

Minna Kortelainen

VAIHTO-OPISKELIJANA
MIKKELISSÄ
Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Opinnäytetyö
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma


Marraskuu 2009




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 27.11.2009
Tekijä(t) Minna Kortelainen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma	
Nimeke Vaihto-opiskelijana Mikkeliissä. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä		
Tiivistelmä Koko ajan kansainvälistyvässä maailmassamme myös opiskelijavaihdon suosio on jatkuvassa kasvussa. Joka vuosi noin 6000 korkeakouluopiskelijaa lähtee suorittamaan osan opinnoistaan ulkomaille, ja myös Suomeen tulevien vaihto-opiskelijoiden määrät kasvavat vuosittain. Opiskelijavaihdon antia ei voi kuitenkaan mitata pelkissä opintopisteissä, vaan vaihtojakson aikana opiskelija saa ainutkertaisia kokemuksia elämästä uudessa kulttuurissa, sekä solmii usein kestäviä ystävyys-suhteita toisten vaihto-opiskelijoiden kanssa. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, onko ennakkoluuloilla, stereotyyppioilla tai omalla kulttuurilla vaikutusta vaihto-opiskelijan hyvinvointiin hänen vaihtojaksonsa aikana. Tutkin myös yhteisöllisyyden, sekä Mikkelin ammattikorkeakoulun tarjoaman palvelun vaikutusta hyvinvointiin. Näitä asioita selvitin haastatteleamalla kolmea tammikuussa 2009 Mikkeliin saapunutta vaihto-opiskelijaa Euroopan eri maista. Ennakkoluuloja ja stereotyyppioita suomalaisista löytyy useita. Muutamina niistä mainittakoon ujous, hiljaisuus, vakavuus ja kylmyys. Suomessa olonsa aikana haastateltavani kuitenkin huomasivat, ettei tällaisia käsityksiä voi yleistää suomalaisiin, ja etteivät ne välttämättä pidäkään paikkaansa. Suomalainen kulttuuri puolestaan ei poikennut huomattavasti vaihto-opiskelijoiden omista kulttuureista, joitakin pieniä eroavaisuuksia lukuun ottamatta. Mikkelin ammattikorkeakoululla on suuri rooli vaihto-opiskelijan hyvinvoinnin turvaamisessa. Kansainvälistymispalveluilta saatu apu ja tuki koetaan tärkeäksi osaksi tarvittavien opintojen suorittamiselle sekä vaihto-opiskelijoiden asumisjärjestelyille. MAMK koetaan myös miellyttävänä oppimisympäristönä, sekä yleisesti hyvämaineisena korkeakouluna. Vaihto-opiskelijoiden suurimpana voimaavarana on heidän yhdessä muodostamansa yhteisö. Vaihto-opiskelijat asuvat pääosin samassa rakennuksessa ja toimivat suurimman osan ajastaan yhdessä. Yhteisö antaa voimaa, tukea ja turvaa sen jäsenille, joilla kaikilla on sama elämäntilanne: opiskeluvaihto ulkomailta.		
Asiasanat (avainsanat) Kulttuuri, ennakkoluulot, stereotyyppiat, hyvinvointi, yhteisöllisyys, vaihto-opiskelija		
Sivumäärä 36 + Liitteet	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Laura Hokkanen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin ammattikorkeakoulu/Kv-palvelut	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 27.11.2009
Author(s) Minna Kortelainen	Degree programme and option Civic activities and Youth Work	
Name of the bachelor's thesis Being an exchange student in Mikkeli. Things affecting to well-being		
Abstract In the act of becoming an international world, also the popularity of student exchange is getting higher. Every year about 6000 students are going to do part of their studies abroad, and the amount of incoming exchange students is also increasing. We cannot measure student exchange only by credits, because during the exchange period the student gets once in a life time- experiences living in a new culture, and often creates long lasting friendships. The aim of my bachelor's thesis is to find out if the stereotypes, prejudices or the own culture have some-kind of affect to exchange students well-being during the exchange period. I also examina the effect of community and the support of Mikkeli University of Applied Sciences and do they have any affect to wellbeing. I solved these matters out by interviewing three exchange students from different European countries. The students arrived in Mikkeli in January 2009. You can find a lot of prejudices and stereotypes of Finns people, for example shyness, quietness, seriousness and coldness. During their stay in Finland the exchange students noticed that you cannot generalize these things to all Finns, and that they were not necessarily true. Aside from some small differences the Finnish culture was not so different compared to the cultures of exchange students. Mikkeli University of Applied Sciences plays a big role on secureing the exchange students well-being. The help and support given by the International Services of Mikkeli UAS is seen as an important part concerning the studies and the living arrangements. Mikkeli UAS is also seen as pleasant studying environment and a reputable University of Applied Sciences in general. For the exchange students, the biggest strength and recourse is the community that they build together. Nearly all of them live in the same building and spend most of their free time together. The community gives strenght, support and safety to its members, who all are in the same situation: studying abroad.		
Subject headings, (keywords) Culture, prejudices, stereotypes, well-being, community, exchange student		
Pages 36 pgs. + enclosures	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Laura Hokkanen	Bachelor's thesis assigned by Mikkeli University of Applied Sciences	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	OPISKELU ULKOMAILLA	3
2.1	Vieraasta kultturista	4
2.2	Sopeutuminen uuteen ja erilaiseen	7
2.3	Suomalaisuudesta	8
3	KÄSITTEET	10
3.1	Hyvinvointi	10
3.2	Ennakkoluulot ja stereotypiat	11
3.3	Yhteisöllisyys.....	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
4.1	Haastattelujen rakentuminen.....	16
4.2	Haastatellut vaihto-opiskelijat	19
5	TULOKSIA	23
5.1	Hyvinvoinnin TOP 5.....	23
5.2	Suomalaiset vaihto-opiskelijan silmin.....	26
5.3	Stereotyypioiden ja ennakkoluulojen paikkansapitävyys ja vaikutus.....	29
5.4	MAMKin tuki	31
6	POHDINTA	33
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi Mikkelissä olevien vaihto-opiskelijoiden hyvinvoinnin heidän vaihtojaksonsa aikana. Tutkimuksessani selvitän, onko *ennakkoluuloilla*, *stereotyyppioilla* tai vaihto-opiskelijan omalla *kulttuurilla* vaikutusta suomalaisen kulttuuriin sopeutumiseen ja laajemmin hyvinvointiin. Käsittelen työssäni myös *yhteisöllisyyttä* yhtenä hyvinvoinnin tekijänä, sekä selvitän millainen on Mikkelin ammattikorkeakoulun rooli tuen antajana vaihtojakson aikana.

Suoritin ”moniammatillisten työyhteisöjen” harjoittelun Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta MAMOKilla keväällä 2008. Harjoitteluni aikana tein paljon töitä silloisten vaihto-opiskelijoiden kanssa. Olin mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa heille tarkoitettuja erilaisia tapahtumia, retkiä, illanviettoja ja muuta ohjelmaa. Toimin myös kansainvälisenä tuutorina, tukena ja turvana outoon ja uuteen maahan saapuville vaihto-opiskelijoille. Pyrin siis kaikin tavoin auttamaan heitä sopeutumaan Suomeen ja olemaan tukena niin pienissä kuin suurissa ongelmatilanteissa.

Harjoittelun jälkeen jatkoin toimimista vaihto-opiskelijoiden kanssa yhtä säännöllisesti kuin harjoittelun aikanakin. Olin hyvin kiinnostunut kansainvälisestä toiminnasta yleensä, ja kv-tuutorina minulla oli mahdollisuus olla sellaisessa mukana. Olen vieläkin aktiivisesti yhteydessä ensimmäisiin tutustumiini vaihto-opiskelijoihin keväältä 2008, ja saan edelleen tutustua jatkuvasti uusiin ihmisiin ympäri maailmaa.

Kansainvälisyystoiminnan innoittaman hain MAMK:n kansainvälistymispalveluihin kesäksi 2009 opintojeni viimeiseen harjoitteluun. Kesän aikana suunnittelin ja järjestin vaihto-opiskelijoille aktiviteetteja, vietin heidän kanssaan vapaa-aikaa ja autoin niin asumiseen, opiskeluun, vapaa-aikaan kuin mihin tahansa asiaan liittyvissä ongelmissa. Olin siis koko kesän hyvin tiiviisti sisällä vaihto-opiskelijoiden päivittäisessä elämässä ja maailmassa. Opinnäytetyössäni hyödynnän myös kesän aikana havaitsemiani asioita vaihto-opiskelijoiden elämästä ja viihtyvyydestä.

Opinnäytetyöni aiheen valitsin täysin oman kiinnostukseni ja kokemukseni pohjalta, mutta samalla haluan selvittää myös MAMKille, onko vaihto-opiskelijoiden mielestä MAMK:n kv-toiminnassa kehitettävää ja jos, niin millä osa-alueilla. MAMK:n sekä

minun tavoitteena on, että vaihto-opiskelijoilla on hyvä olla Suomessa ja he kokevat itsensä tervetulleiksi maahan. Näin opinnäytetyöni tutkimuskysymykseksi alkoikin muotoutua kysymys siitä, millaiset tekijät vaikuttavat vaihto-opiskelijoiden hyvinvointiin. Haluan myös selvittää, millaista tukea vaihto-opiskelijat kokevat saavansa MAMKilta heidän vaihtojaksonsa aikana ja että onko se heidän mielestään riittävää.

Tutkimuksessani käsittelen myös suomalaista kulttuuria haastatteluista esiin nousseitten huomioiden pohjalta ja kiinnitän huomiota erityisesti niihin asioihin, jotka mielestäni voisivat olla outoja tai vaikeita ymmärtää ulkomaalaisen silmin. Muita kulttuureja käsittelen ainoastaan haastattelujen ja vaihto-opiskelijoilta saamani tiedon perusteella. En siis käsittele esimerkiksi espanjalaista kulttuuria kirjallisuuden pohjalta, vaan pelkästään haastatteluistani saadun tiedon näkökulmasta.

Suurin osa vaihto-opiskelijoista tulee Suomeen Erasmus-ohjelman kautta (Euroopan unionin vaihto- ja yhteistyöohjelma korkeakouluille). (Cimo, elinikäinen oppiminen 2008.) Myös kaikki haastateltavani olivat tulleet Mikkeliin Erasmus-ohjelman kautta, joten vaihtokokemuksia käsitellään työssäni muun muassa Erasmus-ohjelman viitekehksessä.

Tarkastelen tutkimuksessa käsittelemiäni asioita haastatteluista nouseviin seikkoihin peilaten. Tarkoitukseni on selvittää lukijalle, minkälaiset asiat vaikuttavat vaihto-opiskelijan hyvinvointiin. Onko stereotyyppioilla tai ennakkoluuloilla merkitystä sopeutumisessa uuteen kulttuuriin ja laajemmin hyvinvointiin? Onko kulttuurieroavaisuuksilla vaikutusta suomalaiseen kulttuuriin sopeutumisessa? Tuovatko ympärillä olevat vaihto-opiskelijat toisilleen yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunnetta? Millainen on MAMKin rooli hyvinvoinnin tukijana?

Lopuksi pohdin yleisesti tutkimuksestani ilmi nousseita vaihto-opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Pohdin, että millaisia asioita tulisi ottaa huomioon vaihto-opiskelijan hyvinvoinnin kannalta. Ennakkokäsityksiin ja -kuvaan suomalaisista emme paljon pysty etukäteen vaikuttamaan, mutta Suomessa elämisen ja opiskelun pystymme tekemään vaihto-opiskelijalle paremmaksi ja mielekkäämmäksi, jos vain haluamme. Vaihto-opiskelijan hyvinvointi hänen vaihtojaksonsa aikana ei vaadi

vain oppilaitoksen panosta, vaan kaikkien niiden, jotka pystyvät vaikuttamaan vaihto-opiskelijan elämään positiivisesti.

2 OPISKELU ULKOMAILLA

Koulutuksessa kansainvälistymisen merkittävin ja näkyvin osa jo usean vuoden ajan on ollut opiskelijavaihto. Jopa 6000 suomalaista korkeakouluopiskelijaa lähtee vuosittain opiskelemaan ulkomaille, ja myös Suomeen tulevien vaihto-opiskelijoiden määrä kasvaa joka vuosi. Esimerkiksi pelkästään Earsmus-ohjelman kautta vaihtoon tulevien opiskelijoiden määrä on yli kaksinkertaistunut siitä, mitä se oli 1990-luvun loppupuolella. (Hietaluoma 2001, 6.)

Mikkelin ammattikorkeakouluun tulee vuosittain noin 220 vaihto-opiskelijaa. Jotta sopeutuminen uuteen kulttuuriin ja maahan sekä uuteen oppimisympäristöön olisi helppompaa, järjestetään vaihto-opiskelijoille Orientaatiopäivä melko pian heidän saavuttuaan. Orientaatiopäivässä vaihto-opiskelijoille kerrotaan opiskeluun ja asumiseen oleellisimmin liittyvät asiat, yleistietoa Suomesta ja Mikkelistä, sekä esitellään Kansainvälistymispalveluiden henkilökunta ja kansainväliset tuutorit. Näin opiskelijalla on matalampi kynnyks lähteä kysymään neuvoa, kun on jo kerran tavannut esimerkiksi kv-koordinaattorin ja kv-tuutorit. Kampusalueella tehdään myös kierros, jossa esitellään tärkeimmät tilat kuten kirjasto, itseopiskelutilat sekä opiskelijaruokala.

