

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG CĂNG THẲNG DO KHÁC BIỆT VĂN HÓA CỦA SINH VIÊN QUỐC TẾ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y-DƯỢC, ĐẠI HỌC HUẾ

Nguyễn Thị Anh Phương, Hoàng Thị Thanh Nhạn
Đoàn Thị Nhã Phương và Trần Thị Hoàng Oanh✉

Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế

Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 175 sinh viên quốc tế tại Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế nhằm đánh giá mức độ căng thẳng do khác biệt văn hóa và các yếu tố liên quan. Thang đo Acculturative Stress Scale for International Students (ASSIS) được sử dụng để thu thập dữ liệu. Kết quả cho thấy mức độ căng thẳng nhìn chung ở mức thấp đến trung bình, đa số sinh viên có điểm ASSIS dưới ngưỡng cảnh báo. Phân tích mối liên quan cho thấy căng thẳng do khác biệt văn hóa liên quan có ý nghĩa thống kê với trình độ tiếng Anh, mức độ chuẩn bị trước khi đến Việt Nam, hình thức tham gia chương trình quốc tế, chuyên ngành, quốc gia/vùng lãnh thổ và tôn giáo; trong khi giới tính và tình trạng hôn nhân không có mối liên quan rõ rệt. Kết quả nhấn mạnh khả năng thích nghi văn hóa tương đối tốt của sinh viên quốc tế tại Việt Nam, đồng thời gợi ý tầm quan trọng của hỗ trợ ngôn ngữ, chuẩn bị tiền du học và tăng cường các dịch vụ hỗ trợ để nâng cao trải nghiệm học tập.

Từ khóa: Căng thẳng do khác biệt văn hóa, sinh viên quốc tế, đào tạo y khoa.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với xu thế toàn cầu hóa, việc sinh viên đăng ký học tập ở các quốc gia khác đã và đang phổ biến ở nhiều quốc gia ở trên thế giới. Ở Việt Nam và Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế nói riêng, số lượng sinh viên quốc tế đăng ký đến tham quan học tập ngày càng tăng trong những năm gần đây. Quá trình học tập và sinh hoạt ở môi trường văn hóa mới mang lại cho sinh viên quốc tế rất nhiều trải nghiệm tích cực và cơ hội phát triển bản thân, nghề nghiệp sau này. Tuy nhiên, với hoàn cảnh mới cũng khiến sinh viên phải đối mặt với nhiều khó khăn, thách thức. Tình trạng căng thẳng liên quan đến hòa nhập văn hóa là một thách thức khá phổ biến, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần, hiệu quả học tập, và chất lượng cuộc sống của sinh viên quốc tế.^{1,2}

Tác giả liên hệ: Trần Thị Hoàng Oanh

Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế

Email: tthoanh@huemed-univ.edu.vn

Ngày nhận: 23/12/2025

Ngày được chấp nhận: 14/01/2026

Trên thế giới, các vấn đề liên quan đến sinh viên quốc tế tại các nước phát triển đã được nghiên cứu khá phổ biến, đặc biệt là các rối loạn tâm thần. Căng thẳng do khác biệt văn hóa cũng là một chủ đề được nghiên cứu rộng rãi. Một nghiên cứu ở sinh viên y khoa quốc tế tại Ai Cập năm 2024 chỉ ra rằng 28,7% đối tượng tham gia nghiên cứu có dấu hiệu căng thẳng do khác biệt văn hóa, trong khi một nghiên cứu khác kết luận rằng có đến 68,53% sinh viên Pakistan học tập tại Trung Quốc có căng thẳng do khác biệt văn hóa.^{3,4} Bên cạnh đó còn nhiều nghiên cứu khác tương tự được tiến hành tại các nước Mỹ và Nhật Bản.^{5,6}

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng căng thẳng do khác biệt văn hóa liên quan đến rào cản ngôn ngữ và các yếu tố liên quan đến đặc điểm nhân khẩu học của đối tượng nghiên cứu như tuổi, giới tính, tôn giáo, quốc tịch, sự hỗ trợ xã hội...^{3,7}

Tại Việt Nam, khi tỷ lệ sinh viên quốc tế đến học gia tăng, các nghiên cứu trên đối tượng này cũng đã bắt đầu xuất hiện. Phần lớn các

nghiên cứu tập trung vào việc phân tích các chiến lược để thúc đẩy việc tiếp nhận sinh viên quốc tế đến Việt Nam. Các nghiên cứu về hiệu quả dạy học và thích ứng về văn hóa xã hội của sinh viên còn rất hạn chế. Năm 2022, tác giả Đỗ Minh Ngọc nghiên cứu về sự thích ứng về văn hóa xã hội của sinh viên quốc tế tại Việt Nam. Nghiên cứu chỉ ra rằng, các sinh viên quốc tế khi đến Việt Nam gặp phải những khó khăn về việc thích ứng với môi trường sống, về cuộc sống xã hội và cả thích nghi với môi trường học thuật.⁸ Theo tổng quan y văn hiện chưa tìm được nghiên cứu nào được tiến hành ở Việt Nam về căng thẳng do khác biệt hòa nhập văn hóa của sinh viên quốc tế.

