

Meea-Eveliina Hellsten

*“IT’S NOT A TRIP OR A VACATION, IT’S A SECOND LIFE”*

VAIHTO-OPISKELUN VAIKUTUKSIA SOSIAALIALAN  
AMMATILLISUUDEN KEHITTYMISEEN SEKÄ OPISKELIJAN  
HENKISEEN HYVINVOINTIIN

Sosiaalialan koulutusohjelma

2016

”IT’S NOT A TRIP OR A VACATION, IT’S A SECOND LIFE” - VAIHTO-  
OPISKELUN VAIKUTUKSIA SOSIAALIALAN AMMATILLISUUDEN  
KEHITTÄMISEEN SEKÄ OPISKELIJAN HENKISEEN HYVINVOINTIIN

Hellsten, Meea-Eveliina

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Toukokuu 2016

Ohjaaja: Hautala, Päivi-Maria

Sivumäärä: 56

Liitteitä: 1

Asiasanat: vaihto-opiskelu, henkinen hyvinvointi, sosiaalialan ammatillisuus

---

Opinnäytetyöni aiheena oli kuvata, miten vaihto-opiskelu vaikuttaa opiskelijan henkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalialan ammatillisuuden kehittämiseen.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytän puolistrukturoitua kyselyä. Tutkimuksessa haetaan vastauksia seuraavanlaisiin kysymyksiin: miten vaihto-opiskelu ja sen tuomat elämänmuutokset vaikuttavat opiskelijan henkiseen hyvinvointiin, miten vaihto-opiskelu ja sen aikana koetut asiat vaikuttavat opiskelijan ammatillisuuteen tulevana sosionomina.

Tutkin teettämäni kyselyn perusteella noin 10 sosionomiopiskelijaa, jotka ovat suorittaneet osan ammattikorkeakouluopinnoistaan joko työharjoitteluna tai lähiopetuksena ulkomailla. Kirjallinen kyselylomake lähetettiin sähköpostitse kyseisille, pääosin Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoille. Myös omakohtaiset kokemukseni ja reflektioni vaihto-opiskelusta toimivat osana ilmiön, vaihto-opiskelun, kuvaamista.

Maahanmuutto on ollut viimeisen vuoden aikana paljon puhuttu aihe, ja siksi myös siihen liittyvää henkistä hyvinvointia käsittelevä opinnäytetyö on mielestäni ajankohtainen.

Päällimmäisenä tutkimuksesta kävi ilmi se, että harjoittelu sekä opinnot vieraassa kulttuurissa muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa lisäävät valmiuksia työskennellä monikulttuurisessa työympäristössä ja erilaisen etnisen taustan omaavien asiakkaiden/kollegojen kanssa. Henkiseen hyvinvointiin vaikuttivat selvästi eniten sopeutuminen uuteen kulttuuriin, ikävä kotiin ja kulttuurishokki.

# “IT’S NOT A TRIP OR A VACATION, IT’S A SECOND LIFE” - HOW STUDYING ABROAD AFFECTS STUDENTS MENTAL HEALTH AND PROFESSIONALISM IN SOCIAL SERVICES

Hellsten, Meea-Eveliina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

May 2016

Supervisor: Hautala, Päivi-Maria

Number of pages: 56

Appendices: 1

Keywords: mental health, studying abroad, professionalism in social services

---

The purpose of this thesis was to describe how a student's mental well-being and a development of professionalism are affected by a student exchange.

The research method I used is a semi-structured questionnaire. The study sought answers for questions such as: How the mental well-being of a student is affected by the exchange and the changes in life it brought. How the professionalism of a student as a future social worker is affected by the studies and the experiences abroad.

I studied the results based on a survey I made and that was sent by email to approximately ten students of Social Services, (mainly from Satakunta University of Applied Sciences) who had done parts of their studies either as exchange students or as interns abroad. My personal experiences and reflections are also a part of the way a student exchange as a phenomenon is being described.

In the past year immigration has been a much talked about issue, therefore a thesis that addresses mental well-being of exchange students is a current topic.

Foremost, the investigation showed that internship, as well as studies in a foreign culture with other exchange students increases capability to work in a multicultural

environment and with clients/colleagues with a different ethnic background. Mental well-being was mostly affected by adapting to a new culture, homesickness, as well as culture shock.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	AMMATILLISUUS JA SEN KEHITTYMINEN .....	9
2.1	Sosiaalialan ammatillisuus.....	9
2.1.1	Kari Killen Héapin teorian vaiheet .....	11
2.2	Arvot, moraali ja eettiset periaatteet .....	12
2.3	Oman ammatillisuuteni kehittyminen vaihto-opiskeluni aikana .....	15
3	VAIHTO-OPISKELU .....	17
3.1	Toimeentulo ulkomailla.....	19
3.2	Erasmus-opiskelijavaihto-ohjelma.....	20
4	HENKINEN HYVINVOINTI.....	21
4.1	Onnellisuus.....	22
4.2	Mielenterveys.....	25
4.3	Persoonallisuus .....	26
4.4	Masennus .....	27
4.4.1	Kulttuurishokki .....	28
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	31
5.1	Tutkimustehtävä.....	31
5.2	Tutkimusmenetelmät ja kohderyhmä.....	31
5.3	Tutkimuksen tekeminen ja luotettavuus .....	32
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	33
6.1	Sukupuolijakauma ja vaihtomaat .....	34
6.2	Vaihtokohteen kulttuuri ja sopeutuminen .....	34
6.3	Henkinen hyvinvointi ennen vaihtoa, vaihdossaoloaikana ja sen jälkeen .....	36
6.4	Vaihto-opiskelun vaikutus ammatillisuuteen.....	43
7	KEHITTÄMISEHDOTUKSIA .....	45
8	LOPUKSI.....	47
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Aihe tuntui mielenkiintoiselta siitä syystä, että pohtiessani aihetta olin itse palannut noin puoli vuotta aiemmin ulkomailta, jossa suoritin ammattikorkeakoulun työharjoittelun. Ennen ulkomaille lähtöä, vaihdossa olon aikana sekä erityisesti palattuani takaisin Suomeen koin hyvin paljon ristiriitaisia tunteita ja näen erittäin tarpeellisena, että vaihtoon lähtijät, siellä olijat ja sieltä palaajat pystyvät saamaan opinnäytetyöni kautta vertaistukea sekä samaistumaan haastateltavien tunteisiin. Itse en koe saaneeni tarpeeksi henkisen puolen tukea/ohjeistusta, minkä vuoksi haluan jakaa tietoa muille opintojaan ulkomailla suorittaneille tai sitä harkitseville.

Myös ammatillisuuteni sai uutta perspektiiviä kohdatessani sosiaalityön eri näkökulmia ja toimintatapoja ulkomailla. Tämän vuoksi halusin tarkemmin tutkia, millaisia tuntemuksia muilla kanssani samassa tilanteessa olleilla on/oli. Opinnäytetyöstäni on hyötyä niille opiskelijoille, jotka pohtivat vaihtoon lähtöä ja siellä kohtaamiaan asioita ja jotka siellä ollessaan ja/tai sieltä palattuaan kaipaavat apua tai vertaistukea omien ajatustensa ja tunteidensa kanssa.

Mieluisan opinnäytetyöaiheen löytämiseksi kävin läpi monia eri aiheita ja sosiaalialan osa-alueita sekä olin yhteydessä muutamaan mahdolliseen yhteistyökumppaniin. Ajatukset olivat hyviä ja innostuin monesta eri ideasta, mutta koko ajan tuntui, että tästä puuttuu se jokin, joka saa minut kunnolla paneutumaan aiheeseen ja ”tarttumaan toimeen”. Huomasin kerta toisensa jälkeen ajattelevani, kuinka pystyn hyödyntämään kokemuksiani vaihto-opiskelusta osana opinnäytetyötä. Ajatusten harhaillessa jo valmiista aiheesta vaihto-opiskeluuni ja siellä vietettyyn aikaan oivalsin, että haluan käyttää tämän mahdollisuuden ja käydä vaihtoani läpi opinnäytetyön muodossa.

Oman opinnäytetyöni teen yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa. Toimeksiantajan edustajana toimii sosiaali- ja terveystieteiden kansainvälisyysyhdyshenkilö, lehtori Viveka Höijer-Brear. Hänen kanssaan olemme tehneet yhteistyötä jo keväästä 2014 alkaen, jolloin opiskelijavaihtoni suunnittelu tuli ajankohtaiseksi. Opinnäytetyöni on laadullinen kyselytutkimus. Tutkin teettämäni

kyselyn perusteella noin 10 sosionomiopiskelijaa, jotka ovat suorittaneet osan ammattikorkeakouluopinnoistaan joko työharjoitteluna tai lähiopetuksena ulkomailla. Kirjallinen kyselylomake lähetettiin sähköpostitse kyseisille sosionomiopiskelijoille. Myös omakohtaiset kokemukseni vaihto-opiskelusta toimivat osana tutkimusta.

Ammatillisen kehityksen kannalta opinnäytetyöni laajentaa osaamistani tutkimisen osa-alueella, monipuolistaa kykyjä käsitellä tunteita ja tunnistaa ne sekä luoda itse toimiva tutkimuskokonaisuus. Opinnäytetyöni kehittää reflektiokykyäni ja monipuolistaa taitojani tuottaa erilaisia kyselyjä sekä analysoida niiden tuloksia. Opinnäytetyön prosessi vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja avaa erilaisia näkemyksiä ihmisten lähestymiseen sekä auttaa ymmärtämään heidän taustojensa vaikutusta toimintaan ja tekemiseen.

Tärkeänä osana opinnäytetyötä ovat teoriaosuudet, joissa avataan sosiaalialan ammatillisuutta, etiikkaa ja niihin liittyviä periaatteita, henkisen hyvinvoinnin käsitettä ja kaikkea sitä, mitä se pitää sisällään (liittyen olennaisesti vaihto-opiskeluun), esimerkiksi masennusta, persoonallisuutta ja mielenterveyttä.

Osana opinnäytetyötäni käytän enimmäkseen hakukoneilla löytämiäni satunnaisia tuntemattomien ihmisten ajatuksia liittyen vaihto-opiskeluun. Ne on kirjoitettu kursivoidusti, englanniksi ja lainausmerkeissä ilman suomennosta, esimerkiksi *”Exchange isn’t a year in your life, it’s a life in a year.”*



## 2 AMMATILLISUUS JA SEN KEHITTYMINEN

### 2.1 Sosiaalialan ammatillisuus

Tässä osiossa kuvaan sosiaalialan ammatillisuutta, sen tarkoitusta ja kehittymistä sekä ammatillista kasvua. ”Ammatillinen kasvu on yksilön valmiuksien ja erilaisten ammatillisten taipumusten ja pyrkimysten kehittymistä ja muuntautumista” (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 180).

Ammatilliseen kasvuun sisältyy ammatillinen socialisaatio, joka pitää sisällään ammatti-identiteetin synnyn ja ammattietiikan, eli ammattiin liittyvän moraalien, omaksumisen. Tahto tehdä töitä ihmisten auttamiseksi on perustana auttamistyöhön kasvamiseen. Tahdon lisäksi tarvitaan oikeanlaisia asenteita, muun muassa toisten yksilöiden kunnioittamista ja vastuullisuutta. Ammatillisuuteen kasvaminen on paitsi ammatillisten tietojen ja taitojen sekä valmiuksien kartuttamista, myös kasvamista persoonana ja ihmisenä. (Laine ym. 2009, 181–182.)

Lähes jokainen sosiaali- ja terveystieteiden opiskelija on kokenut vaikeuksia ja negatiivisia tapahtumia elämässään ja tulee mitä todennäköisimmin kokemaan niitä myös tulevaisuudessa. Jos vaikeudet onnistuu kohtaamaan ja käsittelemään, on myös helpompi auttaa ja ymmärtää toisia heidän kokemissaan vaikeissa tilanteissa. Ammatillinen kasvu voidaan luokitella koko elämän pituiseksi. (Laine ym. 2009, 182.)

Ammatillisuus muodostuu askel askeleelta koulutuksen ohessa ja selkeytyy työelämässä vasta vuosien myötä. Selkeään ammatti-identiteettiin kuuluu Anne Laineen mukaan seuraavat asiat: kokemus ammatillisista haasteista ja niistä selviytymisestä, riittävä tieto- ja taitopohja, vastuuntunto, voimavarojen ja rajoitusten tunnistaminen, sekä ammattikuntansa etiikan ja normien omaksuminen. (Laine ym. 2009, 182.)

Ammatti-identiteetti voi muodostua vain, jos ammatilla on yhteiskunnallisesti selkeä tavoite, merkitys ja tehtävä, jos ammatti ominaisuuksiltaan erottaa sen muista

ammateista tai jos työntekijällä on henkilökohtainen samaistuminen ammattiin. Kun ihmisellä on sekä halua että kykyä suoriutua ammatissaan hyvin, ammatti-identiteetistä saattaa kehittyä merkittävä osa hänen persoonaansa. Ilman edellämainitun kaltaista kypsymistä ammatti saattaa jäädä toissijaiseksi asiaksi ja muiden elämän osa-alueiden varjoon. Ammatti-identiteetistä on myös mahdollista muodostua niin tärkeä osa omaa persoona, että se voi syrjäyttää muut persoonallisuuden osa-alueet. Tässä tapauksessa ihminen elää ainoastaan ammattinsa kautta, ja tulevaisuudessa eläköityminen saattaa aiheuttaa hankaluuksia. (Laine ym. 2009, 183.)

Ammatti-identiteetin rakentaminen ja rakentuminen saattavat olla vaikeita nykyajan hektisessä ja paljon muutoksia sisältävässä työelämässä. Kiire ja lisääntyvät vaatimukset eivät välttämättä jätä aikaa ja voimavaroja riittävästi oman toiminnan pohdinnalle ja tarkastelulle. (Laine ym. 2009, 183.)

Edellytyksiä ammatti-identiteetin muodostumiselle ovat seuraavat kolme asiaa: tiedot ja taidot, oman ammatin arvostus sekä motivaatio. Kasvettaessa auttamistyöhön tarvitaan siihen muun muassa tahtoa, harjoittelua, arvomaailmaa, opiskelua, perusluonteenlaatua, itsetuntemusta, kokemusta, asenteita, rohkeutta, tietoja, taitoja ja uskoa. (Laine ym. 2009, 180–184.)

Bertha Reynolds kirjoittaa teoriassaan “Learning and teaching in the practice of social work” seuraavalla tavalla: “When one is learning a new co-ordination, like driving a car; after considerable practice, these learned responses are carried out automatically by the nervous system, through the spinal cord. In nontechnical language: I know it so well that I don’t have to think about it. It has become a part of me.” (Reynolds 1942, 69.)

