

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS
ŽMOGAUS IR VISUOMENĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
KOMUNIKACIJOS INSTITUTAS

VYTAUTAS GRADECKAS
(Komunikacija ir kūrybinės technologijos)

BESIMOKANTIEJI MAINŲ PROGRAMOSE
AZIJOJE IR EUROPOJE: PAKARTOTINIS
KULTŪRINIS ŠOKAS IR JO VALDYMO
GALIMYBĖS

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovas –
prof. dr. Gražina Čiuladienė

Vilnius, 2025

TURINYS

ĮVADAS.....	3
PAVEIKSLAI	6
LENTELĖS.....	7
1. PAKARTOTINIO KULTŪRINIO ŠOKO SAMPRATA.....	8
1.1 Tarpkultūrinės adaptacijos modeliai ir jų aspektai.....	9
1.2 Akultūracijos modelis. Individualaus ir visuomeninio lygio kintamieji.....	15
2. KOMUNIKACIJA IR PAKARTOTINIO (SUGRĮŽIMO) ŠOKO VALDYMAS.....	19
3. BESIMOKANČIŲJŲ AZIJOS IR EUROPOS ŠALYSE TARPKULTŪRINIŲ PATIRČIŲ ANALIZĖ.....	28
3.1 Tyrimo metodika ir organizavimas.....	28
3.2 Besimokančiųjų, sugrįžusių iš mainų programų tarpkultūrinės patirtys.....	32
3.2.1 Mainų patirtis ir jos kontekstas.....	32
3.2.2 Emocinė būsena ir jos kaita.....	35
3.2.3 Sunkumai ir jų įveika.....	39
3.2.4 Komunikacija su socialine aplinka.....	43
3.2.5 Institucinė ir socialinė parama.....	49
3.2.6 Mainų patirties priimančioje kultūroje lyginimas ir vertinimas.....	52
IŠVADOS	55
REKOMENDACIJOS	57
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	59
SANTRAUKA	65
SUMMARY.....	66
PRIEDAI.....	67

IVADAS

Temos aktualumas ir ištirtumas. Mainų programos suteikia studentams galimybes įgyti tarpkultūrinių kompetencijų studijuojant užsienyje. Lietuvos migracijos informacijos centro duomenimis, šiomis programomis skatinamas mokymo bei mokymosi metodų gerinimas, siekiama didinti su švietimu bei mokymusi susijusių sistemų kokybę. Remiantis švietimo mainų paramos fondo duomenimis, iš Lietuvos į užsienį studijuoti bei atlikti praktikos 2023 metais buvo išvykę apie 4,7 tūkst. studentų - 1,1 tūkst. daugiau nei 2022 metais (Erasmus+ vidurio vertinimo tyrimas, 2025). COVID-19 pandemija dažnai linksniuojama kaip vienas pagrindinių veiksnių, turėjusių įtakos mainų programų dalyvių skaičiaus sumažėjimui, tačiau ERASMUS+ programos galutiniam vertinime 2014 - 2020 metams teigiama, kad pandemija turėjo tik trumpalaikį poveikį ir 2023 metais stebimos mobilumo apimtys viršijo priešpandeminį lygį.

Studijos svetur dažnai suprantamos kaip tarpkultūrinę kompetenciją formuojantis iššūkis, susijęs su priimančiąja kultūra. Tenka ne tik studijuoti, tačiau ir dirbti, tobulinti kalbos įgūdžius, priimti kitoniškas bendrabūvio ir elgesio taisykles. Sugrįžę į gimtąją šalį besimokantieji susiduria su readaptacijos procesais, kurie mokslinėje literatūroje apibūdinami kaip daug kompikuotesni nei adaptaciniai procesai, kuriuos individas jau išgyveno išvykdamas gyventi į užsienį. Iš naujo vertinama „namų“ aplinka, gimtajai šaliai būdingos sociokultūrinės vertybės, normos ir tradicijos, idealizuojama priimančioji kultūra. Ir nors esama tyrimų nagrinėjančių adaptacijos procesą išvykus mokytis svetur - adaptacijos procesai studentams sugrįžus iš užsienio, tyrinėjami mažai. Trūksta duomenų apie Lietuvoje atliekamus tyrimus. Pakartotinis kultūrinis šokas, mokslinėje literatūroje dar vadinamas sugrįžimo šoku (Adler, 1981, p.342), gali būti daug sudėtingesnis nei jau išgyventas persikėlimas į užsienio kultūrą. Dėl patiriamos kultūrinės distancijos nesugebama iš naujo priimti pažįstamų sociokultūrinių papročių ir normų, gali būti metamas iššūkis gimtojoje šalyje galiojančioms moralinėms normoms, patiriamas generalizuotas netekties, ilgesio bei atsiskyrimo nuo priimančiosios kultūros jausmas. Svarbu pažymėti, kad kuo atviresni iš užsienio sugrįžę studentai komunikuodami su savo socialine aplinka, tuo mažesnę kultūrinę ir tarpasmeninę distanciją jie patiria. Pabrėžiama, kad užsienyje studijantiems studentams grįžus namo reikia geresnės akademinės ir socialinės paramos sistemų (Winkel, Strachan, Aamir, 2021, p.117), kadangi studentų atsparumui didelę įtaką daro socialinė parama ir emocinis intelektas (Putra, Suajdi, Bustami, Indra, 2022, p.73). Kaip pagrindinius veiksnius, turinčius įtakos pakartotinio kultūrinio

šoko sumažinimui svarbu paminėti ne tik asmenines individų pastangas readaptuotis, tačiau ir mokslo įstaigų iniciatyvas padėti besimokantiejiems suprasti kaip valdyti šį reiškinį. Paskatinti dalyvauti „sugrįžimo“ programose (Young, 2014, p.62), naudoti „savęs atskleidimo“ techniką (Fanari, Liu, Foerster, 2021, p.298) ir vystyti tarpkultūrinę kompetenciją. Tarpkultūrinės kompetencijos vystymosi aspektus tyrinėjo J. Bagdonavičiūtė ir J. Lasauskienė (2018), komunikacinius iššūkius studijuojant anglų kalba neanglakalbiame universitete - B. Grebliauskienė (2019). Užsienio studentų tarpkultūrinės patirtys ir su jomis susiję iššūkiai tyrinėti E. Austinaitės (2023), bei U. Valterytės (2023) magistro baigiamamuosiuose darbuose. Kalbant apie tyrimus užsienyje, verta atkreipti dėmesį, kad grįžtamojo šoko ir readaptacijos aspektai tyrinėti pakankamai plačiai. Šia tema rašė: N.J. Adler (1981), K. Oberg (1966), S. Lysgaard (1955), J. N. Martin (1984), K. Gaw (2000), Y. Kim (2008) ir kt. Tačiau rezultatai ir išvados siekiant išsiaiškinti reiškinio priklausomybę nuo demografinių rodiklių, įgyto mokslinio laipsnio ar apsistojimo užsienyje trukmės skiriasi ar net yra vieni kitiems priešingi. Tarpkultūrinių kompetencijų bei organizacinių priemonių taikymo tema grįžtamajam šokui valdyti rašo M. Alkubaidi ir N. Alzhrani (2020), T.Fanari ir kt. (2021), S.Winkel ir kt. (2021), R.Raja ir kt. (2023).

Temos naujumas. Tyrimu siekiama patyrinėti besimokančiųjų, dalyvavusių Azijos bei Europos šalių universitetuose, patirtis ir sugrįžimo adaptacijos efektyvumą Lietuvoje. Taip pat pasiūlyti organizacines priemones šiam procesui valdyti. Nors kultūrinį šoką tyrinėjo J. Bagdonavičiūtė ir J. Lasauskienė, M. Adomonienė, B. Grebliauskienė ir kt., tačiau nepavyko rasti duomenų apie pakartotinio (sugrįžimo) šoko ir jo valdymo tyrimus Lietuvoje. Taigi, tyrimas padės sužinoti apie iš mainų programų sugrįžusiųjų readaptaciją gimtojoje šalyje bei pasiūlyti tarpasmenines ir organizacines priemones pakartotiniam kultūriniam (sugrįžimo) šokui valdyti.

Tyrimo problema. Tyrimų apie patiriamą sugrįžimo šoką bei readaptacijos procesus studentams sugrįžus iš mainų programų regioniniu ar nacionaliniu mastu nėra atlikta. Lieka netyrinėta ir mainų programų užsienio šalyse trukmės, demografinių bei išsilavinimo rodiklių įtaka sugrįžimo šokui, taigi nėra žinoma, kaip vyksta sugrįžusiųjų adaptacija Lietuvoje bei kokias tarpkultūrines kompetencijas arba mokslo institucijų siūlomas organizacines priemones jie naudoja atvirkštinio kultūrinio šoko padariniams valdyti.

Tyrimo klausimai. Šiame tiriamajame darbe iškeliami **tyrimo klausimai:**

1. Kokie modeliai naudojami aiškinant pakartotinio kultūrinio šoko metu vykstančius emocijų, elgesio bei suvokimo (kognityvinius) pasikeitimus?

2. Kokios technikos ir priemonės naudojamos sugrįžimo šokui valdyti?
3. Kaip keitėsi besimokančiųjų, vykusių į mainų programas, emocinė savijauta?
4. Kaip besimokantieji, vykę į mainų programas, bendrauja su artimiausia socialine aplinka?
5. Kokius sunkumus patiria / (-ė) besimokantieji vykę į mainų programas?
6. Kokios paramos besimokantieji sulaukė iš siunčiančios institucijos?

Tyrimo objektas: Pakartotinis kultūrinis šokas ir jo valdymo galimybės.

Tyrimo tikslas: Ištirti pakartotinio kultūrinio (sugrįžimo) šoko patirtis ir jo valdymo priemonių naudojimą, besimokantiesiems iš naujo adaptuojantis gimtojoje (pradinėje) kultūroje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išnagrinėti pakartotinio kultūrinio (sugrįžimo) šoko sampratą;
2. Išnagrinėti pakartotinio kultūrinio (sugrįžimo) šoko valdymo technikas ir priemones;
3. Išanalizuoti besimokančiųjų readaptacijos patirtis ir naudojamas pakartotinio kultūrinio šoko valdymo priemones;
4. Suformuluoti tyrimo išvadas siejant jas su teorinėmis įžvalgomis, pateikti rekomendacijas besimokantiesiems ir mainų programas vykdančioms institucijoms.

Tyrimo metodologinės nuostatos (tyrimo strategija). Naudojama kokybinė duomenų surinkimo ir apdorojimo strategija taikant indukcinę prieigą. Teorinėje dalyje analizuojama ir apžvelgiama nagrinėjamos temos literatūra. Emprinėje dalyje vykdyti pusiau struktūruoti interviu. Struktūruotais klausimais siekiama gauti duomenų emocinės savijautos kaitą, informantų komunikaciją su socialine aplinka bei sunkumus su kuriais susiduriama prieš mainų programą, jos metu bei sugrįžus į gimtąją (pradinę) kultūrą. Teorinėje dalyje naudojami mokslinės literatūros šaltiniai, atliekama lyginamoji dokumentų analizė. Empirinėje dalyje - atliekami kokybiniai interviu, duomenys apdorojami taikant turinio analizės metodą. Ieškoma sąsajų - atitikimų ar prieštaravimų tarp antrinių šaltinių analizuotų teorinėje dalyje, ir pirminių - kokybinio tyrimo metu surinktų duomenų.

PAVEIKSLAI

1 pav. Adaptacijos proceso aspektai ir teorijos	9
2 pav. Nuotaikos ir įsivertinto efektyvumo kaita.....	11
3 pav. Kultūrinės adaptacijos terminų schema	13
4 pav. Supaprastintas akultūracijos modelis.....	15
5 pav. Adaptacijos efektyvumo matrica.....	19
6 pav. Sėkmingos sugrįžimo programos komponentai.....	23
7 pav. Pasirengimas vyksti į mainų programas.....	32
8 pav. Informantų atsakymai apie emocinę būseną ir jos kaitą	37
9 pav. Sunkumai sugrįžus ir jų įveika.....	42
10 pav. Komunikacija su gimtąja kultūra.....	44
11 pav. Siunčiančios institucijos parama ir su ja susiję sunkumai.....	51

LENTELĖS

1 lent.	Motyvacija pakartotinai vykti į mainų programas.....	33
2 lent.	Mainų patirtis ir emocinė savijauta sugrįžus į gimtąją šalį pirmą kartą.....	37
3 lent.	Komunikacija su socialine aplinka gimtojoje šalyje.....	43
4 lent.	Kalbos barjeras ir komunikacinės pauzės.....	47
5 lent.	Besimokančiųjų, keliavusių mainų metu, emocinė savijauta ir mainų programos vertinimas.....	51

1. PAKARTOTINIO KULTŪRINIO ŠOKO SAMPRATA

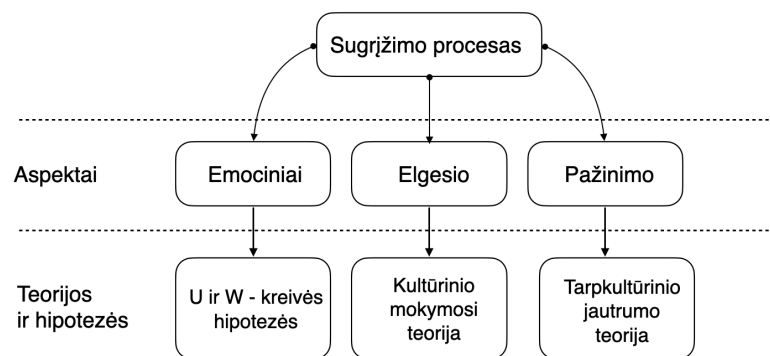
Kultūrinio šoko fenomeno samprata vystėsi tyrinėjant individo patiriamas nerimo bei streso būsenas po išvykimo gyventi svetur ilgesniam laikotarpiui. Ji įvardijama kaip „krizė“, kurios metu individas jaučiasi prasčiau prisitaikęs prie aplinkos (Lysgaard, 1955, p.49) ar nerimas, praradus visus atpažįstamus socialinio bendravimo ženklus bei simbolius (Oberg, 1966, p.177) bei naujos bei įvairios patirties nesupratimas (Gaw, 2000, p.84). Tačiau ir teigiama, kad reiškinys „nėra kažkas daugiau nei frustracijos reakcijos sindromas“ (Anderson, 1994, p.293). Charakterizuojant reiškinį teigiama, kad kultūrinis šokas pasireiškia daugybe būdų ir skirtingu laipsniu, būdingu kiekvienam žmogui ir situacijai (Young, 2014, p.59). Pagal pobūdį ir mastą skiriami pereinamasis, intrakultūrinis ir tarpkultūrinis šokas. Artimųjų mirtis, sunki liga bei kiti dramatiški ir radikalūs pasikeitimai gali būti siejami su pereinamuoju šoku. Tai tranzitinė t.y. pereinamoji patirtis, viena iš daugelio, patiriamų per visą gyvenimą (Martin, 1984, p.129.). Intrakultūrinis šokas (angl. *intracultural shock*), apima kultūrinių skirtumų tarp skirtingų regionų toje pačioje šalyje, įtaką. Jis dažnai stebimas didelę teritoriją ir gyventojų skaičių turinčiose šalyse, pavyzdžiui Kinijoje, vykstant vidinei migracijai. Tarpkultūrinis šokas - apibrėžia skirtingų kultūrų ir skirtingų šalių, įtakotus kultūrinio šoko procesus vykstant išorinei migracijai (Zhongjun, 2020, p.336).

Pakartotinis kultūrinis šokas, dar vadinamas sugrįžimo šoku (angl. *reentry - shock*) gali būti suprantamas kaip tarpkultūrinės adaptacijos proceso etapas individui grįžus iš komandiruočių, karinių misijų ar studijų užsienyje. Jau Antrojo pasaulinio karo metais aprašyti psichosocialiniai sunkumai su kuriais susidūrė iš karo sugrįžę veteranai (Schuetz, 1944, p.499). Reiškinys gali būti suprantamas ir kaip liga (Oberg, 1966, p.179). Taip pat įvardijamas kaip reakultūracija - prisitaikymo prie savo namų kultūros procesu po ilgo gyvenimo užsienyje (Martin, 1984, p.115) ir yra siejamas su akultūracijos procesais bei „tarpkultūrinės brandos“ (Anderson, 1994, p.315) įgijimu, individui įvaldant tarpkultūrines kompetencijas. Daugelis nustemba sužinoję, kad jų sugrįžimas yra sudėtingesnis nei prisitaikymas prie priimančiosios aplinkos, iš dalies dėl bendros prielaidos, kad jie tiesiog grįžta namo (Jackson, 2017, p.7). Adaptacijos procesas bendrąja prasme suprantamas kaip individo prisitaikymas prie pakitusių ar kintačių aplinkos sąlygų. Adaptacija iš intrapersonalinės perspektyvos reiškia būtina reakciją į nuolatinius aplinkos pasikeitimus (Anderson, 1994, p.293). Šios bendrosios sąvokos naudojamos evoliuciam kontekste prisitaikymo procesams apibrėžti, pavyzdžiui, Merriam Webster žodyne pateikiamoje apibrėžtyje (Merriam

Webster dictionary, 2025). Iš kultūrinės perspektyvos šie pokyčiai aiškinami naudojant akultūracijos arba kultūrinės adaptacijos terminą. Akultūracija apima individo, grupės ar žmonių kultūrinę modifikaciją prisitaikant prie kitos kultūros arba pasiskolinant jos bruožus (Jackson, 2020, p.357) ir reiškia asmens emocinius (afektinius), elgesio ir pažinimo (kognityvinius) pokyčius (Ward, Bochner, Furnham, 2001, p.31). Ji siejama su kultūriniu stresu (angl. *acculturative stress*), kuris apibrėžiamas kaip neigiama psichologinė reakcija į akultūracijos išgyvenimus, lydimus nerimo, depresijos bei įvairių psichosomatinių problemų (Jackson, 2020, p.357). Tarpkultūrinė adaptacija gali būti traktuojama kaip akultūracijos sinonimas. Tai ir prisitaikymo procesas, individui išvykus į užsienį, ir sugrįžimo adaptacija, aiškinama kaip iš naujo vykstantis prisitaikymo procesas gimtojoje šalyje (Martin, 1984, p.115).

1.1 Tarpkultūrinės adaptacijos modeliai ir jų aspektai

Remiantis Szkudlarek (2010), sugrįžimo metu vykstančius procesus atskiri modeliai ir hipotezės nagrinėja pagal emocinius (afektinius), elgesio bei pažinimo aspektus (1 pav.). Kim (2001) taip pat pažymi emocijų, elgesio ir reakcijų (kognityvinius) pasikeitimus tarpkultūrinio kontakto metu, procesą įvardinant kaip „streso - adaptacijos - augimo“ dinamiką (Kim, 2001, p. 58).



1 pav. Adaptacijos proceso aspektai ir teorijos. Sudaryta autoriaus remiantis Szkudlarek (2010)

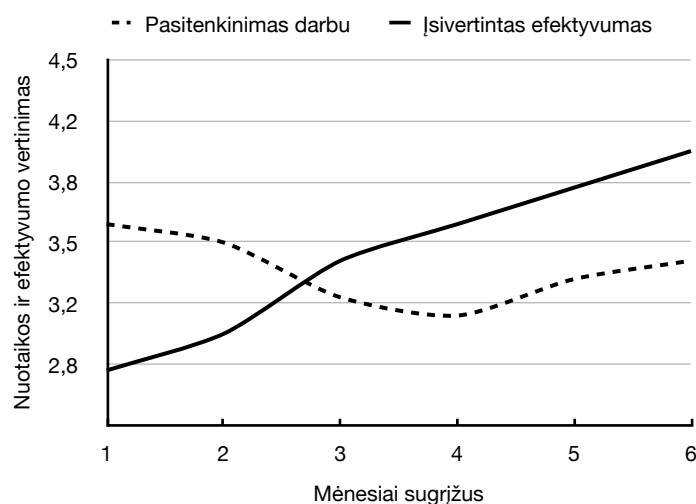
Pirmiausia, sugrįžimo procesas, pažymint emocinės būsenos pasikeitimus per tam tikrą laiko tarpą gali būti grafiškai atvaizduotas kaip U-kreivės (Lysgaard, 1955, p.49), bei W-kreivės hipotetiniai modeliai (Gullahorn ir Gullahorn, 1963, p.41). Akultūracijos procesą galima atvaizduoti kaip kaip U - formos kreivę (Lysgaard, 1955, p.49), žymingą emocinės būsenos pokytį per tam tikrą laiko tarpą. Interviu metodu apklausęs 200 iš užsienio sugrįžusių norvegų, Lysgaard (1955)

nustatė, kad informantai Jungtinėse Amerikos valstijose praleidę daugiau nei 18 mėnesių, savo prisitaikymą gyventi šioje užsienio šalyje vertino gerokai prasčiau nei tie, kurie praleido iki 6 mėnesių. Išanalizavus interviu duomenis buvo įvardinti ir laike apibrėžti įvadinis, krizės bei adaptacijos etapai. Įvadinio etapo metu (angl. *introductory stage*), dar vadinamo „medaus mėnesio“ etapu, kurį Lysgaard (1955) apibūdina „kaip lengvą ir sėkmingą“, individas džiaugiasi naujomis pažintimis, darbine aplinka ir laisvalaikio praleidimo būdais, kurie suvokiami kaip nuotykis. Jaučiamas „lengvumas“, žavimasi bendravimo stiliumi, materialiniais objektais ir medžiagine tikrove. Tačiau susipažinimas su priimančiąja kultūra vis dar yra paviršutiniškas, ir atsitiktinis. Įvadiniam etape santykiai dar nėra gilūs ir ilgalaikiai. Intymesnių asmeninių santykių poreikis veda prie integracijos priimančioje kultūroje paieškos. Tačiau grupių, būrelių ir užsiėmimų, leidžiančių socializuotis trūkumas gali tapti vienišumo ir atskirtumo jausmo išsivystymo priežastimi. Artimesnių socialinių kontaktų paieškoje, kalbos barjeras išryškėja kaip viena iš kliūčių intymesniems socialiniams kontaktams užmegzti ir gali turėti įtakos „krizės“ etapui. Jos metu individas jaučiasi šiek tiek vienišas ir nelaimingas, jaučiamas nepasitenkinimas, sustiprėja socialinės atskirties jausmas. Individas bando susikurti savo socialinį vaidmenį priimančiojoje kultūroje, lydimas sumišimo, nusivylimo ir prislėgtumo, kadangi tinkamos priemonės tam pasiekti gali būti neaiškios ar nepriimtinos (Lysgaard, 1955, p.50). Vis dėl to, galiausiai vėl pradedama jaustis geriau prisitaikius ir integruojamasi į priimančiąją kultūrą. Čia svarbu paminėti, kad integracija gali ir neįvykti bei sąlygoti individo apsisprendimą grįžti į gimtąją kultūrą anksčiau nei numatyta.

U-kreivės modelis gali būti pratęstas, kur W-kreivė reprezentuoja kultūrinės readaptacijos procesą (Gullahorn ir Gullahorn, 1963, p.41). Pastebėta, kad socialinės atskirties ir vienišumo jausmai individo yra patiriami ne tik jam bandant prisitaikyti prie naujų kultūrų. Kultūrinio šoko metu patirtos būsenos pasikartoja skirtingu intensyvumu sugrįžus į pradinę (gimtąją) kultūrą. Studijų ar darbo užsienyje metu prisitaikoma, įgyjama naujų bendravimo įgūdžių ir formuojasi tarpkultūrinė kompetencija - komunikacijos tarp skirtingų kultūrų atstovų įgūdžiai. Kultūriniai skirtumai (elgesio normos, taisyklės, bendravimo stilius, tarp priimančiosios ir „namų“ kultūros) sugrįžus turi lemiamos įtakos sugrįžimo šokui pasireikšti. Užsienio šalyje įgyta bendravimo patirtis vertinama ir lyginama su bendravimo būdais ir elgesio normomis „namuose“. Gali susiformuoti neigiamos nuostatos „namų kultūros“ atžvilgiu. Jei artimiausia socialinė aplinka neskiria pakankamai dėmesio sugrįžusiajam, formuojasi atskirtumo ir vienišumo jausmas. U - ir W kreivės

hipotetiniai modeliai mokslininkų yra kritikuojami aiškinant, kad jų nepakanka sudėtingiems streso lygiams užfiksuoti (Demes, Geraert, 2014, 91p.), per daug pabrėžia šoko komponentus, tokius kaip depresija, nuovargis, dezorientacija ir reikėtų daugiau dėmesio skirti pačiam mokymosi procesui (Neuliep J. W., 2017, p.8). Gauti vieni kitiems prieštaraujantys empirinių tyrimų rezultatai siejami su šių modelių vienpusiškumu (Chi, Martin, 2020, p.283). Tyrimais nustatyta, kad priešingai nei numato U-kreivės hipotezė, atvykėliai ir imigrantai dažnai nepatiria „*medaus mėnesio*“ etapo, o atvykus į užsienio šalį iškart susiduria su didžiausiomis prisitaikymo problemomis (Ward, Bochner, Furnham, 2001, 81 p.). Kita vertus, nors U-kreivės ir W-kreivės modeliai kritikuojami, jie plačiai naudojami kaip mokomoji priemonė studentų supažindimui su kultūrinio streso dinamika (US Department of state, 2025).

Taigi, sugrįžimo adaptacija gali būti nagrinėjama ir iš individo elgesio pasikeitimų perspektyvos. N. Adler (1981) tyrinėjo valstybės tarnautojus, sugrįžusius į pradinę kultūrą (Kanadą) po dvejus metus trukusių komandiruočių užsienyje. Sugrįžusieji teigė patobulinę sprendimų priėmimo įgūdžius neapibrėžtose ir neaiškiose situacijose, išmokę užduoti teisingus klausimus (priešingai nei žinoti teisingus atsakymus), matyti situacijas iš daugelio perspektyvų, toleruoti dviprasmiškumą ir sėkmingai dirbti su skirtingų žmonių ratu (Adler, 1981, p. 346). Tačiau mokslininkė pastebėjo neatitikimą tarp emocinės būsenos ir įsivertinto efektyvumo kaitos (2 pav.).

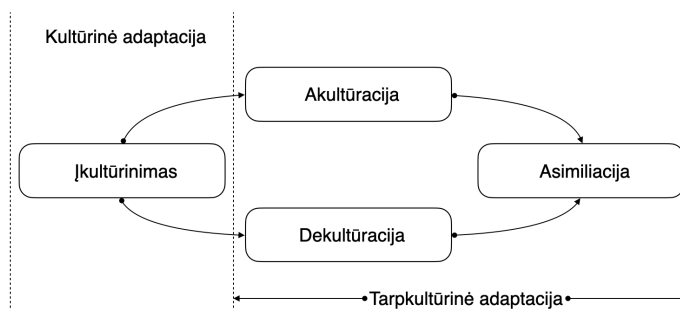


2 pav. Nuotaikos ir įsivertinto efektyvumo kaita. Sudaryta autoriaus remiantis Adler (1981)

Sugrįžusiųjų emocinės būsenos pasikeitimai atkartoją U-kreivę (Adler, 1981, p.345). Pasitenkinimas darbu buvo didžiausias sugrįžus, sumažėjo 3 - 4 mėnesį, tuomet padidėjo, ir 5 - 6 mėnesį laikėsi panašiam lygyje. Tačiau suvokiamas darbo efektyvumas vertintas kaip mažiausias

pirmąjį mėnesį po sugrįžimo, o vėliau palaipsniui didėjo sekančius penkis mėnesius (Adler, 1981, p. 348). Ward ir Kennedy (1999) pasiūlė tarpkultūrinę adaptaciją skirstyti pagal psichologinius (emocinius / afektinius) ir sociokultūrinius (elgesio) aspektus. Mokslininkai psichologinę gerovę sieja su pasitenkinimu, o sociokultūrinę adaptaciją aiškina kaip socialinių įgūdžių ar kultūros mokymąsi (Ward ir Kennedy, 1999, p. 660). Spėjama, kad atvykėlių sociokultūrinė adaptacija seka „mokymosi kreivę“, sparčiai tobulėjant per pirmuosius kelis skirtingų kultūrų perėjimo mėnesius (Ward ir Kennedy, 1999, p. 660). Gimtojoje kultūroje išmoktas elgesys yra iš dalies pamiršamas ir pakeičiamas priimančiosios šalies atitikmenimis, dėl to grįžtantys asmenys turi iš naujo išmokti socialinių įgūdžių (Szkudlarek, 2010, p.4). Kultūros mokymasis priimančiojoje ir gimtojoje (pradinėje) kultūroje sugrįžus, nėra kažkas, kas vyksta atskirai nuo likusios atvykėlio veiklos, taip pat nebūtinai prasideda išvykimo į užsienį pradžioje ir nutrūksta jam pasibaigus (Ward, Bochner, Furnham, 2001, p. 248). Kultūros mokymosi modeliams būdinga cikliško adaptacijos proceso samprata (Anderson, 1994, p.294 - 295). Prisitaikymas prie streso vyksta ne sklandžiai, linijiškai, o cikliškai ir nenutrūkstamai, žmonės reaguoja į kiekvieną stresą keliantį išgyvenimą „atsitraukdami“, o tai savo ruožtu suaktyvina prisitaikymo energiją, padedančią jiems persitvarkyti ir „šokti į priekį“ (Kim, 2010, p.57). Pagrindinė svarba adaptacijos procesams teikiama arba komunikacijos, arba priimtino elgesio naujoje socialinėje aplinkoje funkcijoms. Teigiama, kad komunikacija valdo individų gebėjimą efektyviai bendrauti visose gyvenimo situacijose, o tarpkultūrinis bendravimas yra kultūrinio prisitaikymo pagrindas. Tarpkultūrinė kompetencija suprantama kaip pagrindinis veiksnys turintis įtakos sėkmingai individo adaptacijai, pabrėžiamas verbalinių ir neverbalinių komunikacinių įgūdžių tobulinimas (Jackson, 2020, p.80). Bendroji kultūrinė arba „tarpkultūrinė“ komunikacijos kompetencija apima gebėjimą bendrauti visų tipų susitikimuose, neatsižvelgiant į konkretų kultūrinį kontekstą. Į tarpkultūrinės komunikacijos kompetenciją įeina gebėjimas valdyti įvairius kultūrinius ar kitokius komunikatorių skirtumus ir gebėjimas susidoroti su lydinčiu netikrumu ir stresu (Kim, 2010, p. 99). Sėkmingas prisitaikymas priklauso nuo tinkamo socialinio elgesio įgyvendinimo, akcentuojant patį elgesio mokymąsi. Teigiama, kad norėdami prisitaikyti prie kultūros, individai turi išmokti savo aplinkos aiškinimo, elgesio ir nepažįstamos kultūros taisyklių. Kita vertus, akultūracijos procesas priimančiojoje kultūroje yra lydimas ir dekultūracijos. Bendraudami nepažįstami žmonės įgyja naujo kultūrinio mokymosi (akultūracijos) laipsnį ir tuo pačiu metu praranda kai kuriuos savo pradinius kultūrinius elementus (dekultūracija) (Kim 2001, p. 52). Vykstant mokymosi procesui, dalis išminktų kultūrinių elementų gali būti

pamirštama. Y. Kim (2001) modelyje galutinis „idealus“ šios sąveikos rezultatas yra asimiliacija - aukščiausio laipsnio akultūracijos būseną lydima pradinės (gimtosios) kultūros įpročių dekulūracijos (2 pav.).



3 pav. Kultūrinės adaptacijos terminų schema. Sudaryta autoriaus remiantis Kim (2001)

Nors teoriškai tokia perpsektyva ir įmanoma, visiška asimiliacija pasitaiko retai (Kim, 2001, p. 52). Kita vertus, jei teoriniai dekulūracijos aprašymai yra tikslūs, galima tikėtis, kad tie, kurie prisitaikė prie kitos kultūros, grįžę į gimtąją kultūrą patirs „mokymosi iš naujo“ problemas (Callahan, 2010, p. 1).

Trečiasis (kognityvinis) aspektas apima tapatybės pokyčius, vykstančius tiek priimančiojoje kultūroje, tiek sugrįžus iš studijų svetur į gimtąją (pradinę) kultūrą. Iš komunikacijos mokslo perspektyvos, kognityvinė kompetencija atspindi gebėjimą atpažinti ir suprasti pranešimus įvairiose sąveikos su aplinka situacijose (Y. Kim, 2001, p.100). Remiantis kultūrinės tapatybės modelių teorine samprata, grįžtantys asmenys patiria gilią asmeninę transformaciją, kuri paveikia jų kultūrinę tapatybę ir priklausymo gimtajai bei priimančiajai kultūrai jausmą (Szkudlarek, 2010, p.4). Vienas iš šiai grupei priklausančių ir plačiai edukacijoje naudojamų modelių - M. Bennet (1986) tarpkultūrinio jautrumo vystymosi modelis (angl. *Developmental model of intercultural sensitivity*). Šis modelis apibūdina tarpkultūrinio jautrumo ir empatijos vystymosi procesą, įtakojamą individo psichologinių gebėjimų susitvarkyti su kultūriniais skirtumais (Jackson, 2020, p.312). Modelis numato, kad individualios arba grupinės etnocentrinės nuostatos gali kisti palaipsniui tapdamos etnoreliatyviomis, individui pereinant skirtingus kultūros vertinimo etapus. La Brack (1993) rašo buvęs „nustebintas“ kaip glaudžiai etnocentrinių etapų aprašymas (neigimo, gynybos ir sumažinimo) sutampa su tipiniais tarpkultūrinės orientacijos studentų atsakymais iki mainų programos užsienyje pradžios. Etnoreliatyvūs etapai (pripažinimas, prisitaikymas ir

integracija) atsispindėjo studentų teiginiuose sugrįžimo užsimėnimų metu (La Brack, 1993, p. 249). Asmeninių nuostatų poslinkis nuo etnocentrizmo link etnoreliatyvizmo pasiekiamas plėtojant kitoniškumo kategorijas, todėl galiausiai kultūrinio skirtumo suvokimas yra toks pat kompleksiškas kaip ir svarbių gimtosios kultūros įvykių suvokimas (Bennet ir Hammer, 2017, p.2). Skiriami kultūros neigimo, gynybinis, sumažinimo, pripažinimo, prisitaikymo (adaptacijos) ir integracijos etapai.

Gynybiniame etape demonstruojamas nenoras bendrauti su priimančiosios kultūros nariais, o grįžus atvirkščiai - gali būti vengiama kontaktų gimtojoje šalyje su artimaisiais bei draugais. Ypač tuomet jei individui bandant išsakyti užsienyje įgytą patirtį artimiausia socialinė aplinka neparodo pakankamai dėmesio išklausyti ir bandyti suprasti. Todėl gali būti maištaujama, nepaisoma kultūrinių ir moralinių normų. Patiriama izoliacija turi panašumų su kultūriniam šokui, įskaitant grįžtamąjį, būdingais emociniais (afektiniais) uždarumo ir socialinio atskirtumo jausmais.

Sumažinimo etape suprantama, kad kultūrinės aplinkos gali būti skirtingos, tačiau jų skirtumas nesureikšminamas. Manoma, kad su skirtingų kultūrų žmonėmis turėtų būti elgiamasi vienodai, kadangi vyrauja universalūs požiūrio aspektai. Pripažinimo etape kultūriniai skirtumai ne tik suvokiami, bet ir pripažįstami. Manoma, kad tiek priimančioji, tiek namų kultūra - tik keletas iš daugelio įmanomų pasaulėvaizdžių. Etapai būdingas izoliacijos mažėjimas ir atkuriami ryšiai su kitų kultūrų atstovais, taigi vėl aktyviai komunikuojama.

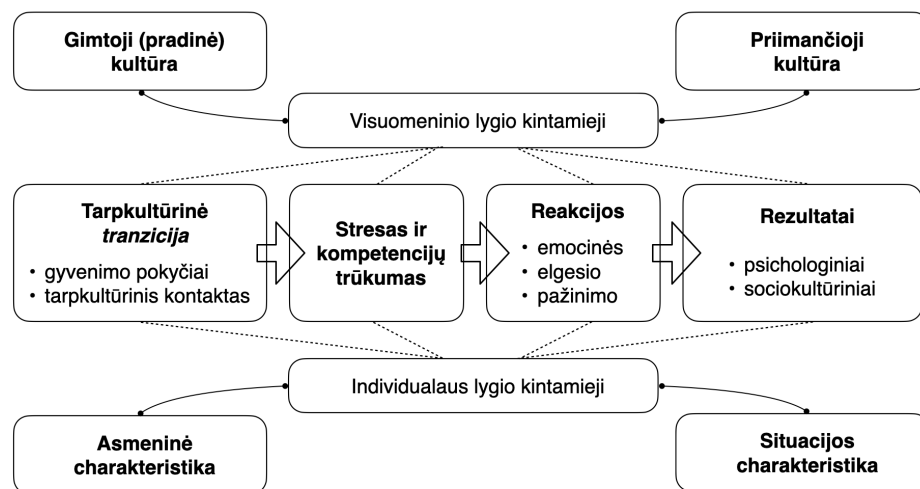
Prisitaikymo etapui būdingas reguliarus bendravimas. Besiformuojant tarpkultūrinei kompetencijai kinta ir bendras pasaulėvaizdis, kur kultūra suprantama ne kaip statiška, o nuolatos besivystanti ir kintanti sistema. Mokomasi, bandant suprasti kitus. Etapas pasižymi empatijos jausmu ir leidžia įgyti sugebėjimą suprasti kaip jaučiasi kiti. Kultūrinės empatijos išraiškos yra „universalus aš“ vystymosi dalis leidžiančios komunikuoti su tarptautine bendruomene (Pitts, 2016, p. 18).

Integracijos etapas baigia slinkti nuo etnocentristinių link etnoreliatyvistinių nuostatų. Įvairios gyvenimiškos situacijos traktuojamos per įgytos tarpkultūrinės patirties kontekstualumą, sugebama vertinti iš skirtingų kultūrinių perspektyvų. Individo požiūrio į kitoniškas kultūrines sistemas pasikeitimas negali būti suprantamas tik kaip vienkryptis procesas. Anot M. Bennet ir M. Hammer (2017) sukūrę etnoreliatyvias suvokimo struktūras, žmonės nelengvai tampa etnocentriškesni, tačiau gali gana lengvai pasitraukti iš vienos etnocentristinės stadijos į ankstesnę, ypač nuo sumažinimo link gynybos etapo (Bennet, 2017, 3p.). Svarbu pastebėti, kad nors individo

emocijų, elgesio ir suvokimo pasikeitimai nebūtinai vyksta vienu metu ir tuo pačiu tempu, vieno aspekto vystymasis palengvina kitų aspektų vystymąsi, todėl laikui bėgant galima pasiekti bendrą pusiausvyrą ir integraciją (Kim, 2001, p.99). Taigi, tiek adaptacijos procesas besimokantiejiems studijuojant užsienyje, tiek readaptacijos - sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą) gali būti nagrinėjamas ne tik iš afektinių (pakartotinis kultūrinis šokas), bet ir elgesio bei kognityvinių pokyčių perspektyvos.

1.2 Akulturacijos modelis. Individualaus ir visuomeninio lygio kintamieji.

Ward (1996) akulturacijos proceso modelis (4 pav.) apjungia individualaus ir visuomeninio lygio kintamuosius, darančius įtaką individo emocijų, elgesio ir pažinimo (kognityviniams) pasikeitimams tarpkultūrinio kontakto metu. Galima teigti, kad šis modelis gali padėti plačiau aiškinti kultūrinio ir pakartotinio (grįžtamojo) šoko metu vykstančius adaptacijos procesus.



4 pav. Supaprastintas akulturacijos modelis. Sudaryta autoriaus remiantis Ward (1996)

Jame grafiškai atvaizduojama gimtosios (pradinės) ir priimančiosios (apsistojimo) kultūros veiksmų įtaka tiek psichologiniams, tiek sociokultūriniais akulturacijos rezultatams. Modelyje numatoma, kad visuomeninio lygio kintamiesiems turės įtakos pradinės ir priimančiosios kultūros socialiniai, politiniai, ekonominiai ir kultūriniai veiksniai. Individualaus lygio kintamieji skirstomi į asmeninę ir situacijos charakteristikas.