Cho dù các nghiên cứu trên thế giới đã cung cấp nhiều hiểu biết về tác động của khác biệt văn hóa, việc áp dụng các kết quả này vào bối cảnh Việt Nam cần được xem xét kỹ lưỡng do sự khác biệt về văn hóa, hệ thống giáo dục, và đặc thù của sinh viên quốc tế tại đây. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu này nhằm cung cấp cơ sở dữ liệu khoa học và thực tiễn bước đầu cho công tác xây dựng chính sách hỗ trợ phù hợp, góp phần nâng cao chất lượng dạy học và phát triển môi trường học thuật quốc tế tại Việt Nam. Mục tiêu nghiên cứu:

1. Mô tả thực trạng căng thẳng do khác biệt văn hóa của sinh viên quốc tế tại trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế bằng thang đo ASSIS.

2. Xác định một số yếu tố liên quan đến căng thẳng do khác biệt văn hóa của sinh viên quốc tế.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. Đối tượng

Sinh viên quốc tế học tập và tham quan tại Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế.

Tiêu chuẩn chọn mẫu

Sinh viên đến từ các quốc gia khác (ngoài Việt

Nam) đang học tập tại Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế trong thời gian nghiên cứu.

Tiêu chuẩn loại trừ

Các sinh viên không đồng ý tham gia nghiên cứu.

2. Phương pháp

Thiết kế nghiên cứu

Mô tả cắt ngang.

Địa điểm nghiên cứu

Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế.

Thời gian nghiên cứu

Từ tháng 12/2024 - 12/2025.

Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Cỡ mẫu được xác định dựa vào phần mềm G*Power 3.1.9.2 với thiết kế nghiên cứu tương quan, hệ số ảnh hưởng ước lượng mức độ trung bình là $r = 0,2$, mức ý nghĩa $\alpha = 0,05$, power = 0,80. Sau khi nhập các thông số vào phần mềm, cỡ mẫu thu được là 153 mẫu. Để tăng tính đại diện cho quần thể, nhóm nghiên cứu tiến hành lấy toàn bộ đối tượng nghiên cứu thỏa mãn điều kiện trong thời gian nghiên cứu.

Trong thời gian nghiên cứu, tổng số sinh viên quốc tế đến học tập tại Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế là 332 sinh viên. Nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát trên các sinh viên thỏa mãn tiêu chuẩn chọn mẫu, đồng ý tham gia nghiên cứu và tiếp cận được trong thời gian nghiên cứu, theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Tổng số 175 sinh viên tham gia và cung cấp đầy đủ dữ liệu được đưa vào phân tích.

Biến số nghiên cứu

Sự căng thẳng do khác biệt văn hóa, tuổi, giới tính, quốc tịch, tôn giáo, tình trạng hôn nhân, chuyên ngành, năm học, trình độ tiếng Anh, sự chuẩn bị trước khi đến Việt Nam.

Công cụ nghiên cứu

Bộ câu hỏi nghiên cứu gồm 2 phần:

+ Phần 1: Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu bao gồm: tuổi, giới tính, quốc tịch, tôn giáo, tình trạng hôn nhân, chuyên ngành, năm học, mức độ thành thạo tiếng Anh, sự chuẩn bị trước khi sang Việt Nam, người đi cùng, có người thân/bạn bè ở Việt Nam.

+ Phần 2: Thang đo Căng thẳng liên quan do khác biệt văn hóa của sinh viên quốc tế (The Acculturative Stress Scale for International Students - ASSIS) được phát triển bởi Sandhu và Asrabadi (1994). Thang đo gồm 36 câu hỏi. Mỗi câu hỏi được đánh giá dựa trên thang Likert-5 mức điểm từ 1-5 (1 = hoàn toàn không đồng ý đến 5 = rất đồng ý). Điểm của mỗi phần và tổng thang đo là điểm tổng cộng của tất cả các câu. Tổng điểm của bộ câu hỏi dao động từ 36 đến 180 điểm. Điểm số cao hơn trên thang đo cho thấy mức độ căng thẳng thích nghi văn hóa cao hơn. Các tác giả đã xác định ngưỡng cần tư vấn và hỗ trợ tâm lý là 109 điểm, tương ứng với mức độ cảnh báo. Độ tin cậy của thang đo được đề cập với hệ số Cronbach alpha bằng 0,95.⁹