Vapaasti suomennettuna: ”Kun ihminen opettelee uuden taidon, esimerkiksi autolla ajamisen, reaktiot tulevat automaattisesti selkärangasta pitkän harjoittelun tuloksena. Selkokielellä: Osaan sen niin hyvin, että minun ei tarvitse ajatella sitä. Se on tullut osaksi minua”, tästä myös sosiaalialan ammatillisuuden kehittymisessä on kyse.

Teoreetikko Kari Killén Heap painottaa, että ammattiin kasvaminen on askel askeleelta tapahtuvaa oppimista ja sosiaalistumista, jonka edetessä opiskelijasta tulee oman ammattinsa edustaja (Heap 1979; Laine ym. 2009, 184).

### 2.1.1 Kari Killén Heapin teorian vaiheet:

#### 1. Itsekeskeisyyden vaihe:

Opiskelijan huomio kiinnittyy omaan itseen/omaan toimintaan, eikä asiakkaan huomioimiseen riitä vielä voimavaroja.

Ensimmäistä vaihetta on kuvattu sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden toimesta seuraavalla tavalla: Aloin miettiä, mitä minusta ajatellaan työpaikalla. Olin aivan varma, että kaikki pitävät minua saamattomana.

#### 2. Vajoa tai ui:

Voimavaroja riittää asiakkaan ja toisten työntekijöiden huomioimiseen. Epävarmuus ja ahdistus eivät ole enää esteenä oppimiselle, vaan uuden opettelu on tärkein ja energiaa vaativin prosessi. Opiskelijaa kiinnostavat entistä enemmän asiakkaan kokemukset. Opiskelijan suojamekanismi ei ole vielä täysin kehittynyt, ja asiakkaiden ongelmat saattavat jäädä ajatuksiin. Tässä vaiheessa opitaan työn vaatimia perusasioita.

Toista vaihetta on kuvattu sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden toimesta seuraavalla tavalla: En enää välitä siitä, mitä muut ajattelevat, tästä on hyvä jatkaa.

#### 3. Vaihe, jossa tilanteet ymmärretään, mutta ei vielä osata toimia ymmärryksen mukaan:

Tehokasta oppimisen aikaa, jossa perehdytään pintaa syvemmälle työskentelytyyleihin ja taitoihin. Opiskelija kykenee kriittiseen tarkasteluun koskien omaa toimintaansa ja näkee kehitystä vaativat seikat sekä taitaa itsearviointiin.

Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat kuvaavat kolmatta vaihetta seuraavalla tavalla: On tärkeää, että osaa yhdistää asioita kokonaisuuksiksi ja kykenee tutkimaan niitä

useammalta kuin yhdeltä kantilta. On myös tärkeää, ettei ole tapojensa orja, vaan pystyy joustamaan tilanteen mukaan. (Laine ym. 2009, 186.)

(4. ja 5. vaihe): Ammatillisen kokemuksen mukanaan tuomaa kehitystä. Opiskelujen aikana ei yleensä edetä kolmatta vaihetta pidemmälle, koska teorian neljäs ja viides vaihe vaativat enemmän ammatin harjoittamista. Teoriassa tulee kuitenkin ottaa huomioon, että vaiheiden rajat ovat joustavia, vaiheet voivat myös olla päällekkäisiä, ja että niissä on mahdollista ottaa takapakkia. (Laine ym. 2009, 186.)

## 2.2 Arvot, moraali ja eettiset periaatteet

Tärkeänä osana sosiaalialan ammatillisuutta ovat arvot, moraali ja eettiset periaatteet (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 128).

Arvot toimivat sosiaalityön perustana ja sen ideologisenä lähtökohtana. Arvot ovat olennaisessa osassa myös sosiaalityön yhteiskunnallisissa tehtävissä. Arvot ovat sosiaalityön historian aikana pysyneet lähes samoina, vaikka tavat ilmaista niitä ovat saattaneet muuttua sekä yhteiskunnan että ammatin kehityksen myötä. (Kananoja ym. 2011, 128.)

Sosiaalityön keskeisenä arvona on *jokaisen ihmisen yhtäläinen ihmisarvo*. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisiä kunnioitetaan riippumatta heidän uskonnostaan, rodustaan, henkilökohtaisista ominaisuuksistaan tai suorituskyvystään. (Karvinen 1993; Kananoja ym. 2011, 128.)

Sosiaalityön yleisesti esitettyjä arvoja ovat edellämainittujen lisäksi myös yhteinen vastuu yhteisön jäsenistä, oikeudenmukaisuus ja asiakkaan itsemääräämisoikeus (Kananoja ym. 2011, 128).

Ensiarvoisen tärkeää on, että sosiaalialan ammattilaiset toimivat syrjittyjen, puolustuskyvyttömien ja vähävoimaisten ihmisten ja ihmisryhmien ihmisarvoa kunnioittaen ja parantaakseen heidän asemaansa yhteiskunnassa. Sosiaalityössä joudutaan tekemään ratkaisuja niukan tutkimustiedon perusteella koskien esimerkiksi

eri lähestymistapojen vaikutusta ongelmatilanteissa. Tämän vuoksi ammatillinen kokemus ja tilannekohtainen harkinta nousevat tärkeimmiksi perusteluiksi ongelmatilanteessa toimittaessa. Sosiaalityöntekijä joutuu työssään sovittamaan yhteen erilaisia intressejä. Näitä ovat esimerkiksi yhteiskunnassa sovitut pelisäännöt, asiakkaan ihmisarvon kunnioittaminen sekä lähiyhteisön perustellut tarpeet ja vaatimukset. Sosiaalialan ammattilainen voi ristiriitatilanteissa joutua seuraavanlaisten moraalisten kysymysten eteen: miten sovittaa yhteen erisuuntaisia intressejä, mikä on oikeanlainen toimintatapa, kenen näkemyksellä on eniten painoarvoa, kuinka saadaan aikaan yhteistyö, jossa osapuolet tulevat kuulluiksi ja mikä on työntekijän oman tiedon ja kokemuksen merkitys? (Kananoja ym. 2011, 129.)

Moraalisiin kysymyksiin ei ole selkeää oikeaa vastausta, koska niihin liittyy usein yksilöllisiä ja tilanteeseen sidonnaisia tekijöitä ja piirteitä. Sosiaalityön arvot edellyttävät pääsääntöisesti asettumaan heikomman osapuolen puolelle, sivuuttamatta kuitenkaan muiden ihmisten oikeuksia ja yhteisiä pelisääntöjä. Työnohjaus toimii tärkeänä välineenä myös moraalisten kysymysten käsittelyssä. Työnohjauksen lisäksi myös muut ammatilliset keskustelut voivat vähentää sosiaalityön moraalista kuormittavuutta. Työn arvoja ja moraalialueita toteuttaa ja kehittää eettisesti kestävä toiminta. (Kananoja ym. 2011, 129–130.)

Toiminnan tulee kulkea sopusoinnussa lainsäädännön ja kansainvälisesti määriteltyjen oikeuksien kanssa. Eettisesti hyvä ja toimiva käytäntö kunnioittaa sekä huomioi jokaisen yksilön arvoa ja ainutlaatuisuutta. Asiakkaan oikeus yksityisyyteen toteutuu silloin, kun sosiaalialan ammattilaisen arvoja edellyttävä työskentely on luottamuksellista ja puolueetonta. Asiakkaan etnisen taustan, kulttuurin ja niihin liittyvien tottumusten, arvojen, normien ja tapojen huomiointi osoittaa asiakkaan kunnioittamista ja on välttämätöntä työn onnistumisen kannalta. (Kananoja ym. 2011, 130.)

Airaksinen 1987 toteaa, että vaativia eettisiä periaatteita on tärkeä korostaa ammatin selkeyden kannalta. Samalla syntyy kuitenkin ristiriitaa arkipäivän realiteettien kanssa. (Airaksinen 1987; Kananoja ym. 2011, 130.)

Ristiriidat kuuluvat kuitenkin sosiaalityön luonteeseen. Ristiriitaisten tilanteiden ja eettisen toiminnan jännitteiden kieltäminen ja vain periaatteiden tasolla tapahtuva etiikan pohtiminen johtavat ammatilliseen kaksinaismoraaliin: käytännöt ja puhe eivät kohtaa. Tämä ehkäisee sosiaalityössä tärkeää ammatin rajallisuuden hyväksymistä. (Kananaja ym. 2011, 130.)

Mahdollisimman hyvän tietopohjan hankkiminen ja jatkuvan osaamisen kehittäminen ovat sosiaalialan ammattilaisten eettisiä velvollisuuksia (Kananaja ym. 2011, 132).

Oman työskentelyn dokumentointi ja omien toimenpiteiden arviointi ja seuraaminen kuuluvat tärkeänä osana sosiaalialan ammattilaisten eettisiin velvollisuuksiin huolimatta siitä, kuinka lähellä tai kaukana ne toivotusta tilanteesta olisivatkaan (Kuusisto-Niemi, Rissanen & Saranto 2011; Kananaja ym. 2011, 133).

”Tietoinen metodisuus sekä toimintaa ohjaavana periaatteena että ammatin teoria-, tieto- ja taitopohjan ja toteutetun työprosessin hallintana muodostaa sosiaalityön ammatillisuuden perustan”, kirjoittaa Synnöve Karvinen (Karvinen 1993, 131; Kananaja ym. 2011, 154).

Hepworth, Larsen & Rooney (1997, 55) kirjoittavat, että sosiaalityön tulisi perustua neljään seuraavanlaiseen sosiaalityön arvoon: jokaisella ihmisellä oikeus saada resurssit, joita hän tarvitsee elämänongelmiensa hallinnassa ja kehittäessään kykyjään, kaikki yksilöt ovat arvokkaita ja ansaitsevat kunnioitusta, jokaisen yksilön yksilöllisyys ja ainutkertaisuus on arvokasta, saadessaan oikeat resurssit jokainen yksilö kykenee kasvuun ja muutokseen; häntä tulisi tukea ratkaisemaan ongelmansa ja lisäämään elämäntilanteensa. (Rostila 2001, 25–26.)

Suomen sosiaalityöntekijöiden liitto on hyväksynyt sosiaalityöntekijöiden kansallisten järjestöjen muodostaman kansainvälisen liiton (International Federation of Social Workers, IFSW) linjaaman asiakirjan, johon perustuvat sosiaalityön ammatillisen työn eettiset periaatteet. Näitä periaatteita ovat ihmisarvo ja oikeudenmukaisuus, itsenäisyys ja elämäntilanteen hallinta, syrjäytymisen poistaminen, väkivallan vastustaminen, syrjinnän vastustaminen, asiakkaan osallisuus,

henkilökohtainen vastuu sekä asiakkaan yksityisyyden suojaaminen. (Rostila 2001, 26.)

”Jokainen meidän toimintamme tapahtuu määrätyn arvon tunnustamisen merkeissä” (Ahlman 1920; Tiedonvalo:n www-sivut 2015).

### 2.3 Oman ammatillisuuteni kehittyminen vaihto-opiskeluni aikana

*”You get a strange feeling when you’re about to leave a place, like you’ll not only miss the people you love but you’ll miss the person you are now at this time and place because you’ll never be this way ever again.”*

Vaihto-opiskelijana ollessani ammatillisuuteni kehittyi muun muassa sopeutuessani uuteen kulttuuriin ja heidän tapoihinsa työskennellä sosiaalialan ammattilaisina. Osana vaihto-opiskelijan ammatillisuuden kehittymisestä on uuden oppiminen ja vanhan kertaus sekä kyky pystyä kyseenalaistamaan aiempia toimintatapojaan ja niiden toimivuutta. Vaihto-opiskelussa ammatillisuuden haasteena on työskentely maassa, jossa sosiaalialan lainsäädäntö ja toimintatavat ovat erilaisia ja niin sanotusti ”jäljessä” kotimaan tavoista ja laeista.

Haastetta luo esimerkiksi se, että oman koulutukseni, ammatillisuuteni ja etiikkani perusteella pitäisi toimia tietyllä tapaa, mutta paikallisen lainsäädännön ja oppien mukaan vähempikin riittää. Jouduin siis kärjistettynä katsomaan vierestä, kun lapset jätettiin vanhempien luokse ja asiakassuhde päättyi, koska lain mukaan perheellä ei ollut sosiaalihuollon tarvetta. Suomessa kyseinen lapsi olisi kuitenkin otettu kiireesti huostaan ja vanhempien olisi pitänyt parantaa elintapojaan ja -olosuhteitaan, jotta huostaanotto olisi purettu ja lapsi olisi palautettu takaisin vanhemmilleen.

Vaikean tilanteista teki myös se, että ilmaistessani mielipiteeni ja näkemykseni edellämainittuun toimintaan, saatettiin se helposti kokea ylimielisyytenä ja epäarvostuksena, vaikka usein myös hyvänä näkökulmana. Kohdatessaan edellämainittuja tapauksia alkaa väistämättäkin kyseenalaistaa omaa sosiaalialan ammatillisuuttaan ja erityisesti ammattietiikkaansa.

Paikallisten harjoitteluohjaajien kanssa käydyt keskustelut helpottavat ymmärtämään tilannetta ja usein myös heidän oma etiikkansa kärsii, koska laki tulee vastaan. Vaikeuksia tuottaa myös yhteisen kielen puuttuminen, koska kommunikointikielenä on molemmille vieras kieli. Asioita ei pysty ilmaisemaan yhtä rikkaasti kuin omalla äidinkielellään. Kohtuuttoman köyhyyden ja epätasa-arvon näkeminen saa aikaan kiitollisuuden tunteen kotimaan sosiaalihuoltoon kohtaan. Kaikista pyritään pitämään tasa-arvoisesti huolta, tuetaan varattomuudessa ja autetaan saamaan elämä raiteilleen.

”Meillähän on kaikki loppujen lopuksi ihan hyvin” -tunteeseen ei kuitenkaan voi turvautua eikä siihen saa jäädä niin sanotusti vellomaan, muuten keskittyminen ja ideointi oman maan sosiaalihuollon kehittämistä vaativiin osa-alueisiin kärsii. Suomen sosiaalijärjestelmää tulee kunnioittaa ja siitä tulee olla kiitollinen, mutta täälläkin asiat voivat olla aina paremmin, eikä kehitys saa koskaan loppua.

Myös vapaa-ajalla ja asuinolosuhteissa ammatillisuus kehittyy väistämättäkin. Asuntolamuotoinen yhteiselo eri kulttuureista ja lähtökohdista tulevien ihmisten kanssa luo ymmärrystä ja kehittää vuorovaikutustaitoja kulttuuritaustoiltaan erilaisten ihmisten parissa. Maahanmuutto on tällä hetkellä – ja tulee olemaan myös lähitulevaisuudessa – nopeassa kasvussa ja sen vuoksi maahanmuuttajat, heistä huolta pitäminen ja heidän kotouttamisensa ovat suurimpia haasteita suomalaiselle sosiaalijärjestelmälle.

