-182.

Ward, Colleen, Bochner, Stephen, & Furnham, Adrian. (2001): The psychology of culture shock (2nd ed.). Routledge.

Adler, Peter S. (1975): The transitional experience: An alternative view of culture shock. Journal of Humanistic Psychology, 15(4), 13-23.

Byram, Michael. (1997): Teaching and assessing intercultural communicative competence. Multilingual Matters.

Hall, Edward T. (1976): *Beyond culture*. Anchor Books.

Matsumoto, David, & Hwang, Hyisung C. (2013): Assessing cross-cultural competence: A review of available tests. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(6), 849-873.

Sam, David L., & Berry, John W. (2010): Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 472-481.

Smith, Rachel A., & Khawaja, Nigar G. (2011): A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699-713.

Spitzberg, Brian H., & Changnon, Gabrielle. (2009): Conceptualizing intercultural competence. In Darla K. Deardorff (Ed.), *The SAGE handbook of intercultural competence* (pp. 2-52). Sage.

Ward, Colleen, & Kennedy, Antony. (1999): The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(4), 659-677.

Zhang, Jing, & Goodson, Patricia. (2011): Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(2), 139-162.

Chapel, L. (2020): Nonmaterial Culture: Definition, Components & Examples.

Mulligan, D., & Greg, S. -D.-S. (2021): A munka jövője - Okoscégek a holnap munkavállalóiért. Pallas Athéné Könyvkiadói Kft.

Poór J. – Kovács É. – Szeiner Zs. – Kerekes K. (2022): Koronavírus válság.
Magyar Agrár és Élettudományi Egyetem, Gödöllő, p. 7.-9

KLEIN, B. & KLEIN, S. (2020): A szervezet lelke. Budapest: EDGE 2000 KFT, p. 940

Garamvölgyi Judit. (2022): A KULTURÁLIS INTELLIGENCIA ÉS A VEZETŐI
KOMPETENCIÁK ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA
MULTIKULTURÁLIS KÖRNYEZETBEN., p. 29

Pacheco, E. M. (2020): Culture learning theory and globalization:
Reconceptualizing culture shock for modern cross-cultural sojourners. New Ideas
in Psychology, 58, 100801.

Jafarov, S. (2022). What Causes Culture Shock. In EMI Entrepreneurship & Social
Sciences Congress. Dilkur Academy (pp. 398-402).

Zakir, E., Imrani, Z., & Jafarov, S. (2022). The Current State of Foreign Trade
Relations of the Republic of Azerbaijan. Proceedings E-Book, 52.

Internetes honlapok:

Bui Quang Thanh (2023): Một số luận bàn về hệ giá trị văn hoá Việt Nam

https://www.tapchicongsan.org.vn/web/guest/van_hoa_xa_hoi/-/2018/828715/mot-so-luan-ban-ve-he-gia-tri-van-hoa-viet-nam.aspx

(A letöltés ideje: 2023.09.29)

Korpics Márta (2011): Az interkulturális kommunikáció

https://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/interkult_komm/2_a_kultra_fogalma_modellek_s_elmletek_a_kultrrl.html

Ban Thoi Su (2023): 160.000 người Việt Nam đi lao động nước ngoài trong năm 2023

<https://vtv.vn/xa-hoi/160000-nguoi-viet-nam-di-lao-dong-nuoc-ngoai-trong-nam-2023-20231227233316246.htm>

(A letöltés ideje: 2023.12.28)

Hungary Today (2022): Almost Twice as Many Foreigners Live in Hungary as at Turn of Millennium

<https://hungarytoday.hu/foreigners-moving-to-hungary-foreign-people-citizens-hungarians/>

(A letöltés ideje: 2022.02.08)

Kontra József (2011): Kérdőíves vizsgálatok

http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/kontra_jozsef/ch03s03.html

(A letöltés ideje: 2016.10.01 7 óra 23 perc)

Rudnák I. (2010): A multikulturális környezet kihívásai a magyarországi nagyvállalatok vezetői körében

<http://docplayer.hu/409149-A-multikulturalis-kornyezet-kihivasai-a-magyarorszagi-nagyvallalatok-vezetoi-koreben.html>

(A letöltés ideje: 2016.08.30 8 óra 57 perc)

Wikipedia (2024): Generation Z

https://en.wikipedia.org/wiki/Generation_Z

(A letöltés ideje: 2024.05.20)

