

มาก่อนจะช่วยลดความตระหนกทางวัฒนธรรมได้ (Culture shock) เพราะการที่เราสื่อสารกับคนต่างชาติหรือต่างวัฒนธรรมบ่อยๆ นั้นจะช่วยลดความประหม่าและตื่นเต้นตกใจเมื่อต้องปฏิบัติสัมพันธ์กับวัฒนธรรมอื่นที่ไม่เหมือนคน ดังนั้นคนที่มิประสบการณเคยอยู่ต่างประเทศ จะมีความไวต่อความรู้สึกทางวัฒนธรรมสูง (Cultural Sensitivity)

- การช่วยเหลือและสนับสนุนจากกลุ่มคนในสังคม (Group Support) คือ กลุ่มนักศึกษาชาวไทยซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความใกล้ชิดกับนักศึกษาชาวลาวและกัมพูชา ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่านักศึกษาชาวไทยบางส่วนอาจมีแนวโน้มของพฤติกรรมในเชิงลบ เช่น การหัวเราะเมื่อนักศึกษาต่างชาติพูดภาษาไทยไม่ถูกต้องและชัดเจน ซึ่งพฤติกรรมของนักศึกษาชาวไทยดังกล่าวอาจส่งผลให้นักศึกษาชาวลาวและกัมพูชาอาจเกิดความไม่แน่ใจ และกังวลใจที่จะสื่อสารกับชาวไทย ผลการวิจัยสอดคล้องกับ Gudykunst (1995) ที่พบว่าความสามารถในการเข้าใจคนอีกวัฒนธรรมนั้นขึ้นอยู่กับความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมและภาษาของเจ้าบ้าน เราจำเป็นต้องมีขั้นตอนในการพยายามทำความเข้าใจต่อพฤติกรรมที่ผู้อื่นปฏิบัติต่างจากเรา การที่เราจะเข้าใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเราต้องบรรยายตามสิ่งที่เรารับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 และไม่มีการแต่งเติมการบรรยายนั้น ดังนั้น การช่วยเหลือและสนับสนุนจากชาวไทยด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเราการให้ความรู้สึกร่วมรวมถึงการบรรยายถึงสิ่งที่เราสังเกตเห็นไม่ใช่การประเมินจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาชาวลาวและกัมพูชาลดความวิตกกังวลใจในการสื่อสารกับชาวไทย และสามารถปรับตัวในวัฒนธรรมใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. แนวทางในการปรับตัวทางวัฒนธรรมใหม่ของนักศึกษาชาวลาวและชาวกัมพูชาในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

- การเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการสัมภาษณ์กลุ่มนักศึกษาชาวลาว และชาวกัมพูชา พบว่าโดยส่วนใหญ่ นักศึกษามีการเตรียมตัวก่อนที่จะมาประเทศไทยด้วยการศึกษาข้อมูลด้วยตนเอง ได้แก่ การฝึกฝนภาษาไทยจากหนังสือ นิตยสาร และงานวิจัย การสืบค้นข้อมูลจาก

อินเทอร์เน็ต เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ข้อมูลของจังหวัดอุบลราชธานี ฯลฯ และการเรียนรู้วัฒนธรรมจากสื่อมวลชนของไทย ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิทยุโทรทัศน์ สื่อภาพยนตร์ และสื่อสังคมออนไลน์ ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าข้อมูลและประสบการณ์ที่นักศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองนั้นอาจเป็นข้อมูลวัฒนธรรมระดับกว้างหรือข้อมูลวัฒนธรรมเฉพาะ หรืออาจเป็นการเรียนรู้โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ซึ่งข้อมูลและประสบการณ์ที่ได้จะเป็นข้อมูลและประสบการณ์วัฒนธรรมเฉพาะเป็นหลัก ทั้งนี้การเรียนรู้ด้วยตนเองดังกล่าวก็เพื่อลดความไม่แน่ใจ และการจัดการกับความวิตกกังวลใจ ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการปรับตัวทางวัฒนธรรมให้ดียิ่งขึ้น ผลการวิจัยสนับสนุนความเชื่อของ Gudykunst (1995) ที่ว่าความไม่แน่ใจ ความวิตกกังวลใจ และความคลุมเครือในการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรมจะสามารถนำไปสู่การเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งบุคคลในแต่ละวัฒนธรรมจะเน้นวิธีการลดความไม่แน่ใจ (Uncertainty Reduction) แตกต่างกัน

- การเปิดรับสื่อมวลชน ผลจากการสัมภาษณ์พบว่าบทบาทของสื่อมวลชนมีส่วนช่วยในการปรับตัวทางวัฒนธรรม เช่น รายการเรื่องเล่าเช้านี้ และรายการกบนอกกะลาเพื่อเป็นแหล่งข้อมูลในเรื่องสถานที่ท่องเที่ยวในประเทศไทย และรายการ The Voice และ Take Me Out Thailand เพื่อเป็นที่ผ่อนคลายอารมณ์ และให้ความเพลิดเพลิน ซึ่งผลการสำรวจจากแบบสอบถามก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ข้อมูลของสื่อมวลชนที่เปิดรับในระหว่างที่ศึกษาของนักศึกษาชาวลาว พบว่าการเปิดรับชมช่องโทรทัศน์ของไทยในระหว่างที่ศึกษาของนักศึกษาชาวลาว ในระดับการเปิดรับมาก – มากที่สุด สูงสุด จำนวน 6 คน (ร้อยละ 35.29) และละครของไทย ในระดับการเปิดรับมากที่สุด สูงสุด จำนวน 7 คน (ร้อยละ 41.18) ส่วนสื่อมวลชนที่เปิดรับในระหว่างที่ศึกษาของนักศึกษาชาวกัมพูชา พบว่าการเปิดรับชมช่องโทรทัศน์ของไทย ในระหว่างที่ศึกษาของนักศึกษาชาวกัมพูชา ในระดับการเปิดรับมากที่สุด สูงสุด จำนวน 3 คน (ร้อยละ 37.50) ละครของไทย ในระดับการเปิดรับมากที่สุด สูงสุด จำนวน 3 คน (ร้อยละ 37.50) และเพลงของไทย ในระดับการเปิดรับมากที่สุด สูงสุด จำนวน 3 คน (ร้อยละ 37.50) ทั้งนี้ ผลจากการสัมภาษณ์