Prie asmeninių charakteristikų priskiriama asmenybė, kalbos kompetencija, išsilavinimas, įgūdžiai, kultūrinis identitetas, akulturacijos strategijos, vertybės bei priežastys lėmusios

apsisprendimą išvykti dirbti ar studijuoti svetur. Situaciniams kintamiesiems (situacijos charakteristika) priskiriama apsistojimo priimančiojoje kultūroje trukmė, išorinio ir tarpgrupinio bendravimo kiekis ir kokybė, kultūrinė distancija, gyvenimo pokyčių kiekis bei socialinė parama.

Tyrinėjant grįžtamajam šokui įtakos turinčius aspektus, skiriami fono (tautybė, statusas, kalba) bei situaciniai (gyvenimo sąlygos priimančiojoje kultūroje, socialinis bendravimas) kintamieji (Martin, 1984, 123 - 125 p.). Teoretizuojama, kurie iš jų gali turėti įtakos adaptacijos procesams. Demografiniai kintamieji priskirtini individualaus lygio kintamųjų grupei. Dar Gullahorn ir Gullahorn (1963) pastebėjo, kad jaunesni individai susiduria su socialinėmis, o vyresni - profesinėmis, prisitaikymo ir adaptacijos darbe problemomis, todėl Martin (1984) siūlo atskirai tyrinėti šeimoje ir profesinėje srityje patiriamas adaptacijos problemas (Martin, 1984, p.119). Akhtar ir kt. (2022) teigia, kad vyresni individai tikriausiai nėra perėmę daug svetimos kultūros aspektų, todėl grįžę patiria mažiau problemų prisitaikydami prie savo namų kultūros. Taip pat iškelta prielaida, kad vieniši individai patiria stipresnį pakartotinį kultūrinį šoką, nei susituokę, galimai dėl emocinės paramos nebuvimo (Akhtar ir kt., 2022, p.199).

Kaip svarbus kintamasis - lūkesčiai susiję su gimtąja (pradine) kultūra (Martin, 1984, p. 125, Gaw, 2000, p.86, Young, 2014, p.123, Pitts, 2016, p. 12). Individas paprastai tikisi sulaukti iššūkių ir susidurti su kliūtimis išvykus, tačiau sugrįžimas į namus dažnai bus traktuojamas kaip savaime suprantamas ir nekintantis dalykas. Be to išvykusieji tikisi sugrįžti į nepasikeitusią namų aplinką kaip „nepasikeitę individai“ (Gaw, 2000, p.86), o tai savo ruožtu sukelia dar stipresnį sugrįžimo šoką, kadangi tikimasi lengvai prisitaikyti (Pitts, 2016, p.12). Taip pat pastebėtas ryšys tarp individų motyvacijos sugrįžti į gimtąją kultūrą ir jų readaptacijos efektyvumo. Teigiama, kad išvykusiųjų noras keistis ir sugrįžti į gimtąją kultūrą sąlygojo efektyvią readaptaciją (Adler, 1981, p.352). Tuo tarpu individai demonstravę stiprų norą pasilikti priimančiojoje šalyje, sugrįžę į gimtąją kultūrą patyrė stresą.

Tyrinėjant situacinius (angl. *situational*) kintamuosius, pavyzdžiui, apsistojimo priimančiojoje šalyje trukmę, empirinių tyrimų metu buvo gauti gana prieštaringi rezultatai. Atlikti tyrimai rodo apsistojimo trukmės įtaką adaptacijai sugrįžus į gimtąją šalį (Forster, 1994, p.416), tuo tarpu kai kurie mokslininkai šio kintamojo įtakos readaptacijos procesams nerado (Hammer, Hart, Rogan, 1998, p.80). Sussman (1986) iškėlė keturias hipotezes, apibūdinančias sugrįžusiųjų adaptaciją gimtojoje kultūroje: i) hipotezę 1 - sugrįžimo šokas gali būti intensyvesnis nei pradinis kultūrinis šokas; ii) hipotezę 2a - sėkmingai užsienyje adaptavęsi individai patirs didesnes

sugrįžimo adaptacijos problemas nei tie, kurie priešinosi kultūrinei adaptacijai; iii) hipotezę 2b - individų, kurie sėkmingai prisitaikė priimančiojoje kultūroje, sugrįžimo adaptacija bus lengvesnė. Nors paskutinės dvi hipotezės prieštarauja viena kitai, pažymima, kad hipotezė 2a žymi individus, turėjusius vienkartinę tarpkultūrinę patirtį, o hipotezė 2c - individus, kurie užsienyje praleido ilgesnį laiką daugiau kaip du kartus (Sussman, 1986, p.242). Taigi, besikartojantis tarpkultūrinis kontaktas gali sumažinti sugrįžimo adaptacijos sunkumus. Kita vertus, kai kurie kiekybiniai tyrimai neparodė sąryšio tarp pakartotinio (sugrįžimo) kultūrinio šoko stiprumo bei studijų užsienyje trukmės (Akhtar, Kamal, Imtiaz, Haye, 2022, p. 198).

Prie tyrinėjamų situacinių kintamųjų priskirtina ir kultūrinė distancija. Ward, Bochner ir Furnham (2001) konstatuoja, kad kuo didesnė kultūrinė distancija, tuo sudėtingesnė kultūrinė sąveika. Fray (1988) skiria keturias nuoseklias šio reiškinio dimensijas: kultūrinę, tarpasmeninę, moralinę ir emocinę.

Kultūrinė distancija, apibrėžiama kaip nesugebėjimas, sugrįžus iš studijų ar darbo užsienyje prisitaikyti gimtojoje kultūroje sociokultūriniu požiūriu ir gali apimti kalbinius, profesinius ar akademinus skirtumus tarp gimtosios ir priimančiosios kultūros. Teigiama, kad didėjant kultūrinei distancijai, didės ir kultūrinio šoko intensyvumas (Bochner, 2003, p.5 - 6). Pavyzdžiui, tyrinėjant į Saudo Arabiją sugrįžusiusių doktorantų readaptaciją konstatuota, kad priimančiosios šalies ir gimtosios šalies kultūriniai skirtumai yra pagrindinis faktorius, dėl kurio grįžusiems gali kilti sunkumų prisitaikant prie gimtosios šalies ir gyvenimo bei darbo sąlygų (Alkubaidi ir Alzhrani, 2020, p. 6 - 8). Sugrįžusieji dažnai pamiršta gimtosios kalbos žodžius, nesąmoningai įterpdami ir užsienio kalbos, kurią teko naudotis išvykus atskirus žodžius ar jų dalis. Pabrėžiama, kad akademinė kalba bei terminologija sudaro komunikacijos kliūčių sugrįžusiesiems (Gebhard, 2012, p.119 - 120).

Tarpasmeninės distancijos terminas charakterizuoja ryšį su artimaisiais gimtojoje šalyje, arba nutolimą nuo jų, dažniausiai šeimos, artimiausių draugų ir gyvenimo partnerių. Sugrįžus tikimasi, jog šie asmenys parodys susidomėjimą, tačiau individui dalinantis patirtimis, šis jaučiasi nesuprastas ir nutolęs, kai tokio dėmesio ir susidomėjimo iš jų negauna. Bandytas prasmingai komunikuoti užsienio šalyje įgytas patirtis suprantamas kaip problematiškas (Pitts, 2016, p.21). Siūloma „savęs atskleidimo technika“ (Fanari, Liu, Foerster, 2021, p.298) ar tokios institucinės iniciatyvos kaip „sugrįžimo kursai“ (Young, 2014, p.62) galintys padėti mažinti patiriamą tarpasmeninę distanciją bei jos įtaką sugrįžimo šoko intensyvumui.

Moralinė distancija apima užsienyje patirtų moralinių normų, elgesio ir tradicijų skirtumų, gimtosios kultūros atžvilgiu, įtaką individui priimti arba atmesti moralines normas sugrįžus. Gali būti metamas iššūkis tradicinėms, gimtojoje kultūroje priimtoms taisyklėms ir etikai. Individas persvarsto gimtosios šalies moralinių normų legitimumą (teisėtumą) dėl įgytos tarpkultūrinės patirties, pavyzdžiui, seksualinio elgesio, aprangos kodo ar kitų priimtų etikos normų atžvilgiu.

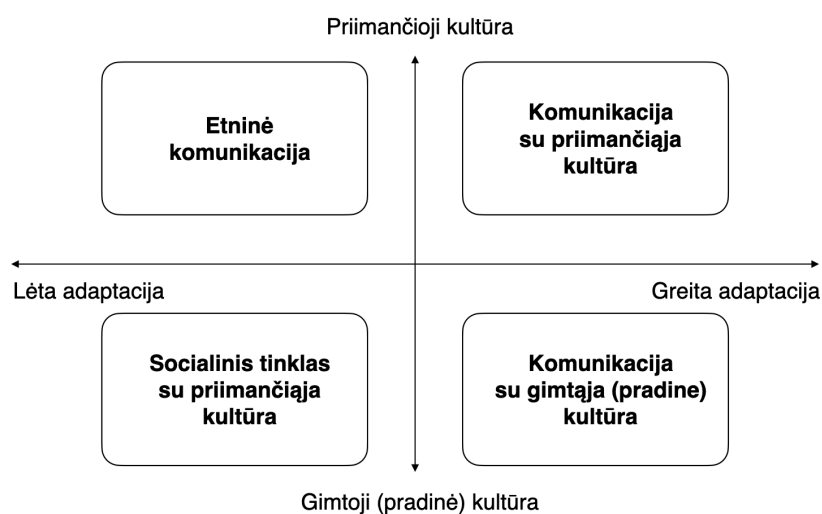
Emocinė distancija suprantama, kaip atsiskyrimo nuo priimančiosios kultūros jausmas, išgyvenamas kaip jos ilgesys ir nepasitenkinimas gimtąja kultūra. Mainų programai pasibaigus, jaučiamas „gedulas“ (Anderson, 1994, p.300), stengiamasi išlaikyti ryšius socialinės žiniasklaidos tinklų ir kitų komunikacijos priemonių pagalba. Nesiimant grįžtamojo šoko valdymo priemonių, emocinė distancija gali sąlygoti psichinės sveikatos sutrikimus, tokius kaip nerimas bei depresija ar elgesio pasikeitimus, kurie gali būti charakterizuojami kaip socialinė atskirtis ir atsiribojimas.

Kaip numatyta ir Ward (1996) akultūracijos proceso modelyje (žr. 4 pav.) nagrinėjamų kintamųjų spektras gali būti ir daug platesnis ir apima ne tik individualaus, tačiau ir visuomeninio lygio kintamuosius, įtakojamus priimančiosios bei gimtosios (pradinės) kultūros veiksmų. Nustatant atskaitos tašką, tyrinėti procesui, kuris yra suprantamas kaip tarpkultūrinė adaptacija svarbu įtraukti ne tik priimančiosios kultūros, bet ir namų aplinkos kintamuosius (Pitts, 2016, p.20).

Taigi, tarpkultūrinės adaptacijos procesas gali būti suprantamas iš objektyvistinių arba konstruktyvistinių ontologinių nuostatų perspektyvos ir yra nagrinėjamas tiek gamtos, tiek socialinių mokslų kontekste naudojant kiekybinę, kokybinę arba mišrią, tyrimo prieigas. Reiškinių tiria psichologijos, antropologijos bei komunikacijos mokslų atstovai. Juo domimasi ir kituose moksluose, pavyzdžiui, ekonomikoje, siekiant aiškinti ne tik trumpalaikius migracinius aspektus, aktualius šiame darbe, tačiau ir ilgalaikius, tokius kaip darbo migracija ar reemigracija. Į užsienį išvykstantys bei į gimtąją (pradinę) kultūrą sugrįžtantys studentai po korporacijų personalo sudaro antrą plačiausiai tyrinėjamą sugrįžtančiųjų grupę (Szkudlarek, 2010, p. 8).

2. KOMUNIKACIJA IR PAKARTOTINIO (SUGRĮŽIMO) ŠOKO VALDYMAS

Y. Kim (2001) komunikacijos ir tarpkultūrinės adaptacijos teorijoje pateikiamas daug detalesnis komunikacinių dimensių skirstymas, įgalinamų tiek tarpasmeninės komunikacijos, tiek masinių medijų lygmenyje, kur komunikacija gali būti skiriama pagal pobūdį. Komunikacija įvardijama kaip transformuojanti sėkmingos tarpkultūrinės adaptacijos jėga (Kim, 2001, p.190). Priimančiosios kultūros komunikacija suprantama kaip komunikacija tarp individo ir priimančiosios kultūros narių, etninė - kaip bendros etninės tapatybės individų bendravimas, personalinė - kaip komunikacijos kompetencija priimančiojoje kultūroje, ir socialinė - kaip kontaktas su priimančiąja kultūra, individui jau su sugrįžus į gimtąją šalį. Taigi tarpkultūrinė adaptacija traktuotina ne vien kaip tam tikrus etapus turintis procesas, tačiau ir kaip daugiamačis reiškinys, apimantis komunikacijos procesus ir priimančiojoje ir gimtojoje (pradinėje) kultūroje sugrįžus (5 pav.).



5 pav. Adaptacijos efektyvumo matrica. Sudaryta autoriaus remiantis Pitts (2016)

Pitts (2016) siūlo tyrinėti priimančiosios bei namų kultūros komunikacijos įtaką sugrįžusiųjų adaptacijai ir skirti priimančiosios kultūros (angl. *host communication*), etninės, personalinės ir socialinės komunikacijos dimensijas. Taip pat teoretizuojama apie jų įtaką adaptacijos greičiui sugrįžus į gimtąją kultūrą. Remiantis modeliu priimančiosios kultūros absorbcijos laipsnis yra siejamas su adaptacijos sunkumais sugrįžus (Pitts, 2016, p. 12-16). Kuo dažniau studentai komunikavo su priimančiosios kultūros atstovais, tuo mažesnė tikimybė, kad sugrįžę jie bus

patenkinti gimtojoje (pradinėje) kultūroje (Wilson, 1993, p. 467). Remiantis Kim (2001) individai, turintys aukštesnio lygio kognityvinę kompetenciją, greičiausiai bus labiau motyvuoti bendrauti su priimančiosios kultūros atstovais, palankiau ir lanksčiau orientuoti į priimančią aplinką, gebės geriau suprasti emocinius ir estetinius vietinių išgyvenimus ir juose dalyvauti. Mokslininkė taip pat pastebi masinės komunikacijos priemonių įtaką ir teigia, kad dėl įvairių sąsajų su priimačiąja kultūra ir masinės komunikacijos įtakos, individas pradeda geriau suvokti daugelį gimtosios (pradinės) kultūros ypatumų, kuriuos anksčiau laikė savaime suprantamais (Y. Kim, 2001, p. 118). Atitinkamai, Pitts (2016) numato socialinės komunikacijos įtaką adaptacijos greičiui tiek priimančiojoje kultūroje, tiek sugrįžus į gimtąją (pradinę) kultūrą. Pavyzdžiui, kai daug bendraujama su priimančiosios kultūros atstovais, sugrįžimas į gimtąją šalį kels mažesnį pasitenkinimą (Brislin ir Van Buren, 1974, p.73). Ir atvirkščiai, socialinės tinklaveikos priemonėmis palaikomas kontaktas su gimtosios (pradinės) kultūros atstovais, artimiausiais draugais bei šeima pagreitins adaptacijos procesus sugrįžus į gimtąją šalį.

Akcentuojama ir išankstinių nuostatų gimtosios (pradinės) kultūros atžvilgiu svarba. Atlikti tyrimai parodė ryšį tarp negatyvių emocijų patiriamų sugrįžus ir išankstinio psichologinio pasiruošimo sugrįžimui trūkumo. Sugrįžtantieji yra linkę grįžimą laikyti normaliu savaime suprantamu dalyku ir tikisi lengvai prisitaikyti. Tačiau „desinchronizacija“ namų kultūros atžvilgiu sąlygoja sugrįžusiuosius jaustis kaip „kultūrinius svetimšalius“ (Pitts, 2016, p.3). Savarankiški veiksmai grįžtamajam šokui valdyti apima norą atsiverti naujoms kultūrinėms įtakoms ir tiesiogiai susidurti su kliūtimis naudojant instrumentines strategijas. Pasiryžimui nepabėgti nuo susidariusios situacijos ypač svarbi bendraamžių parama (Anderson, 1994, p.312). Akcentuojama bendrumo jausmo tarp sugrįžusiųjų bei individų, turėjusių panašias patirtis svarba, įgalinama per palaikomąją komunikaciją tiesiogiai ar pasitelkiant medijas. O tai savo ruožtu padeda mažinti sugrįžimo stresą (Pitts, 2016, p.23).

Pabrėžiama internetinės tinklaveikos įtaka adaptacijos procesams valdyti (Farh, Bartol, Shapiro, Shin, 2010, p. 439 - 447). Shuter (2017) pažymi, kad socialinių tinklų svetainės, tokios kaip „Facebook“, taip pat skatina akultūraciją tol, kol tarptautiniai studentai ir imigrantai bendrauja su savo namų ir priimančiosios kultūros atstovais. Studentai, kurie bendraudami su šeimos nariais ir draugais naudoja socialinių tinklų ir internetinio ryšio derinį, paprastai patiria mažiau akultūracijos streso ir sėkmingiau prisitaiko (Shuter, 2017, p. 3). Grįžtamajam šokui valdyti siūloma panaudoti medijuotas aplinkas t.y. grupinius tarpkultūrinės komunikacijos kursus, ypač tuomet kai

besimokančiųjų skaičius yra didelis, o kontaktinis mokymas tampa pernelyg sudėtingas arba neįmanomas (La Brack, Ogden, 2019, 189 p.). Pabrėžiama komunikacijos svarba ugdant tarpkultūrinės kompetencijas ir pasitelkiant „savęs atskleidimo“ (angl. *self - disclosure*) techniką (Fanari, Liu, Foerster, 2021, p.298). Pažymima, kad kuo atviresni buvo iš užsienio sugrįžusieji studentai komunikuodami su savo socialine aplinka, tuo mažesnę kultūrinę, tarpasmeninę ir emocinę distanciją jie patiria.

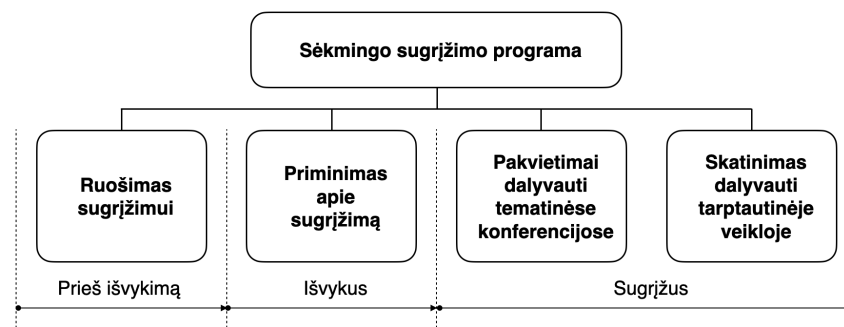
Tiek namų, tiek priimančiosios kultūros ilgesys gali būti paralyžiuojanti kliūtis, kurią reikia įveikti prieš individui norint įveikti sugrįžimo sunkumus tarpkultūrinės adaptacijos proceso metu. Todėl užsienyje studijantiems studentams grįžus namo reikia geresnės akademinės ir socialinės paramos sistemų bei supažindinimo su grįžtamojo šoko reiškiniu. Atlikti tyrimai parodė, kad studentų atsparumui didelę įtaką daro socialinė parama ir emocinis intelektas (Putra, Sujadi, Bustami, Indra, 2022, p.74). Tačiau sugrįžimo grupių kūrimas ir išlaikymas reikalauja daug organizatorių iniciatyvos, laiko ir pastangų. Be to, tokių grupių prieinamumas dažnai yra ribotas (Isogai, Hayashi, Uno, 1999, p.520). Pavyzdžiui, tyrinėjant į Saudo Arabiją sugrįžusias studentes nustatyta, kad instituciniu lygmeniu apie pakartotinio šoko reiškinį išvis nėra žinoma (Winkel, Strachan, Aamir, 2021, p.116). Sugrįžimas iš studijų užsienyje gali būti sudėtingas ir varginantis procesas, tačiau socialines ir psichologines problemas galima palengvinti iš anksto pasirengus (Ward, Bochner, Furnham, 2001, 165 p.). Pasiruošimas sugrįžimo šokui gali būti padidintas taikant išankstinį individo supažindinimą. Pabrėžiama socialinio bendravimo, pasiruošimo išvykimui ir masinių komunikacijos priemonių svarba (Shuter, 2017, p.3) Rekomenduojama sugrįžimo procesą apsvarstyti dar net neišvykus iš gimtosios šalies į mainų programas. Žvelgiant iš individo personalinės komunikacijos perspektyvos, formuoti išankstinę nuostatą bei supratimą, kad dėl kultūrinio identiteto pasikeitimo, „namų“ kultūra sugrįžus gali būti neatpažįstamai pasikeitusi bei pastoviai tai apsvarstyti mainų programos užsienyje metu. Prieš sugrįžtant studentai turėtų bandyti įsivaizduoti savo gimtąją (pradinę) kultūrą, į kurią bus sugrįžtama, kaip absoliučiai jiems nepažįstamą kultūrą (Young, 2014, p.62). Cushner ir Brislin (1994) siūlo į gimtąją (pradinę) kultūrą grįžti palaipsniui. Pavyzdžiui, iš misijų užsienyje sugrįžusiems taikdarių pajėgų savanoriams patariama adaptuotis dviem skirtingais etapais (Cushner ir Brislin, p.126). Pradiniuose sugrįžimo etapuose reikia neskubėti ieškoti darbų ar užsiimti akademinė veikla, o pirmiausia leisti organizmui adaptuotis prie pasikeitusios laiko zonos, klimato bei mitybos įpročių. Pradiniame sugrįžimo etape bent 10 dienų apriboti socialinius kontaktus, kadangi susitikimas su šeima ir

artimais draugais gali būti pernelyg intensyvi ir varginanti patirtis. Čia svarbu paminėti medijuotų aplinkų ir masinės komunikacijos įtaką individualiam sugrįžimo šoko valdymui - sugrįžusiam siūloma skaityti vietinę spaudą bei žiūrėti televiziją, kuri atspindi žiniasklaidos suvokimą apie „kasdienį gyvenimą“ kultūroje ir suteikia galimybę stebėti kultūros narių sąveiką, tiesiogiai nedalyvauti ar prisiimti atsakomybę (Cushner ir Brislin, 1994 p.126). Laikui bėgant kontakto su gimtosios (pradinės) kultūros atstovais dažnį ir jo intensyvumą didinti palaipsniui. Hess (1994) pateikia šiuos patarimus kaip elgtis sugrįžus į gimtąją (pradinę) kultūrą: i) neužsisklęsti savyje ir neatsiriboti nuo studijų užsienyje prisiminimų; ii) apmąstyti įgytą patirtį; iii) palaikyti kontaktus su bendrakursiais užsienyje; iv) užsirašyti savo mintis dienoraštyje; v) dalintis įgyta patirtimi; vi) skaityti tarptautinę spaudą; vii) dalyvauti tarptautinėse tarpkultūrinėse grupėse (Hess, 1994, p.244). Taigi akcentuojamos ne tik intrapersonalinės, bet ir interpersonalinės priemonės sugrįžimo adaptacijos proceso palengvinimui.

Isogai, Hayashi, Uno (1999) pabrėžia sąmoningumo, žinių, emocijų ir įgūdžių sugrįžimo adaptacijos procesui svarbą. Sąmoningumas siejamas su asmeninio identiteto suvokimu, išryškinant asmeninių vertybių bei šališkumo suvokimą bei pasekmes. Sugrįžusieji turi bandyti suprasti kaip jie galimai jausis kilus vertybiniam konfliktams sugrįžimo į gimtąją (pradinę) kultūrą metu. Kalbant apie bendrųjų ir kultūrai specifinių žinių aspektą, sugrįžusieji gali pastebėti, kad tam tikrose situacijose jie mieliau perims priimančiosios kultūros vertybes arba susikurs sau unikalų elgesio taisyklių rinkinį. Taip sėkmingos sugrįžimo programos žinios turėtų apimti ir specifines kultūrinės žinias apie pasikeitimus gimtojoje (pradinėje) kultūroje (Isogai, Hayashi, Uno, 1999, p. 506). Taip pat pabrėžiama, kad emocijų valdymui yra svarbus mokymasis vystyti realius lūkesčius susijusius su sugrįžimo procesu. Sugrįžtantieji turėtų būti iš anksto įspėti dėl intensyvių emocijų, kurias jie gali patirti sugrįžimo proceso metu (Isogai, Hayashi, Uno, 1999, p. 507). Galų gale, įgūdžių (kompetencijų) srityje svarbu vystyti kritinį mąstymą bei lavinti įgūdžius permąstant užsienyje įgytą patirtį. Taigi, sugrįžimo adaptacijos palengvinimui svarbus minėtų komponentų derinimas, kuris gali būti įgyvendinamas sugrįžusiesiems bendraujant tarpusavyje specialiuose tam skirtuose sugrįžimo seminaruose ir renginiuose.

Komunikacija tarp sugrįžusiųjų sumažina stresą ir palengvina jų prisitaikymą užsienyje, todėl siūlomos kolektyvinio valdymo ir kultūrinių lūkesčių derinimo priemonės (Pitts, 2016, p.23). Prisitaikymo prie aplinkos komponentai apima motyvus, orientaciją į konkrečius tikslus ir kliūtis. Svarbus ne tik prisitaikymas prie naujos kultūros, tačiau ir jos validumo pripažinimas, kadangi

tarpkultūrinių vertybių skirtumai daro spaudimą individui ir reikalauja asmeninę tatapybę peržiūrėti iš naujo (Anderson, 1994, p.302). Pabrėžiama, kad svarbiausia yra padėti studentams suprasti ir tikėtis, kad grįžus namo reikės prisitaikymo proceso, panašaus į tą, kurį jie patyrė pirmą kartą atvykę į užsienį. Young (2014) įvardija pagrindinius komponentus, kurie svarbūs sėkmingai sugrįžimo programai. Institucinės iniciatyvos gali apimti kelių etapų mokymosi programą tiek „namų“, tiek priimančiojoje kultūroje (6 pav.).



6 pav. Sėkmingos sugrįžimo programos komponentai. Sudaryta autoriaus remiantis Young (2014)

Young (2014) akcentuoja interpersonalinės komunikacijos svarbą. Siūloma identifikuoti dalykus gimtojoje kultūroje, kurie dabar sugrįžusiesiems atrodo varginantys ir dalintis šia informacija su aplinkiniais, organizuoti konferencijas bei susitikimus tarptautiškumo tema, dalintis gerąja patirtimi apie užsienyje įgytą tarpkultūrinę kompetenciją (Young, 2014, p.62).

Minimos kognityvinė ir elgesio kompetencijos, kaip kompetencijos kategorijos, turinčios įtakos tarpkultūrinei apatacijai (Zhongjun, 2020, p.339). Studentai turėtų kiek įmanoma vengti tendencingai vertinti gimtosios kultūros, orientuotos į tautinę kultūrą, etiką, kalbos ir kultūros vertybių sistemą ir kitus aspektus, kaip pranašesnius už bet kurios kitos tautos. Taigi, reikalingos konsultacijos bei mokymai, suformuojant atitinkamą intervenciją, apimančią susijusias šalis. Kalbant apie individo siekį atkurti santykius, sugrįžus iš studijų užsienyje akcentuojama „savęs atskleidimo“ technikos svarba.

Instituciniu lygmeniu tarpkultūrinės orientacijos užsiėmimai prieš išvykimą studijoms į užsienį dažnai apima vos kelias akademines valandas. Dėmesys skiriamas logistiniams ir administraciniais klausimams, dažnai juose trūksta tarpkultūrinės informacijos. Studentai gauna tam tikrus mokymus, tačiau juos dažniausiai veda ne specialistai, todėl jiems trūksta tvirtų teorinių ir empirinių žinių (Ward, Bochner, Furnham, 2001, 246 p.). Sugrįžimo veiklos apsiriboja

socialiniais renginiais bei darbo pasiūlymų mugėmis. Grupiniams ir individualiems apmąstymams apie studentų tarptautinės patirties prasmę yra mažai galimybių (La Brack, Ogden, 2019, 182 p.). Daugelis institucijų siūlo tam tikrą kurso dalį, ypač prieš kelionę bei studijų užsienio universitetuose, tačiau tik kelios siūlo ir „grįžimo“ kursą taip užbaigdamas visą mainų programos ciklą (Wayland, 2015, p.4). Pažintinės, praktinių mokymų stokojančios programos gali sudaryti įspūdį, kad tarpkultūrinės kompetencijos gali būti įgyjamos per kelias supaprastintas, bendrą informaciją suteikiančias paskaitas. Todėl labai pageidautina, kad pažintinis mokymas būtų derinamas su tam tikra patyriminio mokymosi forma (Ward, Bochner, Furnham, 2001, p. 254). Tačiau, nors daugumoje studijų užsienyje programų vis dar teikiama menka parama grįžtantiems žmonėms, tačiau vis daugiau tarpkultūrinių pedagogų kuria naujoviškus seminarus ir kursus, skirtus paremti ir išplėsti grįžtančiųjų mokymąsi (Jackson, 2017, p.7).

Kaip vieną pirmųjų bandymų padidinti iš studijų užsienyje sugrįžtančių studentų adaptacijos efektyvumą reikia paminėti 1972 metais įkurtą Ramiojo vandenyno universiteto tarpkultūrinio mokymo programą, susidedančią iš parengiamojo ir sugrįžimo kursų. Ši programa sukurta laikantis požiūrio, kad sėkmingą ir efektyvią sugrįžimo adaptaciją galima užtikrinti pradedant mokymus studentams dar neišvykus į studijas svetur. Studentams, įstojusiems į Ramiojo vandenyno švietimo užsienyje programą, tiek kultūrinės orientacijos, tiek sugrįžimo kursai buvo privalomi (La Brack, Ogden, 2019, p. 181). Teigiama, kad privalomų programų dėka studentai išmoks daugiau ir turės ilgalaikę, transformuojančią patirtį, jei įgys kultūrinės orientacijos žinių prieš kelionę svetur, jos metu ir po jos (Wayland, 2015, p.3). Teoriniai sugrįžimo kursai, pagrįsti tarpkultūrinio mokymosi teorija (angl. *Intercultural learning theory*), susieja mokymą prieš išvykimą ir besimokantiesiems sugrįžus bei gali būti plačiau pritaikyti kituose tarptautinio švietimo kontekstuose (La Brack, Ogden, 2019, p.181). Aptariamos sugrįžimo programos pagrindinė funkcija - išplėsti studentų supratimą apie savo tarptautinę patirtį ir parodyti jiems, kaip tai susieti tiek su studijų programos dalykais, tiek su asmeniniu gyvenimu. Siekiant supažindinti besimokančiuosius su neatitikimu tarp realių ir įsivaizduojamų lūkesčių, siejamų su studijų patirtimi užsienyje, ir sugrįžus, pirmiausia iškeliama užduotis užsirašyti kasdienines patirtis dienoraštyje. Remiantis šiais užrašais sugrįžimo kurso metu rašoma ne mažiau nei 20 puslapių refleksija, kuri leidžia individui išanalizuoti konkrečius įvykius ar jausmus ir juos apibendrinti (Wayland, 2015, p.3). Taigi, iš pakartotinio (sugrįžimo) šoko valdymo perspektyvos, šių studentų prognozių ir tikrovės neatitikimas panaudojamas siekiant praktiškai pademonstruoti, kad nerealūs lūkesčiai dėl

sugrįžimo į gimtąją kultūrą, gali sukelti ankstyvą nusivylimą (La Brack, Ogden, 2019, p. 185). Taip pat minėti kursai apima stereotipų, identiteto kaitos, „dvigubo etnocentrizmo“ praktikas bei seminarus, kuriuose dalyvauja tiek plačios tarpkultūrinės patirties turintys ekspertai, tiek kursų naujokai (La Brack, 1993, 255 - 260 p.). Esama ir nuotolinio mokymosi programų, skirtų pasiruošti studijoms užsienyje bei sugrįžimui iš jų. Pavyzdžiui, Bellarmine/Willamette kursuose naudojama nuotolinio mokymosi pedagogika, apimanti virtualios mokymosi aplinkos naudojimą, rengiamos kūrybinės dirbtuvės prieš išvykimą į mainų programas, jų metu bei studijoms užsienyje pasibaigus. Kursai susieja besimokančiuosius, įtrauktus į tą patį kursą Jungtinėse Amerikos valstijose arba kitose užsienio valstybėse (La Brack, Ogden, p.187).

Ward, Bochner ir Furnham (2001) išsamiai aptaria tarpkultūrinio mokymo metodus, jų privalumus bei trūkumus. Aiškinama, kad tarpkultūrinis mokymasis turi apimti ne tik streso valdymą, bet ir patyriminį mokymąsi bei kultūrinio identiteto suvokimo pratybas, puoselėjančias etnoreliatyvistinių nuostatų įsisąmoninimą. Vien vaizdinės ir tekstinės informacijos suteikimo nepakanka, kadangi pateikiama informacija dažniausiai būna gana bendro pobūdžio ir negali būti pritaikoma specifinėms situacijoms. Be to, nors įgytos žinios ir gali lemti konkrečius veiksmus, jie nebūtinai bus teisingi (Ward, Bochner, Furnham, 2001). Taigi, svarbu atkreipti dėmesį, kad vien informacijos suteikimas apima tik suvokimo (kognityvinius) aspektus ir gali neturėti įtakos nei sugrįžtančiojo elgesiui nei emocijų valdymui. Siekiant panaikinti atotrūkį tarp elgesio ir kognityvinių adaptacijos aspektų, buvo sukurti metodai, imituojantys realaus pasaulio sąveiką, tokie kaip tarpkultūrinio įjautrinimo technika, vaidmenų žaidimai bei įvairios simuliacijos.

Tarpkultūrinio įjautrinimo technika padeda besimokantiejiems didinti asmeninį suvokimą apie savo kultūrinį šališkumą. Užsiėmimų metu stengiamasi supriešinti gimtosios (pradinės) kultūros praktikas su vyraujančiomis kitur ir pažvegti į įvairius elgesio būdus iš skirtingų kultūrų perpsektyvos, akcentuojant kolektyvizmo - individualizmo dimensijų įtakotas elgesio skirtynes. Tarpkultūrinę patirtį turintys alumnai arba dėstytojai galėtų plačiau paaiškinti kaip jie reaguotų kiekvienu pateiktu atveju. Taip pat parodytų sygrįžusiems besimokantiejiems, kad kiekvienoje situacijoje yra daug tinkamų atsakymų (Isogai, Hayashi, Uno, 1999, p.520). Vienas iš tarpkultūrinio įjautrinimo technikos privalumų yra tai, kad užsiėmimai gali vykti ne tik auditorijoje, tačiau ir nuotoliniu būdu. Tačiau kuriant metodinę medžiagą medijuotoms aplinkoms turėtų būti pateikiamas išsamesnis situacijų ir naudojamų sąvokų paaiškinimas. Pats metodinės medžiagos turinys turėtų būti kuriamas remiantis sugrįžusiųjų patirtimi (Isogai, Hayashi, Uno, 1999, p.520). Siekiant

maksimaliai padidinti tarpkultūrinio jautrumo priemonės naudą, rekomenduojamas tarpkultūrinę patirtį ir tarpkultūrinių kompetencijų turinčių dėstytojų dalyvavimas.

Simuliacijos technika yra naudojama didinti kultūrinių skirtumų tarp šalių suvokimui. Viena ir plačiausiai naudojamų kultūrinių simuliacijų yra „Bafa bafa“ vaidmenų žaidimas, imituojantis dviejų skirtingų kultūrinių grupių „alfa“ ir „beta“ tarpusavio sąveiką. Šio žaidimo tikslas yra suvokimą apie etnocentristines prielaidas, kylančias „alfa“ ir „beta“ kultūrose nepaisant jose nustatytų visiškai atsitiktinių kultūrinių normų. Kultūros jautrumo ir savimonės ugdymo programos, kaip ir informacijos teikimas neužtikrina, kad užsiėmimų metu įgyta patirtis bus išnaudota realiose situacijose, o žinios pritaikytos praktiškai. Paprastai dauguma tarpkultūrinių simuliacijų turi keturis etapus: įvadinį, orientacinį, tarpgrupinės sąveikos ir apibendrinimo. Orientaciniame etape išmokstama taisyklių ir gairių, kaip elgtis atitinkamoje grupėje. Tarpgrupinės sąveikos metu dviejų ar daugiau kultūrinių grupių dalyviai bendrauja vieni su kitais. Galiausiai, apibendrinimo etape, aptariamas tarpkultūrinio elgesio tobulinimas. Apibendrinimas, akivaizdžiai labai svarbus kuriant ir įgyvendinant modeliavimą, suteikia dalyviams galimybę pripažinti, kokie įgūdžiai, perspektyvos ar nuostatos, įgytos iš modeliuojamos patirties, gali būti naudingos realiame kontekste (Wiggins, 2017, p.3).

Kritinio incidento technika apima trumpus konfliktų ar nesusipratimų, kilusių tarp skirtingų kultūrų, apibūdinimus. Anot Arthur (2003) kritinius įvykius galima aprašyti struktūrizuoto tyrimo metu, siekiant padėti tarptautiniams studentams sutelkti dėmesį į svarbiausius įvykius, patirtus sugrįžimo į gimtąją (pradinę) kultūrą metu. Arba pasirinkti iš anksto nustatytus kritinius incidentus, kurie suteikia papildomos struktūros ir krypties tolesnėms diskusijoms. Kiekvienas kritinio incidento atvejis gali būti naudojamas atskirai arba kartu kaip formatas, skirtas pristatyti problemas ir būdus, kaip susidoroti su sugrįžimo pereinamojo laikotarpio iššūkiais ir rūpesčiais (Arthur, 2003, p.177). Pateikiamuose aprašuose nenurodoma konflikto ar nesusipratimo kilimo priežastis. Apsiribojama trumpais apibūdinimais, nurodant kai kuriuos susijusių šalių jausmus bei reakcijas. Aptarimo metu dėstytojas išaiškina kilusio nesusipratimo esmę. Panašiu principu remiasi ir kultūrinės asimiliacijos technika. Pateikiamos situacijos, apibūdinančios dviejų kultūriškai skirtingų individų susitikimus ir besimokantysis turi pasirinkti teisingą atsakymo variantą. Tuomet teisingi ir neteisingi atsakymai yra detalieji aptariami, dėstytojui išaiškinant kodėl kilo nesusipratimas. Informacinių orientacinių programų ribotumas paskatino bandymus kurti patyriminio mokymosi metodus, imituojančius priimančiosios kultūros patirtį. Paprastai elgesiu pagrįstose patirtinio

mokymosi programose remiamasi vaidmenų žaidimais. Užsiėmimų metu dalis besimokančiųjų apsimeta esantys iš kitos kultūros. Siekiant sustiprinti įsivertinimo komponentą gali būti remiamasi profesionalių psichologų arba kultūros ambasadorių iš priimančiosios kultūros dalyvavimu. Anot Kolb (1984) patirtinis mokymasis tai sąvoka, apibūdinanti žmogaus adaptaciją prie socialinių procesų ir fizinės aplinkos. Teigiama, kad mokytis nėra ypatinga specializuota žmogaus veikimo sritis, apima integruotą viso organizmo funkcionavimą – mąstymą, jausmus, suvokimą ir elgesį (Kolb, 1984, p. 31).