Koen vaihto-opiskelun yhtenä suurimpana sosiaalialan ammatillisena hyötynä ja ammatillisuuteni kehityksenä sen, että olen päässyt tutustumaan eri kulttuureihin arkielämän tilanteissa ja pintaa syvemmälle. Se helpottaa työskentelyä maahanmuuttajien ja kulttuuritaustoiltaan erilaisten ihmisten kanssa sekä auttaa oivaltamaan kotoutumisen suurimmat haasteet omassa kulttuurissamme. On myös helpompi löytää syy-seuraussuhteita maahanmuuttajien käytöksessä, kun on aiempaa kokemusta muista kulttuureista ja eri tavoista elää ja toimia.



### 3 VAIHTO-OPISKELU

Opinnäytetyössäni käsittelen ainoastaan Erasmus-vaihto-ohjelmaa, koska osallistuin siihen itse ja sitä kautta se on myös olennainen osa opinnäytetyötäni. Erasmusuksen lisäksi on olemassa paljon muitakin hyviä opiskelijavaihto-ohjelmia, joihin perehtymistä en kuitenkaan koe tarpeelliseksi tämän opinnäytetyön palvelevuuden ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Vaihto-opiskelija nimitystä käytetään opiskelijasta, joka on lähtenyt opiskelemaan ja/tai suorittamaan työharjoittelua ja samalla asumaan ulkomaille (Lehikoinen 1993, 63). Oppilaitosten vaihto-ohjelmat ovat helpoin ja turvallisin tapa oppia ja kokea uutta ulkomailla.

Vaihto-opiskelu tarjoaa uusien ystävien lisäksi arvokasta kansainvälistä kokemusta, unohtumattomia hetkiä vieraassa maassa sekä mahdollistaa kielitaidon kehittämisen. Opiskelijavaihtoon lähtijältä vaaditaan avarakatseisuutta ja rohkeutta, samalla kun vaihto-opiskelu avartaa ja kasvattaa. Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen opiskelijat saavat suorittaa tietyn osan Suomessa suoritettavasta tutkinnostaan ulkomailla joko opintojen tai työharjoittelun muodossa. (Opiskele ulkomailla [www-sivut](#).)

Internationalstudent.com:in verkkosivuilla on listattu, minkä vuoksi vaihto-opiskelu kannattaa. **10 benefits to study abroad -niminen lista pitää sisällään seuraavia asioita:**

1. See the world. The most important reason you should study abroad is the chance to see the world.
2. Education. Chance to experience different modes of education.
3. Take in a New Culture. You will find new traditions, new social atmospheres and new way of life
4. Practice Your Language Skills. Opportunity to study new language and use it daily.
5. Career Opportunities. Experience about new culture and language is attractive to future employers.

6. New Interests. Studying abroad offers new activities and interests that you haven't tried before.
7. Lifelong Friends. One of the most memorable experiences of studying abroad is the chance to meet new and lifelong friends from all around the world.
8. Personal Progress. There is nothing like being alone in foreign country. It tests your relationship with your own mind and thoughts.
9. Graduate School Admissions. Boards look highly on experiences of studying abroad. Exchange students prove that they aren't afraid of new challenges.
10. Experience of Life. Studying abroad may be the only opportunity to live in foreign country. It's one of a kind experience. (Internationalstudent:in www-sivut 2016.)

Ulkomaille lähdetään joko omatoimisen suunnittelun tai vaihto-ohjelman kautta. Suosituin ja helpoin tapa lähteä ulkomaille opiskelujen aikana on osallistuminen vaihto-ohjelmaan. Vaihto-opiskelujaksojen pituudet vaihtelevat muutamista viikoista kokonaiseen lukuvuoteen. Vaihto-ohjelmat ja vaihtokohteet riippuvat oppilaitosten kansainvälisestä yhteistyöstä ja sopimuksista. Hyviä esimerkkejä korkeakouluopiskelijoille suunnatuista vaihto-ohjelmista ovat *Erasmus* (Euroopan kohteet) ja *Nordplus* (Pohjoismaat). (Opiskele ulkomailla www-sivut.)

Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaalialan yhteistyökohteita sijaitsi lukukaudella 2014–2015 muun muassa Unkarissa, Hollannissa ja Irlannissa. Vaihtokohteita on myös Euroopan ulkopuolella oppilaitoksista riippuen. (Höjjer-Brear 2014). Lähes jokainen suomalainen korkeakoulu, niiden tiedekunnat ja laitokset sekä useat ammatilliset oppilaitokset tekevät tai ovat tehneet yhteistyötä ulkomaisten oppilaitosten kanssa (Lehikoinen 1993, 39).

Korkeakoulujen välisten opiskelijavaihtojen merkitys on kasvanut korkeakoulujen solmittua useita suoria vaihtosopimuksia ulkomaisten oppilaitosten kanssa. Opetusministeriö ja elinkeinoelämä ovat osoittaneet kiinnostusta koskien koulutuksen kansainvälistämistä muun muassa rahoittamalla korkeakoulujen vaihto-ohjelmia. (Lehikoinen 1993, 39–40.)

Metropolia Ammattikorkeakoulun kansainvälisten asioiden päällikkö Arja Hannukainen kuvaili korkeakoulujen roolia koskien vaihto-opiskelua CIMOn verkkosivuilla huhtikuussa 2012 seuraavasti: ”Opiskelijoita pitää kannustaa tasapuolisesti ja kertoa vaihdon hyödyistä, kuten kielitaidosta ja henkilökohtaisesta kasvusta, joka jatkuu vielä vaihdon jälkeisinäkin oivalluksina” (Hannukainen 2012).

### 3.1 Toimeentulo ulkomailla

Opiskelu ulkomailla on mahdollista rahoittaa ainakin osittain valtion opintotukikeskuksen myöntämällä opintotuella (Tampereen yliopiston www-sivut 2015).

Opintotuen saaminen edellyttää seuraavia asioita: opiskelijan on tarkoitus suorittaa korkeakoulututkinto, hänet on hyväksytty ulkomaan oppilaitokseen ja hän on suorittanut mahdollisesti vaadittavan kielikokeen hyväksytysti. Edellytetään myös, että opinnot etenevät normaalia vauhtia ja oleskelu ulkomailla on tilapäistä, lähinnä opiskelusta johtuvaa. (Lehikoinen 1993, 44.)

Erasmus-ohjelman kautta on mahdollista hakea apurahaa ulkomaan työharjoittelulle tai opinnoille ja sitä tulee hakea aina oman korkeakoulun kautta. Jokainen Erasmus-ohjelmaan hyväksytty saa apurahan täytettyään ja lähetettyään sähköisen apurahahakemuksen. Apurahan suuruus perustuu vaihtopäivien lukumäärään, ja siihen vaikuttaa myös kohdema. (Tampereen yliopiston www-sivut 2015.)

Henkilökohtainen toimeentuloni vaihdossa perustui juuri edellä mainittuihin esimerkkeihin. Sain kuukausittain korotetun opintotuen, jonka lisäksi sain Erasmus-ohjelman kautta haettua ja myönnettyä apurahaa. Apurahasta maksettiin summa X ennen vaihtoa, loput vaihdon jälkeen. Myös omia säästöjä oli kertynyt jonkun verran, mikä puolestaan helpotti toimeentuloa ulkomailla ja mahdollisti esimerkiksi matkustelun.

Maat on jaettu eri hintaluokkiin, minkä mukaan apurahaa maksetaan. Vaihtomaan hintataso vaikuttaa eniten siihen, mihin hintaluokkaan maa kuuluu. Ryhmään 1

kuuluvat muun muassa seuraavat maat: Irlanti, Italia, Norja ja Itävalta. Näihin maihin apurahaa maksettiin 10 €/päivä. Ryhmän 2 maita olivat esimerkiksi vaihtokohteeni Unkari sekä Espanja, Puola, Saksa ja Turkki. Näihin kyseinen avustus oli 8 €/päivä. (Juhantalo 2015.)

### 3.2 Erasmus-opiskelijavaihto-ohjelma

Erasmus (European Community Action Scheme for the Mobility of University Students) on opiskelijavaihto-ohjelma, joka on perustettu vuonna 1987 Euroopan yhteisön komission toimesta. Suomi on osallistunut Erasmus-ohjelmaan vuodesta 1992 alkaen. (Lehikoinen 1993, 47.)

Erasmus-ohjelman tarkoituksena on tukea eurooppalaisten korkeakoulujen kansainvälistä yhteistyötä sekä korkeakoulujen välistä opiskelija- ja opettajavaihtoa. Erasmus-ohjelman tarkoituksena on tukea myös korkeakoulujen ja työelämän välillä olevaa kansainvälistä yhteistyötä ja liikkuvuutta. (CIMOn www-sivut 2015.)

Erasmus-ohjelma on sekä rahoitukseltaan että siihen osallistuvien henkilöiden lukumäärällä mitattuna suurin korkeakoulujen vaihto-ohjelma. Koko Euroopassa siihen on osallistunut noin 2,5 miljoonaa opiskelijaa. Tunnetuin suomalainen Erasmus-ohjelmaan osallistuja ja sen puolestapuhuja on entinen pääministerimme Jyrki Katainen. (CIMOn www-sivut 2012.)

Erasmus-työharjoittelu, johon itsekin osallistuin, tuli mahdolliseksi vuonna 2007. Noin puolet Suomen korkeakoulujen vaihtoon lähtevistä opiskelijoista suorittavat opiskelu- tai harjoitteluvaihtonsa Erasmus-ohjelman kautta. (CIMOn www-sivut 2012.)

*”Exchange year is something no one back at home will ever truly understand.”*

Erasmus-ohjelman keskeisiä tavoitteita ovat seuraavat asiat: Euroopan sisäisen liikkuvuuden määrän ja laadun lisääminen, korkeakoulujen keskinäisen ja työelämän välisen yhteistyön lisääminen ja edistäminen, korkeakoulutusalueen toteutuminen

Euroopassa, innovaatioiden syntyminen ja edistäminen, tutkintojen ja pätevyyksien lisääminen, arvosanojen ja opintosuoritusten vastavuoroinen tunnustaminen ja sen lisääminen, tieto- ja viestintätekniikan hyödyntäminen ja sen edistäminen opetuksessa ja koulutuksessa. (CIMOn www-sivut 2015.)

#### 4 HENKINEN HYVINVOINTI

“Having psychological wellbeing doesn’t guarantee that the world will always go your way but it does equip you to manage both the best and the worst of times”, kirjoittaa englantilainen lapsipsykologi ja hyvinvointivalmentaja Jeni Hooper teoksessaan *What children need to be happy, confident and successful* (Hooper 2012, 25).

Hyvinvointi on laaja käsite, joka pitää sisällään psykologisen onnellisuuden ja kaiken sen, mikä on hyvää elämää yksilölle (Mattila 2009).

Henkiseen hyvinvointiin sisältyy paljon eri tunteita, tapahtumia ja yksilön ominaisuuksia. Tässä opinnäytetyössä pyrin käsittelemään vain niitä henkisen hyvinvoinnin osa-alueita, jotka liittyvät oleellisesti haastateltavien vaihto-opiskeluun ja heidän vaihdossaoloaikanaan ja sieltä palattuaan kokemiinsa tunteisiin ja tapahtumiin. Filosofit ovat vuosien saatossa kiistelleet hyvinvoinnin ja onnellisuuden perimmäisestä tarkoituksesta. (Mattila 2009.)

Tässä opinnäytetyössä nostankin esille yhden version eri teorioista, jonka sanotaan olevan viime aikojen tunnetuin. Kyseessä on Amartya Senin ja Martha Nussbaumin (2000) ihmiselle ominaiset kyvyt -teoria. Tämän teorian mukaan ihmisen kukoistamisen osatekijöitä ovat seuraavat kymmenen kykyä:

1. Ihminen kykenee täysimittaiseen ja täysipainoiseen elämään.
2. Oma terveys ja lisääntymiskyky säilyvät hyvinä.

3. Kyky liikkua paikasta toiseen, ihminen on suojassa uhkatekijöiltä, esim. väkivallalta.
4. On mahdollistettu tarpeellinen opiskelu ja opitun luova käyttö.
5. Vapaus kehittää tunnekokemuksiaan ilman pelkoa ja ahdistusta, rajoittamaton mahdollisuus rakastaa ja tulla rakastetuksi.
6. Vapaus kehittää oma käsitys hyvästä ja pahasta, sekä kriittinen tarkastelu oman elämänsä suunnitteluun.
7. Kyky elää muiden ihmisten kanssa ja kyky asettua muiden ihmisten asemaan. Em. edellyttää itsekunnioituksen tukemista ja nöyryytetyksi tulemisen välttämistä, sekä vapautta elää ilman kaikenlaisesta syrjintää.
8. Kykenee huolehtimaan muusta elollisesta, esim. eläimistä ja kasveista.
9. Ihmisellä on kyky iloita ja nauraa, sekä nauttia harrastuksista ja elämästä.
10. Oikeus poliittiseen vaikuttamiseen, sekä puhe- ja kokoontumisvapaus, omistamisen vapaus on tasavertainen. (Mattila 2009.)

#### 4.1 Onnellisuus

“Vaikka geenit ja elinympäristöt asettavat omat rajansa, elämässä on aina paljon sattumanvaraista. On kohtaamisia, muutoksia, menetyksiä ja tapahtumia, joita ei mitenkään voi ennakoita. Nämä pitää oppia hyväksymään”, -Raymond Belliotti. (Ojanen 2013, 53.)

Onnellisuustutkija Markku Ojanen liittyy Hyvinvoinnin käsikirjassaan hyvään elämään ja hyvinvointiin muun muassa myönteiset sisäiset kokemukset, joita ovat mielenrauha, onnellisuus, tyytyväisyys, ilo ja kiitollisuus. Hyvään elämään ja hyvinvointiin liittyy Ojaseen mukaan myös moraalinen ja hyveellinen elämäntyyli, joka pitää sisällään luotettavuuden, oikeudentunnon, rehellisyyden ja hyväntahtoisuuden. Hyvinvointia voidaan tarkastella myös Abraham Maslow'n tarvehierarkian avulla. Hierarkiaan eri tasoilla nousee esiin muun muassa seuraavia kysymyksiä: Mistä saan elantoni? Mistä ja keneltä saan suojaa? Mihin kuulun? Olenko arvokas? Kuka tai mikä olen ja miten tulen onnelliseksi? Mikä on elämän tarkoitus? Mitä tapahtuu kuoleman jälkeen? (Ojanen 2011, 17.)