Phương pháp thu thập số liệu

Nhóm nghiên cứu tiến hành tiếp cận đối tượng, cung cấp thông tin về mục tiêu nghiên cứu và mời sinh viên tham gia vào nghiên cứu. Những sinh viên đồng ý tham gia sẽ được yêu cầu ký vào phiếu đồng ý tham gia nghiên cứu. Tiếp đến nhóm nghiên cứu sẽ tiến hành gửi Bộ câu hỏi thông qua Google form. Dữ liệu được tổng hợp trên Google form, làm sạch trước khi đưa vào xử lý và phân tích.

Xử lý số liệu

Số liệu được nhập và xử lý bằng phần mềm SPSS 20.00. Thống kê mô tả được sử dụng để

mô tả các đặc điểm về đối tượng nghiên cứu, mức độ hỗ trợ xã hội, sự tự tin về năng lực bản thân và mức độ căng thẳng do khác biệt văn hóa của sinh viên quốc tế.

Do biến số căng thẳng do khác biệt văn hóa không phân phối chuẩn nên các phép kiểm phi tham số (Mann Whitney U và Kruskal-Wallis) được sử dụng để kiểm tra sự khác biệt về mức độ căng thẳng do khác biệt văn hóa của các nhóm sinh viên quốc tế với $p < 0,05$.

3. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện sau khi được thông qua hội đồng y đức của trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế (mã số: H2025/077).

Ngoài việc đảm bảo nguyên tắc tự nguyện và bảo mật thông tin, nhóm nghiên cứu cũng xây dựng quy trình hỗ trợ đối với những sinh viên có mức căng thẳng thích nghi văn hóa cao. Cụ thể, các sinh viên có tổng điểm ASSIS ≥ 109 (ngưỡng cảnh báo) sẽ được nhóm nghiên cứu liên hệ riêng thông qua email hoặc kênh liên lạc cá nhân, nhằm cung cấp thông tin tư vấn ban đầu và giới thiệu các nguồn hỗ trợ tâm lý phù hợp. Các sinh viên này được khuyến khích liên hệ với bộ phận cố vấn học hoặc dịch vụ hỗ trợ tâm lý sẵn có tại Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế. Việc hỗ trợ được thực hiện trên cơ sở tự nguyện, không can thiệp điều trị và không ảnh hưởng đến quyền lợi học tập của sinh viên.

III. KẾT QUẢ

1. Thực trạng căng thẳng do khác biệt văn hóa của sinh viên quốc tế tại Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế

Bảng 1. Thực trạng căng thẳng do khác biệt văn hóa của sinh viên quốc tế (n = 175)

Nội dung	Giá trị trung vị	Khoảng tứ phân vị	Min - Max	n (%)
Căng thẳng do khác biệt văn hóa	51	32 (74 - 42)	36 - 144	-

Nội dung	Giá trị trung vị	Khoảng tứ phân vị	Min - Max	n (%)
- Căng thẳng mức độ cảnh báo	-	-	-	9 (5,1%)
- Căng thẳng mức độ thấp	-	-	-	166 (94,9%)

Kết quả đánh giá bằng thang đo ASSIS cho thấy mức độ căng thẳng do khác biệt văn hóa của sinh viên quốc tế nhìn chung ở mức thấp đến trung bình, với điểm trung vị là 51 (Min - Max: 36 - 144). Phần lớn sinh viên (94,9%) có mức căng thẳng dưới ngưỡng cảnh báo của thang đo ASSIS, trong khi 5,1% sinh viên ghi

nhận mức căng thẳng ở ngưỡng cần được quan tâm và hỗ trợ.

2. Mối liên quan giữa một số đặc điểm của đối tượng nghiên cứu và tình trạng căng thẳng do sự khác biệt văn hóa của sinh viên quốc tế

Bảng 2. Mối liên quan giữa một số đặc điểm đặc điểm của đối tượng nghiên cứu và tình trạng căng thẳng do sự khác biệt văn hóa (n = 175)