Apibendrinant institucinių ir individualių priemonių taikymą sugrįžimo adaptacijai valdyti, aiškėja tarpkultūrinių kompetencijų lavinimo ir į besimokantįjį orientuoto ugdymo svarba. Sugrįžtančiojo pagarba priimančiajai ir gimtajai (pradinei) kultūrai, atvirumas pokyčiams, smalsumas bei noras tyrinėti darys lemiamą įtaką supratimo bei tarpkultūrinių kompetencijų formavimuisi. O tai savo ruožtu paskatins vidinių ir išorinių pokyčių rezultatus, tokius kaip lankstumas prisitaikant prie kintančių aplinkybių, etnoreliatyvus požiūris, empatija, efektyvus ir adekvatus elgesys tarpkultūrinės komunikacijos reikalaujančiose situacijose. Institucinės sugrįžimo adaptacijos iniciatyvos ir priemonės gali apimti ne tik kontaktinio, tačiau ir nuotolinio mokymo programas medijuotose aplinkose. Galų gale, internetinės tinklaveikos amžiuje, tarpkultūrinės kompetencijos svarbios ne tik fizinio, bet ir nuotolinio kontakto su kitomis kultūromis, medijuotose aplinkose, atveju.

3. BESIMOKANČIŲJŲ AZIJOS IR EUROPOS ŠALYSE TARPKULTŪRINIŲ PATIRČIŲ ANALIZĖ

3.1 Tyrimo metodika ir organizavimas

Tyrimo metodologinės prielaidos. Tyrime taikyta atvejo analizės strategija, laikantis interpretacinės kokybinio tyrimo paradigmos. Buvo tiriami Europos ir Azijos šalių universitetuose studijavusių studentų atvejai. Tyrimo metu taikyta indukcinė logika, siekta generuoti teoriją iš surinktų duomenų ir vėliau ją palyginti remiantis atlikta teorine apžvalga. Kokybinių tyrimų metodologijai skirtoje literatūroje nurodoma, kad atliekant induktyvųjį tyrimą, jo objektai, temos, dimensijos ir kategorijos apdorojamos interpretuojant transkribuotus interviu tekstus (Žydzūnaitė, Sabaliauskas, 2017, p.22). Duomenims rinkti taikytas individualaus pusiau struktūruoto interviu metodas vykdomas tiesiogiai arba nuotoliu, priklausomai nuo galimybių informantą fiziškai pasiekti arba tuomet, kai informantas negali susitikti tiesioginiam interviu dėl asmeninių priežasčių. Individualaus pusiau struktūruoto interviu metodas duomenims rinkti naudotas siekiant gauti nežinomos informacijos, kurios tyrėjas negalėjo numatyti analizuodamas teorinę literatūrą bei planuodamas tyrimą. Kaip pažymima metodologinėje literatūroje, kokybinio interviu metu tikimasi gauti netikėtos, nenumatytos, nelauktos informacijos (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2014, p.14). Surinkti duomenys apdoroti panaudojant turinio analizės metodą.

Tyrimo validumas, reliabilumas ir tyrimo instrumento pagrindimas. Siekiant tyrimo validumo buvo laikomasi nuostatų leidžiančių atitikti kokybinio tyrimo kokybės, tikslumo, įtikinamumo priklausomumo kriterijus. Gaunamų duomenų kokybei, tikslumui ir įtikinamumui užtikrinti buvo taikoma ekspertinė peržiūra (darbo vadovas). Reprezentatyvumo siekta renkant kokybinius interviu duomenis tol, kol tyrimo lauke nebepasirodydavo naujos problemos susijusios su tyrimo tema. Siekiant išlaikyti indukcinę logiką nuspręsta vykdyti pusiau struktūruotą interviu. Atliekant bandomąjį interviu ir pakoreguojant pradinį tyrimo klausimus siekta sumažinti naudojamo tyrimo metodo duomenų surinkimui paklaidą. Sudarant pusiau struktūruoto interviu klausimus - gaires stengtasi vengti klausimus formuluoti tendencingai arba kitaip paskatinti išankstinį informantų vertinimą ar siekį į klausimus atsakyti teisingai, apriboti siekį įtikinti tyrėjui ir panašiai. Klausimai formuluoti naudojant žodžius „kaip?“, „kur?“, „kada?“. Formuojant interviu klausimyną - gaires atsisakyta klausimų, prasidenančių žodžiu „kodėl?“. Nagrinėtoje literatūroje nurodoma, kad kalbant apie socialinę realybę priežastinių kiekvieno reiškinių veiksnių gali būti

daug, o iš tyrimo dalyvių nereikia tikėtis gebėjimo konkrečiai įvardinti priežastis (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2014, p.124). Vengta situacijų, kur informantas turėtų „teisingai“ atsakyti į užduotus klausimus. Surenkamų duomenų tikslumui padidinti, interviu metu buvo taikoma pasikartojančio klausinėjimo strategija. Tikslinamieji klausimai leido plačiau apžvelgti prasmes, kurias savo pasakojime plėtoja informantai, detalizuoti naujas išryškėjančias interviu temas susijusias su tyrimu.

Informantų atrankos kriterijai. Tyrimui buvo pasirenkami esami arba buvę Lietuvos Respublikos aukštųjų mokyklų bei kolegijų studentai, dalyvavę mainų programose Europos bei Azijos šalyse. Nustatyta atrinkti tik tuos informantus, kurie mainų programose dalyvavo ne mažiau nei pusę metų. Taip pat pasirinkti informantai, kurie iš mainų programų užsienyje yra grįžę vėliausiai prieš 3, bet ne vėliau kaip prieš 6 metus. Atliekant retrospektyvinius tyrimus nustatyta, kad net po 6 metų informantų pasisakymai apie sugrįžimo patirtis turėjo didelį emocinį krūvį (Pitts, 2016, p. 16). Interviu buvo imami iš Lietuvos Respublikos pilietybę turinčių, lietuviškai kalbančių aukštųjų mokyklų studentų, neribojant jų amžiaus, lyties, etninės priklausomybės, socialinės padėties visuomenėje ar anksčiau įgyto išsilavinimo, turėtos studijų, gyvenimo ar darbo patirties užsienio valstybėse.

Tyrimo imties pagrindimas. Kadangi tyrinėjama populiacija yra specifinė t.y. studijų mainų programos dalyvius gali būti sunku asmeniškai pasiekti dėl Bendrojo duomenų apsaugos reglamento Europos sąjungos šalyse narėse nuostatų, taikoma „sniego gniūžtės“ atranka. Informantų, sutikusių dalyvauti tyrime buvo klausiama ar jie pažįsta asmenis dalyvavusius mainų programose, prašoma pasiteirauti ar jie sutiktų dalyvauti tyrime ir tokiu būdu formuojama tyrimo imtis. Nustatyta į tyrimo lauką grįžti tol, kol nebus surinkta naujų duomenų t.y. kai imamų interviu metu nebebus gaunama naujos informacijos.

Tyrimo etikos principai. Atliekant tyrimą buvo laikomasi pagarbos informanto ir su juo susijusių trečiųjų šalių ir /ar asmenų privatumo bei konfidencialumo. Prieš kiekvieną interviu informantams buvo tiesiogiai arba elektroniniu paštu pateikiama informuoto asmens sutikimo forma pasirašymui. Remiantis pagarbos asmens privatumui ir teisingumui principų, informantai iš anksto supažindinti su galimybe neatsakyti į tyrimo klausimus, nutraukti tyrimą laisva valia ir/ar prašyti tyrėjo, kad surinkta informacija būtų nenaudojama kaip tyrimo duomenys. Siekiant užtikrinti tyrimo dalyvių anonimiškumą, detalūs pusiau struktūruotų interviu išrašai saugojami kaip atskiras ir neskelbtinas priedas.

Užtikrinant konfidencialumą tyrimo dalyviams buvo suteikti kodai (i1 - i11), kurie vartoti pateikiant ilisutracijas ir toliau analizuojant tyrimo duomenis. Konfidencialumo sąlygos buvo aptariamoms su informantais prieš pradedant rinkti duomenis. Informantų pasirinkimai fiksuojami nustatytos formos sutikime dalyvauti tyrime ir patvirtinami informanto parašu. Nustatyta, kad garso ir vaizdo įrašai bei transkriptai bus saugojami kaip baigiamojo darbo priedas, tačiau neskelbtina ir viešai neprieinama informacija. Įvertinant informacijos atkleidimo galimybę, kai kurie tyrimo ataskaitos duomenys skelbiami neskelbiant kai kurių duomenų ir pažymint turinio analizės iliustracijose „duomenys neskelbtini“. Taip siekta sumažinti atskirų informantų indentifikaciją.

Tyrimo organizavimas. Pusiau struktūruoti interviu buvo imami nuo 2025 metų kovo 18 iki 2025 metų balandžio 3 dienos. Buvo imami tiesioginiai arba nuotoliniai interviu. Tiesioginiai interviu įrašinėjami diktofonu, o neverbalinės informantų reakcijos fiksuojamos tyrėjo atmintinėse. Kai informantų nebuvo įmanoma fiziškai pasiekti buvo taikomas nuotolinio interviu metodas. Nuotolinis interviu vykdytas kaip vaizdo skambutis naudojant „Messenger“ programinę įrangą.

Individualūs pusiau struktūruoti interviu imti iš mainų programose dalyvavusių (esamų arba buvusių) Lietuvos Respublikos aukštųjų mokyklų studentų. Interviu paimti iš 11 studentų, iš kurių 5 studentai buvo išvykę į mainų programas Europos (Ispanija, Italija, Lenkija, Turkija), o 6 - Azijos šalyse (Indija, Nepalas, Japonija, Kinija, Taivanas). Interviu truko nuo 28 min. iki 66 min, vadovaujantis iš anksto sudarytu klausimynu - gairėmis (10 klausimų). Tačiau prieš pradedant užduvinti nustatytus klausimus, interviu pradžioje prašyta laisvai papasakoti apie patirtis prieš mainų programą, jos metu bei sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą). Toliau buvo užduvinti klausimai, kurie buvo suskirstyti į tris grupes, apimančias informantų patirtis prieš mainų programą, jos metu bei jau sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą). Kiekvienoje klausimų grupėje siekta gauti duomenų apie informantų emocinę savijautą, komunikaciją su artimiausia socialine aplinka bei sunkumus, susijusius su mainų programos patirtimis. Pirminis klausimynas - gairės (žr. 1 priedą) buvo pakoreguotas atlikus bandomąjį interviu ir papildytas klausimais apie sunkumus patirtus prieš mainų programą, jos metu bei jau sugrįžus į Lietuvą (žr. 2 priedą). Taip pat pakeista ir pati klausimų struktūra. Bandomojo interviu metu informantas turėjo pastoviai šokinėti tarp praeitį ir dabartį apimančių aspektų, todėl siekiant nuoseklumo, emocinius, komunikacinius ir elgesio aspektus apimantys klausimai sugrupuoti chronologiškai. Nuo klausimų apie patirtis prieš mainų programą ir jos metu, palaipsniui pereinama link klausimų apie emocijas, bendravimą ir sunkumus sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą). Taip pat buvo klausta apie institucinę paramą viso mainų ciklo metu.

Interviu pabaigoje prašyta patirtis apibendrinti arba papildyti pasisakymais, kurie informantų manymu galėtų būti svarbūs tyrimui. Užduodamų klausimų tvarka priklausė nuo to kaip tyrimo dalyvis plėtoja pokalbį, tačiau buvo stengiamasi išlaikyti pokalbio nuoseklumą. Gavus nepakankamus ar neišsamius atsakymus užduodami skatinamieji klausimai leidžiantys patikslinti, detalizuoti informanto plėtojamas mintis. Tiesioginius giluminius interviu stengtasi atlikti neutralioje aplinkoje, kur negalėtų patekti pašaliniai asmenys, galintys įtakoti informantų atsakymus ar trukdyti susikaupti.

Surinktų duomenų analizei taikytas turinio analizės metodas (4 priedas), surinktiems duomenims priskiriant etiketes ir vėliau iš jų formuojant atskiras subkategorijas. Pastarosios buvo priskiriamos tam tikroms kategorijoms, ir skirstomos į temas. Analizuojant duomenis buvo laikomasi rekursyvumo principo - sukurtos kategorijos nuolatos peržvelgiamos ir pergrupuojamos. Rekursyvus ir kartotinis duomenų analizės procesas nagrinėtoje literatūroje suprantamas kaip analitinių procedūrų atlikimas bet kuriuo analizės proceso metu, leidžiantis pakilti į abstraktesnį lygį ir daryti platesnius apibendrinimus (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2014, p.315). Rengiant tyrimo ataskaitą, apibendrintus duomenis ir sąsajas siekta pateikti lentelėse (žr. 1 - 5 lentelę).

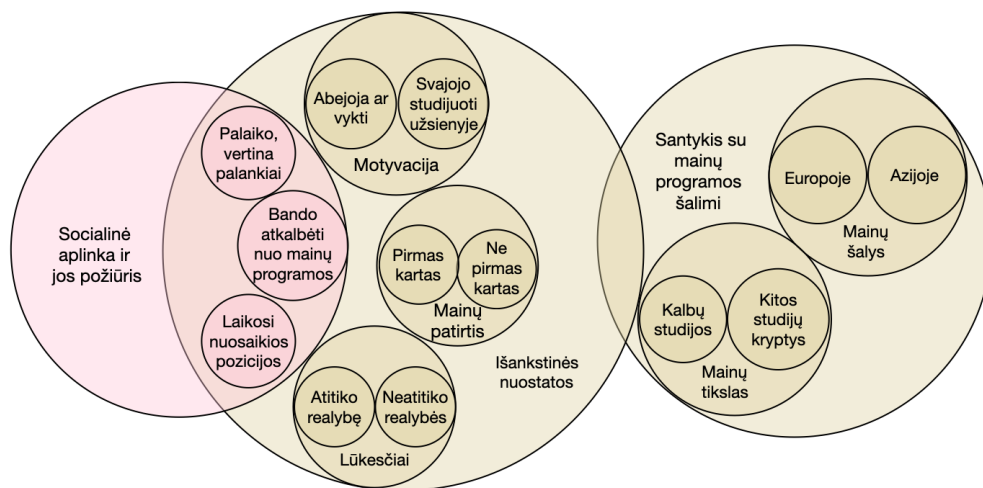
Tyrimo ribotumai. Kokybinio tyrimo, kaip laikui imlaus proceso, pobūdis galimai apriboja duomenų sukaupimą ir jų analizę siekiant prisotinamumo. Baigiamojo darbo atlikimo terminai ir pati tyrėjo patirtis taip pat suprantama kaip veiksniai galėję turėti įtakos tyrimo tikslumui. Tyrimo imties formavimui taikytas „sniego gniūžtės“ atrankos metodas galėjo turėti įtakos tyrimo rezultatams. Imant interviu nuotoliu buvo apribotos galimybės surinkti informaciją apie neverbalines išraiškas. Taip pat numatyta, kad tyrėjo ir tyrimo dalyvių lygiavertiškumas galimai apribotas institucinių tarpusavio ryšių, nors informantams ir buvo paaiškinta apie tyrime taikomus konfidencialumo principus, siekiant maksimaliai sumažinti tyrimo dalyvių ar su jais susijusių trečiųjų šalių identifikaciją. Tyrimas ribojamas ir kalbos naudojimo aspektų. Informantai (i1, i8) kilę iš dvikalbių šeimų ir nurodė kasdieniame gyvenime ir bendraujant su artima socialine aplinka dažniau naudojantys rusų kalbą. Tuo tarpu kalbinio determinizmo teorija teigia, kad tarpkultūrinėje sąveikoje vienas ryškiausių bendravimo skirtumų gali būti kalba, ypač jei vienas ar abu kalbėtojai vartoja antrąją kalbą ar kitą tarmę. Pažymima, kad naudojama kalba lemia gebėjimą suvokti ir mąstyti apie objektus (Jackson, 2020, p.68). Taigi minimi informantai naudodami antrąją kalbą (lietuvių) galėjo nebūtinai žodžiais išreikšti tai ką nori pasakyti.

3.2 Besimokančiųjų, sugrįžusių iš mainų programų kultūrinės patirtys

Atliekant turinio analizę išryškėjo atskiros temos. Įvadinėje dalyje informantai aptardavo mainų patirtis ir jos kontekstą. Toliau pagal užduodamus klausimus sekė pasisakymai apie emocinę būseną ir jos kaitą, patiriamus sunkumus ir jų įveiką, komunikaciją su priimančios ir gimtosios kultūros atstovais, materialinę ir nematerialinę institucinę paramą. Paprašyti apibendrinti, informantai įvertino mainų patirtis, savo santykį su priimančiąja ir gimtąja kultūra.

3.2.1 Mainų patirtis ir jos kontekstas

Sprendimas prašyti informantų nestruktūruotai papasakoti apie savo patirtis prieš mainų programą, jos metu ir jau sugrįžus į gimtąją kultūrą leido gauti daugiau informacijos apie informantų patirtis susijusias su mainų programa arba patirtį keliaujant užsienio šalyse apskritai. Taip pat informantai suteikdavo daugiau informacijos apie pakartotines patirtis mainų programose, studijų kryptį, išankstines nuostatas ir apsisprendimą vykti į mainus, aplinkinių požiūrį į informanto apsisprendimą studijuoti užsienyje (7 pav.).



7 pav. Pasirengimas vykti į mainų programas. Sudaryta autoriaus.

Kalbėdami apie mainų patirtis informantai nurodė, kad į mainų programas, trunkančias ilgiau nei pusmetį, vyko pirmą kartą (i1-i4, i6, i8). Taip pat minėtos ir daugkartinės mainų patirtys. (i5, i7, i9 - i11). Daugkartinę patirtį mainų programose turintys tyrimo dalyviai po bakalauro studijų pakartotinai vyko mainų į užsienį jau magistro studijų metu arba dalyvavo gretutinėse studijų programose. Ne trumpesniam nei pusės metų laikotarpiui pakartotinai keliauta į Azijos šalis -

Kinijos Liaudies Respubliką, Kinijos Respubliką (Taivaną) ir Nepalą (i5, i7, i8, i10). Tačiau nėra pakartotinių mainų atvejų į Europos ar kitas pasaulio šalis. Vieną kartą buvo vykstama į mainų programas tokiose Azijos šalyse kaip Japonija ir Indija, o Europoje - į Lenkiją, Turkiją, Ispaniją bei Italiją, kuriose informantai tęsė studijas. Gauta duomenų ir apie studijų kryptis, kurias galima suskirstyti į dvi grupes - kai keliaujama studijuoti priimančiosios šalies kalbos (filologija) arba kitų disciplinų. Iš informantų pasisakymų aiškėja, kad kalbos studijuotos Kinijoje, Taivane bei Japonijoje. Taip pat buvo vykstama studijuoti kitų disciplinų - antropologijos ir regionistikos į Indiją ir Nepalą (i5), menų - į Ispaniją ir Lenkiją (i6, i8), bei skaitmeninės rinkodaros - į Japoniją, nors informantas pažymi, kad anksčiau studijavo filologiją (i1).

Svarbu pastebėti, kad visi tyrimo dalyviai, kurie pasirinko sugrįžti į mainų programas - pakartotinai vyko į mainus Azijos šalyse. Magistro studijų programose jie tęsė kalbų, ir vienu iš atvejų - antropologijos studijas. Nurodytą pasirinkimą tyrimo dalyviai aiškino studijuojamų specialybių specifika, kai užsienio kalba studijuojama jos kilmės šalyje arba siekiama įgyvendinti atliekamus lauko tyrimus ir stebėjimus, kurių nebūtų įmanoma vykdyti esant gimtojoje šalyje (i5, i9, i10). Nagrinėtoje literatūroje minima, kad tradiciškai aukštojo mokslo institucijos naudojo studijas užsienyje, siekiant gilinti studentų turimas žinias kalbos ir kultūros srityse. Ir nors kalbų mokymasis išlieka pagrindine studijų užsienyje perspektyva, tai nebėra pagrindinė studijų užsienyje kryptis (Brewer ir Ogden, 2019, p.25). Nestruktūruotoje įžangoje informantai aptarė ir motyvą vyksti į konkrečią mainų šalį. Išreiškiamas aiškus ir pagrįstas noras vyksti studijuoti. Pasakojama, kad seniai svajota apie mainų programas ir planuota į jas vyksti įstojus į aukštąją mokyklą. Tyrimo dalyviai pasižymintys aiškiai išreikšta motyvacija sugrįžo į mainų programas Azijoje magistro studijų metu (žr. 1 lentelę). Tuo tarpu vienkartinę mainų patirtį turintys informantai abejoja savo sprendimu vyksti į mainų programas, vienu iš atvejų - kalbama ne apie studijas, bet apie norą pakeliauti. Nenurodoma ir šalis į kurią norėta vyksti (i8). Vienu atveju, paaiškinant sumažėjusią motyvą vyksti nurodomos ir politinės aplinkybės, susijusios su dvišalių santykių tarp Lietuvos ir Kinijos pablogėjimu, įvardinami mainų šalyje užsitiesę pandeminiai ribojimai apsunkinantys atvykimo procedūras (i7). Vykdami į mainų šalį besimokantieji išreiškia norą pakeisti aplinką ir klimatą, pajusti emocinės savijautos pasikeitimus ir pagaliau išpildyti svajones nuvykti į tam tikrą šalį, apie kurią turėjo susidarę išankstines nuostatas. Atitinkamai, į pradinę kultūrą sugrįžtama kaip į „namus“ - tikimasi nepasikeitusios aplinkos ir tarpusavio santykių.

1 lentelė. Motyvacija pakartotinai vykti į mainų programas.

Ne pirmas kartas mainų programoje	Mainų vykstama į Azijos šalis	Aiškiai išreikštas noras vykti į mainų programą
„Pirma išvyka buvo į Indiją. <...> Iš viso Indijoje praleidau 297 dienas, kas yra apie 10 mėnesių.<...> Ir jo, įstojau į magistrą. Ir vykau į Nepalą... Ir grįžau namo 2023 vasarą.“ (i5)	„Pirma išvyka buvo į Indiją. Ji vyko 4 kurse kuomet aš buvau bakalauro studijose. <...>Ir jo, įstojau į magistrą. Ir vykau į Nepalą...<...> (i5)	„<...> tai buvo iš esmės viena pagrindinių mano studijų, kurios vadinosi (<i>duomenys nesklebtini</i>) studijos, vienas pagrindinių tikslų, iš tikrųjų.<...>Man tai buvo labai didelis dalykas.“ (i5)
„2016 išvažiavau <...> pirmasis miestas buvo (<i>duomenys nesklebtini</i>). <...> kai jau reikėjo vasarą grįžti į Lietuvą studijuoti, galvoju“ „Ne! Aš dar noriu pasilikti<...> radau (<i>duomenys nesklebtini</i>).<...> pabandyčiau aplikuoti. Pavyko ir tada išvažiavau į su Vietnamu besiribojantį regioną Guangxi Zhuang. (i9)	„Tai Šandongo provincija, gal lietuviams žinomesnis yra Šanchajus. Virš Šanchajaus yra Čingdao. Ir virš Čingdao yra (<i>duomenys nesklebtini</i>).“ (i9)	„Įstojau ten kur ir norėjau, planavau ir kryptingai to siekiau. Jau būnant pirmakurse sinologijos, baigiantis metams buvo paskelbtas konkursas stipendijai gauti. Būtent sinologams studijoms Kinijoje. Iš karto tą pačią dieną kai buvo paskelbtas aš tuos dokumentus pridaviau“ (i9)
„Bet reikia suprast, kad aš jau buvau prieš tai buvęs Taivane. Man nebuvo visiškai nauja patirtis.<...> Čia nebuvo pirmas kartas kai <i>variau</i> į Taivaną. <...> Aš praktiškai ir stojau į magistrą tam, kad nuvaryčiau į Taivaną ir vėl su mainų programa. (i10)	„<...> tai buvo vienas iš mano būdų grįžti prie Taivano, kadangi mano pirma patirtis Taivane kai <i>variau</i> su bakalauru <...>“ (i10)	„Tai buvo iš esmės kaip kartinis taškas, kadangi mano visa motyvacija ir studijose ir darbe buvo vien dėl to. Kad aš grįšiu atgal į Taivaną tai... labai buvau pakylėtos būsenos. Gal taip galima pasakyt.“ (i10)

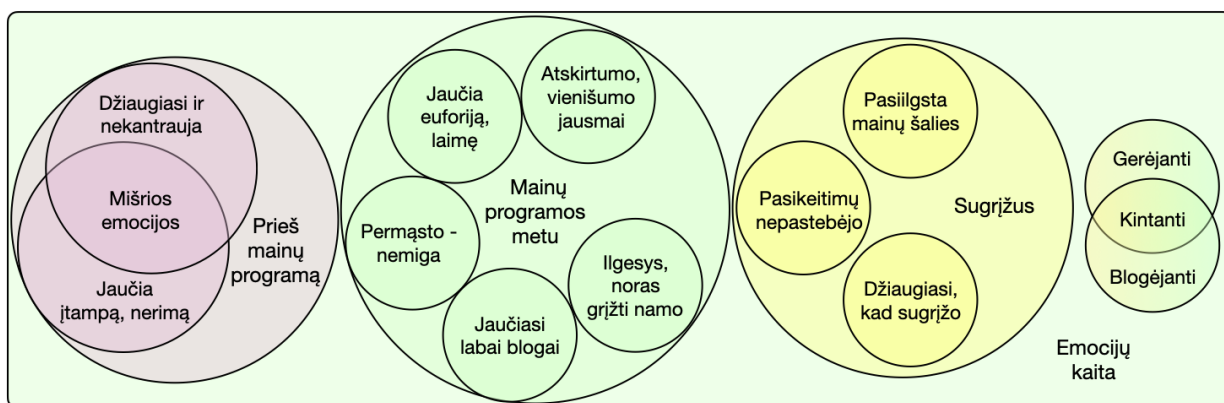
Ižanginėje interviu dalyje nurodomos išankstinės nuostatos mainų programos atžvilgiu, kur susikurti lūkesčiai neatitinka realybės. Įvardinamas šaltėsnis nei tikėtasi klimatas ir nepasikeitusių emocinė savijauta, nors laukta pozityvių emocijų ir džiaugsmo atvykus. Taip pat minimi su studijų kokybe ir dėstomąja kalba susiję aspektai. Nurodoma, kad studijų lygis ir kultūra nėra tokia, kokios tikėtasi. Lūkesčius, neatitinkančius tikrovės, nagrinėja lūkesčių pažeidimo teorija (angl. *expectancy violation theory*). Aiškinama, kad jau pradinės akultūracijos metu išmokstama tikėtis tam tikro elgesio tam tikrose situacijose ir kai pažeidžiamos normos, susiduriama su kultūrinio šoko reiškiniu. Pažymima, kad nepakankamos kultūrinių ir kalbinių normų žinios gali trukdyti tarpkultūriniais santykiams (Jackson, 2020, p. 235). Su užsienio kalbos naudojimu susijusius aspektus mini ir tyrimo dalyviai. Nurodoma, kad dėstomoji kalba nėra anglų, nors ir buvo tikimasi, kad mainų studentus priimančias universitetas pasirūpins dėstymu kalba, kurią suprastų iš Europos atvykstantys studentai. Kalbėdami apie lūkesčius, atitikusius iš anksto susidarytas nuostatas, informantai paaiškina, kad internete esanti informacija atitiko realybę, todėl turėjo galimybę pasirinkti norimus

studijų dalykus. Taip pat apibendrinami nurodo, kad didžiąja dalimi tiek studijos, tiek pati kultūra atitiko išsikeltus lūkesčius, o tai savo ruožtu skatino entuziazmą ir džiaugsmą.

Galų gale, įžanginėje dalyje aptardami mainų programos patirtis, tyrimo dalyviai minėjo ir aplinkinių požiūrį į jų pasirinkimą studijuoti užsienyje. Nurodoma, kad šeimos nariai, artimiausi draugai, gyvenimo partneriai bei dėstytojai džiaugiasi ir palaiko besimokančiojo sprendimą vykti į mainų programas. Aplinkinių palaikymas vykti į mainų programas aiškinamas išankstine motyvacija studijuoti užsienyje - informantai nurodo nuolatos komunikavę aplinkiniams apie savo pasirinkimus vykti į mainų programą. Kita vertus, sulaukta ir santūrios laikysenos arba net nusistatymo dėl apsisprendimo vykti į mainų programas. Minimimi priešiška nusistatę dėstytojai, šeimos nariai ar partneriai. Taigi, vienkartinę mainų patirtį turintys tyrimo dalyviai abejojo savo sprendimu vykti į mainų programas, tuo tarpu daugkartinę patirtį turintys - išreiškė aiškią motyvaciją. Čia galima išvelgti analogijų su mokslinėje literatūroje surastu teiginiu, kad besikartojantis tarpkultūrinis kontaktas sumažina sugrįžimo adaptacijos sunkumus kai individai užsienio šalyje praleido ilgesnį laiką daugiau kaip du kartus (Sussman, 1986, p.242).

3.2.2 Emocinė būsena ir jos kaita

Struktūruotoje interviu dalyje užduoti klausimai su tikslu palyginti tyrimo dalyvių emocinės būsenos kaitą. Buvo klausiama kaip jie apibūdintų emocinę būseną prieš mainų programą, jos metu bei sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą). Dalis informantų būseną iki išvykimo apibūdina kaip džiaugsmą ir laukimą. Nekantraujama išvykti į priimančiąją šalį, sureikšminamas pats vykimo į mainus faktas (8 pav.).



8 pav. Informantų atsakymai apie emocinę būseną ir jos kaitą. Sudaryta autoriaus.

Emocinė būseną prieš išvykstant apibūdinta kaip pakili ir vienareikšmiškai teigiama. Minimasi mišrios laukimo, įtampos ir nerimo būsenos, apibūdinimas. Kalbama apie sumišusius jausmus. Nurodoma, kad informantui prieš išvykstant į mainus jaudinasi ir šeimos nariai. Pabrėžiamas ryšys su artimaisiais ar kitais socialinės aplinkos asmenimis, bandžiusiais įtakoti jų sprendimus. Bijoma atsiskirti, abejojama sprendimu vykti į nepažįstamą užsienio šalį. Įtampą, nerimą bei kilusias abejones tyrimo dalyviai aiškina kaip prieš mainus tvyravusios nežinomybės priežastį. Baiminamasi į studijų programą vykti vienam, atsiskirti nuo šeimos. Nuogaustaujama ar pavyks susirasti draugų priimančioje šalyje, susikalbėti užsienio kalba, susitvarkyti su numanomais sunkumais, kurie gali iškilti.

Kalbėdami apie emocinę būseną mainų programos metu informantai nurodo ir teigiamus jausmus, tokius kaip euforija, entuziazmas ar laimė. Svarbu pastebėti, kad teigiami jausmai informantų nurodomi kaip jaučiami iškart atvykus. Džiaugiamasi nauja aplinka, mokymosi procesu, rodomas entuziazmas imtis su studijomis susijusių darbų. Dalies tyrimo dalyvių minima emocinė savijauta atvykus, atitinka klasikinės kultūrinio šoko teorijos, įvardijančios šį etapą kaip „lengvą ir sėkmingą“, apibūdinimą (Lysgaard, 1955). Kita vertus, vienas iš informantų (i1) kalbėdamas apie emocinės savijautos kaitą nurodo, kad pirmąją savaitę jautėsi labai blogai, verkė ir nenorėjo pasakoti tėvams apie savo emocinę būseną. Kai kurie mokslininkai teigia, kad priešingai nei numato U-kreivės hipotezė, „*medaus mėnesio*“ etapo nepatiriama, o atvykus į užsienio šalį iškart susiduriama su prisitaikymo problemomis (Ward, Bochner, Furnham, 2001, 81 p.).

Dalis informantų nurodo, kad vienišumo ir atskirtumo jausmus pajuto ne iškart. Kalbama apie laikui bėgant atsiradusį norą sugrįžti namo, ilgimasi artimųjų gimtojoje šalyje. Vienu atveju, trumpam sugrįžus į namus atostogų, informantas suvokia, kad nebenori grįžti atgal į mainų programą (i6). Kitu - nurodo būseną kaip isteriją, atsiradusią dėl sunkumų susijusių su mokslais bei pastebi, kad gimtojoje šalyje tokio stipraus nerimo niekada nejautė (i11). Klasikinėje kultūrinio šoko teorijoje ilgainiui atsirandantys vienišumo ir atskirtumo jausmai aiškinami individo siekiu integruotis priimančioje kultūroje, galimybių socializuotis stoka (Lysgaard, 1955). Įdomu pastebėti, kad tyrimo dalyviai mini mainų programoje atsiradusią nemigą. Jos atsiradimą aiškina susidariusiais sunkumais, kuriuos bandė išspręsti. Minimi su studijomis ir leidimu gyventi užsienio šalyje susiję sunkumai apie kuriuos nuolatos mąstyta. Vienišumo, ilgesio, atskirtumo jausmus ir atsiradusią nemigą nurodė tyrimo dalyviai, kurie į mainų programas vyko pirmą kartą. Kultūrinį šoką atitinkančias emocines būsenas aiškiai įvardijo vienkartinę mainų patirtį turintys studentai.

Informantai savijautą sugrįžus į gimtąją šalį apibūdina skirtingai. Džiaugiamasi sugrįžus, tačiau juntami ir ilgesio priimančiai kultūrai jausmai. Taip pat emocinė būseną apibūdinama kaip neutrali - informantai teigia, kad jaučiasi taip tarsi niekur nebūtų išvykę. Minima ir kintanti emocinė būseną, nurodant, kad buvo jaučiamas „šokas“ supratęs, kad jau sugrįžta į gimtąją kultūrą (i2). Teigiamai apibūdinant emocinę savijautą, džiaugiamasi sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą), pabrėžiamas ir vertinamas pats grįžimo į „namus“ faktas, galimybė vėl susitikti su artimaisiais, draugais bei partneriais. Mokslinėje literatūroje rašoma, kad priklausymo gimtajai ir priimančiajai kultūrai jausmai rodo mainų patirties poveikį tarpkultūrinei tapatybei, kuri gali būti aiškinama remiantis kultūrinės tapatybės modelių samprata (Szkudlarek, 2010, p.4). Atskirais atvejais informantai emocinę būseną (nepaisant jaučiamo nuovargio) įvardija ir kaip pergalę (i5). Savijauta vertinama teigiamai, džiaugiamasi pasiekus užsibrėžtus studijų tikslus. Vienu iš atvejų patiriamas džiaugsmas ištrūkus iš griežtų pandeminių ribojimų mainų programos šalyje (i7).

Kita vertus, emocinė būseną apibūdinama ir neigiamai, kalbama apie sumišusius jausmus - pasiilgstama priimančios mainų programos šalies ir norima į ją grįžti. Savijauta apibūdinama kaip „šokas“ supratęs, kad išvykta iš mainų šalies, o sugrįžimas į gimtąją šalį - kaip sunkiausia mainų programos dalis. Pavyzdžiui, vienas iš informantų nurodo, kad sugrįžus užlplūdo labai stiprios emocijos, todėl verkė, įvardina atsiradusį bodėjimąsi gimtąja šalimi (i3). Kitu atveju minimi mišrūs - ir džiaugsmo, ir ilgesio jausmai (i9). Iš tyrimo dalyvių pasisakymų matyti, kad tokie prieštaringi emocinės savijautos apibūdinimai atitinka skirtingiems sugrįžimo šoko etapams priskiriamas emocines būsenas - pradinį susijaudinimą arba pakylėjimą dėl naujų idėjų ar įgūdžių, depresijos jausmą, ir galiausiai, pasitenkinimo jausmą iškylantį iš asmeninio augimo patirčių (Gullahorn ir Gullahorn, 1963, p.35). Respondentų pateikti emocinės būsenos įvardijimai taip pat atitinka emocinės distancijos sąvokos aprašymus. Emocinė distancija, viena iš tarpkultūrinės distancijos dimensijų, suprantama kaip atsiskyrimo nuo priimančiosios kultūros jausmas. Jaučiamas ilgesys ir nepasitenkinimas gimtąja kultūra (Anderson, 1994, p.300). Taip pat svarbu pastebėti, kad Adler (1981), tyrinėdamas sugrįžimo šoko reiškinį, nustatė, kad išvykusiųjų motyvacija sugrįžti į gimtąją kultūrą sąlygoja ir efektyvią jų readaptaciją. Kita vertus, individai, demonstravę stiprų norą pasilikti priimančiojoje šalyje, sugrįžę į gimtąją kultūrą patyrė stresą (Adler, 1981, p.352). Remiantis šiais teiginiais bloga savijauta ir priimančios šalies ilgesys sugrįžus gali būti susiję su individo nenoru sugrįžti į gimtąją kultūrą. Kita vertus, informantai nurodę neigiamus - atskirtumo, ilgesio ir noro sugrįžti jausmus mainų programos metu - džiaugėsi sugrįžę į gimtąją šalį, įvardindami jauseną kaip

„nuostabią“, džiaugiamasi sugrįžus į „namus“. Šie tyrimo dalyviai į mainų programas vyko pirmą kartą. Dalis jų mainų programoje praleido pusę metų, o interviu dalyvavo praėjus 2 - 3 mėnesiams nuo grįžimo iš mainų programos šalies (2 lentelė).

2 lentelė. Mainų patirtis ir emocinė savijauta sugrįžus į gimtąją šalį pirmą kartą

Pirmas kartas mainų programoje	Atskirtumo ir vienišumo jausmai, noras grįžti namo	Džiaugiasi, kad sugrįžo namo - teigiama emocinė savijauta
„Nes patirčių jokių neturiu su <i>erasmusu</i> . Nors esu šiek tiek kažkada išvažiavusi į Lenkiją, bet ten buvo toks ne mokslo... ne mokslo tikslais, bet toksai šokių <i>erasmusas</i> pavadinkim.“ (i6)	„<...> emociškai buvo labai sunku. Norėjau namo. Aišku galbūt ir pati čia psichologiškai save apsikroviau kaip man čia blogai, kaip noriu namo. Tai sunku buvo labai.“ (i6)	„Nuostabiai. Iš tikrųjų kai grįžau jaučiausi laisvai.<...> Supratau kaip stipriai vertinu savo namus, ir kaip iš tikrųjų smagu grįžti namo.“ (i6)
„<...> pirmas kartas. Visiškai vienam būt, kitoj svetimoj šaly būt už 3000 km <...> (i2)	„Ir labai toksai jautiesi svetimas kitoj šaly“ (i2)	„Ir grįžus labai greitai grįžau į vėžes <...> Susitikau su draugais, šeima ir atrodė labai greitai viskas grįžo <...> džiaugiuos, kad grįžau.“ (i2)
„Tai į „Erasmus“ programą važiavau į Lenkiją, į (<i>duomenys nesklebtini</i>) į Akademiją.“ (i8)	„Buvo labai sunkių situacijų, kai aš galvojau, kad man bus labai... (užsikerta) Man dabar labai blogai (pasako labai liūdnai) ir kad kažkas ne taip vyksta.“ (i8)	„Bet kai grįžau <...> nu tas jausmas, kai tu tikrai jauti, kad tu namie.<...> Kai aš atėjau į kolegiją jaučiu, kad <i>mano kolegija</i> . Čia ne kažkokia akademija. Čia mano kolegija. Mano dėstytojai ir toks jausmas, kad esu namie.“ (i8)

Analizuojant respondentų pasisakymus apie emocinę būseną galima išvelgti ir emocinės būsenos kaitą. Ją stengiamasi įvardinti panaudojant tokius žodžius kaip „kalneliai“, „kreivės“, „šokas“. Nurodoma pagerėjusi arba pablogėjusi emocinė savijauta. Toks apibūdinimas atitinka klasikinius U-kreivės (Lysgaard, 1955) ir W-kreivės (Gullahorn ir Gullahorn, 1963, p.41) grafinius modelius, vaizduojančius ir emocinės savijautos kaitą adaptacijos ir readaptacijos metu. Tyrimo dalyviai apibūdino emocinę savijautą kaip ilgai gerėjančią arba blogėjančią. Kalbant apie palaipsniui gerėjančią emocinę savijautą nurodyta, kad per tam tikrą laiką pavyko prisitaikyti prie priimančios kultūros ir aukštosios mokyklos, į kurią buvo vykstama, susirasti draugų. Nurodytas sumažėjęs artimųjų, likusių gimtojoje šalyje, ilgesys ar juntamas „lengvumas“, įveikus biurokratinės kliūtis atvykti į priimančią šalį pandeminių ribojimų metu. Čia galima pastebėti analogiją su nagrinėta teorine literatūra, kurioje teigiama, kad adaptacija prie streso vyksta ne sklandžiai, linijiškai, o cikliška ir nenutrūkstamai. Į stresą keliančius išgyvenimus reaguojama atsitraukiant, o tai suaktyvina prisitaikymo energiją, padedančią persitvarkyti ir „šokti į priekį“ (Kim, 2010, p.57). Informantai kalba ir apie palaipsniui blogėjančią emocinę savijautą,

naudodami perkeltinius išsireiškimus, pavyzdžiui „*viskas prasidėjo labai gražiai, kaip filmuose prasideda. Po to pereini prie dėstymo pastraipos ir supranti, kad čia jau nebe ledai ir šokoladas*“ (i2). Taip pat naudoja žodį „adaptacija“, pasakoja ilgainiui supratę, kad labai ilgisi namų ir esantys mainų programoje „ne labai savo noru“ (i6). Pažymi besikaupiantį nuovargį dėl intensyvios darbotvarkės mainų programos metu. Atskirais atvejais minima nepasikeitusi emocinė savijauta. Tyrimo dalyviai aiškina, kad jautėsi taip „tarsi niekur nebuvo išvykę“. Šiuos apibūdinimus jie naudoja savo emocinei būsenai grįžus iš mainų programos nusakyti.