Aristoteleen sanoin ihmiset tavoittelevat mainetta, valtaa, ystäviä ja rahaa ollakseen onnellisia, mutta Aristoteleen mukaan todellinen onni saavutetaan noudattamalla hyveitä. Muun muassa oikeus, hyvyys, totuus ja rohkeus ovat niitä hyveitä, joita noudattamalla ihmisestä tulee onnellinen. Sitä ei kuitenkaan tiedetä, missä määrin tavallinen kansa toteutti näitä oppeja. Ajatellaan että he elivät kuin nykyajankin ihmiset: niiden mallien ja ohjeiden mukaan, mitä kulttuuri heille antoi. (Ojanen 2013, 11.)

Onnellisuus on tila, johon jokaisen ihmisen on henkilökohtaisesti valmistauduttava. Onnellisuutta pitää vaalia ja puolustaa. Ihmiset, jotka osaavat kontrolloida sisäisiä ajatuksiaan ja kokemuksiaan, pystyvät päättämään itse elämänsä laadusta. Tämän lähemmäksi onnellisuutta ei voi päästä. (Csikszentmihalyi 2005, 16.)

Onnellisuus on valittu elämänasenne. Nähdessäsi maailmaa reagoit siihen suodattamalla näkemääsi omien asenteittesi läpi. Rakkauden tapaan onnellisuus itsessään on asenne. Myönteinen ja rakastava asenne sekä itseäsi, muita ihmisiä että elämää kohtaan antavat sinulle suurimman mahdollisuuden onneen. Asenne auttaa selviytymään vaikeimmistakin asioista, jopa niistä traagisista. Asteet voivat muuttua hetkessä ja sitä seuraa tunteet, teot ja reaktiot. (Dowrick; Ojanen 2013, 27.)

Ojanen kuitenkin kyseenalaistaa edellä mainittua ohjetta. Ojanen mukaan ihmiset eivät halua asenteidensa muuttuvan, koska ovat niihin jo tottuneet ja pitävät niitä oikeina. Esimerkiksi pahan olon tunteesta halutaan heti päästä eroon, mutta se ei tapahdu noin vain päätöksen avulla. Päätös tarvitsee tuekseen tekoja, koska asenteet muuttuvat tekojen myötä. ”Tee tavoitteidesi mukaisia asioita siitä huolimatta, että asenteesi ovat niiden vastaisia. Vähitellen myös asenteesi alkavat taipua sellaisiksi, kuin haluat.” (Ojanen 2013, 17.)

Stephanie Dowrick kuvaa osuvasti niitä väitteitä, joita käytämme torjuessamme muutosta. Ne ovat muun muassa tällaisia: on sellainen kuin on ja toimii persoonallisuutensa mukaan, ei tiedä miten pitäisi muuttua, ei anneta muuttua, ei ole ketään, keneltä kysyisi neuvoja, ei juuri sillä hetkellä jaksaa ajatella muutosta, kaikki muut ovat samanlaisia, miksi pitäisi muuttua, välittääkö kukaan siitä millainen on, muiden tulisi olla samanlaisia. (Ojanen 2013, 37.)

Ihmiset selviytyvät monista vaikeista asioista, jopa sellaisista, joita pitävät erittäin vaikeina. Kykyä selviytyä ei kuitenkaan arvosteta tarpeeksi. Keskuudessamme on monia ihmisiä, joiden kokemukset ovat olleet erityisen vaikeita, ja silti jopa he ovat tällä hetkellä ihan tavallisia ja hyvinvoivia ihmisiä. Keskuudessamme on myös niitä, jotka ovat paitsi selvinneet, myös päässeet askeleen eteenpäin ja alkaneet kukoistaa. Tällaisen kaltaiset ihmiset ovat oppineet elämästä jotain erittäin arvokasta: vastoinkäymiset voivat vahvistaa, jos uskaltaa asettua samanlaisia vaikeuksia kokeneiden ihmisten tueksi ja jakaa kokemuksia. Tässä tapauksessa kukoistaminen tarkoittaa uhrin roolin torjumista ja rohkeutta katsoa elämässä eteenpäin. (Ojanen 2013, 51–52.)

Mielestäni edellä kerrottu kuvaa myös erittäin hyvin vaihto-opiskeluun liittyviä vaikeita kokemuksia ja niihin suhtautumista, muun muassa toisen/uuden identiteetin ”hautaamista” ja pitkään rakennetun, toisen elämän menettämistä.

Sosiaalinen ahdistus voi joskus olla erittäin voimakasta. Jopa niin voimakasta, että ei millään haluaisi poistua huoneestaan. Sieltä pitää kuitenkin poistua, sillä se on ainoa tapa pelon tunteen voittamiseen. Tunteiden tehtävä on tietysti myös suojella ihmistä. Esimerkiksi ahdistus varoittaa siitä, että jokin asia voi vaatia erityislaatuista huomiota, pelko puolestaan kehottaa välttämään vaaroja. Positiiviset ja myönteiset tunteet kertovat luovuudesta sekä halusta perehtyä, tutustua ja jatkaa jotakin toimintaa. Jokainen tietää, miten vaikealta tuntuu keskittyä, kun kielteiset tunteet ovat ottaneet vallan. Vastaavasti taas arkiset asiat sujuvat silloin hyvin, kun ihminen voi hyvin ja on hyvällä tuulella. (Ojanen 2013, 66.)

Asiat harvoin ovat niin, kuin niiden toivoisi olevan. Niitä voi yrittää muuttaa mielensä mukaisiksi, mutta jos siinä ei onnistu, on yksinkertaisesti ja tyynesti alistuttava. Tilanteen ja sen kauheuden pohtiminen ei helpota asiaa. (Ellis; Ojanen 2013, 67.)

Parhaat asiat tapahtuvat useimmiten silloin, kun ihmisen ruumis ja sielu ovat venyneet äärimmilleen hänen yrittäessään suorittaa omasta vapaasta tahdostaan jotakin vaikeaa ja arvokasta (Csikszentmihalyi 2005, 18).



## 4.2 Mielenterveys

Mielenterveys-käsite tuli vuonna 1991 mielenterveyslain mukana osaksi lainsäädäntöämme (Mielenterveyslaki 1990/1116, 1§).

Mielenterveys on ihmisen hyvinvointiin, toimintakykyyn ja terveyteen perustuva voimavara. Se ei ole staattinen tila, vaan mielenterveys muokkaantuu koko elämän ajan persoonallisen ja henkisen kasvun ja kehityksen myötä. Mielenterveyden voimavarat kasvavat suotuisissa olosuhteissa, ja epäsuotuisissa olosuhteissa ne mahdollisesti kuluvat enemmän kuin uusiutuvat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.)

Mielenterveys kuvaa hyvinvointia ja terveyttä kokonaisuutena (Mental Health of Young People 2009; Kinnunen 2011, 21). Mielenterveyteen liittyviä taitoja ja tietoja on myös mahdollista oppia ja opettaa. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät, esimerkiksi yksilölliset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset taidot, yhteiskunta ja sen rakenteelliset tekijät, kulttuuriset tekijät sekä biologiset tekijät. Edellä mainittuja ovat muun muassa identiteetti, itseluottamus, sopeutumiskyky, perheen, koulun/työn muodostamat yhteisöt sekä biologiset tekijät. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.)

Mielenterveydelliset ongelmat voivat ilmetä muun muassa ahdistuksena, masentuneisuutena, psykoottisina oireina tai syömishäiriöinä. Toisilla mielenterveyden ongelmat ilmenevät tilapäisesti, toisilla pitkäaikaisesti. (ESOK-hankkeen www-sivut 2006-2011.)

Yritin etsiä aiempaa tutkimustietoa vaihto-opiskelijoiden mielenterveyteen liittyen, mutta sitä löytyi erittäin vähän. Opinnäytetöitä oli tehty muun muassa vaihto-opiskelijoiden palveluihin ja viihtyvyyteen sekä maahanmuuttajien mielenterveys- ja terveyspalveluihin liittyen. Suoranaisesti vaihto-opiskelijoiden mielenterveyttä ei ole havaintojeni mukaan tutkittu.

Matkailuun liittyy usein halu saada etäisyyttä arkeen sekä mahdollisuus lepoon ja rentoutumiseen. Pitkään odotettuun lomaan ja myös vaihtoon saattaa kohdistua suuria odotuksia, joiden mahdollinen epäonnistuminen lisää matkastressiä. Ristiriidat esimerkiksi koti-, työ- tai kouluolosuhteissa saattavat seurata mukana matkassa. Edellä mainitut seikat yhdessä matkarasituksen, kulttuurieron ja stressin kanssa lisäävät henkistä kuormitusta ja saattavat aiheuttaa erilaisia psyykkisiä oireita aiemmin terveellekin matkajalle. Myös esimerkiksi tavallisesta poikkeava runsas alkoholinkäyttö ja unihäiriöt matkalla voivat lisätä ahdistuneisuutta. (Antti-Poika 2013.)

Moni matkaja saattaa joutua esimerkiksi ryöstön tai ryöstönyrityksen kohteeksi, todistamaan negatiivisia tapahtumia tai muita läheltä piti -tilanteita. Näiden seurauksena mielen tasapaino saattaa järkkyyä vielä pitkän aikaa ja vaatia asioiden puimista jälkikäteen. (Antti-Poika 2013.)

#### 4.3 Persoonallisuus

Persoonallisuus tarkoittaa suhteellisen pysyvää yksilön psyykkisten ominaisuuksien kokonaisuutta. Persoonallisuudella tarkoitetaan yksilölle ominaisia tapoja käyttäytyä, ajatella ja tuntea vuorovaikutuksessa sekä fyysisen että sosiaalisen ympäristön kanssa. (Aarnio, Autio & Suomalainen 2014, 12.)

Persoonallisuus koostuu piirteistä, joiden katsotaan olevan suhteellisen pysyviä tapoja käyttäytyä erilaisissa tilanteissa. Persoonallisuus on monella tapaa yhteydessä mielenterveyteen. Mielenterveys tarkoittaa psyykkistä hyvinvointia ja riittävää sopeutumista ympäristöön. Osan persoonallisuuden piirteistä, esimerkiksi optimistisuuden, katsotaan olevan yhteydessä hyvään mielenterveyteen. Jotkut persoonallisuuden piirteistä ovat kuitenkin riskitekijöitä, jotka altistavat mielenterveydellisille häiriöille. (Aarnio ym. 2014, 12–14.)

Neuroottisuus eli emotionaalinen epätasapaino on yksi mielenterveyden kannalta keskeinen persoonallisuuden piirre, joka ilmenee taipumuksena ahdistukseen ja

ailahtelevaisuuteen. Tämän vastakohtana on rauhallisuutena ja sopeutuvuutena ilmenevä emotionaalinen tasapainoisuus. (Aarnio ym. 2014, 12–14.)

#### 4.4 Masennus

Depressiolla eli masennuksella tarkoitetaan mielen tilojen muutoksia, joiden keskeisiä ominaisuuksia on muun muassa alakuloisuus, mielialan lasku. Masennus on usein lyhytaikainen tunnereaktio, joka liittyy johonkin ulkoiseen elämäntapahtumaan tai se on koettu masentuneena mielialana ja on silloin pidempään jatkuva tunnetila. Tautiluokituksena erilaiset masennustilat edellyttävät diagnostisten kriteerien täyttymistä. Esimerkiksi mielialan laskun ohessa tulee olla muitakin oireita ja oireyhtymän keston on oltava riittävän pitkä. (Lönngqvist 2009.)

Suurin osa masennusoireista on lyhytaikaisia, elämänmuutoksiin, menetyksiin ja pettymyksiin sisältyviä oireita, jotka menevät usein ohi itsestään ajan kuluessa (Kirkon sairaalasielunhoidon keskus 2001, 43). Tässä opinäytetyössä käsittelen lähinnä masennuksen lyhytaikaisempia muotoja, jotka saattavat johtua esimerkiksi vaihto-opiskelusta, siihen liittyvistä tapahtumista ja kulttuurishokkitunteista.

Leaving family and other support network to enter to a whole new environment, with higher academic standards than used to in the past, can cause or deepen depression or heighten anxiety. Schools should organize course for example about cultural issues, other countries laws, and signs of mental illnesses. Knowledge about mental illnesses helps students recognize risk behavior in themselves. (Quigley 2013.)

Myös siirtymiset elämänvaiheesta toiseen sisältävät menetyksen tunteita ja kokemuksia ja ovat depression lähteitä. Lapsuus, nuoruus, keski-ikä ja vanhuus ovat näitä normatiivisia siirtymävaiheita. Suru ja muistot liittyvät yhteen, ja niihin sisältyy tietoisuus menetyksen todellisuudesta ja lopullisuudesta, mikä saattaa olla kivuliasta ja haavoittavaa. Surun avulla menetyksen ja eron merkitys ja siihen liittyvät tunteet tulevat itselle tietoisiksi. Kun menetys ja sen merkitys sekä muutos tiedostetaan, ankkuroituvat ne myös todellisuuteen. (Aalberg 1998; Kirkon sairaalasielunhoidon keskus 2001, 12.)

Masennuksen tyypillisiä oireita ovat keskittymis- ja huomiokyvyn heikkeneminen, itsetunnon ja -luottamuksen heikkeneminen, syyllisyyden ja arvottomuuden kokemukset, synkät ja pessimistiset ajatukset tulevaisuuden suhteen, itsetuhoiset ja itsemurhaan liittyvät ajatukset tai teot, unihäiriöt ja ruokahalun heikkeneminen (Kirkon sairaalasielunhoidon keskus 2001, 17–18).

#### 4.4.1 Kulttuurishokki

“You will never be completely at home again, because part of your heart will always be elsewhere. That is the price you pay for the richness of loving and knowing people in more than one place.”

Kulttuurishokki tarkoittaa uuteen maahan ja sen kulttuuriin sopeutumista sekä sopeutumisen aiheuttamaa stressiä. Stressi ja muut negatiiviset tuntemukset johtuvat todennäköisesti tästä kyseisestä elämänmuutoksesta. Tietyn asteista kulttuurista sopeutumista ilmenee aina silloin, kun ihminen siirtyy tutusta ympäristöstä vieraaseen. Näin voi tapahtua esimerkiksi vaihdettaessa työpaikkaa tai siirryttäessä opiskelijaelämästä työelämään. Kotimaahan jää perheen, ystävien ja tutun ympäristön muodostama turva- ja tukiverkko, ja uuden verkoston joutuu rakentamaan alusta asti uudessa paikassa. (EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut 2008.)

Vieraassa kulttuurissa jotkut asiat toimivat eri tavalla kuin omassa. Etenkin alussa saattaa olla vaikeuksia tulla ymmärretyksi, eikä itse välttämättä ymmärrä, miksi asiat eivät suju oikein. Kulttuurinen sopeutuminen on prosessi, jonka jokainen vieraaseen kulttuuriin matkustava joutuu käymään läpi. Kulttuuriin sopeutumisen aiheuttaman stressin oireet ja niiden voimakkuus voivat vaihdella hyvin paljon, ja ne voivat esiintyä eri aikoina. Esimerkkioireita ovat ajoittainen tai jatkuva väsymys, hajamielisyys, halu olla omassa rauhassa, erilaiset pelot, koti-ikävä, tuttuun asioiden kaipuu, kohtuuton ärtyminen pienistäkin vastoinkäymisistä ja yleinen hylätyksi tulemisen tunne. (EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut 2008.)