Barabás M. A. (2011): A kultúrák harca vagy együttműködése. A multikulturalizmus vége?

http://elib.kkf.hu/edip/D_15479.pdf

(A letöltés ideje: 2016.09.30 8 óra 12 perc)

Eurostat (2024)

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsa_egan__custom_8841567/bookmark/table?lang=en&bookmarkId=a2e95b51-c08a-462c-b4b7-c0a11bab32a7

(A letöltés ideje: 2024.06.13)

BusinessDictionary (2016): Definiton of globalization

<http://www.businessdictionary.com/definition/globalization.html>

(A letöltés ideje: 2016.08.28 9 óra 3 perc)

Portfólió (2015): Kivándorló országgá válik Magyarország

http://www.portfolio.hu/gazdasag/kivandorlo_orszagga_valik_magyarorszag.217534.html

(A letöltés ideje: 2016.09.8 18óra 27 perc)

Pénzcentrum (2016): Soha nem volt ennyi kivándorló magyar: a fiatalok mennek külföldre

http://www.penzcentrum.hu/karrier/soha_nem_volt_ennyi_kivandorlo_magyar_a_fiatalok_mennek_kulfoldre.1048984.html

(A letöltés ideje: 2016.08.30 11óra 22 perc)

Magyar állampolgárok vándorlásának összefoglaló adatai

https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0030.html

(Letöltés ideje: 2022. március 28. 15 óra 59 perc)

Jafarov, S. (2024). Education Policy of 3rd Generation Universities. Revista De Gestão Social E Ambiental, 18(6).

<https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n6-007>

7. Mellékletek

7.1. Számú melléklet: felhasznált kutatási kérdőív

Khảo sát về chủ đề sốc văn hoá và năng lực hội nhập/ Kulturális sokk és az integrációs kompetencia témájú felmérés/ Survey of Culture shock and integration competence

Sziasztok mindenkinek!

Hoang Phuong Thao vagyok. Jelenleg a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem utolsó éves hallgatója vagyok. Gazdálkodást és menedzsmentet tanulok. A szakdolgozatom a kulturális sokk és az integrációs kompetencia írom. Ezt a kutatást a szakdolgozatom részeként végzem. A kutatást csak a szakdolgozat részeként használom fel.

Köszönöm a segítségét.

Hello everyone! My name is Hoang Phuong Thao. I am currently a final year student at the Hungarian University of Agriculture and Life Sciences. My major is Economics and Management. My thesis is about cultural shock and integration competence. I am conducting this research as part of my thesis. The research will only be used as part of my thesis. Thank you for your assistance.

Xin chào mọi người!

Mình là Hoàng Phương Thảo. Hiện tại là sinh viên năm cuối của trường Đại học Nông nghiệp và Khoa học Đời sống Hungary. Mình học ngành Kinh Tế và Quản Lí. Luận án của mình về chủ đề Sốc văn hoá và năng lực hội nhập. Mình đang thực hiện nghiên cứu này như một phần của luận án. Nghiên cứu này sẽ chỉ được sử dụng như một phần của luận án của mình.

Cám ơn rất nhiều vì sự giúp đỡ của bạn ❤️

1. *A nemed/ What is your gender?/ Giới tính của bạn là gì?*

- *Férfi/ Man/ Nam*
- *Nő/ Woman/ Nữ*

2. *Hány éves vagy?*

.....

3. *Legmagasabb iskolai végzettséget/ Highest educational qualification/ Trình độ học vấn cao nhất*

- *Általános iskola/ Elementary School / Tiểu học*
- *Középiskola/ Secondary school / Trung học cơ sở*
- *Főiskola, egyetem / High school, university / Trung học phổ thông, đại học*
- *Egyéb/Other/Khác:*

4. *Jártál már külföldön? /Have you ever gone abroad? Bạn đã từng đi nước ngoài chưa?*

- *Soha nem voltam külföldön/I have never been abroad/Tôi chưa từng đi nước ngoài*
- *Voltam már külföldön mint turista/I've been abroad as a tourist/ Tôi đã từng đi nước ngoài như một khách du lịch*
- *Éltem már külföldön hosszabb ideig (legalább fél év)/ I have lived abroad for a longer period of time (at least half a year) / tôi đã sống ở nước ngoài một thời gian dài (ít nhất là nửa năm)*
- *Egyéb/Other/Khác:*