3.2.3 Sunkumai ir jų įveika

Kalbėdami apie emocinę savijautą informantai dažnai įvardindavo ir priežastis lėmusias emocinės būsenos pablogėjimą ar pagerėjimą. Nurodė ir sunkumų įveikos būdus leidusius pasijusti geriau ir susitvarkyti su neigiama emocine savijauta. Dažniausiai jie minėjo įvairias kliūtis ir nesklandumus, apie kuriuos daugiau informacijos gauta užduodant atskirus tikslinamuosius klausimus. Klausta su kokiais sunkumais informantai susidūrė prieš mainų programą, jos metu, bei sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą). Taip pat prašyta pakomentuoti kaip pavyko su jais susitvarkyti.

Kalbama apie reikalingų pateikti dokumentų gausą ir jų pildymo problemas. Minima, kad reikia pateikti daug pasikartojančios informacijos, o tai kelia susierzinimą ir net mintis, jog į studijų programą išvažiuoti nepavyks. Kai kurie iš jų į priimančią instituciją užsienio šalyje vyko pirmieji, todėl siunčianti institucija negalėjo suteikti daug informacijos. Nurodo, kad teko savarankiškai susirasti informacijos ir vaizdingai taria, kad teko būti „*pionierium ir praeiti nepramintais takais*“ (i5). Taip pat pasakoja apie informacijos trūkumą iki atvykimo į priimančią instituciją, nurodydami, kad „*varė tiesiog į tamsą*“ (i2). Mokslinėje literatūroje svarstoma, kad nežinojimas apie studijų užsienyje galimybes sietinas su besimokančiųjų gebėjimu rasti tinkamos informacijos. Kita vertus, informacijos stoka gali kilti dėl neveiksmingos rinkodaros arba tiesiog nežinojimo kur ieškoti (Twombly ir kt., 2012, p.44). Čia svarbu akcentuoti, kad aptariant institucinę paramą informantai taip pat minėjo informacijos, susijusios su mainų programa, trūkumą.

Kitas sunkumas - gyvenamosios vietos paieškos mainų šalyje. Nuogąstaujama ar pavyks ją susirasti, negaunama informacijos apie galimybes apsistoti aukštosios mokyklos bendrabučiuose. Priimanti institucija teikia pirmenybę iš kitų regionų atvykstantiems studentams. Atvykus į mainus sužinoma, kad nėra kur gyventi ar neįleidžia šeimnininkai, pas kuriuos planuota nuomotis būstą.

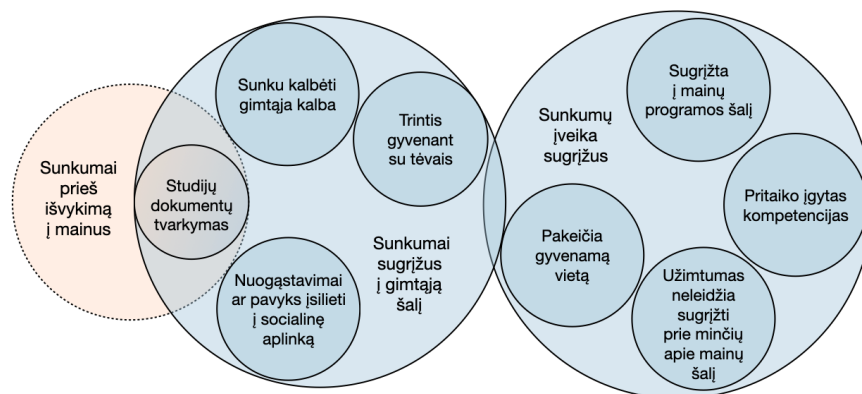
Tyrimo dalyviai, vykę į mainus daugiau nei vieną kartą, minėjo ir pandeminius ribojimus su kuriais teko susidurti. Nurodoma, kad priimančioje šalyje mainų metu jie dar nebuvo pasibaigę, keitėsi užsienio valstybės į kurią vykstama imigracinė politika - nebuvo aišku ar pavyks atvykti pasinaudojant mokslo viza, kas kėlė nepibrėžtumo ir nežinios jausmą. Šios įžvalgos atitinka Ward (1996) akultūracijos modelyje numatytus ne tik individualius, tačiau ir visuomeninio lygio veiksnius, siejamus su besimokančiųjų adaptacija (Ward, Bochner, Furnham, 2001, p.44). Be to, atlikti tyrimai parodė, kad pandemijos metu Kinijoje likę studentai patyrė iššūkių, įskaitant nerimą, universitetų uždarymą, karantiną, jų tėvų susirūpinimą, sveikatos problemas ir kliūtis susitikti su draugais (Raja ir kt., 2023, p.1). Informantų pasisakymuose atsispindi ir proaktyvūs veiksmai, kurių imtasi siekiant sumažinti neapibrėžtumą ir informacijos trūkumą apie priimančiąsias institucijas. Tyrimo dalyviai nurodė, kad bandė gauti informacijos iš kitų mainų programose buvusių studentų, rašydavo siunčiančios organizacijos administracijai. Dalis informantų minėjo kelias vienu metu iškilusias problemas - nurodė sunkumų su kuriais susiduriama, kompleksiskumą. Besitęsiančios biurokratinės kliūtys pareikalavo daug laiko, trukdė mokymosi procesui. Taip pat paminėtos ligos, apsinuodijimai ir fiziškai pavojingos situacijos (i5), nurodant, kad iššūkių buvo labai daug. Galima įžvelgti ir su užsienio kalba susijusius sunkumus. Aiškinama, kad buvo sunku susišnekėti su vietiniais ar dėstytojais, kurie nekalbėjo angliškai. Keli tyrimo dalyviai nurodo, kad kalbos barjeras apsunkino bendravimo procesą priimančioje institucijoje, trukdė susirasti draugų ir sukurti socialinį ratą užsienio šalyje.

Kalbos barjeras minimas ir nagrinėtoje mokslinėje literatūroje, kur jis aptariamas kaip viena iš kliūčių intymiesniems socialiniams kontaktams užmegzti (Lysgaard, 1955). Keli informantai nurodo, kad bendraujant su vietiniais suabejojo turima užsienio kalbos kompetencija - turimais hindi ar kinų kalbų pradmenimis (i5, i9). Pastebėti ir keli atvejai, kai pažymimi sunkumai bendraujant gimtąja kalba sugrįžus - bendraujant su aplinkiniais nesąmoningai įterpiama užsienio kalbos (japonų) žodžių (i1, i9). Šis reiškinys iš dalies gali būti paaiškinamas kaip dekultūracijos pasekmė informantui praleidus ilgesnį laiką užsienyje. Akultūracijos procesas priimančioje kultūroje yra lydimas ir dekultūracijos. Įgyjamas naujas kultūrinio mokymosi (akultūracijos) laipsnis, bet tuo pačiu metu prarandami kai kurie pradinės kultūros elementai vykstant dekultūracijai. Todėl kai kurie išmokti kultūriniai elementai gali būti pamirštami (Kim 2001, p. 52).

Kalbėdami apie sunkumų įveiką mainų programos metu, informantai minėjo laisvalaikio veiklas (sportas, knygų skaitymas ir kt.) nurodė, kad šios veiklos leisdavo pabėgti nuo realybės bei

padėdavo nusiraminti. Taigi, turiningas laisvalaikis gali būti suprantamas kaip efektyvus streso ir sunkumų įveikos būdas. Buvo paminėtos ir laisvalaikio kelionės. Siekta pakelti visas mainų programos metu. Tyrinėtos aplinkinės vietovės, keliauta į kitus miestus aplankyti juose besimokančių tautiečių. Taip pat mainų programos metu keliauta po mainų šalį kartu su kitais tautiečiais, arba į mainų šalį atvykusiais artimaisiais, vykstama į kaimynines Europos ar Azijos šalis. Kai kurie minėjo, kad pasibaigus studijoms neksubėjo sugrįžti namo, pakeliavo po mainų šalį. Kalbant apie sunkumų įveiką tyrimo dalyviai įvardino ir neadekvačius veiksmus. Vienu atveju informantas (i3) mėtė kiaušinius su kitu tautiečiu nuo namo stogo, kitu - susidūrus su sunkumais ir artėjant atsiskaitymams priimančioje institucijoje atidėliodavo darbus, daug laiko praleisdavo naršant telefone (i11) ir suvokia tai kaip asmeninę problemą. Oberg (1960) aprašydamas individų elgseną, išgyvenant kultūrinę šoką pastebi, kad individai gali būti agresyvūs, linkę burtis kartu su savo tautiečiais, kritikuoti priimančią šalį ir jos gyventojus (Oberg, 1960, p. 178).

Kalbėdami apie sunkumus su kuriais susidūrė sugrįžus į gimtąją šalį, tyrimo dalyviai pakartotinai mini dokumentacijos siunčiančioje institucijoje tvarkymo nesklandumus. Nuogąstaujama ar pavyks įsilieti į socialinę aplinką gimtojoje šalyje, jaučiama trintis gyvenant su tėvais. Didelė dalis informantų minėjo sunkumus tvarkant dėstomųjų dalykų įskaitymo dokumentus siunčiančioje institucijoje: pastovų lankymąsi pas administracijos darbuotojus siekiant susirinkti reikiamus parašus, dėstytojų nenorą pasirašyti dalyko įskaitymo dokumentaciją, studijų proceso grafiko skirtumus tarp priimančiosios ir siunčiančios institucijos, nesklandumus su atskirais dėstomaisiais dalykais siunčiančioje institucijoje (9 pav.).



9 pav. Sunkumai sugrįžus ir jų įveika. Sudaryta autoriaus.

Kaip problematiški minimi ir tarpasmeniniai santykiai su šeimos nariais, partneriais, bendradarbiais ir kt. Jaučiamasi tarsi ne savo vietoj, baiminamasi, kad bendrakursiai gali atstumti. Minimi ir

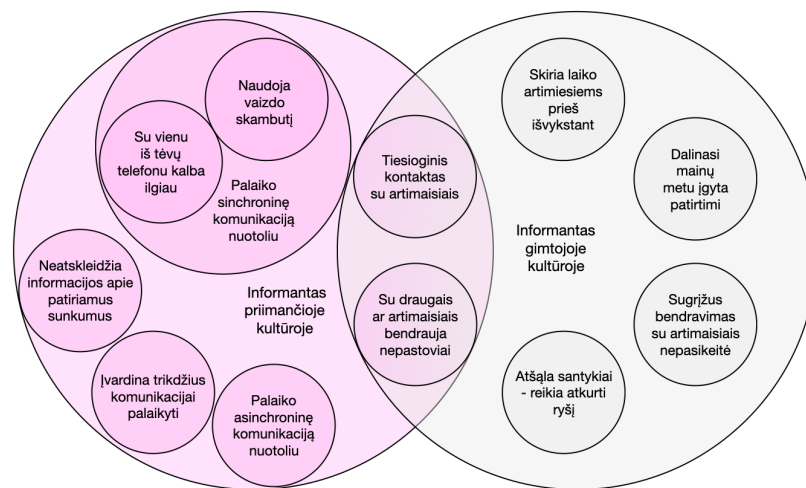
darbiniai santykiai. Nurodoma, kad įsidarbinus bendradarbiai nepriėmė. Jaučiamas atstumas ir tik laikui bėgant pavyksta įsiliesti į kolektyvą. Kalbama ir apie įsidarbinimo sunkumus pagal specialybę. Nurodoma, kad gimtojoje šalyje darbinė patirtis vertinama labiau nei mokslo metu įgytos bei mainų metu tobulintos kompetencijos, pavyzdžiui, kinų kalbos žinios (i7).

Atitinkamai ir mokslinėje literatūroje akcentuojama užsienio šalyje įgytų kompetencijų pritaikymo gimtojoje šalyje svarba. Jaučiamą nusivylimą gimtąja šalimi patariama valdyti pritaikant užsienio šalyje įgytus įgūdžius ir naujas žinias bei juos integruoti (Citron ir Mendelson, 2005). Kai kurie iš informantų sugrįžę iš priimančios kultūros ir toliau gyveno su tėvais. Nurodoma, kad buvo priprasta gyventi atskirai, todėl sugrįžimas gyventi su šeima sukėlė nepatogumų. Tyrimo dalyviai nurodo ir buitinę tvarką, sukeliančią trintį, pernelyg intensyvų bendravimą. Nurodoma, kad tokio bendravimo „buvo per daug“ (i9). Kaip pastebima nagrinėtoje literatūroje sugrįžusysis turi iš naujo mokytis gyventi su savo šeima. Šeimos nariai vėl turi gyventi kartu, iš naujo prisitaikyti prie vienas kito draugijos, todėl toks pasikeitimas gali būti sudėtingas (Storti, 2003 p.139). Siekdami susitvarkyti su šiuo sunkumu, informantai mini po mainų programos pakeistą gyvenamąją vietą, arba svarsto tai padaryti. Išsikėlus džiaugiamasi nauju būstu (i3), ar galimybe gyventi atskirai nuo tėvų, arba pripratus gyventi atskirai priimančioje šalyje svarstoma ar ne metas tai padaryti ir gimtojoje šalyje (i8). Apžvelgiant būdus, kurie leido susitvarkyti su sunkumais sugrįžus į gimtąją šalį, minimas užimtumas ar iš anksto susidarytas veiklos planas sugrįžus iš mainų programos. Teigiama, kad bet kokia veikla padeda nukreipti mintis nuo priimančiosios kultūros. Intensyvios studijos siunčiančioje institucijoje, prasidėjus naujam semestru, leidžia nenukrypti į atsiminimus. Susitinkama su draugais, tvarkomi įvairūs reikalai ir kt. Kaip pagrindinį aspektą, leidžiantį susitvarkyti su readaptacijos sunkumais informantai nurodo mainų metu įgytų kompetencijų pritaikymą tolesnėse studijose, surastą naują darbą pagal specialybę. Minima, kad dirbama su priimančios šalies rinka ir džiaugiamasi, kad vėl bus galima sugrįžti į priimančiąją kultūrą (i10). Kitu atveju, pagaliau pavyksta rasti darbą pagal specialybę, užsitikrinti pastovias pajamas ir apsigyventi atskirai nuo tėvų (i9). Taip pat kalbama apie priimančioje šalyje atliktus lauko tyrimus, leidusius sėkmingai apsiginti ne tik bakalauro, bet ir magistro baigiamuosius darbus bei tęsti studijas doktorantūroje (i5). Teorinėje literatūroje, skirtoje pakartotinio kultūrinio šoko valdymui taip pat akcentuojama užsienyje įgytos patirties „rinkodara“, aptariami renginiai, leidžiantys atpažinti įgūdžių, įgytų mainų metu, perkėlimą į kasdienę praktiką - jų integravimą rengiant gyvenimo aprašymus, dalyvaujant pokalbiuose dėl priėmimo į darbą ir jau įsidarbinus (Young,

2014, p.65 - 66). Analizuoti duomenys taip pat leidžia suprasti, kad aiškią motyvaciją vyksti į mainų programas turėję tyrimo dalyviai siekė sugrįžti į mainų programos šalis. Grįžtama atlikti praktikos, tęsiami mainai magistro studijų programoje ar stojama į aukštąsias mokyklas šalyje, į kurią anksčiau buvo vykstama mainų.

3.2.4 Komunikacija su socialine aplinka

Kalbėdami apie bendravimą su socialine aplinka, informantai nurodė bendravimą priimančioje ir gimtojoje šalyje tiesiogiai ar nuotoliu. Nagrinėtoje teorinėje literatūroje skiriamas komunikacijos pobūdis - kaip komunikavimas tarpasmeniniame ir masinių medijų, lygmenyse. Komunikacija apibūdinama kaip transformuojanti sėkmingos tarpkultūrinės adaptacijos jėga (Kim, 2001, p.190). Pirmiausia tyrimo dalyviai minėjo, kad siekia skirti laiko artimiesiems bei draugams prieš išvykstant. Įvardijama, kad susitikimai vyksta tiesiogiai, siekiama praleisti laiko su šeimos nariais. Toks bendravimas apibūdinamas kaip intensyvus ir nuolatinis. Apibūdinant kontaktą su artimiausia socialine aplinka (šeimos nariais ir partneriais) mainų programos šalyje - nurodomas sustiprėjęs nuotolinis kontaktas (10 pav.).



10 pav. Komunikacija su gimtąja kultūra. Sudaryta autoriaus.

Keli iš jų nurodo, kad nuotoliu daugiau bendravo su vienu iš tėvų. Vienu iš šių atvejų pastebima, kad bendravimas prieš mainų programą ir po jos su miminu artimuoju buvo retesnis (i4). Svarstoma, kad ilgi pokalbiai telefonu galėjo atsirasti dėl ilgesio jausmų. Kita vertus, dalis tyrimo dalyvių taip pat mini, kad nuotoliu nebuvo linkę atvirauti ir pasakoti apie sunkumus su kuriais susidūrė. Toks pasirinkimas aiškinamas kaip siekis apsaugoti artimuosius nuo nerimo. Baiminamasi,

kad jie gali atvykti spręsti besimokančiojo problemų arba liepti nutraukti mainus ir grįžti namo. Kalbėdami apie nuotolinę komunikaciją su gimtąją šalimi informantai nurodo tiek sinchroninę, tiek asinchroninę komunikaciją. Kaip pažymi Pitts (2016, p.14) besimokantieji turi vis daugiau galimybių ryšius su namų aplinka panaudojant naujas komunikacijos technologijas, todėl tyrimo eigoje pradėta naudoti tikslinamuosius klausimus apie naudojamas komunikacijos priemones ir jos rūšis. Tyrimo dalyviai nurodo, kad su šeimos nariais susiskambindavo tiesiogiai, kadangi ir patys tėvai prašė informanto su jais pastoviai komunikuoti. Minima, kad pokalbiai buvo palaikomi esant tokiai galimybei. Atitinkamai pasirenkama ir alternatyvi programinė įranga, kai priimančioji šalis blokuoja tam tikras populiarias internetinių pokalbių programėles. Pavyzdžiui, Kinijos Liaudies Respublikai blokuojant „Messenger“, pasirenkama „WeChat“ programėlė. Bendrauta ir vaizdo skambučiais - tiek su tėvais, tiek su partneriais ir draugais. Palaikę intensyvią tiesioginį kontaktą su artimiausia socialine aplinka prieš mainų programą ir nurodę, kad mainų metu bendravo vaizdo skambučiu - siekė kontakto su artimiausia socialine aplinka ir sugrįžus į gimtąją kultūrą, norėjo atskleisti ir papasakoti apie mainų programos metu turėtas patirtis (3 lentelė).

3 lentelė. Komunikacija su socialine aplinka gimtojoje šalyje.

Bendrauja tiesiogiai - stengiasi skirti laiko prieš išvykstant	Naudoja vaizdo skambutį mainų programos metu	Nori papasakoti gyvai savo draugams apie mainų programos metu turėtas patirtis
„Su visais sakyčiau tiesiogiai. <...> Su tėvais, žinoma namie, nes su jais namie dar gyvenu. Su partneriu taip pat visada akis į akį. Ir su draugais susitinkant, prieš išvažiuojant dar.<...> prieš išvykstant bendravimas buvo toks intensyvesnis <...>“ (i6)	„Viską ką aš realiai bendravau buvo video vaizdu su savo partneriu ir su šeima.<...> Tai sakyčiau su šeima ir partneriu kiekvieną dieną susiskambinom vaizdo... vaizdu telefone.“ (i6)	„Su draugais irgi tuo metu susitikau su visais pasipasakoti kaip man ten sekėsi. Ir visas savo emocijas ir potyrius.“ (i6)
„Stengiausi, iš tikrųjų, susitikti kaip ir prieš kiekvieną didesnę kelionę su įvairiais draugais, žmonėm. Tokio galbūt artimesnio rato. <...> Tokį kaip prieš ilgą nesimatymą. Tai, manau, kad stengiausi skirti laiko svarbiausiems, arba įdomiausiems, artimiausiems žmonėm.“ (i5)	„Nu... turbūt truputį daugiau vaizdo skambutį. Vien kad parodyt kaip gyvenu, kaip atrodau. Ten ir kokius rūbus nusipirkau ir t.t.“ (i5)	<...> stengiausi susitikti. Ir su manim stengėsi susitikti artimiausių žmonių ratas. Tai šeima, aišku. Draugai, pažįstami.<...> Tai buvo toks susitikimų maratonas grįžus.“ (i5)
„Pirmas toks turbūt, galvoju ką iškart atsakyti. Lyg ir stengiausi su visais pabūti ir susitikti, bet tai nebuvo tikslas, kad „dabar atsibūnam iki kol aš išvykstu“. Stengiausi su kiekvienu susitikti, bent jau su artimiausiu žmogum. Ir praleisti tą laiką. Tokį kokybišką laiką kartu.“ (i4)	„Tai su tais draugais, su kuriais mes dažniausiai šnekam, tai su jais vaizdo <...> Tada jau labiau norisi pamatyti tą žmogų, o ne tiesiog su balsu šnekėt.“ (i4)	„Ir pati laukdavau kol susitiksiu su draugais, draugai laukė kol aš grįšiu. Tai gavosi, kad viskas buvo suplanuota labai ką veikti. Ir tas bendravimas toliau tęsėsi kaip ir buvo. Tiesiog su tais žmonėm su kuriais mažiau susiskambindavom ar išvis nesusiskambinom, tai susitikimom.“ (i4)

Galima papildyti, kad šie informantai (i6, i5, i4) apibūdindami emocinę savijautą sugrįžus į gimtąją šalį, pažymėjo, kad džiaugėsi sugrįžę ir jautė teigiamus, pozityvius jausmus. Čia svarbu pastebėti, kad mokslinėje literatūroje teigiama, kad kuo atviresni sugrįžusieji komunikodami su savo socialine aplinka, tuo mažesnę kultūrinę, tarpasmeninę ir emocinę distanciją jie patiria. Pabrėžiama „savęs atkleidimo technikos“ svarba (Fanari, Liu, Foerster, 2021, p.298). Taip pat rašoma, kad sėkmingiausiai readaptacija gimtojoje šalyje vyksta tuomet, kai įgyjama ne vien priimančiosios kultūros kompetencijų, tačiau ir išlaikomas ryšys su gimtąja šalimi (Cox, 2004, p.216). Šis sąryšis atitinka teorinėje darbo dalyje aptartą literatūrą, nagrinėjančią mainų studentų komunikaciją ir adaptacijos efektyvumą sugrįžus į gimtąją (pradinę) kultūrą. Pitts (2016) teigia, kad su gimtąja kultūra palaikomas pastovus ryšys (komunikacija) mainų užsienyje metu leidžia besimokančiajam efektyviau readaptuotis gimtojoje šalyje. Ir atvirkščiai, nepalaikant intensyvaus kontakto gimtojoje šalyje, tačiau aktyviai bendraujant su priimančiąja kultūra sugrįžimo adaptacija bus gerokai sudėtingesnė. Patariama sugrįžus į gimtąją kultūrą neužsisklęsti savyje, neatsiriboti nuo studijų užsienyje prisiminimų, apmąstyti įgytą patirtį, palaikyti kontaktus su bendrakursiais užsienyje ir kt. (Hess, 1994, p.244).

Taip pat minima ir asinchroninė komunikacija su gimtąja šalimi - informantai nurodo kėlę nuotraukas į socialinius tinklus ir kūrę istorijas, žargonu įvardijamas kaip „storius“. Pažymi naudoję balso įrašus. Tokį komunikavimo būdą tyrimo dalyviai aiškina laiko mainų programoje stoka. Tačiau pabrėžia ir siekį, kad socialinė aplinka gimtojoje šalyje pamatytų ir sužinotų kaip sekasi informantui. Mokslinėje literatūroje taip pat aptariama internetinė tinklaveika ir adaptacijos procesų valdymas. Pažymima, kad socialiniai tinklai skatina akultūraciją kol bendraujama su gimtosios ir priimančios kultūros atstovais (Farh, Bartol, Shapiro, Shin, 2010, p. 439 - 447). Teigiama, kad besimokantieji naudojantys socialinių tinklų ir internetinio ryšio derinį patiria mažiau streso ir sėkmingai adaptuojasi (Shuter, 2017, p. 3). Galima teigti, kad asinchroninė komunikacija pasirenkama ir dėl techninių aplinkybių, trukdančių bendrauti. Minima didelė telefoninio skambučio kaina ar interneto trikdžiai. Informantai dalyvavę mainų programose Azijos šalyse nurodė ir laiko juostų skirtumą. Kai kurie minėjo, kad dėl interneto trikdžių buvo sunku susiskambinti vaizdo skambučiu, todėl pasirinkdavę garso skambutį naudojant internetines programėles arba asinchroninės komunikacijos būdus.

Nepaisant dažnai minimo nuotolinio bendravimo ir siekio palaikyti komunikaciją su gimtąja šalimi, tyrimo dalyviai taip pat nurodo, kad su artimiausia socialine aplinka nuotoliu bendravo

rečiau, arba apibūdino kontaktą kaip nepastovų. Vienu iš atvejų informantas lygina komunikaciją iki mainų programos ir jos metu. Nurodoma, kad nereguliariai bendrauta ir būnant gimtojoje šalyje, tačiau santykis su draugais įvardijamas kaip nepasikeitęs (i2). Taip pat aiškinamas kaip savaime suprantamas dalykas, nurodoma, kad reikia bendrauti su esančiais mainų šalyje, todėl natūralu, kad socialinei aplinkai gimtojoje šalyje skiriama mažiau dėmesio (i10). Vienu iš atvejų informantas, paklausus apie bendravimą nuotoliu su esančiais gimtojoje šalyje staiga nukreipė pokalbį, nurodydamas savo draugų ratą kaip nepastovų, pabrėžia nutrūkusį ir susilpnėjusį tarpusavio ryšį (i7). Svarbu pastebėti, kad šie informantai (i7, i10) studijavo priimančios šalies kalbą ir turi daugkartinę mainų programų patirtį. Mokslinėje literatūroje teoretizuojama apie komunikaciją ir adaptaciją sugrįžus į gimtąją kultūrą. Priimančiosios kultūros absorbcijos laipsnis siejamas su adaptacijos sunkumais sugrįžus (Pitts, 2016, p. 12-16). Teigiama, kad intensyvi komunikacija su priimančiosios kultūros atstovais mažina pasitenkinimą sugrįžus į gimtąją šalį (Wilson, 1993, p. 467).

Įdomu pastebėti, kad kalbėdami apie komunikaciją mainų programos metu informantai mini ne tik nuotolinę, tačiau ir tiesioginę komunikaciją su gimtosios šalies atstovais, kuri gali būti įvardinama kaip etninė. Vienu atveju su tautiečiais atsitiktinai susipažįstama ir toliau bendraujama mainų programos metu (i4), kitu - kooperuojamasi ir kartu gyvenama priimančiojoje kultūroje, nors informantas ir pažymi, kad gerai nepažinojo minimo asmens (i6). Paminėtinas ir atvejis, kai į mainų šalį atvyksta tyrimo dalyvių šeimos nariai ar partneriai, o toks apsilankymas vertinamas teigiamai. Į mainų šalį vykstama su šeimos nariais ar partneriu (i3, i5). Remiantis analizuota teorija, tokia komunikacija priimančiojoje šalyje gali būti įvardinama kaip etninė (Pitts, 2016). Mokslinėje literatūroje galima surasti analogijų nagrinėjančių tarpusavio santykius ir sugrįžimo adaptaciją. Pavyzdžiui, nustatyta, kad vieniši individai patiria stipresnį pakartotinį (sugrįžimo) kultūrinį šoką nei susituokę dėl emocinės paramos nebuvimo (Akhtar ir kt., 2022, p.199).

Analizuojant gautus atsakymus išryškėja ir tiesioginiai tyrimo dalyvių kontaktai su mainų programos studentais iš kitų šalių bei bendravimo pobūdis. Kitaip tariant, nurodomas ir tarpkultūrinis bendravimas. Informantai, mainams vykę į Azijos šalis, nurodo, kad buvo lengva atpažinti studentus, atvykusius iš Europos šalių pagal jų išvaizdą. Teigiamai vertinama į mainus atvykusių studentų bendruomenė, leidžianti susipažinti su Europos šalių kultūrine įvairove. Minima, kad apsiribojama ir bendraujama tik su mainų studentais, bet ne su vietiniais. Įvardijamos įvairios Europos šalys. Čia galima įžvelgti etnocentristines dalies informantų nuostatas ir socialinės

aplinkos skirstymą į išorinės ir vidinės grupės narius. Kaip nuorodoma nagrinėtoje literatūroje, vidinės grupės sudaro tos pačios etninės kilmės, amžiaus, lyties, profesijos bendraamžiai (Jackson, 2020, p. 145). Priimančios kultūros studentai įvardijami kaip „vietiniai“. Nurodoma, kad nebendraujama nei tiesiogiai, nei nuotoliu arba bendravimas apibūdinamas kaip žemo intensyvumo. Tuo pačiu iškart ir nurodoma, kad grįžus į gimtąją šalį bendravimas nutrūko. Silpnas komunikacinis ryšys subjektyviai suvokiamas ir aiškinamas trumpu mainuose praleistu laikotarpiu. Čia galima įžvelgti ryšį su informantų etnocentrinėmis nuostatomis. Etnocentrizmo sąvoka suprantama kaip natūrali tendencija pasitelkti „savų“ ir „svetimų“ perspektyvą, kur į „svetimuosius“ žiūrima labai nepalankiai (Jackson, 2020, p. 44). Pavyzdžiui, vienas iš respondentų nurodo, kad laikė priimančioje institucijoje nuolatos besimokančiuosius „prastesniais ir mažiau turinčiais“ (i3). Svarbu pastebėti, kad kalbėdami apie sunkumus mainų programos metu, informantai kaip nebendravimo priežastį nurodė ir kalbos barjerą, jų subjektyviu vertinimu, sąlygojusį bendravimo sunkumus su „vietiniais“ studentais.

Užsienio kalbų mokymasis taip pat gali būti suprantamas kaip vienas pagrindinių aspektų, prisidedančių prie individo pasaulėvaizdžio ir tarpkultūrinės kompetencijos vystymosi. Kaip pažymima nagrinėtoje literatūroje, pasaulėvaizdis formuojasi įsitraukiant į kitą kultūrą ir mokantis „kitos“ kalbos. Siekiant praturtinti pasaulėvaizdį labai svarbu išmokti kitą kalbą ir patirti jos atstovaujamą kultūrą (Fantini, 2019, p.8). Be to, sėkmingam tarpusavio bendravimui reikia pasitikėjimo, gebėjimo klausytis ir suprasti. Kalba, kultūra ir jos kontekstas vaidina pagrindinį vaidmenį nustatant kaip formuojami tarpusavio socialiniai santykiai (Jackson, 2020, p. 210).

Tyrimo dalyvių santykis su priimančiosios kultūros atstovais išryškėjo nurodant po mainų programos besitęsiantį tiesioginį tarpkultūrinį kontaktą - informantai nurodė sulaukę svečių iš Japonijos (i1, i11) arba plačiai detalizavo ir palankiai atsiliepė apie bendravimą su priimančiosios institucijos dėstytojais, kalbančiais anglų kalba. Nurodoma, kad visuomet sulaukta stipraus atgalinio ryšio. Nors ir svarstoma, kad galbūt mainų studentams tokiu elgesiu siekta sudaryti gerą įspūdį, jaučiamas bendrumo su priimančiosios institucijos dėstytojais, jausmas. Atskirais atvejais tyrimo dalyviai minėjo ir atsainų bendravimą ar net diskriminaciją, pažymint kalbos barjerą, kurį suprato kaip tokio bendravimo priežastį. Ribiniu atveju - informantas jautė diskriminaciją dėl pilietybės (i7). Iš platesnio interviu konteksto paaiškėja, kad toks negatyvus požiūris į besimokantįjį galėjo susidaryti pažeminus diplomatinio atstovavimo lygį tarp Kinijos Liaudies ir Lietuvos Respublikų, tuo tarpu ankstesnes mainų patirtis šioje šalyje informantas (i7) vertina palankiai.

Interviu dalyvių patirtyse išryškėja gimtosios ir užsienio kalbų panaudojimo aspektai. Kadangi interviu dalyvavo ir filologijos studentai, užduoti ir tikslinamieji klausimai siekiant gauti daugiau informacijos apie kalbų naudojimą. Gauti dviejų tipų atsakymai - minima, kad bendraujama anglų kalba arba konkreti kalba pasirenkama priklausomai nuo konteksto. Suteikdami informacijos apie anglų kalbos naudojimą tyrimo dalyviai nurodo, kad ją naudodavo situacijose, kurios reikalauja platesnio ir išsamesnio paaiškinimo. Šia kalba bendraujama su kursioiais arba dėstytojais. Priimančiosios šalies kalba (kinų ir japonų) bendravo informantai, besimokantys filologijos krypties studijose. Pastebėta, kad priimančios šalies kalbos naudotos komunikacijai su bendrakursiais nemokančiais anglų kalbos. Ir atvirkščiai, anglų kalba buvo pasitelkiama susikalbėti su studentais, dar neįvaldžiusiais priimančiosios šalies kalbos. Čia išryškėja nagrinėtoje literatūroje aptariama ir tyrimo dalyvių demonstruojama tarpkultūrinė komunikacijos kompetencija, apimanti gebėjimą bendrauti įvairiuose susitikimuose nepriklausomai nuo konkretaus kultūrinio konteksto. Tarpkultūrinės komunikacijos kompetencija apima gebėjimą valdyti įvairius kultūrinius ar kitokius komunikatorių skirtumus, susidoroti su lydinčiu netikrumu ir stresu (Kim, 2010, p. 99). Taip pat minimas bendravimas verčiant asmenims, mokantiems vietinę bei anglų kalbas. Vertimo pagalbos informantai minėjo saulaukę iš bendrakursių, padėjusių bendrauti su anglų kalbos nemokančiais dėstytojais, taip pat minimi ir kiti asmenys, bei draugai, padėję atliekant lauko tyrimus ir stebėjimų metu.

Nors ir pateikta daug informacijos apie bendravimą bei jo pobūdį tiek priimančiojoje, tiek gimtojoje kultūroje, gauta ir specifinio pobūdžio atsakymų apie sprendimą atsiriboti ir pabūti atskirai nuo aplinkinių. Nurodoma, kad siekta apmąstyti susidariusias problemas vienumoje. Minimas nuovargis, atsiradęs dėl skirtingų kultūrų asmenų su kuriais susiduriama mainų programoje gausos, todėl nusprendžiama atsiriboti, kurį laiką pabūti vienumoje ir atstatyti jėgas, reikalingas bendravimui (i5). Komunikacines pauzes bendravime paminėję tyrimo dalyviai, apibūdindami savo emocinės savijautos dinamiką mainų programos metu - ją nurodė kaip palaipsniui blogėjančią. Taip pat šie informantai minėjo ir kalbų barjerą kaip sunkumą patirtą priimančiojoje kultūroje (žr. 4 lentelę). Nagrinėtoje literatūroje aprašomi vienišumo ir atskirtumo jausmai suprantami kaip kultūrinio šoko požymis - vienišumas ir atskirtumas kaip jausmas gali būti pačių individų apsisprendimo izoliuotis nuo socialinės aplinkos kaupiantis nuovargiui pasekmė. Viena iš jo priežasčių - intensyvus bendravimas užsienio kalba, kuri suvokiama kaip patiriamas sunkumas.

4 lentelė. Kalbos barjeras ir komunikacinės pauzės

Stengiasi pabūti vienuoje - komunikacinės pauzės	Įvardina kaip pablogėjusią - emocinė savijauta	Kalbos barjeras - nesupranta ką kalba kiti
„<...> visi norėjo pažinti mane, pakalbėti su manim, <i>nusifotkinti</i> , paliesti, pačiupinėti ar panašiai. Tai ten buvo to dėmesio labai labai daug ir iš tikrųjų labai labai pervargau. Ir stengdavausi savo kambarį užsidaryti, ir kartais neišeit net į koridorių, kad tik pabūt vienam, biški pailsėt. <i>Nu</i> ir po to gerai - važiuojam vėl.“ (i5);	„Bet iš kitos pusės ilgai nei kaupėsi nuovargis. Nes visos dienos buvo maksimaliai užimtos, visos naktys, beveik, irgi buvo užimtos.<...> Tai buvo turbūt ilgai nei ta emocinė sveikata, ir šiaip bendrai paėmus holistiškai sveikatą, ilgai nei pamažu prastėjo.“ (i5)	„ <i>Plius</i> Indijoje aš turėjau mokėti kažkiek kalbos, kurią aš mokėjau <i>kaipo</i> . Bent jau taip atrodė kol nenuvykau į Indiją, o ten aš susidūriau su visais dialektais, su visa šnekamąja kalba. Ir tai buvo dar vienas didžiulis iššūkis.“ (i5)
„<...> merginos su kuriomis aš gyvenau, jos vis norėjo ten kažkur keliauti. Į miestą vis dažniau išeiti. Ten panaktinėti. O man jau kažkaip norėjosi šiek tiek ramiau, atrodo, Ispanijos jau nemažai apkeliauvau. Aišku, vistiek išvykdavome į tam tikras ekskursijas, bet sakykim naktinis gyvenimas man jau nebuvo toks prie širdies.“ (i6)	„Jau atvažiavus emocijos pakankamai keitėsi. Ir pirmuoju metu kol vyko visa adaptacija tikrai buvo labai įdomu ir labai smagu. Po kiek laiko supratau, kad pradėdau labai ilgėtis namų. Ir ta antra pusė kiek ten prabuvau buvo tokia... jau jaučiausi, kad nelabai savo noru aš ten esu.“ (i6)	„O su tais žmonėmis, kuriuos pažinojau ir susipažinau mainų programoje tai... žinoma, su bendrakursiais. Po mokslų, sakyčiau, mes jau nebendraudavome, nesusitikdavome. Bet pagrįdė, sakyčiau, čia buvo ir kalbos barjeras kodėl taip mums sekėsi nelabai gerai komunikuoti.“ (i6)
„Kartais būna nenori nieko pasakyti ir nori vienas viską apdoroti. Tiesiog išeini palei jūrą, pavaikštai, pagalvoji.“ (i2);	„Viskas prasidėjo labai gražiai, kaip filmuose prasideda. Po to pereini prie dėstymo pastraipos ir supranti, kad čia jau nebe ledai ir šokoladas“ (i2);	„Žmonės nauji, kur nesupranti ką kalba“ (i2);

Iš informantų pateiktų atsakymų galima įžvelgti nagrinėtoje mokslinėje literatūroje aprašomą sensorinę perkrovą (angl. *sensory overload*), atsirandančią nepažįstamoje kultūrinėje aplinkoje kai individas turi įdėti sąmoningas pastangas apdoroti ir suprasti naujos informacijos prasmę. Todėl išsekvojus daug energijos naujai informacijai apdoroti, juntamas nuovargis (Jackson, 2020, p. 182). Nors mokslinėje literatūroje ir aptinkama neigiama konotacija aprašant izoliacijos ir vienišumo jausmus, tačiau svarstytinas ir požiūris į atsiribojimą pažvelgti kaip į natūralų mechanizmą nuovargiui sumažinti bei bendravimui su socialine aplinka atkurti.

