



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Paluun kulttuurishokki, Case STS Vaihto-oppilasohjelmat

Heino, Noora

2011 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara

**Paluun kulttuurishokki,
Case STS Vaihto-oppilasohjelmat**

Heino, Noora
Hotelli- ja ravintola-alan
liikkeenjohdon koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2011

Noora Heino

Paluun kulttuurishokki, Case STS Vaihto-oppilasohjelmat

Vuosi 2011 Sivumäärä 84

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää paluun kulttuurishokin ilmenemistä käytännössä sekä toteuttaa käyttökelpoinen julkaisu paluuta varten STS Vaihto-oppilasohjelmien tuleville vaihto-oppilaille, jotta he voisivat varautua paluun kulttuurishokkiin paremmin. Tavoitteena oli saada vaihto-oppilaat tietoisiksi paluun aikana koetuista oireista sekä miten niitä voidaan lieventää. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli pääkaupunkiseudulla toimiva STS Vaihto-oppilasohjelmat. Vaihto-oppilaiden hyvinvointi on ensiarvoisen tärkeää yritykselle, joten oppilaiden auttaminen ja sen onnistuminen on hyvin tärkeää toiminnan kannalta. Julkaisun oli tarkoitus olla hyödyksi yritykselle, koska sen avulla yritys voi tuottaa lisäarvoa asiakkailleen. Julkaisun avulla vaihto-oppilaat voivat paremmin varautua paluun kulttuurishokkiin.

Ennen julkaisun tekoa oli saatava lisätietoa aiheesta ja selvitettävä, miten nuoret vaihto-oppilaat ovat kokeneet paluun kulttuurishokin ja miten seuraavia vaihto-oppilaita voisi ohjeistaa varautumaan siihen. Julkaisun tuli olla mahdollisimman informatiivinen ja käyttökelpoinen ohjeistus nuorelle, joka on lähdössä vaihtoon.

Paluun kulttuurishokki ilmenee, kun vaihto-oppilas saapuu kotiin vaihto-ohjelman päätyttyä. Oppilas on ollut poissa kotoa vuoden tai vähemmän aikaa ja hän saattaa kohdata vaikeuksia yrittäessään yhdistää vaihdossa opitut tavat kotimaan jo tuttuihin tapoihin. Oppilas myös huomaa kotimaan, perheen ja ystäviensä muuttuneen ja hän ei ehkä ymmärrä, miten aika ei pysähtynytäkään vaihto-ohjelman aikana kotimaassa. Puhuttaessa vaihto-oppilaan kulttuurishokista on esiteltävä käsite vaihto-oppilas. Vaihto-oppilas on nuori oppilas, joka asuu itselleen vieraassa maassa ja kulttuurissa sekä vieraassa perheessä perheenjäsenenä. STS Vaihto-oppilasohjelmien asiakas on 14-18-vuotias nuori, joka opiskelee Suomessa täysipäiväisesti ennen vaihtoon lähtöä.

Työn tutkimusmenetelmänä oli asiakaskysely, jonka tarkoituksena oli saada hyödyllistä tietoa teorian tueksi sekä nähdä, miten teoria toteutuu käytännössä. Kyselyn avulla selvitettiin vastaajien paluun kulttuurishokin oireita, niiden kestoa ja miten niistä selviydettiin. Työssä käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusta. Kvalitatiivinen aineisto analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ja kvantitatiivinen aineisto käyttämällä diagrammeja ja prosentuaalisia osuuksia.

Kyselyyn vastasi 59 vaihto-oppilasta ja tuloksista päätellen paluun kulttuurishokki on olemassa ja ohjeistus siihen varautumiseen on hyödyllinen. Vastauksista ilmeni, että melkein kaikki ovat kokeneet jonkinlaisia oireita paluunsa aikana, ja osa ei tiennyt oireiden olevan osa kulttuurishokkia. He toivoivatkin, että asiasta olisi enemmän tietoa saatavilla. Kyselystä saatiin hyvää aineistoa, joka auttoi produktin eli julkaisun suunnittelussa.

Tutkija koki opinnäytetyöprosessin työläänä, mutta hyvin opettavaisena ja mielenkiintoisena. Aiheeseen syvällinen perehtyminen oli tarpeellinen ja asiakaskyselyn avulla tutkija pääsi tutkimaan, miten aihe toteutuu käytännössä. Tutkija on tyytyväinen koko prosessiin.

Asiasanat paluu, kulttuuri, paluun kulttuurishokki, kulttuurishokki, vaihto-oppilas

Noora Heino

Culture Shock when Returning Home, Case STS Exchange Programs

Year	2011	Pages	84
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to find out the symptoms of culture shock when an exchange student returns home as well as what the reality is like s/he faces in the home country. The purpose was also to make a publication which could help future exchange students cope better with returning home. The objective was to make exchange students aware of the symptoms of reverse culture shock and how to cope with it. The thesis was commissioned by STS Student Travel Schools which operates in the capital area of Finland. The wellbeing of exchange students is extremely important for the organization and helping the students successfully is important for the business. The publication will be for the benefit of the organization because it will produce extra value for its customers.

The objective of the thesis was to get more knowledge of reverse culture shock and scrutinize how young exchange students have dealt with reverse culture shock and how they can be guided to survive it. The goal was also to produce an informative and usable publication for help and guidance for a student going on exchange.

Reverse culture shock takes place when an exchange student returns back home after the exchange. The student has been away from home for a year or less and s/he faces a difficulty in combining new ways with the old habits the student had before the exchange program. The student also notices that not everything had stayed the same after the student left home. S/he discovers that the home country, family and friends are different and they act differently. An exchange student is a student who lives in a new country and culture as a family member in a host family. The clientele of STS Exchange Programs is made up of 14-18 year olds who study fulltime in Finland before the exchange program.

The used research method in this thesis was survey via which STS exchange students were approached. The purpose of the survey was to gain useful information to back up the theoretical framework and to get concrete experiences from the students about their reverse culture shocks. With the help of the survey the symptoms the students had were listed as well as how long they had symptoms and how they survived them. The used research methods are both quantitative and qualitative. The qualitative material was analysed with data based content analysis and the quantitative material using diagrams and it was given in percentage.

59 exchange students answered the survey. According to the results the reverse culture shock exists. Due to the results one can say that the guide is necessary. Almost all respondents had gotten some symptoms and some did not know that the symptoms were related to reverse culture shock. They wished that there was more information available about reverse culture shock. The results gave good information for designing a publication.

Keywords culture, reverse culture shock, culture shock, exchange student

Sisällys

1	Johdanto	7
1.1	Opinnäytetyön aihe, tarkoitus ja tavoite	7
1.2	Työn toiminnallinen luonne	8
1.3	Opinnäytetyön tausta.....	9
2	Kohdeorganisaatio, STS Vaihto-oppilasohjelmat	10
2.1	Vaihto-oppilasohjelma	11
2.2	Vaihto-oppilasprosessi.....	12
3	Kulttuurin moninaisuus	14
3.1	Kulttuurin määrittely	16
3.1.1	Kulttuurin piirteet.....	17
3.1.2	Viestintä sekä vieraan kulttuurin omaksuminen	19
3.1.3	Kulttuuriin sopeutuminen.....	20
3.2	Kulttuurishokki ja sen vaiheet	22
3.3	Paluun kulttuurishokki	27
3.3.1	Paluun kulttuurishokin aiheuttajat.....	27
3.3.2	Kulttuurishokin oireet paluun eri vaiheissa.....	28
3.3.3	Uusi ihminen tutussa ympäristössä.....	31
3.3.4	Kulttuurin näkyminen jokapäiväisessä elämässä ja vaihdosta paluun merkitys.....	32
4	Paluun kulttuurishokin ilmeneminen käytännössä	32
4.1	Tutkimuksen toteutus	33
4.2	Kysely tutkimusmenetelmänä sekä tutkimuksen luotettavuus.....	34
4.2.1	Kyselyn laadullinen ja määrällinen luonne	36
4.2.2	Kyselylomake ja kysymysten laadinta	37
4.2.3	Kyselyn otanta ja testaus	40
4.2.4	Kyselyn tavoitteet.....	41
4.2.5	Aineiston sisällönanalyysi	42
5	Kyselyn aineisto ja tulosten analysointi	45
5.1	Paluun kulttuurishokin ilmentymä asiakaskyselyn kohderyhmässä.....	47
5.1.1	Paluun kulttuurishokin oireet	47
5.1.2	Oireiden samankaltaisuus ja shokkien erot.....	50
5.1.3	Paluun kulttuurishokin kesto sekä tietoisuus ilmiöstä	53
5.1.4	Vaikeudet sekä tuki paluun kulttuurishokista selviytymiseen	56
5.2	Paluun kulttuurishokki omin sanoin.....	58
5.2.1	Paluun kulttuurishokin oireiden tarkempi kuvailu.....	60
5.2.2	Kulttuurishokkien eroavaisuudet	62
5.2.3	Paluun vaikeudet ja niistä selviytyminen	63
5.2.4	Uudet tavat ja niiden soveltaminen	64

5.2.5 Tietoa tuleville vaihto-oppilaille	65
6 Paluun kulttuurishokin ohjeistus vaihto-oppilaille.....	66
6.1 Hyvän tekstin tuntomerkit.....	66
6.2 Ohjeen suunnittelu sekä toteutus	68
6.3 Julkaisun käyttöönotto sekä arviointi	70
7 Johtopäätökset.....	72
Lähteet	74
Kuviot	77
Liite 1. Saateteksti kyselyyn	79
Liite 2. Kysely.....	80

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aihe kehittyi toimeksiantajan toiveen, aikaisempien opintojen sekä tutkijan omien mielenkiinnon kohteiden pohjalta. Matkailuala on erittäin laaja ajankohtainen aihealue, jonka vuoksi tutkija pyrki valitsemaan yhden osan siitä ja päätyi kulttuurin tutkimiseen. Kulttuuriin liittyy monenlaisia piirteitä, ja vasta kohdeorganisaation mukaan tuleminen muokkasi aiheen lopulliseen muotoonsa. Kulttuurishokki on vähän tunnettu aihe, joka kuitenkin on jollain muotoa osa kenen tahansa ihmisen elämää, joka kohtaa itselleen vieraan kulttuurin. Kohdeorganisaatio oli tutkijalle tuttu työharjoittelupaikkana. Aiheen ehdotus tapahtui organisaation aloitteesta ja heidän tarpeestaan.

Raportti on osa opinnäytetyöprosessia ja sen sisältö esittelee työn aiheen, kulttuurin eri osa-alueita sekä kuvaa prosessiin liittyvän tutkimuksen tekemisen vaiheet. Opinnäytetyöraportti alkaa kohdeorganisaation esittelyllä sekä organisaation yhden palvelun, vaihto-oppilasohjelman, kuvaamisella. Vaihto-oppilasohjelma ja sen sisältö kuvataan sen vuoksi, että tämä on tärkeä osa tutkimusta. Raportti käsittelee kulttuurin moninaisuutta, kulttuurishokin oireita sekä paluun kulttuurishokin vaiheita. Osio, joka esittelee kulttuuria ja siihen kuuluvia käsitteitä, keskittyy kuvaamaan aiheen tärkeimmät asiasanat sekä kertomaan lukijalle tutkimuksen kannalta oleellisen taustatiedon. Seuraavaksi käydään läpi, miten tutkimus on toteutettu sekä saadut tutkimustulokset. Tässä esitellään tutkimustulosten käyttökelpoisuutta tutkimuksen lopputuloksena syntyneen produktin teossa ja myös sen, kuinka produkti saatiin laadittua. Raportin loppuun kootut johtopäätökset keräävät yhteen koko opinnäytetyöprosessin alusta loppuun reflektoiden tutkijan omaa oppimista ja työn aikaansaannosta.

1.1 Opinnäytetyön aihe, tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön aiheena oli paluun kulttuurishokki. Kyseistä ilmiötä tutkittiin teorian kautta selvittäen minkälainen ilmiö on sekä minkälaisia oireita siihen voi liittyä. Tämän jälkeen tutkija siirtyi tarkastelemaan kohdeorganisaation, STS Vaihto-oppilasohjelmien, asiakkaita ja mitä he ovat kokeneet vaihdosta paluun aikana. Kaiken teorian ja kohderyhmältä saadun tiedon avulla tutkija pyrki tarkastelemaan aihetta kokonaisvaltaisesti ja tutkimaan, miten paluun kulttuurishokki ilmenee todellisuudessa.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 156 - 157) kuvaavat tutkimuksen tarkoituksen kertovan ilmiöön tai tutkimukseen liittyvistä tekijöistä. Tavoite keskittyy hyödynnettävyyteen eli siihen, mitä hyötyä tutkimuksesta tulee olemaan. Työn tarkoituksena oli selvittää paluun kulttuurishokin ilmenemistä käytännössä sekä toteuttaa käyttökelpoinen julkaisu paluun kulttuurishokkia varten STS Vaihto-oppilasohjelmien tuleville vaihto-oppilaille, jotta he voisivat varautua paluun kulttuurishokkiin paremmin. Tavoitteena oli saada vaihto-oppilaat tietoisiksi paluun kulttuurishokin oireista sekä miten niitä voidaan lieventää. Jotta tavoitteeseen päästään, tuli kerätä taustatietoa sekä toteuttaa tutkimus parhaalla mahdollisella menetelmällä. Julkaisussa kiinnitettiin huomiota siihen, miten paluun kulttuurishokista on mahdollista selvittää. Tämä näkökulma on valittu, koska julkaisun luonne tuli olemaan ohjaileva teksti. (Tarkoma & Vuorijärvi 2010, 157.)

Jotta julkaisu olisi mahdollisimman käyttökelpoinen ja hyödyllinen kohderyhmälle, päätti tutkija suorittaa asiakaskyselyn STS:n vaihto-oppilaille. Kysely toteutettiin STS Vaihto-oppilasohjelmien kautta vuonna 2010 - 2011 olleille vaihto-oppilaille. Kyselyn avulla saatiin konkreettista tietoa, miten he olivat kokeneet paluun kulttuurishokin sekä miten se erosi mahdollisesta kulttuurishokista kohdemaassa. Kyselyn avulla selvitettiin myös, miten ilmiöstä tulisi tiedottaa seuraaville vaihto-opiskelijoille.

1.2 Työn toiminnallinen luonne

Opinnäytetyön toiminnallinen luonne tulee esiin työn lopputuloksen kautta, toisinsanoen produktin tuottamisessa. Tutkimus ei pääty ainoastaan tulosten analysointiin vaan opinnäytetyön jälkeen toimeksiantajalle jää jotain, jota hyödyntää ja kehittää tulevaisuudessa. Tutkimuksen on sanottu olevan kartoitusten tekemistä, tietojen keräämistä ja niiden luokittelua. Toiminnallinen tutkimus voi Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2005, 23) mukaan olla tilastotietoon pohjautuvia esityksiä, kuvauksia haastatteluaineistoista tai omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa kuvailua. Tutkimusta voi myös olla jokin toiminnallinen teko, jossa on tehty selvitys jonkin kirjan, esitteen tai tuotteen toteuttamiseksi. Tässä opinnäytetyössä tehdään nimenomaan selvitys tuotteen toteuttamiseksi, eli tutkitaan asiakaskyselyn kautta, mitä julkaisun tulisi sisältää.

Hyvä toiminnallinen opinnäytetyö sitoutuu toimeksiantajaan ja hänen tarpeeseensa, sanovat Vilkka ja Airaksinen (2003, 16 - 17, 24). Työelämälle tehtävä opinnäytetyö tukee ammatillista kehitystä ja auttaa tutkijaa löytämään ratkaisun käytännönläheiseen ongelmaan.

Opinnäytetyöaiheen on oltava sellainen, joka motivoi tutkijaa lisäämään omaa tietoperustaansa aiheesta ja joka tukee urasuunnitelmaa. Opinnäytetyön lopputuloksena oli konkreettinen tuote eli julkaisu. Vanhanen-Nuutinen sekä Lambert (2005, 63) kuvaavat toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen olevan tärkeä raporttiosuuden kannalta. Kun tutkijalle on selvää, minkälainen tuleva julkaisu tulee olemaan, hän muodostaa tietyt toimintaohjeet. Näiden ohjeiden mukaan tutkija päättää, mitä hän tulee kirjoittamaan julkaisun prosessinkuvaukseen ja miten hän tulee esittämään tutkimuksen tulokset.

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellisen opinnäytetyön vastakohta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on ohjeistus tai opastus käytännön toimintaa varten. Ohjeistus voi olla esimerkiksi opas tai ohje, joka järjestää käytännön tekemistä. Tärkeää on huomioida, että käytännön toteutuksen lisäksi tekijän on raportoitava tekemisiään. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tutkimuksen raportointi on toteutettu opinnäytetyöraporttiin. Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista tutkimusmenetelmää, koska halutaan ymmärtää vaihto-oppilaiden kokemia paluun kulttuurishokkia, miten se ilmenee sekä miten sitä voi helpottaa. Laadullisen tutkimusmenetelmän lomakekyselyn kysymykset ovat avoimia, mutta tehty kysely sisältää myös monivalintoja. Tästä syystä tutkimuksessa on myös määrällisen tutkimuksen piirteitä eli monivalintavastauksista saadaan tuloksia numeerisessa muodossa. (Vilka & Airaksinen 2003, 63 - 64.)

1.3 Opinnäytetyön tausta

STS Vaihto-oppilasohjelmilla ei ole aiemmin tehty tutkimusta paluun kulttuurishokista ja aihe syntyikin toimeksiantajan aloitteesta. Paluun kulttuurishokki on erittäin mielenkiintoinen aihe tutkijalle, koska se on ennestään tuttu ainoastaan omakohtaisen kokemuksen kautta.

Kiinnostus ja toisaalta tarve tutkia ilmiötä enemmän heräsi, koska paluun kulttuurishokista ei ole olemassa paljon julkaisuja ja olemassa olevat julkaisut ovat englanninkielisiä.

STS Vaihto-oppilasohjelmissa on aiemmin perehdytty kulttuurishokkiin, joka koetaan kohdemaassa vaihdossa ollessa. Aiheesta on kirjoitettu opinnäytetyö koskien valmennusmateriaalia USA:han vaihtoon lähteville oppilaille. Kulttuurishokista on myös kerrottu yrityksen järjestämässä valmennustilaisuuksissa, joihin oppilaat osallistuvat ennen vaihtoon lähtöään. Kuitenkaan paluun kulttuurishokkiin ei olla keskitytty valmennustilaisuudessa. (STS High School. Ennen lähtöä.) Paluun kulttuurishokista kerrotaan lyhyesti, mutta julkaisun avulla oppilaille jäisi jotain konkreettista, johon tutustua ennen paluuta kotimaahan. Tämän vuoksi julkaisu on hyvä lisä STS Vaihto-oppilasohjelmien palveluihin. Julkaisun avulla STS luo nuorelle entistä varmemman tunteen paluun kulttuurishokista selviytymiseen.

Opinnäytetyöraportti käsittelee paluun kulttuurishokkia asiakkaan näkökannalta, jotta työn lopputuloksena syntyvä julkaisu olisi paras mahdollinen tuleville vaihto-oppilaille. Opinnäytetyön lähtökohdaksi oli ongelmaksi, jonka mukaan paluun kulttuurishokista ei ole tietoa saatavilla. Toinen ongelma on se, miten oppilas onnistuu sopeuttamaan vieraassa kulttuurissa omaksutun elämäntavan omaan tuttuun elämäntapaan Suomessa. Tässä opinnäytetyössä oletetaan, että paluun kulttuurishokki on pahempi kuin vaihdossa koettu kulttuurishokki. Tätä Frisk ja Tulkin (2005, 57) väittämää pyritään tutkimaan käytännössä.

2 Kohdeorganisaatio, STS Vaihto-oppilasohjelmat

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Helsingissä toimiva STS Kielimatkat Oy. Lyhenne STS tulee sanoista Student Travel Schools. Helsingissä sijaitseva toimisto on jaettu kielimatka- ja vaihto-oppilasohjelmaosastoihin ja tämä opinnäytetyö tuottaa julkaisun vaihto-oppilasohjelmien käyttöä varten. Yritys aloitti toimintansa jo vuonna 1958, jolloin ensimmäinen kielimatka toteutettiin Salzburgiin. STS on perheyritys sekä alan vanhin ja samalla kokenein. STS:n arvot ovat laatu, vastuu ja turvallisuus. Arvot näkyvät toiminnassa yrityksen mukaan siten, että STS kantaa vastuun oppilaistaan ja pyrkii toteuttamaan vaihto-ohjelmat niin, että nuorten hyvinvointi ja turvallisuus ovat etusijalla. STS tarjoaa mahdollisuuden tutustua vieraan maan kulttuuriin, hankkia kielitaidon ja ryhtyä turistista paikalliseksi lukiolaiseksi elämään paikallista arkea. STS auttaa nuorta kansainvälistymään ja saamaan kokemuksia, jotka seuraavat läpi elämän. STS:n kautta on mahdollista opiskella englanniksi, ranskaksi, portugaliksi, saksaksi, espanjaksi ja italiaksi. Myös kiinaksi, thaiksi, mandariinikiinaksi, japaniksi ja hindiksi on mahdollisuus opiskella. Vaihto-ohjelmat ovat perinteisesti vuoden pituisia eli noin 10 kuukautta ja joissain maissa on mahdollisuus valita 1-6 kuukauden vaihto-ohjelmia. (STS Student Travel Schools; STS Vaihto-oppilasohjelmat. Lukuvuonna 2012 - 2013. Esite.)

STS High Schoolin Student Handbookin (2010, 4) mukaan STS aloitti toimintansa Ruotsissa ja on sen jälkeen kansainvälistynyt ja vuonna 2010 työntekijöitä laskettiin olevan 15 000 henkilöä ympäri maailmaa. Kielimatkat ja vaihto-ohjelmat ovat muovautuneet vuosien varrella saadun kokemuksen perusteella. STS:n tarjonta perustuu haluun auttaa nuoria saamaan laajempi kuva maailmasta, saavuttamaan monipuolisemman kielitaidon, saavuttamaan paremman käsityksen eri kulttuureista ja rikastuttamaan nuorten tietämystä tavoista sekä uskomuksista.

2.1 Vaihto-oppilasohjelma

Hansel (2007, 1 - 2) kuvaa, että monet organisaatiot sekä yksilöt kehittivät vaihto-oppilasohjelmat, koska haluttiin edistää rauhaa ihmisten välillä. Eri kansojen välinen kiulu haluttiin katkaista rauhan avulla. Haluttiin myös tuoda ihmiset yhteen niin, että päätöstentekoon ei vaikuttaisi ainoastaan omat kiinnostuksenkohteet ja halut vaan kiinnostus toista ihmistä kohtaan lisääntyisi. Vaihto-oppilaat eivät toki pysty muuttamaan maailmaa, mutta he muuttuvat itse vaihdon aikana. Heistä saattaa tulla itsenäisempiä ja itsevarmempia.

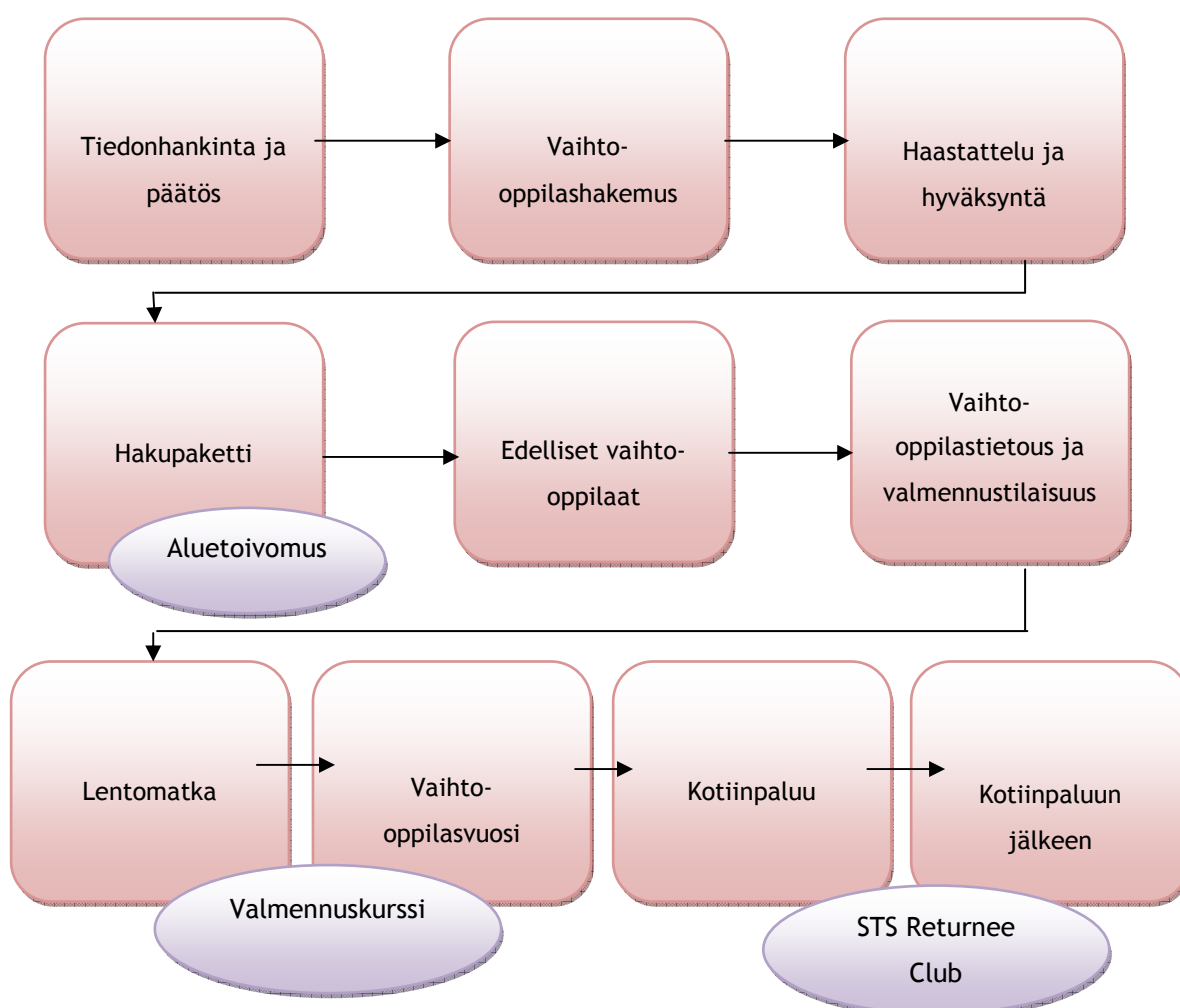
Ennen vaihtoon lähtöä, oppilaalla tulee olemaan tietty mielikuva kohdemaasta, ja tämä mielikuva voi muuttua hyvinkin paljon kohdemaahan saavuttaessa. Kohdemaata saattaa tuntua hyvin erilaiselta kotimaahan verrattuna vaihdossa oltaessa ja sitä voidaan katsoa ihan eri perspektiivistä, Hanselin (2007, 2 - 3) mukaan. Kohdemaahan saavuttaessa saattavat tavat ja tottumukset tuntua samantapaisilta, kuin mitä oli aiemmin kuvitellut. Kuitenkin ajan myötä oppilas kohtaa uuden tason ja ymmärtää, että tavat ja tottumukset ovatkin aivan erilaiset kuin kotimaassa. Asiat voivat tuntuvat vierailta, mutta kuitenkin ajan myötä vaihto-oppilas tottuu niihin ja ymmärtää paremmin, miksi asiat hoidetaan kohdemaassa tietyllä tavalla. Vaihto-oppilaan silmät ikään kuin avautuvat vaihdon aikana, kun hän näkee ja kokee aivan erilaisen arjen, kotielämän ja koulunkäynnin. Oppilas ymmärtää, että maailma koostuu hyvin erilaisista ihmisistä ja kulttuureista ja tämä saa vaihto-oppilaan tuntemaan elämän mielenkiintoisemmalta ja elävämmältä.

STS Vaihto-oppilasohjelmat ovat saaneet CSIET-laaturakuun (Council on Standards for International Educational Travel) toiminnalleen. Kyseinen laaturakuu on tärkein takuu, jonka vaihto-oppilasohjelmayritys voi saada. CSIET on voittoa tavoittelematon organisaatio, joka valvoo vaihto-oppilastoimintaa. CSIET pyrkii tunnistamaan ainoastaan hyvämaineisia vaihto-oppilasjärjestöjä, jotta taataan toiminnan jatkuvuus hyväksi todettujen järjestöjen kautta. (STS High School. Arvostettu CSIET-laaturakuu; CSIET. Promoting International Youth Exchange. Who we are.)

Vaihto-oppilasohjelmia tarjotaan 15-18-vuotiaille opiskeleville nuorille. STS:n kautta voi lähteä vaihtoon Eurooppaan, Pohjois- ja Etelä-Amerikkaan, Afrikkaan, Aasiaan ja Oseaniaan. Yhteensä vaihtoehtomaita on yli 20 kappaletta. Jokaista maata yhdistää se, että vaihto-oppilas asuu paikallisessa isäntäperheessä, käy paikallista lukiota ja saa paikallisen järjestön yhteyshenkilön eli aluevalvojan tuekseen. Ideana on, että opiskelija kohtaa vieraan kulttuurin aivan kuin hän olisi tavallinen opiskelija vaihtomaassa. (STS High School. STS:n ohjelmavaihtoehtot; STS High School. STS:n perinteinen vaihto-ohjelma.)

2.2 Vaihto-oppilasprosessi

Vaihto-oppilasohjelma vaikuttaa niin nuoren kuin myös oppilaan vanhempien elämään merkittävästi. Tämän takia STS antaa nuorelle runsaasti tukea koko vaihto-oppilasprosessin aikana, alkaen hakuprosessista päättyen kotiinpaluuseen. (STS High School. STS on tukenasi hakuprosessista kotiinpaluuseen; STS High School. Ennen lähtöä.) Tutkijan laatima kuvio 1 auttaa havainnollistamaan vaihto-oppilasprosessia ja mitä prosessiin vaikuttavia osia tulee kohdatuksi ennen vaihtoon lähtöä.