	Đặc điểm	n (%)	Mean Rank	p
Giới tính	Nam	64 (36,6)	81,89	0,225
	Nữ	111 (63,4)	91,52	
Chuyên ngành	Y khoa	55 (31,4)	114,96	< 0,001
	Điều dưỡng	41 (23,4)	80,49	
	Răng hàm mặt	14 (8,0)	62,57	
	Vật lý trị liệu	6 (3,4)	44,67	
	Dược	3 (1,7)	115,17	
	Khác	56 (32,0)	76,56	
Quốc gia	Hoa Kỳ	35 (20,0)	67,44	< 0,001
	Úc	30 (17,1)	77,57	
	Lào	30 (17,1)	151,43	
	Hàn Quốc	29 (16,6)	65,84	
	Anh	16 (9,1)	81,13	
	Ý	6 (3,4)	76,42	
	Pháp	4 (2,3)	101,00	
	Thụy Điển	4 (2,3)	40,00	
	Nhật Bản	4 (2,3)	114,88	
	Khác	17 (9,7)	87,06	

	Đặc điểm	n (%)	Mean Rank	p
Tôn giáo	Phật giáo	40 (22,9)	121,29	< 0,001
	Thiên chúa giáo	52 (29,7)	73,50	
	Tôn giáo khác	7 (4,0)	101,42	
	Không	76 (43,4)	79,90	
Tình trạng hôn nhân	Độc thân	156 (89,1)	89,84	0,309
	Đã kết hôn	4 (2,3)	44,63	
	Ly hôn	2 (1,1)	91,75	
	Khác	13 (7,4)	78,69	
Thành thạo tiếng Anh	Cơ bản	44 (25,1)	122,40	< 0,001
	Trung cấp	26 (14,9)	93,69	
	Nâng cao	18 (10,3)	50,47	
	Tiếng mẹ đẻ	87 (49,7)	76,67	
Sự chuẩn bị	Gần như không chuẩn bị	15 (8,6)	122,17	0,009
	Chuẩn bị chưa tốt	17 (9,7)	101,94	
	Chuẩn bị tương đối	76 (43,4)	90,36	
	Chuẩn bị tốt	62 (35,4)	74,97	
	Chuẩn bị rất tốt	5 (2,9)	63,80	
Cách thức tham gia chương trình quốc tế	Tự chủ động/ Cá nhân	64 (36,6)	106,71	< 0,001
	Có tổ chức/ được hỗ trợ (qua tổ chức, theo đoàn, có giảng viên hướng dẫn)	111 (63,4)	77,21	

Kết quả cho thấy mức độ căng thẳng do khác biệt văn hóa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo nhiều đặc điểm của đối tượng nghiên cứu ($p < 0,05$). Cụ thể, sinh viên Y khoa và Dược ghi nhận mức căng thẳng cao hơn, trong khi sinh viên Vật lý trị liệu có mức thấp hơn; sinh viên có trình độ tiếng Anh thấp và mức độ chuẩn bị kém trước khi đến Việt Nam có mức căng thẳng cao hơn. Giới tính và tình trạng hôn nhân không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

IV. BÀN LUẬN

Kết quả mô tả bằng thang đo ASSIS cho thấy sinh viên quốc tế tại Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế nhìn chung trải nghiệm mức độ căng thẳng do khác biệt văn hóa không cao, phản ánh khả năng thích nghi văn hóa tương đối tốt trong bối cảnh nghiên cứu. Cụ thể, điểm trung vị của căng thẳng liên quan đến khác biệt văn hóa là 51 (IQR = 32), thấp hơn đáng kể so với ngưỡng cảnh báo 109 của thang đo ASSIS - mức điểm được xem là biểu hiện của căng thẳng đáng kể cần can

thiệt tâm lý.⁹ Kết quả này cho thấy phần lớn sinh viên quốc tế chưa trải nghiệm căng thẳng thích nghi văn hóa nghiêm trọng, phù hợp với các nghiên cứu trước tại Trung Quốc.¹⁰ Tuy nhiên, khoảng dao động điểm số rộng (Min - Max: 36 - 144) phản ánh sự khác biệt đáng kể giữa các cá nhân, cho thấy vẫn tồn tại một nhóm sinh viên có mức căng thẳng cao. Điều này cũng được thể hiện qua việc 5,1% sinh viên trong nghiên cứu có điểm ASSIS ở mức báo động, dù tỷ lệ này thấp hơn đáng kể so với nghiên cứu của Ali và cộng sự tại Ai Cập (28,7%) và tại Đại học Nebraska Omaha, Hoa Kỳ (22,4%).^{3,11} Sự khác biệt này có thể liên quan đến bối cảnh văn hóa - xã hội Việt Nam tương đối thân thiện, giàu tính cộng đồng, cùng với môi trường đào tạo và các hỗ trợ học tập tại Trường Đại học Y-Dược Huế, chi phí sinh hoạt hợp lý và môi trường sống ổn định.