Opiskelijat, jotka tulevat vieraaseen maahan, tulevat yleensä täydentämään tietojaan, taitojaan sekä tutkintoaan. He ovat todennäköisesti joutuneet läpäisemään tiettyjä valintakriteereitä tullakseen valituksi ja hyväksytyksi kursseille tai opetusohjelmiin. He ovat maassa tietyn ajanjakson, opinto-ohjelmassa määrätyn keston mukaisesti. (Verma 2005, 56.) Opintopisteet ja -suoritukset eivät kuitenkaan ole vaihdon annin ainoa mittari. Vaihtojakson aikana opiskelija saa sellaisia oppimiskokemuksia, joita ei voi mitata opintopisteissä, kuten esimerkiksi maailmankatsomusta ja minäkuvaa rikastuttavia kokemuksia. Vaikka vaihtojakso voi yleensä viivyttää itse opintoja, ovat sen kautta saadut kokemukset opiskelijalle itselleen arvokas lisä elämässä. (Sagulin 2005, 4-13.)

Opiskelemaan lähtöön maailmalle on useita erilaisia syitä. Yksi haluaa tutkinnon lisäksi kokemuksia vieraasta maasta, toinen opiskella uutta kieltä ja kulttuuria. Kaikki syyt ovat yhtä hyviä. Tärkeintä kuitenkin on oma motivaatio, sillä se auttaa tulevien haasteiden vastaanottamisessa ja niistä selviytymisessä. (Myllykoski 1997, 11.)

Yleisimpiä vaihtoon lähdön motiiveja tutkinnon suorittamisen lisäksi ovat Mari Sagulinin (2005, 5) tutkimuksen mukaan kielitaidon karttuminen, mahdollisuus opiskella englanniksi sekä kasvu ihmisenä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että yleisimmät syyt Suomen valitsemiseksi vaihtomaaksi olivat korkeakoulujen hyvä maine, englanninkielisten kurssien monipuolinen ja runsas tarjonta sekä kulttuurin ja luonnon erilaisuuden viehättävyys.

Kun kyselin kesälukukauden aikana satunnaisesti vaihto-opiskelijoilta, miksi he päättivät lähteä opiskelemaan ulkomaille, edes vain muutamaksi viikoksi, vastaus oli miltei kaikilla sama: ”I came here to improve my English”. Monilla oma pidempi vaihtojakso oli edessápäin, ja he halusivat tulla testaamaan sekä parantamaan kielitaitoaan samalla kun suorittivat kesälukukauden kursseja MAMKissa. Suurin osa kesälukukaudella opiskelevista opiskelijoista viipyi Mikkelissä vain yhden kurssin ajan eli keskimäärin kolme viikkoa. Sama englannin kielen kohentaminen nousi esille haastatelluissani kysyessäni vaihtoon lähdön motiiveista.

2.1 Vieraasta kulttuurista

Kulttuuri on laaja käsite, jonka kokonaisuutta voidaan jakaa moniin eri osiin sekä nostaa siitä esille erilaisia puolia. Kulttuurin määritelmiä löytyy varmasti yhtä paljon kuin kulttuurin tutkijoitakin. Yhtenä määritelmänä voidaan pitää seuraavaa: ”kulttuuri tarkoittaa kaikkea sitä, mikä on ihmisen luomaa ja siirtyy ihmiseltä toiselle oppimisen kautta”. (Aro 1998, 6.) Kulttuuri on yhteisten merkitysten järjestelmä, joita esimerkiksi samaan kansakuntaan kuuluvat ihmiset käyttävät ymmärtääkseen paremmin maailmaa (Hall, 2003, 85).

Kulttuurin tärkeimpiin ominaisuuksiin kuuluu sen jatkuva muuttuvuus. Se ei jää paikalleen, vaan muuttuu jatkuvasti eri aikakausien saatossa saaden vaikutteita jokaisesta erilaisesta kehitysvaiheesta. (Aro 1998, 9.)

Kansalliset kulttuurit voidaan käsittää koostuvan näkymättömästä ja näkyvästä osasta. Näkymättömissä on kulttuurin ydin, joka voi usein olla vaikeasti määriteltävissä edustajalle itselleenkin. Se koostuu monista erilaisista asioista, kuten esimerkiksi arvoista, valtarakenteista, historiasta, uskonnosta, asumistiheydestä sekä tavasta käsittää ihmis-suhteet ja aika. Ulkopuolisen ihmisen on vaikea hahmottaa tätä ydintä. Vaikka asuisi koko ikänsä vieraassa kulttuurissa, ei siihen koskaan pääse täysin sisälle. Näkymättömän kulttuurin tajuaminen ja sisäistäminen vaatii siihen kasvamista lapsuudesta lähtien. (Salminen & Poutanen 1998, 9.) Näkymättömän kulttuurin osa on todennäköisesti jäänyt suurimmilta osin näkymättömäksi myös haastattelemilleni vaihto-opiskelijoille, koska vaihtojakson pituus on usein liian lyhyt sisäistämään vieraan kulttuurin syvimpiä piirteitä.

Kulttuurista voi olla myös ennakkoluuloja. Usein ulkomaalaisen suusta kuulee, että suomalaiset ovat juroja, kylmiä ja sisäänpäin kääntyneitä, se kuuluu suomalaiseen kulttuuriin. Mutta kuuluvatko nämä asiat kulttuuriimme? Voiko käsityksiä yleistää kaikkiin suomalaisiin? Onko yleiskäsitys suomalaisesta luonteesta todella näin jyrkkä?

Useimmiten vieraasta kulttuurista havaitaan ensimmäisenä ne piirteet, jotka poikkeavat tai ovat jotenkin erilaisia omaan kulttuuriin verrattuna. Jos näiden asioiden taustoja ei ymmärretä, niitä ei välttämättä myöskään hyväksytä ja ne voivat siten vaikuttaa koko ulkomailla olojaksoon negatiivisesti. Siksi on tärkeää tietää kulttuurista näkyvien tekijöiden lisäksi myös sen taustat, mitä sen sisältä löytyy ja millaisia asioita kulttuurissa pidetään arvossa, että siinä voi sopeutua elämään. (Salminen & Poutanen 1998, 12.)

Vieraassa kulttuurissa olevalle voi ilmetä ongelmia, kun ero omaan kulttuuriin onkin odotettua suurempi. Ongelma voidaan kokea ylitsepääsemättömänä, jolloin voidaan kokea suurta ahdistusta, ja yksilön sosiaalinen toimintakyky voi heiketä. Tätä tilannetta kutsutaan kulttuurishokiksi. Tällaisesta tilanteesta voidaan päästä yli, mutta joskus ainoa ulospääsytie on palaaminen takaisin kotiin. (Salo-Lee & Malmberg & Halinoja 1998, 122.)

Kulttuurishokki on vahva käsite, joka voi kokemuksena olla hyvinkin raju. Se voi aiheuttaa kokijalle suurta ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä, ja siihen liittyvät tunte-

mukset ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä. (Kouluttajakansio 1995.) Työssäni käsitte- len kulttuurishokki-termiä ja aihetta melko lieväällä otteella, koska rajuja kulttuurisho- kin kokemuksia neljän kuukauden aikana tuskin ilmenee. Halusin kuitenkin selvittää, kokivatko vaihto-opiskelijat mielestään kulttuurishokkia, ja jos kokivat, millaisin seu- rauksin. Kulttuurishokki terminä on myös hieman hankala käsittää, joten kulttuurisho- kin kokemuksista kysyessäni keskustelimme haastateltavien kanssa kulttuurishokin erilaisista ilmenemismuodoista ja mahdollisista vaikutuksista, jos he eivät ymmärtä- neet termin merkitystä.

Kulttuurishokista löytyy useita erilaisia määritelmiä, joista yhden määritelmän mukaan uuteen kulttuuriin sopeutuminen käydään yleensä läpi neljässä eri vaiheessa: ihastu- minen, kriisi, sopeutuminen ja takaisin normaaliin (Salo-Lee & Malmberg & Halinoja 1998, 120 – 121). Mielestäni nämä vaiheet ovat paikkaansa pitäviä, ainakin omalla kohdallani, sillä tutustuessani näihin tunnistin heti itseni uudessa kulttuurissa. En itse ole ollut vaihto-opiskelijana ulkomailla, mutta olen ollut tekemässä vapaaehtoistyötä Bulgariassa reilun neljän kuukauden ajan muutamia vuosia sitten. Siksi tiedän, mil- laista uuteen kulttuuriin sopeutuminen voi pahimmillaan olla. Itse jouduin palaamaan takaisin Suomeen, koska ongelmat, joita kohtasin, tuntuivat ylitsepääsemättömiltä. Sopeutumisvaihe minulla alkoi vasta pikkuhiljaa kun olin jo tilannut lennot kotiin, joten edes normaalin kaltaista elämänrytmiä vieraassa kulttuurissa en koskaan saavut- tanut.

Myös uuteen kulttuuriin sopeutuminen noudattaa usein tietynlaista, nelivaiheista kaa- vaa. Ensin tulee *kuherruskuukausivaihe* (edellisessä kappaleessa mainittu ihastumi- nen), jossa koetaan jonkinasteista huumaa, kun kaikki on niin erilaista, mielenkiintois- ta ja kiehtovaa. Uusi elinympäristö vaikuttaa paremmalta kuin kotona. Jonkin ajan kuluttua alkaa kuitenkin *stressivaihe* (kriisi), jolloin kaikki tuntuu omituiselta ja täysin erilaiselta kuin kotona, eikä elämä sujukaan niin kuin aluksi luultiin. Mieli on maassa, ja ilmenee erilaisia stressioireita. Tässä vaiheessa kyseessä on tämän määritelmän mu- kaan kulttuurishokki. (Salminen & Poutanen 1998, 88.) Ennen pitkää ihminen kuiten- kin osaa suhtautua asiaan ja ymmärtää, että hän käy läpi kulttuurishokkia, jolloin alkaa *hyväksyminen* ja *sopeutuminen*. Ihminen yrittää parhaansa sopeutuakseen uuteen kult- tuuriin ja pyrkii löytämään oikeanlaista tapaa elää siinä. Usein tilanne vakiintuu, kun

tajutaan, että ympäristö jossa eletään, on hyväksyttävä sellaisenaan ja siinä on opittava elämään (takaisin normaaliin). (Salminen & Poutanen 1998, 88.)

Kysyin jokaiselta haastateltavaltani, kokivatko he mahdollisesti kulttuurishokkia, johon sain kaikilta ei- vastauksen. Ainoastaan yhdestä viimeisistä haastatteluista nousi esille pieniä kulttuurishokin oireita vaihto-opiskelijan kertoessa vaihtojaksonsa alkutaipaleesta, eikä haastateltava itse mieltänyt kokemustaan kulttuurishokiksi. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että vaihto-opiskelijat asuvat yhdessä. Samassa tilanteessa olevia on niin monta, että ahdistavalla hetkellä tai koti-ikävää potien vertaistukea on varmasti tarjolla koko ajan enemmän kuin riittävästi.

Hyvinvoinnin kannalta kulttuurishokki voi olla todella ikävä asia. Ihminen on oudossa maassa, kaupungissa jota ei tunne ja jossa ei ole vielä ehtinyt tutustua muihin ihmisiin. Koti-ikävä kaivertaa mielessä, ja arkisetkin asiat tuntuvat vaikeilta ja ylitsepääsemättömiltä. Kuka siinä tilanteessa kokisi olevansa hyvinvoiva, jos tuntuu kurjalta. Siksi uskon, että vaikka kontaktit paikallisiin voivat jäädä vähemmälle tiukan vaihto-opiskelijayhteisössä asumisen vuoksi, on yhteisön merkitys tässä tilanteessa todella suuri. Käsittelen aihetta enemmän kun käsittelen yhteisön merkityksestä.

2.2 Sopeutuminen uuteen ja erilaiseen

Kun ihminen saapuu vieraaseen maahan ja kulttuurin, on selvää, että jossain vaiheessa hän kohtaa jonkinlaisia ongelmia. Ongelman ei välttämättä tarvitse olla suuri, että sen voittaminen voi tuntua ahdistavalta. Tässä asiassa on tärkeä saada tukea joko vertaisiltaan, tai organisaatiolta, joka hoitaa ulkomailla opiskelevan henkilön asioita.

Erasmus-vaihdon yksi suurimmista haasteista on kotiutuminen uuteen maahan. Jotta opiskelija oppii uuteen kulttuuriin, edellyttää se ennen kaikkea tutustumista paikallisiin ihmisiin. Silti vaihto-opiskelijoilla yleensä on vain vähän ystävyysuhteita paikallisiin ihmisiin. Suomessa ja muissa harvinaisten kielten maissa paikallisilla ja vaihto-opiskelijoilla yhteiseksi kieleksi jää englantia, jonka käyttö ei kaikille ole aivan mutkatonta. Tällöin vaihto-opiskelija voi tuntea olonsa ulkopuoliseksi. (Yli rajojen 2007, 45 – 46.)

Sosiaalisten verkostojen kokoaminen jo varhaisessa vaiheessa maahan saapuessa on tärkeää oman viihtyvyyden ja maahan sopeutumisen kannalta. Myös kansainvälinen tuutorointi on mielestäni tärkeä osa viihtyvyyttä ja sopeutumista. Aina on helpompaa selviytyä pienistäkin ongelmista, kun on joku keltä tietää saavansa apua, tai ainakin ohjausta avun saannin suuntaan. Kaikissa asioissa ei tuutoreidenkaan tietämys riitä, mutta heillä täytyy olla tietoa siitä, mihin he voivat näissä tapauksissa henkilön ohjata.

Valitettava totuus kuitenkin on, että ulkomaalaiset opiskelijat eivät koe tuutorointia kovin hyödylliseksi apuvälineeksi Suomeen kotoutumiselle. Suomen ammattikorkeakouluopiskelijakuntien liiton SAMOKin (2008, 65) julkaisun mukaan esimerkiksi tutkinto-opiskelijoista vain murto-osa oli kokenut saaneensa tuutoriltaan apua tarvittaessa, jotkut eivät lainkaan. Toisaalta tutkimuksessa mainittiin myös, että tutkinto-opiskelijoiden tuutorointi on mahdollisesti voinut jäänyt vaihto-opiskelijoihin panostetun tuutoroinnin varjoon. Mutta vaikka vaihto-opiskelijoiden tuutorointiin panostettaisiin enemmän, eivät haastateltavaniakaan kokeneet tuutorointia kovin merkittäväksi avun saannin kannalta, vaan tuutorit nähtiin enemmän erilaisten vapaa-ajan aktiviteettien ja tapahtumien järjestäjinä.