Kuvio 1: Vaihto-oppilasprosessi

Vaihto-oppilasprosessi lähtee liikkeelle asiakkaan halusta saada lisää tietoa ohjelmavaihtoehtoista sekä yritysten eroavuuksista. Nuori hankkii tiedon internetistä, soittamalla eri kielimatkatuimistoihin tai kyselemällä tutuilta heidän kokemuksistaan. (Kuvio 1) STS Vaihto-oppilasohjelmien internetsivuilla on mahdollisuus esittää kiinnostuksensa vaihtoon lähtöä kohtaan ja näin oppilas saa STS Vaihto-ohjelmat-esityksen kotiin toimitettuna tai esitteiden voi ladata tietokoneelle kotona. Seuraava askel on vaihto-oppilashakemuksen täyttö ja lähetys. Hakea voi myös STS Vaihto-oppilasohjelmien internetsivujen kautta. Kun STS Vaihto-oppilasohjelmien toimisto vastaanottaa uuden vaihto-oppilashakemuksen, yritys järjestää oppilaalle haastattelun. Valinta tapahtuu, kun haastattelu on käyty hyväksytysti ja kun oppilas on toimittanut päätökseen tarvittavat tiedot toimistolle. Kun STS hyväksyy oppilaan, sitoo se niin oppilasta kuin STS:ää, jonka on löydettävä opiskelupaikka ja isäntäperhe kohdemaasta. Hyväksymisen yhteydessä STS lähettää oppilaalle hakupaketin täytettäväksi. Opiskelija saa myös jo vaihdossa olleiden yhteystiedot, jotta voi kysellä heiltä tarkemmin vaihtokohteesta sekä heidän kokemuksistaan. Ranskaan, USA:han ja Espanjaan lähtevä nuori voi lisäksi esittää alue-, kaupunki- tai osavaltioiveen, jotka STS pyrkii toteuttamaan. (STS High School. Ennen lähtöä; STS High School. Tilaa esite postitse tai lataa heti PDF:nä; STS High School. Aluetoivomus.)

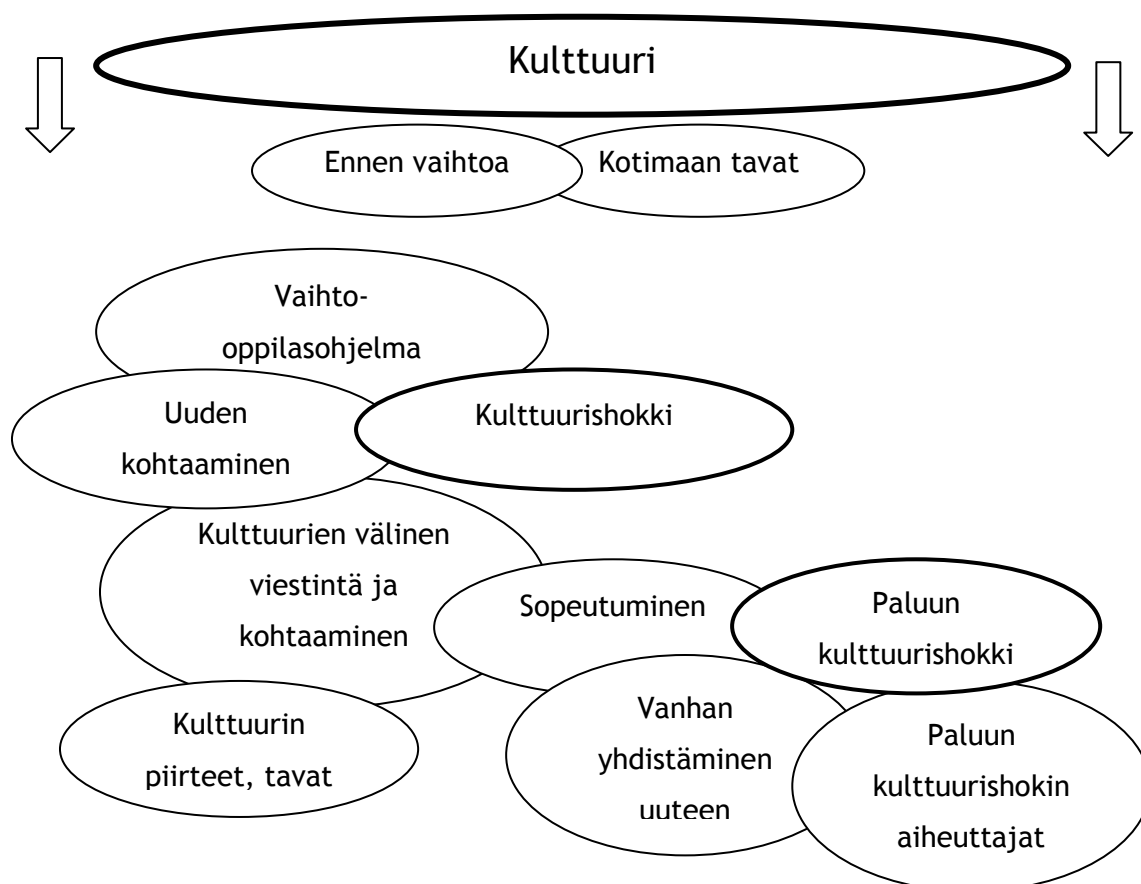
Saatuaan hakupaketin täytettäväkseen oppilas on entistä kiinnostuneempi kohdemaastaan. Oppilas pystyy lukemaan jo vaihdossa olleiden oppilaiden kokemuksista niin STS:n internetsivuilta kuin myös sosiaalisesta mediasta kuten facebookista. STS järjestää valmennustilaisuuden ennen vaihtoon lähtöä sekä oppilaalle että tämän vanhemmille. (Kuvio 1) Tilaisuuteen on kutsuttu myös nuoria, jotka ovat aiemmin olleet vaihto-oppilaina, jotta he voivat kertoa kokemuksistaan ja tuoda tilaisuuteen käytännönläheisen näkökulman. Tilaisuuden aikana pyritään vastaamaan yleisön kysymyksiin ja se on mainio tilaisuus saada käytännön tietoa lähtöön valmistautumisesta ja mahdollisesta kulttuurishokista. Tilaisuudessa käsitellään myös vaihdon aikana mahdollisia eteen tulevia ongelmia ja sitä, miten kulttuurishokkia ja ongelmia kannattaa käsitellä. Valmennustilaisuudessa myös vanhemmat saavat valmennusta ja ohjeita siihen, miten he voivat auttaa nuorta toteuttamaan unelmaansa. (STS High School. Tervetuloa tutustumaan STS Vaihto-oppilasohjelmiin; STS High School. Ennen lähtöä.)

Matkalle lähdetään lentokentältä, jossa STS:n edustaja on paikalla auttamassa lähtöselvityksessä ja antamassa neuvoja. Pitkillä mannerten välisillä lennoilla on vaihto-oppilailla aina mukana aikuinen STS:n saattaja. Kohdemaassa oppilasta on vastassa isäntäperhe tai STS:n edustaja. Maailmalla ollessaan oppilas saa pääasiallisesti tukea isäntäperheeltä, kohdemaan järjestöltä, kohdemaan aluevalvojalta sekä muilta vaihto-oppilailta. Ennen lähtöä STS määrää oppilaalle oman aluevalvojan, joka ottaa oppilaaseen yhteyttä saapumisen jälkeen. Aluevalvojan puoleen voi kääntyä muun muassa kulttuuriin ja maan tapoihin liittyvissä kysymyksissä. Aluevalvoja on paikallinen henkilö, joka työskentelee kohdemaan järjestön aluejohtajan alaisuudessa ja on henkilö, joka on yhteydessä kouluun sekä isäntäperheeseen ja pitää huolen, että oppilaalla on kaikki hyvin kohdemaassa. (STS High School. STS on tukenasi maailmalla; STS High School. STS on aina lähellä.)

Kotiinpaluun jälkeen vaihto-oppilas voi liittyä STS Returnee Clubiin. (Kuvio 1) Vaihto-oppilaskokemus on rikastuttanut nuoren elämää monin tavoin ja palatessa Suomeen nuori voi kohdata paluun kulttuurishokin tai toiselta nimeltään käänteisen koti-ikävän. Kulttuurishokissa ilmeneviä asioita läpikäymiseen STS järjestää palaaville vaihto-oppilaille tapaamisen, jossa vaihto-oppilaat tapaavat toisensa ja voivat jakaa vaihtoajan kokemuksensa keskenään. (STS High School. Paluusi jälkeen.)

3 Kulttuurin moninaisuus

Kulttuurin kuvaaminen on tärkeä osa opinnäytetyön tutkimusta, koska ilman kulttuurintuntemusta ei voida käsitellä ilmiötä kulttuurishokki tai paluun kulttuurishokki. Kaikki edellä mainitut käsitteet sisältävät pienempiä kokonaisuuksia, jotka esitellään myös. Raportissa käsitellään kulttuurin piirteitä sekä kulttuurien välistä viestintää ja kohtaamista. Tutkija tutustui myös siihen, minkälainen on vaihdon aikana koettu kulttuurishokki ja mitä tapahtuu ennen vaihto-oppilasvuotta. Lukija sai tätä kautta syvällisemmän lähestymistavan, jotta hän voi ymmärtää minkälainen paluun kulttuurishokki on, ja mitä on mahdollisesti tapahtunut ennen sitä. Tutkija on laatinut seuraavan kuvion (Kuvio 2), jossa tuodaan esille käsiteltävät asiat sekä niiden välisiä suhteita ja miten kukin käsite liittyy toisiinsa.



Kuvio 2: Kulttuurin käsitteiden välinen yhteys

Tutkija on sijoittanut kulttuurin käsitteen merkityksellisimmäksi, koska kulttuuri määrittää kaiken tekemisemme ja sen, miten näemme maailmaa. (Kuvio 2) Kulttuuri siis vaikuttaa kaikkeen tekemiseemme. Kulttuuri vaikuttaa tapahtumiin, jotka ovat tapahtuneet ennen oppilaan vaihto-oppilasohjelmaa sekä se on muokannut kotimaan tavat sellaisiksi kuin ne ovat ja millaisina oppilas ne tuntee. Vaihto-oppilasohjelman yhdistäessä kaksi erilaista kulttuuria keskenään, oppilas voi kokea kohdanneensa kulttuurishokin. Vaihto-ohjelman aikana oppilaaseen vaikuttaa vieraassa maassa hyvin paljon viestintä ja sen onnistuminen sekä ymmärretyksi tuleminen. Viestinnän lisäksi kulttuurin piirteet ja tavat ovat hyvin erilaiset verrattuna kotimaan tapoihin, ja oppilas joutuu sopeutumaan aivan erilaiseen ympäristöön kuin mihin on tottunut lapsuutensa aikana. Sopeutuminen toistuu myös kotiinpaluun aikana, jolloin vaihto-oppilaan on sopeutettava vanhat opitut tavat takaisin elämäänsä, toisaalta muistaen vaihdossa opitut tavat. Raportin kirjallisuuskatsaus keskittyy edellä mainittuihin osa-alueisiin tuoden esiin asiakkaan näkökulmasta merkityksellisimmät tapahtumat ja tuntemukset sekä niiden tuottamat vaikutukset paluun kulttuurishokin ilmenemiseen.

Työn raportti sisältää tietoa paluun kulttuurishokista, joka käsittelee paluun kulttuurishokin aiheuttajia, oireita ja miten uusi ihminen tulee pärjäämään hänelle jo tutussa ympäristössä. Tällä tarkoitetaan vaihdon aikana kokemuksia saaneen oppilaan palaamista uutena ihmisenä tuttuun ympäristöön eli kotiin. Raportin kulttuurin esittelyn päättää yhteenveto koko kulttuurin ja kulttuurishokin käsitteistä. Tässä tuodaan esille työn ja kyselyn kannalta tärkeimpiä asioita.

3.1 Kulttuurin määrittely

Kulttuurista aiotaan seuraavaksi esitellä sille ominaisia asioita, kuten sen piirteitä, ulottuvuuksia, kulttuurien välistä viestintää ja uuteen kulttuuriin sopeutumista. Mikäli haluaa ymmärtää käsitteen kulttuurishokki, on ensin ymmärrettävä, mitä tarkoitetaan sanalla kulttuuri. Kulttuuri on monimuotoinen käsite, ja sitä on vaikea selittää yhdellä sanalla. Rädyn (2002, 42 - 43) mukaan kulttuurille on monia määritelmiä. Rätty tarkastelee kahta määrittelytapaa, joista ensimmäisenä kulttuuri voidaan ymmärtää korkeakulttuuriksi. Tässä lähestymistavassa kulttuuri on taidetta, josta keskustellaan lehtien palstoilla. Rädyn sanoja lainaten ”Kulttuuri on parasta ja hienointa, mitä jokin kansa on saanut aikaiseksi”. Rätty määrittelee kulttuurin myös toisella tavalla, jossa kulttuuri on käyttäytymismalli. Tällöin kulttuuri on olennaista jollekin tietylle ryhmälle. Laajempaan määritelmään Rätty on käyttänyt seuraavaa: ”Kulttuurilla tarkoitetaan jonkin yhteisön piirissä omaksuttua elämäntapaa sekä maailman hahmottamisen ja mielekkääksi kokemisen tapaa. Kulttuuri on ihmisen tapa elää, toimia ja uskoa. Kulttuuri on tulkintakehys, jonka kautta ihminen tarkastelee maailmaa”. Toisaalta on sanottu, että ”Kulttuuri on ympäristö, mitä voi koskea ja mitä ei voi koskea ja jonka ihminen on luonut”. (Taylor 2008, 83.)

Rädyn kuvaillessa kulttuurin olevan käyttäytymismalli, samoin Hofstede, Hofstede ja Minkov (2010, 4 - 5) kertovat, että kulttuuri toteutuu jokaisen ihmisen sisällä, ajatuksissamme, tunteissamme ja toimintatavoissamme, jotka opimme varttuessamme. Lapsena ollessamme olemme erittäin herkkiä kaikelle uudelle tiedolle ja silloin omaksumme parhaiten. Ajan kanssa nämä tavat toimia ja tuntea muodostavat tietyn kaavan ja jos haluaa oppia jotain uutta on tavallaan poistettava vanhat opitut tavat toimia. Opittujen tapojen poistaminen on erittäin vaikeaa verrattuna uuden oppimiseen. Opitut tavat saavat alkunsa kotoa vanhemmilta, jonka jälkeen oppiminen siirtyy ystäväpiiriin, josta saadaan vaikutteita ja esimerkiksi työpaikalle. Tämän perusteella ei ole ihme, että vaihto-oppilaat hämmentyvät, kun ensin vaihto-oppilaana he ovat muuttaneet Suomessa opitut tavat sopimaan kohdemaan tapoihin. Sitten kotiinpaluun jälkeen heidän tulisi muuttaa tavat ja tottumukset uudestaan takaisin siihen, mitä lapsena opittiin. Näiden yhdistämisestä on kerrottu enemmän kyselyn tuloksia esiteltäessä.

Kulttuuri saatetaan usein sekoittaa sivilisaatioon, joka oli yleisempi sana renessanssin ajalla kuin kulttuuri. Sanoilla on kuitenkin selkeä merkitysero, jossa kulttuuriin viitataan, kun puhutaan tunteista ja henkisestä puolesta. Sivilisaatioon viitataan, kun korostetaan teknistä puolta. Kulttuuriin ja sivilisaatioon liittyy usein myös käsite sivistys, jota on aineellista sekä henkistä. Sivistys on molempien edellä kuvattujen käsitteiden alalaji, jolla tarkoitetaan ihmisen sisäistä kehitystä. On sanottu, että sivistynyt ihminen osaa arvostaa ja nauttia muiden kulttuurien ilmentymistä. (Rauhala 2005 ja 2009, 12 - 14.)

3.1.1 Kulttuurin piirteet

Rädyn mukaan (2002, 42 - 43) kulttuuriin liittyy monenlaisia piirteitä. Ihminen oppii jatkuvasti uutta ja hän oppii arvostamaan asioita johtuen kansan historiasta eli menneisyydestä. Kulttuuri antaa meille silmät, joiden läpi tulkitsemme maailmaa. Tiettyyn kulttuuriin ei synnytä valmiiksi, vaan ihminen kasvatetaan osaksi kulttuuria. Kulttuurin avulla saamme käsityksen esimerkiksi siitä, mikä ruoka on hyvää tai miten ollaan kohteliaita. Nämä liittyvät kulttuuriseen tietämykseen. Emme kuitenkaan itse havaitse, että jokin tietty asia ilmentää kulttuuria käytöksessämme, koska kulttuurin ominaisuutta on vaikea havaita. Se yleensä havaitaan vasta sitten, kun joku lähellä oleva on toiminut totutusta poikkeavalla tavalla. Tämä voi ilmetä, kun vaihto-oppilas palattuaan kotiin kokee, että muut toimivat erilailla verrattuna hänen opittuihin toimintatapoihinsa vaihdossa ollessaan.

Kulttuuriin kuuluu koko ympäröivä yhteiskunta sekä ympäristö. Se, että jakaa kulttuurin jonkun toisen ihmisen kanssa, ei tee heistä yhtenäistä joukkoa. Ihmisten erilaiset elämäntottumukset muovaavat meistä toisista poikkeavia. Myös se, miten koemme ympäröivän maailman erottaa meidät toisistamme, kertoo Rätty (2002, 42 - 43). Vaihto-oppilas tiedostaa kohdemaan kulttuurin eroavaisuudet vaihto-ohjelmansa alussa, mutta tottuu niihin kuukausien aikana ja kotiin palatessaan hän voi kokea Suomen elämäntyylin kenties vieraalle, samalla tavalla kuin edellä mainittiin.

Rauhala (2005 ja 2009, 14) mukaan kulttuuri on yhteisöllinen ilmiö, joka ilmenee ihmisten keskinäisissä kanssakäymisissä. Hansel (2007, 23 - 24) kuvaa, että kulttuuri on jotain, mitä ei voi koskettaa. Kulttuuri elää jokaisessa ihmisessä ja se välittyy arvoissa ja uskomuksissa, jotka saman kulttuurin jäsenet jakavat keskenään. Saman kulttuurin jäsenet jakavat esimerkiksi käsityksen siitä, mikä on oikein ja mikä väärin ja mikä on sopivaa käytöstä ja mikä ei. Tutuissa arkipäivän tilanteissa näitä asioita ei näe eikä koe, mutta ulkomailla eri kulttuurin kohdatessa omat tavat ja uskomukset voimistuvat. Täysin erilaisessa kulttuurissa ihminen voi saada tunteen, että jokin on väärin, koska asiat hoidetaan aivan eri tavoin kuin omassa kulttuurissa. Vaihto-oppilas voi kokea järkytyksen huomattessaan, että opitut tavat ja säännöt eivät päde vieraassa kulttuurissa. Vieraaseen kulttuuriin sopeutumisessa vaihto-oppilaan on aluksi tehtävä paljon kysymyksiä ja tarkkailtava toimintatapoja ilman, että hän alkaa tuomita.

Oman kulttuurin ominaisuuksia on vaikea hahmottaa, koska ne ovat juurtuneet ihmisiin ja ne ovat normaali osa jokapäiväistä elämäämme. Kulttuuri ei ole vain kirjoja, musiikkia ja taidetta, vaan se on ajattelutapa ja käytös, jotka ovat jokaisessa kulttuurissa eri lailla omaksuttuja. Kulttuuri on opittua toimintatapaa, jota toteutamme päivittäin. Se myös ohjaa tapaa, jolla näemme ja koemme muun maailman. (Hansel 2007, 31 - 32.)

Kulttuuri yhdessä ihmisen kanssa muodostavat kulttuurin kokonaiskäsitteen. (Rauhala 2005 ja 2009, 28.) Mopedin (2011) mukaan kulttuurin on sanottu määrittävän ihmisen arvomaailmaa, käytöstä sekä tapaa ajatella. Kulttuuri pitää sisällään sen, mitä ihminen ajattelee ja uskoo itsestään ja onko hän irrallinen muista vai liittyneenä muihin ihmisiin. Kulttuurit voidaan jakaa yksilö- ja kollektiivikulttuureihin. Länsimaissa vallitsee yksilökulttuuri, joka korostaa yksilön irrallisuutta ja sitä, että on normaalia olla yksin ja omissa oloissaan. Länsimaalaiselle tavoitteena on olla itsenäinen. Länsimaalaisille on muuta yhteistä se, että he toteuttavat lineaarista aikäkäsitystä, eli asiat kehittyvät paremmiksi jatkuvasti. Kollektiivikulttuuri on vastakohta länsimaiselle kulttuurille, jossa korostetaan yhteisöllisyyttä ja yksilön liittymistä muihin. Kollektiivisessä kulttuurissa perheellä on laaja merkitys. Lapset ovat hyvin riippuvaisia vanhemmista ja lapset kunnioittavat aikuisia enemmän kuin länsimaissa.

3.1.2 Viestintä sekä vieraan kulttuurin omaksuminen

Frisk & Tulkki (2005, 49 - 52) painottavat, että kieli ja kulttuuri ovat sidoksissa toisiinsa ja maailmalla ollessaan ihminen hahmottaa ympäristöään eri tavalla ja tähän vaikuttaa oma kielitaito. Kaiken kielitaidon oppiminen edellyttää tietoisuutta kyseistä kulttuuria kohtaan. Ongelmia voi syntyä etenkin tilanteissa, joissa eri kulttuurien edustajat kohtaavat toisensa. Ongelmat liittyvät usein kommunikointitilanteisiin, joissa asioita ei voi kääntää luontevasti toiselle kielelle. Monet asiat voivat myös olla kulttuurisidonnaisia siten, että eri maissa sama asia ymmärretään eri tavoin. Omat virheet kielitaidon ja kulttuurintuntemuksen suhteen on hyvä tiedostaa ja niihin suhtautuminen myönteisesti auttaa henkilöä selviytymään eri kulttuurien kohtaamisissa. Kulttuurien kohtaamisiin saattaa liittyä myös henkisiä paineita sen suhteen, että riittääkö kielitaito ja tuleeko ymmärretyksi vieraalla kielellä. Tämä rajoittaa vieraan kielen käyttöä entisestään. Mitä vaikeampi uusi kieli on, sitä ärsyntyneemmäksi henkilö tulee uutta kieltä ja kulttuuria kohtaan.

Ihmisen on kuitenkin helpompaa huomata vieraan kulttuurin eroavaisuudet verrattuna omaan, jos vieras kulttuuri on hyvin erilainen. Yritettäessä sopeutua naapurimaan ajatusmaailmaan hankaluus on siinä, että olosuhteiden ja käytännön toiminnan kuvitellaan olevan hyvin samanlainen kuin oman kulttuurin. Kuitenkin kielen uskotaan olevan ainoa kulttuureita erottava tekijä. Tällöin eroavaisuuksien tiedostaminen vie enemmän aikaa ja tämä aiheuttaa ärsyntyneisyyttä. (Frisk & Tulkki 2005, 52.) Hansel (2007, 32 - 33) tähdentää, että ihminen, joka on koko ikänsä asunut yhden kulttuurin jäsenenä, ei ehkä pysty ajattelemaan, että muissa kulttuureissa ihmiset ajattelevat eri tavoin ja että heillä on eri arvot. Uuteen kulttuuriin tultaessa ihmisen on oltava erityisen varovainen käytöksellään. Hänen tulisi tietää mahdollisimman paljon uudesta kulttuurista ja siitä, mikä on soveliasta ja mikä ei. Perusasiat vieraasta maasta on helppo oppia, mutta kulttuurin piirteet ovat sitäkin vaikeammat. On opittava uusi käyttäytymismalli.

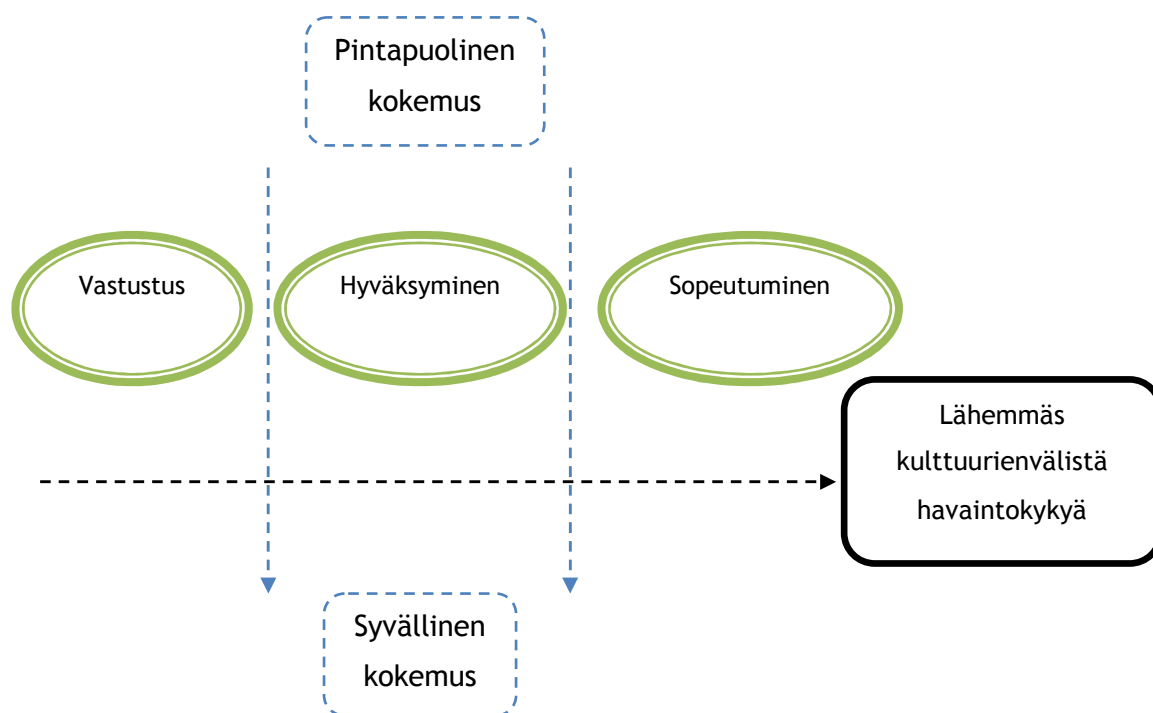
Vaihto-oppilas on kohdemaassaan se osapuoli, joka vastaanottaa ja omaksuu vieraan kulttuurin. Omaksumista on kahdenlaista siten, että oppilas voi omaksua uuden kulttuurin passiivisesti tai aktiivisesti. Vaihto-oppilaiden tulisikin omaksua uusi kulttuuri aktiivisesti siten, että heillä jo olemassa olevan oman maailmankuvan sisältö pyrkii tulkitsemaan ja sijoittamaan uuden tiedon uudesta kulttuurista omaan maailmankuvaansa. Uusien asioiden omaksumiskyky määräytyy kunkin henkilön sisäisestä vastaanottokyvystä. (Rauhala 2005 ja 2009, 87 - 88.)

Opinnäytetyön teoria ja toteutettu asiakaskysely koottiin yhteen siten, että kyselyn avulla haluttiin saada tietää, miten vaihto-opiskelija sopeuttaa vieraassa kulttuurissa omaksumaansa elämäntätapaa omaan tuttuun elämäntapaan Suomessa. Vaihto-oppilas oppii erilaisen käyttäytymismallin ja tavan nähdä maailmaa vaihdossa ollessaan. Tämän yhdistäminen kotimaahan paluun aikana voi tuottaa ongelmia. Juuri tämänlaisia ongelmia vaihto-oppilaat kohtasivat vaihdosta paluun aikana.

3.1.3 Kulttuuriin sopeutuminen

Hansel (2007, 63) muistuttaa, että vaihto-oppilaan ja vaihtomaan isäntäperheen välisissä kanssakäymisissä tulee olemaan vaikeitakin hetkiä suhteen syventyessä. Toki on vaikeaa ja stressaavaa omaksua uusi kulttuuri, mutta ilman omaksumista ja sopeutumista, ei voi elää uuden kulttuurin jäsenenä (Taylor 2008, 82.). Hanselin (2007, 63) mukaan vaihto-oppilaan voi olla vaikea tottua isäntäperheen sääntöihin, jotka voivat olla hyvin erilaiset, kuin mihin oppilas on kotimaassaan tottunut. Säännöt ovat juurtuneet isäntäperheen arkipäivään ja vaihto-oppilaan voi olla vaikea ymmärtää sääntöjen tärkeyttä. Tämä kuitenkin helpottaa ajan myötä ja myös tunnesiteet vahvistuvat. Tämä kuitenkin velvoittaa vaihto-oppilasta olemaan vaihtonsa aikana enemmän kuin vieras. Jotta sopeutuminen olisi helpompaa, on oppilaan oltava hyvin kiinnostunut uudesta kulttuurista ja tuotava myös omaa kulttuuriaan ja maailmankatsomustaan isäntäperheeseensä.

Sopeutumiseen vaikuttavat arkipäivän tapahtumat, kuten esimerkiksi erityisjuhlat. Kaikissa kulttuureissa on omat erityisjuhlat, joita vaihto-oppilas pääsee juhlimaan ja hän myös viettää lomia isäntäperheen kanssa. Alkuvaiheessa oppilas voi tuntea olonsa epämukavaksi ja perheen yhteisiin juhliin voi olla vaikea lähteä mukaan, kun vuosikaudet perhe on yhdessä juhlinut ja muistellut menneitä. Toisaalta omia juhlia, joita kotimaassa vietetään, ei ehkä kohdemaassa juhlita samallailla. Tämä voi synnyttää yksinäisyyden tunteen keneen tahansa vaihto-oppilaaseen. Kulttuurin oppiminen ei tapahdu hetkessä, vaan se vie aikaa ja tapahtuu usein kulttuurishokin ja lomien viettojen jälkeen. Tässä vaiheessa sopeutumisvaikeudet ovat jo ohi ja opiskelija voi keskittyä oppimaan uutta kohdemaan kulttuurista ja myös itsestään. Kulttuuri opitaan tekemällä ja kokemalla ja alun tarkkailu vaihtuukin aktiivisemmaksi ja isäntäperheen kanssa sosialisoidaan entistä enemmän. (Hansel 2007, 71 - 73.)