Tuy nhiên, mặc dù tỷ lệ sinh viên có mức căng thẳng báo động tương đối thấp, nhóm 5,1% sinh viên vẫn cần được quan tâm. Điều này cho thấy sự cần thiết của việc duy trì và tăng cường các chương trình hỗ trợ tâm lý - xã hội nhằm phát hiện sớm và can thiệp kịp thời cho những sinh viên có nguy cơ cao, qua đó tiếp tục nâng cao chất lượng trải nghiệm học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên quốc tế tại Trường Đại học Y-Dược Huế. Trong khuôn khổ nghiên cứu, các sinh viên có điểm ASSIS ở mức cảnh báo đã được nhóm nghiên cứu tiếp cận riêng và cung cấp thông tin tư vấn ban đầu, đồng thời được giới thiệu đến các kênh hỗ trợ phù hợp tại nhà trường.

Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ căng thẳng do sự khác biệt văn hóa của sinh viên quốc tế có sự khác biệt theo một số đặc điểm. Về giới tính, nghiên cứu này không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ căng thẳng tổng thể giữa các nhóm giới ($p = 0,257$). Kết quả này phù hợp với một số nghiên

cứu trước đây trên sinh viên quốc tế tại Trung Quốc và các bối cảnh đa văn hóa khác, trong đó giới tính không được xác định là yếu tố dự báo đáng kể của căng thẳng thích nghi văn hóa tổng thể.^{3,10,12} Tuy nhiên, y văn cũng cho thấy kết quả không nhất quán, khi một số nghiên cứu ở Hoa Kỳ và Malaysia ghi nhận sinh viên nam có xu hướng trải nghiệm mức căng thẳng cao hơn.^{7,13}

Đối với chuyên ngành đào tạo, kết quả cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về căng thẳng do khác biệt văn hóa giữa các nhóm chuyên ngành ($p < 0,001$), trong đó sinh viên Y khoa và Dược có thứ hạng trung bình cao nhất, còn sinh viên Vật lý trị liệu có mức thấp nhất. Phát hiện này có thể liên quan đến đặc thù đào tạo của các ngành khoa học sức khỏe, đặc biệt là Y khoa và Dược, vốn đòi hỏi cường độ học tập cao, áp lực đánh giá lớn và khối lượng kiến thức phức tạp, làm gia tăng gánh nặng tâm lý trong quá trình thích nghi văn hóa.¹⁴ Mặc dù, nghiên cứu này không phân tích trực tiếp các yếu tố như trình độ học vấn hay kinh nghiệm học tập trước đó, các bằng chứng trước đây cho thấy sinh viên theo học các chương trình có yêu cầu học thuật cao thường dễ bị tổn thương hơn trước các nguồn gây căng thẳng liên quan đến môi trường học tập và văn hóa mới.

Ngoài ra, quốc gia/vùng lãnh thổ xuất xứ cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê rõ rệt về mức độ căng thẳng thích nghi văn hóa ($p < 0,001$). Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên đến từ các quốc gia châu Á như Lào, Nhật Bản, Hàn Quốc, mặc dù có vị trí địa lý tương đối gần Việt Nam nhưng có mức căng thẳng do thay đổi văn hóa cao hơn sinh viên đến từ Mỹ, Úc và các nước phương Tây. Điều này gợi ý rằng các yếu tố khác biệt về điều kiện kinh tế - xã hội, kỳ vọng học tập, khả năng ngôn ngữ và hệ thống hỗ trợ tại nước sở tại có thể là những yếu tố quyết định mức độ căng thẳng

thích nghi văn hóa của sinh viên quốc tế. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi tương đồng với phát hiện của Yu và cộng sự (2014) tại Trung Quốc, cho thấy sinh viên quốc tế đến từ châu Phi và các quốc gia châu Á báo cáo mức độ căng thẳng thích nghi văn hóa cao hơn rõ rệt so với nhóm sinh viên đến từ châu Âu, châu Mỹ và châu Đại Dương, mặc dù cùng học tập trong một bối cảnh văn hóa châu Á.¹⁵

Về tôn giáo, nghiên cứu ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ căng thẳng giữa các nhóm tôn giáo ($p < 0,001$). Sinh viên theo Phật giáo và các tôn giáo khác có mức độ căng thẳng cao hơn so với nhóm không theo tôn giáo hoặc Thiên Chúa giáo. Kết quả này tương đồng với kết quả của nghiên cứu của Ali và cộng sự.³ Kết quả này có thể được lý giải thông qua vai trò hai mặt của tôn giáo trong quá trình thích nghi văn hóa. Trong khi tôn giáo có thể đóng vai trò là nguồn hỗ trợ tinh thần và chiến lược đối phó, sự khác biệt trong thực hành tôn giáo, sinh hoạt tín ngưỡng và môi trường xã hội tại nước sở tại cụ thể sinh viên có thể đối mặt với nhiều thách thức hơn trong quá trình thích nghi, đặc biệt là khó khăn trong việc tìm kiếm cộng đồng đồng đạo và không gian phù hợp để thực hành tôn giáo, từ đó làm gia tăng căng thẳng tâm lý (Benson, 2012).¹⁶ Điều này cho thấy tôn giáo vừa có thể là yếu tố nguy cơ, vừa có thể là nguồn lực bảo vệ, tùy thuộc vào bối cảnh xã hội - văn hóa và mức độ hỗ trợ tại nước sở tại.