Osa ulkomaalaisista opiskelijoista kokee myös vaikeaksi tutustua suomalaisiin opiskelijatovereihin. Suurimpina syinä he uskovat olevan suomalaisten arkuus englannin kielen käytön kanssa, sulkeutuneisuus, ujous ja yleisenä käsityksenä oleva ”kylmyys”. (SAMOK julkaisut 2008, 86.) Usein kuulee ulkomaalaisten opiskelijoiden harmittelevan, että suomalaisten englannin kielen taso on korkea, mutta he eivät uskalla tai halua käyttää sitä.

2.3 Suomalaisuudesta

Kulttuurin näkyvään osaan kuuluvat muun muassa erilaiset kulttuurille ominaiset symbolit ja rituaalit, jotka vieraskin osaa määritellä kulttuurisidonnaisiksi ja pystyy siten ottamaan osaa niihin. Esimerkiksi suomalaisuuden symbolina voisi olla sinivalkeisuus, Suomi-neito tai joku kiro sanoistamme. Suomalaisiin rituaaleihin kuuluvat muun muassa saunominen sekä juominen, joka usein suomalaisilla on humalanhakuista. (Salminen & Poutanen 1998, 9.)

Suomalaiset näyttäytyvät ulospäin hieman mystisinä. Ulkomaalaisen näkökulmasta suomalaiset voivat olla jopa salaperäistä kansaa, vaiteliaita ihmisiä, jotka arvostavat hiljaisuutta. Suomalainen ei välttämättä avaa suutaan ja puhu, ennen kuin hän tuntee voivansa todella sanoa jotain sopivaa. (Hill 1995, 233.) Ei ole kovin yleistä, että esimerkiksi monikulttuurisessa työympäristössä suomalainen olisi ensimmäisenä ehdottamassa tai ajamassa läpi ideoitaan. Pysyttelemme alkuun mieluummin hieman takalalla ja kommentoimme asiaa vasta sitten, kun olemme varmoja siitä mitä haluamme sanoa.

Suomalaiselta kysyttäessä suomalaisuudesta saadaan yleensä vastaukseksi erilaisia arvoja ja ominaisuuksia, kuten rehellisyys, vaatimattomuus, ahkeruus, arvostus työhön, sisu, pärjääminen, luotettavuus, ujous, syrjään vetäytyneisyys sekä vaikeneminen (Salminen & Poutanen 1998, 91). Haastatteluistani käy ilmi, että myös ulkomaalaiset näkevät meidät melko lailla samoin. Eniten suomalaisuuden peruspiirteistä esille nousivat ujous ja syrjään vetäytyneisyys.

Myös sankarit kuuluvat kulttuureihin, joista suomalaisina esimerkkeinä ovat muun muassa ”kiekkoleijonat”, muut urheilussa menestyneet sekä kirjailijat ja kapellimestarit. Kuitenkin on aina tärkeä ymmärtää kulttuureja käsitellessä, että sen näkyvällä osalla on perustansa näkymättömässä, eikä tiettyjen symbolien tai sankarien esiin nouseminen kulttuurista kuin kulttuurista ole sattumaa. (Salminen & Poutanen 1998, 9.)

Suomalaisilla on yleensä oma tiukka reviiri. Laitamme junassa tai bussissa laukkumme tai kassimme viereiselle vapaalle paikalle osoittaaksemme toisille, ettei viereen ole suotavaa istuutua. (Salminen & Poutanen 1998, 83.) Suomalaiset myös harvemmin halaavat tai jakavat poskisuudelmia toisilleen. Esimerkiksi yksi haastateltavistani nosti esille juuri suomalaisten ihmisten oman tilan tarpeen. Haastattelussa hän mainitsi ihmetelleensä sitä, että kätellessä suomalainen seisoo mahdollisimman kaukana ja kurottaa kättään häntä kohti, vaikka sen voisi hänen mielestään tehdä helpomminkin.

3 KÄSITTEET

Selvitin vaihto-opiskelijoiden *hyvinvointiin* vaikuttavia tekijöitä seuraavien teemojen kautta: *ennakkoluulot*, *stereotypiat* sekä *yhteisöllisyys*. Selvitin myös, oliko oman maan *kulttuurilla* merkitystä Suomeen sopeutumisessa ja oliko sillä jotain vaikutusta hyvinvointiin. Opinnäytetyössäni käsitelen kyseisiä käsitteitä lähinnä haastatteluista esiin nousseitten teemojen kautta.

Valitsin ennakkoluulot ja stereotypiat yhdeksi tutkimukseni kohteeksi, koska minua itseäni kiinnostaa millaisia mielikuvia ja käsityksiä maailmalla liikkuu suomalaisista ja Suomesta. Oman kulttuurin merkitys vieraaseen kulttuuriin sopeutumisessa on mielestäni myös kiehtova aihe, ja halusin haastattelujen kautta oppia myös itse hieman vieraista kulttuureista ja niiden eroista omaan kulttuuriimme. Yhteisöllisyys ja sen merkitys hyvinvoinnille ei alun perin kuulunut tutkimuskysymyksiini, mutta lisäsin kyseisen teeman työhöni, koska sen merkitys nousi haastattelujen yhteydessä vahvasti esille.

3.1 Hyvinvointi

Jo Aristoteleen (384 eea.- 322 eea.) teksteistä löytyy ohjeita ja lainauksia kaikille elämän aloille, kuten hyvinvoinnillekin. Hänen mielestään ihmisen päämääränä on pyrkiä onnellisuuteen, joka käsitetään myös hyvänä elämänä sekä hyvinvointina. Aristoteleen mukaan ihmisen onnellisuus rakentuu niin ympäristöllisistä, taloudellisista kuin terveellisyyteen liittyvistä elementeistä, joista tärkeimmiksi hän määrittää terveyden sekä ystävät; terveyden elämän ja mielihyvän jatkumisen vuoksi, ystävät epäitsekkyuden kannalta. (Hyypä 2002, 29 - 30.)

Jos hyvä terveys luokitellaan yhdeksi hyvinvoinnin elementiksi, huono terveys on suoraan rinnastettavissa köyhyyteen. Esimerkiksi Pohjoismaissa köyhät ja rikkaat erottuvat toisistaan hyvin selkeästi hyvinvointia ja terveyttä vertailtaessa. (Hyypä 2002, 40.) Toinen selviytymisessä oleellinen asia ovat ystävät ja läheiset. Kriisin sattuessa, jos meillä ei ole ystäviä tai läheisiä, ei meidän voimavaramme riitä enää heitä etsimään. (Lahti 2003, 189.) Kaikki haastateltavani nostivat esiin jollain tasolla ystävien

ja läheisten merkityksen ja tärkeyden sekä terveyden, niin yleisesti ihmisen hyvinvoinnissa kuin omassaankin.

Hyvinvoinnin yksi oleellinen tekijä on onnellisuus. Jos ihminen on onnellinen, hän myös voi hyvin. Tällä en tarkoita fyysistä hyvinvointia, terveyttä, vaan henkisesti hyvinvoivaa, elämäänsä tyytyväistä ihmistä. Onnellisuus ja onni ovat siis mielestäni hyvinvoinnin avaintekijöitä. Hyvinvoinnin arkinen merkitys onkin läheisesti yhteydessä onnellisuuteen (Airaksinen 2006, 138).

Ihmisen hyvään mieleen vaikuttavat myös ihmissuhteet, koska ihmiselle tyypillistä on eläminen vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ihmisellä on vahvana olemassa sosiaalinen tarve, hän kaipaa ympärilleen muita ja haluaa olla tekemisissä heidän kanssaan. (Lahti 2003, 87.) Ihmissuhteella tarkoitan tässä myös parisuhdetta ja rakkautta, sillä usein ollakseen onnellinen ja sitä kautta hyvinvoiva, tarvitsee ihminen jonkun, jonka kanssa jakaa niin iloiset kuin surullisetkin asiat. Myös ihmissuhteiden tai parisuhteen solmimisessa hyvinvoiva ihminen onnistuu helpommin kuin ne, jotka eivät ole niin tyytyväisiä itseensä ja elämäänsä. (Ojanen 2001, 77, 220.)

Yksi arjessa selviytymisen perusasioista on raha, joka on varsin ratkaiseva ihmisen jaksamisen ja mielenterveyden kannalta. Vaikka runsas rahantulo ei aina välttämättä takaa onnellisuutta, se takaa kuitenkin ihmiselle säännöllisten tulojen kautta toimeentulon ja vaihtoehtoja elämiseen. (Lahti 2003, 189.) Haastatteluistani taloudellinen toimeentulo nousi vahvasti esille, mutta vain toimeentulon kannalta. Kukaan haastateltavistani ei nähnyt rikkauksia tai suurta maallista omaisuutta tärkeänä.

3.2 Ennakkoluulot & stereotypiat

Stereotypiat tarkoittavat yleistyksiä, joita ihmiselle kerääntyy heidän tiedoistaan, kokemuksistaan ja uskomuksistaan. Niitä voisi kutsua myös esimerkiksi kulttuurillisiksi yleistyksiksi, asioiden kaavoittamiseksi tai yksinkertaistamiseksi. Sosiaalisia stereotypioita voivat olla muun muassa kansallisuuteen, ulkonäköön, ihonväriin, ikään, ammattiin tai sukupuoleen liittyvät yleistykset. Stereotypiat ohjaavat voimakkaasti havaintokykyämme, jolloin stereotypioiden ulkopuolelle jäävät asiat voivat jäädä helpommin huomaamatta. (Aro 1998, 12; Karvonen 1999, 141.)

Stereotyyppioista puhutaan nykyään aika negatiiviseen ja kielteiseen sävyyn. Niillä tarkoitetaan vahvasti asenteellisia sekä perustelemattomia ennakkoluuloja. Neutraalimpi käsite voisi olla esimerkiksi ”malli” tai ”tyypitys”. (Karvonen 1999, 141.) Itse käsitän stereotyyppiat enemmän negatiivisena kuin positiivisena asiana, koska vahva ennakkoyleistys tai -käsitys jostakin tietystä asiasta voi estää meitä näkemästä mahdollisuutta toisenlaiselle totuudelle. Stereotyyppiat eivät kuitenkaan aina tarkoita jotain negatiivista, sillä voihan stereotyyppiana esimerkiksi suomalaisista olla vaikkapa luotettavuus ja rehellisyys.

Stereotyyppiat ovat vahvimmillaan läsnä silloin, kun eri kulttuureista lähtöisin olevat ihmiset kohtaavat. Ne vaikuttavat myös oleellisesti käyttäytymiseemme kohdatessamme vieraan kulttuurin edustajan. Jos koetaan, että amerikkalaiset ovat ystävällisiä ja hymyilevät paljon, hymyilemme mekin heille kohdatessamme. Jos uskomme, että esimerkiksi venäläiset ovat töykeitä, emme näe tarpeelliseksi osoittaa heille ystävällisyyttä, emmekä siten varmasti saa itsekään sitä osaksemme. Stereotyyppiat siis hidastavat ymmärrystämme vieraita kulttuureja kohtaan, sillä emme kykene huomaamaan yksilöllisiä eroja vieraassa kulttuurissa, ja ystävyyssuhteiden solmiminen vaikeutuu. (Aro 1998, 12 – 13.)

Meihin kohdistuvat stereotyyppiat esimerkiksi sulkeutuneisuudesta saattavat joskus muovata omaa käyttäytymistämme enemmän stereotyyppiseen suuntaan. ”Kun meistä kerran sanotaan, että olemme sulkeutuneita, niin ollaan sitten”. (Salminen & Poutanen 1998, 12.)

Ennakkoluulot tarkoittavat negatiivista tapaa suhtautua erilaisiin ihmisiin ja asioihin, ja ne ohjaavat stereotyyppioiden lailla havainnointiamme ympäristöstä. Usein ennakkoluulot kohdistuvat ulkomaalaisiin ja tuntemattomiin kulttuureihin, koska kohdistamme ne yleensä herkimmin juuri uusiin ja outoihin asioihin ja ilmiöihin. Paras tapa päästä eroon negatiivisista ennakkoluuloista esimerkiksi vieraista kulttuureista olevia ihmisiä kohtaan on oikean tiedon hankkiminen, tutustuminen vieraan kulttuurin edustajiin ja heidän kulttuurinsa tekeminen tutuksi myös itselle. (Aro 1998, 13.)

Ennakkoluulot ja stereotypiat vaikuttavat niin yksilöiden kuin ryhmienkin väliseen kanssakäymiseen. Negatiiviset ennakkoluulot aiheuttavat ryhmien välille jännitettä ja epävarmuutta, kun puolestaan myönteiset ennakkoluulot ja stereotypiat vähentävät niitä. Se, millaiset odotukset meillä on, johtaa siihen, millä tavoin kohtaamme tuntemattoman ihmisen. Myönteisillä odotuksilla todennäköisemmin käyttäydymme myös myönteisesti, kun puolestaan kielteisimmillä odotuksilla myös havainnointimme ja käyttäytymisemme on kielteisempää. (Salo-Lee & Malmberg & Halinoja 1998, 18.)

Ennakkoluulot eivät muutu helposti. Vaikka tapaisimmekin käsityksistämme poikkeavan henkilön, pyrimme joka tapauksessa pitämään kiinni ennakkoluuloistamme ja säilyttämään ne. Siksi onkin uskottu, että ennakkoluulot vähentävät tiedon lisääntymisen mahdollisuutta erilaisista kulttuureista ja kontakteista. Tutkimusten mukaan ennakkoluulot eivät myöskään helposti muutu esimerkiksi pelkän lomamatkan aikana, koska kontakti vieraaseen kulttuuriin on silloin niin lyhyt. Kulttuurien välisen jännityksen ja ennakkoluulojen vähentymiseen vaaditaan lähempää kontaktia ja suotuisammissa olosuhteissa tapahtuvaa kanssakäymistä eri kulttuurien edustajien väliltä. (Salo-Lee & Malmberg & Halinoja 1998, 18 – 19.)