Kuvio 3: Kulttuuriin sopeutuminen (Shaules 2010, 97 - 98)

Kuvio 3 on muokattu Shaulesin (2010, 97 - 98) kuviosta, joka kertoo kulttuuriin sopeutumisesta. Molemmille kokemuksille, pintapuoliselle ja syvälinen, on ominaista, että meidän tulee käsitellä sopeutumisen vaatimukset, jotka uusi ympäristö meille antaa. Shaules kertoo, että on itsestäänselvyys, ettemme toimi yhtä tehokkaasti ja hyvin vaihtomaassa kuin kotimaassa. Tämä johtuu siitä, että osaamisemme jokapäiväisten asioiden, kuten ruokakaupassakäynnin, hoitamiseen ovat riittämättömät. Meidän täytyy sopeuttaa sisin rakenteemme pärjäämään ulkoisen maailman vaatimuksiin. Yllä oleva kuvio (Kuvio 3) kuvaa kolme mahdollista reaktiota, jotka ovat vastatoimi muutoksille ja uuden oppimiselle. Ensimmäinen vaihtoehto kuvastaa tilannetta, jolloin ihminen pyrkii aktiivisesti vastustamaan itsensä mukautumista uuteen ympäristöön. Kun yritämme vastustaa näkemäämme ja kokemaamme uutta, emme pysty laajentamaan käsitystämme siitä, mikä on normaalia. Tämä uusi asia jää ulkopuolelle siitä, mikä on mielestämme normaalia. Toinen vaihtoehto on hyväksyminen ja uuden tiedostaminen, mutta tässä vaiheessa ei vielä tehdä päätöstä sopeutumisesta ja itsensä muuttamisesta. Hyväksyminen sallii meidän olevan vähemmän etnosentrisiä, eli omaan kansaan tai muuhun ryhmään keskittyneitä. (Pienehkö sivistyssanakirja.)

Kolmas vaihtoehto (Kuvio 3) on sopeutuminen ja jonkin muutoksen tekeminen itsessään, jotta on mahdollista tuoda oma sisimpänsä lähemmäksi ulkoista painetta ja tarvetta muutokseen. Sallimme itsemme saada vaikutteita muualta omiin käsityksiimme ja uskomuksiimme. Nämä edellä kuvatut kolme vaihtoehtoa ovat ikäänkuin prosessi, joka mahdollistaa sen, että ihminen pystyy muodostamaan kulttuurienvälisen havaintokyvyn tai toisinsanoen herkkyyden omaan maailmankatsomukseensa. (Shaules 2010, 97 - 98.)

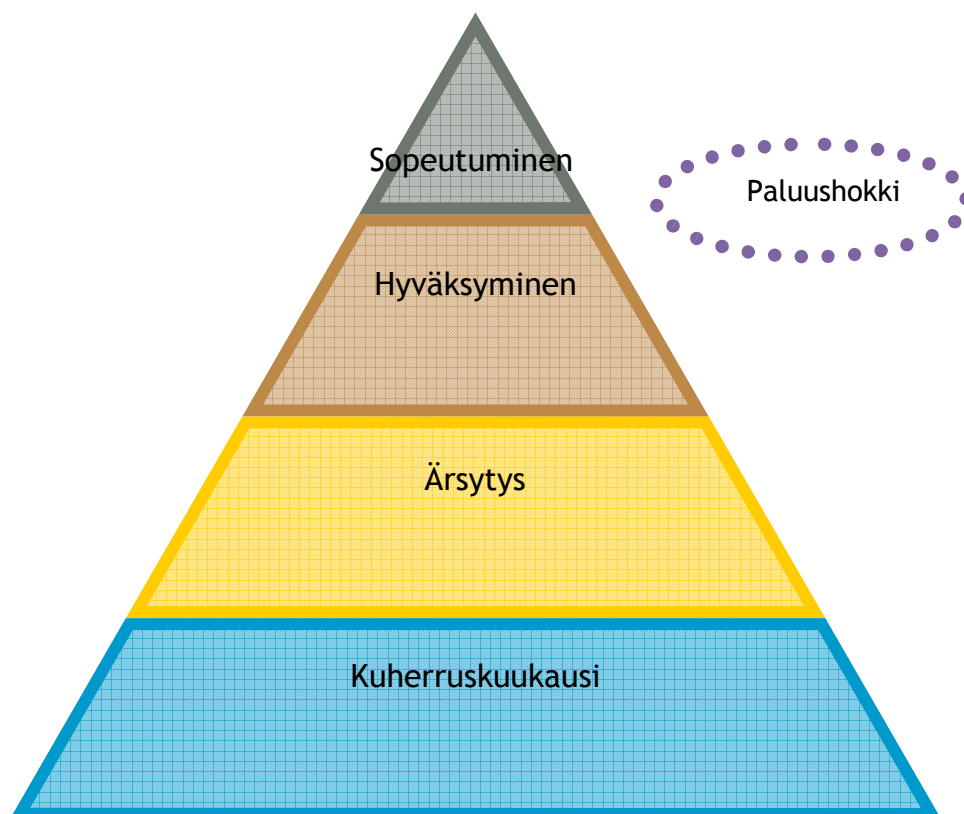
3.2 Kulttuurishokki ja sen vaiheet

Kun vaihto-oppilas kokee uuden kulttuurin erittäin hämmentävänä, hän saattaa kokea kulttuurishokin, johon voi liittyä fyysisiä tuntemuksia, kuten unettomuutta tai päänsärkyä. Muita tuntemuksia ovat esimerkiksi viha, suru ja ikävä. Vaihto-oppilaan yrittäessä sopeutua uuteen kulttuuriin hän saattaa kokea tämän stressaavana ja hämmentävänä ja tällöin voidaan puhua hyvin normaalista vaiheesta nimeltään kulttuurishokki. (Hansel 2007, 65.)

Kulttuurishokki tarkoittaa vieraaseen kulttuuriin sopeutumisen aiheuttamaa stressiä, joka johtuu tästä elämänmuutoksesta. (Opinto-opas. Sopeutuminen vieraaseen kulttuuriin.) Kulttuurishokki voi olla lievää tai hyvin vakavaa tai jotain siltä väliltä. Kulttuurishokin oireet eivät ole täsmälleen samankaltaiset sen kokeneilla ihmisillä. Yleensä kaikki uusi ja totutusta poikkeava koetaan kiehtovana eikä jonain ikävänä. Pienet puutteet ovat vielä suhteellisen hyväksyttäviä, mikäli kotiinpaluuseen ei ole kovin pitkä aika. STS:n vaihto-oppilaat ovat vaihdossa vähintään puoli vuotta, elleivät he osallistu short stay ohjelmaan, jotka ovat muutaman kuukauden mittaisia. (Frisk & Tulkki 2005, 55; STS High School. STS:n ohjelmavaihtoehdot.) Hofstede (1992, 373) kuvailee kulttuurishokin seuraavanlaisiksi:

”Epämiellyttävä olo tila, joka aiheutuu yksilön siirtymisestä tuntemattomaan kulttuuriympäristöön. Kulttuurishokkiin saattaa liittyä fyysisiä oireita tai sairauksia.”

Seuraavaksi esitellään kaksi kuviota, joiden avulla käsitellään kulttuurishokin vaiheita. Ensimmäisen esimerkin tutkija on laatinut Frisk ja Tulkin (2005, 57) kirjasta Kulttuuriavain, joka selostaa hyvin selkeästi ja ymmärrettävästi kulttuurishokin eri vaiheet. Kohdemaassa koettuun kulttuurishokkiin liittyy neljä vaihetta. Tutkija on laatinut havainnollistavan kuvion (Kuvio 4) näistä vaiheista. Samaan aikaan tutkija esittelee kuvion (Kuvio 5), joka on otettu Munich Business Schoolin internetsivuilta, johon on ladattu Ashim C. Uwajen opinnäytetyö. Kuvion on alun perin tehnyt Oberg (1960). Myös kuvio 5 kertoo kulttuurishokin koostuvan neljästä vaiheesta. (Munich Business School 2010; Ward, Bochner & Furnham 2001, 80.) Kuviot ovat erilaisia luonteeltaan, joten tutkija halusi tuoda molemmat tulkinnot esille raportissa.



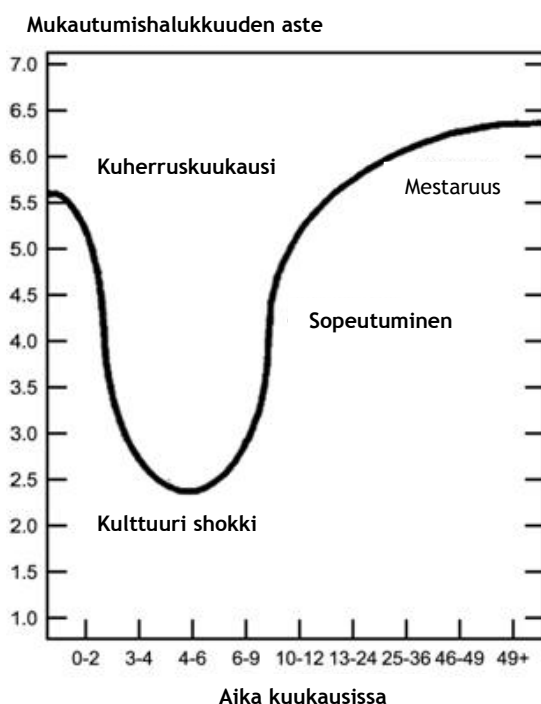
Kuvio 4: Kulttuurishokin vaiheet

Frisk ja Tulkki (2005, 57) kertovat, että kulttuurishokkiin on mahdollista valmistautua ja että shokki itsessään ei ole negatiivinen asia. Valmistautuminen alkaa perehtymisellä kohdemaan tapoihin ja perustietoihin sekä lukemalla kohdemaata käsitteleviä teoksia. Tähän auttaa myös kokemuksista kuuleminen ihmisiltä, jotka ovat olleet kohdemaassa aiemmin. Myös kohdemaan kulttuurien edustajien tapaaminen voi auttaa saamaan kokonaiskuvaa kohdemaasta ja sen tavoista. Erilaisten yritysten järjestämät valmennustilaisuudet ja valmennuskurssit auttavat uuden kulttuurin omaksumisessa erittäin hyvin. Alkuvaiheen kulttuurishokin oireisiin tai niiden ehkäisemiseen auttavat läheiset kontaktit oman kulttuurin edustajien kanssa. Myös kohdemaan paikallisiin ihmisiin tutustuminen auttaa alkuvaiheen vaikeuksissa. Omien kirjoitusten tai päiväkirjan kirjoittamisen avulla lievennetään oireita ja päästään syvemmälle omassa ajatuksissa. Seuraavaksi esitellään kahden kuvion avulla kulttuurishokin eri vaiheet ja niiden aikana koetut tuntemukset.

Kuherruskuukausi

Ensimmäisen viikon aikana vieraassa maassa oleva kokee normaalisti viehätystä ja kiinnostusta uutta kulttuuria kohtaan samalla tavalla kuin jos hän olisi lyhyellä lomamatkalla. Tätä Frisk ja Tulkki (2005, 55 - 56) kuvailevat kuherruskuukaudeksi (kuvio 4) ja sen pituus vaihtelee yksilöstä riippuen viikosta jopa puoleen vuoteen. Pituuteen vaikuttavat ulkomailla oleskelun suunniteltu pituus ja se, onko vieraalla kulttuurilla kovin suuri ero omaan kulttuuriin verrattuna. Mikäli vieras kulttuuri on samantapainen kuin oma, niin henkilöllä kestää kauemmin havaita mahdolliset poikkeavuudet ja tämä pidentää niin kutsuttua kuherruskuukautta.

Käyrä, joka kuviossa 5 esiintyy, osoittaa miten valmis ihminen on mukautumaan ja sopeutumaan uuteen ympäristöön. Tässä lähestymistavassa ensimmäinen vaihe on myös kuherruskuukausivaihe. Tällöin ovat lumouksen, hurmion ja innostuksen tunteet pinnalla. (Ward, Bochner & Furnham 2001, 80) Kuherruskuukausi alkaa samantien, kun oppilas pääsee vaihtomaahansa ja tämän aikana oppilas on hyvin avoin sopeutumiselle. Kun kuherruskuukausi kehittyy ja aikaa kuluu, oppilaan sopeutumiskyky alkaa heikkenemään. Kuherruskuukausi päättyisi noin 2 - 3 kuukauden kuluttua.



Kuvio 5: U-kurvi (Munich Business School 2010)

Ärsytys ja hyväksyminen

Kuherruskuukauden jälkeen vieras kulttuuri alkaa ärsyttää ja kiehtovilta tuntuvat asiat ovatkin järjettömiä. (Kuvio 4) Tämä johtuu siitä, että vaihto-oppilas vertaa asioita omaan kulttuuriinsa ja tapaansa toimia kotimaassa. Henkilöstä riippuen seuraava askel on omiin oloihinsa vetäytyminen ja pyrkimys välttämään kontaktia vieraaseen kulttuuriin tai hän voi alkaa arvostella avoimestikin vierasta kulttuuria ja toimintatapoja. Tämä vaihe voi kestää henkilöstä riippuen kuukausia tai vaivasta ei pääse ollenkaan eroon. Kulttuurishokin oireina tällä hetkellä voivat olla unettomuus, väsymystilat, yksinäisyyden tunne ja vihan tuntemukset. Itsetunnon heikentyminen ja turvallisuuteen liittyvä huoli saattavat lisääntyä. (Frisk & Tulkki 2005, 56.)

Toinen vaihe voi myös olla nimeltään kulttuurishokki, jonka aikana tunnetaan kriisinsekaisia ja puutteellisuuden tunteita. (Kuvio 5) Myös turhautuminen, viha ja ahdistus ovat ominaisia tunteita. (Ward, Bochner & Furnham 2001, 80) Tämän vaiheen aikana oppilaan sopeutumiskyky on alhaisimmillaan. Tämä vaihe voi tulla noin 3 - 6 kuukauden kuluttua vaihdon alusta.

Edellä kuvattu pahin vaihe, ärsytysvaihe, menee yleensä ohi ja vaihto-oppilas ymmärtää, ettei toista kulttuuria voi muokata haluamukseen. Tästä alkaa hyväksyminen ja halu toimia kuten odotukset sallivat. (Kuvio 4) Kukaan ei voi lyhyen ajan puitteissa täysin omaksua uutta kulttuuria omakseen, vaan se kestää vuosia. Kuitenkin uusi kulttuuri alkaa tuntua omalta ja henkilö käyttäytyy kuin kotimaassaan. Kaikki vieraassa kulttuurissa olevat eivät välttämättä tiedosta kokeneensa kulttuurishokkia, ja tämä voi johtua siitä, että henkilö vietti paljon aikaa oman kulttuurin edustajien kanssa eikä saanut tilaisuutta tutustua vieraan maan kulttuurin edustajiin kokonaisvaltaisesti. Myös elinolosuhteet vieraassa maassa voivat olla niin samantuntuisia kuin kotimaassa, että todellista vieraan kulttuurin omaksumista eikä ongelmatilanteita pääse tapahtumaan. Mikäli lyhyellä lomamatkalla pääasiallinen aktiviteetti on nähtävyyksien näkeminen ja paikallista kulttuuria ei yritä omaksua, niin kokemus saattaa jäädä pintapuoliseksi ja todellinen kulttuurikokemus jää saamatta. (Frisk & Tulkki 2005, 56.)

Kulttuurishokin jälkeinen vaihe on toipuminen, jonka aikana säädellään ja sovitetaan tunteita. (Kuvio 5) Tänä aikana opitaan kulttuurista enemmän. (Ward, Bochner & Furnham 2001, 80) Tässä vaiheessa oppilaan kyky sopeutua paranee huomattavasti siitä, millainen se oli kulttuurishokin aikana. Tämä vaihe alkaa noin 10 kuukauden kuluttua vaihdon alusta, mikä on kotiinpaluun aika useimmilla vaihto-oppilailla.

Sopeutuminen

Täydellinen sopeutuminen vieraaseen kulttuuriin saattaa kestää vuosia. Loppujen lopuksi uusi kulttuuri voi tuntua omalta ja henkilö pystyy elämään vieraassa kulttuurissa yhtä hyvin kuin omassa kulttuurissaan. (Frisk & Tulkki 2005, 56.) Neljäs vaihe (Kuvio 5) on nimeltään ”mestaruus”, jonka aikana voidaan iloita ja omaksua uusi ympäristö hyvin ilman oireita. (Munich Business School 2010; Ward, Bochner & Furnham 2001, 80) Tänä aikana oppilaan sopeutumiskyky on maksimissaan ja vielä korkeammalla kuin vaihdon alussa. Tämä vaihe tulee noin 13 - 24 kuukauden kuluttua vaihdon alusta. Näinkin pitkän ajan kuluttua, STS:n vaihto-oppilasohjelma on jo ohitse. Vaihto-oppilailla tämä käyrä on paljon lyhyempi, koska oppilaat käyvät tuntemukset läpi nopeammin.

Taylor (2008, 84 - 86) on esittänyt hieman suppeamman näkökulman Obergin kuviosta (Kuvio 5). Taylor myös kertoo, että sama prosessi voidaan käydä läpi monta kertaa vaihto-oppilaskokemuksen aikana. Taylor on jakanut prosessin kuuteen vaiheeseen, joista ensimmäinen on tuntemukset ennen lähtöä. Ennen lähtöä oppilas on innoissaan ja hän odottaa lähtöä kiinnostuneena. Vaihto-oppilas on myös huolissaan siitä, että hän joutuu hyvästelemään ystävänsä, perheensä ja tutun ympäristön. Ensimmäisen kuukauden aikana vaihto-oppilas tuntee, että mikään ei voisi olla paremmin ja hän kokee kaiken uutena ja huomaa, että on vielä paljon opittavaa. Hän näkee kaiken mahdollisuutena ja hänen uteliaisuutensa herää. Toisen kuukauden aikana ensivaikutelman hienous hälvenee. Vaihto-oppilas alkaa huomata, mikä kaikki on erilaista ja mikä on kotimaassa paljon paremmin. Vaihto-oppilas on hermostunut ja epävarma, eikä tiedä, miten pärjää kaiken uuden ja erilaisen keskellä.

Kolmannen kuukauden aikana kaikki kehitys, jonka vaihto-oppilas on tehnyt, esimerkiksi vieraan kielen oppimisessa, tuntuu pysähtyneen. Vaihto-oppilas tuntee itsensä lannistuneeksi ja on erittäin kriittinen oppimiaan asioita kohtaan. Tässä vaiheessa oppilas tuntee itsensä erittäin yksinäiseksi ja kulttuurishokki on pahimmillaan. Neljännen ja viidennen kuukauden aikana oppilas tuntee pärjäävänsä ja kehittyneensä pienissä asioissa, kuten kielen oppimisessa. Kehittyminen tuo oppilaalle toivoa. Oppilas alkaa hyväksyä vaihtomaan tavat ja opitut asiat. Kuudennen kuukauden aikana oppilaalle on kehittynyt selvät rutiinit ja hän aikoo kokea ja nähdä muutakin vaihtomaassaan matkustelun kautta. Hänen asenteensa uutta kohtaan muuttuu ja hän hyväksyy elämän ylä- ja alamäet. (Taylor 2008, 84 - 86.)

3.3 Paluun kulttuurishokki

Paluulla tarkoitetaan aikaa, jolloin vaihto-oppilas palaa kotimaahansa Suomeen. Kotiinpaluu on vaihto-oppilasohjelman viimeinen vaihe, mutta se ei suinkaan ole viimeinen oppimisen hetki. (Hansel 2007, 152.) Raportissa kuvataan ensin paluun kulttuurishokin aiheuttajia sekä oireita, joita vaihto-oppilaalla voi paluun aikana ilmetä. Tämän jälkeen raportissa pohditaan vaihdosta paluun merkitystä.

3.3.1 Paluun kulttuurishokin aiheuttajat

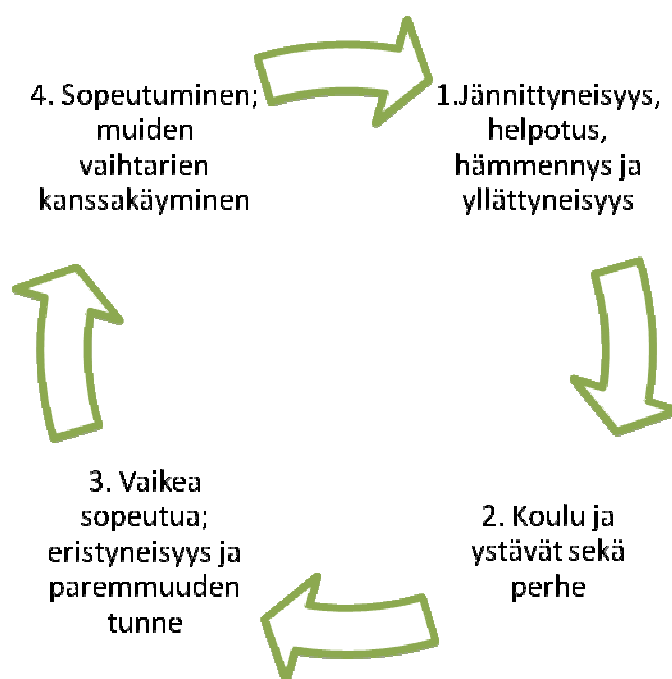
Kulttuurishokki voi hyvin ilmetä kotimaahan paluun aikana varsinkin, jos ulkomailla olo on ollut pitkäkestoista. Tällöin puhutaan sopeutumisvaikeuksista tai paluun kulttuurishokista tai käänteisestä koti-ikävästä. Paluun kulttuurishokki voi tuntua pahemmalta, kuin vaihdossa koettu kulttuurishokki. On kuitenkin muistettava, että kaikki, jotka ovat paluun kulttuurishokin kokeneet, eivät välttämättä ole kokeneet vaihdon ajan kulttuurishokkia. (Frisk & Tulkki 2005, 57.)

Paluun kulttuurishokin voi laukaista kotimaassa tapahtuneet muutokset, jotka herättävät hämmennystä, Frisk ja Tulkin (2005, 57) mukaan. Oman kulttuurin ominaisuudet nähdään uudella tavalla, kun on vertailukelpoista kokemusta toisesta kulttuurista. Ystävien kanssa voi aluksi olla hankalaa, koska molemmat osapuolet haluavat ystävyysuhteen tuntuvan samalta, kuin ennen ulkomaille lähtöä. Kuitenkin huomataan, että ystävät ovat kasvaneet ja kenties muuttuneet matkan varrella ja samoin on kotiinpalaaajakin tehnyt.

Kotiinpaluuta voi ympäröidä paluun kulttuurishokki. Oppilas, joka on ollut vaihdossa, ei olekaan enää sama ihminen kuin ennen vaihtoon lähtöään. Myöskään koti ja tuttu ja turvallinen ympäristö eivät ehkä ole enää samanlaisia, kuin mitä oppilas muistaa niiden olevan. Paluushokin oireiden lieventämiseen auttaa muun muassa puhuminen toisten vaihdossa olleiden kanssa. Vertaistuen saaminen on tärkeää nuorelle, jotta hän ymmärtää, että oireet ovat täysin luonnollisia. (Opinto-opas. Sopeutuminen vieraaseen kulttuuriin.)

3.3.2 Kulttuurishokin oireet paluun eri vaiheissa

Vaihto-oppilasohjelma ei pääty hetkeen, jolloin oppilas palaa kotiin. Kotiinpaluun aikana oppilas näkee kotinsa ja ihmiset eri silmin. Hän palaa monia kokemuksia rikkaampana ja hän näkee tavalliset ja tutut asiat uusien kokemusten kautta. Paluun kulttuurishokki voidaan jakaa neljään vaiheeseen. (Kuvio 6) Ensimmäisessä vaiheessa jännittyneisyys, helpotus, hämmennys ja yllättyneisyys nousevat vaihto-oppilaan tunteisiin yhtäaikaan ja oppilas voi tuntea heti alkuun shokin oireita. Oman perheen ja ystävien näkeminen ja suomen kielen puhuminen päivittäin ovat asioita, joihin vaihto-oppilaan on varmasti vaikea totuttautua, kun on pidemmän ajan viettänyt toisenlaisessa ympäristössä. Vanhoihin tapoihin palaaminen sujuu todella nopeasti, mutta oppilas voi tuntea nämä tavat ja käyttäytymismallit oudoiksi. Toimintatavat tuntuvat toteutuvan todella kankeasti ja oppilas on hyvin tietoinen tästä. Tavat toimia eivät ole unohtuneet, mutta ne koetaan kuin vieraan ihmisen silmin. Ihan kuin joku toinen tekisi, mitä itse tekee. Ystävät huomaavat, miten vaihto-oppilas on muuttunut ja esimerkiksi sen, miten vieraan kielen ääntämys on muuttunut. Vaihto-oppilaasta voi myös tuntua vieraalta puhua omaa äidinkieltään. (Hansel 2007, 147 - 148.)



Kuvio 6: Paluun sopeutumisen vaiheet

Vaihto-oppilaan voi olla vaikea kohdata pienetkin muutokset, jotka ovat tapahtuneet vaihdon aikana kotimaassa, kuten esimerkiksi niinkin pieni muutos kuin kodin uudet huonekalut. Vaihto-oppilas on kenties kuvitellut ajan pysähtyvän vaihdon ajaksi ja kun oppilas palaa kotiin, kaikki on samoin kuin lähdettäessä. Kun kaikkeen uuteen on totuttu, vaihto-oppilas kokee paluun toisen vaiheen, johon liittyy koulunkäynti. (Kuvio 6) Vaihto-oppilas on ollut poissa koulusta lukukauden tai lukuvuoden ja oppilaan voi olla hankala päästä muiden mukaan varsinkin, kun luokka on vaihtunut ja tutut ystävät ovat edellä opinnoissaan. Vaihto-oppilaalle on myös saattanut vaihdon aikana tulla uusia ura- tai opiskeluhaaveita tai kiinnostuksenkohteita, joiden toteuttaminen voi olla hankala sopeuttaa suunnitelmiin, joita oppilaalla oli ennen vaihtoon lähtöä. Koulussa voi olla vaikea keskittyä opiskeluun ja oppilaan ajatukset pyörivät vaihdon ajan kokemuksissa. Myös opetustyyli voi tuntua oppilaasta hieman huonommalta verrattuna vaihtoajan koulutyyliin. Hanselin mukaan (2007, 148 - 149) tämä voi johtua siitä, että oppilas kokee vaihtomaan opetustyylin ja koulujärjestelmän mielenkiintoisemmalta ja tietenkin erilaiselta, kuin mihin hän on monen vuoden ajan tottunut kotimaassaan.

Toiseen vaiheeseen kuuluvat myös haasteet, jotka koetaan perheen ja ystävien kanssa. (Kuvio 6) Vaihto-oppilas voi kokea, että hänen ystävänsä eivät ole kehittyneet samalla tavalla henkisesti, kuin miten vaihto-oppilas on kehittynyt. Ystävien kanssa käydyt keskustelut tuntuvat pinnallisilta ja vähemmän mielenkiintoisilta, kuin mitä vaihtoaikana on koettu tai mitä vaihto-oppilas muistaa ennen vaihtoon lähtöään. Tähän vaiheeseen kuuluu myös kärsimättömyyttä, kun ystävät eivät tunnu olevan kiinnostuneita kuulemaan vaihtoajan kokemuksista, kun taas vaihto-oppilas on erittäin innokas puhumaan niistä. Ystävät, jotka olivat tärkeitä ennen vaihtoon lähtöä, saattavat tuntea jääneensä jostain paitsi ja että he eivät ole enää tärkeitä vaihto-oppilaalle. Vaihto-oppilas voi tuntea hämmennystä, kun ystävät yrittävät vaihtaa keskustelunaihetta pois vaihtokokemuksista. Toisaalta vanhemmat kuuntelevat enemmän kuin ystävät, mutta vanhemmat eivät ehkä tunnu ymmärtävän, miten paljon vaihto-oppilas on muuttunut ja miten tärkeä kokemus on hänelle ollut. Vanhemmat saattavat laukaista vanhoja lapsellisia käytöstapoja tai pahimmassa tapauksessa yrittää muuttaa vaihto-oppilasta entiselleen. (Hansel 2007, 150.)

Kolmas vaihe liittyen paluuseen on aika, jolloin todelliset haasteet kohdataan. (Kuvio 6) Tänä aikana vaihto-oppilas tuntee, että hänen on vaikea sopeutua takaisin yhteiskuntaan tai omaan perheeseensä. Oppilas voi kärsiä identiteettikriisistä tai hän voi tuntea olevansa erillään kulttuurista, josta hän lähti sekä kulttuurista, johon hän on tullut takaisin. Vaihto-oppilaille on tyypillistä tuntea eristyneisyyttä sekä paremmuutta. Hansel (2007, 150) kertoo, että eristyneisyyttä tunnetaan, koska vanhat ystävät eivät enää tunne vaihto-oppilasta niin hyvin kuin ennen ja paremmuuden tunne tulee, koska vaihto-oppilas tuntee olevansa kypsempi, sivistyneempi ja hänellä on enemmän tietoa maailmasta. Toisaalta oppilaalla voi olla tarve kuulua vanhaan ystäväpiiriinsä ja tämä aiheuttaa sen, että oppilas voi teeskennellä, että hän ei olekaan muuttanut niin paljon. Oppilas toivoo, että hän voisi vähitellen muuntautua takaisin omaksi itsekseen, joka hän oli ennen vaihtoon lähtöä.

Paluun neljännessä vaiheessa vaihto-oppilas löytää keinon, jolla sovittaa yhteen kaksi eri kulttuuria ja sopeutua elämään kotimaassa. (Kuvio 6) Vaihto-oppilas saattaa etsiä muita vaihto-oppilaita ja eri kulttuurin edustajia ystävikseen ja tätä kautta helpottaa omaa sopeutumista. Tässä vaiheessa vaihto-oppilas alkaa arvostaa omaa muutostaan ja kehitystään, joka on tapahtunut vaihdosta johtuen. Hän myös arvostaa oppimiaan asioita. (Hansel 2007, 150 - 151.)

