

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS
ŽMOGAUS IR VISUOMENĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
KOMUNIKACIJOS INSTITUTAS

GUODA KUTURYTĖ

Komunikacijos ir kūrybinių technologijų studijų programa

KULTŪRINIO ŠOKO VALDYMO GALIMYBĖS
ERASMUS+ MOBILUMO PROGRAMŲ
KONTEKSTE

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovė -
prof. dr. Gražina Čiuladienė

Vilnius, 2025

TURINYS

IVADAS	4
1. KULTŪRINIO ŠOKO SAMPRATA	8
1.1. Kultūrinio šoko apibrėžtis.....	8
1.2. Kultūrinio šoko etapai	9
1.3. Kultūrinio šoko priežastys	13
1.4. Studentų patirtys kultūrinio šoko kontekste	15
2. KULTŪRINIO ŠOKO VALDYMO GALIMYBĖS	18
2.1. Kultūrinio šoko valdymo kryptys.....	18
2.1.1. Tarpkultūrinės kompetencijos ugdymas per mainų programas	22
2.1.2. Erasmus+ mobilumo programa Europoje	23
2.2. Švietimo institucijų vaidmuo kultūrinio šoko valdyme.....	25
2.2.1. Išankstinis pasiruošimas ir jo reikšmė tarpkultūrinei adaptacijai.....	25
2.2.2. Mokymai ir palaikymas atvykus į kitą šalį	27
2.2.3. Studentų palaikymas grįžus iš studijų užsienyje.....	29
3. ERASMUS+ PROGRAMOJE DALYVAVUSIŲ STUDENTŲ KULTŪRINIO ŠOKO ĮVEIKOS TYRIMAS	30
3.1. Tyrimo metodika ir organizavimas	30
3.2. Tyrimo rezultatai.....	35
3.3. Studentų patiriami sunkumai Erasmus+ mainų metu	36
3.4. Kultūrinio šoko valdymas ir adaptacijos strategijos Erasmus+ mainų programos kontekste	39
3.4.1. Studentų taikomos adaptacijos strategijos	39
3.4.2. Išsiunčiančio universiteto paramos strategijos.....	42
3.4.3. Priimančio universiteto paramos strategijos	44
3.5. Strateginiai pasiūlymai išsiunčiančioms ir priimančioms institucijoms sėkmingai studentų adaptacijai užtikrinti	47
3.5.1. Pasiūlymai išsiunčiančiam universitetui	47
3.5.2. Pasiūlymai priimančiam universitetui	50
3.6. Erasmus+ kaip asmenybę keičianti patirtis.....	51
IŠVADOS	54
REKOMENDACIJOS	56
LITERATŪROS SĄRAŠAS	58
SANTRAUKA	66
SUMMARY	68
PRIEDAI	71

LENTELIŲ IR PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Kultūrinio šoko apibrėžimai	8
2 lentelė. Pusiaus struktūruoto interviu privalumai ir trūkumai	30
3 lentelė. Teorinėje dalyje aptartų įžvalgų ir empirinio tyrimo klausimų sąveika	32
4 lentelė. Tyrimo dalyvių demografinė informacija.....	35

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Kultūrinio šoko vystymosi stadijos	9
2 pav. Atvirkštinio kultūrinio šoko kreivė.....	11
3 pav. Tarpkultūrinės kompetencijos elementai demokratinėje valstybėje.....	20
4 pav. Kultūrinio šoko priežastys ir galimos valdymo kryptys.....	22
5 pav. Mainų poveikio vertinimas dalyvių tarpkultūrinei kompetencijai	24
6 pav. Studentų patiriami sunkumai Erasmus+ mainų metu.....	36
7 pav. Studentų taikomos adaptacijos strategijos.....	39
8 pav. Išsiunčiančio universiteto taikomos adaptacijos strategijos	42
9 pav. Priimančio universiteto teigiamos paramos strategijos studentams	44
10 pav. Pasiūlymai išsiunčiančiam universitetui dėl studentų adaptacijos strategijų	47
11 pav. Pasiūlymai priimančiam universitetui dėl studentų adaptacijos strategijų	50
12 pav. Erasmus+ kaip asmenybę keičianti patirtis	52