Vaihto-opiskelujakson pituus on normaalisti neljästä kuukaudesta yhteen vuoteen. Koska tutkimukset osoittavat, etteivät ennakkoluulot muutu kovin helposti, jäin miettimään, voivatko ne muuttua neljän kuukauden jakson aikana? Ajallisestihan tuo on melko lyhyt jakso. Haastatteluista kuitenkin kävi ilmi, että ne voivat muuttua jo neljän kuukauden aikana. Ensimmäisistä haastatteluistani nousi esiin stereotypioita ja ennakkoluuloja suomalaisista, jotka kuitenkin lieventyivät vaihtojakson aikana, tai ne todettiin kokonaan vääriksi tulkinnoiksi.

Kansojen välisiin eroihin voi kuulua yleensä vahvojakin ennakkoluuloja. Pohjoismaalaisia pidetään usein melankolisina ja synkkinä. Syyksi voisi ajatella esimerkiksi ilmastoa; mitä kylmempi ja masentavampi ilmasto, sitä ankeampi mieli. Synkässä ilmastossa elävän ihmisen onnellisin paikka olisi tämän teorian mukaan jossain lämpimässä, meren rannalla, jossa valoa riittää. Onko pimeydellä ja masentuneisuudella jokin yhteys? Tätä on pohtinut muun muassa Markku Ojala (2001, 66 -67), todeten kuitenkin, ettei asiasta ole ainakaan vielä olemassa kovin vahvaa näyttöä.

Itse asiaa pohdittuani toteaisin, että ilmastolla on ainakin jonkinlainen vaikutus ihmisen mielialaan. Myöhään syksyllä, ennen lumen tuloa kun on synkkää ja pimeää, ei kaduilla näy yltyönnellisiä ihmisiä iloisesti askeltaen. Keväällä, kun aurinko alkaa lämmittää ja päivä pidetä, ovat ihmiset huomattavasti, ellei radikaalistikin iloisemman ja onnellisemman näköisiä. He poistuvat asunnoistaan ja lähtevät mielellään ulkoilemaan, pelkästään kauniin ilman takia. Joten mielestäni ilmastolla on vaikutusta, ei ehkä suoranaisesti ihmisen onnellisuuteen tai hyvinvointiin, mutta varmasti ainakin mielialaan.

3.3 Yhteisöllisyys

Nostin tutkimukseni yhdeksi teemaksi yhteisöllisyyden. Vaihto-opiskelijat asuvat kaikki samalla kadulla, suurin osa samassa talossa keskenään, koska yksi asuinalueen taloista on tarkoitettu pelkästään kansainvälisille opiskelijoille. Asuessaan ja toimiesaan jatkuvasti yhdessä vaihto-opiskelijat muodostavat oman pienen yhteisönsä, jonka jäseniltä he saavat apua ja tukea aina tarvittaessa.

Vaihto-opiskelijat, eivät pelkästään haastatteleman, korostavat usein ”yhteisasumisen” tärkeyttä ja loisteliaisuutta. Toiset samassa tilanteessa olevat opiskelijat ovat aivan seinän takana, jos jotain tarvitaan. Keväällä ja kesällä koko asuintalo tyhjenee etupihalle viettämään yhdessä iltaa jutellen ja grillaten, johon liittyy vaihto-opiskelijoita myös toisesta vaihto-opiskelijoiden asuntoja sisältävästä talosta aivan naapurista. Kokemuksia vaihdetaan ja pidetään yllä opiskelijaelämää yhdessä. Vaihto-opiskelijat puhuvatkin usein ”MOAS 2 elämästä” yhtenä vaihtojaksonsa parhaana puolena.

Yhteisö-käsite voidaan ymmärtää usealla eri tavalla. Yhdellä tapaa ajateltuna kyse on yhteisöstä, kun ihmiset toimivat ja elävät yhdessä, tai ajattelevat asioista samalla tavalla. Kuitenkin yhteisönä ihmisryhmästä voi puhua vasta, kun sen jäsenillä on jotain yhteistä. (Harju 2003, 70.) Tässä tapauksessa kohderyhmällä yhteistä on sama elämäntilanne (opiskelu ulkomailla), asuinrakennus, ja vaihto-opiskelijat viettävät lähestulkoon kaiken vapaa-aikansa yhdessä sekä suunnittelevat ja järjestävät toimintaa yhteisön sisällä.

Ihmisen on sanottu olevan sosiaalinen olento. Yksi elämän keskeisimmistä tarpeista on kuulua johonkin yhteisöön, ja jopa tahtomattaan, jokainen elää aina jossakin yhteisössä, jonkin yhteisön jäsenenä. Yhteisössä ihminen kehittyy sosiaalisena, itseään ja toista ihmistä ymmärtävänä olentona. Ilman yhteisöä ei tällainen kehitys olisi yksilölle mahdollista. Kuitenkaan yhteisöä ei luo vain satunnainen joukko ihmisiä, vaan yhteisöön ja yhteisöksi pitää kasvaa. Satunnaisessa joukossa yhteenkuuluvuuden tunnetta ei voi saavuttaa, kun taas yhteisössä ihminen on yhteisönsä jäsen, on henkilökohtaisissa suhteissa muiden yhteisönsä jäsenten kanssa sekä todella kokee kuuluvansa johonkin. (Harju 2007, 72; Hyyppä 2002, 25; Airaksinen 2006, 183.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Haastattelin tutkimustani varten kolmea eri Euroopan maasta kotoisin olevaa Erasmus-vaihto-opiskelijaa. Kevätlukukauden 2009 uudet vaihto-opiskelijat saapuivat Mikkeliin tammi-helmikuun aikana, joten saadakseni irti ”koko totuuden” ihan alkutaipaleelta loppuun asti, valitsin kaikki kolme haastateltavaani tammikuussa saapuvista vaihto-opiskelijoista. Haastattelin jokaista kaksi kertaa; heidän heti saavuttuaan tammikuussa ja hieman ennen heidän pois lähtöään touko-kesäkuussa. Kirjoittamani haastattelukysymykset (liitteenä) toimivat pelkkänä runkona haastatteluille, joista lähdin tarpeen tullen esittämään lisäkysymyksiä.

Ensimmäisessä haastattelussa selvitin, millaisia ennakkokäsityksiä heillä oli Suomesta ja suomalaisista. Käsitukset muotoilimme stereotyyppioiksi tai ennakkoluuloiksi keskustelemalla asioista yhdessä, jos haastateltava ei ollut varma käyttämästäni käsitteistä. Selvitin myös vaihtoon lähdön syitä, ennakkotietämystä Suomesta, millaisia kulttuurisia eroavaisuuksia he olivat siihen mennessä huomanneet, ja mitkä asiat heidän mielestään liittyvät oleellisesti ihmisen hyvinvointiin. Näihin kysymyksiin palasin uudelleen toisessa haastattelussa, jossa selvitin, miten esille nousseet asiat olivat muuttuneet kuluneen neljän kuukauden aikana, ja millaisia eroavaisuuksia he huomasivat kulttuureissa nyt, kun olivat eläneet suomalaisessa kulttuurissa.

Toisessa haastattelussa keräsin tietoa myös siitä, oliko heidän omalla kulttuurillaan vaikutusta suomalaiseen kulttuurin sopeutumisessa ja pitivätkö mahdolliset ennakko-

luulot ja stereotypiat paikkansa. Selvitin myös, millaiset asiat haastateltavieni mielestä kuuluivat ehdottomasti suomalaisuuteen, millaista tukea he saivat vaihtojaksonsa aikana ja keneltä, olivatko he tyytyväisiä MAMKin kurssivalintoihin ja palveluihin, sekä saavuttivatko he asettamansa tavoitteet/toiveet vaihtojaksonsa aikana. Kävimme läpi myös edellisessä haastattelussa listatut viisi yleisen ja oman hyvinvoinnin kannalta tärkeintä tekijää, koska halusin selvittää, olisiko vaihtojakson aikana ilmennyt joitain uusia hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita, esimerkiksi uuteen kulttuuriin sopeutumisen kannalta.

4.1 Haastattelujen rakentuminen

Haastateltavani valitsin satunnaisesti saapuvien vaihto-opiskelijoiden listasta joulukuussa 2008 tietämättä heistä sen enempää. Valintaperusteita oli kaksi: halusin haastatella opiskelijoita kolmesta eri maasta saadakseni näkökulmaa kolmesta eri kulttuurista, ja halusin tehdä ensimmäiset haastattelut tammikuun 2009 aikana opinnäytetyön etenemisen turvaamiseksi. En ollut enakkoon tavannut tai ollut yhteydessä valitsemini henkilöihin, vaan laitoin Kv-palveluiden tulevien vaihto-opiskelijoiden listasta valitsemalleni kolmelle vaihto-opiskelijalle sähköpostilla kutsun haastatteluun. Lopulta haastateltavinani oli tshekkiläinen 24-vuotias nainen, espanjalainen 22-vuotias mies ja ranskalainen 21-vuotias nainen. Jokainen haastattelu toteutettiin kunkin haastateltavan kotona, Mikkelin Raviradantiellä, jossa lähes kaikki vaihto-opiskelijat asuvat.

Tarkoitukseni oli haastatella jokaista vaihto-opiskelijaa ensimmäisen viikon aikana heidän saapumisestaan Suomeen, jotta saisin vielä muuttumattomat ennakkoluulot ja stereotypiat nostettua esiin haastatteluista. Ensimmäinen haastateltavani oli tshekkiläinen 24-vuotias Michaela (Micha), jota haastattelin muutaman viikon sisällä hänen saapumisestaan. Haastattelun oli tarkoitus toteutua tasan viikko siitä kun Micha oli saapunut Mikkeliin, mutta koska olin itse estynyt tuolloin pääsemästä paikalle, haastatteluajankohta siirrettiin seuraavalle viikolle.

Tapasin Michan ensimmäisen kerran viikkoa ennen haastattelua, jolloin sovimme ajan tapaamisellemme. Tapasin hänet myös muutaman kerran tämän jälkeen, joten kynnys lähteä tekemään tutkimustani oli matalampi. Hän alkoi tulla minulle jo tutuksi ja tiesin, että tulemme toimeen hyvin. Silti alussa jännitti vähän, varsinkin kun en koskaan

aikaisemmin ollut tehnyt haastattelua nauhurin kanssa. Alussa tunnelma olikin hieman epämiellyttävä, koska tuijotimme molemmat pöydällä olevaa nauhuria. Sen kuitenkin onneksi unohti melko nopeasti ja haastattelu hoitui niin kuin olin toivonut, rennosti ja luontevasti jutellen.

Micha kertoi haastattelussaan, ettei tiennyt paljon asioita Suomesta tai suomalaisista. Hän oli kuullut yöttömästä yöstä sekä tiesi, että Suomessa ollaan ajassa tunnin edellä Tshettä, ja että suomalaiset juovat paljon, mutta muuta hän ei muistanut kuulleensa. Hänellä ei siis hänen mielestään ollut suurempia ennakkoluuloja tai stereotyyppioita Suomeen saapuessaan. Syyksi tähän hän kertoi, ettei ollut kysellyt keneltäkään suomalaisista tai suomalaisesta luonteesta, koska hän ei kokenut tällaisen tiedon olevan hänelle niin tärkeää. Ehkä osakseen juuri siksi, että hän säästyisi rajuilta ennakkoluuloilta, etteivät ne vaikuttaisi hänen asenteeseensa tulla Suomeen. Kokonaisuudessaan haastattelu meni hyvin ja saimme keskusteltua asioista, joihin pystyimme palaamaan keväällä uudestaan, ennen kuin hän lähti takaisin kotimaahansa.

Toinen haastatteluni oli sovittu suoraan Michan haastattelun jälkeen, jolloin tutkimuskohteenani oli 22-vuotias espanjalainen José Antonio (Tono). Häinkin oli ollut Suomessa vähän reilun viikon, ja myös hänet olin tavannut muutamia kertoja ennen tapaamistamme. Alun perin jännitin Tonon haastattelua enemmän, koska tiesin hänen englantinsa olevan hieman heikompi kuin Michalla. Olin siis huolissani haastattelun luontevuudesta ja selkeydestä sekä pelkäsin, että tunnelma olisi paljon jännittyneempi kuin tutumman Michan kanssa. Pelkoni osoittautui kuitenkin hyvin pian turhaksi, sillä Tonon haastattelu meni lopulta aivan yhtä rennosti ja mukavasti kuin Michankin kanssa.

Tonolla oli palava halu muistaa kaikki asiat, joita oli joskus kuullut Suomesta ja suomalaisista. Jokaisen kysymyksen jälkeen hän jäi vielä pohtimaan, tulisiko aiheesta vielä muuta mieleen. Palasimme myös haastattelun loppupuolella takaisin alkuun, ja hän kävi jokaisen kysymyksen vielä läpi varmuuden vuoksi, jos hän vielä sattuisi muistamaan jotakin esimerkiksi kulttuurien välisistä eroista tai hänen kuvitelmistaan Suomesta ja suomalaisista.

Viimeinen haastateltavani oli 21-vuotias ranskalainen Melanie. Haastattelu tehtiin muutaman viikon sisällä Melanien saapumisesta. Tämänkin haastattelun ajankohta oli alun perin aikaisemmin, muutama päivä Melanien saapumisen jälkeen, mutta koska olin flunssassa edellisen viikon, täytyi tapaamista siirtää.