Hansel kuvaa (2007, 151) paluun sopeutumisen olevan joskus erittäin hankala ja pitkä prosessi. Vaihto-oppilasohjelmayritykset voivat auttaa nuoria tarjoamalla erityisohjelmia ja järjestämällä tapahtumia, joissa vaihto-oppilaat tapaavat toisensa vaihdon jälkeen. Monet vaihto-oppilaat kokevat myös tulevien vaihto-oppilaiden auttamisen positiivisena ja aktiivisena osana paluuta. (Kuvio 6) STS Vaihto-oppilaat voivat paluunsa jälkeen toimia osana STS Returnee clubia, kuten aiemmin mainittiin. Vaihto-oppilas lieventää vaihto-ohjelman jälkeen kokemaa eron tuskaa pitämällä yhteyttä isäntäperheeseen sekä vaihdon aikana saatuihin uusiin ystäviin. Vaihto-oppilas voi kokea hyväksi käydä vieraillessaan vaihtomaassaan ja näin saada vastauksia kysymyksiin tai ristiriitoihin, joita hän saattaa kokea. Vaihto-oppilas voi toisaalta tuntea sopeutumisen ja paluun varsin helpoksi, mutta hänelle on silti hankalaa yhdistää uudet tiedot, taidot, ideat ja katsomuksen jokapäiväiseen elämään Suomessa.

Paluun ensimmäisten viikkojen jälkeen vaihto-oppilas voi tuntea koti-ikävän tunnetta vaihtomaan kotiaan kohtaan ja hän saattaa tuskailla, miten saada uusi kulttuuri osaksi elämää kotimaassa. Vaihto-oppilaat voivat kokea vaihdon jälkeen, että he ovat avoimempia eri kulttuureita kohtaan ja kotimaassaan ovat yhteyksissä eri kulttuurien edustajiin. Avoimuuden ja monikulttuurisuuden kautta vaihto-oppilaat ovat hyväksyväisempiä näkemään erilaisten ihmisten näkemykset asioista ja he pystyvät ymmärtämään heitä paremmin kuin ennen. Vaihto-oppilaat aloittavat usein uuden kielen opiskelun ja kokevat sen olevan helpompaa, kun he ovat jo oppineet hyvin yhden vieraan kielen. Monet vaihto-oppilaat kokevat, että vaihto-oppilasvuosi on monikulttuurisuuden elämänpituisen oppimisen ensi askel. Tästä syystä monet kertovat vaihto-oppilaskokemuksen olleen yksi elämänsä merkityksellisistä ja parhaista. (Hansel 2007, 151 - 152.)

3.3.3 Uusi ihminen tutussa ympäristössä

Taylor (2008, 91) kertoo kirjassaan ”Culture Shock” paluun olevan paljon rankempaa, kuin mitä voisi kuvitella. Hän mainitsee, että vaikka oppilaan on mahdoton täysin omaksua vieras kulttuuri ja että siitä ei aina osaa nauttia, hän tulee kohtaamaan yllättäviä tuntemuksia palatessaan kulttuuriin, josta lähti vaihtoon. Uusiin kulttuureihin sopeudutaan sekä tietoisesti että tiedostamatta ja paluuseen liittyvää omaan kulttuuriin sopeutumista on yritettävä entistä valveutuneemmin. Ajatukset ja kaikki toimintatapa vieraaseen kulttuuriin sopeutumisesta on vaikea muuntaa takaisin normaaliin ja tuttuun tapaan toimia kotimaassa. Tästä esimerkkinä Taylor mainitsee oman äidinkielen puhumisen.

Vaikka oppilas ei tietoisesti joka hetkellä pyri omaksumaan jotain uutta vaihdossa ollessaan, hän tulee varmasti oppimaan jotain tiedostamattaan. Taylor (2008, 91 - 92) mainitsee, että oppilaan tullessa takaisin kotiin, hän on kuin uusi ihminen vanhassa ja tutussa ympäristössä ja häneltä voi mennä vuosikin yrittäessä sopeutua takaisin kotiin. Ilmiötä on myös kutsuttu käänteiseksi koti-ikäväksi. Paluun aikana saattaa tulla vaikeuksia ystävien kanssa, joiden on vaikea kuvitella ja hyväksyä muutokset, jotka vaihto-oppilaassa on tapahtunut. Ystävien elämä pyörii tuttujen asioiden ympärillä, jotka ennen vaihtoa olivat myös vaihto-oppilaan elämässä tärkeitä. Ystävät voivat myös tulkita vaihtokertomukset kehuskeluksi. Vaihto-oppilas tulee huomaamaan, miten paljon hän on muuttunut ja tämä saattaa pelästyttää niin vaihto-oppilaan kuin hänen läheisensä. Tämän läpikäyminen vaatii kärsivällisyyttä ja tietoista ponnistelua.

3.3.4 Kulttuurin näkyminen jokapäiväisessä elämässä ja vaihdosta paluun merkitys

Kulttuuri on osa jokapäiväistä elämäämme. Emme yleensä tiedosta jonkin asian olevan osa kulttuuria, koska se on juurtunut elämäämme. Ihminen oppii jatkuvasti uutta ja hän oppii arvostamaan asioita johtuen kansan historiasta eli menneisyydestä. Kulttuuri antaa meille silmät, joiden läpi tulkitsemme maailmaa. Tiettyyn kulttuuriin ei synnytä valmiiksi, vaan ihminen kasvaa osaksi kulttuuria. (Räty 2002, 42 - 43.) Vaihto-oppilas on siis ensin kasvanut osaksi suomalaista kulttuuria, ja vaihdossa ollessaan hän kasvaa osaksi vaihtomaan kulttuuria. Palatessaan Suomeen hänen tulee yhdistää nämä kaksi kulttuuria. 15-18-vuotiaalle nuorelle tämä voi olla erittäin iso askel, koska hän ei välttämättä ymmärrä, miksi se on vaikeaa. Hän ei ehkä tiedosta vaikeuden johtuvan siitä, että hän kokee paluun kulttuurishokin. Kulttuurishokki on hyvin isossa roolissa vaihto-oppilaan elämää vaihdossa ja vaihdosta paluun aikana.

Paluun kulttuurishokin oireet ovat hyvin samantapaisia kuin vaihdossa koetun kulttuurishokin. Oireet ovat hyvin tavanomaisia ja nuoren on ymmärrettävä, että ne ovat täysin normaaleja tuntemuksia. Nuoria on pystyttävä jotenkin opastamaan paluun kulttuurishokissa, jotta he pystyisivät mahdollisimman nopeasti pääsemään takaisin arkeen kotimaassa. Heidän on voitava ymmärtää, että vaikka he aloittavat tutut rutiinit, heidän ei tarvitse unohtaa vaihtoajan kokemuksia ja opittuja tapoja.

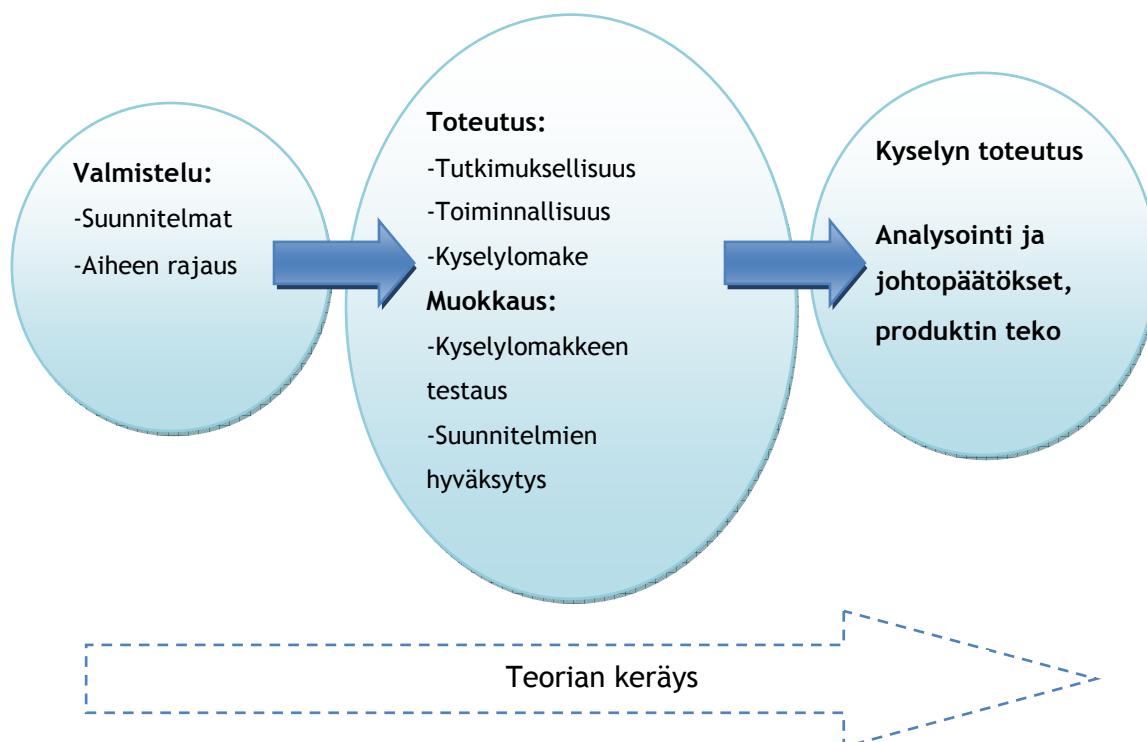
4 Paluun kulttuurishokin ilmeneminen käytännössä

Opinnäytetyön lopputuloksena on raportin lisäksi produkti eli tuotos, joka laadittiin STS Vaihto-oppilasohjelmille. Toimeksiantajan pyynnöstä produktia ei julkaista, vaan opinnäytetyössä kuvataan produktin luonnetta sekä sen sisältöä. Työn produkti auttaa tulevia vaihto-oppilaita selviytymään paluun kulttuurishokista paremmin, koska heillä on produktin antama käytännön tieto paluun kulttuurishokista sekä siitä selviytymisestä. Jotta julkaisu olisi mahdollisimman monipuolinen sekä käytännönläheinen, laadittiin kysely vaihto-oppilaille. Kysely on tärkeä informaation lähde julkaisua varten, koska kohderyhmältä saadaan tietoa heidän kokemuksistaan.

Tutkimus sai alkunsa aiheen kehittelystä sekä teorian laadinnasta, jonka jälkeen mietittiin, mikä tulee olemaan tutkimusmenetelmä. Tämän jälkeen laadittiin kyselylomake sekä toteutettiin itse kysely testiryhmälle. Testiryhmän vastausten perusteella lomaketta muokattiin ja lopulta lähetettiin oikealle kohderyhmälle. Samaan aikaan suunniteltiin, mitä julkaisu tulisi sisältämään ja mikä on sen ulkoasu. Kyselyn vastaukset analysoitiin ja niitä käytettiin hyväksi julkaisua laadittaessa.

Raportissa kuvataan ensin tutkimuksen toteutusta ja mitkä vaiheet tutkija on käynyt läpi. Tämän jälkeen tutkija perehtyy lähemmin kyselylomakkeen tekemiseen sekä sen laadulliseen ja määrälliseen luonteeseen. Tutkija pohtii vielä kyselyn käyttöä tutkimusmenetelmänä sekä tutkimuksen luotettavuuden, eli validiteetin arviointia.

4.1 Tutkimuksen toteutus



Kuvio 7: Tutkimuksen rakenne

Opinnäytetyöprosessi alkoi siten, että aihetta suunniteltiin ja rajattiin monesti, jotta saatiin tarkoituksenmukainen ja toteuttamiskelpoinen kokonaisuus. Vielä aiheanalyysin ja tutkimussuunnitelman lomassa aiheen rajaus jatkui. Koko prosessin ajan tutkija keräsi tietoperustaa valituista aihealueista ja syvensi jo koottuja osa-alueita. Seuraavaksi perehdyttiin tutkimuksellisuuteen sekä toiminnallisen opinnäytetyön luonteeseen. Asiakaskyselyn kyselylomaketta hiottiin kauan, jotta tutkija saisi toivotut tulokset, jotka osaltaan vastaisivat tutkimuksen tavoitteita. Tutkija haki perustaa teoriasta ja sovelsi opittua raportin osioiden luomiseen.

Asiakaskysely testattiin ja testiryhmän vastaukset analysoitiin aivan kuin ne olisivat oikean tutkimuksen tuloksia. Testiryhmältä saatiin hyviä korjausehdotuksia lopulliseen kyselylomakkeeseen. Asiakaskyselyn kohderyhmän sähköpostiosoitteet kerättiin ja kysely lähetettiin käyttäen e-lomaketta, jonka kautta vastaajat saivat sähköpostiin tunnukset, joilla kirjautua e-lomakkeen verkkosivulle kyselyn täyttöö varten. Kohderyhmän vaihto-oppilaat saivat täyttää lomakkeen rauhassa kotonaan. Mikäli oppilaalla olisi jäänyt jokin kysymys epäselväksi, hän ei olisi saanut siihen vastausta. Kuitenkin tutkija koki mielekkääksi lähettää kysely sähköpostitse eikä kutsua oppilaita haastatteluun, koska kohderyhmä oli liian suuri sekä kaikki oppilaat eivät asuneet pääkaupunkiseudulla, vaan ympäri Suomea.

Kohderyhmällä oli kaksi viikkoa aikaa täyttää kysely, jonka jälkeen kysely sulkeutui ja tulosten analysointi alkoi. E-lomakkeen kautta siirrettiin kaikki vastaukset exceltaulukkoon, josta vastausten lukeminen onnistui parhaiten. Ensin luotiin havainnollistavia kuvioita ja pylväsdiagrammeja monivalintavastauksista ja laskettiin jokaisen vastauksen prosenttiosuudet vastanneista pyöristäen. Seuraavaksi keskityttiin avoimiin vastauksiin, joita olikin vaikeampi analysoida. Koko prosessin ajan tutkija toimi melko itsenäisesti. Kuitenkin ohjaavien opettajien kanssa käytiin keskustelua pitkin työn etenemistä sekä toimeksiantajalta tutkija sai erinomaisia kehitysideoita ja suuntaa-antavia näkökulmia.

4.2 Kysely tutkimusmenetelmänä sekä tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusmenetelmänä työssä käytettiin kyselyä. Kysely kohdistui oppilaille, jotka ovat olleet vaihdossa STS Vaihto-oppilasohjelmien kautta vuonna 2010-2011. Heiltä tiedusteltiin, miten he kokivat paluun kulttuurishokin ja pystyivätkö he valmistautumaan siihen jollain tapaa. Kyselypohja löytyy liitteestä 2. Kysely suoritettiin käyttämällä Laurea-ammattikorkeakoulun e-lomakemallia, johon luotiin uusi kysely ja kysymykset lisättiin valmiiseen pohjaan.

Kysely on survey-tutkimuksen menetelmä, jossa standardoidusti kerätään aineistoa ja kyselyn kohteet muodostavat otoksen jostain perusjoukosta. Hirsjärvi ym. (2009, 193 - 195) kertovat kirjassaan ”Tutki ja kirjoita” standardoitumisen tarkoittavan sitä, että kaikilta vastaajilta kysytään samaa kysymystä, kuten tämän tutkimuksen kyselyssä tehtiin. Surveyn avulla saatu aineisto käsitellään kvantitatiivisesti. Hirsjärvi ym. luettelevat kyselyn etuja olevan se, että sen avulla saadaan laaja tutkimusaineisto, tarkoittaen sitä, että saadaan runsas määrä ihmisiä vastaamaan moniin kysymyksiin. Kysely myös säästää tutkijan vaivannäköä sekä aikaa. Tutkijan on muistettava laatia kyselylomake tarkoin, jotta sen purkaminen sujuu helposti.

Kuitenkaan kyselyyn ei liity pelkästään positiivisia puolia. Kyselyä voidaan pitää pinnallisena ja vaikeana toteuttaa sen vuoksi, että tutkija ei voi varmistua siitä, vastaavatko tutkittavat rehellisesti ja huolellisesti. Kyselyn laatijan on myös vaikea sopeuttaa kyselyn vaihtoehdot siten, että niistä löytyisi jokaiselle oma vaihtoehto. Tutkija ei myöskään voi olla varma siitä, miten hyvin vastaaja on perehtynyt tutkittavaan aihealueeseen. Hyvän kyselylomakkeen laatiminen vie aikaa sekä vaatii paljon tietoa aiheesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 193 - 195.)

Kyselyitä on olemassa kahdenlaisia. Ensimmäisenä Hirsjärvi ym. (2009, 196 - 197) luettelevat posti- ja verkkokyselyn, jossa lomake lähetetään vastaajille ja he toimittavat vastaukset tutkijalle. Toinen kyselyn muoto on kontrolloitu kysely, joka jakautuu kahteen muotoon. Ensimmäinen on informoitu kysely, jossa tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti. Tutkija voi mennä paikan päälle esimerkiksi messuille tai kouluihin, joissa kohderyhmät sijaitsevat. Lomakkeiden jaon yhteydessä tutkija kertoo, mistä on kysymys ja vastaa tarvittaessa kysymyksiin. Toinen kontrolloidun kyselyn muoto on henkilökohtaisesti tarkistettu kysely, jossa tutkija lähettää lomakkeet postitse ja noutaa ne itse.

Tehtäessä tutkimusta, tutkija pyrkii tekemään mahdollisimman vähän virheitä. Tämä edellyttää, että tulokset ovat luotettavia ja päteviä. Tämän takia tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta, johon on erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja tulosten pitäisi antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliaabelius voidaan todeta siten, että sama kyselyyn vastaaja antaa kaksi kertaa saman vastauksen eri tutkimuskerroilla tai että kaksi tutkimuksen arvioijaa saa saman tuloksen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kasvattaa tutkijan kyky selostaa tarkasti tutkimuksen toteutusvaiheet. Tutkijan on tehtävä kuvaus jokaisesta vaiheesta. Aineiston tuottaminen tulisi kertoa mahdollisimman totuudenmukaisesti ja tutkija voi kirjata esimerkiksi käytetyn ajan sekä tekijät, jotka vaikuttivat häiritsevästi aineiston keräämiseen ja tuottamiseen. Tutkijan olisi hyvä kuvata mahdolliset virhetulkinnat sekä itsearviointi tutkimuksen tilanteista. Tulosten tulkintavaiheessa tutkijan tulisi kuvata, miten on päätyntä kyseisiin tulkintoihin. (Hirsjärvi ym. 2009, 231 - 233) Tähän tutkijan on hyvä lisätä suoria lainauksia kyselyyn vastanneilta, kuten tässä tutkimuksessa tehtiin.

Validius tarkoittaa Hirsjärven ym. (2009, 231 - 232) mukaan tutkimuksen pätevyyttä ja tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri tutkittavaa asiaa. Usein tutkijat valitsevat ja toteuttavat menetelmiä tai käyttävät mittareita, joilla ei saa vastausta siihen, mihin tutkija etsii tutkimuksessaan vastausta. Kyselylomakkeen kysymykset tulee suunnitella siten, että vastaaja ymmärtää ne samalla tavalla kuin mitä tutkija on tarkoittanut.

Työssä suoritettu kysely suunniteltiin kerätyn teorian pohjalta. Kyselyn kysymykset pohjautuvat teoriaan muun muassa siten, että kysymysten vastausvaihtoehtojen pohdinnassa tutkija on perehtynyt aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Kyselyssä on myös tuotu esille kirjallisuudesta noussut väittämä siitä, että paluun kulttuurishokki olisi pahempi kuin vaihdon aikana koettu kulttuurishokki. Kyselylomakkeeseen on tuotu otteita teoriasta selventämään vaihto-oppilaille, mitä käsitteet kulttuurishokki sekä paluun kulttuurishokki tarkoittavat, jotta kaikki ymmärtäisivät kyselyn aihepiirin. Kyselyn tulokset tukivat teoriaa sekä auttoivat tutkijaa produktin suunnittelussa. Kysely ja tulokset vastaavat teoriaa ja muodostavat loogisen osan raportista sekä opinnäytetyöprosessista.

4.2.1 Kyselyn laadullinen ja määrällinen luonne

Opinnäytetyön tutkimus sisältää sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista luonnetta. Kvantitatiivinen tarkoittaa määrällistä tutkimusta ja kvalitatiivinen laadullista tutkimusta. Suunniteltu kysely pyytää vastaajaa täyttämään vastaukset monivalintana eli hän valitsee vastauksensa, jolloin saadaan numeraalista eli määrällistä tietoa vastauksista. Osa kysymyksistä on avoimia siten, että vastaajan on omin sanoin pyrittävä antamaan tutkittavasta aiheesta totuudenmukainen kuva. Tästä syystä tutkimus myötäilee myös kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 135; Heikkilä 2002, 16.)

Heikkilä (2002, 16) toteaa, että kvantitatiivista tutkimusta voidaan nimittää myös tilastolliseksi tutkimukseksi, jonka avulla selvitetään tutkimusongelmaa lukumäärin ja prosenttiosuuksin. Tutkitaan myös eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia. Tässä on kuitenkin edellytyksenä riittävän suuri kohderyhmä. Aineistoa kerätään usein tutkimuslomakkeilla, joissa on annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Kyselyn tuloksia kuvataan numeerisessa muodossa ja niitä havainnollistetaan kaavioin ja taulukoin. Tämänkaltaisen tutkimuksen avulla saadaan yleensä kartoitettua nykytilanne, mutta harvoin saadaan selvitettyä, miksi asiat ovat niin kuin ovat.

Laadullinen tutkimus on määrällisen tutkimuksen vastakohta. Niitä usein käytetään yhtäaikaaisesti täydentämään toinen toisiaan, kuten tässä tutkimuksessa. Etsittäessä tietoa laadullisen tutkimuksen menetelmin, pyritään ymmärtämään kokonaisvaltaisesti tutkittavaa asiaa. Määrällinen tutkimus pyrkii selittämään tutkittavaa kohdetta. Laadullista tutkimusaineistoa kerätään haastattelun, kyselyn, havainnoinnin ja erilaisten dokumenttien tiedon avulla. Laadullisen tutkimuksen tulee olla kokonaisuus, jossa aineiston keruu ja analysointi tapahtuvat yhtäaikaisesti. Tutkimustehtävä tai -kysymys tulee muotoilla tarkasti, jotta sillä saadaan haluttua tietoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 136 - 137; Tuomi & Sarajärvi 2009, 65 - 71.)

Kvalitatiivinen aineisto kuvaa tutkimuskohdetta luonnollisessa ja todellisessa tilanteessa. Tutkimuksen kohdejoukko on valittava tarkoin, koska tuloksissa laatu on tärkeämpää kuin määrä. Laadullisen tutkimuksen piirteisiin kuuluu sen joustavuus ja sen tarkoituksena on tutkia kohdetta kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa suositellaan käytettäväksi ihmistä tiedonkerääjänä, jolloin tutkija voi täydentää kysymystä tai huomioida vastaajan kielen piirteitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 160 - 167.) Heikkilä (2002, 16) toteaa, että kvalitatiivinen tutkimus sopii hyvin tutkimukseen, joka pyrkii kehittämään toimintaa.

4.2.2 Kyselylomake ja kysymysten laadinta

Kyselyä varten tuli laatia kyselylomake. Kyselyn vastauksia voidaan kerätä paperilomakkeilla, suoraan tietokoneavusteisesti tai internetin välityksellä. Lomakkeen käyttö nopeuttaa huomattavasti haastattelua tiedonsaannin menetelmänä. Lomakkeen avulla tieto voidaan myös tallentaa tarkemmin. Holopainen ja Pulkkinen (2008, 42) kuvailevat kyselylomakkeen olevan määrämuotoinen kysymyspatteristo, jolla informaatiota kerätään. Kyselylomakkeen idea on se, että tutkija voi muuntaa tutkijan tiedontarpeen kysymysten muotoon, joihin kohderyhmä on halukas vastaamaan ja joihin on mielekäs vastata. Kyselylomake ei pyri siihen, että vastaaja joutuisi ponnistelemaan. Tämän vuoksi on hyvä laatia ainakin muutama jo valmiit vaihtoehdot antava kysymys lomakkeeseen, kuten tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa on tehty.

Kyselylomake on oleellinen osatekijä kyselytutkimuksessa. Kyselylomakkeen teko on teknologian kehittymisen seurauksena mahdollistanut kyselylomakkeen lähettämisen internetin avulla sekä vastausten saamisen suoraan tilasto-ohjelmaan käsittelyä varten. Heikkilä (2002, 47 - 48) painottaa, että kyselylomake on tehtävä huolellisesti, jotta välttyään virheiltä, jotka johtuvat kysymysten asettelusta. Kyselylomake laaditaan sen jälkeen, kun tutkija on perehtynyt teoriaan. Ennen kyselylomakkeen tekoa on pohdittava, miten aineisto puretaan. Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen suunnittelussa tutkija miettii, miten tarkkoja vastauksia hän haluaa ja kuinka tarkkoja tietoja on mahdollista saada. Tutkimukselle määritelty tavoite on oltava suunniteltu, ennen kuin kyselyn kysymykset laaditaan. Tutkijan tulisi muistaa, ettei hän voi muuttaa kysymyksiä enää kyselyn lähettämisen jälkeen ja että hänen tulisi luoda lomake, joka houkuttaa vastaamaan kysymyksiin.

Kysymyksen muoto voi olla avoin, jossa vastaaja vastaa omin sanoin tutkijan kysymykseen. Avoin kysymys kuuluu kvalitatiiviseen tutkimukseen. Avoimet kysymykset on helppo laatia, mutta niiden purku on työlästä ja ne voivat houkutella vastaajan jättämään ne tyhjiksi. Murto-osa tämän työn kyselylomakkeeseen vastanneista jätti vastaamatta joihinkin avoimiin kysymyksiin. Avoimet kysymykset kannattaa usein sijoittaa kyselylomakkeen loppuun ja vastauksille tulee antaa rittävästi tilaa. Avoimia kysymyksiä laatiessa tulee miettiä, miten tutkija pystyy analysoimaan vastaukset. Jos tutkija esimerkiksi haluaa kysyä, mistä päin Suomea vastaaja on kotoisin, voi olla vaikea purkaa kaikkien kaupunkien nimet selkeällä tavalla. Voi olla tarkoituksenmukaisempaa kysyä lääniä. (Hirsjärvi ym. 2009, 198 - 200; Heikkilä 2002, 49 - 50.) Tutkimuksessa käytettiin avoimia sekä monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymykset sijoitettiin lomakkeen alkuun, koska haluttiin saada perustiedot vastaajasta, kuten sukupuoli ja vaihtoajankohta sekä vaihtomaa. Lomakkeessa käytettiin myös avoimia kysymyksiä, joilla haluttiin vastaajan kertovan omin sanoin kokemuksistaan ja ehkä vastaukseksi päätyy jotain, mitä ei osattu miettiä etukäteen kysymyksiä laadittaessa.

Tutkija voi esittää monivalintakysymyksen, jossa vastaajan valittavana ovat numeroidut valmiit vastausvaihtoehdot. Monivalintoja tai toiselta nimeltään suljettuja kysymyksiä käytetään, kun tiedetään etukäteen selvät vastausvaihtoehdot. Näiden vastausten käsittely on yksinkertaisempaa kuin avoimien. Tämä myös helpottaa vastaajien vaivannäköä ja antaa myös mahdollisuuden sellaisille vastaajille, jotka eivät osaa kirjallisesti ilmaista itseään haluamallaan tavalla avoimiin kysymyksiin. Vaihtoehtojen määrä monivalintakysymyksissä ei saa olla liian suuri. Monivalintakysymyksissä tulisi olla ainakin yksi sopiva vastaus kaikille vastaajille. Vastausvaihtoehtojen tulee olla toisensa poissulkevia. Monivalintakysymyksiin vastaaminen on helppoa ja niiden antamat vastaukset on helppo käsitellä tilastollisesti. Suunniteltaessa monivalintakysymyksiä on annettava vastausvaihtoehtojen lukumäärä, joka sallitaan vastaajalle. (Hirsjärvi ym. 2009, 198 - 200; Heikkilä 2002, 50 - 51.)

Monivalintakysymyksessä voi olla valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi yksi avoin vaihtoehto. Tällöin kyselyn täyttäjät kirjoittaa vastauksen omin sanoin. Tämä on strukturoidun ja avoimen kysymyksen välimuoto. Näin tutkija varautuu saamaan uuden näkökulman, jota ei ollut osannut etukäteen ajatella. Kolmas kysymyksen muoto on asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kysymys. Tämä on toiselta nimeltään asenneasteikot ja niitä käytetään mielipidetiedusteluissa. Tässä tyypissä tutkija esittää väittämiä ja vastaaja valitsee skaalasta, miten voimakkaasti hän on samaa tai eri mieltä kyseisestä asiasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 198 - 200; Heikkilä 2002, 52.)

Kyselylomakkeessa tulisi kysyä yhtä asiaa kerrallaan ja kysymysten on kaikkien oltava tarpeellisia ja kohteliaasti esitettyjä. Kysymys ei saa olla liian pitkä eikä monimutkainen. Kysymys ei myöskään saa johdatella vastaajaa mihinkään suuntaan. Tärkeiden sanojen korostamiseksi kysymykset saavat sisältää tyylikeinoja kuten lihavointi tai alleviivaus. Heikkilä (2002, 57 - 58.) korostaa, että samaa asiaa voidaan kysyä monella eri tavalla riippuen siitä, miten vastaukset halutaan esittää analyysivaiheessa. Kysymysten asettelu on erittäin tärkeää ja Hirsjärvi ym. (2009, 202 - 203) toteavat, että kysymyslomakkeen tulisi olla selkeä, jotta tutkija saa päteviä tuloksia. Tutkijan tulisi pitäytyä mieluummin spesifisissä kuin yleisissä kysymyksissä. Toisaalta olisi hyvä käyttää lyhyitä ja helposti ymmärrettäviä kysymyksiä ja välttää kaksoismerkityksiä. Tutkijan on myös hyvä antaa vaihtoehto ”ei mielipidettä”, jotta vastaaja ei ole pakotettu vastaamaan, jos hänellä ei ole mielipidettä. Tutkijan tulisi sijoittaa yleiset ja helpoimmat kysymykset lomakkeen alkuun ja spesifiset kysymykset loppuun.