*"You build a life for 21 years and leave it for 10 months. You build a life for 10 months and leave it forever. Which one is harder?"*

**Vieraaseen kulttuuriin sopeutuminen voidaan kuvata viiden vaiheen kautta:**

1. Ihastus: alkuinnostus, kaikki uudessa paikassa on uutta ja mielenkiintoista, voidaan kutsua myös turistivaiheeksi, jossa uusi ympäristö koetaan hyvin positiivisena. Varsinkin lyhyempiin vaihtoihin lähtevät eivät välttämättä etene tästä vaiheesta eteenpäin.
2. Kriisi & muutos; monet uuden kulttuurin asiat koetaan negatiivisiksi tai ärsyttäväiksi, tavallisia ovat turhautumisen, ärtymyksen sekä väsymyksen tunteet. Kutsutaan myös nimellä kulttuurishokin vaihe.
3. Sopeutuminen: hyväksytään vieraan kulttuuri ja sen erilaisuus. Vaiheena nimeltään kulttuurisen kielen oppiminen.
4. Paluu normaaliin: uuden ympäristön hyväksyminen ja itsensä hyväksyminen osaksi uutta ympäristöä, sekä kulttuurin syvällinen tuntemus; vieraassa ympäristössä tuntuu kuin olisi kotona. Eteneminen tähän vaiheeseen voi viedä useita vuosia.
5. Kotiinpaluu ja kulttuurishokki; vaihdosta palannut henkilö ei ole enää täysin samanlainen kuin ennen matkaa. Kotiinpaluu vaatii sopeutumista entiseen, tuttuun ympäristöön. Vaihto-opiskelijat saattavat kokea tämän vaiheen jopa voimakkaampana kuin alun kulttuurishokin vaihdossa. (EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut 2008.)

Sopeutumista on mahdollista ajatella myös sopeutumisen ABC-mallin avulla. Psykologinen sopeutuminen pitää sisällään muun muassa stressiä helpottavia hallintakeinoja asenteita. Sosiokulttuurisella sopeutumisella tarkoitetaan muun muassa kulttuurissa selviytymisen kannalta olennaisia tietoja ja taitoja ja niiden hankkimista. Sopeutumisen kannalta on myös tärkeää tietää oman ja toisten taustat ja niiden eroavuudet. (EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut 2008.)

Uuteen kulttuuriin sopeutumisesta aiheutuvaa stressiä voi lievittää muun muassa tunnistamalla sopeutumisprosessiin kuuluvat vaiheet, jolloin oireisiin voi ennalta

valmistautua ja suhtautua niiden vaatimalla tavalla. Kotiinpaluu ei yleensä ole oikea ratkaisu, vaikka se saattaisikin käydä mielessä. Kesken lähteminen voi harmittaa myöhemmin, eivätkä asiat kotimaassa muutu välttämättä paremmiksi. Omaan rauhaan ei kannata määräänsä enempää vetäytyä. Ei pidä rakentaa niin sanottua suojakuorta ympärilleen välttämällä kaikkea paikallista, koska se ei auta sopeutumisessa. (EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut 2008.)

Vieraan kulttuurin kohtaaminen ja tavoille opettelu on ainoa keino. Opettelu alkaa tiedostamisesta, että ongelmat johtuvat kulttuurien eroavaisuuksista ja kommunikaatio-ongelmista. Tämä helpottuu, kun tutustuu paikallisiin ihmisiin ja muihin vaihto-opiskelijoihin. Kannattaa esimerkiksi aloittaa harrastus, muodostaa rutiineja, eikä myöskään tule unohtaa jo hankkimiaan elämyksiä, kokemuksia ja kontakteja. Apuna toimii myös yhteys kotiin, kielen opiskelu sekä kohdemaan kulttuurin ja sen erilaisuuden hyväksyminen. (EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut 2008.)

On hyvä muistaa, että aina löytyy ihminen, jonka puoleen kääntyä. Paluun kulttuurishokin alkaessa voi tuntua, että on vaikea palata takaisin arjen rutiineihin mahtavan vaihtokokemuksen jälkeen. Tällöin voi helpottaa, jos saa jakaa ajatuksia ja kokemuksia muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa. He tietävät paremmin, miltä vaihdosta palanneesta saattaa tuntua. (EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut 2008.)

Kotiinpaluun jälkeen huokaisee muutaman viikon ajan helpotuksesta ja saattaa ajatella, kuinka mahtavaa on olla takaisin Suomessa tuttujen ihmisten ympäröimänä. Elämä on taas normaalia ja vaivatonta. Voi esimerkiksi mennä lämpöiseen suihkuun milloin tahansa, eikä sisätiloissa tarvitse palella. On jälleen vain yksi tavallinen ihminen muiden suomalaisten joukossa. Kukaan ei kiinnittä erityistä huomiota. (Aro 1998; EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut 2008.)

Elämän asetuttua entisiin uomiin saattaa huomata itsessään ennenkokemattoman ja oudon kaipuun. Kaipuun uusiin seikkailuihin ja palon kohti uusia haasteita. Silloin saattaa alkaa pohtia, milloin olisi sopiva aika lähteä uudestaan maailmalle – ehkä samaan maahan tai täysin vieraaseen ja tuntemattomaan kulttuuriin. Aikaisemmassa

maassa ja kulttuurissa kohdatut vastoinkäymiset ovat muuttuneet pienemmiksi ja merkityksettömiksi. Mieleen ovat jääneet vain ja ainoastaan hyvät muistot. Jos on päässyt ajatuksissaan jo näin pitkälle, sujuu seuraava kohtaaminen uuden kulttuurin kanssa varmasti aiempaa helpommin. (Aro 1998; EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut 2008.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten vaihto-opiskelu, siihen liittyvät ja vaihdossa koetut tapahtumat vaikuttavat opiskelijaan. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään muun muassa

1. miten vaihto-opiskelu ja sen tuomat elämänmuutokset vaikuttavat opiskelijan henkiseen hyvinvointiin,
2. miten vaihto-opiskelu ja siellä koetut asiat vaikuttavat opiskelijan ammatillisuuteen tulevana sosiaalian alan ammattilaisena.

Näiden lisäksi pyrin saamaan yleistä tietoa, kokemuksia ja ajatuksia vaihto-opiskelusta.

### 5.2 Tutkimusmenetelmät ja kohderyhmä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena, eli laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytin puolistrukturoitua kyselyä.

Kvalitatiivinen tutkimus etenee yleisen tutkimuksen prosessikaavion mukaan. Se alkaa tutkimusongelmasta ja tutkimusongelman määrittämisestä. Tätä seuraa tutkimuskysymykset, joihin pyritään saamaan vastauksia aineistolla. Prosessi

voidaan vaiheistaa myös seuraavasti: suunnitteluvaihe, tiedonkeruuvaihe, analyysivaihe ja tulkintavaihe. (Kananen 2010, 36.)

Laadullista tutkimusta käytetään silloin, kun ilmiöstä ei ole tutkimusta, tietoa tai teorioita tai kun halutaan syvällisempi näkemys ilmiöstä. Sitä käytetään myös uusia teorioita ja hypoteeseja luodessa sekä silloin, kun halutaan hyvä kuvaus ilmiöstä. (Kananen 2010, 41.) Tässä tutkimuksessani haluan kuvata vaihto-opiskelu ja sen vaikutuksia vaihto-opiskelijoihin, kyselyihin vastanneiden merkityksenannoin.

Tutkin teettämäni kyselyn perusteella noin 10 sosionomiopiskelijaa, jotka ovat suorittaneet osan ammattikorkeakouluopinnoistaan joko työharjoitteluna tai lähiopetuksena ulkomailla. Myös omakohtaiset kokemukseni vaihto-opiskelusta toimivat osana tutkimusta. Lähetin kyselylomakkeen sähköisesti niille 10 sosionomiopiskelijalle, joiden ennalta tiesin suorittaneen työharjoittelun ja/tai opintoja ulkomailla. Sain kyselyistä 9 takaisin. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden henkilöllisyys on tiedossani, mutta tässä opinnäytetyössä he esiintyvät anonymeinä. Otan kantaa kyselyn kysymyksiin myös omakohtaisten vaihtokokemusteni kautta.

### 5.3 Tutkimuksen tekeminen ja luotettavuus

Edellä kerrotun mukaan kyselyn kohteeksi valikoitui 10 pääosin Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijaa (8 SAMK, 2 TAMK), jotka ovat suorittaneet osan opinnoistaan ulkomailla joko kontaktiopetuksen tai työharjoittelun muodossa. Minulla oli ennalta tiedossa lähes jokaisen Satakunnan ammattikorkeakoulun lukuvuonna 2015–2016 vaihdossa olleen sosionomiopiskelijan henkilöllisyys, joten kyselyn kohderyhmän kokoaminen tapahtui nopeasti. Kyselylomakkeen muodoksi valikoitui sähköinen kyselylomake. Kysyin aluksi jokaiselta kyselyyn vastanneelta halukkuuden osallistua kyselyyn, jonka jälkeen lähetin kyselyt sähköpostitse vastaajille.

Laadin kyselylomakkeen (LIITE 1) kysymykset nelijakoisella periaatteella. Kysymykset 1–3 koskivat yksilöllisiä tietoja, kysymykset 4–5 koskivat kulttuuria ja



sopeutumista, kysymykset 6–9 keskittyivät opiskelijan henkiseen hyvinvointiin ja kysymykset 10–12 käsittelivät sosiaalialan ammatillisuutta ja sen kehittymistä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä ovat muun muassa tutkimuksen arvioitavuus, tulkinnan ristiriidattomuus ja tutkitun kannalta oleva luotettavuus (Kananen 2010, 71).

Luotettavuus tulee ottaa huomioon, ja sitä tulee arvioida jo suunniteltaessa tutkimusta. Tutkimuksen luotettavuuteen on mahdotonta vaikuttaa jälkikäteen. (Kananen 2010, 69.)

Yleisesti ottaen pidän tutkimustani luotettavana, koska 9/10 vastasi kyselyyn. Luotettavuutta lisää myös se, että kaikki kyselyyn vastanneet opiskelijat opiskelevat todistetusti joko Satakunnan tai Tampereen ammattikorkeakoulussa. Olen pyrkinyt tutkimuksessani avoimuuteen.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset perustuvat kyselyyn vastanneilta 9 henkilöltä saamiini vastauksiin, eli heidän kokemuksiinsa. Peilaan vastauksia myös hieman omiin näkemyksiini ja kokemuksiini vaihto-opiskelusta. Ajatuksen tasolla vastaan myös itse kyselyyn. Pienen otannan takia tutkimus ei ole yleistettävissä. Koen pienen vastanneiden joukon mahdollistavan aineiston tarkan analysoinnin. Tämän pohjalta on helpompi saada tarkka kuvaus opiskelijoiden ajatuksista koskien vaihto-opiskelua, ammatillisuuden kehittymistä ja henkistä hyvinvointia vaihdossa. Opiskelijat olivat pääosin tyytyväisiä vaihto-opiskelun vaikutuksiin sekä henkisen hyvinvoinnin että ammatillisuuden suhteen ja kokemuksena. Joidenkin kohdalla se aiheutti myös ikäviä vastoinkäymisiä ja koettelemuksia.

## 6.1 Sukupuolijakauma ja vaihtomaat

Kyselyyn vastanneista 8 oli naisia, ja vain yksi oli mies. Opiskelijoiden vaihtokohteet jakautuivat kuuteen eri maahan. Kaksi opiskelijaa oli Tanskassa (V8 & V9), kolme Hollannissa (V2, V3 & V4), yksi Espanjassa (V1), yksi Maltalla (V5), yksi Kanadassa (V7) ja yksi Saksassa (V6).

Kaksi opiskelijaa suoritti opiskelijavaihtonsa lähiopetuksessa, loput 7 työharjoittelussa. Työharjoittelu kesti keskimäärin noin 10 viikkoa, ja keskimääräinen vaihdon kesto oli noin 3 kuukautta.

## 6.2 Vaihtokohteen kulttuuri ja sopeutuminen

Tanskassa vaihtonsa suorittaneet (V8 & V9) kokivat maan kulttuurisesti Suomen kanssa lähes samanlaiseksi. Tanskalaiset ihmiset koettiin kuitenkin ystävällisemmiksi ja helpommin lähestyttäviksi kuin suomalaiset. Heidän kielitaitonsa koettiin paremmaksi, tai ainakin kynnys käyttää esimerkiksi englantia oli matalampi, kuin suomalaisilla. Henkilökohtaista tilaa kunnioitettiin tuntemattomien kanssa Tanskassa samalla tavalla kuin Suomessa. Tuttujen kesken kontakti oli aktiivisempaa, esimerkiksi opettaja saattoi halata oppilasta ilman erityistä syytä. Pienet, arkiset kosketukset olivat tanskalaisessa koulumaailmassakin normaaleja.

Edellä mainitun kaltaisia kokemuksia oli myös Kanadassa (V7) ja Hollannissa (V2, V3 & V4). Kanadassa tervehdittiin tuntemattomia lenkipoluilla, mikä viittaa hieman avoimempaan ja ystävällisempään kulttuuriin, kuin mihin Suomessa on totuttu. Hollannissa poskisuudelmat olivat arkipäivää ja ihmiset avoimen rentoja mutta avuliaita. Vaihtonsa aikana brasilialaiseen, espanjalaiseen ja ranskalaiseen kulttuuriin tutustunut opiskelija (V3) kehui edellä mainittuja meneviksi ja mukaviksi kansallisuuksiksi.

Saksalainen kulttuuri ei myöskään juuri poikennut suomalaisesta. Saksassa asuntolaolosuhteissa asunut vaihto-opiskelija (V6) kertoi tutustuneensa saksalaisen

kulttuurin lisäksi moniin muihinkin mielenkiintoisiin kulttuureihin. Hän kehui saksalaisia avoimiksi ja ihaniksi ihmisiksi.