IVADAS

Temos aktualumas. Studentų tarptautinis mobilumas pastaruosius dešimtmečius laikomas vienu iš svarbiausių aukštojo mokslo globalizacijos ir tarptautiškumo išraiškų. Patirtis užsienyje dalyvaujant mainų programose, tokiose kaip Erasmus+, studentams suteikia galimybę ne tik įgyti naujų akademinių žinių, bet ir plėsti savo akiratį bei gerinti tarpkultūrines kompetencijas (Nada ir Legutko, 2022). 2024 m. metais pagal Erasmus+ mainų programą iš Lietuvos svetur išvyko studijuoti net 5597 studentai (Švietimo mainų paramos fondas, 2025). Toks studentų susidomėjimas tarptautinėmis studijomis rodo, jog tarpkultūriniai iššūkiai tampa vis aktualesni, o poreikis prisitaikyti prie skirtingų kultūrinių aplinkų – sparčiai augantis.

Tarptautinė patirtis studentams atveria plačias asmeninio ir profesinio augimo galimybes, tačiau tuo pačiu kelia naujų iššūkių ir sunkumų, stengiantis prisitaikyti prie nepažįstamos kultūros. Lietuvos studentams, išvykusiems studijuoti svetur, tenka susidurti su skirtingomis kultūromis. Neretam tai sukelia kultūrinį šoką, kai atsiduriama nepažįstamoje aplinkoje. Jeigu šis reiškinys nėra valdomas, tai gali tapti nesibaigiančiu blogų patirčių ciklu, kuris sukelia psichologinius ir fizinius sunkumus (Nabung, 2024).

Kultūrinis šokas yra sudėtingas procesas, siekiant jį suvaldyti, reikia tiek pačio studento pastangų, tiek aplinkos resursų. Tačiau sėkminga įveika yra labai svarbi studento emocinei gerovei ir akademiniai sėkmei. Remiantis (Zhou ir kt. 2008), studentai, kurie geba aktyviai įsitraukti į naują socialinę aplinką ir į netikėtas situacijas žiūrėti pozityviai, greičiau adaptuojasi ir gali išvengti arba patirti lengvesnį kultūrinį šoką. Šiame procese labai svarbų vaidmenį atlieka studentų atvirumas naujoms patirtims ir lankstumas priimti kultūrinius skirtumus.

Augantis studentų susidomėjimas mainais, paskatino aukštąsias mokyklas prisidėti prie studentų sklandesnio adaptacijos proceso. Atsidūrus tarptautinėje aplinkoje, studentams neretai kyla įvairiausių sunkumų, nuo emocinių, socialinių iki akademinių, kuriuos studentui įveikti savarankiškai gali būti sudėtinga (Almukdad ir Karadag, 2024). Švietimo institucijos, siekdamos palengvinti adaptacijos procesą studentams ir užtikrinti kuo pozityvesnę patirtį užsienyje, iniciatyvos imasi dar prieš išvykstant studentams. Stiprina studentų tarpkultūrinę kompetenciją bei teikia emocinę paramą. Priimančios universitetai taip pat atvykusiems studentams stengiasi suteikti visokeriopą pagalbą ir skatinti aktyvų socialinį įsitraukimą, kad būtų kuo sklandesnė adaptacija (Shen ir Chen, 2020).

Mokymosi įstaigos nors ir stengiasi pasirūpinti sklandžia studentų adaptacija, tačiau realybėje universitetų suteikiama pagalba ne visada apima visus dažniausiai kylančius sunkumus išvykus mokytis į kitą kultūrinę aplinką. Kaip teigia Messelink ir kt. (2015), pasirengimo išvykimui ir pagalbos atvykus programos įprastai apima bendro pobūdžio informaciją, nepakankamai ugdat tarpkultūrinius gebėjimus. Dėl šios priežasties neretai studentai išvykę į kitą kultūrinę aplinką jaučiasi nepasiruošę realiems sunkumams.

Nepaisant pačių studentų pastangų ir švietimo įstaigų paramos, lengvinant kultūrinio šoko poveikį, tai išlieka sudėtingu ir dažnai pasitaikančiu iššūkiu nuvykus į kitą kultūrinę aplinką. Tad labai svarbu analizuoti kultūrinio šoko sukeltus sunkumus ir valdymo galimybes, norint geriau suprasti, kokios strategijos studentams geriau padėtų prisitaikyti prie naujos kultūrinės aplinkos.