Kyselylomakkeen kysymyksiä valitessa on pystyttävä perustelemaan, miksi on päätytty tiettyihin kysymyksiin. Mitä tietoa ne tutkijalle tuovat ja miten tuota tietoa voi käyttää hyväksi. (Vilkka 2005, 81) Kysymysten muotoilussa on noudatettava STS Vaihto-oppilasohjelmien suositeltua tyyliä, joka on lyhyt ja mahdollistaa sinuttelun. STS Vaihto-oppilasohjelmien asiakkaat ovat noin 14-18-vuotiaita nuoria, joiden yhteydenpitoon puhelimitse sekä sähköpostitse käytetään nuorelle mielekästä tapaa eikä teitittelyä käytetä. Kyselyn alkuun toteutettiin taustatiedot osio, jossa kysyttiin vastaajan sukupuolta sekä vaihtoajankohtaa. Alussa tiedusteltiin myös missä päin maailmaa he ovat olleet vaihdossa. Vastaajien nimiä on turha kysyä, koska tämä tieto ei hyödytä tutkimusta.

Kysymykset ovat lomakkeessa joko monivalintoja tai avoimia sen mukaan, mihin haetaan tietoa kyseisissä kysymyksissä. Monivalintakysymyksissä annetaan vastaajalle valmiit vastausvaihtoehdot, koska esimerkiksi kysyttäessä minkälaisia oireita vaihto-oppilas on kokenut paluun kulttuurishokin aikana, ei ole mielekästä olettaa, että vastaaja tietäisi ilman mitään tutkimuksia, mitkä ovat kulttuurishokin oireet. Nuori ei ehkä myöskään tiedosta, että juuri itsellä havaitut oireet kuuluvat kulttuurishokin oireisiin. Tämä todettiin kyselyn vastauksista. Näihin asetettiin kuitenkin vaihtoehto omakohtaiselle vastaukselle, jotta vastaaja ei tunne estettä vastata, mikäli omaa vaihtoehtoa ei ole lueteltu. Avoimilla kysymyksillä oli tarkoitus saada mahdollisimman omakohtaisia kokemuksia sekä avoimia mielipiteitä. (Vilkka 2005, 85 - 86.)

Kysymykset jaettiin erilaisten teemojen alle. Teemat ovat: taustatiedot, kulttuurishokki ja paluun kulttuurishokki, paluun kulttuurishokki ja sen aiheuttajat sekä paluun kulttuurishokista selviytyminen. Taustatiedoissa kysyttiin sukupuolta, vaihtoajankohtaa sekä missä päin maailmaa nuori oli vaihdossa. Seuraava teema on kulttuurishokki ja paluun kulttuurishokki, jossa tiedustellaan onko vastaaja kokenut paluun kulttuurishokin oireita. Kysyttiin myös tunsiko vastaaja samanlaisia tunteita vaihdon aikana. Mikäli vaihto-oppilas on kokenut molemmat kulttuurishokit, pyydettiin häntä kuvailemaan näiden eroja ja arvioimaan kumpi shokki oli vaikeampi. Seuraava kyselyn teema on paluun kulttuurishokki ja sen aiheuttajat, jossa kysyttiin, miten kauan paluun kulttuurishokki kesti sekä oliko vastaaja kuullut shokista aiemmin. Mikäli asiakas vastaa, että on kuullut, kysyttiin mitä kautta hän on saanut tietoa. Tämä osio erittelee myös paluun kulttuurishokin konkreettiset aiheuttajat, joista vastaaja valitsee, mikä on tuottanut ongelmia paluun aikana. Seuraavassa teemassa, paluun kulttuurishokista selviytyminen, haluttiin tietää, miten paluun kulttuurishokin oireet rauhoittuivat, jotta osattiin julkaisussa antaa ohjeita tietenkin viitaten myös teoriaan. Vastaajilta tiedusteltiin myös kenen kanssa vaihto-oppilas pystyi juttelemaan shokin aiheuttamista tunteista. Viimeisen kysymyksen kohdalla vastaaja sai itse omin sanoin kertoa, mitä tulisi kertoa seuraaville STS Vaihto-oppilasohjelmien asiakkaille, jotta paluun kulttuurishokista selviytyminen olisi helpompaa.

4.2.3 Kyselyn otanta ja testaus

Vastaajista ei valikoitu tiettyä joukkoa, vaan tutkimuksessa käytettiin kokonaisotantaa. (Heikkilä 2002, 33.) Kohdejoukko koostui 174:stä STS:n vaihto-oppilaasta, jotka ovat palanneet kotiin kevään ja kesän 2011 aikana. He ovat olleet vaihdossa lukuvuoden 2010-2011, syyslukukauden 2010 tai kevätlukukauden 2011.

Huolellisestikin suunniteltu kyselylomake on testattava. Optimaalisinta olisi antaa kohdejoukon edustajien vastata kyselyyn. Testiryhmä voi koostua 5 - 10 ihmisestä ja heidän tulisi aktiivisesti pyrkiä arvioimaan kysymysten ja lomakkeen selkeyttä ja yksiselitteisyyttä, vastausvaihtoehtojen sisällön toimivuutta sekä vastaamiseen kuluvan ajan määrää. Tutkijalle on erittäin suotavaa saada palautetta siitä, onko lomakkeessa jäänyt jotain olennaista kysymättä tai toisaalta onko kysytty turhia kysymyksiä. Testaamisen jälkeen tutkija tekee tarvittavat muutokset lomakkeen rakenteeseen, kysymyksiin ja vastausvaihtoehtoihin. (Heikkilä 2002, 61.)

Tutkimuksen kyselyä testattiin tutkijan viidellä ystävällä, jotka ovat aiemmin olleet vaihdossa tai pidemmällä lomamatkalla ulkomailla. Testauksen aineistosta tutkija koki tarpeelliseksi lisätä kyselyyn vastausvaihtoehdoksi sään yhdeksi konkreettiseksi asiaksi, joka voi aiheuttaa paluun kulttuurishokin oireita. Koettiin myös, että kysymys paluun kulttuurishokin ajankohdasta tulisi poistaa, koska kaikilla vastanneille tuli vastaukseksi, että oireita koettiin heti ensimmäisenä paluun päivänä. Vastauksista saatiin myös teknistä palautetta kun huomattiin, että vastausrivejä ei ollut tarpeeksi avoimiin vastauksiin. Saatiin myös tietoa, että kyselylomake on hyvin selkeä ja kysymykset etenevät loogisesti. Kysymyksiä ei ollut liikaa ja lomakkeen täyttäminen kesti noin 10-15 minuuttia.

4.2.4 Kyselyn tavoitteet

Toteutetun kyselyn tavoitteena oli saada lisätietoa paluun kulttuurishokista tukemaan teoriaa, jota on kerätty. Tutkija halusi saada selville, miten nuoret vaihto-oppilaat ovat kokeneet paluun kulttuurishokin ja tietää, miten heitä voisi ohjeistaa selviytymään siitä. Tavoitteena oli myös saada mahdollisimman käyttökelpoista materiaalia, jonka avulla voitiin tuottaa mahdollisimman informatiivinen ja käyttökelpoinen julkaisu, joka tuo lisäarvoa vaihtoon lähtevälle nuorelle. Asiakaskyselyn avulla pohdittiin, mitä tietoa tulisi kertoa julkaisussa, jotta nuorilla olisi paras mahdollinen tietoperusta lähtiessään vaihtoon.

Opinnäytetyön teoria ja toteutettu asiakaskysely käyvät yhteen siten, että kyselyn avulla haluttiin saada tietää, miten vaihto-opiskelija sopeuttaa vieraassa kulttuurissa omaksumaansa elämäntätapaa omaan tuttuun elämäntapaan Suomessa. Vaihto-oppilas oppii erilaisen käyttäytymismallin ja tavan nähdä maailmaa vaihdossa ollessaan. Tämän yhdistäminen elämään kotimaassa paluun aikana voi tuottaa ongelmia. Ongelmia saattaa syntyä, koska vaihto-ohjelman alussa vaihto-oppilas tiedosti kohdemaan kulttuurin eroavaisuudet ja hän tottui niihin kuukausien aikana. Kotiin palatessaan hän voi kokea suomalaisen elämäntyylin kenties vieraaksi. Tämä on yksi asia, jota haluttiin kyselyn avulla saada selville. Kysely paljasti, että kulttuurishokin oireita koettiin ja että vaikeuksia tuottivat monet eri asiat paluussa.

4.2.5 Aineiston sisällönanalyysi

Kyselystä muodostui keskeisin opinnäytetyön aihealue, koska siitä tuli saada käyttökelpoista materiaalia julkaisua varten. Julkaisu sisältää perustietoa paluun kulttuurishokista, mutta nuorille halutaan enemmän kokemuksiin pohjautuvaa tietoa, jota saatiin kyselyn avulla. Teoriaa he voivat aina etsiä kirjoista. Toteutetun kyselyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen muodostavat erittäin tärkeän osa-alueen koko kyselyn toteutuksesta. Se on vaihe, johon tutkija tähtää ennen kuin kysely on edes toteutettu. Analyysivaihe kertoo tutkijalle minkälaisia vastauksia ja ratkaisuja hän tulee saamaan asetettuun ongelmaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Seuraavaksi kerrotaan analyysitavoista vaiheittain sekä tilastotietoon perustuvasta analyysistä.

Ensimmäisessä vaiheessa tutkijan on tarkistettava tiedot ja otettava pois asiaankuulumaton tieto sekä tarkistettava puuttuuko aineistosta oleellisia tietoja. Tutkijan ei tulisi hylätä vastauslomaketta, jossa vastaaja on jättänyt vastaamatta yhteen tai kahteen kysymykseen, mikäli hän on vastannut kaikkiin muihin kohtiin. Kyselyn vastauksissa, muutamaan avoimeen kysymykseen ei ollut vastattu, mutta heidän muut vastauksensa analysoitiin muun aineiston kanssa. Toisena vaiheena on täydentäminen, mitä ei tutkimuksessa toteutettu. Tietoja voi täydentää haastatteluin ja kyselyin. Kolmas vaihe on nimeltään aineiston järjestäminen, mikä tarkoittaa tiedon tallennusta jälkikäteen tehtävää analyysia varten. Kvalitatiivisen aineiston järjestely on työläämpää kuin kvantitatiivisen. Kvantitatiivisen aineiston tiedoista tutkija luo muuttujia, ja näin saadaan tilastollista tietoa. Aineisto kootaan näiden muuttujien mukaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 221 - 222.)

Hirsjärven ym. (2009, 224) mukaan aineiston analyysitapoja on kahdenlaisia, selittämiseen pyrkiviä sekä ymmärtämään pyrkiviä. Selittävässä asiassa esitellään tilastollisesti ja lopuksi tehdään päätelmiä. Ymmärtämiseen pyrkivässä aineistoa analysoidaan laadullisesti ja lopuksi tehdään päätelmät. Analyysitapa valitaan siten, mistä menetelmästä saadaan paras mahdollinen ratkaisu ongelmaan tai tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyössä ei ole mitään sanatarkkaa tutkimuskysymystä, vaan tarkoituksena oli luoda käyttökelpoinen ja informatiivinen julkaisu. Tähän tavoitteeseen sopi parhaiten ymmärtämiseen pyrkivä lähestymistapa.

Laadullista aineistoa voi käsitellä tilastollisesti, mutta yleensä turvaudutaan menetelmiin, jotka ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi ja keskusteluanalyysi. Työssä käytettiin teemoittelua, koska asiakkaille suunnatun kyselyn kysymykset olivat jo valmiiksi teemoissa, joten oli mielekästä työstää kyselyn tuloksia samantapaisissa teemoissa. Osa kyselyn tuloksista on laadullisia, mikä tekee tutkimuksesta mielenkiintoisen ja toisaalta haastavan. Haastavan siitä tekee se, että tutkijan on kyettävä tulkitsemaan vastaukset oikein ja niin, miten vastaaja on ne tarkoittanut. Tutkijan on pidettävä mielessä, että kaikkea kerättyä tietoa ei ole tarpeen analysoida ja ottaa mukaan tuloksien esittelyyn. (Hirsjärvi ym. 2009, 244 - 225.)

Sisällönanalyysi on Tuomen ja Sarajärven (2009, 91 - 92) mukaan perusanalyysimenetelmä, joka soveltuu laadulliseen tutkimukseen. Sisällönanalyysiä voidaan käyttää yksittäisenä metodina tai se voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Tekijät kuvaavat tutkija Timo Laineen esitystä mukaillen neljä askelta, joiden avulla voi toteuttaa sisällönanalyysin. Tutkijan on ensin päätettävä, mikä aineistossa kiinnostaa ja tehtävä vahva päätös siitä. Toinen vaihe jakautuu kolmeen osaan, jotka ovat aineiston läpikäyminen, jossa myös erotetaan ja merkitään kiinnostavat asiat ylös. Tutkija myös jättää kaiken muun pois tutkimuksesta. Tämän jälkeen merkitään ylös kaikki asiat niin, että ne ovat erillään muusta aineistosta. Kolmas vaihe on luokittelu, teemoittelu tai aineiston tyypittely. Viimeinen ja neljäs vaihe on yhteenvedon kirjoittaminen. Tutkijan on muistettava, että aineistosta voi löytyä muitakin kiinnostavia asioita, joita ei ehkä ole osannut odottaa aikaisemmin. Tutkija ei voi tarkastella kaikkia kiinnostavia asioita, vaan hänen on valittava jokin tarkkaan rajattu ilmiö, jota tutkia. Valittavan kohteen tulisi olla sopusoinnussa tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimusongelman kanssa.

Edellä esitetystä kohdasta kaksi voidaan myös käyttää nimitystä aineiston litterointi tai koodaaminen. Näillä keinoilla jäsenetään tekstiä ja ne helpottavat tekstin kuvailua. Kolmannessa kohdassa Tuomen ja Sarajärven (2009, 92 - 93) mukaan ei saa erehtyä pitämään sitä varsinaisena analyysinä. Tämä vaihe ei voi toteutua ilman ensimmäistä ja toista vaihetta, jotka edeltävät kolmatta, luokitteluvaihetta. Edellä mainituista kolmesta vaihtoehdosta valittiin teemoittelu, jossa painottuu se, mitä jokaisesta teemasta on sanottu. Lukumäärillä voi olla väliä tai sitten ei. Kyse on laadullisen aineiston ryhmittelystä eri aihepiirien mukaan. Tämän avulla tutkijan on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Ideana teemoittelussa on se, että tutkija etsii aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä.

Kun tulokset on analysoitu ja ne kenties esitetään kaavioina tai diagrammeina, tutkijan on muistettava, että tämä yksistään ei riitä. Tulokset on tulkittava ja selitettävä lukijalle. Tutkijan on pohdittava tuloksia ja tehtävä niistä omia päätelmiään. Esiinnousseita asioita on kyettävä selkiyttämään, jotta lukijan on mahdollisimman helppo ymmärtää tutkimusta ja sen tuloksia. Tulosten tulisi vastata tutkimusongelmaan ja nidottava yhteen tutkimuksen pääseikat. Laadullinen aineisto on useasti kirjoitettava sanatarkasti ylös. Tämän käytännön nimi on litterointi, joka toteutetaan koko aineistosta tai valikoiduista osista. Tätä tehdään enemmän kuin päätelmien tekemistä suoraan aineistosta. (Hirsjärvi ym. 2009, 222, 229 - 230.)

Tilastotieteen yksi tapa tutkia tutkimuksen aineistoa on kuvaileva tapa, jota käytettiin tutkimuksessa. Tässä lähestymistavassa tulokset tiivistetään taulukoina, graafisina kuvioina ja tilastollisina tunnuslukuina. Tarkoituksena on tiivistää suuri tilastoaineisto ja sen sanoma asiayhteyden kannalta keskeisiin asioihin. On tärkeää osoittaa tilastojen sisältämä tieto totuudenmukaisesti. Tulosten tulisi myös houkuttaa lukijaa ajattelemaan asiaa. Tämä myös elävöittää tilastoraporttia. (Holopainen & Pulkkinen 2008, 46.)

Tilastollista tietoa voidaan havainnollistaa graafisin menetelmin, kuten diagrammeilla. Peruskuvioityypit ovat pylväs-, viiva- sekä sektoridiagrammit. Pylväsdiagrammia käytetään, kun halutaan ilmaista samassa kuviossa usean eri muuttujan arvoja. Viivadiagrammit osoittavat tapahtumat eri aikoina niin, että kuvioista käy ilmi tarkasteltavan suureen arvot vuosien aikana. Sektoridiagrammit ovat ympyrän muotoisia ja niillä havainnollistetaan kokonaisuuden jakautumista osiin. (Holopainen & Pulkkinen 2008, 53, 61, 63.)

5 Kyselyn aineisto ja tulosten analysointi

Heikkilä (2002, 42) kuvailee, että mikäli tutkija haluaa olla varma, että otoksesta saadut tulokset pätevät koko perusjoukossa, on otoskoon oltava suuri. Toisaalta tilastollisen päättelyn avulla on mahdollista ennustaa pienen havaintojoukon avulla jotain ilmiötä, joka pätee isompaan havaintojoukkoon, kertoo Nummenmaa (2004, 20 - 21). Tällöin on kyse otoksesta ja populaatiosta. Kuten käyttäytymistieteissä, myös tässä työssä haluttiin saada selville ihmisten käytöstä jossain tietyssä tilanteessa. Tuloksista haluttiin yleistettäviä havaintoja, joten on mitattava suurempi joukko ihmisiä. Nummenmaa tähdentää, että on erittäin harvinaista, että tutkija pääsee tarkastelemaan kaikkia henkilöitä, joiden suoriutumisesta tutkija on kiinnostunut. Populaatio kuvaa tätä ihmisjoukkoa. Tilastoyksikkö taas on yksi populaatioon kuuluva ihminen. Usein populaatio on erittäin laaja, joten tutkijan on valittava jokin joukko, eli otos. Otos on siis jollain kriteerillä valittu joukko populaatiosta. Työn kyselyn otoksena toimivat STS Vaihto-oppilasohjelmien asiakkaat. Kysely lähetettiin 174:lle vaihto-oppilaalle, joista 34 prosenttia vastasi kyselyyn. Kyselyyn vastanneista 86 prosenttia oli naisia ja 14 prosenttia oli miehiä.

Työn otos on poimittu siten, että se on ominaisuuksiltaan samanlainen kuin koko populaatio, joten otoksen perusteella voidaan tehdä populaatiota koskevia päätelmiä. Otos ei kuitenkaan millään muotoa vastaa täysin populaatiota. Mikäli otoksessa esiintyy jokin ilmiö, ei ole takuuta, että sama ilmiö esiintyy täysin samanlaisena populaatiossa. Ilmiö voi esimerkiksi esiintyä otoksessa ainoastaan sattumalta, eikä näin päde populaatioon ollenkaan. Tilastollisten menetelmien kautta tutkija pyrkii selvittämään, kuinka todennäköistä on, että otoksessa esiintynyt ilmiö esiintyisi myös populaatiossa. (Nummenmaa 2004, 21.)

Otoksen edustettavuutta voidaan Nummenmaan (2004, 21 - 22) mukaan tarkastella esimerkiksi sukupuolien lukumäärän mukaan. Tämä tapahtuu siten, että jos populaatiossa on miehiä yhteensä 35 prosenttia ja naisia 65 prosenttia, olisi hyvä, että otoksen miesten ja naisten lukumäärä olisi sama tai ainakin niiden olevan samassa suhteessa. Tätä on tutkimuksen kannalta hyvin vaikea arvioida, joten tutkija keskittyi tutkimaan otoksen sukupuolijakaumaa suhteessa kaikkiin vaihto-oppilaisiin, joille kysely lähetettiin. Koko joukossa oli naisia 76 prosenttia ja miehiä 24 prosenttia, joka on melkein sama suhde kuin populaatiossa oli. Sama pätee ikään, mutta tämä on opinnäytetyössä varma, koska vaihto-oppilaat Suomessa ovat samanikäisiä keskenään. Tutkija etsi tietoa muista vaihto-oppilasohjelmien järjestäjistä, ja heidän ohjelmansa ovat 14-18-vuotiaille. Mitä enemmän otos muistuttaa populaatiota, sitä edustavampi otos on. (YFU 2011; ASSE 2011; Explorius 2010; EF 2011; Nummenmaa 2004, 22.)

Hyvän otoksen suuruutta on vaikea arvioida ja sopiva koko riippuu tutkittavan ilmiön voimakkuudesta, Nummenmaan (2004, 25) mukaan. Aina ei ole mielekästä ja kannattavaa poimia suurin mahdollinen otos. Suurempi ja suurempi otos ei välttämättä tuo mitään uutta tutkijalle eikä se välttämättä ole edustavampi kuin pienempi otos. Otoksen kokoon kerrotaan vaikuttavan se, missä määrin tutkittavan ilmiön oletetaan vaihtelevan tutkimukseen liittyvillä ihmisillä. Kuitenkaan tämän tutkimuksen kannalta ei ollut mielekästä ottaa ketään muuta tutkimuksen osaksi kuin vaihto-oppilaita. Tutkija päätti kuitenkin rajata tutkittavia siten, että he ovat vaihdosta vasta palanneita. Tällä tutkija halusi vastauksia ainoastaan vaihto-oppilailta, joilla vaihtovuosi sekä paluu ovat tuoreessa muistissa.

Asiakaskyselyn vastausprosentti jäi pieneksi, tarkoittaen sitä, että 66 prosenttia koostuu vaihto-oppilaista, jotka eivät vastanneet kyselyyn. Kysely lähetettiin vaihto-oppilaille, kun he olivat kaikki tulleet takaisin vaihdosta. Kysely ajoittui elokuun alkuun, jolloin koulut eivät ole vielä alkaneet, ja oppilaat saattavat olla lomilla. Tutkijan tulee kuitenkin tarkastella vaihtoehtoa, jossa vaihto-oppilas on jättänyt vastaamatta. Aihe voi tuntua vaihto-oppilaasta hankalalta ja hän voi tuntea, ettei pysty vastaamaan hankaliin kysymyksiin. Toisaalta vastausprosentin voi tulkita niin, että 66 prosenttia ei ole mielestään kokenut paluun kulttuurishokkia. Jotta tutkija olisi saanut tähän varmuuden, olisi sitä pitänyt kysyä vastaajilta suoraan tai ohjeistaa heitä vastaamaan vaikeivät olisi kokeneet paluun kulttuurishokkia.

Tutkija tähtäsi ainakin sataan vastaajaan, jolloin tuloksista olisi voinut tehdä koko vastaajajoukkoa koskevia päätelmiä. Mikäli kohderyhmä olisi ollut 100 kappaletta, silloin 59 vastaajaa olisi muodostanut hyvän vastausprosentin. Kuitenkin kyselyn vastauksista saatiin hyviä tuloksia, jotka toisaalta yhtyivät teoriaan ja toisaalta toivat jotain uutta tutkijalle. Kyselyn tulosten käyttökelpoisuus julkaisun suunnittelussa oli hyvä, koska tutkija sai odottamiaan tuloksia ja pystyi hyödyntämään niitä julkaisun toteuttamisessa.

5.1 Paluun kulttuurishokin ilmentymä asiakaskyselyn kohderyhmässä

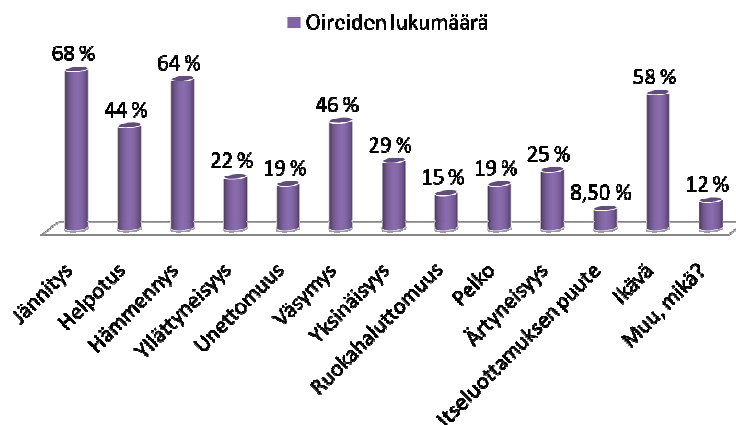
Kyselyyn vastanneista 47 prosenttia oli vaihdossa USA:ssa, loput vastanneista olivat hajanaisesti vaihdossa ympäri maailmaa. USA on STS vaihto-oppilasohjelmien suosituin kohde ja suosituin ohjelman pituus on lukuvuosi. Kyselyyn vastanneet ovat olleet vaihdossa kymmenessä eri maassa, mikä on noin puolet STS:n tarjoamasta valikoimasta. (STS High School: STS:n perinteinen vaihto-oppilasohjelma.)

Kyselyn kaikki ”muu, mikä” kysymysvaihtoehdon vastaukset analysoitiin siten, että etsittiin vastauksista nimittäjiä, eli yhteisiä tekijöitä. Tämän jälkeen laskettiin, kuinka moni oli maininnut vastauksissa saman asian, ja sitten laskettiin näistä prosentuaaliset arvot. Monivalintakysymysten vastaukset on koottu diagrammeihin, joissa esitellään luvut suhteellisina prosenttiarvoina eikä vastaajien lukumäärinä työn toimeksiantajan pyynnöstä. Tämä myös sen vuoksi, että näin lukijan on helpompi mieltää vastaukset suhteellisina osuuksina kokonaisvastaajamäärästä. Raportissa esitellään monivalintakysymys kerrallaan alkaen diagrammilla, johon vastaukset on koottu. Tämän jälkeen tutkija esittelee aiheesta kerättyä aineistoa kirjalähteistä, jonka jälkeen vastaukset on analysoitu.

5.1.1 Paluun kulttuurishokin oireet

Tämän työn sisältämässä tutkimuksessa pyydettiin vaihto-oppilaita kertomaan, mitä oireita he ovat kokeneet kotiinpaluun aikana. Kysymyksen vastausvaihtoehtoja oli yhteensä 13 kappaletta ja vastaaja pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon. Vastausvaihtoehdot valittiin oireista, joita Hansel (2007) on kirjassaan esitellyt. Loput oireet valittiin sen mukaan, mitä oman kokemuksen mukaan odotetaan koettavan. Yhdeksi vastausvaihtoehdoksi annettiin kuitenkin muu, mikä - vaihtoehto, johon vastaaja sai ominsanoin kertoa, mitä tunsi paluun aikana, jos kyseistä oiretta ei vastausvaihtoehdoista löytynyt.

Paluun kulttuurishokin oireet



Kuvio 8: Paluun kulttuurishokin oireet

Kuten kuviosta 8 on nähtävissä, vaihto-oppilaat tunsivat kaikkia vastausvaihtoehtojen luettelemia oireita ja myös muita oireita. Kuitenkin kolmea oiretta koettiin kaikkein eniten paluun aikana. Oireet ovat jännitys, hämmennys ja ikävä. Moni (46 prosenttia) on kokenut väsymystä, mikä on hyvin ymmärrettävää, koska tämä voi johtua aikaerosta sekä pitkästä kotimatkasta. Vastajista 44 prosenttia koki helpotusta paluun jälkeen. Vaihto-oppilaista 29 prosenttia koki yksinäisyyttä ja 25 prosenttia koki ärtyneisyyttä. Kyselyyn vastanneista 22 prosenttia koki yllättyneisyyttä. Vastajista 19 prosenttia koki unettomuutta sekä pelkoa. Vastajista 15 prosenttia koki ruokahaluttomuutta ja 12 prosenttia koki jotain muuta tunnetta, kuin mitä vastausvaihtoehdot antoivat. Kaikkein vähiten on koettu itseluottamuksen puutetta, joka on melkein itsestäänselvyys, jos katsotaan avoimen kysymyksen ”Mitä uusia tapoja opit vaihdon aikana ja miten olet soveltanut niitä elämääsi Suomessa?” vastauksia. Vastauksista selviää, että vastajat ovat saaneet lisää itseluottamusta vaihtokokemuksen jälkeen, koska ovat joutuneet hoitamaan asioitaan itsenäisesti ilman perheensä apua.

Kuvion 8 vastausvaihtoehdot oli valittu oikein, koska vain 12 prosenttia vastaajista oli kokenut jotain muuta oiretta. Yksittäisinä vastauksina esiintyi surua, ikävää vaihtomaata kohtaan, helpotusta ja hämmennystä siitä, ettei tiennyt mihin maahan tuntee yhteenkuuluvuutta. Vastauksissa oli myös yksittäisiä vastauksia, joissa koettiin innostuneisuutta paluun aikana ja huomattiin, että asiat kotona olivat muuttuneet odotettua vähemmän. Muutamissa tapauksissa ongelmia oli koettu suomen kielen kanssa. Kuten kuvioista 8 näemme, paluu Suomeen on iso elämänmuutos, joka voi aiheuttaa stressiä sekä erilaisia tuntemuksia. (Opinto-opas. Sopeutuminen vieraaseen kulttuuriin.) Oppilas voi kokea olonsa hyvin hämmäntäväksi, koska vaihtoon mentäessä hän saattoi kokea ensimmäisten kuukausien aikana kuherruskuukauden. Tänä aikana kaikki ympärillä näkyvä ja koettu tuntuivat erilaisilta ja jännittäviltä. Kun oppilas palaa Suomeen, hän ei tunnekaan samanlaista jännitystä ja uutuudenviehätystä. (Frisk ja Tulkki 2005, 57) Kuvioista 8 näemme, että kahden kulttuurin yhdistäminen ei suju ongelmitta.