Koska olin tehnyt jo kaksi haastattelua aikaisemmin, uskoin tämänkin haastattelun sujuvan mutkattomasti. Kuitenkin kyseinen haastattelu oli kaikista vaikein, lähinnä kieliongelmiin ja oman terveydentilani vuoksi, koska en ollut vielä täysin tervehtynyt flunssastani. Jouduimme turvautumaan sanakirjaan useampaan otteeseen, ja huomasin Melanien välillä tuskastuvan, koska en heti ymmärtänyt häntä. Lopulta sanakirjan ja asioiden kiertämällä selittämisen avuin saimme haastattelun tehtyä, ja uskon molemmille jääneen siitä hyvä mieli.

Melanien haastattelusta nousi esiin hyviä kommentteja muun muassa hyvinvoinnista, mutta ne olivat hieman erilaisia kuin aikaisemmissa haastatteluissani. Hän tarkasteli kysymyksiäni vähän erilaisesta näkökulmasta kuin kaksi aiempaa haastateltavaani. Vastauksista huomasin, että ne olivat nimenomaan hänen omia mielipiteitään, eikä hän yrittänyt yleistää asioita. En väitä, että Tono tai Michaelakaan yrittivät yleistää asioita, mutta heidän vastauksensa olivat silti vähemmän henkilökohtaisia kuin Melanien. Melanie myös listasi esimerkiksi kulttuurieroista ne pienimmätkin asiat, joita oli siihen mennessä huomannut, kun puolestaan Tono ja Michaela miettivät eroja enemmän yleisellä tasolla.

Koska haastattelut toteutettiin englanniksi, olisi haastattelukysymyksien ymmärryksessä sekä tulkinnoissa voinut olla eroavaisuuksia. Kysymys kulttuurista ja sen eroavaisuuksista oli haastateltavilleni selkeä, mutta esimerkiksi hyvinvoinnista, ennakkoluuloista ja stereotyyppioista sekä kulttuurishokista kävimme osan kanssa keskustelua. Kun huomasin, ettei käsite välttämättä ollut haastateltavalle selkeä sellaisenaan tai jos hän kysyi asiasta, selitin hänelle, mitä kysymyksellä tarkoitin ja pyrin antamaan esimerkkejä. En kuitenkaan halunnut antaa haastateltaville valmiita vastausmalleja, vaan esimerkkejä antaessani koetin välttää paljastamasta esimerkiksi yleisiä, itse kuulleitani stereotyyppioita suomalaisista.

Haastatteluja litteroidessani huomasin, että hoputin haastateltaviani aika paljon, kuitenkin tiedostamatta sitä itse haastatteluja tehdessäni. Katselin myös kelloa vähän väliä, vaikka tiesin, ettei minulla ollut kiire mihinkään. Pyrin myös siirtymään seuraavan kysymykseen heti, kun huomasin, etten saa enää mitään ”irti” käsiteltävästä kysymyksestä. Aika usein myös keskeytin heidät kesken lauseen antaakseni lisäkysymyksiä, tai kyselin, että ”no tuleeko jotain muuta vielä mieleen?”.

Myös haluni saada vastauksia oli huomattava, sillä toistin usein samaa kysymystä eri muodoissa ennen ja jälkeen vastauksen. Muistutin myös jokaista haastateltavaa useampaan otteeseen, että jos jotain aikaisemmista kysymyksistä tulee vielä mieleen, voi asian toki nostaa uudelleen esille. Lopussa kertosin vielä läpikäytyt kysymykset, että jos haastateltavalle vielä sattuisi jotain nousemaan mieleen, saisin senkin vielä nauhal- le. Tämä kysymysten kertaaminen ei kuitenkaan nostattanut haastateltaville mitään oleellista enää mieleen. Kuitenkin kokonaisuudessaan mielestäni kaikki haastattelut onnistuivat toivomallani tavalla, rennosti ja jouhevasti.

Toinen haastattelukierrokseni huhti-toukokuussa sujui myös hyvin. Koska edellisiä haastatteluja litteroidessani huomasin oman malttamattomuuteni, koetin olla tällä kertaa hieman hillitympi vastaushaluni suhteen. Nauhoja litteroidessani huomasinkin, että pidin monen kysymyksen tai vastauksen jälkeen pitkän tauon, ja silti haastateltava jatkoi puhumista oma-aloitteisesti. Tämä tapahtui tosin vain joidenkin kysymysten kohdalla, kun muistin, että halusin antaa vastaajalle enemmän aikaa vastata ennen omia lisäkysymyksiäni tai ohjeitani. Kuitenkin kirjoittaessani nauhoja puhtaaksi totesin, että en keskeyttänyt haastateltavaa läheskään niin paljon kuin ensimmäisellä kerralla, ja todella annoin heille aikaa vastaamiseen.

4.2 Haastatellut vaihto-opiskelijat

Michaela (Micha), kuten muutkin haastateltavat, saapui Suomeen tammikuussa 2009. Kokonaisuudessaan hänen vaihtojaksonsa kesti neljä kuukautta, toukokuun alkuun asti.

Michaelan vaihtoon lähdön syyt olivat halu oppia jotain uutta, tutustua uuteen kulttuuriin ja oppia elämään siinä. Hän valitsi kohdemaakseen Suomen, koska se muistutti

häntä hänen lapsuudestaan - syystä, jota hän ei tiennyt itsekään. Hän ei ole ollut Suomessa aikaisemmin, mutta hänen ystävänsä oli joskus opiskellut Jyväskylässä, joten myös Micha oli unelmoinut Suomeen tulosta. Myös suomalainen luonto ja järvet olivat osasyynä Suomeen päättämisessä. Hänen toinen vaihtoehtonsa olisi ollut Englanti, mutta hän koki helpommaksi tulla opiskelemaan sellaiseen maahan, jossa äidinkielenä ei ollut englantia.

Suomesta hän oli ottanut selville muutamia perusasioita internetistä, kuten että puhumme suomea, ”Finland on Suomi” omalla kielellämme, ja että valuuttamme on euro. Hän oli myös tutustunut Suomen karttaan, katsonut muun muassa missä Helsinki ja Mikkeli sijaitsevat. Orientaatiopäivän Suomi-info esityksessä hän kuuli, että suomalaiset ovat hiljaisia. Muuten Suomesta tai suomalaisista hänellä ei ollut paljon tietoa, vain ihan muutama perusasia, joita hän oli kuullut ystävältään, kuten yötön yö. Mikkelin hän valitsi siksi, että hän halusi opiskella jossakin pienessä kaupungissa joka olisi lähellä luontoa.

Ensimmäisessä haastattelussa Michan mielestä suomalaisella ja tshekkiläisellä kulttuurilla ei ollut suuria tai huomattavia eroavaisuuksia. Hän sanoi, että suurimmat erot ilmenisivät todennäköisesti erilaisten uskontojen kautta, eikä hän ole kovin uskonnollinen ihminen. Ainoat asiat, jotka nousivat ensimmäisessä haastattelussa esille Michan huomaamista eroavaisuuksista, olivat saunan suuri suosio ja suomalaisten innostus lenkkeilyyn ja kävelyyn. Hän kertoi, etteivät ihmiset yleensä Tshekissä lähde vaan kävelemään, mutta Suomessa hän näkee paljon lenkkeilijöitä viikon jokaisena päivänä. Syyksi tähän hän epäili, että Suomessa ilman laatu on parempi ja puhtaampi ja siksi ihmiset pitävät ulkona liikkumisesta niin paljon.

José Antonion (Tono) vaihtojakson pituus oli myös neljä kuukautta, tammikuusta toukokuuhun 2009. Hän kertoi miettineensä menevänsä joko Saksaan tai Suomeen, mutta valitsi Suomen, koska Suomi oli hänen mielestään hyvä maa hänen Erasmus-vaihtoaan varten.

Tono tuli Suomeen ja Mikkeliin tekemään opintoihinsa kuuluvaa projektityötään, joten hän ei ollut paljon tekemisissä MAMK:n kanssa, ainoastaan asumiseen ja käytännön elämiseen liittyvissä asioissa. Suomesta hän oli kuullut etukäteen joitakin asioita,

kuten että suomalaiset ovat hiljaisia, vakavia eivätkä kovin ystävällisiä, ja että suomalaisten englanninkielen taso on korkea. Myös ”pitkät blondit” kuuluivat hänen olettamustensa listaan.

Tono oli kuullut myös suomalaisesta ”alkoholikulttuurista” ja kovasta alkoholin käytöstä, mutta totesi haastattelussaan vain, että myös espanjalaiset juovat paljon. Itse Suomesta hänellä oli yleisesti hyvä kuva. Hän kertoi myös, että espanjalaisilla yleensä on hyvä kuva Suomesta sekä Skandinavian maista.

Ensimmäisessä haastattelussaan Tono ei ensin löytänyt paljon eroavaisuuksia suomalaisten ja espanjalaisten välillä. Hetken juteltuamme hän huomautti suomalaisen ja espanjalaisen katukuvan eroista. Hän oli huomionnut, että Suomessa ihmiset kävelivät kaduilla katse tiukasti maahan painautuneena ja yleensä äkäisen näköisinä, keskittyneenä vain itseensä eikä lainkaan muihin. Espanjassa kadulla kävelevät ihmiset käyttäytyvät täysin vastakkaisella tavalla. Muista eroavaisuuksista hän mainitsi muun muassa sään, suomalaisten kunnioituksen luontoa kohtaan sekä suomalaisten täsmällisyyden tapaamiseen mentäessä. Myös suomalaisten tilantarve, henkilökohtainen ”kupla” ympärillä, hämmästytti varsinkin tervehtiessä. Tono sanoi, että kyllä hänkin haluaa pitää oman tilansa, muttei hän silti yritä kätellä toista ihmistä kahden metrin päästä: ”Well I like to have my space too but not so big distance. You could nearly use binoculars to see the other person!”

Erityistä ihmetystä Tonolle aiheuttivat kaupoissa ja kioskeissa sijaitsevat hedelmäpeli- ja pokeriautomaatit. Hän ei voinut käsittää, miksi ihmiset seisoivat joskus pitkiäkin aikoja koneen edessä työntäen sinne lisää rahaa. Hän siis tiesi kyllä, mikä pelien tarkoitus on, mutta tällainen ”villitys”, joka on varsinkin vanhojen ihmisten suosiossa, oli hänelle uutta. Hän sanoi, ettei Espanjassa ollut pelikoneita oikeastaan muualla kuin Casinoissa tai peliluolissa, eivätkä ihmiset pelanneet niitä yhtä hurmiossa kuin suomalaiset.

Vaihtojaksoonsa Tono kertoi viimeisessä haastattelussaan olevansa erittäin tyytyväinen, ja että hän oli tehnyt Suomessa asioita, joita ei koskaan voisi tehdä Espanjassa. Esimerkkeinä näistä asioista oli luistella jäätyneen järven jäällä ja pyöriä lumihangessa saunomisen välillä. Hän koki myös englanninkielitaitonsa parantuneen, jonka huoma-

sin myös itse haastattelua tehdessäni. Tonon mielestä hänen vaihtojaksonsa saattoi olla hänen elämänsä paras nelikuukautinen.

Melanie muiden haastateltavien tapaan oli Suomessa neljä kuukautta, tammikuusta toukokuun alkuun. Vaihtoon hän oli halunnut lähteä jo monta vuotta, ja koska hän opiskelee kulttuuria, oli toisen maan kulttuuriin tutustuminen hänelle todella tärkeää. Hän halusi nähdä ja kokea, miten toisessa kulttuurissa eletään, ja miten se eroaa hänen omasta kulttuuristaan.

Melanie valitsi kohdemaansa Italian ja Suomen välillä. Koska hän halusi matkustaa pohjoisempaan, sekä enemmän Ranskasta eroavaan maahan kuin Italia, oli Suomi hänestä hyvä valinta. Sen hän tunnusti myös paikan päällä, sillä täällä hän näki ensilumensa.

Tullessaan Suomeen Melanie tiesi Mikkelin sijainnin kartalta, sen että Suomessa oli kylmä ja lunta, sekä kaunis, runsas ja erilainen luonto kuin Ranskassa. Suomalaisista hän ei ollut kuullut juuri mitään, vaan hänellä oli ainoastaan lukemansa tieto suomalaisista ihmisistä; suomalaiset ovat sulkeutuneita ensi kerran kohdatessa, ja että suomalaisten vakavuus varsinkin talviaikana johtuisi mahdollisesti kylmästä ja pimeydestä.

Eniten esiin nousi kuitenkin suomalaisten järjestelmällisyys ja täsmällisyys, lähinnä kaikkien jo etukäteen hoidettujen asioiden vuoksi, kun hän valmistautui lähtemään Suomeen. Hänelle oli järjestetty asunto, tutor asemalle häntä vastaan ja tapaaminen koordinaattorin kanssa, mitä hän piti erityisen hyvänä asiana ja kertoi näiden asioiden helpottaneen huomattavasti hänen tänne saapumistaan.

Suomalaisen ja ranskalaisen kulttuurin eroavaisuuksista Melanie nosti esiin suomalaisten täsmällisyyden, kauppojen ja toimistojen aikaiset aukeamisajankohdat ja päivällisen aikaisen ajankohdan. Hän oli myös hieman ihmeissään päivän pituudesta (olihan tammikuu) ja siitä, kuinka vähän aikaa päivällä oli valoa. Aamulla aurinko nousi myöhään ja laski aikaisin iltapäivällä. Suurimpina sopeutumisen haasteina hän näki ajoissa olemisen sovittuna aikana, sekä jälkiruokien puuttumisen. ”...and you have no

desserts for lunch, I have all the time desserts, it's very important! I'm not going to manage without that!"

5 TULOKSIA

Tähän kappaleeseen olen kerännyt johtopäätöksiä haastatteluista saadun tiedon pohjalta. Kerron ensin, mitkä viisi asiaa haastateltavani ovat listanneet yleisen sekä oman hyvinvointinsa tärkeimmiksi tekijöiksi. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään sitä, oliko vaihto-opiskelijan omalla kulttuurilla, ennakkoluuloilla tai stereotyyppioilla merkitystä Suomeen sopeutumisessa. Viimeiseksi tässä kappaleessa käsittelem MAMKin roolia vaihtojakson aikana ja sitä, miten vaihto-opiskelijat kokivat ammattikorkeakoululta saaneensa avun ja tuen.