Ngược lại, trình độ tiếng Anh cho thấy mối liên quan rất rõ rệt với căng thẳng do khác biệt văn hóa ($p < 0,001$). Sinh viên có trình độ tiếng Anh cơ bản hoặc trung cấp báo cáo mức căng thẳng cao hơn đáng kể so với nhóm có trình độ nâng cao. Kết quả này phù hợp với nhiều nghiên cứu cho thấy rào cản ngôn ngữ là một trong những nguồn gây căng thẳng lớn nhất đối với sinh viên quốc tế, ảnh hưởng trực tiếp đến

khả năng giao tiếp, hòa nhập xã hội và thích nghi học thuật cũng như lâm sàng.¹⁷⁻¹⁹ Trong bối cảnh Việt Nam, mặc dù tiếng Anh không phải là ngôn ngữ chính, nhưng lại đóng vai trò là ngôn ngữ trung gian chủ đạo trong giao tiếp học thuật và chuyên môn. Do đó, hạn chế về năng lực tiếng Anh có thể làm gia tăng cảm giác bất an, lệ thuộc và cản trở việc xây dựng mạng lưới hỗ trợ xã hội - vốn được xem là một yếu tố bảo vệ quan trọng đối với sức khỏe tâm lý của sinh viên quốc tế.

Mức độ chuẩn bị của sinh viên trước khi đến nước sở tại được xác định là một yếu tố then chốt, đóng vai trò như một yếu tố bảo vệ quan trọng trước căng thẳng thích nghi văn hóa. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên chuẩn bị kém hoặc gần như không chuẩn bị có mức căng thẳng thích nghi văn hóa cao hơn rõ rệt so với nhóm được chuẩn bị tương đối hoặc tốt, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p = 0,009$. Kết quả này phù hợp với nhiều nghiên cứu trước đây ghi nhận rằng thiếu thông tin và kỹ năng tiền du học làm gia tăng đáng kể cảm giác lo âu, bối rối và mất kiểm soát trong giai đoạn thích nghi ban đầu.^{4,15} Bên cạnh đó, mức độ chuẩn bị còn có liên quan đến việc lựa chọn chiến lược thích nghi văn hóa, khi sinh viên được chuẩn bị tốt có xu hướng ưu tiên các chiến lược thích nghi tích cực và hiệu quả hơn.²⁰ Kết quả này nhấn mạnh vai trò các chương trình định hướng tiền du học toàn diện, bao gồm chuẩn bị học thuật, ngôn ngữ và văn hóa trong việc giảm căng thẳng và nâng cao khả năng thích nghi của sinh viên quốc tế. Các cơ sở giáo dục đại học cần xây dựng và triển khai các chương trình định hướng tích hợp cả yếu tố học thuật và văn hóa nhằm hỗ trợ hiệu quả quá trình thích ứng của sinh viên.¹²

Tình trạng hôn nhân là một yếu tố nhân khẩu học-xã hội thường được xem xét trong các nghiên cứu về căng thẳng thích nghi văn

hóa ở sinh viên quốc tế. Tuy nhiên, nghiên cứu này không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ căng thẳng thích nghi văn hóa theo tình trạng hôn nhân ($p = 0,309$). Kết quả này phù hợp với một số nghiên cứu trước cho thấy tình trạng hôn nhân không phải là yếu tố dự báo đối với căng thẳng thích nghi văn hóa trong nhóm sinh viên quốc tế, đặc biệt trong bối cảnh học tập ngắn hạn hoặc thực tập lâm sàng.¹² Ngược lại, một số nghiên cứu khác lại ghi nhận mức căng thẳng thích nghi văn hóa thấp hơn ở sinh viên độc thân.¹⁵ Nhìn chung, phát hiện của nghiên cứu này nhấn mạnh vai trò của các yếu tố có thể can thiệp được, thay vì các đặc điểm nhân khẩu học cá nhân, trong việc hỗ trợ sinh viên quốc tế thích nghi hiệu quả hơn.