3.2.5 Institucinė ir socialinė parama

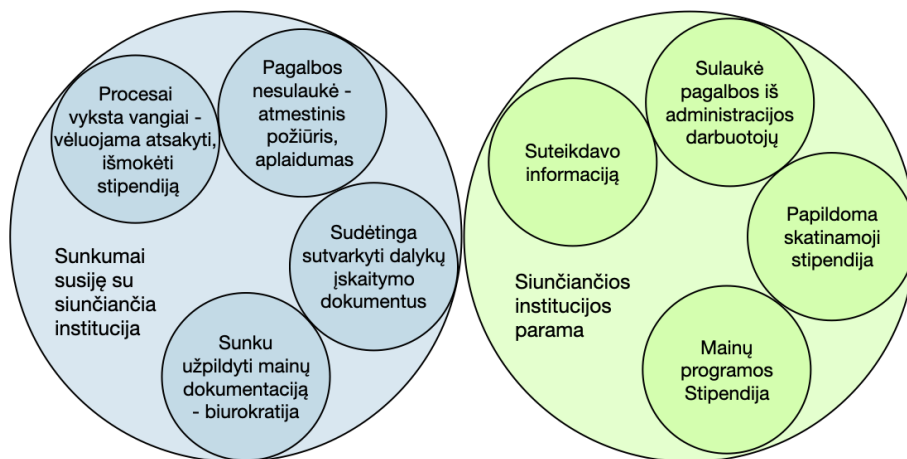
Paskutinis struktūruotos interviu dalies klausimas buvo skirtas institucinei paramai tiek priimančioje, tiek siunčiančioje institucijoje. Pirmiausiai tyrimo dalyviai mini finansinę paramą, skiriamą Europos Sąjungos struktūrinių fondų - kalbama apie „Erasmus“, atskiru atveju - „European Connectivity Scholarship“ stipendiją. Džiaugiamasi gavus paramą prieš mainų programą, kartu ir nurodant, kad ši parama dalinai padengė mainų programos metu patirtas išlaidas. Be to, tyrimo dalyviai mini ir papildomas skatinamąsias stipendijas mokėtas siunčiančios institucijos

mainų metu. Vienu iš atvejų panašu, kad tokios stipendijos nesitikėta ir informantas klausiamai atsako nežinantis ar taip turėjo būti (i11).

Atsakymai dažnai buvo gana trumpi, todėl papildomai buvo užduodamas tikslinamasis klausimas ar tyrimo dalyviai sulaukė nematerialinės paramos iš priimančios arba siunčiančios institucijos. Klausimas dažnai kėlė nuostabą. Atsakoma, kartais ir juokiantis, kad nelabai įsivaizduojama kokia dar nematerialinė parama galėtų būti. Tyrimo dalyviai abejoja ar turi žinių apie tokio tipo paramą. Kartais tiesiog lakoniškai atsako, kad tokios informacijos tyrimo dalyvis neturi. Dalis minėjo priimančios institucijos suteikiamą su mainų programa susijusią informaciją. Čia galima išvelgti analogijų su literatūroje aptikta institucinės paramos kritika. Teigiama, kad koncentruojamasi į logistinius ir administracinius klausimus, dažnai juose trūksta tarpkultūrinės informacijos. Studentai gauna tam tikrus mokymus, tačiau juos dažniausiai veda ne specialistai, todėl jiems trūksta tvirtų teorinių ir empirinių žinių (Ward, Bochner, Furnham, 2001, 246 p.). Kita vertus, tyrimo dalyviai nurodo, kad informacija apie mainų programas padėjo apsispręsti išvykti į mainų programą. Administracijos darbuotojų suteikiamas grįžtamasis ryšys vertinamas kaip stiprus ir savalaikis - nurodoma, kad reikalinga informacija suteikiama laiku. Keli informantai išsamiai papasakojo ir apie suteiktą pagalbą. Įvardijama ne tik administracija, tačiau ir dėstytojai. Aptariama įvairaus pobūdžio nematerialinė pagalba - tvarkant vizą ar tarpininkaujant su priimančiąja institucija kilus nesklandumams. Nurodoma, kad į informanto pasirinktas šalis anksčiau vykę dėstytojai pasidalina gyvenimiškąja patirtimi, paaiškina kaip elgtis konkrečioje specifinėje priimančioje kultūroje. Galima teigti, kad dalinamasi tarpkultūrine patirtimi. Minimas tiek prieš mainų programą, tiek jos metu palaikomas kontaktas ir stiprus grįžtamasis ryšys su siunčiančia institucija. Vienu atveju informantas nurodo iki išvykimo dirbęs siunčiančioje institucijoje, todėl žinojo į ką kreiptis pagalbos (i1).

Kita vertus, dalis tyrimo dalyvių nurodo, kad jokios nematerialinės pagalbos iš siunčiančios institucijos nesulaukė. Tie patys informantai, kurie pateikė daug informacijos apie dokumentacijos tvarkymo sunkumus prieš mainų programą bei sugrįžus iš jos, paklausus apie institucinę paramą toliau gana emociškai pasakojo apie komunikacijos nesklandumus su siunčiančios institucijos administracija. Buvo pabrėžiama, kad ne tik kad nesulaukė pagalbos, bet ir susidūrė su didžiulių nenoru padėti prieš mainų programą, jos metu, ir sugrįžus į gimtąją šalį (žr.11 pav.). Tyrimo dalyviai minėjo mainų metu saulaukę keistų skambučių iš administracijos. Šių skambučių metu klaidingai tvirtinta, kad šie informantai turintys skolas. Tie patys informantai teigė jautęsi taip tarsi būtų

niekam nereikalingi, minėjo empatijos iš administracijos darbuotojų trūkumą. Vienu iš šių atvejų su nuoskauda prisimenama, kad dėl vėluojančių įskaitymų netekta stipendijos (i6).



11 pav. Siunčiančios institucijos parama ir su ja susiję sunkumai. Sudaryta autoriaus.

Kalbant apie priimančios institucijos pagalbą, tyrimo dalyviai pasisako apie nematerialinę paramą iš administracijos ir bendrakursių. Apibūdindami pagalbą iš bendrakursių, jie išskiria mokančius anglų kalbą. Kartais pažymima, kad tai kiti mainų programos studentai. Vertinamas tarpkultūrinis bendravimas. Mainų programos dalyvio patirtis suvokiama ne kaip išskirtinė ir unikali, tačiau tipinė ir suprantama, kad sunkumai su kuriais susiduriama būdingi visiems mainų studentams. Dalis tyrimo dalyvių nurodo dėstytojų ir administracijos paramą. Primenama, kad besimokantieji visada gali kreiptis pagalbos, nurodoma, kad nepastebėta susierzinimo ar kito aiškiai demonstruojamo nenoro pagelbėti. Atskirais atvejais minimi mainų grupės kuratoriai. Kalbama apie mainų programos studentams skirtus renginius. Teminiai renginiai suteikė galimybę mainų programos dalyviams susipažinti. Paaiškinama, kad tokia organizacinė veikla turėjo įtakos mainų programos dalyvių tarpusavio bendravimui. Minima ir dėstytojų iniciatyva rengti paskaitas su kitų fakultetų studentais, besimokančiųjų įtrauka į renginių organizavimą. Nagrinėtoje literatūroje pažymima, kad bendravimo veikla, kurioje dalyvauja priimančiosios aplinkos nariai atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį tarpkultūrinėje aplinkoje vykstantiems adaptacijos procesams (Kim, 2001, p.75). Vienas iš informantų, nurodęs priimančioje institucijoje rengiamas konferencijas ir renginius mainų programos dalyviams, bet pažymėjęs, kad į juos nebuvo kviečiamas, pakartotinai į mainų programas vyksti neketina. Taip pat nurodė sumažėjusį entuziazmą pakartotinai sugrįžti į mainų programos šalį (i9).

Apibendrinant priimančiosios ir siunčiančios institucijos pagalbos arba jos nebuvimo temą galima teigti, kad tyrimo dalyviai akcentuoja materialinę pagalbą ir suteikia daugiau informacijos apie nematerialinę pagalbą ir jos pobūdį tik uždavus papildomų tikslinamųjų klausimų. Jeigu tokia parama arba jos nebuvimas ir nurodomas, išryškėja informacijos suteikimo ir konkrečių administracijos darbuotojų pagalbos faktai. Iš informantų pasisakymų aiškėja, kad šis reiškinys priklauso vienai konkrečiai aukštajai mokyklai ir nebūtinai turi būti suprantamas kaip būdingas kitoms institucijoms, kuriose studijuoja tyrimo dalyviai. Informantai nurodo nežinantys apie studentams organizuojamus renginius ar kitas iniciatyvas, susijusias su pagalba prieš mainų programą ar sugrįžus iš jos. Šis aspektas reikalauja platesnio tyrimo siekiant išsiaiškinti ar tokie atsakymai gaunami todėl, kad tyrimo dalyviai nežino arba nenori domėtis šiomis iniciatyvomis, ar todėl, kad tokios iniciatyvos iš tikrųjų nėra praktikuojamos. Nagrinėtoje literatūroje pabrėžiama, kad studijų užsienyje specialistai turi turėti komunikacijos strategijas, kurias galėtų naudoti bendraujant su studentais apie kultūrinį šoką. Dėl psichologinio streso, kurį gali sukelti kultūrinis šokas, prigimties pagrįsta manyti, kad jei studijų užsienyje specialistai tinkamai neparuošia savo studentų kultūriniam šokui, kuris gali ištikti kelionės metu, jiems gresia neigiama patirtis mainų šalyje (Sobre-Denton, Hart, 2008, p.539).

3.2.6 Mainų patirties priimančioje kultūroje lyginimas ir vertinimas

Interviu pabaigoje tyrimo dalyvių buvo prašoma apibendrinti savo patirtį. Paprašyta paminėti ir mainų patirties aspektus, kuriuos jie norėjo išsakyti, tačiau to nebuvo paklausta. Iš pateiktųjų atsakymų atsiskleidžia, kad lyginama ir vertinama mainų patirtis, priimančioji ir gimtoji kultūra. Informantai nurodė apmąstę savo santykį su gimtąja kultūra, suvokė šio santykio pasikeitimus. Minima, kad būnant mainuose arba iškart sugrįžus pradėta vertinti gimtoji kultūra, kuri įvardinama ir naudojant žodį „namai“. Požiūrio pasikeitimas aiškinamas ir mainų metu patirtais pandeminio ribojimo sunkumais. Šalis į kurią vyкта mainų kelis kartus, matoma ne kaip tolesnio profesinio tobulėjimo, bet „atostogų kryptis“ (i9). Dalis iš šių informantų kalbėdami apie savo emocinę savijautą sugrįžus į gimtąją šalį nurodė ją kaip vienareikšmiškai teigiamą, o mainų programos metu daug keliavo po priimančiąją kultūrą ar greta esančias šalis. Iš gautų atsakymų matyti, kad atsiskleidžia siekis į gimtąją kultūrą sugrįžti ne iškart (žr. 5 lentelę).

5 lentelė. Besimokančiųjų, keliavusių po priimančią kultūrą, emocinė savijauta ir mainų programos vertinimas

Keliauja po aplinkines vietas ir gretimas šalis	Džiaugiasi, kad sugrįžo namo - teigiama emocinė savijauta	Vertina savo santykį su priimančiąja ir gimtąja (pradine kultūra)
„Tai tikrai nuotaikos laikėsi labai geros. <...> Ir apturėjome kelionių. Nuvykome į kitą šalį, į Maroką, į Saharos dykumą ir buvome banglenčių stovykloje. Ir aplankėme visokias uolas, miestelius.“ (i6)	„Nuostabiai. Iš tikrųjų kai grįžau jaučiausi laisvai. Pagaliau išgirdau lietuviškai kalbančius žmones. Man tai kažkas gero širdy pasidarė, kad aš jau grįžau.“ (i6)	„Nors ir tuo metu kai grįžau dangus buvo visiškai apsiniaukęs, niuru, lijo. O man toks gražus tas vaizdas buvo. Man taip labai labai kažkaip. Supratau kaip stipriai vertinu savo namus, ir kaip iš tikrųjų smagu grįžti namo.“ (i6)
„<...>aš kiekvieną savaitgalį vis kažkur išvažiuodavau. Tai vieną, tai į kitą miestą. Pas draugę, nes ji gyvena ten, studijuoja. Jau ne <i>erasmusu</i> , bet tiesiog. Tai vat ją aplankyti. Tada jinai, aišku, pas mane atvažiavo. Tai tas vat savaitgaliai visi.“ (i4)	„Tai turbūt, kad kaip ir minėjau prieš tai grįžau ir jaučiau, kad po kažkokių atos... po kelionės. <...> Tai tas buvo smagu. Ir labai buvau pasiilgęs šalies. Tai dėl kažkaip tikrai.<...>Tai jaučiausi gerai. Gerai jaučiausi. <...> Galvoju ar atėjo kažkoks liūdesys? Tai manau, kad ne. Nebuvo liūdesio.“ (i4)	„<...> mainuose pradėjau vertinti tai ko aš pasiilgsti, tai kas man patinka mano šaly, o ne kitoj. Tai galbūt dar tas davė tokio supratimo, kad gera tai ką turim ir net labiau vertinti padėjo.“ (i4)
„Kadangi žiemos atostogos beveik 2 mėnesiai <...> aš ne iš karto į Lietuvą grįžau. Aš dar pakeliavau. Nes iš (<i>duomenys neskelbtini</i>) nuskristi į Seulą tereikia 40 min. Tai pirmiausia nuskridau į Seulą, paskui į Tokiją. Paskui grįžau į Šanchajų ir labai džiaugiausi. Tada iš Šanchajaus namo.“ (i9)	„Tai sugrįžus į Lietuvą tas džiaugsmas, kad niekas tau tų pagaliukų į nosį nekiša. Prie kaktos nededa termometro ir netikrina, kad neduokdie 37,3 ir viskas, tave išveža izoliuoti. Tai džiaugsmas, kad išsivadavimas iš tokios nelaisvės.“ (i9)	„Būnant Kinijoje, sukaustyta pandemijos ir priešpandeminė Kinijoje - tai dvi skirtingos Kinijos. Labai pandemija pakeitė mano požiūrį į Kiniją. Dabar Kinija galėtų būti... na kaip atostogų kryptis. Bet taip tai Lietuvoj geriausia.“ (i9)

Čia galima rasti analogijų su Cushner ir Brislin (1994) teiginiais, kad siekiant palengvinti sugrįžimo adaptaciją į gimtąją (pradinę) kultūrą turi būti grįžtama palaipsniui. Mokslininkai pateikia instrukcijas ir pataria prieš sugrįžtant į gimtąjį miestą šiek tiek pakeliauti, skirti laiko laisvalaikui. Taip pat neskubėti ieškoti darbų ar užsiimti akademine veikla (Cushner ir Brislin, 1994, p.126).

Apibendrinami mainų programos patirtį informantai apžvelgė suvokiamus skirtumus studijuojant tarp gimtosios (pradinės) ir priimančios kultūros. Nuogausta, kad mainų šalyje mokymosi procesas daug lengvesnis ir džiaugiamasi, jog sugrįžus pavyko pasiekti norimą įgūdžių lygį, „pasivyti“ bendrakursius. Lyginama studijų kokybė mainų ir gimtojoje šalyje, norima intensyvesnio mokymosi proceso. Vienu iš atvejų nurodoma atvirkščiai, teigiama, kad priimančioje institucijoje dėstomų specialybės dalykų lygis (kalbų) pasirodė daug aukštesnis nei gimtojoje šalyje (i11). Aukštesnį kalbų mokymosi lygį priimančioje institucijoje nurodė filologijos studentas. Taip pat informantai lygina priimančios ir gimtosios kultūros maistą. Pasiilgstama mainų programos

metu valgyto maisto, vienu atveju - jausmingai pasakojama apie išvyventas valgymo patirtis su vietiniais lauko tyrimų metu (i3). Su ilgesiu ir abejone pažymima, kad neaišku ar dar pavyks turėti panašias patirtis gyvenime. Bendrai nurodoma, kad tiek priimančioje šalyje, tiek gimtojoje šalyje grįžus trūko tam tikrų mėgstamų produktų.

Apibendrinant informantai dažnai vertino mainų programoje įgytą patirtį, nurodomi ir sunkumai. Vienoje atsakymų grupėje iš pateiktų pasisakymų matyti, kad nepaisant išbandymų, mainai vertinami teigiamai. Pavyzdžiui, labai tyliai tariant žodžius prisimenami sunkumai ir informantas kuriam laikui nutyla, neranda žodžių apibūdinimui, tačiau vėliau labai emociškai teigia, kad buvo verta dalyvauti ir būti mainų programoje (i3). Taip pat minima, kad mainų programa leido ugdyti asmenines savybes, charakterį ir atsparumą patiriamiesiems sunkumams. Šie atsakymai atkartoja kitų tyrimų, nagrinėjama tema, radinius. Teigiama, kad daugelis sugrįžusiųjų sąmoningai suvokia įvykusius asmenybės pasikeitimus (Young, 2014, 61p.) arba asmenybės pasikeitimas suprantamas kaip kontrastas su gimtąja kultūra, kurioje per išvykimo laikotarpį niekas nepasikeitė (Martin, 1984, p.128). Kitoje atsakymų grupėje nurodomas savarankiškumas ir nepriklausomybė. Pažymima, kad nors patirtis ir nebuvo pati geriausia - visada verta patirti asmeninį išbandymą.

IŠVADOS

Išnagrinėjus teorinę literatūrą pakartotinis kultūrinis (sugrįžimo) šokas pasirodo kaip vienas iš readaptacijos, sugrįžus į gimtąją (pradinę) kultūrą, aspektų. Tyrinėjant šį reiškinį gaunamas didelis tyrimų rezultatų nepalyginamumas. Nustatyta, kad skirtingai nei numato Gullahorn ir Gullahorn (1963) pasiūlytas W-kreivės modelis, sugrįžusieji nebūtinai patiria „medaus mėnesio“ etapą, o iškart susiduria su prisitaikymo sunkumais. Ward (2001) akultūracijos modelis siūlo sugrįžimo adaptaciją tyrinėti plačiau - individualiu ir visuomeniniu lygmenimis, įtraukiant ne tik afektinius, bet ir elgesio bei kognityvinius (pažinimo) aspektus. Nors Gullahorn ir Gullahorn (1963) pasiūlytas W-kreivės modelis išlieka pagrindiniu pristatant pakartotinio kultūrinio šoko reiškinį besimokantiesiems, elgesio (sociokultūriniais) aspektams tyrinėti svarbus Kim (2001) pasiūlytas cikliško adaptacijos proceso modelis, o pažinimo (kognityviniams) aspektams - Bennet ir Hammer (2017) tarpkultūrinio jautrumo raidos modelis.

Analizuojant literatūrą, aptariančią sugrįžimo šoko valdymo priemones, išsiskiria Young (2014) arba La Brack ir Ogden (2019) pasiūlytos „sėkmingo sugrįžimo programos“, apimančios visą mainų ciklą, įtraukiant mokymus prieš mainų programą bei besimokantiesiems sugrįžus. Taip pat Cushner ir Brislin (1994) detalios rekomendacijos dėl laipsniško sugrįžimo į gimtąją kultūrą. Nagrinėtoje literatūroje galima įžvelgti išreiškiamą kritinį požiūrį į mokslo institucijose vyraujančias praktikas susitelkti tik į logistinius ir administracinius mainų programų aspektus, specializuotų užsiėmimų mainų programų dalyviams trūkumą. Kita vertus, nagrinėtoje literatūroje nustatyta emocijų valdymo ir tarpkultūrinio mokymosi priemonių, kurios galėtų būti pritaikytos siekiant užtikrinti sklandžią sugrįžusiųjų adaptaciją, įvairovė. Vaidmenų žaidimai, simuliacijos, „dvigubo etnocentrizmo“ praktika (La Brack ir Ogden, 1993), sugrįžimo refleksija (Wayland, 2015), kritinio incidento (Arthur, 2003) ar tarpkultūrinio įjautrinimo technika (Isogai, Hayashi, Uno, 1999) gali būti taikomos patyriminio mokymosi programose siekiant skatinti tarpkultūrinį mokymąsi bei užtikrinti sklandžią sugrįžusiųjų readaptaciją.

Atlikus besimokančiųjų Europos bei Azijos šalyse tarpkultūrinių patirčių analizę išryškėjo emociniai, elgesio bei kognityviniai (pažinimo) readaptacijos aspektai. Ne visi sugrįžusieji patyrė teorijoje aptariamą „medaus mėnesio“ etapą, o iškart pajuto neigiamus jausmus - liūdesį ir priimančiosios kultūros ilgesį. Gimtojoje šalyje susidurta ir su įvairiais sociokultūriniais sunkumais. Plačiai ir detalai aptarinėtas dokumentacijos siunčiančioje institucijoje tvarkymas, tam sugaišta

daug laiko. Minimi keblumai tvarkant dėstomųjų dalykų įskaitymus. Taip pat išryškėjo ir patiriama kultūrinė distancija. Tyrimo dalyviams teko atstatinėti ryšius su artimiausia socialine aplinka, tokie ryšiai sugrįžusiųjų nurodyti kaip susilpnėję, kai informantai priimančioje šalyje praleido ilgiau nei semestrą. Svarbu pastebėti, kad nuotoliu su artimiausia socialine aplinka palaikyta sinchroninė komunikacija leido tyrimo dalyviams išlaikyti nepakitusių santykių su artimaisiais, partneriais ar draugais.

Apibendrinus sugrįžusiųjų pasisakymus apie socialinę bei akademinę paramą, galima padaryti išvadą, kad institucinę pagalbą tyrimo dalyviai supranta tik kaip finansinę (stipendijos). Nors papildomai paklausus apie nematerialinę paramą, informantai užsiminė apie tarptautinių skyrių darbuotojų indėlį sutvarkant mainų programos dokumentaciją, tačiau nenurodė paskaitų, neformalių užsiėmimų ar kitų institucinių iniciatyvų, kurios būtų taikomos sklandžiai sugrįžimo adaptacijai užtikrinti ar tarpkultūrinėms kompetencijoms tobulinti. Svarbu pabrėžti, kad tyrimo dalyviai galimai nepateikė tokios informacijos, nes nedalyvauja tokio tipo renginiuose arba neturi informacijos apie tokias institucines iniciatyvas. Šis aspektas reikalauja platesnio tyrimo. Kita vertus, nors besimokantieji ir nesinaudoja pakartotinio kultūrinio (sugrįžimo) šoko valdymo priemonėmis, tačiau kalbėdami apie sunkumus ir jų įveikos būdus nurodo asmenines priemones leidžiančias įveikti patiriamą sugrįžimo stresą - tarp įprastinių laisvalaikio veiklų, darbo ir poilsio režimo balanso, minėtas siekis į gimtąją (pradinę) kultūrą sugrįžti palaipsniui, pakeliauti po priimančiąją kultūrą mainų programos metu bei prieš sugrįžtant į gimtąją (pradinę) kultūrą. Pažinimo (kognityvinių) aspektų pokyčius galima išvelgti mainų patirties vertinimo temoje. Nepaisant patirtų sunkumų akcentuojami įvykė asmenybės pasikeitimai, jos augimas. Laikas praleistas priimančioje kultūroje suprantamas kaip tarpkultūrinę patirtį formuojantis prasmingas išbandymas ar iššūkis. Toks mainų patirties apibūdinimas sietinas su tarpkultūriniu mokymusi ir jo metu besiformuojančių kompetencijų tobulinimu.

REKOMENDACIJOS

Tyrėjams siūloma tarpkultūrinės adaptacijos metu vykstančius procesus tyrinėti holistiškai, įtraukiant besimokančiųjų elgesio kaitos bei kognityvinius (pažinimo) aspektus. Taip pat į pakartotinį kultūrinį (sugrįžimo) šoką tyrimuose reiktų pažvelgti kaip nuo tarpkultūrinės patirties neatskiriamą reiškinį - tiriant ne tik individualaus, bet ir visuomeninio lygio patirtis priimančioje ir siunčiančioje kultūroje, tyrimuose skirti dėmesio išankstinėms nuostatoms bei motyvacijai vykti į mainų programas.

Besimokantiesiems patariama aiškiai įsivardinti dalyvavimo mainų programoje tikslus, aptarti su dėstytojais galimybes integruoti tarpkultūrines patirtis ir įgytas kompetencijas sugrįžus į siunčiančią instituciją. Pavydžiui, mainų programos metu rašyti kursinius arba pradėti rengti baigiamuosius darbus. Pasinaudoti galimybe atlikti lauko tyrimus, kurių nebūtų įmanoma įgyvendinti gimtojoje (pradinėje) kultūroje. Siekiant sumažinti sugrįžimo šoką ir emocinę distanciją, rekomenduojama mainų programos metu nuolatos palaikyti nuotolinę sinchroninę komunikaciją su socialine aplinka gimtojoje šalyje. Bendraujant su artimaisiais, draugais ar partneriais nuotoliu - naudotis vaizdo skambučiu pagal galimybes. Neužsisklęsti savyje, dalintis patirtimis apie patiriamus sunkumus. Taip pat į gimtąją kultūrą reiktų sugrįžti palaipsniui, mainų programos pabaigoje pakeliauti po priimančią šalį, susipažinti su jos kultūra. Iš anksto nustatyti ir suplanuoti mainams tinkamiausią laiką, vengti didelių darbinių ar akademinių krūvių grįžus iš mainų programos. Bendrauti su artimiausia socialine aplinka, dalintis tarpkultūrine patirtimi. Ieškoti informacijos apie konferencijas ar seminarus tarptautiškumo tema, galimai rengiamus siunčiančioje institucijoje ir juose dalyvauti.

Institucijoms siūloma taikyti sėkmingo sugrįžimo programose numatytą išankstinį pasiruošimą mainams bei užsiėmimus iš jų sugrįžus. Rengti ir organizuoti seminarus, patyriminio mokymosi pratybas tarpkultūrinės komunikacijos, tarpkultūrinio mokymosi, jo kompetencijų, ir tarpkultūrinės adaptacijos temomis. Įtraukti į pasiruošimo mainams užsiėmimus besimokančiuosius sugrįžusius iš mainų programų ir skatinti juos dalintis patirtimi su būsimaisiais mainų programų dalyviais. Šiuose užsiėmimuose supažindinti studentus su kultūrinio ir pakartotinio kultūrinio šoko reiškiniu, sudaryti galimybę besimokantiesiems atpažinti patiriamo reiškinio sąlygojamus emocijų, elgesio bei savęs vertinimo pasikeitimus. Tokie užsiėmimai leistų formuoti aiškiai išreikštą vidinę motyvaciją vykti į mainų programas, paaiškinti besimokantiesiems komunikacijos su artimiausia

socialine aplinka svarbą, būtinybę įsisąmoninti mainų metu besiformuojančios kultūrinės distancijos padarinius ir paaiškinti kaip jų išvengti. Sugrįžimo kursų metu rašyti refleksijas mainų patirties tema. Rengti pratybas panaudojant tarpkultūrinės simuliacijos, tarpkultūrinio įjautrinimo ir kritinio incidento technikas. Organizuoti konferencijas tarptautiškumo tema ir paskatinti besimokančiuosius teikti šiems renginiams pranešimus. Mainų programų administravimo lygmenyje - siekti supaprastinti ir optimizuoti dokumentacijos, susijusios su mainų programa teikimo procedūras vengiant perteklinio duomenų pateikinėjimo. Aiškinti studijų proceso skirtumus tarp priimančios ir siunčiančios institucijos besimokantiesiems. Nuolatos komunikuoti akademiniam personalui apie lankstaus požiūrio svarbą įskaitant dėstomuosius dalykus mainų programų dalyviams. Bendrai tariant, parengti sugrįžusiųjų reintegracijos strategiją, įtraukiant šiame darbe nagrinėtas pakartotinio kultūrinio (sugrįžimo) šoko valdymo priemones.

Literatūros sąrašas

1. Acculturation. *Merriam Webster dictionary*. Prieiga per internetą: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/acculturation>
2. Adler, N. J. (1981). Reentry: Managing cross-cultural transitions. *Group & Organization Studies*, 6 (3), 341–356. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1177/105960118100600310>
3. Adomonienė, M. (2022). *Tarpkultūrinė komunikacija akademinėje bendruomenėje: užsieniečių mokslininkų integracija Lietuvos institucijose*: magistro darbas. Vilnius: Vilniaus Gedimino technikos universitetas. Prieiga per eLABa: <https://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:116590403/datastreams/MAIN/content>
4. Akhtar, M., Kamal, A., Imtiaz, S., & Hayee, A. A. (2022). Reverse culture shock, distress symptoms and psychological well-being of fresh foreign degree holders in Pakistan. *Journal of Community Psychology*, 50(1), 191–203. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1002/jcop.22520>
5. Alkubaidi, M., & Alzhrani, N. (2020). “We Are Back”: Reverse Culture Shock Among Saudi Scholars After Doctoral Study Abroad. *SAGE Open*, 10(4), 215824402097055. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1177/2158244020970555>
6. Anderson, L. E. (1994). A new look at an old construct: Cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 18, 293–328. Prieiga per internetą: [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(94\)90035-3](https://doi.org/10.1016/0147-1767(94)90035-3)
7. Arthur, N. (2003). Preparing international students for the re-entry transition. *Canadian Journal of Counselling*, v37 n3 p173-85 Jul 2003. Prieiga per internetą: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ672649.pdf>
8. Austinaitė, E. (2023). *Užsienio studentų adaptacija Lietuvos universitetuose: MRU ir VILNIUS TECH atvejai*: magistro darbas. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. Prieiga per internetą: <https://vb.mruni.eu/object/elaba:169550371/>
9. Brewer, E., & Ogden, A.C. (Eds.). (2019). *Education Abroad and the Undergraduate Experience: Critical Perspectives and Approaches to Integration with Student Learning and Development (1 st ed.)*. Routledge. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.4324/9781003444411>
10. Farh, C. I. C., Bartol, K. M., Shapiro, D. L., & Shin, J. (2010). Networking abroad: A process model of how expatriates form support ties to facilitate adjustment. *The Academy of Management Review*, 35(3), 434–454. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.5465/AMR.2010.51142246>

11. Bennett, M. J., & Hammer, M. (2017). Developmental model of intercultural sensitivity. *The international encyclopedia of intercultural communication*, 1(10). Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1002/9781118783665.ieicc0182>
12. Bochner, S. (2003). Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 8(1). Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1073>
13. Callahan, C. (2010). Going Home: Deculturation Experiences in Cultural Reentry. *Journal of Intercultural Communication* 10(1):1-11. Prieiga per internetą: <https://ideas.repec.org/a/eee/worbus/v36y2001i4p389-401.html>
14. Citron, J., & Mendelson, V. (2005). Coming home: Relationships, roots, and unpacking. *Transitions Abroad Magazine*, XXIX(1). Prieiga per internetą: http://www.transitionsabroad.com/publications/magazine/0507/coming_home_from_study_abroad.shtml
15. Chi, R., Martin, J. N. (2020). Toward a social network theory of reentry. In D. Landis & D. P. S. Bhawuk (Eds.), *The Cambridge handbook of intercultural training* (4th ed., pp. 281–305). Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1017/9781108854184.010>
16. Cox, J. B. (2004). The role of communication, technology, and cultural identity in repatriation adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 28 (2004) 201–219. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2004.06.005>
17. Cushner, K., Brislin, R. W. (1994). *Improving Intercultural Interactions: Modules for Cross-Cultural Training Programs*, Volume 2 (Multicultural Aspects of Counseling And Psychotherapy). SAGE Publications.
18. Demes, K. A., Geeraert, N. (2014). Measures Matter. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(1), 91–109. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1177/0022022113487590>
19. Effects of reverse culture chock. Reverse culture shock. *US Department of State*. Prieiga per internetą: <https://2009-2017.state.gov/m/fsi/tc/c56075.htm>
20. Erasmus+ vidurio vertinimo tyrimas. *Erasmus+*. Prieiga per internetą: <https://www.erasmus-plus.lt/naujienos/svietimas/atliktas-erasmus-vidurio-vertinimo-tyrimas/>
21. Fanari, A., Liu R. W., Foerster, T. (2021). Homesick or Sick-of-Home? Examining the Effects of Self-Disclosure on Students' Reverse Culture Shock after Studying Abroad: A Mixed-Method Study. *Journal of Intercultural Communication Research*, 50(3), 273–303. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1080/17475759.2020.1866643>
22. Fantini, A.E. (2019). *Intercultural Communicative Competence in Educational Exchange*. Routledge.

23. Forster, N. (1994). The forgotten employees? The experiences of expatriate staff returning to the UK. *The International Journal of Human Resource Management*, 5(2), 405–425. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1080/09585199400000024>
24. Fray, J. S. (1988). *An exploratory study of the culture shock experience of missionary children homecomers*: disertacija. The University of Tennessee.
25. Gaižauskaitė, I., Valavičienė, N. (2014). Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu. Vilnius, MRU. Prieiga internete: <https://ebooks.mruni.eu/pdfreader/socialini-tyrim-metodai-kokybinis-interviu>
26. Gaw, K. F. (2000). Reverse Culture Shock in Students Returning from Overseas. *International Journal of Intercultural Relations*, 24, 83-104. Prieiga per internetą: [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00024-3](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00024-3)
27. Gebhard, J. G. (2012). International Students' Adjustment Problems and Behaviors. *Journal of International Students* 2(2):184-193. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.32674/jis.v2i2.529>
28. Grebliauskienė, B. (2019). Anglų kalba studijuojančių užsienio studentų komunikaciniai iššūkiai neanglakalbėje akademinėje aplinkoje. *Informacijos mokslai: mokslo darbai* . Prieiga per internetą: <https://www.journals.vu.lt/IM/article/view/15516>
29. Gullahorn, J. T., & Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19(3), 33–47. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1963.tb00447.x>
30. Hammer, M. R., Hart, W., & Rogan, R. (1998). Can you go home again? An analysis of the repatriation of corporate managers and spouses. *Management International Review*, 38(1), 67–86. Prieiga per internetą: <https://www.jstor.org/stable/40228443>
31. Hess, J. (1994). The whole world guide to culture learning. Yarmouth, ME: *Intercultural Press*.
32. Individual profile report. Organizational standart. *Intercultural development inventory (IDI)*. Prieiga per internetą: <https://shorturl.at/jtpoS>
33. Isogai, T. Y., Hayashi, Y., & Uno, M. (1999). Identity issues and reentry training. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(3), 493–525. Prieiga per internetą: [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00007-3](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00007-3)
34. Jackson, J. (2017). Training for Study Abroad Programs. In *The International Encyclopedia of Intercultural Communication*, Y.Y. Kim (Ed.). Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1002/9781118783665.ieicc0193>

35. Jackson, J. (2020). *Introducing Language and Intercultural Communication* (2nd ed.). Routledge. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.4324/9781351059275>
36. Young, G.E. (2014). Reentry: Supporting Students in the Final Stage of Study Abroad. *New Directions for Student Services*, 2014, 59-67. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1002/ss.20091>
37. Kim, Y.Y. (2001) *Becoming Intercultural: An Integrative Theory of Communication and Cross-Cultural Adaptation*. Sage, Thousand Oaks. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.4135/9781452233253>
38. Kim, Y. Y. (2008). Intercultural personhood: Globalization and a way of being. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(4), 359–368. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2008.04.005>
39. Kolb, D.A. (1984). Experiential learning: experience as the source of learning and development. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall*. Prieiga per internetą: <https://shorturl.at/fPAHi>
40. La Brack, B. (1993) The missing linkage: The process of integrating orientation and reentry. In R. M. Paige (Ed.), *Education for the intercultural experience* (pp. 241–80). Yarmouth, ME: Intercultural Press. Prieiga per internetą: https://globaled.us/safeti/v1n12000ed_missing_linkage.asp
41. La Brack, B., & Ogden, A. C. (2019). Why is the Missing Link Still Largely Missing in Education Abroad Preparation? In *Routledge eBooks* (pp. 181–196). <https://doi.org/10.4324/9781003444411-13>
42. Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45–51. Prieiga per internetą: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000033837>
43. Martin, J. N. (1984). The Intercultural Reentry: Conceptualization and Directions for Future Research. *International Journal of Intercultural Relations*, 8, 115-134. Prieiga per internetą: [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(84\)90035-X](https://doi.org/10.1016/0147-1767(84)90035-X)
44. Neuliep J.W. (2017). Culture Shock and Reentry Shock. *The international encyclopedia of intercultural communication*, 1(10). Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1002/9781118783665.ieic>
45. Oberg, K. (1966). Culture Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, 7, 177-182. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>

46. Pitts, M. J. (2016). Sojourner reentry: a grounded elaboration of the integrative theory of communication and cross-cultural adaptation. *Communication Monographs*, 83(4), 419–445. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1080/03637751.2015.1128557>
47. Putra, E., Sujadi, E., Bustami, Y., Indra, S. (2022). The Effect of Social Support and Emotional Intelligence on Culture Shock of the Newcomer Students: the Mediating Role of Resilience. *Enlighten (Langsa, Aceh, Indonesia)*, 5(2), 66–79. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i2.4820>
48. Raja, R., Ma, J., Zhang, M., Li, X. Y., Almutairi, N. S., Almutairi, A. H. (2023). Social identity loss and reverse culture shock: Experiences of international students in China during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 994411–994411. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.994411>
49. Schuetz, A. (1944). The Stranger: An Essay in Social Psychology. *American Journal of Sociology*, 49(6), 499–507. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1086/219472>
50. Shuter, R. (2017). New Media and Intercultural Communication. In *The International Encyclopedia of Intercultural Communication*, Y.Y. Kim (Ed.). Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1002/9781118783665.ieicc0005>
51. Sobre-Denton, M., & Hart, D. (2008). Mind the gap: Application-based analysis of cultural adjustment models. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 538–552.
52. Sussman, N. M., (1986). Re-entry research and training: Methods and implications. *International journal of intercultural implications*, 10(2), 235–254. Prieiga per internetą: [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(86\)90008-8](https://doi.org/10.1016/0147-1767(86)90008-8)
53. Storti, C. (2003). *The art of coming home*. Intercultural Press.
54. Szkudlarek, B. (2010). Reentry—A review of the literature. *International Journal of Intercultural Relations*, 34(1), 1–21. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2009.06.006>
55. Švietimo mainų paramos fondas. *Aukštojo mokslo mobilumai 2022–2023 m. pagal institucijas*. Prieiga per internetą: <https://erasmus-plius.lt/statistika/svietimas/>
56. Švietimo mainų paramos fondas. „Erasmus+“ programos įgyvendinimo Lietuvoje tarpinis 2021–2027 m. vertinimas ir galutinis 2014–2020 m. vertinimas (LT). Prieiga per internetą: <https://erasmus-plius.lt/statistika/svietimas/>
57. Twombly, S. B., Salisbury, M. H., Tumanut, S. D., Klute, P. (2012). *Study Abroad in a New Global Century--Renewing the Promise, Refining the Purpose*. Wiley.

58. Valterytė, U. (2023). *Tarpkultūrinės komunikacijos iššūkiai: Japonijos ir Lietuvos atvejo analizė*: magistro darbas. Mykolo Romerio universitetas. Prieiga per internetą: <https://vb.mruni.eu/object/elaba:169556337/>
59. Wayland, K. (2015). From Reverse Culture Shock to Global Competency: Helping Education Abroad Students Learn from the Shock of the Return Home. Prieiga per internetą: https://www.google.com/collections/s/list/R7dvlfTbK6S_kqTbZt6sTDW0AwpJsw/pboTxzaEyw0
60. Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(4), 659–677. Prieiga per internetą: [https://doi:10.1016/s0147-1767\(99\)00014-0](https://doi:10.1016/s0147-1767(99)00014-0)
61. Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.4324/9781003070696>
62. Wiggins, B. E. (2017). Intercultural Games and Simulations. In *The International Encyclopedia of Intercultural Communication*, Y.Y. Kim (Ed.). Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1002/9781118783665.ieicc0186>
63. Winkel, Strachan, L., Aamir, S. (2021). From east to west and back again: the effects of reverse culture shock on female Saudi Arabian university students studying abroad. *Journal for Multicultural Education*, 16(2), 108–120. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1108/JME-06-2021-0069>
64. Zhongjun, X. (2020). A Preliminary Study of Culture Shock and Adaptation Tactics for Overseas Chinese Students —from the Perspective of "American Dreams in China". *Theory and Practice in Language Studies*, Vol. 10, No. 3. Prieiga per internetą: <http://dx.doi.org/10.17507/tpls.1003.11>
65. Žydžiūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai: vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams*. Vilnius: Vaga.