5. *Mi a célod külföldön?/ What is your purpose of going abroad?/ Mục đích bạn đi nước ngoài là?*

- *Utazás/For travel/Đi du lịch*
- *Külföldön tanulni/Study abroad/Đi du học*
- *Külföldi munka/Working abroad /Đi làm*
- *Külföldön élni/Living abroad /Sinh sống*

6. *Melyik kontinensről származol? / What continent are you from? / Bạn đang sống tại?*

- *Ázsia/ Asia / Châu Á*
- *Európa/ Europe / Châu Âu*
- *Óceánia + Ausztrália / Oceania + Australia / Châu Đại Dương + Úc*
- *Amerika / America / Châu Mỹ*
- *Afrika/ Africa / Nam Phi*

7. *Tapasztalt már valaha kulturális sokkot, amikor új környezetbe lép?/ Have you ever had culture shock when entering a new environment?/ Bạn có từng bị sốc văn hóa khi bước vào một môi trường mới chưa?*

Nem, egyáltalán nem /

Igen, teljes mértékben/

No, not at all /

Yes, completely /

Không, hoàn toàn không.

1

2

3

4

5

Có, hoàn toàn có

8. *Kérjük, az alábbi állításokhoz 5 fokozatú skálán válassza ki az egyetértési és egyet nem értés szintjét*

1= "egyáltalán nem értek egyet"; 2 = "nem értek egyet"; 3="nem tudom eldönteni"; 4= "egyetértek"; és 5 = "teljesen egyetértek"

Please select your level of agreement and disagreement for each statement below on a 5-point scale

1= "strongly disagree"; 2 = "disagree"; 3="can't decide"; 4= "agree"; and 5= "strongly agree"

Vui lòng chọn mức độ đồng tình và không đồng tình của bạn cho mỗi tuyên bố dưới đây theo thang đo 5 điểm

1= "rất không đồng ý"; 2 = "không đồng ý"; 3="không quyết định được"; 4= "đồng ý"; and 5= "rất đồng ý"

A helyi nyelvi nehézsége okot gondot?

/Is language difficulty the reason

for your culture shock?

1 2 3 4 5

/khó khăn về ngôn ngữ có phải là

lí do khiến bạn sốc văn hoá không?

A helyi étkezési szokások okoznak

nehézségeket. /Are difficulties with food

and eating habits the reason for your

1 2 3 4 5

culture shock?/khó khăn về đồ ăn và

thói quen ăn uống có phải là lí do khiến

bạn sốc văn hoá không?

A kulturális Különbségek okoznak

nehézséget./ Are cultural difficulties

the reason for your culture shock?

1 2 3 4 5

/ khó khăn về văn hoá có phải là

lí do khiến bạn sốc văn hoá không?

A kommunikációs nehézségek

okoznak gondot./Are communication

difficulties the reason for your culture shock 1 2 3 4 5

/khó khăn về giao tiếp có phải là lí do khiến

bạn sốc văn hoá không?

Az emberi kapcsolatok mássága

okoz gondot/ The difference in human 1 2 3 4 5

relationships causes problems/

Sự khác biệt trong mối quan hệ

giữa con người với nhau

gây ra nhiều vấn đề.

9. Mennyi ideig élted át a kulturális sokkot?/ How long did you experience culture shock?/ Bạn đã trải qua cú sốc văn hoá trong thời gian bao lâu?

- *Kezdetben, néhány hét/ Just a few days/ Thời gian rất ít, chỉ một vài ngày*
- *Kezdetben, néhány hónap/ Within a few months/ Trong vòng vài tháng*
- *Folyamatosan érzem/ From a few months to several years/ Từ một vài tháng đến vài năm*
- *Vissza-visszatérően érzem/I feel it again and again/ Tôi lặp lại nó nhiều lần.*

10. Hogyan érintette az új kultúrába való integrációd a személyes életedet? (Kérlek válassz minden érvényes választ)/How did your integration into the new culture affect your personal life?/ Sự hòa nhập của bạn trong nền văn hóa mới ảnh hưởng đến cuộc sống cá nhân của bạn như thế nào?