Đặc biệt, cách thức tham gia chương trình quốc tế cho thấy sự khác biệt rõ rệt về căng thẳng thích nghi văn hóa ($p < 0,001$). Sinh viên tham gia chương trình thông qua các tổ chức hoặc đi theo đoàn có sự hỗ trợ và giảng viên hướng dẫn có mức căng thẳng thấp hơn đáng kể so với nhóm sinh viên tự chủ động, cá nhân hóa việc sang học tập hoặc thực tập. Kết quả này phù hợp với lý thuyết hỗ trợ xã hội, theo đó sự hiện diện của mạng lưới hỗ trợ chính thức và không chính thức đóng vai trò bảo vệ quan trọng trước các áp lực tâm lý trong quá trình thích nghi văn hóa.^{21,22} Trong bối cảnh nghiên cứu tại Việt Nam, việc tham gia theo đoàn hoặc thông qua tổ chức có thể giúp sinh viên giảm bớt khó khăn về hành chính, giao tiếp, định hướng học tập và thích nghi môi trường lâm sàng, từ đó làm giảm căng thẳng thích nghi văn hóa.

Nghiên cứu này được thực hiện với thiết kế cắt ngang và phương pháp chọn mẫu thuận tiện, do đó khả năng suy rộng kết quả cho quần thể sinh viên quốc tế nói chung còn ở mức nhất định. Bên cạnh đó, mặc dù nghiên cứu sử dụng thang đo ASSIS - công cụ đã được chuẩn hóa

và thiết kế chuyên biệt để đánh giá căng thẳng do khác biệt văn hóa ở sinh viên quốc tế, dữ liệu thu thập dựa trên tự báo cáo, vì vậy không thể loại trừ hoàn toàn ảnh hưởng đồng thời của các nguồn căng thẳng khác như áp lực học tập, yếu tố cá nhân hoặc điều kiện kinh tế - xã hội.

Ngoài ra, nghiên cứu chưa mô tả được sự khác biệt về mức độ căng thẳng do khác biệt văn hóa giữa các nhóm sinh viên có thời gian học tập tại trường khác nhau. Các phân tích trong nghiên cứu chủ yếu dừng ở mức đơn biến, chưa đánh giá đầy đủ tác động đồng thời của các yếu tố nhiễu tiềm ẩn. Vì vậy, các nghiên cứu tiếp theo với thiết kế dọc, cỡ mẫu lớn hơn, kết hợp phân tích đa biến và xem xét thời gian học tập/lưu trú tại cơ sở đào tạo được khuyến nghị nhằm phân biệt rõ hơn các nguồn gây căng thẳng và củng cố, mở rộng các kết luận của nghiên cứu hiện tại.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy sinh viên quốc tế tại Trường Đại học Y-Dược, Đại học Huế nhìn chung trải nghiệm mức độ căng thẳng do khác biệt văn hóa ở mức thấp, với đa số sinh viên (94,9%) có mức căng thẳng thích nghi văn hóa dưới ngưỡng cảnh báo của thang đo ASSIS. Các nguồn căng thẳng nổi bật chủ yếu liên quan đến những mối quan ngại trong giao tiếp, hòa nhập xã hội và cảm nhận sự phân biệt đối xử. Bên cạnh đó, căng thẳng thích nghi văn hóa có mối liên quan chặt chẽ với trình độ tiếng Anh, mức độ chuẩn bị trước khi đến Việt Nam và hình thức tham gia chương trình quốc tế, trong khi giới tính và tình trạng hôn nhân không cho thấy vai trò dự báo đáng kể trong mô hình nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Rutté A, Rubenstein B. Acculturative stress and the effects on health and health behaviors in Hispanic immigrants: a systematic review. *His-*

panic J Behav Sci. 2021; 43:073998632110448. doi:10.1177/07399863211044897.

2. Soufi Amlashi R, Majzoobi MR, Forstmeier S. The relationship between acculturative stress and psychological outcomes in international students: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol.* 2024; 15:1403807. doi:10.3389/fpsyg.2024.1403807.

3. Ali Y, Hussein R, Mostafa N, Manzour A. Factors associated with acculturative stress among international medical students in an Egyptian university. *BMC Med Educ.* 2024; 24: 1009. doi:10.1186/s12909-024-05947-5.

4. Shan C, Hussain M, Sargani GR. A mixed-method investigation on acculturative stress among Pakistani students in China. *PLoS One.* 2020; 15(10): e0240103. doi:10.1371/journal.pone.0240103.

5. Heng T. Exploring the complex and non-linear evolution of Chinese international students' experiences in US colleges. *High Educ Res Dev.* 2018; 37(1): 1-15. doi:10.1080/07294360.2018.1474184.