Espanjalaisessa kulttuurissa ei sääntöjä juuri tunnettu. Espanjalaisessa päiväkodissa työharjoittelun suorittanut opiskelija (V1) kuvaili harjoittelupaikkansa toimintaa seuraavalla tavalla:

*”Lapset saivat itse päättää melkein kaikesta. Lapset olivat aggressiivisia, purivat ja löivät toisia lapsia, mikä oli todella yllättävää. Anteeksi pyytämistä ei vaadittu kun vasta 6-vuotiaana, silloin lapsi ymmärtää moraalisen käsityksen. Harjoittelun jälkeen arvostan huomattavasti enemmän Suomen kulttuuria ja tapoja.”*

Maltalla vaihtonsa suorittanut opiskelija (V5) kuvaili maltalaisia sosiaalisiksi, ystävällisiksi ja ulospäinsuuntautuneiksi. Heidät koettiin täysin erilaisiksi kuin tyypilliset suomalaiset. Oli normaalia, että naapurit tiesivät toistensa asiat, eikä sitä pidetty pahana. Harjoittelupaikassa ei käsitteitä vaitiolovelvollisuus tai yksityisyys juuri tunnettu, vaan kaikkien asiat kuuluivat kaikille. Potilailla kävi hyvin paljon vierailijoita, puolittujakin. Vaihto-opiskelijoista oltiin erittäin kiinnostuneita. Maltalaisille tärkeitä asioita ovat perhe, ystävät ja juhliminen. Vaihto-opiskelija (V5) koki liikenteen ruuhkaisaksi, eikä haluaisi olla todistamassa kapeiden katujen ruuhkia kesän sesonkiaikana.

Itse koin unkarilaisen kulttuurin niin ikään lähes samanlaisena kuin suomalaisen. Ihmisten avoimuus, vilpittömyys, avuliaisuus ja ystävällisyys myös tuntemattomille olivat suurimpia eroavaisuuksia. Laukut nostettiin puolestani junaan, ja apua oli heti tarjolla usemmaltakin taholta. Pääosin avuliaisuus tuli varmasti aivan selkärangasta, mutta koin myös, että maasta haluttiin antaa hyvä ja positiivinen kuva ulkomaalaiselle. Poskisuudelmat olivat myös Unkarissa arkipäivää, mikä vaati aluksi hieman totuttelua.

Pyysin opiskelijoita arvioimaan sopeutumistaan uuteen toimintakulttuuriin asteikolla 1-10 (huono 1 – hyvä 10) ja perustelevaan vastauksiaan. Keskiarvoksi tuli 8.

Sopeutumiseen vaikuttivat muun muassa erilainen kulttuuri, toimintatavat, tuen saaminen/puute ja vastaanotto (V1). Sopeutumiseen vaikutti myös ennakoasenne ja varautuneisuus (V8).

*”Sopeuduin erinomaisesti, ja tämän takia muutinkin takaisin Tanskaan valmistuttuani” (V9).*

Sopeutumiseen vaikutti myös oma rohkeus ja aloitekyky. Eräs opiskelija (V5) harmitteli jälkikäteen sitä, ettei osallistunut tarpeeksi opiskelijoille suunnattuihin tapahtumiin tai ”ottanut iloa irti” maltalaisten avoimuudesta ja saanut sitä kautta enemmän paikallisia ystäviä.

*”Antaisin arvosanaksi 9. Voisin antaa toki 10:kin, mutta se tuntuu liian täydelliseltä” (V7).*

Sopeutumiseen vaikutti luonnollisesti vieraan kulttuurin uudet tavat. Töissä halailu joka päivä tavatessa ja erotessa, välillä myös tauolle lähettäessä aiheutti aluksi hieman hämmennystä (V6). V4 suoritti harjoittelunsa kahdessa eri osassa, joulun osuessa väliin. Ensimmäisellä osuudella sopeutuminen sujui erittäin hyvin, kun taas toisella pätkällä sopeutumiseen vaikutti pieni kulttuurishokki ja elämän muuttuminen vaihto-kohteessa arkiseksi. Kulttuurien samanlaisuuden takia uusiin toimintatapoihin oli helppo päästä mukaan ja tottua uusiin tapoihin (V2 & V3).

### 6.3 Henkinen hyvinvointi ennen vaihtoa, vaihdossaoloaikana ja sen jälkeen

#### ***Henkinen hyvinvointi ennen vaihto-opiskelua***

Itselläni henkinen hyvinvointi ennen vaihtoa oli lähes olematonta. Ystäväni, jonka kanssa minun piti lähteä yhdessä, perui oman vaihtonsa lähtemisen kuukausi ennen lähtöä, mikä vaikutti myös minuun. Olin erittäin väsynyt ja ahdistunut, yöt meni valvoessa, itkiessä ja stressatessa. En kokenut olevani oma itseni kaikkien edellä mainittujen tunteiden alistamana.

Ehdin monesti katumaan koko päätöstä vaihtoon lähtemisestä ja toivoin, että koittaisi jo se päivä, kun palaisin vaihdosta. Olin niin ahdistunut ja stressaantunut, etten keksinyt yhtäkään positiivista asiaa koskien vaihtoa. En rehellisesti sanottuna odottanut vaihdolta yhtään mitään. Onneksi perheeni, ystäväni ja vaihdossa olleet tuttuni tukivat minua ja kannustivat lähtemään.

Asiat tuntuivat olevan erittäin levällään sekä vaihtoon lähtöä että opintoja koskien. Itse olisin myös toivonut saavani enemmän tukea koululta ja opettajilta. Yksi opintojakso jäi kokonaan vaihdon aikana suorittamatta, vaikka alun perin minulle vakuuteltiin, että vaihtoon lähtö ei venytä/vaikeuta valmistumistani. Olisin toivonut saavani kaiken oleellisen tiedon ennen vaihtoon lähtöä, enkä ripotellen sen aikana ja sen jälkeen.

Arvioitaessa henkistä hyvinvointia ennen vaihtoon lähtöä (asteikolla 1-10) tuli keskiarvoksi 7.5.

Monet eri tekijät vaikuttivat henkiseen hyvinvointiin ennen vaihtoon lähtöä. Yleisesti ottaen vaihtoa ja uusia kokemuksia odotettiin paljon ja innolla. Henkiseen hyvinvointiin ennen vaihtoa vaikuttivat muun muassa stressi, jännitys, epävarmuus lähdöstä ja huoli käytännön asioiden järjestymisestä.

*”Jännitin todella paljon, miten kaikki käytännön asiat tulevat sujumaan. Olin lähes hermoromahduksen partaalla ja sinä päivänä kun lähdin, oli takki ihan tyhjä enkä osannut enää edes huolehtia mistään” (V5).*

Jollekin vaihtoon lähtö, maisemanvaihdos ja uudet haasteet olivat myös helpotus:

*”Odotin vaihtoon lähtöä paljon, sillä noin kuukausi ennen lähtöä tapahtui ero ja maiseman vaihdos oli enemmän kuin tervetullut” (V7).*

Itse allekirjoitan täysin epävarmuuden, jännityksen ja stressin tuntemukset. Ennen lähtöä vietin monta unetonta yötä ahdistuen, stressaten ja pohtien erilaisia asioita liittyen vaihtoon. Miten pärjään yksin vieraassa maassa? Entä jos en viihdykään tai saa kavereita? Onkohan kaikki käytännön asiat varmasti hoidossa? Kaipasin

paperiasioissa ja asumisjärjestelyissä enemmän tukea sekä lähettävältä että vastaanottavalta oppilaitokselta ja sen henkilökunnalta.

### *Henkinen hyvinvointi opiskelijavaihdon aikana*

Henkisen hyvinvoinnin keskiarvo vaihdon aikana oli noin 8. Osalla henkinen hyvinvointi parani vaihdossa ollessa huomattavasti, kun taas toisilla se romahti suuresti. Vaihdossa ollessa henkiseen hyvinvointiin vaikuttivat muuan muassa olosuhteet kohteessa, viihtyminen ja sopeutuminen. Henkiseen hyvinvointiin vaikuttivat myös koti-ikävä, uusien ystävien saaminen, yhteydenpito vanhojen ystävien ja tukiverkon kanssa, sekä terapeutin tuki. Ristiriitaiset tunteet vaikuttivat myös.

*”Välillä oli tosi hienoa olla siellä ja välillä taas tuli kovin kova koti-ikävä” (V3).*

Myös nopea arkeen kiinni pääseminen ja uusien rutiinien löytäminen edistivät henkistä hyvinvointia vaihdossa.

*”Sain paljon kavereita ja uusia kokemuksia, jotka vahvistivat henkistä hyvinvointia jatkuvasti. Arvosanaksi antaisin 10. Edes koti-ikävää en kokenut reissun aikana juuri ollenkaan” (V5).*

*”Vaihdossa henkinen hyvinvointi tippui aika nopeaa 5, alussa meillä oli suuria ongelmia löytää kämppä ja tunsimme, että olimme ihan yksin eikä kukaan auta meitä” (V1).*

*”Vaihdon aikana kuitenkin ”löysin” itseni ja tämän takia yleinen hyvinvointi nousi vielä entisestään” (V9).*

Omalla kohdallani stressi laukesi saman tien, kun pääsin vaihto-kohteeseen. Erasmus-ohjelmassa jokaiselle vaihto-opiskelijalle oli ainakin Unkarissa ennalta määrätty ”Erasmus-buddy” eli niin sanottu tutoropiskelija, jonka tehtävänä oli toimia tukena ja turvana sekä ohjata uutta vaihto-opiskelijaa. Hänen avullaan ja opastuksellaan pääsin nopeasti arkeen mukaan ja sain asiat hoidettua.

Itse asuin kaksi viikkoa toisessa kaupungissa, erossa muista Erasmus-opiskelijoista, mikä vaikeutti hieman sopeutumistani ja hyvinvointiani. Muutettuani asuntolaan muiden vaihto-opiskelijoiden joukkoon koheni hyvinvointini huomattavasti. Tunne siitä, että kuuluu osaksi jotakin yhteisöä, tai asuntolaamme kuvaavammin sanottuna perhettä, vaikuttaa uskomattoman vahvasti mielialaan ja hyvinvointiin.

*”Henkinen hyvinvointini romahti sen vuoksi, että emme juurikaan saaneet apua keneltäkään. Aluksi jouduimme espanjankieliseen ryhmään mistä jouduimme taistelemaan, että pääsemme englanninkieliseen ryhmään koska kumpikaan meistä ei puhu espanjaa. Koimme, että koulun puolesta emme juurikaan apua saaneet” (V1).*

*”Opinnoissa jouduttiin tekemään paljon poikkeusjärjestelyitä, joista vastuu tuntui kaatuvan yksinomaan opiskelijan kontolle. Oppilaitoksen käytännöissä ja opettajien toimintatavoissa ilmeni paljon ristiriitaisuuksia” (V8).*

Suurimmalla osalla henkiseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavat ajatukset liittyivät pitkälti stressiin ja ahdistukseen koskien vaihtoon lähtöä, huoleen pärjäämisestä yksin ilman totuttua tukiverkostoa, uusien kavereiden löytämisestä ja sopeutumisesta uuteen maahan ja kulttuuriin.

Omalta korkeakoululta oltaisiin toivottu saavan enemmän tukea ja apua. Ennen lähtöä stressiä aiheutti myös koulu- ja työasioiden järjestäminen valmiiksi vaihtoa varten. Lähes jokaisella oli hieman ongelmia vaihtoa koskevissa käytännönjärjestelyissä. Vaihdon aikana henkinen hyvinvointi lähes poikkeuksetta parani. Tähän vaikutti muun muassa ennakoajatusten ja -pelkojen osoittautuminen vääriksi, ystävien saaminen ja ongelmitta sujunut sopeutuminen.

*”Kun olin ollut harjoittelussa noin kaksi kuukautta, aloin olla todella allapäinen, enkä jaksanut tehdä koulutehtävien lisäksi mitään. Sain juteltua olotilastani koulukaverilleni, joka huomautti, että kyseessä saattaisi olla kulttuurishokki. Kun oireilleni löytyi nimitys, oireetkin alkoivat kadota ja loppuaika meni mukavasti” (V4).*

*”Vaihdossa olo toi etäisyyttä omaan arkeen, ja loi mahdollisuuden keskittyä täysin eri tavalla itseen, omaan hyvinvointiin ja itselle mieleisten asioiden tekemiseen” (V8).*

*”Olin onneksi huolissani turhaan, sillä kolme kuukautta kului aivan älyttömän nopeasti ja tutustuin mitä mahtavimpiin ihmisiin, joiden kanssa olen somen kautta yhä tekemisissä päivittäin!” (V6)*

Omalla kohdallani kaikki muuttui vaihtoon päästyäni. Stressin lauettua tuntui kuin olisin puhjennut kukkaan. Nautin jokaisesta hetkestä, jokaisesta uudesta ihmisestä ja uudesta kokemuksesta. Sain paljon uskomattoman ihania ihmisiä elämäni ja kokemuksiani, joita en vaihtaisi mihinkään.

Kaikki ne negatiiviset tunneskaalat jotka kävin läpi ennen vaihtoa, olivat ehdottomasti kaiken sen arvoisia. Varmasti myös se, että en jaksanut odottaa vaihdolta mitään, vaikutti niihin positiivisiin kokemuksiin, joita vaihdosta sain. Vaihto oli sanoinkuvaamattoman hieno ja opettavainen kokemus. En vaihtaisi päivääkään.

### ***Henkinen hyvinvointi opiskelijavaihdon jälkeen***

*“My exchange year is soon over, and I will leave my family and best friends, to return to my family and best friends.”*

Pyysin vastaajia kuvailemaan vaihdon jälkeisiä tunteita etenkin siitä syystä, että itselleni ne olivat koko prosessin vaikeimpia, enkä ollut osannut sellaisiin edes varautua.

*”Palatessani olin aluksi todella surullinen, sillä suurin osa kaveriporukasta olivat Berliinissä vielä kuukauden lähtöni jälkeen. Mutta olin äärettömän onnellinen päästessäni takaisin ystäväni ja perheeni pariin” (V6).*

Suru, haikeus, jännitys ja ikävä olivat yleisimpiä tunteita, mitä paluu aiheutti. Nopea paluu arkeen oli osalle helpotus, osalle taakka. Toisaalta paluu vanhoihin rutiineihin



helpotti tunteiden käsittelyä, eikä jäänyt niin sanotusti vellomaan paluun aiheuttamiin tunteisiin.

Pääosin vaihto-opiskelijat odottivat innolla paluuta takaisin Suomeen sekä perheen, ystävien ja läheisten näkemistä. Ristiriitaiset tunteet olivat kuitenkin pääosin jokaisella läsnä kotiinpaluussa. Osalle jäi vaihtomaahan uusi ja tärkeä ihmissuhde, mikä vaikeutti lähtemistä. Kukaan ei katunut vaihtoon lähtöä, tai halunnut ylitsepääsemättömän paljoa jäädä vaihtokohteeseen.