SANTRAUKA

Sugrįžę į gimtąją šalį besimokantieji turi iš naujo prisitaikyti gimtojoje (pradinėje) kultūroje. Sugrįžimo adaptacija mokslinėje literatūroje apibūdinama kaip daug komplikutesnė nei kultūrinė adaptacija, besimokančiųjų patiriama išvykus gyventi į užsienį. Išgyvenami emocijų, elgesio ir savęs vertinimo (kognityviniai) pasikeitimai. Patiriami readaptacijos sunkumai, sąlygoti mokslo lygio, studijų proceso, jo intensyvumo siunčiančioje ir priimančioje institucijoje, skirtumų. Besimokantiesiems tenka iš naujo prisitaikyti akademinėje aplinkoje, atkurti ryšius su artimiausiu socialiniu ratu. Išgyvenami kultūriniai skirtumai tarp siunčiančios (gimtosios) ir priimančios kultūros.

Nors pasauliniu mastu pakartotinis kultūrinis (sugrįžimo) šokas ir sugrįžimo adaptacija tyrinėjami pakankamai plačiai, trūksta informacijos apie šalies mastu atliktus tyrimus. Taip pat mokslinėje literatūroje gausu straipsnių apie pakartotinio kultūrinio šoko valdymo technikas, tačiau nepavyko rasti informacijos apie šių technikų praktinį taikymą šalies mastu. Taigi, šiame baigiamajame darbe siekta išsiaiškinti kaip sėkmingai gimtojoje (pradinėje) kultūroje readaptuojasi iš mainų programų Europos ir Azijos šalyse sugrįžę besimokantieji, kokias priemones jie naudoja pakartotinio kultūrinio šoko valdymui.

Teorinėje dalyje apžvelgiami antriniai šaltiniai nagrinėjama tema, o empirinėje - pasitelkus pusiau struktūruotus interviu ir turinio analizę nagrinėjamos 11 informantų, vykusių mainų į Europos bei Azijos šalis, tarpkultūrinės patirtys, jų readaptacija sugrįžus į gimtąją šalį. Taip pat institucinės paramos pobūdis, pakartotinio kultūrinio šoko valdymo technikų naudojimas.

Analizuojant temą išryškėjo emocinės savijautos ir jos kaitos sugrįžus į gimtąją šalį specifika, nuotolinės sinchroninės komunikacijos su priimančia kultūra svarba, besimokančiųjų patiriami sunkumai ir jų įveikos būdai, galimybės valdyti pakartotinį (sugrįžimo) šoką, siunčiančios institucijos parama ir jos pobūdis, sugrįžusiųjų įgytos tarpkultūrinės patirties vertinimas.

Raktiniai žodžiai: pakartotinis kultūrinis šokas, sugrįžimo šokas, sugrįžimo adaptacija, readaptacija, tarpkultūrinė adaptacija, tarpkultūrinis mokymasis, tarpkultūrinės kompetencijos.

SUMMARY

Upon returning to their home country, students must readapt to their native (primary) culture. Return adaptation is described in the scientific literature as much more complicated than cultural adaptation, which learners experience after going to live abroad. Changes in emotions, behavior and self-esteem (cognitive) are experienced. Readaptation difficulties are experienced, due to differences in the level of education, the study process, and its intensity in the sending and receiving institutions. Students have to readapt to the academic environment, restore ties with their immediate social circle. Cultural differences between the sending (primary) and receiving cultures are experienced.

Although reverse culture (reentry) shock and return adaptation are studied quite widely on a global scale, there is a lack of information about studies conducted on a national scale in Lithuania. There are also many articles in the scientific literature on techniques for managing repeated cultural shock, but it was not possible to find information about the practical application of these techniques on a national scale. Thus, this thesis aimed to find out how successfully students who have returned from exchange programs in European and Asian countries readapt in their native (primary) culture, and what techniques they use to manage reverse culture shock.

The theoretical part reviews secondary sources on the topic under study, and the empirical part uses semi-structured interviews and content analysis to examine the intercultural experiences of 11 informants who have been on exchange to European and Asian countries, their readaptation upon returning to their home country. Also, the nature of institutional support, and the use of techniques for managing reverse culture shock.

The analysis of the topic highlighted the specifics of emotional well-being and its changes upon returning to their home country, the importance of remote synchronous communication with the host culture, the difficulties experienced by students and ways to overcome them, allowing to manage reverse (reentry) shock, the support of the sending institution and its nature, and the assessment of the intercultural experience gained by returnees.

Keywords: reverse culture shock, reentry shock, return adaptation, readaptation, intercultural adaptation, intercultural training, intercultural competence.

PRIEDAI

1 priedas

Klausimynas-gairės bandomajam interviu

Įvadinis

1. Kaip apibūdintumėte patirtis susijusias su mainų programa užsienyje?

Emocinė savijauta

2. Kaip apibūdintumėte savo emocinę savijautą iki išvykstant į mainų programą užsienyje?
3. Kaip apibūdintumėte savo emocinę savijautą mainų programos užsienyje metu?
4. Kaip apibūdintumėte savo emocinę savijautą sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą)?

Santykis su gimtąja (pradine) kultūra

5. Koks buvo Jūsų santykis su artimiausia socialine aplinka (draugais, bendrakursiais, šeimos nariais, partneriais / sutuoktiniais) iki išvykstant į studijų programą užsienyje?
6. Koks buvo Jūsų santykis su artimiausia socialine aplinka (draugais, bendrakursiais, šeimos nariais, partneriais / sutuoktiniais) studijų užsienyje metu?
7. Koks yra Jūsų santykis su artimiausia socialine aplinka (draugais, bendrakursiais, šeimos nariais, partneriais / sutuoktiniais) sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą)?

Santykis su priimančiąja kultūra:

8. Kaip bendravote ir ar pavyko užmegzti kontaktų mainų programos užsienyje metu?
9. Kaip palaikote ryšį su kontaktais, užmegztais studijų užsienyje metu?

Institucinė parama:

10. Kokios institucinės paramos, susijusios su mainų programa sulaukėte gimtojoje šalyje (pradinėje kultūroje)?

2 priedas

Klausimynas-gairės pusiau struktūruotam interviu

Iki išvykimo:

1. Kaip apibūdintumėte savo emocinę savijautą iki išvykstant į mainų programą užsienyje?
2. Kaip bendravote su aplinkiniais (draugais, bendrakursiais, šeimos nariais, partneriais / sutuoktiniais) iki išvykstant į studijų programą užsienyje?
3. Su kokias sunkumais susidūrėte prieš išvykstant į studijas užsienyje, kaip bandėte su jais susitvarkyti?

Mainų programos metu:

4. Kaip apibūdintumėte savo emocinę savijautą mainų programos užsienyje metu?
5. Kaip bendravote su socialine aplinka (draugais, bendrakursiais, šeimos nariais, partneriais / sutuoktiniais) studijų užsienyje metu?
6. Su kokiais sunkumais susidūrėte studijų užsienyje metu, kaip bandėte su jais susitvarkyti?

Sugrįžus į gimtąją (pradinę) kultūrą:

7. Kaip apibūdintumėte savo emocinę savijautą sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą)?
8. Kaip bendravote su socialine aplinka (draugais, bendrakursiais, šeimos nariais, partneriais / sutuoktiniais) sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą)?
9. Su kokiais sunkumais susidūrėte sugrįžus į gimtąją šalį (pradinę kultūrą), kaip bandėte su jais susitvarkyti?

Institucinė parama:

10. Kokios institucinės paramos, susijusios su mainų programa sulaukėte gimtojoje šalyje (pradinėje kultūroje)?

3 priedas

Pagrindinė informacija apie informantus ir atliktus interviu

Pavadinimas	Kodas	Tipas*	Trukmė	Šalis	Trukmė	Po sugrįžimo	Dalyvavo mainų programoje
250318_interviu_01	i1	T	52 min.	Japonija	Semestras	2 metai	1 kartą
250320_interviu_02	i2	T	63 min.	Turkija	Semestras	3 mėn.	1 kartą
250321_interviu_03	i3	T	61 min.	Turkija	Semestras	3 mėn.	1 kartą
250325_interviu_04	i4	T	52 min.	Italija	Semestras	3 mėn.	1 kartą
250325_interviu_05	i5	T	58 min.	Indija / Nepalas	2 metai	1 metai	2 kartus
250326_interviu_06	i6	T	28 min.	Ispanija	Semestras	2 mėn.	1 kartą
250326_interviu_07	i7	N	42 min.	Kinija	3 metai	1 metai	2 kartus
250326_interviu_08	i8	T	38 min.	Lenkija	Semestras	3 mėn.	1 kartą
250326_interviu_09	i9	N	55 min.	Kinija	7 metai	3 metai	2 kartus
250326_interviu_10	i10	N	30 min.	Taivanas	4 mėn.	3 mėn.	2 kartus
250326_interviu_11	i11	T	66 min.	Japonija	1 metai	1 mėn.	1 kartą
*Interviu tipas: T - tiesioginis; N - nuotolinis							

4 priedas

Turinio analizės duomenys

1. Mainų patirtis ir jos kontekstas

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	Iliustracija
Išvykstančiojo santykis su mainų programos šalimi	Pirmas kartas mainų programoje	„Nes patirčių jokių neturiu su <i>erasmusu</i> . Nors esu šiek tiek kažkada išvažiavusi į Lenkiją, bet ten buvo toks ne mokslo... ne mokslo tikslais, bet toksai šokių <i>erasmusas</i> pavadinim.“ (i6);
		„Tai į „Erasmus“ programą važiavau į Lenkiją, (<i>duomenys neskelbtini</i>), į Akademiją.“ (i1)
		„Šiaip tai viskas buvo labai įdomiai, nes čia buvo mano pirma kelionė visiškai vienos, nes aš jeigu kažkur važiuodavau, tai visada su draugais arba su šeima.“ (i1);
		„<...> pirmas kartas. Visiškai vienam būt, kitoj svetimoj šaly būt už 3000 km <...> (i2)
		„Tai aš išvykau į Japoniją 2024 metais (<i>duomenys neskelbtini</i>) ir grįžau 2025 metų (<i>duomenys neskelbtini</i>). Tai metus laiko buvau.“ (i11)
	Ne pirmas kartas mainų programoje	„Bet reikia suprast, kad aš jau buvau prieš tai buvęs Taivane. Man nebuvo visiškai nauja patirtis.<...> Čia nebuvo pirmas kartas kai <i>variau</i> į Taivaną. Nes aš po bakalauro studijų važiavau į Taivaną. Tokį konkursą susiradau, stipendiją tokią. Ir nuvažiavau ten. Prieš tai kai važiavau į Taivaną tai buvo su magistro mainų programa.“ (i10)
		„Aš į Kiniją išvažiavus buvau tris kartus. Pirmą kartą antram kurse bakalauro. Antrą kartą trečiam kurse bakalauro metu. Ir po to pabaigus jau visas bakalauro studijas važiavau į Kiniją studijuoti magistrą. Tai va toks buvo ilgesnis laikas. Praleidau Kinijoje virš 2 metų.“ (i7)
		„Pirma išvyka buvo į Indiją. Ji vyko 4 kurse kuomet aš buvau bakalauro studijose. <...> iš viso Indijoje aš praleidau ilgiau negu planavau <...> Iš viso Indijoje praleidau 297 dienas, kas yra apie 10 mėnesių.<...> Ir jo, įstojau į magistrą. Ir vykau į Nepalą... Ir grįžau namo 2023 vasarą.“ (i5)
		„2016 išvažiavau. Atvažiavau Rugsėjo mėnesio pabaigoj. Dar tiksliai prisimenu (<i>duomenys neskelbtini</i>), 2016 metų. Ir pirmasis miestas buvo (<i>duomenys neskelbtini</i>).<...> kai jau reikėjau vasarą grįžti į Lietuvą studijuoti, galvoju“ „Ne! Aš dar noriu pasilikti“. Bet (<i>duomenys neskelbtini</i>) Universitetas nebepratęs man stipendijos. Tai vienintelis būdas ieškoti Universitetų, arba mokymo įstaigų, kurios suteiktų man stipendiją. Tai vargais negalais per didžiulį užsispyrimą radau (<i>duomenys neskelbtini</i>). <...> tada prisiminiau, kad egzistuoja Konfucijaus institutas, ir aš jo stipendiją dar nepasinaudojau. Gerai, pabandyčiau aplikuoti. Pavyko ir tada išvažiavau į su Vietnamu besiribojantį regioną Guangxi Zhuang.“ (i9)
		„<...> noriu iš tikrųjų pradėti...mėnesį prieš išvykstant aš gyvenau ta idėja, jog aš gyvensiu Turkijoje ir aš visiem jau buvau plačiai pasakius.“ (i3)
	Mainų vykstama į Europos šalis	„Buvau Turkijoje. Turkijos mieste (<i>duomenys neskelbtini</i>). Tai yra kurortinis miestelis.“ (i2)
		„<...> tas miestas kur aš buvau yra visiškai studentų miestas (nes jis nėra didelis ir Universitetas yra vienas iš geresnių Italijoje)“ (i4)
		„<...>aš važiavau 2024 metų Rugsėjo (<i>duomenys neskelbtini</i>) dieną. Važiavau keturiem mėnesiam. Ir taip.<...> Važiavau į Ispaniją, (<i>duomenys neskelbtini</i>) miestą.“ (i6)
		„Tai į „Erasmus“ programą važiavau į Lenkiją, (<i>duomenys neskelbtini</i>), į Akademiją.“ (i8)
		„Taigi skridau į Japoniją kai buvau 2 kurse, tai buvo 2022 ar 2023 metais ir skridau rudens semestre nuo Rugsėjo iki Vasario mėnesio.“ (i1)
	Mainų vykstama į Azijos šalis	„Pirma išvyka buvo į Indiją. Ji vyko 4 kurse kuomet aš buvau bakalauro studijose. <...>Ir jo, įstojau į magistrą. Ir vykau į Nepalą... taip, kurie ten buvo metai? Man atrodo, jeigu neklystu, 2023 metų pavasarį berods...“ (i5)

		„Aš išvažiavau į Kiniją pirmą kartą 2018 metais.<...> Tai gal pirmą ir antrą kartą važiavau į Kiniją buvo panašūs tuo, kad naujas Universitetas <...>“ (i7) „Tai Šandongo provincija, gal lietuviams žinomesnis yra Šanchajus. Virš Šanchajaus yra Čingdao. Ir virš Čingdao yra (duomenys nesklebtini).“ (i9) „Aš praktiškai ir stojau į magistrą tam, kad <i>nuvaryčiau</i> į Taivaną ir vėl su mainų programa. Tai buvo vienas iš mano būdų grįžti prie Taivano, kadangi mano pirma patirtis Taivane kai <i>variau</i> su bakalauru <...>“ (i10) „Tai aš išvykau į Japoniją 2024 metais Balandžio (duomenys nesklebtini) ir grįžau 2025 metų Kovo (duomenys nesklebtini). Tai metus laiko buvau.“ (i11)
	Keliaujama studijuoti priimančios šalies kalbos	„Po bakalauro Taivane irgi buvau apie pusę metų. Tai buvo ne kaip pagrindinė mano studijų dalis, bet kaip gretutinė kinų kalbos kursų programa tokia.<...> aš anksčiau esu buvęs Taivane ten. Studijavau sinologiją kinų kalbą. Nu ir šiuo metu aš dirbu su Kinijos rinka tai aš tą kalbą naudoju. Ta kalba gyva.“ (i10) „Ir ten prasidėjo mano mokslai <...> ir visai nesvarbu, kad metus kaip ir buvo mokytasi kinų kalbos, tokie kaip ir pradmenys duoti, bet tai buvo tikrai lašas jūroj.“ (i9) „Kaip ir moku kinų kalbą, bet nėra kažkoks labai didelis svertas, pasirodo, Lietuvoj. Labiau Lietuvoj yra vertinama darbinė patirtis negu diplomas ir žinios iš tos pusės.“ (i7) „<...> su antro pusmečio studentais, klasiokais japonų kalbos kalbėdavom japoniškai dažniausiai. <...> O pirmam pusmety tai ten vistiek buvo šiek tiek lengvesnis lygis japonų kalbos.“ (i11)
	Keliaujama studijuoti kitų disciplinų	„Ir aš buvau tokia ne viena, nes būtent interjerą studijavo dar 2 ispanės ir prancūzė.“ (i8) „Aš manau, kad taip pat galima būti puikiu studentu, puikiu vėliau specialistu ir neturėjus tokių patirčių. Bet kas liečia regionistiką, kultūros studijas... visas tas studijas, kuriose aš buvau <...>“ (i5) „Aš studijavau Universitete. Ir studijavau (duomenys nesklebtini) dizainą. Jis ne taip vadinasi, aš net nalabai prisimenu kaip jis vadinasi. Bet dalyko pavadinimas labai susijęs su dalyku, kurį aš studijuojau. Ten praktiškai filmavimai, dizainai. <...> tai keliau filmuoti šeimos, kuri migruoja iš kalnų, su visom avim iki uosto. Ir viską nufilmavęs, sukūrėm dabar dokumentiką apie tai.“ (i2) „Aš studijavau komunikaciją ir skaitmeninę rinkodarą, bet mano pirmas išsilavinimas buvo (duomenys nesklebtini) filologija, dėl to ir pasirinkau tą dalyką. Ten buvo anglų kalbos metodologija ir aš net nesitikėjau, kad mes važiuosim kažkur tai dėstyt.“ (i1)
	Išankstinės nuostatos vykti į mainų programą	„<...>nes mokykloje jau labai norėjau nuvaryt į „Erasmus“ programą, bet tiesiog atrodė mokykloj labai sunku tai padaryt: dokumentai ir taip toliau“ (i2); „Tai buvo iš esmės kaip kertinis taškas, kadangi mano visa motyvacija ir studijose ir darbe buvo vien dėl to. Kad aš grįšiu atgal į Taivaną tai... labai buvau pakylėtos būsenos. Gal taip galima pasakyti.“ (i10) „<...> iki išvykimo - aš daug svajoju apie išvykimą. Tai buvo iš esmės viena pagrindinių mano studijų, kurios vadinosi (duomenys nesklebtini) studijos, vienas pagrindinių tikslų, iš tikrųjų. Aš labai norėjau keliaut, pamatyt Azijos šalis, šiuo atveju Indiją. Man tai buvo labai didelis dalykas.“ (i5) „Įstojau ten kur ir norėjau, palanavau ir kryptingai to siekiau. Jau būnant pirmakurse sinologijos, baigiantis metams buvo paskelbtas konkursas stipendijai gauti. Būtent sinologams studijoms Kinijoje. Iš karto tą pačią dieną kai buvo paskelbtas aš tuos dokumentus pridaviau“ (i9) „<...> išgirdau iš dėstytojos, kad yra galimybė važiuot į Turkiją. Aš į Turkiją norėjau išvažiuot. <i>Aplamai</i> galimybė gyventi ten. Tikriausiai nuo pat mažens jaučiau tą tokį norą ir užsidegimą gyvent ten. Ir aš kai išgirdau, tai man atrodė, net nesvėriau tų galimybių... kiek yra rizikos išvažiuot už Europos sąjungos ribų, tuo labiau gyvent <...> turėjau visus įtikinti, kad aš važiuoju ten ne dėl atostogų, o todėl, kad yra mano... nežinau kas tiki netiki, kad ten yra mano siela. Kad ten turiu būtinai nuvažiuot ir aš turiu ten būt.“ (i3);
	Visada svajojo studijuoti užsienyje - aiškiai išreikštas noras vykti į mainų programą	„<...> aš galvojau „aha, galbūt nėra tiek, kiek aš noriu, kad būtų. Kad aš noriu kaip tai atrodytų“, galbūt iš tikrųjų man reikia ten nevykt. Galbūt aš klystu.“ (i3);

	Neaiškiai išreikštas noras vykti į mainų programą - abstraktu, abejojama	„Gal... visada galvojau, kad norėčiau kažkur gyventi, kažkur skristi. Emigruoti. Dar kažkas.“ (i8) „<...> pirmus kartus kai važiauvau buvau labiau teigiamai nusiteikęs, bet kai važiauvau studijuot magistrą buvo gan taip... tokios lyg ir baimės buvo. Ir iki galo pati nežinojau. Aš svarsčiau, ar iš tikrųjų reik važiuot ar ne. Nes visi tie politiniai konfliktai tarp Lietuvos ir Kinijos, <i>covid'as</i> ir visi apribojimai. Tai buvo daug tokių svarstymų ar tikrai važiuot reikia. (i7)
	Lūkesčiai neatitiko realybės	„Kai važiauvau į Ispaniją, tikėjausi: „Oi, čia pietinė šalis. Kaip bus šilta. Kaip pabėgsiu nuo mūsų šaltos žiemos“ Deja, mano lūkesčiai nepasiteisino, nes miestelis, kuriame gyvenau tai pakankamai žiemos šaltos.“ (i6) „<...> ai pirmą dieną atvykus galvojau, kad aš kitaip jausiuos. Tenais turėsiu <i>belekaip</i> džiaugtis, kad: „Va! Aš Japonijoje!“ Bet jaučiausi normaliai tiesiog.<...> Tiesiog galvoju: „Tai čia nelabai skiriasi ar aš čia Japonijoje, ar Lietuvoje mokausi“ Tas pats. Tiesiog sėdi visą dieną prie stalo ir bandai mokintis. Tai vat man su tuo <i>biški</i> buvo. (i11) Kai atvažiauvau į Japoniją, tai pirmą savaitę verkiau. Buvo tokia savaitė depresijos. Bet čia gal dėl to, kad nesutampa mano lūkesčiai ir realybė. Nelabai sutapo (i1) „<...> gal po kokių kelių savaitių ta visa iliuzija, kad tu gyveni Turkijoje pradėjo kristi, vien dėl to nes... iš tikrųjų pajautėm ir tą mokymo lygį, kad jis yra kitoks ir vien dėl to, kad išvažiuom mokintis, ir kad žmonės, kultūra nėra tokia kokios aš norėjau iš tikrųjų.“ (i3); „Ir mokymosi, Universiteto sutarty buvo parašyta, kad visos pamokos vyks anglų kalba. Tai... Nė velnio! (Nusijuokia) Viskas vyko kiniškai. Tai iš pradžių buvo labai stiprus kultūrinis šokas <...>“ (i9) „<...>paskaitos, pasirodo (nebuvo pranešta)... natūralu, kad turi vykt angliškai kai yra <i>erasmus</i> studentai, bet vyko nepali kalba, kurios aš nemokėjau.“ (i5)
	Lūkesčiai atitiko realybę	„Ir iš tikrųjų labai sunku apibūdinti tą jausmą žodžiais, nes manau, kad tai yra labai subjektyvu kiekvienam žmogui. Ir kai aš nuvažiauvau atrodė „O dieve! Taigi čia tai ko aš norėjau!“ Čia pastatysim dokumentinį, padarysim tą aną ir kai viskas susidėstys...“ (i3); „Ir prieš išvykstant į Japoniją aš buvau nusiteikęs, kad bus viskas labai <i>fainai</i> ir kad...tenais laukiau ir visokių maistų pabandyt Japonijoje. Irgi buvau nusiteikęs japonų kalbą praktikuotis daug. Buvau labai pozityviai nusiteikęs. Ir atvirus didžioji dalis buvo kaip sakyčiau viskas <i>fainai</i>. „(i11) „Aišku į Universitetą į kurį aš važiauvau buvo ir visai geri aprašai, ir manau, kad įsiai ir atitiko tai ką mokiausi su aprašais. Todėl ir nebuvo šoko, kad ten mokiausi kažką kito negu tikėjausi.“ (i4)
	Socialinė aplinka ir jos požiūris	„šiaip draugai nuolatos sakydavo „<i>blemba</i>, tu <i>varai</i> į Turkiją išvis <...> Labai džiaugiasi. Nauji žmonės, nauja aplinka - visiškai atsinaujinimas. Praktiškai baltas lapas <...> Šeima džiaugėsi, draugai džiaugėsi. <...> įjungęs šypseną išvykau į oro uostą“ (i2) „Ir man atrodo, kad mane smarkiai palaikė ir šeima, nes jie žinojo nuo ko visa tai prasidėjo. Kad aš degiau idėja kaip aš ten gyvensiu, “ (i3) „Tai palaikymo sulaukdavau iš visų su kuo tik pasikalbėdavau. Tiek šeimos narių, tiek partnerių, tiek draugų. Kad bandyti, įdomu patirtys tokios. Jo, bendravimas tikrai buvo labai geras ir palaikė mane visi.<...>Ir dėstytojai teigiamai žiūrėjo į mano tą išvykimą. Ir, nesakyčiau, kad nuolaidžiavo, bet gal duodavo šiek tiek daugiau laiko man susipažinti su naujom programom ir tą ką aš esu praleidęs.“ (i6) „Na, viena dėstytoja prieš išvažiuojant pasakė, kad labai džiaugėsi. Kad labai gerai, kad yra entuziastingų studentų, kurie žino ko nori.“ (i9) „Kadangi man tai buvo svarbus dalykas ir visi žinojo, kad aš į Taivaną važiuosiu tai daug sulaukiau paramos.“ (i10)
	Vertina teigiamai - aplinkiniai džiaugiasi, palaiko, vertina palankiai	
	Vertina neigiamai - bando atkalbėti nuo mainų programos	<...> buvo tam tikrų dėstytojų, kurie nepalaikė mano sprendimo, <...> Ir... tai tikriausiai buvo vieninteliai žmonės, kurie mane neigiamai nuteikė šitam visam laikotarpiui. <...> tave nuteikia, kad to vos ne klysti, kad tu neturėtum važiuoti, ir tu turėtum likti. Tai tas mane labiausiai <i>išbalansavo</i>, <...> Žmonės, kurie turi daugiausia įtakos tau, iš kūrybinės pusės, iš profesinės pusės - tavęs visiškai nepalaiko.“ (i3);

		„Daug kas bandė mane atkalbėti artimoj aplinkoj. Bet aš nekreipiau dėmesio, nes aš esu... jeigu aš ką nors sugalvoju, aš būtinai įvykdysiu. Kaip kinai pasakytų: „Neatsitrenkus į sieną neatsuks galvos“. (i9)
		„<...> iš pradžių tėvai irgi bandė. Kad: „Ten irgi visko yra. Ten nėra aukso kalnų ir t.t.“ Čia irgi nėra aukso kalnų, bet... kitas pasaulis ir įdomu.“ (i9)
	Laikosi nuosaikios pozicijos	„<...> šeima taip pat sakė, kad rimtas dalykas. <...> vertė domėtis visokiais dalykais, kurie gali įvykti toje šalyje“ (i2);
		„Jisai tai iš viso nebandė manęs atkalbinėti. Nes vis tiek čia į naudą visas tas išvykimas studijų. Neatkalbinėjo, bet nesidžiaugė labai irgi. Vis tiek ilgas laikas.“ (i11)

2. Emocinė būsena ir jos kaita

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	Iliustracija
Emocinė būsena prieš išvykstant	Teigiamos emocijos - džiaugiasi ir nekantrauja	„Buvau labai laimingas. Tai buvo iš esmės kaip kertinis taškas<...> (i10)
		„Tiesiog kaip ant adatų. Nekantrauju. Apskritai, aš niekuomet nepasižymėjau kantrybe. Tai vos tik sužinojau, kad mane priėmė, nerealiai laukiau ir skaičiavau dienas iki išvykimo. Labai buvo daug klausimų: „Ar tu nebijai?“. Tai į panašius klausimus aš atsakydavau: „O ko bijoti? Ten juk žmonės irgi gyvena!“ (i9)
		„<...> toksai vos ne suvokimas „vau, aš keliauju į musulmoniską šalį, toli toli nuo namų“. Nežinau, man tai buvo toks pozityvus šokas. Pozityvus šokas ir tas eksponentinis džiugesys buvo tada kai vos ne liko jau savaitė <...> ai pagrindinis jausmas nekantrumas ir toks vidinis džiaugsmas, kad man pavyko, mane atrinko. Toks kaip pasididžiavimas, kad buvau atrinkta. „Labai taip eksponentiškai, manau, didėjo tas entuziazmas. Laimė, kad dingsiu iš vienos aplinkos ir aplankysiu kitą. Tai emocijos buvo labai teigiamos (i2)“
	Apibūdina pozityviai, kaip laukimą, tačiau ir nerimą - mišrios emocijos	„Tai prieš išvažiuojant buvo toksai nerimas daugiausiai. Nors ir aišku labai laukiau. Norėjau pabandyti kaip ten viskas atrodys. Kaip atrodo ta visai kitokia aplinka negu aš esu įpratęs.“ (i6)
		„Kaip lietuviškai čia pasakyt... nes, buvo tokios ir baimės, bet tuo pat labai ir norėjosi ten kuo greičiau nuvažiuot. Tai. Aš nežinau. Čia tokios emocijos dvi buvo labai skirtingos, bet daugiau buvo pozityvumo.“ (i1)
		„<...> emocinės būsenos buvo įvairios. Bet gan buvau nusteikęs... gerai buvau nusiteikęs, nes norėjau išvažiuoti į Kiniją studijuoti magistrą. Taip trumpai tai geros. Tik gal biški dėl to covid'o buvo jaučiamas nerimas.“ (i7)
		„Buvo daug streso, manau. Dėl pasiruošimo labai. Nerimavau. Buvo mano pirmas skrydis gyvenime.<...> Man atrodo gal stipriausiai buvo nuo...čia priklausau...kartais užeidavo, kartais nebūdavo.<...>Tas jauduliukas, kad pagaliau išvažiuosiu į Japoniją. Kur taip laukiau taip ilgai nuvaryti. Irgi ten žiūrėdavau „Google“ maps'uose tiesiog patį tą miestą kur būčiau apsisitęs. Gatvės ir panašiai. Ir taip laukiau aš tenai nuvaryti ir pati pažūrėti. (i11)
	Jaučia įtampą, nerimą ir nežinią	„Šeima jaudinosi, kaip ir priklausau. Aš irgi tuo tarpu jaudinau. Suvoki, kad 4 mėnesius nebūsi šalia žmonių, kurie turi būti šalia, privalo būti šalia ir toks... toks gal pagalvoji, kad pasijusi vienišas ir tokie dalykai. Negalės padėti tam tikru atveju, nes bus labai labai toli.“ (i2);
		„Tai kaip ir šiek tiek minėjau pagrindinė emocija buvo nerimas. Ir tas nerimas kilo dėl nežinomybės, nes nelabai žinojau ko tikėtis, kaip vyks ten tie mokslai.<...>“ (i6)
		„Bet prieš išvažiuojant į šią savo mainų programą jaučiau tokį pakankamai didelį nerimą, tokią nežinomybę. Nežinojau ko tikėtis tenais.“ (i6)
		„Buvo nerimas. Buvo baisu, nes buvau viena. Ir... bijojau, kad nekalbu lenkiškai. Ir galvojau, kad bus sunku kalbėti ir ten, nes nekalbėjau angliškai. Tai buvo nerimo dėl to, kad nesu(si)draugausiu, arba nepatiks ir negalėsiu grįžti. Tai jo, tas nerimas. (i8)
		„<...> nežinau ar pajaučiau kažką kaip aš jaučiuos, bet turbūt buvo kažkoks jaudulys vistiek, nes nežinomybė. Buvo klausimas kaip bus su tarkim su tais draugais, kaip su studijom? Ir ar susirasiu ten draugų? Taip tokie klausimai buvo. „ (i4)

		„Prieš pirmą išvykimą buvo kažkiek nerimo, be abejo. Bet tas manau yra pakankamai normalu. Nejaučiau tokios gal didelės baimės... „ (i5)
Emocinė būsena mainų programos metu	Teigiama - jaučia entuziazmą, euforiją ir laimę	„viskas buvo taip sakant po <i>rožiniais akiniais</i>. Nuvarėm pas dekanę ir sakom, mes turim kažką daryt, mes turim kažką padaryt. Mes ne šiaip sau čia atvažiuom ir...<...> (i3) „Aš vėlgi buvau labai labai toks <i>excited</i>. Nežinau kokį lietuvišką žodį pavartot, bet toks ir entuziastingas ir viskas žiauriai įdomu. Ir pagaliau svajonė pildosi! Buvo labai pakili nuotaika. Ir aš supratau, kad nežinia kada aš vėl atvyksiu į Indiją, arba turėsiu tokią kelionę. Ir aš gyvenau mintimi, kad turiu paimti absoliučiai viską kas tik įmanoma iš Indijos <...>“ (i5) „Tai sakýčiau, kad atvažius buvo labai daug visokių naujovių. Norėjosi viską pamatyti, sužinoti. Buvo labai įdomu, buvo labai geras oras. Tai žinoma ir nuotaika buvo labai gera.“ (i6) „Pakylėta. Akys spindi. Šypsena iki ausų. Pats tas mokymosi procesas veikiau panašus į mokyklinį, nes turėjom ir klasės auklėtoją, ir skambutį pamokų, ir klasiokus iš įvairių pasaulio šalių. Taim tikrai labai praturtino, labai džiugino.<...> Euforija (juokiasi). Galima sakyti kiekvieną dieną euforija. Ir labai didelis malonumas.“ (i9) „Emocinė savijauta būtų...e...na...sunku gal vieną žodį būtų išskirti, bet manau, kad tiesiog... kasdieninė laimė. Gal taip galima pasakyti. Iš esmės aš to labai laukiau ir tai buvo tam tikras būdas pabėgti nuo rutinos.“ (i10)
	Atskirtumo ir vienišumo jausmai - neigiami jausmai	„Ir labai toksai jautiesi svetimas kitoj šaly“ (i2); „Galbūt taip atsitiko dėl to nes... sakýčiau atitolau nuo draugų su kuriom gyvenau ten Ispanijoj. Mes gyvenom trise vienam bute. Ir kažkuriuo momentu, net nepasakysiu kodėl mūsų tas ryšys atitrūko ir galima sakyti, kad aš paskutiniu metu kaip ir buvau realiai viena.“ (i6) „Bet tuo pat metu kažkiek izoliuota jaučiausi. Ypač tenais tam muzikos klube. Nors atrodo, kad tenais lyg ir mane priima, japoniškai šnekasi, bet vis tiek neesu aš viena jų ir paskui ten, atrodo, jie nelabai nori kalbėtis. Tai aš tiesiog tokia kaip, tenais... Nežinau kaip čia apibūdinti. <i>Šiek tiek tokia kaip kampe, biški</i> atstumta jaučiausi.<...> Man atrodo, pagrinde vienišumas buvo, kad grįžtu prie to klubo. Kai aš buvau tarp japonų, tiesiog ir nelabai mane gal kažkas kalbindavo.“ (i11)
	Ilgesys ir noras grįžti namo - neigiami jausmai	„Lietuviškus mokslus irgi dariausi, su mokslais viskas gerai. Bet jo, emociškai buvo labai sunku. Norėjau namo. Aišku galbūt ir pati čia psichologiškai save apsikroviau kaip man čia blogai, kaip noriu namo. Tai sunku buvo labai.“ (i6) „<...> pati ir gamtos pasiilgau ir normalaus oro, nes kai buvau Italijoje buvo kartais ir +38, prie kurių turėjau rašyt egzaminą. Tai tikrai pasiilgau mūsų lietuviškos vasaros. Labai laukiau sugrįžti <...>“ (i4) „<...> bet iš pradžių, dabar galvoju. Būdavo, kad pasiilgdavau šeimos ir kažkiek gal buvo to jausmo, kad norėčiau grįžti kai pamačiau, kad su mokslais ten nėra visiškai lengva.“ (i11) „Po kiek laiko supratau, kad pradėdau labai ilgėtis namų. Ir ta antra pusė kiek ten prabuvau buvo tokia... jau jaučiausi, kad nelabai savo noru aš ten esu.<...> Nes vistiek buvau žiemos laikotarpiu, tai aš žinojau, kad aš per žiemos atostogas, Kalėdas dar grįšiu namo, pamatysiu savo šeimą. Tai vat tas irgi labai skatino, kad žodžiu viskas bus gerai. Ir tada jau kai buvau grįžus į Lietuvą žiemos atostogų, kai atėjo laikas skristi atgal į Ispaniją, supratau kaip aš stipriai nebenoriu ten grįžti.“ (i6) „Jaučiausi, kad namų pasiilgstu. Pirmi 2 - 3 mėnesiai buvo, kad norėdavosi sugrįžti.“ (i11) „Ir buvo tokios nuotaikos, kad tiesiog labai norėjau grįžt namo, ir galvojau, kad kažkaip reikia išgyvent.“ (i1)
	Pastoviai galvoja apie susidariusias problemas - nemiga	„<...>ta <i>viza</i> ir tarp mūsų su draugu santykius smarkiai įtakojo, nes tikrai būdavo, kad tiek jis nemiega, tiek aš nemiegu. Nes, nu, jeigu mus deportuos? Jeigu, ten t.t. Taigi pinigai, visa kita.“ (i3) „<...> buvo visokių niuansų kur reikėjo keletą naktų nemiegot. Dėl to, kad tu neužmiegi. Nes labai daug minčių yra ir kaip suktis iš padėties tada galvoji.“ (i2)