6. Nguyen MH, Le T, Meirmanov S. Depression, acculturative stress, and social connectedness among international university students in Japan: a statistical investigation. *Sustainability.* 2019; 11(3): 878. doi:10.3390/su11030878.

7. Talwar P, Rethinasamy S, Ghani K, Tan K, Yusoff N. Sociodemographic determinants of acculturation stress among international university students. *Educatum J Soc Sci.* 2022; 8:23-30. doi:10.37134/ejoss.vol8.1.3.2022.

8. Do MN, Ngo TTL, Phan TH. Socio-cultural adaptation of international students in Vietnam. *Educ Q Rev.* 2022; 5(2): 397-406.

9. Sandhu DS, Asrabadi BR. Development of an acculturative stress scale for international students: preliminary findings. *Psychol*

Rep. 1994; 75(1): 435-448. doi:10.2466/pr0.1994.75.1.435.

10. Gebregergis WT. Major causes of acculturative stress and their relations with sociodemographic factors and depression among international students. *Open J Soc Sci.* 2018; 6(1): 400-419. doi:10.4236/jss.2018.

11. Bai J. Perceived support as a predictor of acculturative stress among international students in the United States. *J Int Stud.* 2016; 6(1): 93-106

12. Ngwira FF, Adamseged HY, Kondowe W. Acculturative stress and socio-demographic influences: a comparative study of Asian and African international students in China. *J Intercult Commun.* 2024; 24(4): 191-199. doi:10.36923/jicc.v24i4.990.

13. Koo KK, Baker I, Yoon J. The first year of acculturation: a longitudinal study on acculturative stress and adjustment among first-year international college students. *J Int Stud.* 2021; 11(2): 278-298.

14. Coentre R, Góis C. Suicidal ideation in medical students: recent insights. *Adv Med Educ Pract.* 2018 Nov 29; 9:873-880.

15. Yu B, Chen X, Li S, Liu Y, Jacques-Tiura AJ, et al. Acculturative stress and influential factors among international students in China: a structural dynamic perspective. *PLoS One.* 2014; 9(4): e96322. doi: 10.1371/journal.pone.0096322.

16. Benson GO, Sun F, Hodge DR, Androff DK. Religious coping and acculturation stress among Hindu Bhutanese: a study of newly resettled refugees in the United States. *Int Soc Work.* 2012; 55(4): 538-553.

17. Zhang R, Mena JA. Gender differences in coping with discrimination, psychological distress, and college stress among international Chinese students in the United States. *J Women*

Gend High Educ. 2024;1-19.

18. Zheng S, Ishii K. Cross-cultural adaptation of Chinese international students: effects of distant and close support-seeking. *Front Psychol.* 2023; 14:1133487.

19. Gyasi-Gyamerah K, Gyasi-Gyamerah AA, Boadu ES. Continental differences in international students' acculturative stress: sources, social support, assertiveness, and self-efficacy. *Athens J Psychol.* 2025; 1(2): 117-138.

20. Xiao C, Yan J, Li H, Ding C, Yu B. Associated factors of acculturation strategies

and mental health outcomes among international students in China. *medRxiv* [Preprint]. 2024 Sep 8. doi:10.1101/2024.09.08.24313277.

21. Chen H. Acculturative stress and university life adjustment among international students in China: the moderating role of perceived social support. *Front Psychol.* 2025; 16:1690645. doi:10.3389/fpsyg.2025.1690645.

22. Bender M, van Osch Y, Slegers W, Ye M. Social support benefits psychological adjustment of international students: evidence from a meta-analysis. *J Cross Cult Psychol.* 2019; 50(7): 827-847. doi:10.1177/0022022119861151.

Summary

A STUDY ON ACCULTURATIVE STRESS AMONG INTERNATIONAL STUDENTS AT HUE UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY

A cross-sectional descriptive study was conducted on 175 international students at Hue University of Medicine and Pharmacy to assess the level of acculturative stress and its related factors. The Acculturative Stress Scale for International Students (ASSIS) was used for data collection. The results showed that overall acculturative stress ranged from low to moderate, with most students scoring below the alert threshold. The analysis revealed statistically significant associations between acculturative stress and English proficiency, the level of preparation before arriving to Vietnam, type of participation in international programs, academic major, country/territory of origin, and religion, while gender and marital status showed no significant relationship. These findings highlight the relatively good cultural adaptation of international students in Vietnam and suggest the importance of language support, pre-departure preparation, and enhanced student support services to improve the learning experience.

Keywords: Acculturative stress, international students, Medical and health sciences education.