- *Növelte a sokszínűséget az életemben / It increased diversity / Nó tăng tính đa dạng*
- *Bővítette a kulturális látókört és ismereteket / It broadened the cultural horizons and knowledge /Nó mở rộng tầm nhìn văn hóa và kiến thức*
- *Nehézségeket okozott az új kultúrába való beilleszkedésb / It caused difficulties in fitting into the new culture / Nó gây ra khó khăn trong việc hòa nhập với nền văn hóa mới*
- *Tanulási és fejlődési lehetőségeket teremtett / It created opportunities for learning and development/ Nó tạo cơ hội học tập và phát triển*
- *Egyéb/Other/Khác:*

11. Milyen tényezők segítettek jobban beilleszkedni az új kultúrába? /What factors helped you integrate into the new culture better? / những yếu tố nào đã giúp bạn hoà nhập với nền văn hoá mới tốt hơn?

- *Korábbi tapasztalat a multinacionális kultúrákkal/ Previous exposure to multinational cultures/ Tiếp xúc với nền văn hoá đa quốc gia trước đó*
- *Jó nyelvtudás / Good language ability / Khả năng ngôn ngữ tốt*
- *Aktív tanulás / Actively learn and explore / Tích cực tìm hiểu và khám phá*
- *Tisztelet és tanulni Akarás / Respectful and willing to learn / Tôn trọng và sẵn lòng học hỏi*
- *Aktív interakció és kommunikáció/ Actively interact and communicate / Tích cực tương tác và giao tiếp*
- *Türelem és rugalmasság /Be patient and flexible / Kiên nhẫn và linh hoạt*
- *Egyéb/Other/Khác:*

12. A közösségi oldalak nézése és az új országok megismerése a Youtube-on, a Facebookon és a tikTokon keresztül segít-e csökkenteni a kulturális sokkot? / Does watching social networking sites and learning about new countries through YouTube, Facebook, and TikTok help reduce culture shock? / Việc xem các trang mạng xã hội và tìm hiểu về các quốc gia mới thông qua YouTube, Facebook và TikTok có giúp giảm sốc văn hóa không?

- *Igen / Yes / Có*
- *Nem / No / Không*
- *Egyéb/Other/Khác:*

13. Részt vettél-e olyan tevékenységekben vagy programokban, amelyek támogatták az integrációs folyamatot? (Kérlek válassz minden érvényes választ):/Did you participate in activities or programs that supported the integration process? (Please select all valid answers):/ Bạn có tham gia các hoạt động, chương trình hỗ trợ quá trình hội nhập không? (Vui lòng chọn tất cả các câu trả lời hợp lệ):

- *Nem / No / Không*
- *Nyelvtanfolyamok / Language course/ Khóa học về ngôn ngữ*
- *Helyi nemzetközi közösségekhez való csatlakozás /Join the local international community/ Tham gia vào cộng đồng quốc tế ở địa phương*
- *Helyi kulturális események és tevékenységek /Local cultural events and activities/ Các sự kiện và hoạt động văn hóa địa phương*
- *Helyi kultúra és történelem megismerése /Learn about local culture and history / Tìm hiểu về văn hóa và lịch sử địa phương*
- *Beillesztési(interkulturális) tréning / Integration (intercultural) training / Đào tạo hội nhập (liên văn hóa)*

14. Mennyire fontos megérteni és alkalmazkodni egy új kultúrához? / In your opinion, how important is it to understand and adapt to a new culture? / Theo bạn, việc hiểu và thích nghi với nền văn hóa mới quan trọng như thế nào?

Nem fontos/

Nagyon fontos/

Not important/

Very important /

Không quan trọng.

1

2

3

4

5

Rất quan trọng.

15. Érezted-e ezeket a tüneteket a hosszabb külföldi tartózkodás során?/ In your opinion, what consequences can culture shock cause? / Theo bạn, sốc văn hoá có thể gây ra hậu quả gì?

A magány és az elszigeteltség érzése/

Feelings of loneliness and isolation

1 2 3 4 5

/Cảm giác cô đơn và cô lập

Stressz és feszültség /

Stress and tension /

Stress và căng thẳng

1 2 3 4 5

Félreértések és konfliktusok

/ Misunderstandings and conflicts

/ Hiểu lầm và xung đột

1 2 3 4 5

Csökkentett munkatejesítmény

/ Reduced work performance

/ Giảm hiệu suất làm việc

1 2 3 4 5

Mentális egészségügyi problémák/

Mental health problems /

Vấn đề sức khỏe tâm thần

1 2 3 4 5

Kisebbségi érzés /

Feeling of inferiority/

Cảm giác tự ti

1 2 3 4 5

Köszönöm szépen, hogy részt vett a szakdolgozat részeként végzett felmérésben.