Räty (2002, 42 - 43) tähdentää, että emme itse havaitse, että jokin tietty asia ilmentää kulttuuria käytöksessämme, koska kulttuurin ominaisuutta on vaikea havaita. Tämä voi aiheuttaa hämmennystä, jota 64 prosenttia vaihto-oppilaista kokivat. Kulttuuri yleensä havaitaan vasta sitten, kun joku lähellä oleva on toiminut totutusta poikkeavalla tavalla. Tämä voi ilmetä, kun vaihto-oppilas palattuaan kotiin kokee, että muut toimivat eri tavalla verrattuna hänen opittuihin toimintatapoihinsa vaihdossa ollessaan. Vaihto-oppilas tiedostaa kohdemaan kulttuurin eroavaisuudet vaihto-ohjelmansa alussa, mutta tottuu niihin kuukausien aikana ja kotiin palatessaan hän voi kokea Suomen elämäntyylin kenties vieraaksi, samalla tavalla kuin edellä mainittiin. Hansel (2007, 31 - 32) mainitsee, että saman kulttuurin jäsenet jakavat esimerkiksi käsityksen siitä, mikä on oikein ja mikä väärin ja mikä on sopivaa käytöstä ja mikä ei. Tutuissa arkipäivän tilanteissa näitä asioita ei näe eikä koe. Oman kulttuurin ominaisuuksia on vaikea hahmottaa, koska ne ovat juurtuneet ihmisiin ja ne ovat normaali osa jokapäiväistä elämäämme.

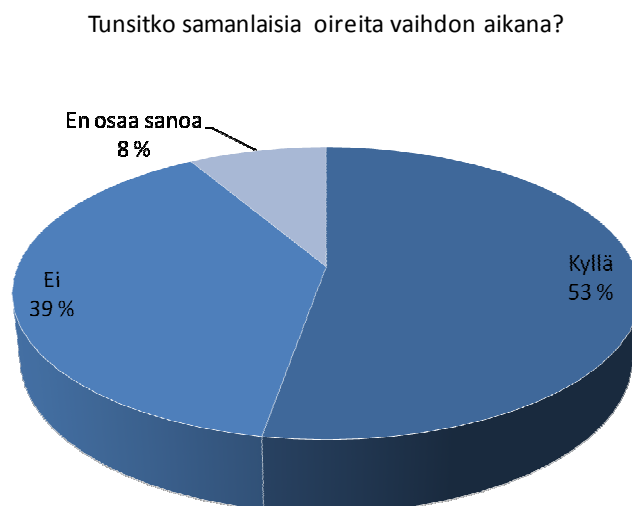
Paluun kulttuurishokin voi laukaista kotimaassa tapahtuneet muutokset, jotka herättävät hämmennystä. Oman kulttuurin ominaisuudet nähdään uudella tavalla, kun on vertailukelpoista kokemusta toisesta kulttuurista. Ystävien kanssa voi aluksi olla hankalaa, koska molemmat osapuolet haluavat ystävyys tuntuvan samalta, kuin ennen ulkomaille lähtöä. Kuitenkin huomataan, että ystävät ovat kasvaneet ja kenties muuttuneet matkan varrella ja samoin on kotiinpalajaakin tehnyt. (Frisk & Tulkki 2005, 57.) Tämä kävi ilmi myös kyselyn tuloksissa, joissa melkein kolmasosa (29 prosenttia) vaihto-oppilaista tunsivat yksinäisyyden tunnetta paluun aikana. (Kuvio 8) Kuitenkin kotiin palataan oman perheen ja ystävien luokse. Tutkija oletti, että tällöin vaihto-oppilaat viettäisivät ystäviensä kanssa aikaa ja he tunsivat olonsa tervetulleiksi. Kyselyn vastausten perusteella entiset vaihto-oppilaat eivät kenties päässeet ystäväporukkaan takaisin samalla tavalla, kuin mistä he olivat

lähteneet vaihtoon. Vaihto-oppilas on muuttunut paljon ja samoin ystävien elämä on saattanut muuttua. Vaihto-oppilas on myös jäänyt paitsi juhlinnasta ja ystävien tärkeistä hetkistä, jotka ovat lähentäneet ystävien suhteita entisestään.

Kyselyn vastauksissa eniten esiinnousseita oireita olivat jännittyneisyys ja hämmennys, jotka kuuluvat paluun kulttuurishokin ensimmäisiin oireisiin. Kolmas eniten koettu oire on ikävä, joka kuuluu myös paluun kulttuurishokin ensimmäisten viikkojen oireisiin. Yllättyneisyys ja helpotuksen tuntemukset ovat osa paluun ensimmäisen vaiheen oireita. (Hansel 2007, 147 - 148.) Jännitys ja hämmennys eivät ole kaikkein pahimpia vaihtoehtojen luettelemia tunteita. Tästä voisi päätellä, että reilusti yli puolet on tuntenut jotain muuta kuin täysin negatiivista tunnetta paluun aikana.

5.1.2 Oireiden samankaltaisuus ja shokkien erot

Asiakaskyselyssä kysyttiin kysymys ”Tunsitko samanlaisia oireita vaihdon aikana” koska haluttiin saada selville, ovatko oireet molemmissa kulttuurishokeissa erilaiset. Vastaukset on koottu kuvioon 9, joka kertoo, että vähän yli puolet (53 prosenttia) vastaajista kokee, että paluun kulttuurishokin ja vaihdon ajan kulttuurishokin oireiden välillä ei ole huomattavaa eroa. He ovat kokeneet molempien aikana samanlaisia oireita. Vastanneet vaihto-oppilaat eivät ehkä osaa ymmärtää, miten nämä kulttuurishokit eroavat toisistaan.



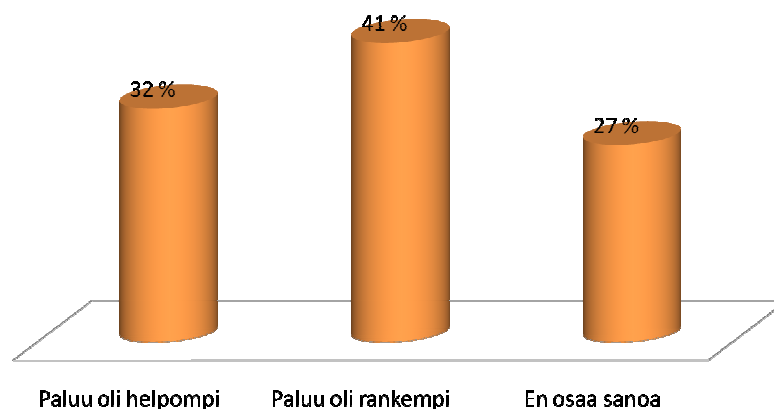
Kuvio 9: Tunsitko samanlaisia oireita vaihdon aikana?

Eroavaisuuksia vaihdossa koetun ja paluun aikana koetun kulttuurishokin välillä on esimerkiksi se, että vaihtoon mentäessä oppilaat tietävät, milloin vaihto-ohjelma päättyy ja milloin he näkevät perheensä uudestaan. Tämä voi lieventää kulttuurishokin oireita. Vaihdosta paluun aikana vaihto-oppilaat eivät tiedä millon näkevät isäntäperheensä ja ystävänsä uudelleen, mikä kasvattaa oppilaiden ikävän tunnetta. Toinen merkittävä ero on se, että vaihdon alussa oppilaat kokevat kaiken uuden jännittävänä ja kiehtovana, jolloin he voivat kokea kuherruskuukauden. Suomeen palatessa oppilaalla ei ole samalla tavalla asioita, joita hän odottaa ja innostus ei ole yhtä voimakasta kuin vaihtoon lähdettäessä. Vaihdon aikana oppilas voi tuntea, että pienet puutteet ovat vielä suhteellisen hyväksyttäviä, mikäli kotiinpaluuseen ei ole kovin pitkä aika. (Frisk & Tulkki 2005, 55.)

Mikäli vieras kulttuuri on ollut hyvin erilainen suhteessa omaan kulttuuriin Suomessa, vaihto-oppilas kokee ja näkee kulttuurien eroavuudet hyvin voimakkaina sekä lyhyen ajan sisällä paluun ensimmäisistä hetkistä. Tämä voi aiheuttaa paluun kulttuurishokin ilmenemisen samantien. Toisaalta vaihdon ajan kulttuurishokki tulee vähitellen, kun oppilas huomaa eroavaisuudet kahden maan välillä. (Frisk ja Tulkki 2005, 55 - 56.) Shokkien eroavaisuus näkyy myös vaihdon alussa, kun oppilas on hyvin sopeutuvainen ja hänellä on halu sopeutua vaihtomaahansa. Kuitenkin Suomeen palatessa sopeutuvaisuuden kynnyks voi olla hyvinkin alhainen. Hän ei ehkä halua sopeutua Suomeen, vaan kokee suurta kaipuuta vaihtomaahansa. (Ward, Bochner & Furnham 2001, 80.)

Vertaillen vaihdon ajan ja paluun ajan kulttuurishokkeja, on muistettava, että kaikki, jotka ovat paluun kulttuurishokin kokeneet, eivät välttämättä ole kokeneet vaihdon ajan kulttuurishokkia, joka ilmenee myös tehdyn kyselyn vastauksista. (Frisk & Tulkki 2005, 57.) Kyselyyn vastanneista 15,3 prosenttia ilmaisivat avoimissa kysymyksissä, etteivät olleet kokeneet vaihdon ajan kulttuurishokkia. Vaihto-oppilaista 5,1 prosenttia kertoi, etteivät olleet kokeneet paluun kulttuurishokkia. Asiakaskyselyyn vastaajista 6,8 prosenttia ei ollut kokenut vaihdon ajan eikä paluun ajan kulttuurishokkia. Kuitenkin useimmat heistä olivat kokeneet jonkinlaisia tuntemuksia paluun aikana, jotka eivät heidän omasta mielestään liittyneet kulttuurishokkiin.

Vaihdossa koetun ja paluun aikana koetun kulttuurishokin eroavaisuudet



Kuvio 10: Vaihdossa koetun ja paluun aikana koetun kulttuurishokkien eroavaisuudet

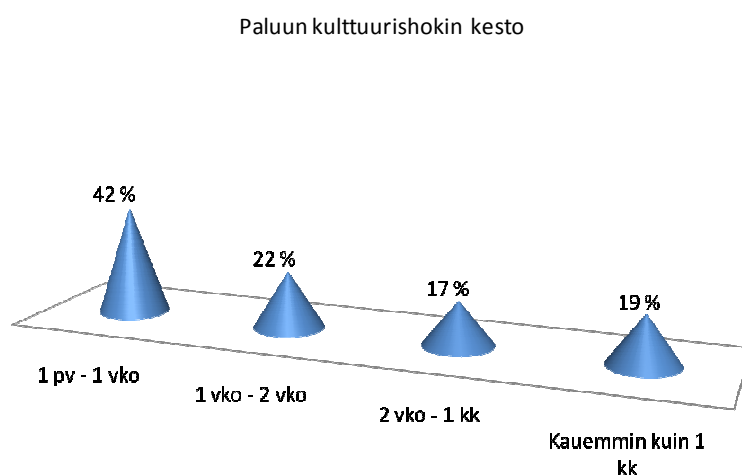
Kuvio 10 osoittaa, että vastaajat eivät olleet selkeästi yhtä mieltä siitä, kumpi kulttuurishokki oli rankempi. Vastaukset jakautuvat suhteellisen tasaveroisesti kaikkien kolmen vastausvaihtoehdon kesken. Niinkin moni, kuin 27 prosenttia vastanneista, ei ole osannut vastata kysymykseen. Vastaukset eivät anna suoraa vastausta väitteeseen, jonka mukaan paluu olisi rankempi kuin vaihdon aikana koettu kulttuurishokki. (Frisk ja Tulkki 2005, 57.)

Kyselyyn vastanneet näkivät shokit suhteellisen samanlaisina. Tämä on ristiriidassa avoimen kysymyksen ”Mikäli koit molemmat kulttuurishokit, kuvailisitko vaihdon aikana koetun kulttuurishokin ja paluun kulttuurishokin eroavaisuuksia?” vastausten kanssa. Näissä vastauksissa nähdään selvästi, että vastaajat ovat kokeneet eroavaisuuksia shokkien välillä. Avoimen kysymyksen vastauksia esitellään raportin tulevissa luvuissa.

Kyselyn vastaajat palasivat vasta vähän aikaa sitten vaihdosta, joten tapahtumat ovat vielä tuoreessa muistissa, pienetkin asiat. Kuitenkin, jos sama kysely lähetettäisiin heille monta kuukautta vaihdon jälkeen, olisivat vastaukset voineet olla hyvinkin erilaiset. Juuri paluun jälkeen tunteet ovat voimakkaita ja heillä voi olla hyvin sekavat tuntemukset koko vaihto-oppilasohjelmasta. Vaihto-oppilasohjelma on ollut ja tulee olemaan todella iso osa nuoren elämää ja varmasti ajan kanssa hän oppii arvostamaan enemmän vaihtoajan kokemuksiaan.

5.1.3 Paluun kulttuurishokin kesto sekä tietoisuus ilmiöstä

Asiakaskyselyssä kysyttiin, kuinka kauan vaihto-oppilaat kokivat paluun kulttuurishokin oireita. Kuvion 11 mukaan suurin osa (42 prosenttia) oli kokenut paluun kulttuurishokin yhden päivän ja yhden viikon aikana. Puolet tästä (22 prosenttia) olivat kokeneet oireita yhden viikon ja kahden viikon aikana. Tulokset kertovat, että paluun kulttuurishokin oireita koetaan samantien paluun aikana, mutta oireita voi kokea vielä yhden kuukauden kuluttua paluusta ja vielä senkin jälkeen.



Kuvio 11: Paluun kulttuurishokin kesto

Hansel (2007, 147 - 148, 151.) jakaa paluun kulttuurishokin oireet neljään eri vaiheeseen, joissa tuntemukset ovat hieman erilaiset. Neljä vaihetta kulkevat kohti vaihetta, jolloin oppilas sopeutuu elämään Suomessa ja löytää keinot, joiden avulla yhdistää kaksi eri kulttuuria keskenään. Kyselyyn vastanneet ovat kokeneet paluun hyvin nopeassa tahdissa. Kuitenkin pieni osa (19 prosenttia) on kokenut oireita vielä kuukaudenkin jälkeen paluusta. Paluun sopeutuminen voi kuitenkin olla erittäin hankala ja pitkä. Vaiheiden kestot ovat erittäin yksilöllisiä. Taylor (2008, 91) mainitsee, että uusiin kulttuureihin sopeudutaan sekä tietoisesti että tiedostamatta ja paluuseen liittyvää omaan kulttuuriin sopeutumista on yritettävä entistä valveutuneemmin. Ajatukset ja kaikki toimintatapa vieraaseen kulttuuriin sopeutumisesta on vaikea muuntaa takaisin normaaliin ja tuttuun tapaan toimia kotimaassa.

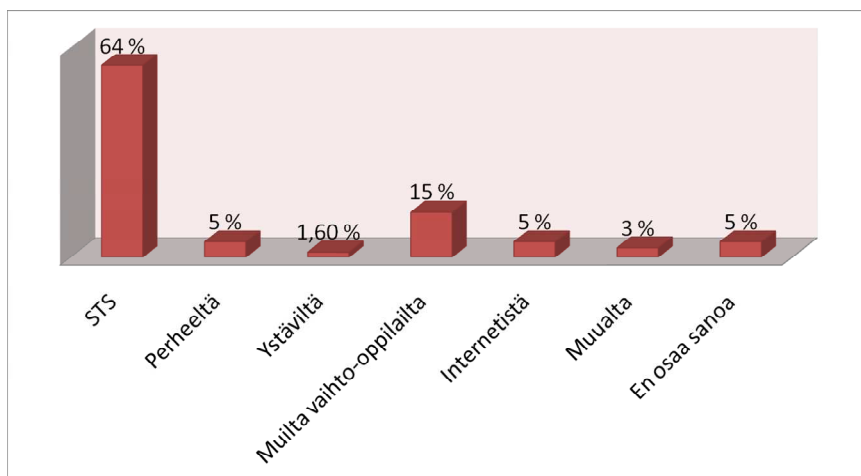
Kysymykseen ”Olitko kuullut paluun kulttuurishokista aiemmin?” 97 prosenttia vaihto-oppilaista vastasi, että oli kuullut paluun kulttuurishokista. (Kuvio 12) Kuitenkaan tulos ei kerro, mitä he olivat siitä kuulleet. Olivatko he tietoisia siitä, minkälaiset oireet ovat ominaisia tai miten niihin tulee varautua? Onko tieto siitä, että paluun kulttuurishokki on olemassa helpottanut heitä pääsemään paluun kulttuurishokista ylitse? Ei riitä, että on ainoastaan kuullut paluun kulttuurishokista, jos se ei auta pääsemään oireista yli.



Kuvio 12: Olitko kuullut paluun kulttuurishokista?

Seuraavaan kysymykseen ”Miten sait tietoa paluun kulttuurishokista?” vastasivat 64 prosenttia vastaajista, että saivat tietoa vaihto-oppilasjärjestöltään, STS Vaihto-oppilasohjelmilta. (Kuvio 13) STS on siis antanut vaihto-oppilaille tietoa paluun kulttuurishokista, esimerkiksi yrityksen järjestämässä valmennustilaisuudessa ennen vaihto-ohjelmaa.

Miten sait tietoa paluun kulttuurishokista?

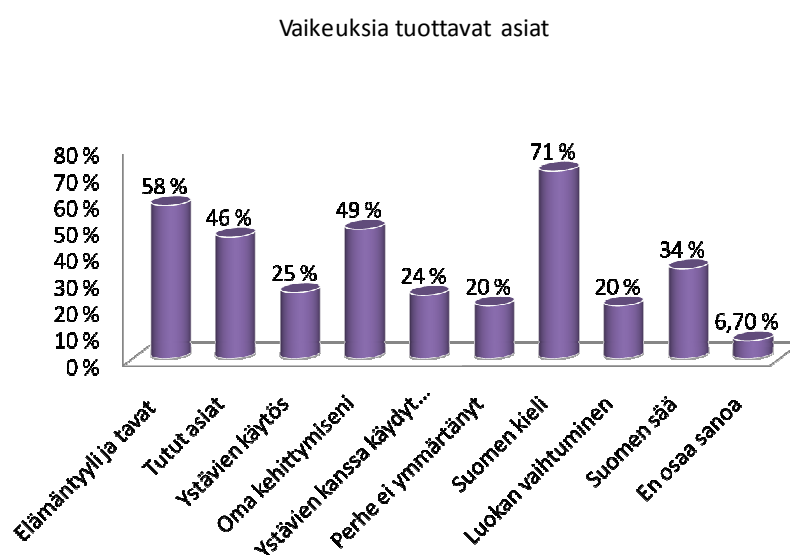


Kuvio 13: Miten sait tietoa paluun kulttuurishokista?

Hyvin pieni määrä vastaajista on kokenut pystyneensä hyödyntämään internetiä tai muita lähteitä, kuten kirjoja etsiessään tietoa paluun kulttuurishokista. Vastaajista 3 prosenttia sai tietoa paluun kulttuurishokista muualta kuin vaihtoehtojen antamilta tahoilta. (Kuvio 13) Toinen sai kohdemaassa ollessaan vaihto-ohjelman järjestöltä tietoa ja toiselle vastaajalle oli itsestään selvää, että hän tuntisi olonsa erilaiseksi palatessaan kotiin vuoden vaihdon jälkeen. Hän kertoo, että pystyi valmistautumaan paluuseen, jotta ei odottaisi liikaa paluulta ja toivoisi kohtaavansa muuttuneita asioita. Hän kertoo myös, että oli saanut tietoa paluun kulttuurishokista jonkin verran perheeltään.

5.1.4 Vaikeudet sekä tuki paluun kulttuurishokista selviytymiseen

Kysymykseen ”Tuottiko mikään seuraavista vaikeuksia paluusi jälkeen?” 71 prosenttia vastanneista on kokenut vaikeuksia paluun aikana suomen kielen kanssa. (Kuvio 14) Suomen kielen vaikeus tuli esille monesti myös avointen kysymysten vastauksia analysoitaessa. Kuten kuviosta 14 on nähtävissä, 58 prosenttia olivat tunteneet Suomen tapojen ja elämäntyylin tuottavan vaikeuksia. Melkein puolet (49 prosenttia) oli tuntenut, että oma kehitys, joka oli tapahtunut vaihdon aikana, tuntui hämmäntävältä, kun yritti palata takaisin omaan elämään Suomessa. Melkein puolet (46 prosenttia) vastaajista oli tuntenut, että tutut asiat kotona olivatkin muuttuneet jonkin verran, ja että tämä tuntui hämmäntävältä.



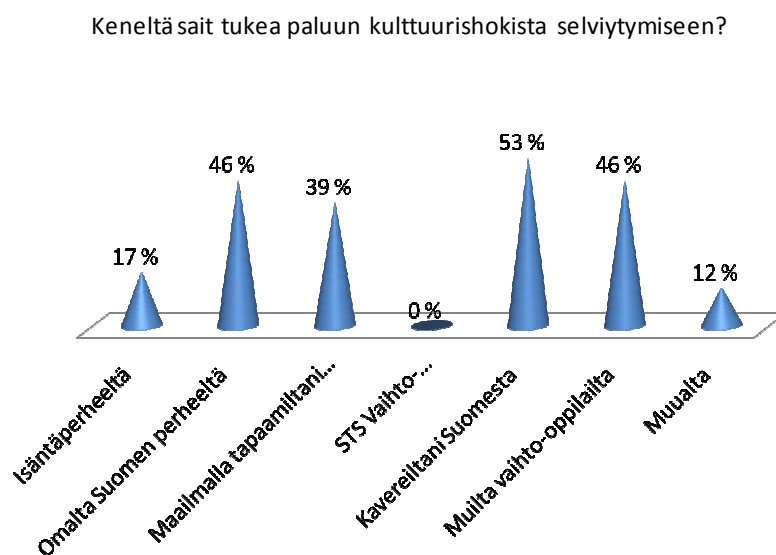
Kuvio 14: Vaikeuksia tuottavat asiat

Kun kaikkeen uuteen on totuttu, vaihto-oppilas kokee paluun toisen vaiheen, johon liittyy koulunkäynti ja siihen liittyvät vaikeudet. Vaihto-oppilas on ollut poissa koulusta lukukauden tai lukuvuoden ja oppilaan voi olla hankala päästä muiden mukaan varsinkin, kun luokka on vaihtunut ja ystävät ovat edellä opinnoissaan. Vaihto-oppilaalle on myös saattanut vaihdon aikana tulla uusia ura- tai opiskeluhaaveita tai kiinnostuksenkohteita, joiden toteuttaminen voi olla hankala sopeuttaa suunnitelmiin, joita oppilaalla oli ennen vaihtoon lähtöä. Koulussa voi olla vaikea keskittyä opiskeluun ja oppilaan ajatukset pyörivät vaihdon ajan kokemuksissa. Myös opetustyyli voi tuntua oppilaasta hieman huonommalta verrattuna vaihtoajan opetustyyliin. Tämä voi johtua siitä, että oppilas kokee vaihtomaan opetustyylin ja

koulujärjestelmän mielenkiintoisemmalta ja tietenkin erilaiselta, kuin mihin hän on monen vuoden ajan tottunut kotimaassaan. (Hansel 2007, 148 - 149.) Luokan vaihtuminen koulussa on aiheuttanut vaikeuksia paluun aikana vaihto-oppilaille. Tänä aikana he kokevat paluun toisen vaiheen. Kuvion 14 vastauksista näkee, että ystävien käytös ja heidän vaikutuksensa vaihto-oppilaaseen on myös suuri vaikkakin tutkija odotti sen olevan suurempi, koska kyseessä ovat nuoret, joihin ystävät vaikuttavat paljon.

Uusiin kulttuureihin sopeudutaan sekä tietoisesti että tiedostamatta ja paluuseen liittyvää omaan kulttuuriin sopeutumista on yritettävä entistä valveutuneemmin. Ajatukset ja kaikki toimintatavat vieraaseen kulttuuriin sopeutumisesta on vaikea muuntaa takaisin normaaliin ja tuttuun tapaan toimia kotimaassa. Tästä esimerkkinä Taylor mainitsee oman äidinkielen puhumisen. (Taylor 2008, 91.) Suomen kieli oli tuottanut suurimmalle osalle vaikeuksia paluun aikana.

Ystävien vaikutus oppilaisiin on suuri ja heidän käytöksensä ja heidän kanssaan käydyt keskustelut ovat aiheuttaneet oppilaille vaikeuksia. Tämä siitä syystä, että ystävät eivät ehkä ymmärrä täysin, mitä vaihto-oppilas kokee paluun aikana. Kuitenkin seuraavan kysymyksen tulokset kertovat, että ystävät osaavat myös tukea kotiin palannutta vaihto-oppilasta. (Kuvio 15) Kyseisissä vastauksissa 53 prosenttia ovat saaneet tukea paluun kulttuurishokista selviytymiseen juuri ystäviltään Suomesta.



Kuvio 15: Keneltä sait tukea paluun kulttuurishokista selviytymiseen?

Kysymyksen ”Keneltä sait tukea paluun kulttuurishokista selviytymiseen” kohdalla yli puolet vastanneista (53 prosenttia) on kertonut saaneensa tukea ystäviltään Suomesta. Tässä kohtaa huomataan, että ystävien tuki on nuorille tärkeää, kuten kuviosta 15 voi huomata. Kuitenkin kysymyksessä, missä vastaaja sai kertoa, millaisia oireita on paluun jälkeen ollut, 29 prosenttia vastasivat, että ovat tunteneet olonsa yksinäiseksi. Hieman alle puolet (46 prosenttia) vastanneista on myös ajatellut, että muiden vaihto-oppilaiden ja perheen tuki on auttanut. Kuitenkin 20 prosenttia oli kertonut aiemmassa kysymyksessä, että vaikeuksia oli tuottanut se, että perhe ei ymmärtänyt vaihto-ohjelman tärkeyttä. (Kuvio 14) On harhaanjohtavaa, etteivät vastaajat olleet mieltäneet STS:n tiedottamista tuen antamisena. Tämä siitä syystä, että STS on antanut hyvin tietoa paluun kulttuurishokista ja STS on oppilaan tukena vaihdon aikana ja sieltä palatessa. Vaihto-oppilasjärjestö on antanut vaihto-oppilaille tietoa paluun kulttuurishokista valmennustilaisuudessa ennen vaihto-ohjelmaa. Kuvion 13 mukaan suurin osa (64 prosenttia) kyselyyn vastanneista vaihto-oppilaista vastasivatkin, että ovat saaneet tietoa ilmiöstä juuri STS Vaihto-oppilasohjelmilta.

Vastanneista 12 prosenttia sai tietoa muualta kuin vastausvaihtoehtojen antamilta tahoilta. Yksittäisinä vastauksina olivat apu ulkomailla asuvalta ystävältä, tyttö- tai poikaystävältä ja tukea ei tarvittu, koska ei kärsinyt kulttuurishokista. 12 prosenttia on hyvin pieni määrä vastaajia, eikä vastauksista voi tehdä suurempia johtopäätöksiä vastausten hajanaisuuden vuoksi.

5.2 Paluun kulttuurishokki omin sanoin

Avoimia kysymyksiä oli asiakaskyselyssä yhteensä viisi. Vastaukset analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Analyysi aloitettiin päättämällä, mikä aineistossa kiinnostaa eniten. Ensimmäisen avoimen kysymyksen kohdalla (”Mikäli ympyröit edes yhden edellisistä oireista, voitko kuvailla niitä tarkemmin ja kertoa missä tilanteissa ne esiintyivät?”) kiinnosti se, missä tilanteissa paluun kulttuurishokin oireet oikeasti todellisuudessa ilmenivät. Tutkijan oli helppo keksiä kyseisestä aineistosta kiinnostuksen kohde, koska opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää paluun kulttuurishokin todellista ilmentymää. Tulevien vaihto-oppilaiden on hyvä tietää, minkälaisissa tilanteissa aiemmin on koettu kulttuurishokin oireita paluun aikana ja näin heidän on helpompi varautua siihen.

Seuraavan kysymyksen (”Mikäli koit molemmat kulttuurishokit, kuvailisitko vaihdon aikana koetun kulttuurishokin ja paluun kulttuurishokin eroavaisuuksia?”) kohdalla kiinnosti se, ovatko shokit tosiaan hyvin erilaisia. Jos vaihto-oppilas varautuu vaihdon ajan kulttuurishokkiin, voiko käydä niin, että samoilla varauksilla ei selviytyisikään paluun kulttuurishokista. Kolmannen avoimen kysymyksen (”Kerro enemmän paluun jälkeen kohtaamistasi vaikeuksista ja miten toimit näissä tilanteissa?”) kohdalla kiinnosti se, miten paluun kulttuurishokista oikein voi päästä eroon.

Neljännän kysymyksen (”Kerro mitä uusia tapoja opit vaihdon aikana ja miten olet soveltanut niitä elämääsi Suomessa?”) kohdalla kiinnosti se, voisiko uusien opittujen tapojen kautta päästä paluun kulttuurishokista yli? Pitäisikö oppilaiden keskittyä positiivisiin uusiin opittuihin asioihin paluun jälkeen? Viidennessä ja viimeisessä avoimessa kysymyksessä (”Mitä tietoa tulisi mielestäsi antaa tuleville vaihto-oppilaille paluun kulttuurishokista?”) kiinnosti nuorten mielipide ja se, halutaanko enemmän teoriaa vai tosielämän esimerkkejä? (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 91 - 93.) Tyhjiä vastauksia ei otettu huomioon ollenkaan.