Emocinė būseną sugrįžus		„<...>ir panikos visokios man ten buvo. Ir ten negalėjau miegot naktį. Tenais darbų tokių buvo. Ir tada tiesiog aš kažkaip labai galvojau, kad į depresiją pulsiu ar kažką.“ (i11)
	Jaučiasi labai blogai - neigiama	„Jau tada buvo pakankamai sunku ir tie 2 mėnesiai likę... na, man ten buvo tragiškai sunkūs. Sakyčiau emociškai. „ (i6)
		„<...> vos ne isterija tiesiog užeidavo. Kažkaip toj Japonijoje nežinau, taip Lietuvoj man nėra buvę kad aš tiek isterikuočiau dėl darbų. Ten vienas kitas kartas. Bet Japonijoje tai vat kažkaip tenais labai.“ (i11)
		„Buvo labai sunkių situacijų, kai aš galvojau, kad man bus labai... (užsikerta) Man dabar labai blogai (pasako labai liūdnai) ir kad kažkas ne taip vyksta.“ (i8)
	Džiaugiasi, kad sugrįžo namo - teigiama emocinė savijauta	„Ir grįžus labai greitai grįžau į vėžes, labai greitai grįžau į tą tėkmę lietuviško... lietuviško piliečio. Susitikau su draugais, šeima ir atrodė labai greitai viskas grįžo <...> džiaugiuos, kad grįžau.“ (i2);
		„Tai sugrįžus į Lietuvą tas džiaugsmas, kad niekas tau tų pagaliukų į nosį nekiša. Prie kaktos nededa termometro ir netikrina, kad neduokdie 37,3 ir viskas, tave išveža izoliuoti. Tai džiaugsmas, kad išsivadavimas iš tokios nelaisvės.“ (i9)
		„Nuostabiai. Iš tikrųjų kai grįžau jaučiausi laisvai. Pagaliau išgirdau lietuviškai kalbančius žmones. Man tai kažkas gero širdy pasidarė, kad aš jau grįžau.“ (i6)
		„Bet kai grįžau tas toks jausmas, kad tu namie. Tiesiog, kad viskas taip jau... nu tas jausmas, kai tu tikrai jauti, kad tu namie. (Pasako sakinį melancholiškai) Kad ta Kolegija. Kai aš atėjau į Kolegiją jaučiu, kad <i>mano Kolegija</i> . Čia ne kažkokia Akademija. Čia mano Kolegija. Mano dėstytojai ir toks jausmas, kad esu namie.“ (i8)
		„Tai turbūt, kad kaip ir minėjau prieš tai grįžau ir jaučiau, kad po kažkokių atos... po kelionės. <...> Tai tas buvo smagu. Ir labai buvau pasiilgęs šalies. Tai dėl kažkaip tikrai.<...>Tai jaučiausi gerai. Gerai jaučiausi. Grįžus, pamačius savo žmones, savo namus, tą aplinką kuri man yra artima. Tai vat. Galvoju ar atėjo kažkoks liūdesys? Tai manau, kad ne. Nebuvo liūdesio.“ (i4)
		„<...>kai grįžau į Lietuvą Rugsėję tai aš gerai labai jaučiausi. Gal pradžioj... pačioj pradžioj tikrai viskas labai gerai ir smagu. Ir smagu susimatyt su visa šeima ir draugais. Tai gerai jaučiausi.“ (i7)
		„Aš šiaip manau patirtys... apart to pervargimo grįžimo po Indijos. Jeigu jį atmetus, emocinė savijauta buvo pakankamai panaši. Tai buvo toks kaip... pergalė, kad aš nuvykau. Kad aš pirmiausia išvyvenau viską. Atlikau viską ką norėjau. Surinkau visus duomenis planuotus. Nors aišku tyrimas kito ten bunant, bet visvien tyrimas buvo padarytas. Tai buvo tikrai teigiama. Teigiama ir iš tos pusės, kad labai jaučiau vidinį praturtėjimą. Didžiulės patirties tokio paėmimo ar susirinkimo iš tų kraštų. Tai buvo labai teigiama. <...>Šiaip galiu sakyti tik teigiamai apie visą emocinę sveikatą.“ (i5)
	Neigiama emocinė savijauta - pasiilgsta mainų šalies.	„Mane pasiėmė draugė iš stoties <...> Aš įsėdau į mašiną ir pradėjau verkt. Bet ne „verkt“, bet <i>bliaut</i> .Ant kiek aš nenorėjau grįžti atgal į Lietuvą...“ <...>„aš nekaip jaučiausi. Aš ligi šios minutės dar nekaip jaučiuosi...“ (i3)
		„Jo. Tai čia kaip visą laiką. Kaip ir anąkart iš Taivano tai čia sunkiausia dalis yra. Kadangi tu grįžti atgal į rutiną.<...> Bet labai sudėtinga yra atsiskirti nuo to socialinio rato, kuris buvo Taivane. Nes aš su tais žmonėmis praleisdavau didžiąją dalį dienos, na ir ... nu sudėtinga tiesiog.“ (i10)
		„Grįžau, tai buvo labai liūdna grįžti. Nes jau pripratau prie kultūros, žmonių. Man labai ten viskas patiko. Tai irgi reikėjo atgal priprast prie savo gimtosios kultūros, prie... nes labai skirtingos kultūros.“ (i1)
		„aš nekaip jaučiausi. Aš ligi šios minutės dar nekaip jaučiuosi...“ (i3);
		„Sumišęs jausmai buvo. Nes toks lyg ir džiaugsmas išsivadavus iš tos nelaisvės vadinamos. Iš kitos pusės labai buvo neįprasta nebegirdėti kinų kalbos, o girdėti lietuvių kalbą. Šiek tiek ilgesio. Bet tas ilgesys priešpandeminei Kinijai, ne pandeminei Kinijai. Daugybė jausmų vienoje vietoje.“ (i9)
	Įvardina kaip neutralią	„Tai turbūt, kad kaip ir minėjau prieš tai grįžau ir jaučiau, kad po kažkokių atos... po kelionės. Tarkim. Nes gavosi taip, kad kaip ir sakiau nieks nepasikeitė. Viskas žodžiu. Draugai čia, šeima čia.“ (i4)
		„Bet nežinau, kažkaip labai ramiai jaučiausi. Ir paskui su šeima susitikom. Fainai buvo. Bet jaučiausi lyg aš niekur nebuvau išvykusi net. Metai kažkur pranyko. Ir aš dabar tęsiu tiesiog semestrą pavasario maždaug.“ (i11)

		„<...>grįžus nesijaučiau, kad kažkur buvau išvažiavęs. Jaučiausi lyg ir grįžau po kažkokių atostogų, ir žodžiu, kaip ir nieks nepasikeitė. Mano mylimos vietos vis dar čia.“ (i4)
Emocinės būsenos kaita	Įvardina kaip kintančią	„Pirmus du kartus kai buvau. Aš pastebėjau, kad pirmą kartą buvo smagiausia, nes labai įdomu. Antrą kartą jau mažiau įdomu, bet vis tiek įdomu. O trečią kartą ta emocinė būsena tokia buvo įvairi.<...>Emocinė būklė buvo biški tokia kaip...a...kalneliai. Kartais geresnė, kartais blogesnė. (i7)
		„Bet jo buvo toks šokas, vėl toks lengvas šokas, kad jau viskas, grįžau. Ir tos šalies jau nebėra aplinkoj. <...>Aišku, vėl pradeda atsibost viskas, nes atrodo aplinka ta pati. Žmonės tie patys, norisi kažko naujo“ (i2);
		„Labai įvairiai iš tikrųjų. Labai įvairiai. Kol neprasidėjo tas epizodas kai mum reikėjo tvarkytis vizą, sakau, <i>rožiniai akiniai</i> . Tada nukrito. Kai jie pradėjo krist... (tyli). Mes realiai vos ne du kartus tapo benamiais.<...> Tai iš emocinės tokia kreivė būtų - aukštyn, po to žemyn ir tada <i>biški</i> vėl kyla. Tai vat taip.“ (i2)
	Įvardina kaip pagerėjusią	„ Kai atvažiavau į Japoniją, tai pirmą savaitę verkiau. Buvo tokia savaitė depresijos.<...> Tai man gal reikėjo apie mėnesio...jo, gal apie mėnesio, kad taip aklimatizuotis ir priprasti prie naujo Universiteto, naujų žmonių ir naujos kultūros tokios. Tai vat. Tai buvo taip. Po to susipažinau su kitais studentais, radau draugų gerų ir kai vyko tas bendravimas kažkaip lengviau save jaučiau ir jau taip pripratau, kad ir viena gyvenu, ir kad tėvų nėra. Tai po to jau buvo taip, gerai. Bet va tas mėnesis - buvo tikrai sunku“ (i1)
		„<...> gąsdino biurokratija, kelionė, norėjau, kad kuo greičiau tiesiog atvykčiau į Indiją ir jau po to viskas bus gerai. Kažkaip. Tai taip ir įvyko. Kelionė, biurokratija buvo labai sudėtingi pradžioj ir galiausiai, jau atvykus, atėjo labai didžiulis palengvėjimas, kuris turbūt ir sumažino tą kultūrinį šoką.“ (i5)
		„<...>buvo situacijų kai buvo labai linksma, ir jauti, kad aš gal jau pripratau prie to <i>erasmuso</i> ir jau man jau gerai.“ (i8)
	Įvardina kaip pablogėjusią	„viskas prasidėjo labai gražiai, kaip filmuose prasideda. Po to pereini prie dėstymo pastraipos ir supranti, kad čia jau nebe ledai ir šokoladas“ (i2);
		„Jau atvažiavus emocijos pakankamai keitėsi. Ir pirmuoju metu kol vyko visa adaptacija tikrai buvo labai įdomu ir labai smagu. Po kiek laiko supratau, kad pradedu labai ilgėtis namų. Ir ta antra pusė kiek ten prabuvau buvo tokia... jau jaučiausi, kad nelabai savo noru aš ten esu.“ (i6)
		„Antram pusmety, man atrodo, su mokslais man ten dar sunkiau pasidarė. Tai tiesiog irgi su tais darbais man ganėtinau buvo sunku ir tada...<...> Viską gerai baigiau. Tiesiog nerimo kažkaip daug turėjau ten. Ar man gerai pavyks viskas? Ar aš suspėsiu priduoti darbus tenais. Tai vat jo, antram pusmety gal šiek tiek prasčiau jaučiausi <...>“ (i11)
		„Bet iš kitos pusės ilgaiui kaupėsi nuovargis. Nes visos dienos buvo maksimaliai užimtos, visos naktys, beveik, irgi buvo užimtos.<...> Tai buvo turbūt ilgaiui ta emocinė sveikata, ir šiaip bendrai paėmus holistiškai sveikatą, ilgaiui pamažu prastėjo.“ (i5)

3. Sunkumai ir jų įveika

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	Iliustracija
Iki atvykimo į mainų programos šalį	Buvo sunku užpildyti su mainų programa susijusią dokumentaciją - biurokratija	„Gal buvo labiausiai varginantis dalykas <i>tie</i> dokumentai. <...> reikėjo patiems pildyt dokumentus ir ieškot ką ten išvis pildyt reikia. Tai buvo ne tai kad sunkiausias dalykas. Varginantis, <i>užknisantis</i> . Dokumentai ne man, tikrai. Kai jų ten 50 lapų ir tu turi ten visus vos ne identiškai perskaityt ir vos ne identiškai parašyt. Nesuprantamas dalykas“ (i2);
		„Tai tas visas dokumentų pildymas buvo labai sunkus. Ir buvo visokiausių tokių situacijų, kai jau galvojau, kad nevąžiuosiu <...>“ (i8)
		„<...> vienas iš jų <i>popierizmas</i> . Nes vizai gauti daug popierizmo. Tai tas nervina, bet be to neapšeinama. Aišku, būtų lengviau jeigu vizos nereiktų.“ (i9)
		„<...>biurokratija visa. Biurokratija kai tu kandidatuoji mainų programoj Azijoje yra, na... vienas iš didžiausių stabdžių. Kadangi visko labai daug reikia priduoti ir komunikacija ne visada būna labai sklandi. Tai tikriausiai pagrindinis sunkumas iš bus šitas., (i10)

	Informacijos stoka - į priimančią šalį / universitetą važiuoja pirmieji (trūksta informacijos)	„<...> mes buvom pirmieji <...>, kurie varė į Turkiją. Tai realiai jokios informacijos neturėjom. <i>Varėm tiesiog į tamsą.</i> “ (i2);
		„Tiesa, aš buvau vienintelis, kuris, vykau <...> ir pirmąkart vykau į Nepalą,<...>. Tai tokios patirtys buvo beprecedentės, tai natūralu, kad negalėjo maksimaliai man padėti, nes tiesiog nežinojo. Neturėjo galbūt kontaktų taip gerai užmegztų. Tai iš tos pusės man teko pabūt tuo pionierium ir praeit tais nepraeitais anksčiau keliais.“ (i5)
		„Labai gera Akademija, bet paskui pasakė, kad niekas dar nevažiavo į tą Akademią ir būsiu pirma, kuri važiuos į tą Akademią. Bet iš tikrųjų niekas nežino kaip ten viskas vyks. <...> Sunkumai buvo su dokumentų pildymu ir... A...ir iš viso nagrinėti kaip ten viskas vyks, nes niekas neturėjo atsakymų į mano klausimus ir reikėjo pačiai rašyti, kažką klausti ir ne visada gal visi galėjo atsakyti į tuos klausimus.“ (i8)
	Prieš išvykstant supranta, kad vis dar neturi kur apsistoti - apgyvendinimo problemos	„<...> dieną prieš skrydį apsipykome su šeimininke ir jinai man pasakė: „Jūs daugiau čia nebeužeisite“ ir jo. Dieną prieš skrydį lagaminai sukrauti, mes neturim kur gyventi.“ (i6)
		„Pavyzdžiui, apie apgyvendinimą. Labai svarbus dalykas, nes jeigu duoda gyventi bendrabutyje tai kaip ir viskas aišku. Bet apie tai tik tai davė sužinoti likus mėnesiui iki pačios programos. Ir savaitę turi pagalvoti ir nuspręsti ką daryti. Ar pačiam ieškotis tos gyvenamosios vietos ar laukti to bendrabučio. Kaip mums buvo, kaip daugumai aplinkinių žmonių buvo tai mes visi laukėm, mainų programos studentai, laukėm to bendrabučio ir paaiškėjo, kad vietų nėra. Tai tada likus mėnesiui iki programos reikėjo patiems ieškotis.“ (i10)
		„<...> labiausiai atsimenu, būstas. Ilgai reikėjo ieškot. Nesinorėjo man gyventi už miesto, nes pati čia Vilnių gyvenau Naujamiesty tai iš esmės aš esu įpratus viską pasiekti kojomis. Tai nesinorėjo ir ten gyventi kažkur labai toli. Ir taip tada.<...> Nes šitų bedrabučių Universitetas pirmumą teikia Azijos, ir žodžiu, ne Europos Sąjungos studentams. Tai reikšias Europos, jie gali kas jiems lieka gauti, bet tai aišku yra žymiai vėliau tikėtai.“ (i4)
	Pandeminiai ribojimai - neapibrėžtumas	„Sakyčiau didžiausias sunkumas buvo susirasti kur gyventi tenais kitoje šalyje. Nes nei mano mokyimo institucija, nei ta Ispanijoje nepadėjo susirasti. Nepasiūlė kur geriau ieškoti. Jokių bendrabučių<...>“ (i6)
		„<...>kai važiauvau į Kiniją, Kinijoje buvo dar gan griežti apribojimai. Nes Kinijoje 2022 metai kaip ir Europoje, Vakarų pasauly tas <i>covid'as</i> buvo - mes jau susigyvenę buvom. Apribojimai buvo dingę. Tuo tarpu Kinijoje dar buvo labai griežti apribojimai. Kai skridau į Kiniją man reikėjo darytis <i>covid'o</i> testus ir reikėjo karantinuotis Kinijoje.“ (i7)
		„Galiausiai vasarą Liepą, 2022 metų išvykau į Indiją pasinaudodamas tokiu labai <i>gap'u</i> - tarpu tarp visų sienų uždarymo. Ir į Indiją tuo metu negalėjo pakliūt turistai. Aš ten vykau su studento viza. Kelionė buvo sudėtinga pati iš savęs. Aš buvau užstrigęs Ukrainoje, Kjeve.“ (i5)
	Sunku išvykti pergyvenant artimiesiems	„Šiaip tai iki paskutinės minutės nežinojau, kad išvyksiu, nes Japonijoje tuo metu dar buvo karantinas ir ne visus leisdavo. Tai aš labai laukiau atsakymo iš Universiteto to, iš Japonijos.“ (i1)
		„<...> buvo tos tokios emocinės kliūtys, kad kiti žmonės bandė įtakoti mano sprendimus. Bet be viso to, tai gal ir nebuvo per daugiausia kliūčių prieš išvažiuojant.“ (i3);
		„O nerimas tai turbūt jau vistiek kai tėvai kažkiek bijojo dėl manęs. Tai aš paskui pati dėl savęs bijot pradėjau. Bet ten nebuvo spaudimo kažkokio labai.“ (i11)
	Bando daugiau sužinoti apie priimančiąją kultūrą - ieško informacijos savarankiškai (proaktyvūs veiksmai)	„Bet taip kaip savo senelį myliu, man taip atrodo ant kiek man sudėtinga buvo išvažiuot į Turkiją dėl savo senelio. Nes aš žinau kiek daug aš jam reiškiu. Tai <i>vat</i> čia ir buvo vienas iš tų padarinių dėl ko man buvo iš tikrųjų sudėtinga išvažiuot.“ (i3)
		„<...> labai daug klausinėjau, apie pačią Turkiją, ar kažkas tai vyko į „Erasmus“ programą į Turkiją.“ (i2);
		„Pusę bandžiau sužinoti. Kažkur gal rašiau žmonėms, kurie studijavo ten, <i>erasmuse</i> arba studijuoja tiesiog kaip lenkų studentai. Kažkaip bandžiau bendrauti.“ (i8)
		„Kadangi aš vis klausinėjau tai man padėdavo. Ir draugių klausinėjau, kurios irgi Japonijoje yra buvusios. Ko tik galėjau, to ir klausiau ką reikėtų daryti ir galiausiai viską susitvarkiau kažkaip. Šiaip ne taip.“ (i11)

		<...> turėjau draugę kuri buvo pažįstama labiau. Kuri buvo ten išvažiavus prieš porą metų. Tai aš galėjau pasiklausti jos bent jau apie vietas, kur yra geriau apsistoti. Tai mano toks pasiruošimas buvo. Buvo mūsų lietuvių grupė, kuri važiuoja į tą miestą. Tai su jom lyg ir šnekejom - kokius bilietus pirt, kada skrendat ir t.t. tai toksai truputį ryšių ieškojimas, ir aišku būsto ieškojimas, nes reikia kažkur gyvent. (i4)
Mainų programos metu	Patiria kelis sunkumus vienu metu - problemų su kuriomis susiduriama kompleksiskumas	„Nes tikrai buvo epizodas kur tu negali nei susitelkti nei į studijas, nei į save iki galo. Nes tavęs nebėra, nes tu atrodai tiesiog gyveni tuo faktu, kad tau reikia susitvarkyti kažkokį popiergalį, kad tu galėtum kažkur grįžt, pavyzdžiui, į Lietuvą. Tai yra neįtikėtina ir kiek galėjo užtrukti tas visas procesas. Iš tikrųjų mes 3 mėnesius tiesiog <i>draskėmės</i> dėl to popiergalio. Tai vat tie 3 mėnesiai ir buvo <i>pastatyti ant vizos</i>. Tai va...“ (i3)
		„Čia Lietuvoj, atrodo, viskas aišku kas ir kaip, o toj šaly kažkaip buvo visiškai neaišku. Ir mėtė iš vienos, į kitą. Ir čia tiktai su viza buvo. Su apgyvendinimu buvo blogesnė situacija, kadangi norint gaut vizą reikia, kad nuomininkas duotų tau dokumentus, kad tu gyveni būtent jo nuomojam bute, name.<...> Negana to, kad dokumentus tvarkiau, tai dar ir Universitete reikėjo mokytis.“ (i2)
		„<...>tikrai daug sudėtingų atvejų, ligų, apsinuodijimų. Didžiausių kokių turėjau per gyvenimą, pavojingų situacijų fiziškai. (Balsas trūkčioja) Teko matyt, šalia būt - daugybė muštynių, kurios vyko. Pff! (Išpučia orą) Ant kiekvieno kampo. Labai daug sunkumų. Labai labai daug. <...> (i5)
		„<...> mum jau <i>švietėsi</i> akivaizdžiai, kad mus gali deportuot. Mes esam be namų, mes čia studijuojam ir dar turim tam tikrus projektus pabaigt. Ir aš suprantu, kad nėra taip <i>rožem klota</i> ir tam tikri vietiniai, iš tikrųjų mus <i>išdūrinėjo</i>“ (i3);
		„Man esminis dalykas buvo kai man trūkdavo laiko viskam. Tai kadangi dirbu pilnu etatu, ir paskaitos man buvo - sunku buvo viską suderinti<...> Pavyzdžiui, ateina atsiskaitymai, rašto darbai . Tai bendrai, labai sudėtinga suderinti kai esi pilnu etatu dirbantis.“ (i10);
	Kalbos barjeras - nesupranta ką kalba kiti	„Žmonės nauji, kur nesupranti ką kalba“ (i2);
		„dar tokie seneliai prieina, jie kažką sako japoniškai. Tu stovi, nieko nesupranti, tiesiog sakai „atsiprašau, aš nekalbu japoniškai“ - čia vat pirma frazė, kurią išmokau, kad sakyt „sorry“, nekalbu japoniškai.“ (i1)
		„Vien dėl kalbos barjero, kad nesupranti ką tau sako. Aš kartodavau tiktai išmoktas frazes. Na... kaip pasakyti. Vos tik atvažiavus aš buvau išmokus frazė: „Kaip nueiti iki bendrabučio?“ Klausimą išmokau, o galimą atsakymo variantų neišmokau. Na ir man paklausus man atsakydavo, bet aš nesuprasedavau ką man atsakydavo.“ (i9)
		„<...>pirmą kartą kai važiavau buvo kalbos sunkumai. Mano kinų kalba dar buvo gan prasta tai man buvo gan sunku. Nes kas liečia patį Universitetą: dėstytojus, mokytojus, administracijos darbuotojus - jie nešneka angliškai.“ (i7)
		„O su tais žmonėm, kuriuos pažinojau ir susipažinau mainų programoje tai... žinoma, su bendrakursiais. Po mokslų, sakyčiau, mes jau nebendraudavome, nesusitikdavome. Bet pagrinde, sakyčiau, čia buvo ir kalbos barjeras kodėl taip mums sekėsi nelabai gerai komunikuoti.“ (i6)
		„<i>Plius</i> Indijoje aš turėjau mokėt kažkiek kalbos, kurią aš mokėjau <i>kaipo</i>. Bent jau taip atrodė kol nenuvykau į Indiją, o ten aš susidūriau su visais dialektais, su visa šnekamąja kalba. Ir tai buvo dar vienas didžiulis iššūkis.“ (i5)
	Neturi kur gyventi arba turi išsikraustyti - apgyvendinimo problemos	„Stresas. Didelis stresas, nes buvo... iškilo sunkumų tiesiog su bendrabučiu kur turėjau gyventi. Tai tu atvažiavai į kitą šalį. Ir buvo tokia situacija, kad neturėjau kur gyventi. Nes ten buvo tokia problema su apgyvendinimu ir kurią tau reikėjo kažkaip spręsti. Vienai, labai greitai, nes kažkur reikia gyventi. Ir buvo toks stresas.“ (i8)
		„<...>ir ypač Ispanija, mano žiniom, pasižymi tokiom apgavystėm, sakykim. Ypač būsto atžvilgiu ir buvo labai sunku, iš tikrųjų labai nukentėjau. <...> Negana to šeimininkė, kuri mūsų neįleido, pinigų mums nebegrąžino.“ (i6)
		„Kreipiausi į nuomininką ir man jisai pareiškė, kad... aš Rusijoje išvis, labai brangūs bilietai ir praktiškai nebebuvo reikalo gyvent tam bute ir reikėjo kraustyti. O kur kraustyti?“ (i2)
		„Ir klostėsi viskas pakankamai kitaip visos kelionės metu, nes vėlgi - koronavirusas, niekas negalėjo gyvent <i>campus'e</i>. Mes turėjom improvizuot su studentais, turėjom surast kur apsigyvent už Universiteto ribų.“ (i5)

	Sunkumai susiję su studijų procesu	„<...>italai renkasi laikyt egzaminus kada nori - o man reikėjo 4 ar į egzaminus laikyt per tą mėnesį. Per tą laiką. Tai galbūt tas kėlė turbūt stresą. Turbūt šlykščiausias etapas buvo.“ (i4)
		„Ir verta paminėti tuos biurokratijos dalykus, kadangi jie nesibaigia nuvykus į pačią šalį ir toliau tęsiasi. Tai, pavyzdžiui, tvarkaraščiai visokie ten. Nes, pavyzdžiui, kai Lietuvoj tu tvarkaraštį turi tai viskas kaip ir aišku. O ten mano atveju Taivane, tai turi susidėlioti pats tvarkaraštį ir labai ten archaiška sistema yra.“ (i4)
	Dokumentų tvarkymas - besitęsianti biurokratija	„Aišku, Indija ir Nepalas garsėja ta lėtesne biurokratija, gal sudėtingesne. Man vis dar teko tvarkyt daug biurkratijos ir jau būnant Indijoje. Kas lietė stipendijas, įsidarbinimus ir t.t. Ir ten aš jau supratau kaip iš tikrųjų veikia biurokratija. Ten turi turėt pažinčių, kažkokių gerų kontaktų.“ (i5)
		„Ir verta paminėti tuos biurokratijos dalykus, kadangi jie nesibaigia nuvykus į pačią šalį ir toliau tęsiasi. Tai, pavyzdžiui, tvarkaraščiai visokie ten. Nes, pavyzdžiui, kai Lietuvoj tu tvarkaraštį turi tai viskas kaip ir aišku. O ten mano atveju Taivane, tai turi susidėlioti pats tvarkaraštį ir labai ten archaiška sistema yra.“ (i11)
	Susikoncentruoja į studijuojamą specialybę	„Pradėjau rašinėti scenarijus, pradėjau rašinėti temą apie savo dalykus. Tiesiog tas buvo atsinaujinimas kaip ir smegenų, kad tos buitinės problemos paliktos praėity ir gali rūpintis problemom, kurios yra susijusios su studijom, mokslais“ (i2);
		„<...>turėjau daug savo laiko skirti studijoms ir tada lyginant save su visais kitais, iš tiesų dauguma <i>erasmuso</i> studentų - aš mačiau, kad aš tikrai atvažiuau ten studijuoti. Mano ir tikslas toks buvo, kad ne tiesiog pabūt. Tikrai norėjau daugiau žinių, kur aš jaučiu, kad aš gavau ir dabar taikau tai ką aš darau.“ (i4)
	Užsiima mėgstama laisvalaikio veikla	„Man asmeniškai...tų veiklų buvo ne viena, bet tarkime sportavimas, knygų skaitymas, susitikimas su draugais ir su kolegom tiesiog po darbo kažkoks susitikimas. Tai visos šitos veiklos nėra kažkas įspūdinga, visi jas daro, bet jos gali padėti vistiek“ (i10)
		Antra, paėmiau su savim daug knygų, nes labai mėgstu skaityt. Tai knygos buvo kaip čia... toksai dalykas, kad galėjau pabėgt nuo realybės ir tiesiog skaityt knygą. (i1)
		„Sportas labai padėdavo. Labai nuramindavo, padėdavo ramiau miegot.“ (i2);
	Keliant po aplinkines vietas ir gretimas šalis	„Mano atveju, išeit į gamtą, nes kalnai tai. Nežinau, aš nuo seniausių laikų juos romantizuojau. Tai galiausiai jau buvo laikas, kad galui pakeliaut truputį. Ir ne tai, kad aplankyti kitus miestus. Tiesiog apylinkes. <i>Damušt</i> pilnai, atrakint miestą. Buvo ką pamatyt, ką pažiūrėt.“ (i2)
		„Tai tikrai nuotaikos laikėsi labai geros.<...> Ir apturėjome kelionių. Nuvykome į kitą šalį, į Maroką, į Saharos dykumą ir buvome banglenčių stovykloje. Ir aplankėme visokias uolas, miestelius.“ (i6)
		„Man teko ir pakeliauti, ir pagyventi Dharamsaloje. Vėl gi, kadangi studijos buvo nuotoliu didžiąją dalį, tai aš turėjau daug laisvo laiko.“ (i5)
		„<...>aš kiekvieną savaitgalį vis kažkur išvažiuodavau. Tai vieną, tai į kitą miestą. Pas draugę, nes ji gyvena ten, studijuoja. Jau ne <i>erasmusu</i> , bet tiesiog. Tai vat ją aplankyti. Tada jinai, aišku, pas mane atvažiavo. Tai tas vat savaitgaliai visi.“ (i4)
		„Kadangi žiemos atostogos beveik 2 mėnesiai buvo, tai Sausio mėn. Pradedant Sausio viduriu. Tai tada aš ne iš karto į Lietuvą grįžau. Aš dar pakeliavau. Nes iš (<i>duomenys neskelbtini</i>) nuskristi į Seulą tereikia 40 min. Tai pirmiausia nuskridau į Seulą, paskui į Tokiją. Paskui grįžau į Šanchajų ir labai džiaugiausi. Tada iš Šanchajaus namo.“ (i9)
		„<...>grįžau po mainų mėnesiui praėjus. Aš dar pasilikau ten mėnesį. Nes pas mane atvažiavo draugas ir mes truputį dar pakeliavom ten.“ (i4)
	Susidūrus su sunkumais imdavosi neadekvačių veiksmų - deviantinis elgesys	„Problema turėjau, kad jeigu daug tų darbų man ten nusimatydavo tai prie telefono puldavau, <i>skrolint</i> pradėdavau. Tai vat tas man suėsdavo laiko. Atidėliodavau darbus ir tada man... viskas susikraudavo prastai.“ (i11)
		„Pasiėmėm kiaušinių ir pradėjom mėtyt nuo...viršaus kaip sakant viešbučio. Tai kažkas buvo (emocingai). Ir visą laiką, kai kažkas būdavo ne taip buvo tie kiaušiniai kartu.“ (i3)

Sugrįžus į gimtąją šalį	Sudėtinga sutvarkyti dalykų įskaitymo dokumentus	„Kadangi grįžus reikėjo daryti užskaitymus, aš jau mačiau, kad kai kurie dalykai nebus įmanoma užskaityti tai pasirinkau, kad taip mokysiuos šiek tiek lietuviškai, šiek tiek ispaniškų mokslų. Ir tai man gal net šiek tiek sutrukdė, nes vyko toks... kaip čia pasakyti disbalansas. Buvo sunku susikaupti ties viena sritim.“ (i6)
		„Ir galbūt, ką prisiminiau, nepaminiėjau, buvo visas tas popierizmas. Jo buvo daugiau, jis buvo šlykštus ir įsiai toksai vėlavo, dar kažkas. Ir turbūt buvo dar nesmagesnis po mainų.“ (i4)
		„Tai turbūt man tas buvo toks nesmagiausias ir tai buvo visas tas <i>popierizmas</i> .<...> grįžus truputį skyrėsi taip kaip mums pasakojo ir taip kaip iš tiesų yra. Ir toks truputį buvo gal ir klausimas tai kaip čia viską padaryt. Ar tai užskaityta ar neužskaityta. Tai tas turbūt. Ir kadangi lėtai visas vyksta, pats atsakymo gavimas, pavyzdžiui, tai tas ir kelias klausimą: „Nu tai čia aš grįžau. Viskas gerai?“ Žodžiu. Tas buvo, kur nėra to atgalinio ryšio.“ (i4)
		„Grįžus, sakyčiau, vienai vienintelė stipri problema, kas atėmė daug laiko tai visa dokumentacija kaip susitvarkyti įskaitymus dalykų Ispanijos ir Lietuvos.<...> Buvo pakankamai sunkūs ten tie jau įskaitymai, nes kai kurios dėstytojos nenorėjo įskaityti. Nu žodžiu, ten buvo toksai užburtas ratas“ (i6)
		„Ir aš grįžau tiksliai tą dieną kada baigiasi Lietuvoj semestras. Ir kai kurie dėstytojai man nebuvo spėję surašyti pažymių. Todėl mano grįžus, ten sakykim 3 savaitės kiekvieną dieną būdavo iš administratorės pas dekanę. Dekanės pas dėstytojas, katedros vedėją. Ir taip ratas vyko. Buvo pakankamai sunkūs ten tie jau įskaitymai, nes kai kurios dėstytojos nenorėjo įskaityti. Nu žodžiu, ten buvo toksai užburtas ratas“ (i6)
		„Tik dėl tų mokslų buvo tokių problemų, nes aš grįžau visai vėlai, nes jau prasidėjo 2 semestras. Lenkijoje yra tokia sistema, kad aš Vasario 7 turėjau egzaminą ir Vasario 10 turėjau grįžti. O mano grupiškai kaip ir jau 2 - 3 savaites turėjo tą antrą semestrą. Tai aš grįžau ir man reikėjo labai greitai sužinoti visus darbus ir pradėti dirbti, nes jau turėjo atsiskaitymą.“ (i8)
		„Pirmas jausmas buvo nerimas, kad gal nepavyks normaliai grįžti į būtent į tą bendravimą. Į tą bendravimo tokią grupelę. Nes vistiek pusę metų manęs nebuvo, kažkokie nauji žmonės atėjo. Gal kažkokie tokie nauji <i>prikolai</i> , dar kažkas.“ (i8)
	Sunku kalbėti gimtąja kalba - nesąmoningai įterpia užsienio kalbos žodžių	„Nes vos tik sugrįžus ir dar pakankamai ilgą laiką (dabar jau rečiau) labai daug įterpdavau kiniškų žodžių ir manęs nesuprasdavo. Tiesiog nesąmoningai man būdavo sunku kalbėti lietuviškai.“ (i9)
		„Tai pirmą savaitę būdavo, kad mes einam kažkur su šeima. Ir tiesiog ten, pavyzdžiui, padavėja padavė meniu ir tu jai sakai ne „ačiū“, bet japoniškai atsakai. Tai irgi reikėjo atprast nuo japoniškų žodžių.“ (i1)
Nuogąstavimai ar pavyks įsilieti į socialinę aplinką gimtojoje šalyje		„<...> toks jausmas, kad aš jau čia kaip... Gal čia jau nebelabai mano vieta išvis Kolegijoje? Pirmą savaitę buvo tokia, kad tas nerimas. Gal manęs tiesiog nepriims vėl į tą visą kompaniją.“ (i8)
		„<...>kai aš pradėjau dirbt Lietuvoj naują darbą tai vat toj įmonėj toks jautiesi lyg gal ir neįpriktas, nes kaip ir naujokas skaitaisi įmonėj. Ir iki galo, atrodo, praėjus tik 3 mėnesiams mane pradėjo priimt. Jau maždaug pradėjo su manim bendrauti, šnekėt kaip su sava. Tai man <i>toks</i> buvo keista kodėl reikia laukt 3 mėnesius, kad su manim pradėtų bendrauti. O iškart negali pradėt kalbėt su manim. Kažkaip, atrodo lyg prisibijo manęs. Va šitas gal buvo.“ (i7)
		„Tik su vaikinų, galbūt, buvo tas, kad aš nelabai kažką inicijavau. Vis sakydavau, kad nesusitvarkau su darbais. Taip ir buvo. Bet jeigu aš būčiau labiau pasistengęs susiplanuoti laiką geriau, ar ten mažiau prie telefono sėdėt. Tai vat gal ir būtų gavęs kažkas.<...> Pakankamai laiko skirti tam ryšio palaikymui. Galvojau, ar čia tvarkoj mums visas bus kai grįšiu? Bet galiausiai visas tvarkoj buvo.“ (i11)
		„O Lietuvoj kai aš grįžau darbo ieškot su magistrų, bet be darbo patirties. O ta darbo patirtis tokia, sakyčiau, menka tai labai sunku rinkoj konkuruot, kad aš be darbo patirties esu. Kaip ir moku kinų kalbą, bet nėra kažkoks labai didelis svirtas, pasirodo, Lietuvoj. Labiau Lietuvoj yra vertinama darbinė patirtis negu diplomas ir žinios iš tos pusės. Tai tas biški mane gal nuliūdino. Tai toks man gal buvo didžiausias sunkumas.“ (i7)
		„Buvo labai sunku priprast. Pripratau gyventi viena, o čia reikia vėl priprast, kad su manim vėl gyvena kiti žmonės.“ (i1);

	Sunku vėl gyventi kartu su tėvais - jaučia trintį	„Vėl pasikeitė bendravimas su tėvais, nes pusę metų negyvenom kartu. Tai dabar gyvenam.<...> Tu jau turi savo kažkokią butinę tvarką ir gali tiesiog kilti nesusipratimai su tėvais“ (i8)
		„Sugrįžus į <...> savo gimtąjį miestą aš gyvenau su tėvais <...> Tai tas bendravimas vyko. Na ir kartais to bendravimo būdavo per daug. Tai reikėdavo išeiti, prasieiti, pabūti vienai.“ (i9)
	Užimtumas neleidžia grįžti prie minčių apie mainų programos šalį	„Vienas iš dalykų - užsiimti kažkuo. Būtinai reikia kažkuo užsiimti. Negali tiesiog padirbt, grįžt ir galvot kaip tau buvo gerai.<...> mano atveju, kad nukreipti dėmesio nuo to (Taivano). Tiesiog turėti... iš esmės grįžti į rutiną, bet kad ta rutina būtų kuo turtingesnė.“ (i10)
		„Kad labai ilgėčiau, taip nebuvo. Va tas yra. Grįžau, atrodo, šeštadienį ir tada iškart grįžau į Universitetą ir pradėjau mokintis. Nebuvo labai daug laiko apmąstyti visą tą išvykimą. Užsimiršo man viskas, tiesiog į realybę buvau sugrąžinta.“ (i11)
	Pakeičia arba svarsto apie gyvenamosios vietos keitimą Lietuvoje	„<...> aš pradėjau viską keist. <...> tai nesusivadina galbūt keitimu, bet aš pakeičiau aplinką, aš išsimuomavau kitus namus. Pasiėmiau katiną iš prieglaudos, pavadinau turkišku vardu. Ir galvoju <i>adaptuosiu</i> , mano katinas bus turkas. Mano katinas bus turkas ir galėsiu... galėsiu kažkiek dar tos Turkijos turėt.“ (i3);
		„<...> ir visai neseniai, tiksliai Liepos mėnesį mes su vyru išėjom gyventi atskirai. O iki tol, iki jo atvažiavimo tai aš visą tą laiką gyvenau su tėvais.“ (i9)
		„Ir jaučiu, kad gal norėtusi jau ir vienai gyventi. Nes tu grįžti kaip ir į savo namus, bet vistiek yra gal buitinė tvarka kita.“ (i8)
	Vykdė veiklą susijusią su mainų metu įgytomis kompetencijomis	„Bet dabar kai susiradau darbą pagal specialybę, išėjau gyventi atskirai nuo tėvų tai (tyliai juokiasi) gyvenimas tobulas pasidarė. Labai džiaugiuosi dabar esama padėtimi ir nieko nekeisčiau nė už ką.“ (i9)
		„<...> grįžęs atsiskaičiau bakalauro darbą, kurį parašiau Indijoje. Sėkmingai. Ir tuomet iš karto įstoja į magistro studijas <...> dar net neįstojęs, iš tikrųjų dirbdamas ambasadoj aš jau planavau apie magistrą. Nes mainai man patapo tokia... tokiu laiko periodu, kuomet aš apsisprendžiau ką aš veiksiu ateity.“ (i5)
		„Turėjau dar metus visus surinktus duomenis paversti į baigiamąjį darbą. Na ir galiausiai baigiau studijas. Irgi sėkmingai. Tai va. Ir dabar studijuojau doktorantūroje.“ (i5)
		„Patirtys tokios, kad nuvažiavau ten, labai gerai praleidau laiką. Man darbas suteikė unikalią galimybę dirbti nuotoliu iš Taivano, tai tuo pačiu metu dirbau nuotoliu. Dabar grįžau į darbą, bet kadangi aš dirbu su Kinijos rinka, tai atrodo vėl į Taivaną grįšiu. Nereikės per ilgai laukt.“ (i10)
	Sugrįžta į mainų programos šalį	„<...> po (<i>duomenys neskelbtini</i>) aš dar buvau trumpam grįžus į Lietuvą. Ir tada jau kai buvo laikas atlikinėti praktiką, galvoju, aš nenoriu Lietuvoj. Aš noriu Kinijoje. Nes man labai ten patiko. Tai susiradau per kinus pažįstamus ir praktikos vietą. Ir išvažiavau vėl praktikai.“ (i9)
		„Tai nėra kažkokia ideali mano vieta kur norėčiau studijuoti. Bet pats tas jausmas tą miestą pamačius ir tas pačias vietas... nes mes nejom į kažkokią naują vietą. Labiau tiesiog aplankyti tai kas mums buvo artima ir labai smagu lankyti kai buvom mainų programoje. Tai pat tą darėm kai grįžom ir... tas jausmas buvo tikrai toksai, kur aš atsimečiau išlipau iš traukinio, ir mes su ja susikambinom. Aš sakau: „Einu dabar jau į mūsų tą <i>AirBnB</i> , butą, kuriame gyvensim“ ir sakau: „Labai keistai jaučiuos.“ (i4)
		„Ir šįkart buvo mano panašus tikslas, kad aš turėjau ir praleist studijų semestrą ir tuo pačiu atlikti lauko tyrimą savo magistro baigiamajam darbui.“ (i5)

4. Komunikacija su socialine aplinka

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	Ilustracija
Komunikacija su gimtąja (pradine) kultūra	Bendrauja tiesiogiai - stengiasi skirti laiko prieš išvykstant	„Su visais sakyčiau tiesiogiai. Tai susitikimas ten prie kavos puodelio. Su tėvais, žinoma namie, nes su jais namie dar gyvenu. Su partneriu taip pat visada akis į akį. Ir su draugais susitinkant, prieš išvažiuojant dar.<...> Galbūt net prieš išvykstant bendravimas buvo toks intensyvesnis. Ypač su draugais, ypač kai čia išvažiuoji kelioms mėnesiams. Norisi dar kartą pasimatyti su visais.“ (i6)