5.1 Hyvinvoinnin TOP 5

Ensimmäisessä haastattelussa kysyin haastateltaviltani, mitkä ovat heidän mielestään viisi tärkeintä asiaa ajatellessaan hyvinvointia yleisesti, ja mitkä ovat viisi tärkeintä asiaa heidän oman hyvinvointinsa kannalta. Toisessa haastattelussa tiedustelin vielä, onko näiden viiden asian lisäksi vielä jotain muuta, jos ajatellaan hyvinvointia vieraseen kulttuuriin sopeutumisessa.

Micha listasi yleisen hyvinvoinnin tärkeimmäksi asioiksi seuraavat asiat:

- Terveys
- Läheiset (perhe, kumppani, joku jolta saa tukea tarvittaessa)
- Rauha = taito keskustella erimielisyyksistä
- Raha, mutta pelkästään toimeentulon kannalta
- Toisten auttaminen (ei koko maailmaa, vaan läheisiä ihmisiä vaikeina aikoina)

Oman hyvinvointinsa kannalta tärkeimmiksi asioiksi hän listasi samat asiat. Toiseen kulttuuriin sopeutumisen kannalta hän sanoi ensin, että riippuu millaiseen kulttuuriin on menossa, esimerkiksi Aasian maissa sopeutuminen on varmasti vaikeampaa. Kuitenkin hän oli sitä mieltä, että nämä jo aiemmin listaamansa viisi asiaa riittävät myös

uuteen kulttuuriin sopeutumisessa, koska hänen listaamansa asiat ovat hänen mielestään yleisiä ehtoja.

Tonon mielestä yleisesti hyvinvoinnin viisi tärkeintä asiaa olivat

- Terveys
- Ystävät ja läheiset
- Rakkaus
- Pitää hauskaa elämässä yleisesti
- Hauskat hetket

Myös Tono listasi samat asiat oman hyvinvointinsa tärkeimmiksi asioiksi, samoin kuin uuteen kulttuuriin sopeutumisen peruselementteinä. Hänen mielestään listalla oli kaikki mitä ihminen tarvitsee.

Melanie listasi yleisen hyvinvoinnin tärkeimmiksi asioiksi

- Raha ja materia, mutta vain toimeentulon ja hyvän elämän kannalta
- Avoin mieli
- Itsensä hyväksyminen
- Hyvät ihmissuhteet, läheiset
- Unelmiensa tunnistaminen (että tietää itse, mitä haluaa) ja seuraaminen

Oman hyvinvointinsa kannalta hän luetteli samat asiat, mutta halusi lisätä joukkoon vielä hyvän elinympäristön. Kun hyvinvointia mietittiin uuteen kulttuuriin sopeutumisen kannalta, Melanie korosti avoimuuden tärkeyttä ja sanoi, että täytyy osata antaa myös itselleen aikaa sopeutua. Alussa kaikki voi olla sekavaa ja mieleen voi hiipiä koti-ikävä, joten täytyy ymmärtää, että sopeutuminen ja kotoutuminen voi viedä aikaa.

Melaniella hyvinvoinnin TOP 5 kuvastaa Melanieta ihmisenä aika paljon, sekä kertoo jotain hänen arvomaailmastaan, millaisia asioita hän pitää tärkeänä. Hänen pohdintansa hyvinvoinnista oli mielestäni syvempää ja henkilökohtaisempaa. En väitä, että Michan ja Tonon listaamat asiat olisivat jotenkin huonompia, mutta mielestäni ne on ajateltu enemmän yleisellä tasolla. Tosin en kysymystä antaessani ohjeistanut ketään

menemään syvälle sisimpäänsä ja pohtimaan asiaa hartaasti. Toisille ihmisille vain tulevat ensimmäisenä mieleen yleisellä tasolla olevat asiat.

Ojanen (2001, 373) on kuvannut viisi perustarvetta, jotka kannattelevat ihmisen elämää: terveys, vastuullisuus, rakkaus, oikeus ja tehokkuus (hallinta). Tällä hän tarkoittaa sitä, että jos näitä elämänalueita nakerretaan tai ne murtuvat, murenee myös ihmisen onnellisuus ja hyvinvointi. Vertailllessani hänen luettelemaansa viittä asiaa haastateltavieni mielestä hyvinvoinnin tärkeimpiin tekijöihin, löysin jonkin verran yhtäläisyyksiä. Ihmisellä on mielestäni oikeus esimerkiksi tulla toimeen ja pärjätä taloudellisesti, joka ainakin Suomessa on jollain tasolla mahdollista. KELA pitää huolen kansalaisistaan. Terve ihminen on usein onnellisempi kuin sairas ihminen. Jokaisen tulisi olla tarpeeksi tehokas toteuttamaan itseään ja unelmiaan ja sitä kautta saada itselleen hauskoja hetkiä, sekä ymmärtämään, mitä elämältään haluaa.

Tono ja Micha nostivat ensimmäisenä esille terveyden kysyttäessä hyvinvoinnin tärkeimmistä elementeistä. Terveys on yksi elämän tärkeimmistä asioista. Terveellä ihmisellä on mahdollisuuksia. Hän voi toteuttaa itseään ja haaveitaan, elättää perheensä, viettää tarvitsemaansa vapaa-aikaa ja nauttia elämästä. Sairaalla ihmisellä ei näitä mahdollisuuksia välttämättä ole, riippuen tietenkin sairauden laadusta ja vakavuudesta, mutta yllättävän ja vakavan sairauden iskiessä ihmisen hyvinvointi varmasti laskee. Siksi laskenkin haastateltavieni tapaan yhdeksi hyvinvoinnin avaintekijäksi terveyden, niin henkisen kuin fyysisen. (Airaksinen 2006, 122.)

Micha ja Melanie nostivat molemmat myös rahan yhdeksi tärkeimmistä asioista, mutta lähinnä vain taloudellisen toimeentulon kannalta. Kuten jo aiemmin hyvinvoinnista kertoessani mainitsin, hyvinvoiva ihminen tarvitsee riittävästi rahaa elääkseen taloudellisesti turvattua elämää, kuitenkin tarvitsematta olla rikas. Tonon mielestä jokaisella tulisi elämänsä aikana olla mahdollisuus pitää hauskaa sekä kokea hyviä / hauskoja hetkiä, joka myös Ojasen (2001, 186) mukaan vaikuttaa onnellisuuteen ja hyvinvointiin: huumori auttaa vaikeiden asioiden käsittelemisessä ja auttaa meitä irtaantumaan hetkeksi surusta.

Jokainen haastateltavista listasi yleisen hyvinvoinnin kannalta yhdeksi tärkeimmistä asioista ystävät ja läheiset. Esimerkiksi perhe on yksi tärkeimmistä ihmissuhteista

elämässämme. Perhe useimmiten kasvattaa meidät ja pitää meistä huolta. Perheeltä saamme tarvitsemaamme tukea ja hoivaa koko elämämme ajan. Mutta perhe yksin harvoin riittää, eikä korvaa ystäviä, joita jokainen ihminen myös tarvitsee. (Airaksinen, 2006, 131 - 133.) Varsinkin uudessa kulttuurissa ihminen tarvitsee ympärilleen toisia ihmisiä, jotta saisi tukea vaikeissa tilanteissa ja jonkun kenelle puhua oudoista ja vaikeasti ymmärrettävistä asioista. Vaihto-opiskelijoilla etuna tässä on heidän oma yhteisönsä.

Pirkko Lahti (2003, 190) kirjoittaa, että kaikessa elämässä keskeinen lähtökohta on oman itsensä hyväksyminen ja itseensä luottaminen. Mielestäni Melanien yhdeksi tärkeimmistä asioista hyvinvoinnissa listaama ”hyväksyä oma vartalonsa ja olla sinut itsensä kanssa” kuvaa juuri tätä. Myös toinen Melanien hyvinvointilistan kohta, haaveittensa seuraaminen, kuvastaa hyvin Lahden kuvausta siitä, että ihmisen on myös hyvä tietää, mitä hän tavoittelee ja mihin hän on pyrkimässä.

Melanien ”itsensä hyväksyminen” yhtenä hyvinvoinnin mittarina saa tukea myös toisaalta. Ojanen (2001, 96) kirjoittaa, että ihmiseltä, joka arvostelee itseään ja omia taitojaan/puutteitaan, puuttuu itseluottamus. Jos ihminen ei luota itseensä, ei hän luota myöskään omiin valintoihinsa ja tekemisiinsä, jollin hän tuntee jatkuvasti epävarmuuden tunnetta. Itseensä luottava ihminen ratkoo ongelmia helpommin ja hallitsee näin ollen paremmin omaa elämäänsä. Kun ihminen on sinut itsensä kanssa ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on sekä luottaa itseensä, on elämässä tarvittavien valintojen tekeminen ja ongelmien ratkaiseminen huomattavasti helpompaa.

Toisessa haastattelussaan Melanie mainitsi, että ihmisen pitää tietää ja hyväksyä myös se, mitä on tekemässä, koska muuten ei voi olla onnellinen ja tuntea oloaan hyväksi. Hän totesi myös, että uuteen kulttuuriin sopeutumisessa hyvinvoinnin kannalta on tärkeä antaa itselleen aikaa sopeutua uuteen kulttuuriin. Ikävä tulee tietenkin jossain vaiheessa, mutta totutteleminen vaatii aikaa.

5.1 Suomalaiset vaihto-opiskelijan silmin

Melanien alkuperäinen käsitys suomalaisista oli, että he ovat ujoja ja ”hitaasti lämpeneviä”. Toisen haastattelun yhteydessä hän oli edelleen samaa mieltä suomalaisten

ujoudesta ja siitä, että he tarvitsivat aikaa voidakseen olla avoimempia uuden tuttavuuden kanssa. Tosin hän totesi myös, ettei kaikkia suomalaisia tai ihmisiä yleensä voinut laittaa samaan kastiin. Melanie oli ehtinyt matkustella jonkin verran Suomessa, kuten Turussa, Helsingissä ja Lapissa, ja hän sanoi, että joka puolella ihmiset olivat erilaisia. Hän ei voinut siis sanoa yleisesti, että suomalaiset olisivat ujoja tai hiljaisia, vaan kyse on enemmän ihmisen omasta luonteesta. Jotkut vain ovat hiljaisempia kuin toiset ja he tarvitsevat aikaa tutustumiseen, kun puolestaan toisille tutustuminen uusiin ihmisiin on helpompaa ja nopeampaa.

Kun kysyin Melanielta kokiko hän omasta mielestään kulttuurishokkia, hän vastasi, että ei. Myöhemmin haastattelun edetessä hän kertoi, että vaihtojaksonsa alussa hän koki olonsa yksinäiseksi ja hieman masentuneeksikin, eli pieniä kulttuurishokin oireita oli kuitenkin havaittavissa. Alussa kaikki oli hienoa ja erilaista, mutta pienen ajan kulluttua yksinäisyys ja erilaisuus aiheuttivat koti-ikäväää sekä masentuneisuuden tunnetta. Melanie itse tuskin tunnisti olotilaansa kulttuurishokiksi, mutta ajan kuluessa hän alkoi tottua eloonsa Suomessa. Viimeisessä haastattelussa kysyessäni esimerkiksi kulttuurieroavaisuuksista, hän sanoi, ettei enää kiinnittänyt niihin niin huomiota, koska hän oli jo tottunut suomalaiseen kulttuuriin ja siinä elämiseen.

Koska Michalla ei ollut ennakkoon juurikaan käsitystä Suomesta tai suomalaisista, ei hän kokenut suuria mielipidemuutoksia vaihtojaksonsa aikana. Hänen mielestään suomalaiset olivat hiljaisia, niin kuin hän oli orientaatiopäivässä kuullut. Muuten kokemuksensa perusteella hän kertoi, että suomalaiset olivat rehellisiä ja ystävällisiä, mutta kuten Melaniekin mainitsi, hitaasti lämpeneviä.

Kesällä ja talvella oli Michan mielestä suuri merkitys suomalaisten käyttäytymiseen. Talvella, kun ulkona on kylmää ja pimeää, ihmiset pysyttelevät sisällä, ja kun he liikkuvat ulkona, he eivät vaikuttaneet kovin iloisilta. Hän kertoi, että hämmästyti suuresti, kun sää lämpeni huomattavasti yhden viikon aikana, ja kaupunki oli yhtäkkiä täynnä iloisia ja onnellisen näköisiä ihmisiä. Hän sanoi, ettei edes tiennyt Mikkelissä olevan niin paljon asukkaita, vaan ihmisten paljous kaduilla yllätti hänet täysin. Myös Tono ja Melanie olivat huomanneet kevään vaikutuksen ihmisten käyttäytymisessä ja sen, että katukuvassa näkyi paljon enemmän ihmisiä, joista suurin osa oli oikeasti iloisen näköisiä.

Kysyessäni Michalta, mitkä asiat hänen mielestään kuuluvat ehdottomasti suomalaisuuteen, sain mielenkiintoisen vastauksen: värjätyt hiukset, yleensä vielä vaaleasta tummaksi. Hän oli myös kiinnittänyt huomiota pukeutumistyyliin, etenkin nuorten ihmisten, jotka pukeutuivat mustiin ja yrittivät näyttää vanhemmilta kuin olivat. Joistakin tapauksista Micha kuvasi, että he olivat ihan kuin noitia.

Tonon oltua Suomessa neljä kuukautta, hän kuvaili tyypillistä suomalaista ihmistä alussa hyvin ujoksi ja ehkä pelokkaaksi kohdatessaan jotain outoa, mutta myös erittäin ystävälliseksi ja kohteliaaksi. Hän mainitsi haastattelussaan myös, että ”uudet suomalaiset” olivat hänen mielestään erilaisia ja enemmän avoimempia. Hämmästelin tietenkin, mitä hän tarkoitti ”uusilla suomalaisilla”, johon hän vastasi tarkoittavansa nuoria ja muun muassa heidän omituista pukeutumistaan.