További szép napot!

Thank you very much for participating in the survey conducted as part of the thesis.

Have a nice day!

Cảm ơn bạn rất nhiều vì đã tham gia cuộc khảo sát được thực hiện như một phần của luận án.

Chúc bạn một ngày tốt lành!

7.2. Számú melléklet: Képek jegyzéke

Kép 1: A kultúra jéghegy-modellje

(https://gepeskonyv.btk.elte.hu/adatok/Pedagogia/84N%E1dasi/CD2/08/01/08_01_2_1.htm)..... 37

Kép 2: Foglalkoztatottság helyzete Magyarországon..... 39

Forrás: www.tankonyvtar.hu 39

Kép 3: Magyarok külföldi munkavállalása 40

Forrás: www.portfolio.hu 40

Kép 4: “Szia Hungary” - A kultúrsokk csökkentését segítő program a Magyarországon tanuló új külföldi hallgatók számára a vietnami közösség szervezésében. (Forrás: Facebook -Hội sinh viên Việt Nam tại Hungary)..... 95

7.3. Számú melléklet: Táblázatok jegyzéke

Táblázat 1: Benett M.J. hat érzékenységi modellje 44

7.4. Számú melléklet: Diagramok jegyzéke

Diagram 1: A nemed (Forrás: saját szerkesztés)..... 68

Diagram 2: életkor szerinti eloszlása (Forrás: saját szerkesztés) 69

Diagram 3: Iskolai végzettség (Forrás: saját szerkesztés) 70

<i>Diagram 4: Felmérés a földmérők külföldi munkájáról ((Forrás: saját szerkesztés)</i>	71
<i>Diagram 5: Melyik kontinensről származol (((Forrás: saját szerkesztés)</i>	73
<i>Diagram 6: Tapasztalt már valaha kulturális sokkot, amikor új környezetbe lép? (Forrás: saját szerkesztés)</i>	74
<i>Diagram 7: A nehézségek kérdése a kulturális sokk oka? (Forrás: saját szerkesztés)</i>	82
<i>Diagram 8: Mennyi ideig élted át a kulturális sokkot? (Forrás: saját szerkesztés)</i>	84
<i>Diagram 9: Hogyan érintette az új kultúrába való integrációd a személyes életedet? ? (Forrás: saját szerkesztés)</i>	86
<i>Diagram 10: A közösségi oldalak nézése és az új országok megismerése a Youtube- on, a Facebookon és a TikTokon keresztül segít-e csökkenteni a kulturális sokkot? (Forrás: saját szerkesztés)</i>	87
<i>Diagram 11: Milyen tényezők segítettek jobban beilleszkedni az új kultúrába? (Forrás: saját szerkesztés)</i>	91
<i>Diagram 12: Részt vettél-e olyan tevékenységekben vagy programokban, amelyek támogatták az integrációs folyamatot? (Forrás: saját szerkesztés)</i>	93
<i>Diagram 13: A kulturális sokk több pszichológiai problémát okoz (Forrás: saját szerkesztés)</i>	99

8. Függelék

8.1 Számú függelék – Hallgatói és konzulensi nyilatkozat

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: **HOANG PHUONG THAO**
A Hallgató Neptun kódja: **UZZLFO**
A dolgozat címe: **KULTURÁLIS SOKK ÉS AZ INTEGRÁCIÓS
KOMPETENCIA**
A megjelenés éve: **2024**
A konzulens intézetének neve: **Dr. Habil. Rudnák Ildikó**

A konzulens tanszékének a neve: **Egyetemi docens**

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumába. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- *nem titkosított dolgozat a védést követően*
- *titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után*

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumban.

Kelt: 2024 év 11 hó 01 nap



Hallgató aláírása

NYILATKOZAT

HOANG PHUONG THAO (hallgató Neptun azonosítója: **UZZLFO**) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót³ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre **javaslom** / **nem javaslom**⁴.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen **nem**⁵

Kelt: 2024 év 11 hó 03 nap



belső konzulens

³ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

⁴ A megfelelő aláhúzendő.

⁵ A megfelelő aláhúzendő.