*”Olo oli levoton eikä mihinkään pystynyt keskittymään. Terapia, ystävät ja yksinkertaisesti ajan antaminen itselleen auttoivat ja kun koulu jatkui, sai taas rytmistä paremmin kiinni” (V7).*

Usein paluun aiheuttamat ikävät, niin sanotut kulttuurishokki-tunteet tulivat vasta 2–3 viikkoa paluun jälkeen. Osa olisi halunnut jäädä vaihtoon pidemmäksi aikaa, kun taas toisille paluu kotimaahan oli tietyllä tapaa ”helpotus”. Suurinta ikävää aiheuttivat taakse jääneet uudet ystävät ja ihmissuhteet sekä pelko siitä, ettei tapaisi ”uusien” ystäviään enää.

Yleistä oli myös alussa ulkopuolinen olo vanhassa kaveriporukassa. Muiden elämät olivat luonnollisesti menneet eteenpäin vaihdon aikana, eivätkä vaihto-opiskelijat olleet niin ”perillä” muiden asioista kuin ennen vaihtoa. Tämä kuitenkin tasoittui ajan kanssa nopeasti.

*”Nyt parin viikon päästä vaihdosta on vasta tullut henkinen ja fyysinen väsymys. Tuntuu, että olisi ollut hyvä, että olisi heti vaihdon jälkeen ollut tilaisuus puhua kokemuksista muiden vaihdossa olevien ihmisten kanssa” (V1).*

*”Kaikenlaisia ajatuksia käynyt päässä ja miettinyt, että oliko siitä hyötyä. Olihan siitä, mahdollittoman hyviä kokemuksia. Se kävi kuitenkin vähän mielenterveyden päälle, koska kävin hieman ylikierroksilla. Sitten kun tulin takaisin niin saatoin hellittää ja paineet purkaantuivat” (V5).*

Kuten alussa mainitsin, omalla kohdallani paluu vaihdosta oli koko prosessin henkisesti vaikein ja rankin osuus. Palattuani Unkarista kelluin kuin jossain välitilassa, todellisuuden ja mielikuvituksen rajamailla. Esimerkkinä tästä hetket omassa arjessa, jolloin olin ollut omassa ajatuksissani ja sitten yhtäkkiä havahduin todellisuuteen, kuin taikauskusta.

Vertasin sitä tunnetta siihen, että joku olisi kuollut. Ahdistus, suru ja ikävä olivat yhtä suuria, ja kai tavallaan osa minusta kuolikin lähdön yhteydessä. Se osa, joka oli elänyt kansainvälisen perheen jäsenenä vieraassa maassa, kulttuurissa ja kaupungissa, ilman totuttua tukiverkkoa ja kotimaan arjen rutiineja.

Mielialat heittelehtivät erittäin paljon. Välillä olin äärimmäisen onnellinen ja iloinen ollessani taas Suomessa ja vanhoissa rutiineissa, välillä taas uskomattoman vihainen, surullinen ja ahdistunut siitä, että olin joutunut jättämään uudet ystäväni, arkeni ja ”perheeni”. Myös ajatus siitä, että asiat eivät tule enää koskaan olemaan samalla tavalla kuin ennen, sai minut erittäin surulliseksi. En ollut enää sama ihminen kuin ennen ”menetyksen” tunnetta ja elämäntilanteen vaihtumista. Tuntuu, että vaihdon aikana syntyi ikään kuin uusi ihminen, jolla ei ollut enää paikkaa tai virkaa vanhassa, normaalissa arjessa.

Viimeisenä henkiseen hyvinvointiin liittyvänä kysymyksenä halusin selvittää, millaisia vaihto-opiskelijoiden *ongelmalliset tunteet, esimerkiksi kulttuurishokkituntemukset* palatessa olivat. Näihin sain osittain vastauksen jo edellisessä kysymyksessä. Tässä kysymyksessä halusin myös selvittää, olivatko muut vaihto-opiskelijat hakeneet avukseen ammattiapua, koska itse harkitsin sitä. Kuten edellä jo tuli ilmi, osalle tuli palatessaan enemmän ongelmallisia tunteita kuin toisille.

*”Minulla meni melko pitkä aika tottua jälleen Suomessa asumiseen. Olin paljon yhteydessä vaihtoystävieni kanssa – tuntui, ettei kukaan muu oikein ymmärtänyt, mitä olin käymässä läpi Suomeen palattuani” (V9).*

*”En kärsinyt juurikaan kulttuurishokista. Paluuta helpotti se, että minulla oli luvassa lähes heti paljon uutta/mielenkiintoista/muutoksia, kuten muutto ja työharjoittelun alkaminen” (V8).*

*”Kulttuurishokkia ei tullut mennessä, eikä tullessa, mutta niin kuin edellä mainitsin, niin ongelmallisia tuntemuksia ne olivat. Käsittelin niitä puhumalla ystäville. Olin syksyllä todella väsynyt, kun ”matkan jälkeinen masennus” iski päälle. Harjoittelun ohjaajan ja opettajan läheteellä kävin kouluterveydenhoitajalla kerran ja asia puhuttiin ”halki”. En kokenut tarvitsevani enempää ammattiapua” (V5).*

Vain harva vastaajista oli hakenut avukseen ammattiapua tai edes harkinnut sitä. Jonkinlainen ”vertaistukiryhmä” muiden vaihto-opiskelijoiden kesken olisi kuitenkin ollut monen mielestä tarpeellinen. Siellä olisi saanut jakaa kokemuksia ja tuntemuksia ihmisten kanssa, jotka ovat käyneet läpi saman.

Itse olisin myös kaivannut jonkunlaista keskustelua vaihdon jälkeen, joko opettajan tai ”vertaistukiryhmän” kanssa. Olisi ollut hyödyllistä päästä keskustelemaan ajatuksistaan ja tunteistaan matalan kynnyksen paikassa. Hakeutuminen ammattiauttajalle tuntui mielestäni hieman liioitellulta, vaikka varmasti siitäkin olisi ollut hyötyä. Perheen ja ystävien kanssa keskustelu auttoi hieman, mutta toisaalta taas oli turhauttavaa yrittää selittää ajatuksiaan ja tunteitaan ihmiselle, joka ei ole kokenut samaa.

#### 6.4 Vaihto-opiskelun vaikutus ammatillisuuteen

Ensimmäisessä ammatillisuuteen liittyvässä kysymyksessä halusin selvittää, ***miten opiskelijat ovat kokeneet vaihdon vaikuttaneen heidän ammatillisuuteensa ja sen kehittymiseen.***

Moniammatillisuus, uudet näkökulmat sekä arvostus ja kyseenalaistaminen vanhoja toimintatapoja kohtaan nousivat useimmissa vastauksissa päällimmäisinä esille. Myös teoriassa opitut tiedot ja taidot konkretisoituivat entisestään vaihdossa suoritettussa harjoittelussa. Myös rohkeus tarttua uusiin haasteisiin ja usko omiin

kykyihin koettiin ammatillisenä kehityksenä. Kielitaidon kehittyminen koettiin myös ammatillisenä hyötynä ja ammatillisuuden kehittymisenä.

*”Koen, että vaihdostani oli minulle todella paljon hyötyä ajatellen sosiaalialan ammatillisuuttani. Minulla on uusi näkökulma varhaiskasvatukseen ja olen omaksunut hyväksi kokemiani tapoja ja käytäntöjä” (V6).*

*”Opin sietämään epävarmuutta ja muutoksia todella hyvin, sillä kaikki ei vaihdon aikana mennyt aivan niinkuin oli suunniteltu. Olen sopeutuvaisempi ja varmempi itsestäni ja osaan myös tunnistaa oman osaamiseni rajat paremmin” (V4).*

Vaihto on myös matka itseensä ja oppimista itsestään, joten samalla sosiaalialan yksi tärkeimmistä työvälineistä, oma persoona, kehittyi ja vaihto-opiskelijat oppivat vaihdon aikana paljon itsestään.

*”Kehityin ihmisenä paljon ja uskon, että se näkyy tulevassa työelämässä, tiedän miten huonosti asiat voisi olla ja en valita enää turhasta” (V1).*

*”Sosiaalialalla oma persoona on tärkeä työväline. Koen, että koska opin vaihdon aikana hyväksymään itseni paremmin, kehityin myös ammatillisella tasolla hurjasti” (V9).*

Työskenneltäessä/opiskeltaessa eri kulttuureissa ovat ristiriitatilanteet arkipäivää ja niiden kohtaaminen sekä niiden selvittäminen auttaa mielestäni kehittämään ammatillisuutta entisestään. Pyysin vastaajia kuvailemaan mahdollisia **ammattieettisiä ristiriitatilanteita, joita he kokivat vaihdon aikana**. Suurimmalla osalla ei tullut vastaan juuri minkäänlaisia ammattieettisiä ristiriitatilanteita, mutta osa koki myös niitä. Eroavaisuuksia löytyi sekä työ- että opiskelumaaailmassa.

*”Tanskalaisessa mallissa opetus ei ollut pelkästään luennoivaa, mutta silti se oli vain näennäisesti keskustelevaa, eikä mahdollisuutta poiketa opettajan ennakkosuunnitelmasta ollut. Opettajat siis usein esittivät kysymyksiä ja innostivat oppilaita osallistumaan aktiivisesti, mutta tilaa opettajan kanssa eriäville näkemyksille ei oikeasti ollut” (V8).*

*”Saksassa esimerkiksi hygieeniakasvatus on täysin vanhempien vastuulla, jos neljävuotiasta ei ole opetettu täysin kuivaksi kotona hän käyttää vaippaa vielä päiväunilla. Tämä oli minusta todella ristiriitaista, sillä Suomessa päiväkotitukee lasten kuivaksi opettelua täysin” (V6).*

*”Ristiriitaista oli työntekijöiden kohtelevinen sekä arvostus ja tasavertaisuutta ei juurikaan ollut” (V1).*

Kyselyn viimeinen varsinainen kysymys koski tulevaisuutta. Kysyttäessä, **mitä ammatillisia vaikutuksia ja hyötyjä opiskelijat vaihdosta ajattelevat saaneensa**, olivat vastaukset lähes yksimielisiä: ainutlaatuisia kokemuksia, rohkeutta, kielitaidon kehittymistä ja hyviä valmiuksia toimia eri kulttuureja edustavien asiakkaiden kanssa. Myös vanhoja toimintatapoja sekä kotimaan kulttuuria opittiin tarkastelemaan kriittisemmin.

*”Ongelmanratkaisutilanteissa mietin monipuolisemmin, minkälainen ratkaisu olisi juuri sen tilanteen ja asiakkaan kannalta paras. Lisäksi koen vaihtokokemuksen auttavan minua työmarkkinoilla, koska koen vaihtokokemuksen olleen ainutlaatuinen ja henkisesti kasvattava kokemus” (V4).*

*”Vaihdon aikana kasvoi ihmisenä niin paljon, ettei sitä vieläkään oikein ymmärrä. Henkilökohtainen ihmisenä kasvu vaikuttaa toki myös ammatilliseen kasvuun ja kaikki kokemus on aina opiksi ja auttaa tulevaisuudessa niin arkielämässä kuin työelämässäkin. Saa uusia näkökulmia, kontakteja, työvälineitä jne.” (V7).*

## 7 KEHITTÄMISEHDOTUKSIA

Kyselyn lopuksi pyysin vastaajia vapaasti kuvailemaan vaihto-opiskelukokemuksiaan; mitä muuta haluaisit sanoa vaihto-opiskelusta? Tässä muutamia kommentteja:

*”Opiskelijoita pitäisi rohkaista entistä enemmän lähtemään vaihtoon. Oppilaitosten tulisi tukea vaihtoon lähtöä järjestämällä opintoja joustavammiksi ja entistä paremmin muokattaviksi” (V8).*

*”Mahtava ja opettavainen kokemus! Suosittelen kaikille lämpimästi. Tällainen tilaisuus kannattaa ehdottomasti käyttää hyväksi” (V2).*

*”Edelleenkin pitäisi vaan enemmän kannustaa opiskelijoita lähtemään vaihtoon, kokemus on kuitenkin sellainen mitä ei voi rahassa mitata tai muualta saada. Kuitenkin opettajien pitäisi enemmän olla tukena vaihtoon lähtijöille. Pitäisi olla jokin yhteyshenkilö koulun puolesta kenelle voisi soittaa tarvittaessa” (V1).*

*”Opiskeluvaihto oli jo pitkään ollut unelmani ja nyt kun sain toteutettua sen, en vaihtaisi kokemustani pois. Vaihtoaikana tutustuin moniin uusiin ihmisiin ja kulttuureihin, opin itsestäni paljon ja löysin myös kehittämiskohtia. Mielestäni useamman pitäisi rohkaistua opiskeluvaihtoon” (V4).*

Itse allekirjoitan edellä mainitut kommentit täysin. Vaihto on mahdollisuutena ja kokemuksena niin ainutlaatuinen ja opettavainen, että jokaiselle soisi sen koettavaksi. Se on matka itseensä, jossa opitut asiat selkeytyvät vaihto-opiskelijalle vasta myöhemmin, vähitellen. Omasta vaihtoajastani en muuttaisi mitään vaan toivoisin, että pystyisin elämään ne hetket uudestaan.

Kehitysehdotuksena Satakunnan ammattikorkeakoululle ehdottaisin automaattisesti järjestettävää mahdollisuutta vaihdon jälkeiseen keskusteluun esimerkiksi opettajan, terveydenhoitajan tai muiden vaihto-opiskelijoiden kesken. Tämä helpottaisi varmasti opiskelijoiden paluuta normaaliin arkeen, eikä heidän tarvitsisi itse punnita, onko keskusteluapu tarpeellista vai ei. Monille saattaa olla helpompi keskustella kokemuksista ja tuntemuksista silloin, kun ”istunto” on osana vaihto-opiskeluprosessia eikä siihen ole tarvinnut itse hakeutua.

## 8 LOPUKSI

Aloitin opinnäytetyön tekemisen loppukesästä 2015. Alussa kaikki opinnäytetyöhön liittyvä tuntui ylitsepääsemättömän vaikealta ja ahdistavalta, ja välttelin aiheesta puhumista. En ollut koskaan aikaisemmin tehnyt opinnäytetyötä tai muuta vastaavaa. Tuntui, että olen aivan hukassa koko asian suhteen. En osannut edes hahmottaa, millainen olisi hyvä aihe, saatika miten työ etenee. Asiaa ei helpottanut yhtään se, että olin paria kuukautta aiemmin palannut vaihdosta ja kärsin ”vaihdon jälkeisestä masennuksesta”.

Otin ensitöikseni yhteyttä opinnäytetyön ohjaajaani, ja hänen avullaan ja opastuksellaan pääsin alkuun aiheen miettimisessä ja rajaamisessa. Monia eri aiheita päässäni pyöriteltyäni ja yhteistyökumppaneita miettiessäni päädyin tekemään opinnäytetyöni vaihto-opiskeluuni liittyen. Kun kokee itse jotain henkisesti merkittävää, haluaa jakaa siitä tietoa myös muille ja päästä kertomaan, kuinka hienosta kokemuksesta on kyse.