”I think a typical Finn is really shy at the beginning, even affraid about somethings strange, polite, really polite, quiet. But the new finnish people..” ”I don’t know, ‘cause when I go to downtown I see alot of boys, teenagers, looks really different..I mean the people in the university they look..normal, and the teenagers look so gothic, too many styles..but I think it’s only the teenagers. It’s really difficult to say.”

Tono mainitsi myös huomanneensa, että suomalaiset ottivat asiat ja elämän rauhaisemmin ja osasivat rentoutua, kun taas hänen mielestään Espanjassa ihmiset vaan huusivat ja eivätkä osanneet ottaa rauhallisesti.

“People are so relaxed, take care, here, in Spain it’s always shouting and aaaa..we can go to the lake and play football and speak..enjoying the weather but..without problems. Relaxing and that’s all. In Spain people are always shouting..”

Kukaan vaihto-opiskelijoista ei kokenut suomalaista kulttuuria kuitenkaan mitenkään vaikeasti sopeuduttavaksi, eivätkä heidän kulttuurinsa poikenneet mitenkään merkittävästi meidän kulttuuristamme, vaikka joitakin eroavaisuuksia luonnollisesti löytyikin. Mutta kuten olen jo aiemmin todennut, vaihto-opiskelijat eivät ehkä ole päässeet suomalaiseen kulttuuriin niin sisälle, koska he asuvat elävät vaihtojaksonsa ajan monikulttuurisessa yhteisössä. Omalla kulttuurilla ei siis ollut suurta merkitystä suomalai-

nessa kulttuurissa elämiselle, eikä se vaikuttanut hyvinvointiin ainakaan negatiivisella tavalla.

5.2 Stereotyyppien ja ennakkoluulojen paikkansapitävyys ja vaikutus

Kysyin kaikilta haastateltaviltani toisessa haastattelussa, että olivatko heidän ennakkoluulot ja stereotyypit muuttuneet heidän Suomessa oloaikanaan, jos he olivat nostaneet esille joitain tiettyjä asioita. Michaelalla ei ennakkoluuloja tai stereotyyppioita juurikaan ollut, mutta ne muutamia asioita, esimerkiksi ujous, eivät muuttuneet.

Tono nosti esille suomalaisten vakavuuden ja käsityksen, etteivät suomalaiset ole kovin ystävällisiä. Toisessa haastattelussa hän oli edelleen sitä mieltä, että suomalaiset olivat vakavia, mutta ystävällisyydestä hän oli muuttanut käsityksensä. Hän kertoi, että suomalaiset olivat ystävällisiä, mutta vaikuttavat alussa epäystävällisiltä. Ehkä ystävällisyydessäkin toimii sama hitaasti lämpenemisen kaava kuten tutustumisessa. Tonon stereotyyppiä pitkistä blondeista piti myös paikkansa, vaikkakin hänen mielestään blondit eivät olleet niin pitkiä kuin hän oli luullut.

Melaniella oli käsitys, että suomalaiset ovat hyvin järjestelmällisiä. Hänen ensimmäiset kontaktinsa oman kv-koordinaattorinsa kanssa olivat olleet miellyttäviä, joten hän arveli kv-koordinaattorinsa ystävällisyyden ja avuliaisuuden vaikuttavan hänen Suomessa oloonsa positiivisesti. Toisessa haastattelussa hän totesi, että kv-koordinaattorin ystävällisyys ja avuliaisuus todella vaikuttivat hänen vaihtojaksoonsa positiivisesti.

Melanien olettamuksiin kuului myös suomalaisten ujous, hiljaisuus ja kylmyys. Tämän hän koki itse myös todeksi opintojensa alussa. Hän kertoi opiskelunsa olevan alussa hieman hankalaa, sillä ainoana ulkomaalaisena luokallaan hän joutui opettelemaan esimerkiksi reitin omalle kampukselleen yksin ilman apua. Suomalaisten kylmyydellä oli siis vaikutusta jonkin verran Melanien vaihtojaksoon. Se, olisiko Melanien ollut helpompi lähestyä suomalaista luokkatoveria pyytääkseen häneltä apua esimerkiksi kartan kanssa, jos hän ei olisi koskaan kuullut suomalaisten olevan ujoja ja kylmiä, jää arvoitukseksi.

“...yes it affect to me alot and I think also about the people were sometimes closed it affect sometimes, ‘cause in the beginning it was difficult and I was only in my class as

a foreign student, so it was really difficult because when you're alone you have to take your maps and you don't know where I am and nobody comes to help you, so I think this the fact that people are a bit cold affected me yes.”

Jokainen haastateltavistani nosti esille ensimmäisessä haastattelussa stereotypiansa paljon alkoholia käyttävistä suomalaisista. Taajamon (2005, 60) tutkimuksessa suomalaisten humalanhakuisuus oli osoittautunut ulkomaalaisten opiskelijoiden kielteisimmäksi mielikuvaksi. Opiskelijoille oli ollut suorastaan shokki nähdä ensimmäistä suomalaisten viettämää viikonloppua riehuen kaduilla humalassa.

Toisista haastatteluistani kävi kuitenkin ilmi, että haastateltavieni mielestä heidän mielikuvansa oli ollut väärä, sillä suomalaiset heidän mielestään eivät juoneet alkoholia sen enempää tai useammin kuin muutkaan. Tono jopa sanoi, että hän luuli suomalaisten juovan alkoholia paljon enemmän, kuin hän myöhemmin todellisuudessa huomasi. Micha sanoi, että kyllähän suomalaiset juovat, mutta eivät mitenkään erityisen paljon tai häiritsevästi. Stereotypia suomalaisten runsaasta alkoholin käytöstä ei siis pitänyt täysin paikkaansa ja olettaisin, että suomalaisten juomakulttuuria liioitellaan.

Ennakkoluuloja ja stereotypioita nousi haastatteluistani esille vain muutamia, eikä niillä ollut kovin suurta merkitystä suomalaiseen kulttuuriin sopeutumisessa. Hyvinvoinnin kannalta ainoastaan Melanien stereotypia suomalaisten kylmyydestä vaikutti hänen elämäänsä opintojensa alussa, sillä avun saanti tarvittaessa oli hieman hankalaa.

Kokonaisuudessaan näkisin, ettei ennakkoluuloilla ja stereotypioilla ole juurikaan merkitystä vaihto-opiskelijan sopeutumisen tai hyvinvoinnin kannalta. Tosin haastateltavani olivat kaikki Euroopan maista, joiden kulttuurit eivät eroa niin paljon omastamme. Tulokset olisivat todennäköisesti olleet erilaisia, jos haastateltavani olisivat tulleet Suomeen esimerkiksi Afrikan tai Aasian maista.

Mielestäni ennakkoluulot ja stereotypiat ovat asioita, joihin vahvasti uskomista ihmisen tulisi pyrkiä välttämään. Haastateltavieni kohdalla on toki hienoa, ettei niillä ollut juuri vaikutusta suomalaisia kohdatessa ja heihin tutustuessa, mutta uskoisin sen johtuvan siitä, että yleensä vaihtoon lähtevällä opiskelijalla on muutenkin avoin asenne vieraita kulttuureja kohtaan, olivatpa he kuulleet niistä mitä tahansa aikaisemmin. Itse

suosittelen myös avointa mieltä sekä uskallusta ottaa itse asioista selvää, mieluummin kuin luottaa ulkopuolelta saatuun, mahdollisesti virheelliseen tietoon.

5.3 MAMKin tuki

Kun kysyi Melanielta, mitä mieltä hän oli omista kurssivalinnoistaan ja yleisesti MAMKin kurssitarjonnasta, hän kertoi kuvitelleensa opiskelunsa Mikkeliissä hieman erilaiseksi. Suurin osa kulttuuripuolen kursseista oli järjestetty suomeksi, joten hänen kurssivalintansa olivat rajoitettuja. Hän kuitenkin korosti, ettei ollut missään nimessä pettynyt opintoihinsa täällä, hän oli vain kuvitellut osallistuvansa enemmän kontaktitunneille, kun nyt suurimman osan opinnoistaan hän suoritti itsenäisesti hänelle räätälöityjen tehtävien avulla.

Opiskelun Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön kampuksella hän koki erilaiseksi kuin muiden vaihto-opiskelijoiden, jotka opiskelijat pääasiallisesti Kasarmin kampuksella. Englanninkielisiä kursseja oli vain muutama, kun esimerkiksi liiketalouden puolella kaikki vaihto-opiskelijoille suunnatut opinnot olivat englanniksi. Positiivisena puolena omassa kampuksessaan hän näki sen, että hän pääsi paremmin sisälle suomalaiseen kulttuuriin, koska kaikki muut opiskelijat samalla kampuksella olivat suomalaisia. Muutenkin hän koki Mikkelin ammattikorkeakoulun hyvämaineisena sekä miellyttävänä oppimisympäristöltään.

Melanie oli erittäin tyytyväinen MAMKilta saamaansa tukeen. Hän kertoi, että aina kun hän tarvitsi apua, hän sai sitä. Suurimpana apuna hän koki Kv-palveluiden koulutussuunnittelijan, sekä oman kampuksensa kv-koordinaattorin. Hänen mielestään hänen asumiseensa ja opintoihinsa liittyvät asiat oli organisoitu hyvin, joten hän oli kaikin puolin tyytyväinen saamaansa palveluun ja koki saaneensa riittävästi tukea ja apua.

Tono, joka tuli Suomeen tekemään projektityötään, oli tyytyväinen MAMKilta saamaansa tukeen, vaikka se oli vähäisempää kuin esimerkiksi Michalla ja Melaniella. Syynä vähäisempään tukeen oli se, ettei Tono tarvinnut niin paljon opastusta ja apua esimerkiksi MAMKin koulutussuunnittelijalta, koska hän ei varsinaisesti suorittanut jaksonsa aikana opintoja eikä käynyt MAMKin kursseilla. Hän kertoi kuitenkin saaneensa apua MAMKin henkilökunnalta ja Kv-palveluilta aina sitä tarvitessaan. Suu-

rimman tuen vaihtojaksonsa aikana hän koki saaneensa asuintovereiltaan, vaihto-opiskelijoiden omalta yhteisöltä.

Micha koki saaneensa MAMKilta riittävästi tukea opintojensa aikana. Kurssivalintoihinsa hän oli pääasiallisesti tyytyväinen, mutta toivoi kurssikuvausten olevan tarkempia. Hän oli joutunut vaihtamaan kursseja, koska oli tehnyt valintansa kurssin nimen perusteella ja kurssilla oli selvinnyt sen olevan sama minkä hän oli jo käynyt kotimaassaan. Myös suomenkieltä hän olisi halunnut opiskella, mutta koska tammikuussa aloittaville vaihto-opiskelijoille on tarjolla vain Finnish for Foreigners 3- kurssi, ei hän voinut siihen osallistua. Tätä systeemiä hän toivoi muutettavaksi. Koska suomenkielen kurssikokonaisuus alkaa syyskuussa, eivät tammikuussa aloittavat vaihto-opiskelijat voi opiskella kieltä, koska he eivät ole pystyneet opiskelemaan alkeita.

Kevätlukukaudella 2009 Mikkelin AMK:ssa otettiin ensimmäistä kertaan käyttöön ”omatuutorit”, jotta jokaisella vaihto-opiskelijalla olisi ainakin yksi henkilö, kehen hän voisi ottaa aina yhteyttä. Kun kysyin haastateltaviltani, kokivatko he sen hyvänä tai tarpeellisena lisänä uuteen maahan sopeutumiseen, ei yksikään heistä kokenut sitä kovin tarpeelliseksi. Heidän mielestään oli riittävää, että joku on vaihto-opiskelijaa vastassa kun hän saapuu, tai järjestää vaihto-opiskelijoille yhteistä vapaa-ajan toimintaa. Omatuutorointia he eivät kuitenkaan nähneet välttämättömänä, tai edes niin hyödyllisenä toimintana.

Melanie ja Tono näkivät tuutoroinnin yleensä tarpeellisena ja hyvänä asiana vapaa-ajan aktiviteettien ja erilaisten tapahtumien järjestämisen vuoksi, mutta omatuutorointia he eivät kumpikaan kokeneet kovin hyödylliseksi. Osasyynä siihen oli, että molemmat kertoivat nähneensä omatuutoriaan vain muutaman kerran. Micha kertoi, että hän koki tuutoroinnin yleisesti hyvänä asiana, ja että tuutoreiden järjestämät tapahtumat olivat erittäin tervetulleita. Hän oli kuitenkin hän saanut tuutoreilta monia turhia lupauksia tapahtumista ja reissuista, joista hän ei ollut ensimmäisen maininnan jälkeen kuullut enää toistamiseen. Hän ehdotti myös, että koska hänen vaihtojaksonsa aikana tapahtumat lisääntyivät jakson loppua kohden, olisi toivottavaa, että tapahtumia olisi yhtä paljon, ellei enemmänkin jakson alkupäässä.

Mielestäni kv-tuutorin tulee olla motivoitunut ja omistautunut auttamaan vaihto-opiskelijaa sopeutumaan Suomeen. Olimme Melanien kanssa yhtä mieltä siitä, että toiset tuutorit olivat enemmän omistautuneita vaihto-opiskelijoille, viettivät heidän kanssaan vapaa aikaa ja järjestivät tekemistä kuin toiset. Sitoutumisen merkitystä korostimme marraskuussa 2009 järjestetyssä kv-tuutorkoulutuksessa, sillä ei tuutorista ole mitään hyötyä kenellekään, jos ei hän ole sitoutunut tuutorointiin ja sitä kautta toimi aktiivisesti vaihto-opiskelijoiden kanssa.