Kun kiinnostuksen kohteet on selvitetty, seuraavaksi on käytävä aineisto läpi. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 91 - 93.) Aineistoa käytiin läpi muodostamalla mindmap. Mindmap on keino tehdä muistiinpanoja ja auttaa sekä parantaa tutkijan kykyä ratkaista ongelmia luovalla tavalla. Mindmapin avulla pystyy tunnistamaan asian rakennetta siten, että tutkija ymmärtämään asioiden välisen yhteyden helpommin. Mindmapin laatiminen helpottaa mielen muistia ja asioita on helpompi tarkastella kuvion muodossa. Mindmapin keskelle kirjataan pääkäsite, josta lähtee erkanuvia osia, joiden päähän kirjataan tästä pääkäsitteestä mieleen tulevat sivukäsitteet. Sivukäsitteisiin liittyy paljon pienempiä sivukäsitteitä, ja kokonaisuus lopulta näyttää mindmapiltä. (Mind Tools Ltd, 1996-2011, Mindmaps; Tuomi ja Sarajärvi 2009, 91 - 93.) Mindmappiin kirjoitettiin värien avulla erilaisia tilanteita, joita kyselyyn vastaajat olivat maininneet ja joissa oli tunnettu joko positiivista tai negatiivista tunnetta. Nämä tunteet merkittiin mindmappiin vihreällä sekä punaisella siten, että negatiiviset tuntemukset kirjattiin punaisella ja positiiviset vihreällä värillä, jotta lopputuloksesta välittyisi onko tunnettu enemmän positiivisia vai negatiivisia tuntemuksia.

5.2.1 Paluun kulttuurishokin oireiden tarkempi kuvailu

Ensimmäisen avoimen kysymyksen mindmapista huomattiin, että suurin osa tunteista oli punaisella merkittyjä, eli negatiivisia vaikka suurin osa oli kokenut positiivisempia tuntemuksia aiemmin esitellyn paluun kulttuurishokin oireiden monivalintakysymyksessä. Mindmapin jälkeen etsittiin yhteisiä tekijöitä sekä teemoiteltiin aineisto. Vastaukset teemoiteltiin neljään eri teemaan, jotka ovat: ennen paluuta, toisten ihmisten vaikutus, muutos sekä suomalaisuus. Näihin liittyvät asiat nousivat vastauksista eniten esiin. Vastaukset käydään läpi teema teemalta ja joihinkin on lisätty suoria lainauksia vastauksista.

Ensimmäinen teema, ”ennen paluuta”, kuvastaa tilanteita ja tuntemuksia, jotka on koettu ennen paluuta Suomeen. Vastauksista nousi ylös jännityksen tuntemuksia, kuten seuraavat lainaukset kertovat:

”Jännitti lähinnä vanhojen kaverien tapaaminen Suomessa ja miten sopeutuisi taas porukkaan.”

”Jännitin ja pelkäsin sitä, miten kaverit ottavat minut taas Suomessa vastaan ja että unohtavatko Itävallan kaverit minut kokonaan.”

”Jännitys, jo ennen kotimatkaa lähtöä valtasi tunne ja jännitys siitä, miten paljon asiat ovat muuttuneet kotona, onko kavereita ja miten asiat ovat perheen sisällä? Miten ensimmäinen kohtaaminen perheen kanssa menisi ja entä kavereiden kanssa?”

Jännitys kuuluu paluun ensimmäisiin oireisiin, Hanselin (2007, 147 - 148) mukaan. Myös helpotus, hämmennys ja yllättyneisyys nousevat pintaan. Vastauksista näki, että oppilailta oli hyvin sekavat tuntemukset siitä, että piti hyvästellä kohdemaan isäntäperhe, jota tulisivat ikävöimään. Toisaalta heillä oli myös helpotuksen tunteita siitä, että näkisivät taas Suomen perheensä. Kaksi vastanneista kertoi tunteistaan näin:

”Noin kaksi viikkoa ennen paluuta olin aivan hämmentynyt siitä, että palaisin pian kotiin, enkä tiennyt olinko siitä iloinen vai surullinen, tunne oli vain sanoinkuvaamaton.”

”Helpottuneisuutta tunsin, kun pääsin oman perheeni luo, vaikka rakastan omaa host-perhettäni, mutta omaa perhettä ei voi korvata mikään.”

Vastauksissa näkyi myös pelkoa siitä, etteivät he tiedneet milloin näkisivät taas isäntäperheensä ja ystävänsä seuraavan kerran. Tämä on selkeä ero paluun ajan ja vaihdon ajan kulttuurishokkien välillä. Yksi kyselyyn vastanneista kertoi, että häntä oli auttanut suuresti tunteiden läpikäyminen toisen vaihto-oppilaan kanssa kohdemaassa ja lennon aikana takaisin Suomeen. Näin hän oli osannut hieman varautua voimakkaisiin tunteisiin.

Toinen teema, ”toisten ihmisten vaikutus”, nousi vastauksista eniten esiin. Tämä kertoo siitä, että ystävien ja perheen vaikutus vaihto-oppilaisiin on suuri, kuten Hanselkin (2007, 147 - 148) on maininnut. Useat vastaajat kertoivat kärsineensä unettomuudesta ensimmäisten paluun viikkojen aikana, koska he olivat halunneet pitää mahdollisimman paljon yhteyttä vaihtomaan ystäviinsä. Vaihtomaassa oli yö, kun Suomessa oli päivä, joten keskustelu ajoittui usein yöaikaan. Vaihto-oppilaat tunsivat eristäytyneisyyttä Suomen ystäviinsä, koska vaihto-oppilas ei tuntenut tietävänsä paljoakaan heidän elämästään. Vaihto-oppilas on muuttunut vaihdon aikana suuresti, ja ystävät Suomessa ovat samalla eläneet omaa elämäänsä. Vaihto-oppilaat tunsivat hämmennystä siitä, että voisivat he puhua vaihtoajan kokemuksistaan, kuten he halusivat. Vaihto-oppilaat tunsivat, että heitä ei ymmärretä ja että heidän kokemuksiaan ei arvosteta ja ymmärretä samalla tavoin kuin miten muut vaihto-oppilaat tekisivät. Vaihto-oppilaat kuitenkin tunsivat helpotusta siitä, että saivat vihdoinkin olla oma itsensä ystävien ja perheensä parissa. Yksi vastaajista mainitsi, että alussa oli hankalaa sen vuoksi, että vaihto-oppilas oli vaihdon aikana oppinut olemaan itsenäisempi ja hoitamaan itse omat asiansa. Kotiin palatessaan hänen vanhempansa olivat yrittäneet omia hänet itselleen ja tehdä hänestä jälleen lapsen, joka oli lähtenyt vaihtoon vuosi sitten.

Kolmas teema on ”muutos”, joka vaihto-oppilaiden silmissä on ollut erittäin suuri ja siihen on ollut vaikea suhtautua. Muutos iski useisiin oppilaisiin lentokentällä, kun he ymmärsivät, miten heillä oli jo ikävä vaihtomaahansa. Heidän oli kuitenkin helpotus nähdä perhettään pitkästä ajasta. Yksi kertoi helpottuneensa paluun aikana sen vuoksi, että hänellä oli vaihdossa ollessaan ollut paljon rajoituksia ja Suomessa hänellä ei ollut samanlaisia rajoituksia, joten hän pystyi toimimaan täällä paljon vapaammin. Useat kertoivat, etteivät tunteneet kuuluvansa Suomeen. Yksi kertoi, että hänellä oli kestänyt viikkoja purkaa matkalaukkunsa, koska se sisälsi liikaa muistoja, jotka toivat ikävän tunteen. Useat tunsivat myös ruokahaluttomuutta paluunsa aikana. Edellä mainitut ovat muutoksen tuomia tuntemuksia ja oireita. Vaihto-oppilaan elämä kohtaa paluun aikana muutoksen, joka voi olla hyvin stressaava ja tuoda fyysisiäkin tunteita esille, kuten ruokahaluttomuutta.

Neljäs ja viimeinen teema on ”suomalaisuus”. Vastajat kertoivat, että olivat tunteneet helpotusta, kun saivat jälleen puhua omaa äidinkieltään. Toiset taas kertoivat, että oli hankalaa vaihtaa pitkään puhuttu kieli toiseksi, joka myös Hanselin (2007, 147 - 148) mielestä voi tuottaa ongelmia vaihdosta paluun aikana. Alussa oli hankalaa kommunikoida, koska oppilas mietti yhä asioita vieraalla kielellä. Useat tunsivat sään, kylmyyden ja lumen olleen asioita, jotka tuottivat hankaluuksia ja jotka toivat esiin kaipuun vaihtomaahan. Vastajat myös ilmaisivat suomalaisten töykeyden ja kyvyttömyyden small talkiin johtaneen sekaviin tunteisiin paluun aikana. He olivat tottuneet vaihtomaan avoimuuteen ja kohtasivat Suomessa vanhan totutun mallin toimia, joka ei sopinutkaan heidän tuntemaansa ja opittuun avoimuuteen.

5.2.2 Kulttuurishokkien eroavaisuudet

Tämän kysymyksen (”Mikäli koit molemmat kulttuurishokit, kuvailisitko vaihdon aikana koetun kulttuurishokin ja paluun kulttuurishokin eroavaisuuksia?”) avoimista vastauksista ei luotu teemoja, koska vastaukset olivat hyvin erilaisia eikä yhteneväisyyksiä juuri löytynyt. Analyysi perustuu pelkästään esitettyyn kysymykseen ”Ovatko shokit tosiaan erilaisia?”. Tämän kysymyksen tutkija valitsi, koska haluttiin tietää voiko kumpaankin shokkiin varautua samalla tavoin vai tarvitaanko paluun kulttuurishokista selviytymiseen jotain enemmän. Suuressa osassa vastauksissa entiset vaihto-oppilaat kuvaavat shokkien eroavuutta siten, että vaihtoon mentäessä kaikki tuntuu uudelta ja erilaiselta, johon ollaan valmiita suhtautumaan tuomitsematta. Vaihdon aikana kulttuurishokki tulee tavallaan yhdellä kertaa. Toisin kuin kotiinpaluussa, jossa on kyse samojen vanhojen asioiden tekemisestä, jolloin kulttuurishokki on tavallaan jatkuvaa. Vaihdon alussa oppilaalla voi olla koti-ikävä ja voi tuntua, että kukaan ei ymmärrä oppilasta. Useat myös mainitsivat, että vaihdon ajan kulttuurishokkiin ei oikeastaan ehtinyt edes kiinnittämään mitään huomiota. Vaihdon aikana oppilas on hyvin utelias ja kiinnostunut kaikesta ja yleensä kaikki uusi ja totutusta poikkeava koetaan kiehtovana eikä jonain ikävänä, kertovat Frisk & Tulkki (2005, 55).

Vaihto-oppilaat kertoivat, että vaihdon ajan kulttuurishokkia helpotti tieto, että kohdemaasta pääsee takaisin kotiin. Paluun aikana vaihto-oppilaita ahdisti, kun he eivät tienneet milloin näkisivät vaihtomaan ystävänsä ja isäntäperheensä uudestaan. Vaihdon ajan jännitys vaihtui kotiinpaluun aikana lähinnä ärsyttäväksi ja hieman masentavaksi, kun oli palattava samaan arkeen kuin mistä oli lähtenyt vaihtoon. Vastajat sanoivat myös, että kotona ei ollut mitään uutta, piti vain totutella takaisin samaan vanhaan ja tuttuun elämään. Seuraavissa suorissa lainauksissa näkyy, miten erot shokkien välillä koettiin:

”En ollut ajatellut että Suomeen paluu aiheuttaisi minussa minkäänlaista reaktiota, Suomihan on kotimaani. Siksi varmaankin shokki palatessa oli rankempi.”

”Molemmat ovat omalla tavallaan hankalia ja itse asiassa en näe niissä paljoa yhtäläisyyttä. Kun menee vaihtoon, on enemmän hankaluuksia kielen kanssa ja muiden rutiinien, mutta kaikki hoituu kun on avoin, iloinen ja pitää itsensä kiireisenä. Takaisin tulossa on enemmän mielestäni kyse vain ikävästä kohdemaan tapoihin, ystäviin ja perheeseen. Kun vaihtoon lähtee, tietää aina että tulee takaisin Suomeen, mutta kun tulee takaisin Suomeen, ei tiedä milloin pääsee takaisin Uuteen Seelantiin. Näin ainakin minulle kävi.”

5.2.3 Paluun vaikeudet ja niistä selviytyminen

Tässä kysymyksessä (”Kerro enemmän paluun jälkeen kohtaamistasi vaikeuksista ja miten toimit näissä tilanteissa?”) keskityttiin hakemaan vastauksista ainoastaan keinoja, joilla paluun kulttuurishokista pääsee eroon, koska tämä on olennainen osa tuotettua julkaisua. Vastajat kertoivat, että oireita voi helpottaa olemalla myönteinen ja keskustelemalla perheen ja ystävien kanssa mahdollisimman paljon ja selittämällä heille, mitä vaihto-oppilas kokee paluun aikana. Vastauksista ilmeni myös neuvo, jonka mukaan on annettava itselleen aikaa, kaikki kyllä järjestyy ajan kanssa. Toisaalta monet kirjoittivat, että on hyvä pitää itsensä kiireisenä, jotta ei ehdi ikävöidä vaihtomaahan takaisin eikä ajatella, miten paljon paremmin asiat vaihtomaassa olivat verrattuna tapoihin, joita Suomessa on. Useat olivat huomanneet suomalaisten työkeyden ja sen, että emme ole niin avoimia kuin vaihtomaassa tavatut ihmiset. Tähän neuvottiin pitämään yllä kohteliaita tapoja ja tuomaan vaihtomaan tapoja osaksi arkipäivää Suomessa.

Entiset vaihto-oppilaat tunsivat ongelmia suomen kielen kanssa. Alussa kieli takelteli, eikä oikeita sanoja tai sijamuotoja tuntunut löytyvän. Tähän auttaa vastaajien mukaan puhuminen. Ajan ja aktiivisen puhumisen kautta kieli alkaa sujua virheettää. Kaksi vastaajaa ilmaisi kielivaikeuksista ja muista vaikeuksista myös seuraavanlaista:

”Ja alussa tietysti oli pieni kapinan tyylinen olo, että ei edes halua puhua suomea!”

”Tuttuihin asioihin ja tapoihin tottuminen helpottaa, kun pääsee tekemään niitä.”

5.2.4 Uudet tavat ja niiden soveltaminen

Kysymyksen ”Kerro mitä uusia tapoja opit vaihdon aikana ja miten olet soveltanut niitä elämääsi Suomessa?” vastaukset analysoitiin siten, että pyrittiin miettimään vastausta kysymykseen ”voisiko uusien tapojen kautta helpottaa paluun kulttuurishokin oireita?”. Vastauksissa mainitut uudet tavat olivat jokaisella vastaajalla hyvin positiivisia. Edellisessä avoimessa kysymyksessä kävi ilmi, että olemalla myönteinen ja juttelemalla ihmisille voi helpottaa paluun kulttuurishokin oireita. Myös tämän kysymyksen vastauksissa suurin osa oppilaista sanoivat olevansa positiivisempia, elämäniloisempia ja avoimempia. He myös kertoivat olevansa sosiaalisempia ja useimmat pyrkivät käyttämään small talkia jokapäiväisessä elämässään. He myös pitävät yhteyttä ystäviinsä enemmän ja he ovat oppineet, että asioista puhuminen on erittäin tärkeää.

Kyselyn tuloksista nähtiin, että perheen merkitys vaihtomaassa tuntui olevan suurempi, kuin mihin oppilaat olivat tottuneet Suomessa ollessaan. Yksi vastanneista myös kertoi, että vaihtomaassaan hänellä oli paljon tiukemmat säännöt esimerkiksi kotiintuloajoista kuin Suomessa. Vastauksista paistoi myös se, että kunnioitettiin isäntäperheen vanhempia eri tavalla kuin vanhempia Suomessa. Vaihto-oppilaat oppivatkin kunnioittamaan omia vanhempiaan enemmän vaihtokokemuksen jälkeen.

Useimmat olivat huomanneet olevansa itsenäisempiä ja pystyvänsä hoitamaan omat asiansa yksin, ilman että heidän täytyy pyytää apua. Vastajaat saivat myös hyvän kielitaidon ja useimmat kertoivat kunnioittavansa muita ihmisiä enemmän. He myös huomasivat olevansa kärsivällisempiä ja heidän elämäkatsomuksensa on avartunut. He tuntevat olevansa kohteliaampia ja ottavansa asiat rennommin ilman stressiä. Vastauksista huomattiin, että nuoret olivat muun muassa saaneet kokemuksesta avaramman maailmankatsomuksen ja oppineet uusia käytännön taitoja. Ylipäätään heidän katsomuksensa muuttuu siten, että he näkevät oman kulttuurinsa uudessa valossa ja he tietävät miltä tuntuu elää jokapäiväistä elämää toisessa maassa erilaisessa todellisuudessa. Edellä mainitut tavat tuskin tekevät paluusta hankalampaa, päinvastoin nämä ovat keinoja, joilla voi helpottaa paluun kulttuurishokin oireita.

5.2.5 Tietoa tuleville vaihto-oppilaille

Kysymyksen ”Mitä tietoa tulisi mielestäsi antaa tuleville vaihto-oppilaille paluun kulttuurishokista?” kohdalla kiinnosti, haluavatko nuoret enemmän teoriaa vai tosielämän esimerkkejä paluun kulttuurishokista. Vastauksissa kehoitettiin palaavia vaihto-opiskelijoita juttelemaan ystävilleen ja perheelleen paluun kulttuurishokista ja sen oireista ja saada heidät ymmärtämään, mitä opiskelija tuntee ja käy läpi. Vastajaat ajattelivat, että paluun kulttuurishokin ohjeistuksessa tulisi kertoa, että paluun kulttuurishokki ja sen oireet ovat normaaleja ja että siitä tulee pääsemään yli. Vastajaat kehottivat kertomaan, että oppilaan tulisi antaa itselleen ja tunteilleen aikaa. Vastauksissa mainittiin myös, että paluun kulttuurishokkia ei kannata pelolla odottaa eikä sitä kannata stressata. Yksi vastanneista sanoi myös, että odotti kauhulla oireita, mutta paluun kulttuurishokkia ei oikein tullut ollenkaan ja hän kertoo stressanneensa turhaan.

Muutama vastaaja kertoi, että paluun kulttuurishokista ei tarvitse kertoa yhtään enempää. Se olisi turhaa pelottelua ja paluun kulttuurishokin oireet ovat niin yksilöllisiä, että niitä on turha luetella listaksi. Useat vastaajat kehottavat palaavia vaihto-oppilaita pitämään itsensä kiireisinä ja lähteä aktiivisesti kaikkeen ystävien ja koulun toimintaan mukaan eikä jäädä yksin kotiin miettimään ja potemaan ikävää. Useat vastaajat kertoivat, että vaihto-oppilaan ei pitäisi olettaa, että kaikki asiat ovat samalla tavalla kuin lähtiessään. He myös kertovat, että ei kannata olettaa, että ystävyysuhteet eivät tulisi muuttumaan. Tämä sen vuoksi, että vaihto-oppilas on itse muuttunut paljon ja ystävät ovat eläneet omaa elämäänsä sillä välin, kun vaihto-oppilas oli vaihdossa. Entiset vaihto-oppilaat kertoivat, että kannattaa mainita, että vaihto-oppilaan olisi hyvä jo kohdemaassaan ennen Suomeen paluuta alkaa miettiä paluuta etukäteen. Ennen paluuta kannattaa puhua perheelle ja ystäville siitä, minkälainen paluu voi olla ja minkälaisia tunteita voi herätä.

Oppilaat kertoivat, että ovat saaneet tietoa paluun herättämisestä tunteista ja he ovat saaneet tukea, mutta silti oireita on. Oireet eivät katoa yhdessä yössä. Tietoa tulisi olla siitä, miten aikaisemmat oppilaat ovat vaihdosta paluun kokeneet ja että paluun kulttuurishokin oireet ovat aivan normaaleja ja ne menevät ajan kanssa ohitse. Mikäli ohjeistuksessa halutaan kuvata paluun kulttuurishokin neljä eri vaihetta ja niiden oireiden eroja, tulisi tarkastella ovatko vaihto-oppilaat kokeneet paluun kulttuurishokin neljän eri vaiheen oireita. Kyselyn ensimmäisen kysymyksen mukaan vaihto-oppilaat kokivat paluun ensimmäisen vaiheen oireita, kuten jännitystä ja hämmennystä. Toiseen vaiheeseen liittyvät tuntemukset ja vaikeudet, jotka koetaan koulussa sekä ystävien ja perheen kanssa. Kyselyn tuloksista näemme, että oppilaat ovat tunteneet oireita, jotka kuuluvat paluun toiseen vaiheeseen. (Kuvio 14) Vaihto-oppilaista 29 prosenttia kokivat yksinäisyyden tunnetta, joka kuuluu paluun kolmanteen vaiheeseen. Neljännessä paluun kulttuurishokin vaiheessa oppilas sopeutuu elämäänsä

Suomessa ja hän hakeutuu muiden vaihto-oppilaiden seuraan. Vaihto-oppilaista 46 prosenttia on hakeutunut muiden vaihto-oppilaiden seuraan paluun aikana helpottaakseen paluun kulttuurishokin oireita. On mielenkiintoista, miten paluun jokaisen vaiheen oireita on koettu, ja kuitenkin 42 prosenttia on kokenut paluun kulttuurishokin ensimmäisen viikon aikana, eikä enää sen jälkeen. Tämä kertoo siitä, että suurin osa vaihto-oppilaista kokee paluun oireet ensimmäisen viikon aikana ja nopeassa tahdissa.

6 Paluun kulttuurishokin ohjeistus vaihto-oppilaille

Teorian keräämisen ja asiakaskyselyn seuraavana työn osana on julkaisun, eli produktin laatiminen. Tutkija keräsi ensin tietoa siitä, minkälainen on hyvä julkaisu ja alkoi suunnitella julkaisun ulkonäköä ja sisältöä. Julkaisu tehtiin työn toimeksiantajan käyttöä varten, joten kanssakäyminen toimeksiantajan kanssa oli aktiivista.

6.1 Hyvän tekstin tuntomerkit

Kirjoitettuja tekstejä on monenlaisia. Teksti voi olla kertova eli narratiivinen, kuvaileva eli deskriptiivinen, pohtiva eli erittelevä, kantaa ottava eli argumentoiva tai ohjaileva. Yksi teksti voi kuitenkin omata monia edellä mainittuja ominaisuuksia. Kuvauksen kohteena voi hyvinkin olla ihmisen sijaan jokin toiminta tai tapahtuma. Tutkija voi kuvata esimerkiksi toimintaa tai kohteen käyttäytymistä tietyissä olosuhteissa. (Tarkoma & Vuorijärvi 2010, 128 - 132.) Työn julkaisu on ohjaileva, koska siinä annetaan käyttäytymisohjeita nuorille, jotta he selviytyisivät paluun kulttuurishokista parhaalla mahdollisella tavalla.

Tarkoma ja Vuorijärvi (2010, 157 - 158) kertovat, että ohje voi olla lyhyt luettelo tai monisivuinen teksti. Hyvän ohjeen tuntomerkkeinä kirjailijat kuvaavat olevan virheetön kieliasu, helppolukuisuus ja hyvä jäsenitys. He myös suosittelevat loogista jäsenystä sisällölle, selkeitä kuvia ja piirroksia sekä asiallista ulkoasua. Ohje tulisi alkaa lyhyellä kuvauksella toiminnasta, johon tutkija haluaa ohjeistaa. Ohjeeseen voidaan liittää tekstiä myös siitä, miten lukijan ei kannata toimia ja minkälaisia ongelmia voi syntyä. Tutkija pyrki sijoittamaan julkaisun alkuun lyhyen esittelyosuuden, joka selkeyttäisi lukijalle julkaisun tarkoituksen ja aihepiirin. Tutkija myös pyrki pitämään julkaisun lyhyenä ja selkeästi etenevänä.

Kirjoittaessaan julkaistavaa tekstiä, tutkijan on oltava valmis muokkaamaan tekstiä ja nähtävä siihen vaivaa. Ammatilliset kirjoitustehtävät ovat usein tietoa muokkaavia tai uuden tiedon luomiseen pyrkiviä. Tämän vuoksi ei ole hyvä saada tuotosta aikaiseksi mahdollisimman nopeasti ja hätäisesti. (Tarkoma & Vuorijärvi 2010, 109 - 110.) Myös Niinikangas ja Laukkanen (2001, 28) kehottavat julkaisijaa olemaan kärsivällinen ja ideointivaiheessa valmis muokkaamaan tekstiä uudelleen ja uudelleen. Kyse on kuitenkin uuden luomisesta. Tekstin tuottamisen tulee tapahtua vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa tutkijan on valmistauduttava ja suunniteltava tekstinsä huolella. Tutkijan on alusta asti tehtävä itselleen selväksi, mikä on julkaisun aihe, tavoitteet, lukijakunta, julkaisukanava sekä tekstilaji. (Tarkoma & Vuorijärvi 2010, 109 - 110.) Työn julkaisu tuo uutta tietoa asiakkaille ja sen vuoksi tekstin sisällöntuottamiseen on käytettävä aikaa. Tutkija koki, että julkaisun luontivaiheessa tuli suunnitella teksti huolellisesti. Tämän vuoksi tutkija keskittyi tavoitteisiin ja piti mielessä, minkälainen on julkaisun lukijakunta, jotta teksti puhuttelisi lukijaansa oikealla tavalla. Työn julkaisun aihe oli valittu jo opinnäytetyötä työstettäessä aikaisessa vaiheessa.

Tekstin tuottamisen seuraava vaihe on lähteiden hankkiminen ja aineiston kerääminen. Tutkijan tulisi mahdollisimman pian aloittaa tekstin kirjoittaminen valmistautumisvaiheen jälkeen. Tässä vaiheessa tulee luonnostella sekä muokata tekstiä. Luonnosteluvaiheessa ei tulisi keskittyä liikaa asioiden järjestykseen eikä tekstin muotoon. Luonnostelua voi auttaa käsitkartan laatiminen. Tutkijan on hyvä pyytää palautetta luonnosteluunsa, tämä auttaa sen kehittelyä ja parantelua. Kun palaute on saatu, on tutkijan syytä palauttaa mieleen alkuvaiheen pohdinnat aiheesta, tavoitteista ja julkaisutavasta. Aihe on viimeistään tässä vaiheessa rajattava tavoitteiden mukaiseksi. Julkaisusta saatu palaute huomioidaan kirjoitusvaiheessa ja tekstiä laajennetaan ja rakennetta hiotaan. Ennen julkistamista tutkijan tulee viimeistellä teksti ja tarkastaa kieliasu. Tutkijan on hyvä palauttaa mieleensä ulkoasun kriteerit, jotka on annettu tekstintilaajan toimesta. (Tarkoma & Vuorijärvi 2010, 109 - 113.) Aineistonkeruu julkaisua varten toteutui opinnäytetyöraportin teoriaosuuksia työstettäessä ja asiakaskyselystä saatuja tuloksia hyväksikäyttäen tuotiin käytännön esimerkkejä julkaisuun teorian rinnalle. Julkaisun tekstiosuuksia kirjoitettiin ja muokattiin varhaisessa vaiheessa. Tutkija sai palautetta toimeksiantajalta julkaisuun sen tekovaiheessa. Tutkija teki ensin julkaisun, jossa oli runsaasti teoriaviittauksia. Julkaisusta tuli täten enemmän kuvaileva kuin ohjaileva kokonaisuus, joka ei olisi ollut sopiva kohderyhmälle. Näin tutkija tarkasteli julkaisun sisältöä uudelleen ja loi julkaisun, joka on lyhyempi listaus ohjeista, joita tutkija luonnosteli aineistosta.

6.2 Ohjeen suunnittelu sekä toteutus

Luvussa käsitellään julkaisun suunnittelun vaiheita ja kahden erilaisen julkaisun tyyliä. Tutkija työsti kahdenlaista julkaisua, joista toinen oli kuvaileva ja toinen ohjaileva. Tutkija myös perustelee, miksi lyhyempi ohjaileva julkaisu soveltuu kohderyhmälle paremmin. Julkaisun suunniteltiin sisältävän 5 osa-aluetta, joista ensimmäinen sisältäisi perustietoa paluun kulttuurishokista. Tässä osassa käsite avattaisiin ja esiteltäisiin yleisesti. Ensimmäiselle sivulle sijoitettaisiin myös yrityksen logo. Ensimmäisen osion teoriaviittaukset koostuisivat Hanselin (2007) kulttuurishokin ja paluun kulttuurishokin määritelmästä sekä Hofstede, Hofstede ja Minkovin (2010) kulttuurin määritelmästä. Tutkija ottaisi myös teoriaa Frisk & Tulkilta (2005) siitä, mikä voi aiheuttaa paluun kulttuurishokin. Toinen osio käsittelee oireita, joita vaihto-oppilas voi kokea paluun aikana. Hanselin (2007) paluun sopeutumisen vaiheet kuvattaisiin sekä siinä esiintyvät oireet. Toinen osio sisältäisi tietoa siitä, minkälaisia konkreettisia ominaisuuksia on voinut muuttua vaihdon aikana sekä miten nämä voivat oppilaaseen vaikuttaa. Kolmannessa osiossa kuvattaisiin aitoja tuntemuksia ja kertomuksia, jotka saatiin asiakaskyselyn avulla. Neljäs osio sisältäisi tietoa, miten vaihdossa koettu kulttuurishokki sekä paluun kulttuurishokki eroavat toisistaan ja tässä pääpainona on väittämä, että paluun kulttuurishokki olisi pahempi kuin vaihdossa koettu. Osiossa kerrotaisiin, että vaihto-oppilaat eivät tunteneet suurta eroa näiden välillä, vaikkakin oireiden kuvailut erosivat toisistaan. Viimeiseen ja viidenteen osioon koottaisiin vinkkejä siitä, miten oppilas voi lieventää paluun kulttuurishokin oireita.

Edellä kuvattua julkaisun suunnitelmaa muokattiin ja lyhennettiin siten, että tutkija saisi siitä enemmän lukijakuntaa puhuttelevamman. Julkaisun alkuun sijoitettiin lyhyt kuvaelma siitä, kenelle julkaisu on kohdistettu ja miksi julkaisu on laadittu. Alussa myös selvennetään, mitä tarkoitetaan paluulla sekä paluun kulttuurishokilla. Julkaisussa ei tuoda vahvasti esille, että oireita tullaan kokemaan, vaan ennemminkin että ne ovat mahdollisia ja täysin yksilöllisiä. Tutkija jakoi julkaisun niin, että ensimmäiseksi tutkija kuvaa, mitä vaihto-oppilas voi paluun aikana kokea ja mikä voi aiheuttaa paluun kulttuurishokin oireita. Tämän jälkeen tutkija kertoo, miten oireista voi selviytyä.