Itse ajattelin aluksi tutkia ainoastaan opiskelijoiden henkistä hyvinvointia vaihdossa, mutta ohjaajani idea oli, että siihen olisi hyvä liittää myös jokin sosiaalialaa spesifioivampikin käsite. Tässä kohtaa mukaan valikoitui sosiaalialan ammatillisuus ja sen kehittyminen.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut ajoittain hyvin rankkaa, ei pelkästään työn määrän ja vaativuuden takia, vaan myös vaihdon ja minuun vahvasti vaikuttaneiden kokemusten käsittelyn vuoksi. Tunteet ovat olleet herkässä muistelllessani vaihdossa tapahtuneita mahtavia asioita ja siellä tapaamiani ihania uusia ihmisiä sekä yhteisiä hetkiä heidän kanssaan.

Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden lukumäärän (9) vuoksi tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä. Vastanneiden lukumäärä täyttää käyttämäni tutkimusmenetelmän, laadullisen tutkimuksen, kriteerit.

Laadullisessa tutkimuksessa jokaisen tutkimukseen osallistuvan vastaus on merkittävä. Kun vastaukset ovat sisällöllisesti vielä samansuuntaisia, voidaan ajatella, että tutkittava tieto on validia ja täyttää tutkimuseettiset periaatteet. (Järvenpää 2006.)

Laadullisen tutkimuksen aineiston analysoinnissa tarkoituksena on luoda aineistoon järjestystä ja selkeyttä, rakennetta sekä merkitystä. Aineisto toimii tutkijan teoreettisen ajattelun lähtökohtana, apuvälineenä ja/tai lähtökohtana tulkinnoille. Laadullisen tutkimuksen aineistoa voidaan analysoida kahdella eri tavalla. Aineistosta voidaan tehdä joko induktiivinen analyysi (yksityisestä yleiseen), jolloin aineistoa analysoidaan ilman teoreettisia etukäteisolettamuksia, aineistolähtöisesti. Sitä voidaan analysoida myös deduktiivisen analyysin (yleisestä yksityiseen) avulla, jolloin hyödynnetään teoreettisesti perusteltua näkökulmaa tai jotakin teoriaa. Teorioita voivat olla muun muassa teemahaastattelussa käytetyt teemat. (Järvenpää 2006.)

Avainasemassa kvalitatiivisen tutkimuksen yleistettävyydessä on sisäinen yleistettävyys. Sisäinen yleistettävyys kertoo päätelmän yleistettävyydestä tutkittavassa tilanteessa tai ryhmässä. Ulkoisessa yleistettävyydessä yleistäminen menee tutkitun tilanteen tai ryhmän yli. Tutkimuksesta riippuen ulkoinen yleistettävyys joko on, tai ei ole olennainen osa tutkimusta. Keskeisiä tekijöitä laadullisen tutkimuksen yleistettävyydessä ovat aineistosta tehtävät tulkinnat, tulkintojen kestävyys ja syvyys sekä niiden vertailu muihin tutkimuksiin ja niiden tulkintoihin. (Järvenpää 2006.)

Kyselyyn vastanneet saivat etukäteen tietoa tutkimuksesta ja osallistuivat siihen vapaaehtoisesti. Olen käsitellyt vastaajilta saamiani tietoja anonymisti, eikä vastaajien henkilöllisyys käy missään kohtaa tutkimusta ilmi.

Tutkijana minulla on ollut vapaus toteuttaa tutkimusta. Olen saanut joustavasti sekä suunnitella, että toteuttaa tutkimuksesta haluamani kaltaisen. Tutkijana olen tuonut omat näkemykseni ja kokemukseni tutkimuksessa esiin niin avoimesti ja rehellisesti, kuin mahdollista. Laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkejä on muuan muassa narratiivisuus, eli niin sanottu ”tarinoiden kertominen” (Järvenpää 2006). Mielestäni



olen pystynyt sujuvasti kertomaan ja vertaamaan omia kokemuksiani ja tunteitani tutkittavien näkemyksiin ja ajatuksiin liittyen esimerkiksi vaihto-opiskeluun ja ammatillisuuden kehittymiseen. Tutkijana mielekkäintä on ollut samaistuminen muiden kokemuksiin ja ajatuksiin. On ollut ilo huomata, ettei ole yksin ajatustensa ja koettujen tunteidensa kanssa.

Tutkimuksen myötä ja käyttämäni aineistojen avulla olen oppinut ymmärtämään ja hallitsemaan vaihto-opiskeluun, henkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalialan ammatillisuuteen liittyvää tietomäärää, ilmiöitä ja tunneskaalaa. Laajemmin tutkittuna saataisiin varmasti enemmän ja tarkempaa tietoa muun muassa vaihto-opiskelun vaikutuksista opiskelijoihin. Olen kuitenkin saavuttanut tutkimuksessa tavoittelemani tiedon muun muassa aineiston kautta ja reflektoidessani dataa sekä kyselyyn vastanneiden kokemusten, näkemysten ja ajatusten avulla.

Opinnäytetyöni toimii mielestäni kattavana infopakettina opiskelijoille, jotka harkitsevat vaihtoon lähtöä tai tarvitsevat vertaistukea paluun aiheuttamiin uusiin ja mahdollisesti myös epämiellyttäviin tuntemuksiin. Toivon, että myös SAMK pystyy hyödyntämään opinnäytetyötäni esimerkiksi vaihto-infoissa tai muissa kansainvälisyyteen liittyvissä asioissa. Opinnäytetyöstäni saa hyvän pohjan niille asioille, mistä ei välttämättä koulun vaihtoa koskevissa infotilaisuuksissa juuri puhuta. Itse olisin toivonut saavani enemmän tietoa siitä, miten vaihto kokemuksena voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiini.

Opinnäytetyössäni käsittelemäni asiat on suunnattu vaihto-opiskelijoille, mutta koen, että myös muut suuren elämänmuutoksen kokeneet voivat siitä hyötyä. Samat asiat periaatteessa kuitenkin pätevät myös uuteen kaupunkiin tai maahan esimerkiksi työn tai parisuhteen perässä muuttaviin ihmisiin.

Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut työläs mutta hieno prosessi. On ollut mahtavaa huomata itsessään tapahtuva suuri kehitys. Olen tyytyväinen saamiini vastauksiin ja tuloksiin.

On ollut mielenkiintoista lukea muiden samoja asioita läpi käyneiden opiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia. En osaa sanoa onko opinnäytetyöni tutkimuksellisesti

onnistunut, koska mielipiteitä, kokemuksia ja ajatuksia ei tässä asiassa voi mielestäni verrata. Olen tyytyväinen saamieni vastausten lukumäärään ja siihen, minkä panoksen kyselyyn vastanneet ovat tutkimukseeni antaneet. Kaikkia vastauksia oli selvästi mietitty, enkä koe kenenkään ”aliarvioineen” vastausten merkitystä. Suurkiitos siis kaikille kyselyyn vastanneille opiskelijatovereilleni!

Suurimman kiitoksen haluan osoittaa ohjaajalleni Päivi-Marialle. Ilman hänen tukeaan, apuaan ja ohjeitaan en olisi pystynyt toteuttamaan näin hienoa ja onnistunutta opinnäytetyötä. Pitkä matka tähän päivään on kuljettu siitä työstä, joka ei tiennyt opinnäytetyön tekemisestä juuri mitään ja joka nyt palauttaa ylpeänä valmiin ja onnistuneen opinnäytetyön.

## LÄHTEET

Aarnio, K., Autio, S. & Suomalainen, S. 2014. Skeema 5: persoonallisuus ja mielenterveys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Ahlman, E. 1920; Tiedonvalo:n www-sivut. 2015. Viitattu 29.3.2016.  
<http://www.tiedonvalo.fi/>

Antti-Poika, T. Mielenterveysongelmat. 2013. Viitattu 13.4.2016.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selaus=54741](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=54741)

Aro 1998; EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 12.3.2016.  
<http://opinto-opas.evtek.fi/4450.html>

CIMOn www-sivut. 2012. Pitkää ikää, Erasmus! Viitattu 12.2.2016.  
[http://www.cimo.fi/ajankohtaista/uutisia\\_cimosta/101/1/pitkaa\\_ikaa\\_erasmus?language=fi](http://www.cimo.fi/ajankohtaista/uutisia_cimosta/101/1/pitkaa_ikaa_erasmus?language=fi)

CIMOn www-sivut. 2015. Erasmus – Euroopan unionin vaihto- ja yhteistyöohjelma korkeakouluille. Viitattu 29.3.2016. <http://www.cimo.fi/ohjelmat/2007/erasmus>

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow, elämän virta. Helsinki: Rasalas Kustannus.

ESOK-hankkeen www-sivut. 2006-2011. Mielenterveyden ongelmien huomioon ottaminen korkeakouluopiskelussa. Viitattu 13.4.2016. <http://www.esok.fi/esok-hanke/julkaisut/opaat/mielenterveys>

EVTEK-ammattikorkeakoulun www-sivut. 2008. Sopeutuminen vieraaseen kulttuuriin. Viitattu 12.3.2016. <http://opinto-opas.evtek.fi/4450.html>

Hannukainen, A; CIMOn www-sivut. 2012. Pitkää ikää, Erasmus! Viitattu 1.2.2016. [http://www.cimo.fi/ajankohtaista/uutisia\\_cimosta/101/1/pitkaa\\_ikaa\\_erasmus?language=fi](http://www.cimo.fi/ajankohtaista/uutisia_cimosta/101/1/pitkaa_ikaa_erasmus?language=fi)

Hooper, J. 2012. Happy, confident and successful. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Höijer-Brear, V. Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtori ja kansainvälisyysyhteyshenkilö. Vaihtokeskustelut, kevät 2014.

Internationalstudent:in www-sivut. 2016. 10 Benefits to Studying Abroad. Viitattu 20.4.2016. <http://www.internationalstudent.com/study-abroad/guide/ten-benefits-to-studying-abroad/>

Juhantalo, S. 2015. Hyvää matkaa maailmalle! Have a great journey abroad! Viitattu 28.4.2016. <http://www.samk.fi/apurahahakemus>

Järvenpää, E. 2006. Laadullinen tutkimus. Viitattu 19.5.2016. <http://www.cs.tut.fi/~ihtesem/k2007/materiaali/luento4.pdf>

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Tampereen Yliopistopaino Oy–Juvenes Print.

Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2011. Sosiaalityön käsikirja. 3. uud. p. Tallinna: Tietosanoma Oy.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 8. uud. p. Helsinki: WSOY.

Lehikoinen, J. 1993. Lähtölaskenta – Tietoa ulkomailla opiskelusta, harjoittelusta ja työskentelystä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lönnqvist, J. 2009. Stressi ja depressio. Viitattu 25.1.2016.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.plain?p\\_artikkeli=seh00020](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.plain?p_artikkeli=seh00020)

Mattila, A. S. 2009. Hyvinvoinnin teorit. Viitattu 18.1.2016.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=ont00039](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ont00039)

Mielenterveyslaki. 1990. L1.1990/1116. Viitattu 20.4.2016.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Ojanen, M. 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, M. 2013. Onnellisuuden käsikirja. EU: Perussanoma Oy.

Opiskele ulkomailla www-sivut. Viitattu 15.3.2016.  
<http://www.opiskeleulkomailla.fi/>

Quigley, R. 2013. The Dark Side of Studying abroad—and How to Address It. Viitattu 20.4.2016. [http://www.huffingtonpost.com/robert-quigley-md-dphil/mental-health-study-abroad\\_b\\_2852843.html](http://www.huffingtonpost.com/robert-quigley-md-dphil/mental-health-study-abroad_b_2852843.html)

Reynolds, B. 1942. Learning and teaching in the Practice of Social Work. Viitattu 29.3.2016.  
[http://www.historyofsocialwork.org/1934\\_Reynolds/1942%20Bertha%20Reynolds%20Learning%20and%20Teaching%20in%20the%20Practice%20of%20Social%20Work.pdf](http://www.historyofsocialwork.org/1934_Reynolds/1942%20Bertha%20Reynolds%20Learning%20and%20Teaching%20in%20the%20Practice%20of%20Social%20Work.pdf)

Rostila, I. 2001. Sosiaalityön perusarvot ja eettiset periaatteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.3.2016.  
<https://www15.uta.fi/kirjasto/nelli/verkkoaineistot/yht/rostila.pdf>

Kirkon sairaalasielunhoidon keskus. 2001. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja: Syvyydestä minä huudan – masennus ja mielenterveys. Helsinki: Hakapaino Oy.

Tampereen yliopiston www-sivut. 2015. Viitattu 11.2.2016. <http://www.uta.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2014. Mielen hyvinvointi. Viitattu 18.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

## LIITE 1

Kysely vaihto-opiskelun vaikutuksista koskien sosiaalialan ammatillisuuden kehittymistä sekä opiskelijan henkistä hyvinvointia

1. Sukupuoli:
2. Vaihtomaa:
3. Suorititko opintoja lähiopetuksessa, työharjoittelussa vai jotenkin muulla tavoin?
4. Kuvaile vaihtokohteesi kulttuuria; mitä opit eri kulttuureista vaihtosi aikana? Mitä muuta haluaisit kertoa tästä?
5. Miten sopeuduit mielestäsi uuteen toimintakulttuuriin: jos voisit antaa itsellesi sopeutumisesta arvosanan 1-10, minkä arvosanan antaisit? Perustele.
6. Millaiseksi koit yleisen henkisen hyvinvointisi ennen vaihtoon lähtöä? Entä vaihdossaolon aikana? Arvioi molemmat kohdat 1-10.
7. Jos sinulla oli henkiseen hyvinvointiin liittyviä tuntemuksia tai ongelmia joko ennen vaihtoa tai sen aikana, voisitko kertoa niistä?
8. Kuvaile, millaisia tuntemuksia ja/tai ajatuksia sinulla oli palatessasi vaihdosta?
9. Jos sinulla oli takaisinpaluussa ongelmallisia tuntemuksia (esim. kulttuurishokkituntemuksia ym.), millaisia ne olivat ja kestivätkö ne pitkään? Millä tavoin käsittelit niitä? Haitko avuksesi ammattiapua?
10. Miten koet vaihto-opiskelun vaikuttaneen sosiaalialan ammatillisuuteesi ja sen kehittymiseen?
11. Kohtasitko vaihto-opiskelusi aikana ammattieettisesti ristiriitaisia tilanteita? Kuvaile niitä.

12. Mitä vaikutuksia ja hyötyä sinulle mahdollisesti on vaihto-opiskelusta tulevaisuudessa (esim. ammatillisesti)?
  
13. Mitä muuta haluaisit sanoa vaihto-opiskelusta?

Kiitos vastauksistasi!