6 POHDINTA

Haastateltavieni yleiskäsitys suomalaisista oli, että suomalaiset ovat hiljaisia ja ujoja. Kuitenkaan tätä käsitystä ei haluttu yleistää kaikkiin suomalaisiin, koska matkustellessaan vaihtojakson aikana haastateltavani tapasivat paljon erilaisia ihmisiä, joista osa sopi heidän luokittamaansa profiiliin, osa ei. Ujouden ja hiljaisuuden he puolestaan arvelivat johtuvan lähinnä vuodenaajoista ja niiden jyrkästä vaihtelusta. Talvella ihmiset olivat enemmän ”juroja” ja kylmiä, eivätkä niinkään kiinnittäneet huomiota mitä ympärillä tapahtuu, kun taas kesällä kaikki ihmiset vaikuttivat iloisilta ja lämpimiltä. Positiivisena koen sen, etteivät ennakkoluulot ja stereotyyppit vaikuttaneet vaihto-opiskelijoiden elämään ja hyvinvointiin Mikkelissä. Myöskään omaa kulttuuria ei koettu esteenä tai hidasteena suomalaiseen kulttuuriin sopeutumisessa.

Kuten aikaisemmin jo mainitsin, olin tiiviisti koko kesän ajan tekemisissä vaihto-opiskelijoiden kanssa, kuten myös nyt työskennellessäni MAMKin KV-palveluissa. Vaihto-opiskelijoille tarkoitettut asunnot on vuokrattu MOASilta (Mikkelin opiskelija-asunnot Oy), ja ovat tähän asti olleet MAMKin hoidettavana. MAMK perii vaihto-opiskelijalta vuokran sekä hoitaa asuntojen tarkastukset edellisen asukkaan poistuttua. MAMK myös hoitaa asunnon avaimet vaihto-opiskelijalle tämän saapuessaan, joko hotelliin vaihto-opiskelijan noudettavaksi, tai laittaa avaimet vastaan menevän tuutorin matkaan.

MAMKissa on lähiaikoina ollut puhetta, että asuntojen hoitamisesta luovuttaisiin ja vastuu siirrettäisiin takaisin MOASille. Itse tästä kuultuani säikähdin ensin, sillä olen sitä mieltä, että vaihto-opiskelijoiden ripotteleminen asumaan ympäri kaupunkia ei ole heidän oman etunsa mukaista. Toistensa lähellä asuessaan he saavat toisiltaan tuke

kiperissä tilanteissa. Yhdessä he muodostavat oman yhteisön, jossa jokainen on tasa-vertainen jäsen, samalla lähtöviivalla muiden kanssa. Todennäköisyys kulttuurishokkiinkin on näin ollen vähäisempi, sillä kaikki heistä ovat aivan yhtä uudessa ympäristössä ja kokevat itselleen ja toisilleen vieraat ja oudot asiat yhdessä. Vaihto-opiskelijat ovat myös itse painottaneet yhteisasumisen tärkeyttä todella paljon. Toivon siis todella, että vaikka vastuu asunnoista siirtyisikin takaisin MOASille, pitäisi MOAS kuitenkin asuntoja varattuna vaihto-opiskelijoille, ja yhteisöllisyys säilyisi.

Osaltaan asuminen yhdessä voi olla esteenä suomalaiseen kulttuurin sopeutumisessa tai sen sisäistämisessä, koska vaihto-opiskelijat viettävät suurimman osan ajastaan yhdessä, eivätkä näin ollen vietä niin paljon aikaa suomalaisten opiskelijoiden kanssa. He elävät yhdessä monikulttuurisessa ympäristössä ja tutustuvat kyllä toistensa kulttuureihin, mutta suomalaisuus sekä suomalaisen kulttuurin tietämys voi jäädä vähemmälle.

Myös Taajamon (2005, 42) tutkimuksesta kävi ilmi, että ulkomaalaisten opiskelijoiden ihmissuhteet rajoittuvat pitkälti omasta sekä muista kulttuureista tulleisiin ihmisiin, muttei niinkään suomalaisiin. Yhteinen kieli sekä samanlainen asema monikulttuurisessa ympäristössä on kommunikoinnin kannalta helpottava tekijä.

Taajamon mukaan suomalaisiin opiskelutovereihin asuntoloissa oli hankala tutustua, sillä suomalaiset opiskelijat viihtyivät enemmän omissa oloissaan, omiin huoneisiinsa sulkeutuneina. Voisiko syy tähän löytyä ulkomaalaisten asuintoverien suuresta vaihtuvuudesta, sillä yhden vaihto-opiskelijan vaihtojakson päätyttyä neljän kuukauden tai vuoden kuluttua, tilalle tulee toinen yhtä lyhytaikainen asuintoveri. Mikkeliissä vaihto-opiskelijoille tarkoitetuissa asuintaloissa asuu hyvin vähän suomalaisia, joten omilla haastateltavillani ei ollut tästä kokemusta suomalaisista asuinkumppaneina.

MAMKin rooli vaihtojakson aikana oli vaihto-opiskelijoille hyvin selkeä. Kaikki haastateltavani kokivat saaneensa apua ja tukea tarvittaessa. MAMKiin oltiin muutenkin kokonaisvaltaisesti tyytyväisiä, muutamia kursseihin liittyviä puutteita lukuun ottamatta. Hyvä ja mielestäni tarpeellinen huomio oli muun muassa suomenkielen kursien alkaminen alkeista pelkästään syyslukukaudella. Koska kurssi etenee jatkuvasti vaikeampaan tasoon, tammikuussa opintonsa aloittavat opiskelijat joutuisivat hyp-

päämään mukaan suoraan Finnish for Foreigners 3- kurssille, joka ei ole mahdollista, jos ei ole opiskellut kieltä aikaisemmin. Tämä käytäntö vie kevätlukukauden vaihto-opiskelijoilta mahdollisuuden opiskella suomenkieltä, vaikka monet heistä olisivat sitä halunneet opiskella. Melanie huomautti myös Kulttuurin- ja nuorisotyön kampuksen englanninkielisestä kurssitarjonnasta, jota oli hyvin vähän. MAMKin olisi hyvä kiinnittää tähänkin huomiota tulevaisuudessa, jotta myös kansainvälisillä kulttuurin ja nuorisotyön opiskelijoilla olisi mahdollisuus saada valita laajemmin englanninkielisiä opintoja vaihtojaksonsa ajalle.

Tuutorit vaikuttavat vaihto-opiskelijoiden hyvinvointiin positiivisella tavalla lähinnä vapaa-ajan aktiviteettien suunnittelijoina ja järjestäjinä. Mielestäni tuutorin roolin pitäisi olla muutakin kuin vain tapahtumien järjestämistä, sillä vaikka vaihto-opiskelijoilla on oma kansainvälinen yhteisönsä, ovat kontaktit suomalaisiin ihmisiin myös tärkeitä. Tuutorilta vaihto-opiskelija voi saada apua ja tukea asioissa, joissa muut vaihto-opiskelijat eivät välttämättä osaa auttaa, kuten esimerkiksi kielikäänneissä, paikkojen ja kaupungin näyttämässä, ja tutustuttamisessa muihin opiskelijoihin tai koulun henkilökuntaan. Tämä tulisi myös tehdä vaihto-opiskelijalle selväksi hänen saapumisensa yhteydessä.

Tällä hetkellä näyttäisi siltä, että vaihto-opiskelijoiden on hyvä olla Mikkeliissä. Vaikka haastattelin tutkimustani varten vain kolmea vaihto-opiskelijaa, olen tehnyt vuosien varrella yleisesti havaintoja ja huomioita vaihto-opiskelijoiden hyvinvoinnista, jotka ovat hyvin vastaavia kuin haastateltavillani. Siksi en koe tutkimusaineistoni olevan liian suppea siihen, että voisin todeta asioita yleisesti esimerkiksi suomalaisesta kulttuurista, ennakkoluuloista ja stereotyyppioista tai yhteisöllisyyden merkityksestä.

Jos Mikkelin ammattikorkeakoulun Kv-palvelut tarjoavat jatkossakin yhtä hyvää palvelua, tuutorit tarjoavat apuaan ja tukeaan isoihin ja pieniin ongelmiin, sekä vaihto-opiskelijat saavat jatkaa asumistaan yhdessä, ei heidän hyvinvointinsa kannalta luulisi ilmenevän ongelmia ainakaan tutkimuksessani käsittelemillä osa-alueilla. Mikkeli on hyvä ja rauhallinen kaupunki opiskelijavaihdolle, ja sen monikulttuurinen elinympäristö antaa vaihto-opiskelijoille mahdollisuuden tutustua uusiin kulttuureihin, hankkia unohtumattomia elämäkokemuksia sekä solmia elinikäisiä ystävyysuhteita.

LÄHTEET

Airaksinen, Timo 2006. Onnellisuuden opas. Juva: WS Bookwell Oy

Aro, Minna 1998. Opiskelijana vieraassa kulttuurissa. Helsinki: Hakapaino Oy

Cimo, elinikäinen oppiminen. Www-sivut.
<https://www.cimo.fi/Resource.phx/cimo/elinikainen-oppiminen/erasmus.htx>. Päivitetty 6.3.2008. Luettu 6.10.2009.

Garam, Irma 2001. My Finland, selvitys ulkomaisten vaihto-opiskelijoiden kokemuksista suomalaisissa korkeakouluissa. Cimo Publications 5/2001. Kansainvälisen henkilövaihdon keskus CIMO. Pdf-tiedosto. http://home.cimo.fi/oppaat/My_Finland.pdf. Luettu 7.10.2009

Hall, Stuart 2006. Kulttuuri, paikka ja identiteetti. Teoksessa Lehtonen, Mikko & Löytty, Olli (toim.), Erilaisuus 2003. Jyväskylä: Gummerus, , 85-128

Harju, Aaro 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Dark Oy

Hietaluoma, Hanna 2001. Why Finland, selvitys ulkomaisten vaihto-opiskelijoiden hakeutumisesta suomalaisiin korkeakouluihin. CIMO Publications 3/2001. Kansainvälisen henkilövaihdon keskus CIMO. Pdf-tiedosto. <http://home.cimo.fi/oppaat/whyfinland.pdf>. Luettu 7.10.2009

Hill, Richard 1995. We Europeans. Brussel: Edition et Imprimerie

Hyyppä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: Otava

Karvonen, Erkki 1999. Elämää mielikuvitusyhteiskunnassa. Imago ja maine menestystekijöinä myöhäismodernissa maailmassa. Tampere: Gaudeamus

Kouluttajakansio 1995. Kaikki erilaisia, kaikki samanarvoisia. Pdf-tiedosto.
http://www.alli.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=4752 . Luettu 24.11.2009

Lahti, Pirkko 2003. Hyvän mielen mahdollisuudet. Jyväskylä: Gummerus

Myllykoski, Katri 1997. Maailmalle opiskelemaan. Keuruu: Otava

Ojanen, Markku 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus

Sagulin, Mari 2005. Yliopistojen välisen opiskelijavaihdon tuottama oppiminen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Salminen, Kerstin & Poutanen, Päivi 1998. Kulttuurikompassi. Helsinki: Edita

Salo-Lee, Liisa, Malmberg, Raija & Halinoja, Raimo 1998. Me ja muut, kulttuurien välinen viestintä. Jyväskylä: Gummerus

SAMOK julkaisu 2008. We need more English information about our study, life in Finland and this country”. Tutkimus ulkomaisten tutkinto-opiskelijoiden asemasta Suomen ammattikorkeakouluissa vuonna 2007. Vantaa: Tikkurilan paino Oy

Taajamo, Matti 2005. Ulkomaalaiset opiskelijat Suomessa. Kokemuksia opiskelusta ja oppimisesta, elämästä ja erilaisuudesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino

Yli rajojen. Erasmus eurooppalaista korkeakoulutusta rakentamassa. Kansainvälisen henkilövaihdon keskus CIMO 2007. Libris Oy

Verma, Gajendra K. 2005. Kulttuurien välisen työn lähtökohtia. Teoksessa Pitkänen, Pirkko (toim.), Kulttuurien välinen työ 2005. Helsinki: Edita

LIITE 1. Interview I

1. Name, age, country and the length of exchange period
2. Why did you want to go for an exchange (the reasons) and why did you choose Finland?
3. What did you know about Finland before coming here?
4. What kind of prejudices did you have about Finland /finnish people?
5. --- II ----- stereotypes --- II ---
6. Do you think that they have affected or will affect settling down in Finland?
7. What things are totally different compared to your own culture?
8. How do you think your own culture is going to affect your adapting to finnish culture and living in that?
9. What do you think are five most important items when you think about persons well-being in general? Your life top five, if different from the first question?
10. What do you want to achieve by having an exchange period abroad?
11. Do you have any wishes for living / studying or spending freetime?

LIITE 2. Interview II

1. Are you an Erasmus- student?
2. Can I use your real name in my thesis?

3. Have your prejudices and stereotypes (if you had any) changed or stayed the same?
4. Have these stereotypes and prejudices influenced your attitude to Finnish people or settling down in Finland?

5. How would you describe a Finn? What is typical for a Finn?
6. How does Finnish culture separate from your own culture (what differences have you noticed)?
7. Has your own culture affected your adaptation to Finland?
8. Did you experience cultural shock? Did you get any tools from your home university to survive the cultural shock?

9. What kind of support did you get (and from who) during your exchange period? Do you think tutoring / own tutor has any use?

10. In the last interview you listed five items you would need for your well-being. Do you think that adaptation to another culture needs exactly these same five items or should there be something more?
11. Have you been satisfied with the courses on offer? Were there any shortages or would you have wished to have more courses?
12. Do you feel that you have got enough support from Mikkeli University of Applied Sciences concerning your studies and your stay in Mikkeli? If not, what more could have Mikkeli UAS done to support you better? General comments on Mikkeli UAS.

13. Did you reach your hopes and “dreams” for the exchange period?