	„Pirmas toks turbūt, galvoju ką iškart atsakyti. Lyg ir stengiausi su visais pabūti ir susitikti, bet tai nebuvo tikslas, kad „dabar atsibūnam iki kol aš išvykstu“. Stengiausi su kiekvienu susitikti, bent jau su artimiausiu žmogum. Ir praleisti tą laiką. Tokį kokybišką laiką kartu.“ (i4) „Tai aš šiaip daug, man atrodo, bendravau tenais tuos likusius 2 mėnesius iki kelionės. Man atrodo, kad pagrindė buvau daugiau namuose tėvų. Tai su jais daugiausia laiko praleidau ir jo. Man atrodo kartu ir ruošiausi, ir kažkokių veiklų gal turėdavom. Su draugėm keliom irgi susitikau.<...> Su vaikinų irgi susitkdavau. Atrodo prieš išvykstant Vilnių tiesiog buvau likusias kelias dienas. Tai su juo tiesiog buvau. Tai palaikiau. Stengiausi daugiau pabendrauti, man atrodo su visais kol buvo galimybė tiesiog.“ (i11) „Stengiausi, iš tikrųjų, susitikti kaip ir prieš kiekvieną didesnę kelionę su įvairiais draugais, žmonėm. Tokio galbūt artimesnio rato. Nu ir praleist laiko kažkiek su jais. Nes iš vienos pusės ir jiems buvo įdomu išgirst mano planus ir panašiai. Tuo pačiu ir man buvo įdomu pamatyti juos. Tokį kaip prieš ilgą nesimatymą. Tai, manau, kad stengiausi skirti laiko svarbiausiems, arba įdomiausiems, artimiausiems žmonėm.“ (i5)
Neatskleidžia informacijos apie mainų šalyje patiriamus sunkumus	„Mano diedukas ligi šiol nežino, kad aš vos 2 kartus nepraradau namų. Kad aš gyvenau su keturiais <i>bachūrais</i>. Mano diedukas jau vien dėl šito, jis būtų išprotėjęs. Nežinau, jis būtų su šautuvu atvažiuavęs į tą Turkiją kažkokių būdu. Tai su šeima tokia situacija buvo, aš daug ką nusiėliau. Daug ko nesakiau, nes negalėjau sakyti.“ (i3); „<...>tėvai labai palaikydavo, bet aš nesakiau, kad verkiu kiekvieną dieną, noriu išvažiuoti. Ne. Nes jie arba atvažiuotų, arba dar kažką tai padarytų.“ (i1) „Tai tikrai buvo toks nerimas kai tik pirmą savaitę atvažiuavai ir jau turi tokių situacijų, kur tiesiog nežinai ką daryti. Nežinau dėl ko, bet iš karto nepasakiau tėvams, nes pagalvojau, kad pasakys važiuoti atgal. Buvo tokia situacija kai antibiotikai 3 savaites, 2 mėnesiai gydymas. Bet vistiek norėjusi tame <i>erasmuse</i> pastudijuoti kažkaip. Pirmas 3 savaites net nesakiau.“ (i8) „Pirmą savaitę aš net neskambinau savo tėvams, nes kai girdėjau mamos balsą iškart verkt pradėdavau.“ (i1)
Su vienu iš tėvų nuotoliu bendrauja ilgiau	„<...> su tėčiu tai 5 min. pokalbio, bet su mama tai <i>čiut</i> ne valandą.“ (i2); „Man atrodo, beveik kiekvieną dieną susiskambindavau su mama pagrindė. Bet su tėčiu irgi. Su tėčiu jeigu susiskambindavom, tai atrodo valandą tenais ar daugiau šnekėdavom tiesiog.“ (i11); „su mama dažniau bendraudavom kai buvau išvažiuavusi negu kai buvau prieš ir negu kai grįžau. Nes turbūt tas ilgesys yra.“ (i4)
Palaiko intensyvių kontaktų nuotoliu - sinchroninė komunikacija	„Pradedant nuo šeimos tai vos ne kiekvieną dieną skambindavomės. Visąlaik palaikydavom labai stiprų ryšį. Kaip diena sekėsi jum, kaip diena sekėsi man. Tai labai stiprus ryšys buvo su šeima, nes visgi mes šeimoj pripratę palaikyti pastoviai ryšį.“ (i2); „Tai šiaip tai tėvai išleido į užsienį su sąlyga, kad kiekvieną dieną skambinsiu jiems ir siųsiu žinutes, kad su manim viskas „ok“. Tai su jais bendravom beveik kiekvieną dieną.“ (i1) „Su tėvais, su broliu susirašydavom ar susiskambindavom ganėtinai dažnai pradžioj kai būdavo laiko, kai būdavo galimybė internetu pasinaudoti.“ (i5) „Nuotoliu. Ir kadangi Kinijoje blokuojamas <i>Facebook'as</i>, <i>Google'as</i> tai per „WeChat“ programėlę ir „QQ“. Ir kiekvieną dieną. Pas mane vakaras, pas juos popietė.“ (i9)
Naudoja vaizdo skambučių mainų programos metu	„Dažniausiai vaizdo skambučių, nes norėjosi kaip ir pamatyti žmones. Labai nemėgstu kalbėti iš tikrųjų su telefonu kai nematau žmogaus, man reikia to vaizdinio žmogaus. Tai susiskambindavot su vaizdu praktiškai visada.“ (i2); „Viską ką aš realiai bendravau buvo video vaizdu su savo partneriu ir su šeima.<...> Tai sakyčiau su šeima ir partneriu kiekvieną dieną susiskambinom vaizdo... vaizdu telefone.“ (i6) „Nu... turbūt truputį daugiau vaizdo skambučių. Vien kad parodyt kaip gyvenu, kaip atrodau. Ten ir kokius rūbus nusipirkau ir t.t.“ (i5) „Tai su tais draugais, su kuriais mes dažniausiai šnekam, tai su jais vaizdo <...> Tada jau labiau norisi pamatyti tą žmogų, o ne tiesiog su balsu šnekėt.“ (i4)

	„<...> tai tas bendravimas buvo gal pats įdomiausias, nes visur ėjau su kamera ir kažką rodžiau. Tai buvo tas „Face time“ bendravimas.“ (i8) „Su tėvais dažniausiai būdavo audio, kartais būdavo vaizdo jeigu norėjau parodyt kažką arba jie norėdavo pasirodyt arba prašydavo, kad aš pasirodyčiau. <...> O su vaikinų dažniausiai su vaizdu būdavo.“ (i11)
Kelia nuotraukas į socialinius tinklus, naudoja balso pranešimus - asinchroninė komunikacija	Bet aš labai dažnai keldavau į socialinę mediją įvairius įspūdžius, storus ir kažkokius įrašus. Tai iš esmės dariau sąmoningai. Suprasdamas, kad aš neturiu laiko asmeniškai bendrauti su daug žmonių. Ir tegul Jie visi bendrai tegul pamato mano įspūdžius“ (i5) „Jeigu apie šitą socialinį ratą, kuris Lietuvoj yra tai...gal tai nebuvo prioritetas. Gal taip galima pasakyti. Na buvo bendraujama tiek su šeima, tiek su draugais, bet didžiąją dalį laiko tikrai neleisdavau su jais bendraudamas, kadangi aš Taivane.<...> Realiai gal ką daugiausiai darydavau - tai sudėdavau visokias nuotraukas, video ten. Istorijas. Tokius dalykus. Tikrai nebuvo ten, kad kiekvieną dieną.“ (i10) „Bet, pavyzdžiui turiu draugę su kuria mes labai dažnai siunčiame viena kitai balso įrašus. Tai iš esmės pasipasakojam, arba pasipasakojam kas buvo, nutiko. Tai jie kaip ir išliko.“ (i4) „Elektroniniais laiškais su teta. O siuntinių irgi būdavo, bet pakankamai retai. Nes atėjimo laikas ilgas ir pakankamai brangu.“ (i9)
Įvardina trikdžius palaikyti sinchroninei komunikacijai - techniniai aspektai	„Telefonu visiškai kategoriškai ne, nes kainuoja. Tai socialiniai tinklai <...>. Realiai per „Messenger“. (i2); A... vaizdo skambučiu. Kartais įjungdavau vaizdą, kad parodyt savo aplinką, bet internetas nebūdavo pats geriausias tai. Strigdavo labai. (i10) „Aš pavyzdžiui su jais galiu rašinėti žinutėm, taip toliau, gal skambučius turėti su tuo socialiniu ratu <...> Bet yra laiko skirtumas. Anksčiau 6 valandos, dabar - 5 valandos. Tai nėra patogiu. (i10) „Bet ilgainiui gal labiau pakeitė garso skambutis vien dėl kartais interneto trikdžių. Ir tuo pačiu nebuvo tokios didelės reikiamybės vaizdui.“ (i5) „O balso kur tiesiog be vaizdo - jie irgi būdavo, nes kartais ten Italijoje nelabai geras ryšys būna. Tai tiesiog su vaizdu susikambint nelabai įmanoma tai nervvina, nes tada jis toks nelabai aiškus.“ (i4)
Su draugais nuotoliu bendrauja nepastoviai arba retai	„<...> su draugais rečiau kalbėdavom, bendraudavom, bet irgi palaikydavom ryšį. Vis įsivaizduodavom tą dieną kai galiausiai grįšiu <...>„O su draugais visaip buvo. Būna tarpų kai išvis nebendraujam. Būdavo tarpų kai labai bendraujam. Priklauso kas vyksta draugų rate čia Lietuvoj, ir kas vyksta pas mane Turkijoje.“ (i2); „Jeigu apie šitą socialinį ratą, kuris Lietuvoj yra tai...gal tai nebuvo prioritetas. Gal taip galima pasakyti. Na buvo bendraujama tiek su šeima, tiek su draugais, bet didžiąją dalį laiko tikrai neleisdavau su jais bendraudamas, kadangi aš Taivane.“ (i10) „Su draugais...mes labai mažai bendravom su draugais kol aš buvau Japonijoje, tai man atrodė, kad niekas nepasikeitė.“ (i1) „<...>kažkaip, nežinau kaip atsakyt žmonės vis keičiasi gyvenime. Aišku gal irgi kažkiek nutrūksta, nes vistiek. Tos mano draugės, tarkim, jos visą laiką Lietuvoj būna tai gal pas jas gal kitas draugų ratas atsiranda ir automatiškai išistūmiau iš to rato.“ (i7)
Bendravimas su artimaisiais sugrįžus nepasikeitė	„O būtent su draugais tai labai bendravimas nepasikeitė. Nes vistiek bendravom ir mano <i>erasmuso</i> metu. Su grupiokais irgi.“ (i8) „Tai sakyčiau su <...> šeima pernelyg bendravimas nepasikeitė. Visos mainų programos metu su savo artimiausia aplinka bendravau pakankamai daug.“ (i6) „Grįžau pas vaikiną. Mes dabar irgi kaip ir anksčiau, kaip ir prieš man išvykstant į Lietuvą. Mes susitinkam keliom dienom. Kartą į dvi savaites. Dabar taip. Nes aš vieną savaitgalį važiuoju pas tėvų, į savo gimtąjį ten miestą.“ (i11) „Gan gerai tai, kad gerai. (Juokiasi) Mano supratimu, gerai. Kad tas ryšys dabar yra toks koks jis ir buvo prieš išvykstant į Kiniją.“ (i7)
	„Šiaip galiu pasakyti, kad atšalo gan santykiai. Bent jau man. Ir su šeima taip dar... sakyčiau, ir su šeima atšalo. Tas bendravimas žymiai retesnis pasidarė.“ (i7)

	Sugrįžus bendrauja rečiau - atšala santykiai, susiformuoja atstumas arba reikia atkurti ryšį	„Gal tik pasikeitimas tas, kad kai sugrįžau nesusiskambinam taip dažnai. Ir su mama. Jinai paskambina tenai kartais. Nežinau, atrodo, gal kas antrą dieną. Buvo ir tarpas kai kelias dienas tiesiog nekalbėjom.“ (i11) „aš šiaip pas šeimą gal buvau kelis kartus grįžus. Aš šiaip net nebejausdavau tokio noro važiuot.“ (i3); „Kai grįžti į savąją kultūrą, tu šiek tiek esi nutoles nuo visko. Labai apie tai nepagalvojau kodėl, kaip jaučiausi, ir t.t. <...> Tai grįžus Lietuvą, gal kažkiek jaučiasi, kad atstumas susiformavo, kadangi manęs nebuvo gana ištestą laiko tarpą. Tai kaip ir reikia atstyti tą prarastą ryšį. Gal taip galima pasakyti. Bet po 2,5 mėnesio kaip ir viskas jau atstatyta praktiškai. Tai tas dalykas jau praėjo“ (i10)
	Nori papasakoti gyvai savo draugams apie mainų programos metu turėtas patirtis	„<...> daug istorijų papasakota prie laužo. <...> ta atmosfera labai padėjo papasakoti visas istorijas kurios buvo. Taip ir dalindavomės kas įvyko man Turkijoje. Praktiškai, vietose, kuriose norėjosi to pokalbio ir norėjosi išgirst. <...> Tai vat tas man ir yra <i>pasivijimas</i>. <...> Tiesiogiai. Visada tiesiogiai. Mes su draugais nemėgstam rašinėti, skambinėti. Mum būtina matyt žmogų ir būt šalia žmogaus. Tai viskas vykdavo tiesiogiai. O su šeima tiesiog buvo pokalbiai šeimyniniai. Viskas praktiškai vykdavo tiesiogiai, natūraliai.“ (i2) „Su draugais irgi tuo metu susitikau su visais pasipasakoti kaip man ten sekėsi. Ir visas savo emocijas ir potyrius.“ (i6) „O grįžus į Lietuvą aš jau buvau prisipildžius daug gerų emocijų ir su visais... pamenu, kai pirmą kart grįžau po Kinijos tai labai entuziastingai su visais dalinausi savo patirtimi. <...> Kai buvau Lietuvoje, kai grįžau iš Kinijos tai susitikom iš karto. Su keliais draugais. Tai dažniausiai tas bendravimas gyvai susitikus vyksta. Tai gan gerai.“ (i7) „Ir pati laukdavau kol susitiksiu su draugais, draugai laukė kol aš grįšiu. Tai gavosi, kad viskas buvo suplanuota labai ką veikti. Ir tas bendravimas toliau tęsėsi kaip ir buvo. Tiesiog su tais žmonėmis su kuriais mažiau susiskambindavom ar išvis nesusiskambinom, tai susitikimom.“ (i4) <...> stengiausi susitikti. Ir su manim stengėsi susitikti artimiausių žmonių ratas. Tai šeima, aišku. Draugai, pažįstami. Ir vėl gi turėjom tuos pačius susitikimus viens ant vieno arba ratelyje nedideliu kur galėdavom aptarti įspūdžius. Turėjom pokalbius apie mano patirtis, kas tuo tarpu įvyko jų gyvenimuose. Tai visi šitie dalykai kaip savotiškai atsikartoja. Grįžtamasis ryšys kiekvienam iš mano rato žmonių. Tai buvo toks susitikimų maratonas grįžus.“ (i5)
Komunikacija su priimančia kultūra	Tiesioginis kontaktas su asmenimis iš gimtosios šalies - etninė komunikacija	„Vykau Sausį į Katmandu. Ir šįkart vykau ne vienas, o su broliu. Jis kadangi yra (<i>duomenys neskelbtini</i>), jis gali dirbti iš visur, kur yra <i>wi-fi</i> 'us pasaulyje, <...> (i5) „Ir mane aplankė ir draugai ir šeima mainuose, kas irgi buvo labai smagu.“ (i4) „<...> kiek yra rizikos išvažiuot už Europos sąjungos ribų, tuo labiau gyvent. Ir... šiaip visų pirma, man atrodo gerai yra dėl to, kad aš ne viena važiauvau. Ir... visiškai kitaip nuteikia.“ (i3) „Nors su lietuve, kuri yra iš kito kurso, bet iš šios kolegijos - mes nusprendėm, kad gyvensim kartu ir viską darysim kartu, tačiau jinai buvo vis tiek visiškai nepažįstama.“ (i6) „O su viena mergina, su kuria susipažinau autobuse važiuojant iš oro uosto į tą miestelį, tai mes iki dabar labai geros draugės ir neseniai buvom kelionėse Italijoje. (Juokiasi) Tiesiog grynai sentimentaliai aplankėm tas pačias vietas, kuriose buvom, kur buvom mainuose. <...> mane labai nudžiugino ta draugystė net ir su savo šalies žmonėmis, nes tai labai suartino. Nes galim lyg ir dalintis ta pačia patirtimi ir taip vat labai lengvai susitikti.“ (i4)
	Bendrauja su mainų studentais iš kitų šalių	„Ten buvo iš Suomijos, Norvegijos, Lenkijos, Prancūzijos. Tai mes su jais daugiausia, nes buvo labai lengva atpažinti kas iš „Erasmus“ studijų čia atvažiavo, nes visi japonai tai japonai, o europiečius tai iškart matai. Tai taip ir suprasdavom kas ką.“ (i1) „Kadangi mainų programoj buvo daugiausia visokių vokiečių, norvegų, truputį ir iš Azijos šalių žmonių tai su jais.“ (i4) „<...> pagrįdė bendravau tik su užsienio studentais, kurie taip pat yra iš kitų šalių atvykę su mainų programa. Tai tik su jais.“ (i6)

		„O su <i>erasmuso</i> studentais tai buvo labai didelis <i>community</i> net pasakyčiau, nes visi kartu buvom. Nes taip buvo ir linksmiau, ir galėdavom kažkam papasakoti apie savo kultūrą, apie savo tradicijas. Buvo tas irgi toks momentas įdomus gal. Susipažinau su prancūzų kultūrinėmis tradicijom, ispanų. Ir tas buvo įdomu. Dabar turiu draugų ir Prancūzijoje, ir Ispanijoje, ir Slovakijoje.“ (i8)
		„Su viena ukrainiete, pirmą pusmetį labai geros draugės buvom.<...> O paskui antram pusmety viena estė atvažiavo. Tai su ja iškart draugė tapom. Jinai sužinojo, kad aš lietuvė, aš sužinojau, kad ji estė tai iš karto kartu sėdom į suolą ir visą laiką taip ir draugavom ir paskui kartu slidinėt varėm.“ (i11)
	Atvažiuoja vieni pas kitus - tarpkultūrinis bendravimas po mainų programos	„Tai buvo ir viena mergaitė, Amy <...> Pas ją mes ėjom. Ir jinai dar Lietuvą atvažiuodavo, tai mes ją palaikom dar ryšį. <...> čia buvo gal jau 3 kartus. Iš kitų šalių arba aš pas juos važiuoju, arba jie atvažiuoja.“ (i1)
		„Bet dabar palaikau kontaktą su viena „Erasmus“ studente. Ir Kovo mėnesį skridau pas ją. Tai buvo Prancūzija. Jinai gyvena Paryžiuje. Mes susitikom. Jinai irgi parodė tą savo akademiją. Buvo labai įdomu.“ (i8)
		„Bet jo, ir ten su tom draugėm, kur Lietuvoj buvau susipažinus japonėm. Su viena du kartus... man rodos, su viena vieną kartą, su kita ten du kartus. Jinai mane ten pasikvietė. Į šeimos balių man atrodo. Tai tenais labai <i>įainai</i> buvo. Bet, žinoma, kadangi jos gyvena kituose miestuose, tai jau nebeišėjo ten tiek ryšio palaikyti.“ (i11)
	Kontaktas vietiniais studentais - nebendrauja	„O su studentais iš Ispanijos, su žmonėm, su kuriais ten susipažinau - jau galėčiau pasakyti, kad realiai sugrįžus į Lietuvą visi ryšiai su jais ir nutrūko.“ (i6)
		„O su galbūt vietiniais tai dabar kai buvau grįžus susitikom, bet tokio bendravimo susirąšyti, paklaust kaip sekasi - tai jo kažkaip nebuvo.<...> Aš manau, kad su vietiniais kaip ir bendravimas nutrūko“(i6)
		„<...> nebuvo tokios labai didelės iniciatyvos pakalbėti su tavim arba susipažinti, nes tu tiesiog atėjai, 4 mėnesius sėdėsi ir išeisi, išvažiuosi. Ir kas? Tai iniciatyvos didelės bendrauti nebuvo.<...> Dabar jau iš tikrųjų nebendraujam, nes nelabai turėjom apie ką kalbėti. Kalbėjom tik apie studijas. Tai dabar nėra apie ką kalbėti (i8)
	Bendravo su dėstytojais - draugiški, palaiko	„Tai buvo dėstytoja ir iš JAV, Anglijos - tai su tais labai gerai bendravom.“ (i1)
		„<...> kas liečia studijas tai iš tikrųjų buvo labai geras ryšys. Visąlaik klausdavau ir visąlaik atsakydavo. Nesvarbu kiek kartų klausi, kiek kartų eisi, rašysi. Buvo labai toks geras ryšys, gal todėl, kad mes iš „Erasmus“ ir nori padaryt gerą įspūdį.“ (i2)
		„Šiaip aš su dėstytojais labai gerai sutariau. <...> Ir aš radau bendrų kalbų apie ką aš galėdavau kalbėt su jais.<...> Kiekvieną kartą kai nueini, pamatai tuos žmones, ir galvoji, kad mano <i>chebra</i>, kaip sakant.“ (i3)
	Dėstytojai bendrauti nenori - nepadedą, diskriminuoja	„Buvo tokių stresinių situacijų kur dėstytoja nenori sau tavim bendrauti, nes nekalba angliškai. Jie nori tik lenkiškai. Nekalbi lenkiškai tai: „Mes labai atsiprašom, bet klasėj neturim tau vietų“. Jo ir tau sako tai gal ieškok kitų <i>lekcijų</i>, nes „ne“. Mes nenorim. Negalima buvo net su translate'u kažką perversi. Prezentacija autorinis darbas ir ne. Nesupranti lenkiškai, nu tai atsiprašom.“ (i8)
		„<...> kažkaip jaučiau iš pačio Universiteto diskriminaciją. Gal dėl savo pilietybės. Tai, aš manau, kad dėl mano pilietybės. Aš aišku nežinau tiksliai. Bet aš tik turėjau tokią nuojautą. <i>Plius</i> dar buvau vienintelė lietuvė visam tam Universitete ir labai jautėsi kaip bendrauja su manim administracijos darbuotojos ir kaip bendrauja su kitais užsieniečiais studentais. Ir tas skirtumas tikrai jautėsi. Biški jaučiausi atstumta ir gal <i>biški</i> tokia izoliuota.“ (i7)
	Daugiausiai bendraudavo anglų kalba	„ten kur reikėjo daugiau aiškint, daugiau pasakot, daugiau kalbėt, naudodavau anglų kalbą.“ (i2);
		„Tai mano pagrindinė kalba buvo tikrai anglų. Su kursiokais angliškai. Dėstytojai nelabai kalbėjo angliškai, tačiau kažkaip ten karts nuo karto pavykdavo vienu kitu sakiniu.“ (i6)
		„Šiaip galima sakyti <i>hinglish</i>.<...> bendrai dominavo anglų kalba. Kas lietuvių studijas, darbą, praktiką... gyvenimą miestuose. <...> išskirčiau anglų kaip pagrindinę. Ir Nepale jau dominavo labai smarkiai anglų kalba iš mano pusės.“ (i5)
		„Jeigu su vietiniais studentais tai kitiškai daugiausia. Priklauso nuo konteksto. Jeigu su kitais mainų programos studentais tai angliškai.“ (i10)

	Bendravo anglų arba vietinė kalba priklausomai nuo konteksto	„Su kai kuriais užsieniečiais anglų, nes ne visi kiniškai mokėdavo. O būdavo, kad dalis užsieniečių nemoka kiniškai, bet moka angliškai. O kiti nemoka angliškai, bet moka kiniškai.“ (i7)
		„Tai tarpusavyje, žinoma, lietuviškai. Tačiau jeigu būdavome grupėje žmonių, kurie irgi yra studentai iš mainų programos, tai kad ir jiems būtų lengviau suprast, tai tada tarpusavy ir angliškai. Kad visi suprastų tarpusavyje esantys.“ (i6)
	Bendravo per asmenis (vertėjus), mokančius vietinę kalbą	„Ir žinoma turėjom ir vertėją, kuri padėdavo išsiverst, <...>“ (i3)
		„Mūsų bendravimas vykdavo per bendrakursius ispanus. Tai vat, kurie vertė mums vienas kitą ką norim pasakyti. <...> Bet kaip sakiau, tada jau prisidėdavo kursioikai, kurie mums versdavo vienas kito sakinius. (i6)
		„Bet jau kas lietė tyrimus. Tai dalis buvo vien tik hindi, nes ne visi kalbėjo angliškai. Turėjau, aišku, pagalbos truputį iš draugų, kurie pabuvo vertėjais. Kai reikėdavo.“ (i5)
	Stengiasi pabūti vienuoje - komunikacinės pauzės	„Kartais būna nenori nieko pasakyt ir nori vienas viską apdorot. Tiesiog išeini palei jūrą, pavaikštai, pagalvoji.“ (i2)
		„<...> merginos su kuriom aš gyvenau, jos vis norėjo ten kažkur keliauti. Į miestą vis dažniau išeiti. Ten panaktinėti. O man jau kažkaip norėjosi šiek tiek ramiau, atrodo, Ispanijos jau nemažai apkeliauvau. Aišku, vistiek išvykdavome į tam tikras ekskursijas, bet sakykim naktinis gyvenimas man jau nebuvo toks prie širdies.“ (i6)
		„Bet nėra daug studentų iš Europos ir kultūriškai pasijaučia. Norisi kartais pabendraut su žmonėm, kurie kultūriškai yra artimesni. Tai tada toks, pasirenki gal būdą izoliuotis ir tiesiog būt vienas tam tikrą laiką, nes tiesiog pavargsti nuo kitų kultūrų. Čia keistai skamba, bet taip aš jaučiausi.“ (i7)
		„<...> visi norėjo pažinti mane, pakalbėti su manim, nusifotkinti, paliesti, pačiupinėti ar panašiai. Tai ten buvo to dėmesio labai labai daug ir iš tikrųjų labai labai pervargau. Ir stengdavaisi savo kambarį užsidaryt, ir kartais neišeit net į koridorių, kad tik pabūt vienam, biški pailsėt. Nu ir po to gerai - važiuojam vėl.“ (i5);

5. Institucinė ir socialinė parama

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	Iliustracija
Siunčiančios institucijos parama	Kalba apie mainų programos stipendiją	„<...> finansiniai dalykai. Tai yra pinigai. <...> ačiū dievui, kad prieš išvykstant atsiuntė pinigų, kad pirtk tuos ir bilietus ir t.t.“ (i2);
		„Tai gavau „Erasmuso“ stipendiją. Prieš išvykimą 80 proc. Ir kai grįžau 20 proc. Tai čia būtų kaip ir viskas“ (i8)
		„Na, stipendija buvo duota važiavimui. Bet kaip čia pasakyt, čia nėra lietuviška stipendija, bet čia Europos Sąjungos. Kaip ten vadinasi? „European Connectivity Scholarship“. Kažkaip taip vadinasi. Tai čia, be abejo, didžiulė finansinė paskata.“ (i10)
		„Tai manau, ką galėčiau įvardint, turbūt, finansinė parama. Nes išvažiuojam, gaunam kažkokį tai krepšelį. Ir va. Tai dalinai jinai padengė mano mainų laiką. Tai turbūt vientitelė parama, kurią galėčiau įvardinti.“ (i4)
	Mini papildomą skatinamąją stipendiją	„Pirma mintis kuri atėjo, tai čia matyt ta „Erasmus+“ stipendija, kurią gavau dar...šiai dar gaudavau vieną skatinamąją stipendiją.“ (i1)
		„Ir vat dar irgi stipendiją buvau gavusi. Finansinė tokia parama ir pačio mano Lietuvoj Universiteto gavau, man atrodo, du kartus stipendiją tiesiog. Nes buvo dar geri pažymiai iš antro kurso pirmo semestro. Tai tiesiog nežinau ar čia kažkoks <i>glitch</i> ’as, bet tiesiog dar gavau stipendiją iš savo Universiteto.“ (i11)
	Nelabai supranta kokia dar parama gali būti - mini tik finansinę	„Tai žinokit, kad nelabai aš ir įsivaizduoju ar buvo tokios paramos nematerialinės.“ (i6)
		„Bet kitokio pobūdžio paramos aš tikrai net nelabai įsivaizduoju kokia ji gali būt iš tikro. (Juokiasi) Mano galvoj tik stipendija yra, aš nežinau.“ (i10)

Nematerialinė parama	Suteikdavo informaciją	„Universitetas. Na kaip, jisai tapo savotišku tramplinu į Kiniją. Ir jis suteikė informaciją. Kad yra tokios galimybės ir Jūs galite jomis pasinaudoti.“ (i9)
		„Tai jeigu reikėjo kažkokios pagalbos tai rašiau visada ir labai greitai gaudavau atsakymą“ (i1)
	Sulaukė pagalbos iš konkrečių administracijos darbuotojų ar dėstytojų	„Buvo tokia situacija, kad prieš tai aš visą vasarą dirbau čia priėmimo ir čia susipažinau, visi kaip ir žino, kad aš noriu išvažiuoti į Japoniją, tai kaip ir galėjau ten prieiti ir paprašyti pagalbos kaip studentė darbuotoja, kad vat reikia.“ (i1)
		„<...> man padėjo žmogus koordinuojantis tuos dvišalius mainus tai. Man labai daug padėjo. Padėjo tiek prieš išvažiuojant į Kiniją. Tai su visais dokumentais ir panašiai. Ir šiaip daug klausimų turėjau. Ir padėjo dėl vizos. Ir kai buvau Kinijoje irgi daug padėjo. Ir net padėjo Kai buvo kilę nesklandumai. Padėjo ir iš savo pusės susisiekti su Universitetu Kinijoje ir išspręsti nesklandumus. Šiaip daug pagalbos sulaukiau iš Universiteto administracijos Lietuvoje.“ (i7)
		„Ties gimtąja institucija aš priekaištų jiems neturėčiau, nes jie man padėjo labai labai daug ties visur. Tiek administracijoje, ir tarp dėstytojų buvo žmonių, kurie turėjo panašias keliones. Beveik visi.<...> Bet kas lietuvių biurokratinis dalykus, tiek tų pačių gyvenimiškos patirties perdavimą kaip galbūt reikėtų ar kaip galima elgtis vienoj ar kitoj situacijoje tose šalyse, tai ties tuo man padėjo labai daug ir aš jaučiau paramą tiek prieš kelionę, tiek kelionės metu. Tiek po kelionės. Visada galėdavau sulaukti pagalbos iš institucijos gimtosios.“ (i5)
Pagalbos nesulaukė - atmetinis požiūris, aplaidumas	„<...> suprantu, kad tu niekam nerūpi, iš tikrųjų. Tu esi niekas. Tai va čia dar labiau dasidėjo prie to viso kliūčių багаžo kaip sakant. Kad šiek tiek gal empatijos trūko? Žmonių, kurie už tave atsakingi. Tai va. Ta empatija, ta empatija.“ (i3)	
	„<...> bet po kokių 3 savaitių tie įskaitymai įvyko, bet iš tikrųjų kas buvo labai gaila, kad būtent dėl visų šitų pavėluotų pažymių surašymų netekau stipendijos.“ (i6)	
Procesai vyksta vangiai - vėluojama atsakyti, išmokėti stipendiją	„Nežinau, ar čia verta sakyti, bet kai nuvažiavau į Japoniją tai dar negavau tos stipendijos. Kažkiek tai su savimi turėjau, bet nedaug. Tai važiavau galima sakyti be pinigų. Tai čia gal irgi buvo toks, galima sakyti stresinis momentas.“ (i1)	
	„Ir aišku, buvo atsakyti tie klausimai, bet 3 dienų bėgy. Tai labai lėtai viskas. Tas man labiausiai nepatiko, nes man reikėjo žinoti čia ir dabar.“ (i2)	
Priimančiosios institucijos pagalba / jos trūkumas	Pagalba iš administracijos ir bendrąsias	„O būtent su mokslu, kai buvo kažkokių tokių situacijų labai padėjo arba adminstracija, arba studentai kurie jau ten studijavo.“ (i8)
		„Tai gal tas buvo toksai, bet mūsų Universitetas paskyrė studijų draugą, kaip jie vadinasi buddies...tai vienu buvo tokie labiau draugiškesni, kitų išvis nematė. Aš savo nemačiau, bet kai turėjau klausimų galėjau parašyti tam žmogui.“ (i4)
		„Man labai pasisekė, nes ten buvo labai daug studentų, kurie kalbėjo angliškai. Ir jie buvo labai draugiški. Ir jie visada bandė padėti, kad mes kuo geriau jaustumėmės. Buvo labai tai... toks... labai padėjo.“ (i8)
		„Labai padėjo studentai iš kitų šalių, nes aš tiesiog supratau, kad ne aš pirma čia viena tokia atvažiuavau, ne aš ir paskutinė.“ (i1)
		„Ir kadangi tas Universitetas į kurį aš važiavau... daug studentų iš kitų šalių, tai jiems įprasta priimti ir paaiškinti. Ir suteikti informaciją kaip čia ką daryt.“ (i4)
		„Man Universitete darbuotojai visada padėdavo. Jeigu aš turėdavau kažkokių klausimų tai. Nebuvo kad (suvaizdina) „mes jau pavargom nuo tavęs, eik iš čia. Tokių dalykų visiškai nebuvo. Jei ką, tai „rašykite, kreipkitės, visada padėsime“ (i1)
		„<...> nu vat turėjau kuratorę <i>fainą</i> . Tai ji man labai padėdavo daug, pasikviesdavo pas save į butą ir panašiai. Tai ten turėjau vieną draugę visus metus.“ (i11)
	Renginiai mainų programos studentams	„Bendravimo iniciatyva buvo iš Akademijos, nes gal kas savaitę darydavo kažkokių naujų tokių susitikimų. Ten buvo ir Taro kortų vakaras. Po to galėjo į karaoke kartu visi (nueiti). Tada buvo <i>Christmas party</i> . Labai buvo daug renginių skirtų „Erasmus“ studentams tai dėl to taip daug ir bendravom. Buvo didelė iniciatyva būtent iš Akademijos, kad mes bendrautume.“(i8)
„Labai daug pagalbos iš dėstytojų, mokytojų, nes mus skatindavo ir rengdavo paskaitas su kitų fakultetų studentais, kad vyktų ta komunikacija <i>international</i> . Kad parodytų, kad mes, užsieniečiai, visada esame laukiami. Labai noriai organizuodavo renginius, įtraukdavo į renginių organizavimą. Mus kviesdavo pastoviai. Tai labai didelis palaikymas.“ (i9)		

6. Mainų patirties priimančioje kultūroje lyginimas ir vertinimas

KATEGORIJA	SUBKATEGORIJA	Iliustracija
Gimtosios ir priimančiosios šalies lyginimas	Vertina savo santykį su priimančiąja ir gimtąja (pradine kultūra)	„<...>mainuose pradėjau vertinti tai ko aš pasiilgstu, tai kas man patinka mano šaly, o ne kitoj. Tai galbūt dar tas davė tokio supratimo, kad gera tai ką turim ir net labiau vertinti padėjo.“ (i4)
		„Nors ir tuo metu kai grįžau dangus buvo visiškai apsiniaukęs, niuru, lijo. O man toks gražus tas vaizdas buvo. Man taip labai labai kažkaip. Supratau kaip stipriai vertinu savo namus, ir kaip iš tikrųjų smagu grįžti namo.“ (i6)
		„Būnant Kinijoje, sukaustyti pandemijos ir priešpandeminę Kiniją - tai dvi skirtingos Kinijos. Labai pandemija pakeitė mano požiūrį į Kiniją. Dabar Kinija galėtų būti... na kaip atostogų kryptis. Bet taip tai Lietuvoj geriausia.“ (i9)
	Mokymosi procesas Lietuvoje atrodo kokybiškesnės, įvardina kaip „stipresnės“	„<...> atvirkščiai kaip aš galvojau, kad taip bus. Bet taip nebuvo. Tai, kad būsiu atsilikusi nuo mokslų. Nes kaip minėjau Ispanijoje ne taip stipriai studentai mokosi būtent mano kurso srities. Tikrai mes Lietuvoje mokomės ir stipriau, ir labiau.<...> nors aš ir žinojau, kad mano kursiokai išmoko žymiai daugiau negu aš ten, būdama Ispanijoje, bet prisivytį juos man nebuvo sunku.“ (i6)
		„Iš tikrųjų <i>erasmuso</i> metu labai norėjau grįžti į savo Kolegiją. Į Lietuvą. Būtent todėl, kad studijos čia (Lietuvoje) yra gal kokybiškesnės. (atsako neužtikrintai) Ir dėstytojams yra labai įdomu, kad tu kažką išmoktum.“ (i8)
		„mūsų studijų lygis buvo žymiai stipresnis negu toj šaly. <...>Nes viską buvom praėję daugmaž ir kažkaip tai norėjosi to, truputį... <i>judezio</i> moksloose“ (i2)
		„Bet iš pradžių man taip pasirodė, kad Lietuvoj lengviau mokintis negu Japonijoje. Tai kažkaip irgi pirmos tos dvi savaitės kažkaip man viskas taip gerai atrodė buvo ir tos japonų paskaitos nėra tokios sunkios.“ (i11)
	Lygina maistą gimtojoje šalyje ir priimančioje kultūroje	„O tas maistas! (tyliai, svajingai). Aš nežinau. Aš atsimenu kai mes grįžom po kalnų, mes bandėm kažką panašaus daryti, bet tas maistas kartu kai tu valgai toj bendruomenėj <...>“ (i3);
		Kažkaip to japoniško maisto pasiilgstu galbūt. Nes jis, man palyginus, lengvas toks būdavo. O dabar, atrodo, turėjau labiau džiaugtis tenai pirmą kartą po grįžimo valgant bulvinius blynus, bet kažkaip labai nesidžiaugia. Labai sunkūs tie blynai man pasirodė. Anksčiau jie man taip patikdavo! (i11)
		„Maistas. Lietuvoj maistas yra <i>prėskas</i> . (Juokiasi) Trūksta prieskonių, trūksta aštrumo net kai užsisakai aštriai.“ (i5)
		„Na taip. Valgymo, gastronominiu aspektu tai taip: „Aha! Kinijoje to nėra. Lietuvoj...“. Dabar Lietuvoj visko yra.“ (i9)
Mainų metu įgytos patirties vertinimas	Vertina mainų patirtį teigiamai nepaisant patirtų sunkumų	„Tai aš supratau su kokiom kliūtim mes susidūrėm Turkijoje, tai buvo... be galo verta (pasako šnabzdėdama). Be galo verta patirt, be galo verta būti ten.“ (i3);
		„Gal pasakius, kad aš džiaugiuosi, kad turėjau tokią galimybę. Nors buvo nelengva, bet buvo įdomu. Tai ir mane užaugino kaip žmogų manau.“ (i7)
		„Tai leido ugdyt charakterį, padėt ugdyt charakterį, būt užsispyrusiu. Buitiškai tariant, užsiaugint didesnę <i>skūrą</i> .“ (i2);
	Vertina kaip išbandymą	„Ką jau ir sakiau, kad šita kelionė tapo labai gera galimybe išbandyti save ir pabūti...kaip čia pasakyti, išmokti daugiau savarankiškumo ir tiesiog būti nepriklausomai nuo kitų žmonių. Nes gali išeiti kada nori, grįžti kada nori. Tai buvo labai geras dalykas. Tai davė pasitikėjimo savimi ir daugiau tokio kaip atsparumo.“ (i1)
		„Kaip ir mano, nebuvo pati geriausia kokios aš tikėjausi, bet aš sakyčiau, kad tikrai tikrai verta. Visada verta važiuoti ir išbandyti. Negaliu sakyti, kad aš gailiuosi, tikrai nesigailiu. Visos patirtys yra vertos išbandymo.“ (i6)
		„Manau, kad aš turbūt norėjau taip pat išvažiuot kaip ir grįžt. Nes tiesiog norėjau išbandyt save kažkokioj nepažįstamoj aplinkoj.“ (i4)