Julkaisu on Niinikankaan ja Laukkasen (2001, 12, 16, 25 - 27.) mukaan jonkinlaiseen tunnistettavaan muotoon tehty, ja nimetyille tai nimeämättömille vastaanottajille suunniteltu viesti. Julkaisu on myös samanlaisena saatavilla yhtäaikaan eri paikoissa. Julkaisun tekijä suuntaa julkaisun yleensä jollekin tietylle kohderyhmälle. Kohderyhmä tavoitetaan paremmin jonkin tietyn tyylin keinoin. Julkaisu on tarkoitus jakaa, jolloin se saavuttaa todellisen luonteensa. Kirjailijat ovat myös kertoneet julkaisuprosessin koostuvan eri vaiheista, jotka ovat seuraavat: ideointi, julkaisupäätös, voimavarojen määrittely, toteutuksen suunnittelu, aineiston hankinta ja tarkistus, sisällön ja ulkoasun toteutus, testaus ja viimeistely, julkistus, jakelu, välitys, arviointi ja käyttö. Raportin julkaisu tehtiin paljon nopeammin aikavälillä ja tutkija keskittyi oleelliseen julkaisua suunniteltaessa ja tuotettaessa. Tämän työn julkaisu on kohdistettu nimenomaan nuorille mutta myös heidän vanhemmilleen. Julkaisun kohderyhmän määrittely auttoi tutkijaa luomaan julkaisun, jonka teksti on sopiva kohderyhmälle. Seuraavaksi kerrotaan julkaisun suunnittelusta ja miten prosessi on edennyt.

Ennen julkaisuvaihetta on tutkijan suunniteltava sisältö sekä julkaisutekniikka. Sisältöä suunniteltaessa on pohdittava, miltä julkaisu tulee näyttämään ja millaisia asioita se viestii jo ensisilmäyksellä. Visuaalista suunnittelua käytetään ensimmäisenä työkaluna, koska ulkoasu antaa tutkijan ajatuksille ja julkaisun tavoitteille hahmon ja antaa viestille äänen. Visuaalinen suunnittelu varmistaa sen, että viesti menee perille kohderyhmälle. Ulkoasun tulisi palvella sanoman välittymistä asiakkaalle. (Pesonen & Tarvainen 2003, 1 - 3.) Työn julkaisulle ei suunniteltu erikoista ulkoasua, koska julkaisun tuli soveltua toimeksiantajan aikaisemmin julkaistuihin markkinointiviesteihin. Julkaisun tuli pysyä lyhyenä ja antaa tavoitteiden mukainen lopputulos.

Kuten edellä pohdittiin, myös kirjailijat mainitsevat, että yrityksillä on usein tietyn tyyppinen linjaus, jota viestit noudattavat. Tätä käytetään, koska asiakkaiden halutaan tunnistavan yritykset. Joskus julkaisija ei halua, että hänet tunnistetaan julkaisun taustalta. Julkaisua suunniteltaessa on hyvin tärkeää miettiä kenelle julkaisu tuotetaan eli ketkä muodostavat sen kohderyhmän. Kohderyhmää arvioitaessa tutkija voi esittää kysymyksiä itselleen kohderyhmän iästä, koulutustasosta, ammatista tai mitä he arvostavat ja mitä eivät. Mitä rajatumpi ja suppeampi kohderyhmä on, sitä helpompi tutkijalle on muotoilla viestittävä asia julkaisussa. Tietoa kohderyhmästä saadaan esimerkiksi markkinatutkimuksilla ja lukijapalautteilla. Mikäli edellä mainitut tutkimukset ja palautteet eivät ole mahdollisia, tutkijan on turvauduttava vaistoonsa ja omaan tietoon kohderyhmästä. Julkaisun suunnittelua helpottaa tutkijan kyky samaistua kohderyhmäänsä ja tätä kautta yrittää oppia tuntemaan heidät esimerkiksi tutustumalla muihin heille tarkoitettuihin julkaisuihin. (Pesonen & Tarvainen 2003, 1 - 3.) Markkinatutkimukset eivät olleet tarpeen tässä työssä, koska tutkija oli toimeksiantajalla työharjoittelussa ja tunsikin asiakaskunnan ennen opinnäytetyön aloittamista.

Pesonen ja Tarvainen (2003, 3) kertovat, että tutkijan on hyvä miettiä, mikä on julkaisun tarkoitus ja mikä on sen keskeinen viesti ennen kuin julkaisua ryhdytään tekemään. On myös tärkeä miettiä julkaisun perusviesti ja onko kyseessä esimerkiksi markkinointi, imagon vahvistaminen tai muuttaminen vai tiedon välittäminen. Pienissä ja suppeissa julkaisuissa ei ole luontevaa kertoa kaikkia viestejä, joita tutkijalla on viestittävänä. Tutkijan olisi myös hyvä miettiä minkälaista reaktiota ja toimintaa hän haluaa kohderyhmältään. Julkaisuun kirjoitettu viesti on kaikkein tärkein osa julkaisua ja julkaisun laatijan on mietittävä, miten luoda tasapaino tärkeimmän viestin sekä muiden julkaisuun tulevien asioiden välille. Opinnäytetyön julkaisussa on kyse tiedon välittämisestä ja tutkija pyrki pitämään julkaisun lyhyenä, jotta tutkija ei pelottelisi asiakasryhmää vaan toisi heille tietoa tärkeästä asiasta ja saisi näin vaihto-oppilaat miettimään paluuta ja siihen valmistautumista.

Julkaisun suunnittelijan on tarkoin mietittävä, mikä on kaikkein toimivin, tehokkain ja taloudellisin keino välittää julkaisun sisältö kohderyhmälle. Kohderyhmän koko vaikuttaa asiaan siten, että voidaan julkaisu postittaa heille vai voidaan turvautua sähköiseen jakelukanavaan. Tähän vaikuttavat tietenkin käytettävät resurssit. Tutkija tulee kohtaamaan vaikeuden siinä, miten hän saa oman julkaisunsa erottumaan muista julkaisuista ja ympäristöstä. Tutkijan on mietittävä, milloin on hänelle optimaalisin ajankohta julkaista viesti ja suunnitella niin, että viesti ei katoa suuren massan alle esimerkiksi jouluaikaan. (Pesonen & Tarvainen 2003, 4.) Julkaisutavaksi valittiin sähköinen muoto pdf:ksi tulostettuna. Näin julkaisun saa lähetettyä sähköpostin liitteenä STS Vaihto-oppilasohjelmien asiakkaille juuri ennen heidän kotiinpaluutaan.

6.3 Julkaisun käyttöönotto sekä arviointi

Työn lopputuloksena syntynyt julkaisu on hyödyksi kaikille toimeksiantajayrityksen asiakkaille, koska julkaisua ei ole kohdistettu mihinkään yksittäiseen kohdemaahan. Julkaisu on tehty kaikille tuleville STS:n vaihto-oppilaille. STS ei tule julkaisemaan ohjeistusta yrityksen internetsivuilla, koska tarkoituksena on tuottaa lisäarvoa palaaville vaihto-oppilaille. Näin oppilas voi jo vaihdossa ollessaan miettiä, mitä paluu merkitsee. Julkaisu perustuu tutkimukseen ja se antaa kohderyhmälle perustietoa paluun kulttuurishokista ja tuo käytännönläheisen näkökulman aiheeseen. Aihe on merkittävä vaihto-oppilaiden elämässä, koska kukaan ei tule välttymään kotiinpaluulta. Julkaisu on hyvä sellaiselle henkilölle, joka ei tiedä aiheesta juurikaan mitään. Kuten edellä kerrottiin, hyvän ohjeistuksen tulisi alkaa lyhyellä kuvauksella toiminnasta, johon tutkija haluaa ohjeistaa, kuten toteutettu julkaisu alkaa. Toteutetusta julkaisusta käy selkeästi ilmi mikä on julkaisun aihe, tavoite sekä kenelle se on tarkoitettu. Kuten tutkija suunnitteli, julkaisusta tuli ohjaileva teksti. (Vilkka 2005, 152, 154; Tarkoma & Vuorijärvi 2010, 128 - 132.)

Yritys voi käyttää julkaisua sellaisenaan lähettämällä sen suoraan oppilaalle juuri ennen paluuta kotimaahan, jolloin ohjeistuksen vaikutus on kenties suurin. Toisin kuin juuri vaihto-ohjelman alussa, kun oppilas malttamattomana haluaisi tutustua uuteen kulttuuriin eikä mieltä kotiinpaluuta. Julkaisu voi parhaimmillaan juuri ennen kotiinpaluuta helpottaa kohdemaasta lähdön tuottamaa ikävää ja saada oppilaan ymmärtämään, että kotiinpaluuseen ei liity pelkästään ikäviä asioita. Kotona odottavat perhe ja ystävät, jotka voivat olla oppilaan tukena paluun aikana. Myös STS Vaihto-oppilasohjelmat ovat oppilaan tukena vaihdosta paluun aikana.

Julkaisun sisältö on helppolukuista tekstiä, joka esittelee aiheen tavalla, joka ei korosta paluun kulttuurishokin negatiivisuutta. Julkaisu rohkaisee lukijaa miettimään ilmiötä ja paluun mahdollisia tuntemuksia tarkemmin. Produktia ei pystytä arvioimaan sen suhteen, mitä käyttäjät ovat siitä mieltä, koska sitä ei vielä pystytä antamaan kohderyhmän käyttöön. Kuitenkin julkaisu on valmis käytettäväksi ja sen sisältö vastaa opinnäytetyön raporttia ja sen suunnitelmia. Julkaisu on tehty toimeksiantajayrityksen toiveiden mukaiseksi ja se tuo lukijalle lisäarvoa.

7 Johtopäätökset

Globalisaatio viittaa maailmanlaajuisuuteen ja sen avulla koetaan monta hyötyä, kuten matkailun lisääntyminen ja ylipäättään kansanrajojen ulkopuolelle ulottuva kanssakäyminen. Jotta ihminen on kykenevä kansainvälistymiseen, on hänen osattava puhua eri kieliä sekä tultava toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Globalisaatiolle on ominaista se, että se tuo ihmiset yhteen ja luo yhteneväisyyden tunnetta. Globalisaatio liittyy olennaiselta osin sosiaisoitumiseen. Vaihto-oppilasohjelma lisää nuorten sosiaisoitumista sekä kansainvälistymistä, mitkä osaltaan hyödyttävät nuoren tulevaisuutta sekä osaamista monella eri osa-alueella. Eri kulttuurien ymmärtäminen ja tavallaan niiden sietäminen ovat avainasemassa kulttuurien välisessä toiminnassa. Kulttuuri on sidonnainen kasvuympäristöön ja mihin on tottunut pienestä pitäen. Kulttuurit ja niihin sopeutuminen on ajankohtainen aihe, joka koskettaa vaihto-oppilaan elämää niin kohdemaassa kuin kotimaassa. Kulttuuriin liittyvän kulttuurishokin kokeminen on lähes väistämätöntä suurimmalle osalle toisen kulttuurin kohtaavista ihmisistä sekä kotiinpalaaajista, joiden on yhdistettävä kahden kulttuurin opitut tavat. Kulttuurishokki on kuin vastareaktio ulkoisille muutoksille.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää paluun kulttuurishokin ilmenemistä käytännössä sekä toteuttaa käyttökelpoinen julkaisu paluun kulttuurishokkia varten STS Vaihto-oppilasohjelmien tuleville vaihto-oppilaille, jotta he voisivat varautua paluun kulttuurishokkiin paremmin. Opinnäytetyön ja sen raportin tavoitteena oli saada vaihto-oppilaat tietoisiksi paluun kulttuurishokin oireista sekä miten niitä voidaan lieventää. Tutkija on työssään tähännyt kyseisen julkaisun luomiseen ja teoriaa kerättiin, jotta pystyttiin toteuttamaan tutkimus ja näin saada hyvää aineistoa julkaisua varten. Julkaisusta muodostui ehjä kokonaisuus, jonka avulla paluun kulttuurishokkia tuntematon saa hyvin tietoa aiheesta ja sen avulla hän pystyy valmistautumaan paluuseen. Jotta pystyttiin luomaan käyttökelpoinen julkaisu, oli tutkijan onnistuttava tutkiessaan, miten teoria paluun kulttuurishokista toteutuu käytännössä. Tutkijan tuli toteuttaa asiakaskysely, josta muodostui tarvittava osa työtä.

Opinnäytetyön näkökulmana oli asiakkaan näkökulma ja paluuta tarkasteltiin heidän silmin. Tutkija asetti tutkimukseensa ongelman, jossa hän pohtii, miten vaihto-oppilas onnistuu sopeuttamaan vieraassa kulttuurissa omaksutun elämäntavan omaan tuttuun elämäntapaan Suomessa. Tähän tutkija sai vastauksen opinnäytetyön asiakaskyselyn avulla, jossa oppilaat kertoivat uusista oppimistaan tavoista ja miten olivat niitä sopeuttaneet elämäänsä Suomessa. Opinnäytetyö lähti myös liikkeelle olettamuksesta, jonka mukaan paluun kulttuurishokki on pahempi kuin vaihdossa koettu kulttuurishokki. (Frisk & Tulkki 2005, 57.) Tähän tutkija ei saanut suoraa vastausta kyselyn kautta.

Tämän opinnäytetyön tekemiseen käytettiin paljon aikaa. Edellä kuvatun ajankohtaisen aiheen kannalta oli tutkijan hankala rajata aiheensa työn aloitusvaiheessa. Aiheen rajaus kuitenkin helpottui ja tutkija sai muodostettua työstä ymmärrettävän ja tarkoituksenmukaisen kokonaisuuden. Aihevalintaan tutkija on erittäin tyytyväinen ja raportti sekä lopputuloksena syntynyt julkaisu tulevat olemaan hyödyllisiä toimeksiantajalle. Aihe oli tutkijalle erittäin mielenkiintoinen ja koska toimeksiantaja oli itsekin aktiivinen ja hyvin innoissaan projektista, auttoi tämä tutkijaa vielä parempiin suorituksiin. Tutkijalle toimeksiantaja oli tuttu työharjoittelun kautta, mikä lisäsi asiantuntevuutta työhön.

Kyselylomakkeen suunnittelu tuntui erittäin työläältä, koska tutkija ei ollut aiemmissa opinnoissaan päässyt harjoittelemaan kyselylomakkeen tekoa. Vaikka työ vaati tarkkaa paneutumista, tutkija on enemmän kuin tyytyväinen tuloksiin ja pitää prosessia erittäin opettavaisena. Työnteosta tutkija tuntee hyötynensä siten, että sai tehdä yhteistyötä työelämän edustajan kanssa ja tutkija sai oppia tutkimuksellisuudesta aivan erilailla kuin aiemmissa opinnoissa. Asiakaskyselyn toteuttaminen oli uutta tutkijalle, ja hän tunteeikin että tämän myötä osaaminen tutkimuksellisuudessa syventyi.

Vaikka tutkija opiskelee hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohtoa, työ sopii tutkintoon, koska ala on erittäin laaja. Tutkintoon on sisältynyt matkailualan kursseja sekä kulttuurintuntemusta. Julkaisun tuottaminen soveltuu kouluttamisen alueelle, jossa pyritään tuomaan uusia toimintatapoja tutuksi muille ja joka on sisältynyt tutkintoon. Työ tukee tutkijan urasuunnitelmaa, koska tutkija aikoo tulevaisuudessa hakeutua kansainvälisiin työtehtäviin kotimaan ulkopuolelle matkailualalle.

Kehitysehdotuksena tutkija ehdottaa sitä, että myös vaihto-oppilaiden vanhemmat saataisiin tietoisiksi paluun kulttuurishokista ja sen oireista. Toimeksiantajalla oli tämä mielessään jo ennen tämän prosessin aloitusta, joten tästä voisi hyvin jatkaa pidemmälle ja ottaa vanhemmat tarkasteluun ja tehdä heille oma ohjeistuksensa. Toisena ehdotuksena tutkija esittää ehdotuksen, jossa sama kysely toteutettaisiin uudestaan samoille vaihto-oppilaille ja tutkittaisiin, ovatko he muuttaneet mielensä ja vastaisivatko he eri tavalla kysymyksiin. Tämän voisi toteuttaa muutaman kuukauden kuluttua, jolloin paluun oireet ovat rauhoittuneet ja oppilaat ovat sopeutuneet arkeen ja muistelevat vaihdon aikaa erilailla. He kenties arvostavat kokemustaan enemmän ja ymmärtävät paremmin, miksi tunsivat kyseisiä tunteita. Toimeksiantajayritys voi myös halutessaan suorittaa saman kyselyn ensi vuoden vaihdosta palaaville, joille on lähetetty tutkijan laatima julkaisu. Näin voitaisiin tarkastella onko julkaisu auttanut ja ovatko oppilaat tunteneet, että julkaisu on tuonut heille paluuta helpottavia ohjeita.

Lähteet

Kirjallisuuslähteet:

- Frisk, O. & Tulkki, H. 2005. Kulttuuriavain. Helsinki: Otava.
- Hansel, B. 2007. The exchange student survival kit. 2nd edition. London: Intercultural press.
- Heikkilä, T. 2002. Tilastollinen tutkimus. 4. painos. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 11 uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hofstede, G. 1992. Kulttuurit ja organisaatiot, mielen ohjelmointi. Juva: WSOY.
- Hofstede, G., Hofstede G.J. & Minkov, M. 2010. Cultures and Organizations, software of the mind.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. 5 uudistettu painos. WSOY.
- Niinikangas, V. & Laukkanen, M. 2001. Ajatukset käyttöön, julkaisijan käsikirja. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Nummenmaa, L. 2004. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. Porvoo: Docendo.
- Rauhala, L. 2005 ja 2009. Ihminen kulttuurissa - kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Helsinki: Tammi.
- Shaules, J. 2010. A beginners guide to the Deep Culture Experience, Beneath the Surface. Lontoo: Intercultural press.
- STS Vaihto-oppilasohjelmat. Lukuvuonna 2012 - 2013. Esite.
- Tarkoma, E. & Vuorijärvi, A. 2010. Ammattisuomen käsikirja. 11. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Taylor, A. S. 2008. Culture Shock! A survival guide to customs and etiquette France. Marshall Cavendish editions.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6 uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Vanhanen-Nuutinen, L. & Lambert, P. 2005. Hankkeesta julkaisuksi. Helsinki: Edita.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. 2001. The Psychology of Culture Shock. 2nd edition. Lontoo: Routledge.

Sähköiset lähteet:

ASSE. 2011. Hinnasto. Viitattu 21.9.2011.

http://www.eurapair.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=6&Itemid=11.

CSIET. Promoting International Youth Exchange. Who we are. Viitattu 25.10.2011.

<http://www.csiet.org/about/who-we-are.html>.

EF. Kuka voi hakea vaihto-oppilasohjelmaan. Viitattu 21.9.2011.

<http://www.ef.fi/highschool/how-to-apply/who-can-apply/>.

Explorius. 2010. Kuka voi hakea? Viitattu 21.9.2011.

http://www.explorius.fi/yhteystiedot_ja_hinnat/vaihto-oppilas/kuka_voi_hakea/.

Mind Tools Ltd, 1996-2011. Mind Maps, A powerful approach to note-taking. Viitattu

13.9.2011. http://www.mindtools.com/pages/article/newISS_01.htm.

Moped 2011. Kulttuuri käsitteenä. Viitattu 25.5.2011.

<http://www.tkukoulu.fi/~moped/kulttuurit/kasite.html>.

Munich Business School 2010. Viitattu 13.9.2011. <http://www.munich-business-school.de/intercultural/index.php/Image:U-Curve.jpg>.

Opinto-opas. Sopeutuminen vieraaseen kulttuuriin. Evtek ammattikorkeakoulu. Viitattu

16.5.2011. <http://opinto-opas.evtek.fi/4450.html>.

Pienehkö sivistyssanakirja. E-alkuiset sanat. Viitattu 13.9.2011.

<http://www.cs.tut.fi/~jkorpela/siv/sanate.html>.

STS High School. Aluetoivomus. Viitattu 30.4.2011.

http://www.sts.fi/finland/hs/vaihto_oppilasvuotesi/ennen_lahtoasi/omradesval/.

STS High School. Arvostettu CSIET-laatatukuu. Viitattu 25.10.2011.

<http://www.sts.fi/finland/hs/aloitus/miksi-monet-valitsevat-st/>.

STS High School. Ennen lähtöä. Viitattu 30.4.2011.

http://www.sts.fi/finland/hs/vaihto_oppilasvuotesi/ennen_lahtoasi/.

STS High School. STS:n ohjelmavaihtoehdot. Viitattu 30.4.2011.

<http://www.sts.fi/finland/hs/aloitus/summary/>.

STS High School. STS on aina lähellä. Viitattu 30.4.2011.

http://www.sts.fi/finland/hs/vaihto_oppilasvuotesi/ulkomaan_oleskelusi_aikana/lokalt_stod/.

STS High School. STS on tukenasi hakuprosessista kotiinpaluuseen. Viitattu 30.4.2011.

http://www.sts.fi/finland/hs/vaihto_oppilasvuotesi/.

STS High School. STS on tukenasi maailmalla. Viitattu 30.4.2011.

http://www.sts.fi/finland/hs/vaihto_oppilasvuotesi/ulkomaan_oleskelusi_aikana/.

STS High School. STS:n perinteinen vaihto-ohjelma. Viitattu 30.4.2011.

<http://www.sts.fi/finland/hs/aloitus/summary/perinteinen-vaihto-oppila/>.

STS High School. Paluusi jälkeen. Viitattu 30.4.2011.

http://www.sts.fi/finland/hs/vaihto_oppilasvuotesi/kotiinpaluusi_jalkeen/.

STS High School. Student Handbook 2010. Viitattu 30.4.2011.
http://www.sts.fi/finland/hs/vaihto_oppilasvuotesi/ulkomaan_oleskelusi_aikana/StudentHandbook2010.pdf.

STS High School. Tervetuloa tutustumaan STS Vaihto-oppilasohjelmiin. Viitattu 30.4.2011.
<http://www.sts.fi/finland/hs/aloitus/tiedotustilaisuudet/>.

STS High School. Tilaa esite postitse tai lataa heti PDF:nä. Viitattu 30.4.2011.
http://www.sts.fi/finland/hs/ilmoittaudu_tilaa_esite/broschyr/.

STS Student Travel Schools. Viitattu 29.4.2011. http://www.sts.fi/finland/about_sts/.

YFU. 2011. Valintakriteerit ja ikäraajat. Viitattu 21.9.2011.
<http://www.yfu.fi/valintakriteerit-ja-ikarajat>.

Kuviot

Kuvio 1: Vaihto-oppilasprosessi.....	12
Kuvio 2: Kulttuurin käsitteiden välinen yhteys.....	15
Kuvio 3: Kulttuuriin sopeutuminen (Shaules 2010, 97 - 98)	21
Kuvio 4: Kulttuurishokin vaiheet	23
Kuvio 5: U-kurvi.....	24
Kuvio 6: Paluun sopeutumisen vaiheet	28
Kuvio 7: Tutkimuksen rakenne.....	33
Kuvio 8: Paluun kulttuurishokin oireet	48
Kuvio 9: Tunsitko samanlaisia oireita vaihdon aikana?	50
Kuvio 10: Vaihdoissa koetun ja paluun aikana koetun kulttuurishokkien eroavaisuudet.....	52
Kuvio 11: Paluun kulttuurishokin kesto	53
Kuvio 12: Olitko kuullut paluun kulttuurishokista?.....	54
Kuvio 13: Miten sait tietoa paluun kulttuurishokista?	55
Kuvio 14: Vaikeuksia tuottavat asiat	56
Kuvio 15: Keneltä sait tukea paluun kulttuurishokista selviytymiseen?	57

Liitteet

Liite 1: Saateteksti kyselyyn.....	79
Liite 2: Kysely.....	80

Liite 1. Saateteksti kyselyyn

Hei!

Teen opinnäytetyötä STS Kielimatkoille Laurea-ammattikorkeakoulussa. Tarkoituksena on selvittää, miten STS Vaihto-oppilasohjelmien vaihto-oppilaat kokivat käänteisen kulttuurishokin palatessaan Suomeen. Opinnäytetyön lopputuloksena on ohje lähteville vaihto-opiskelijoille, joka auttaa selviytymään paluun kulttuurishokista.

Kulttuurishokki on vaihdon aikana koettua vieraan kulttuurin erilaisuuden tuottamaa ahdistusta tai pahaa oloa. Sen ei tarvitse olla vakavaa, vaan oireina voi hyvinkin olla unettomuus tai koti-ikävä tunne. Paluun kulttuurishokki (käänteinen koti-ikävä) koetaan, kun vaihto-oppilas palaa Suomeen ja huomaa, että sopeutuminen on hankalampaa kuin oli kuvitellut.

Kysely sulkeutuu 15.8. klo 15:00. Täytähän kyselyn ennen sitä.

Kyselyn täyttö kestää noin 15 minuuttia.

Kiitos vastauksistanne!

Kyselyyn osallistuneiden kesken arvotaan 2 leffalippua.

Ystävällisin terveisin,

Noora Heino

Liite 2. Kysely

Taustatiedot

Valitse oikea vastaus (vain yksi)

1. Sukupuoli

mies

nainen

2. Vaihtojakohtasi

2010 - 2011 lukuvuosi

2010 syyslukukausi

2011 kevätlukukausi

2010 syksy short stay

2011 kevät short stay

3. Missä päin olit vaihdossa?

Ranska

Saksa

Iso-Britannia

Espanja

Italia

Itävalta

Norja

Ruotsi

Sveitsi

Tanska

USA

Kanada

Etelä-Afrikka

Japani

Thaimaa

Kiina

- Australia
- Uusi-Seelanti
- Argentiina
- Brasilia
- Ecuador
- Meksiko
- Irlanti

Kulttuurishokki ja paluun kulttuurishokki

Kulttuurishokki on vaihdon aikana koettua vieraan kulttuurin erilaisuuden tuottamaa ahdistusta tai pahaa oloa. Sen ei tarvitse olla vakavaa, vaan oireina voi hyvinkin olla unettomuus tai koti-ikävä tunne. Paluun kulttuurishokki (käänteinen koti-ikävä) koetaan, kun vaihto-oppilas palaa Suomeen ja huomaa, että sopeutuminen on hankalampaa kuin oli kuvitellut.

4. Tunsitko mitään seuraavista paluun aikana? (voit valita useamman)

- Jännitys
- Helpotus
- Hämmennys
- Yllättyneisyys
- Unettomuus
- Väsymys
- Yksinäisyys
- Ruokahaluttomuus
- Pelko
- Ärtynisyys
- Itseluottamuksen puute
- Ikävä
- Muu, mitä?

5. Mikäli ympyröit edes yhden edellisistä oireista, voitko kuvailla niitä tarkemmin ja kertoa missä tilanteissa ne esiintyivät?

6. Muistatko, että tunsit samanlaisia oireita vaihdon aikana? (vain yksi)
- Ei
 - Kyllä
 - En osaa sanoa
7. Mikäli koit molemmat kulttuurishokit, kerro miten vaihdon aikana koettu kulttuurishokki erosi paluun kulttuurishokista? (vain yksi)
- Oli samanlaiset oireet
 - Paluu oli rankempi
 - Paluu oli helpompi
 - En osaa sanoa
8. Mikäli koit molemmat kulttuurishokit, kuvailisitko vaihdon aikana koetun kulttuurishokin ja paluun kulttuurishokin eroavaisuuksia?

Paluun kulttuurishokki ja sen aiheuttajat

9. Miten kauan paluun kulttuurishokki kohdallasi kesti? (Vain yksi)
- 1 pv - 1 vko
 - 1 vko - 2 vko
 - 2 vko - 1 kk
 - Kauemmin kuin 1 kk
10. Olitko kuullut paluun kulttuurishokista aiemmin? (vain yksi)
- Ei
 - Kyllä
 - En osaa sanoa
11. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, kerro miten sait tietoa paluun kulttuurishokista? (vain yksi)
- Sain tietoa STS Vaihto-oppilasohjelmilta
 - Sain tietoa perheeltäni
 - Sain tietoa ystäviltäni
 - Sain tietoa muilta vaihto-oppilailta
 - Etsimällä tietoa aiheesta internetistä

Muu syy, mikä?

En osaa sanoa

12. Tuottiko mikään seuraavista vaikeuksia paluusi jälkeen? (voit valita useamman)

Elämäntyyli Suomessa ja tavat tuntuivat vierailta, koska olin tottunut vaihtomaan tapoihin

Tutut asiat kotona tuntuivat erilaisilta

Ystävät käyttäytyivät eri lailla

Oma kehittymiseni ja kasvuni ihmisenä

Ystävien kanssa käydyt keskustelut eivät olleet niin kiinnostavia kuin vaihto-oppilas ystävien

Perhe ei ymmärtänyt vaihdon tärkeyttä ja kokemuksia, jotka sain

Suomen kielen puhuminen tuntui oudolta

Luokan vaihtuminen koulussa

En osaa sanoa

13. Kerro enemmän paluun jälkeen kohtaamistasi vaikeuksista ja miten toimit näissä tilanteissa?

Paluun kulttuurishokista selviytyminen

14. Kerro mitä uusia tapoja opit vaihdon aikana ja miten olet soveltanut niitä elämääsi Suomessa?

15. Paluun kulttuurishokin oireet rauhoittuvat usein puhumalla läheisille. Keneltä sait tukea paluun kulttuurishokista selviytymiseen? (voit valita useamman)

Isäntäperheeltä

Omalta Suomen perheeltä

Maailmalla tapaamiltani kavereilta

STS Vaihto-oppilasohjelmien edustajalta

Muilta vaihto-oppilailta

Kavereilta Suomessa

Muu, mikä?

16. Mitä tietoa tulisi mielestäsi antaa tuleville vaihto-oppilaille paluun kulttuurishokista?

Kiitos vastauksistasi!

Jätäthän vielä yhteystietosi, jos haluat osallistua arvontaan. Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan 2 leffalippua Finnkinon. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Nimi: _____

Osoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköpostiosoite: _____@_____