Temos ištirtumas ir naujumas. Kultūrinio šoko tema tarptautinių studijų kontekste tampa vis aktualesnė ir daugiau dėmesio sulaukianti skirtinguose moksliniuose tyrimuose. Nagrinėjamos ne tik šio proceso priežastys ir pasekmės, bet ir galimybės, padėsiančios lengviau adaptuotis prie naujos kultūrinės aplinkos. Tyrimai atliekami įvairiausiose šalyse, tačiau skiriasi jų ištirtumas bei gaunami rezultatai, priklausomai nuo nagrinėjamos šalies, švietimo institucijos ir studentų kilmės.

Bangladešo studentų, išvykusių studijuoti į svietimos šalies universitetą, patiriamą kultūrinį šoką ir jo priežastis bei poveikį nagrinėjo Zinia ir kt. (2018). Lenkijos studentų kultūrinę adaptaciją ir iškilusius sunkumus studijuojant Japonijos universitete vertino Adamowicz (2020). Kinijos studentų kultūrinio šoko ir adaptacijos atvejį Barselonoje analizavo Zhu (2022). Šio tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti ne tik kultūrinio šoko poveikį Kinijos studentams, tačiau ir pateikti kultūrinio šoko valdymo galimybes bei strategijas.

Ma (2022) siekiant išsiaiškinti kaip JAV švietimo institucijos gali padėti atvykusiems studentams iš kitų kultūrų greičiau adaptuotis, atliko literatūros apžvalgą, nagrinėję 2010 – 2020 m. darytus kokybinius tyrimus. Nustatyta, kad nors kai kurie universitetai ir taiko kultūrinės ir lingvistinės paramos strategijas, tačiau reikėtų, kad tai būtų daroma sistemingiau ir integruoti vienu metu kelias skirtingas paramos priemones. Mardiningrum ir Larasati (2021) nagrinėjo Indonezijoje esančio universiteto taikomas paramos strategijas studentams, kurie atvyksta su mainais iš kitų kultūrinių aplinkų. Kokybinio tyrimo metu buvo aiškinamasi, kokia teikiama pagalba studentams labiausiai padeda greičiau prisitaikyti kitoje kultūroje.

Tyrimai rodo, kad vienas svarbiausių veiksnių – tinkama universitetų parama studentams, dar prieš išvykstant, kuri lemia sėkmingą adaptaciją. Remiantis Jiang (2016) atliktu tyrimu, kuriame analizuojamas dviejų kultūrinio pasiruošimo kursų poveikis Australijos studentams, atskleidė, kad šie kursai reikšmingai prisidėjo prie geresnės integracijos naujoje kultūroje. Mokymai buvo skirti plėsti žinias apie Azijos visuomenę, kultūrą ir normas, politines ir švietimo sistemas, analizuoti problemų sprendimo būdai. Taip pat ugdyti studentų tarpkultūrinio bendravimo įgūdžius.

Atlikta nemažai tyrimų, nagrinėjančių tarptautinių studentų patiriamo kultūrinio šoko priežastis, pasekmes ir valdymo galimybes. Tačiau Lietuvoje ši tema vis dar nėra plačiai analizuojama. Iki šiol Lietuvoje daugiausiai dėmesio tyrėjai skyrė užsienio studentų adaptacijai, kurie atvyksta mokytis į Lietuvą. Kaip pavyko adaptuotis ir suvaldyti kultūrinį šoką studentams iš užsienio, atvykusiems į Vilniaus universitetą, nagrinėjo Kelpšaitė (2010). Apie užsienio studentų adaptaciją Lietuvos universitetuose ir patiriamą kultūrinį šoką bei jo galimą suvaldymą aiškinosi Austinaitė

(2023). Tarpkultūrinės komunikacijos iššūkius tarp Lietuvos ir Japonijos, kuriuose neišvengiamas kultūrinis šokas, nagrinėjo Valterytė (2023).

Pavyko aptikti tik vienintelį Lietuvoje darytą tyrimą, kuriuo siekiama išsiaiškinti tarpkultūrinės komunikacijos problemas, kylančias Lietuvos studentams, Erasmus mainų metu užsienyje (Žuramskaitė, 2011). Tyrimas vykdytas daugiau nei prieš dešimtmetį. Praėjo daug laiko, keitėsi socialinės, kultūrinės ir globalizacijos sąlygos. Tad šio tyrimo naujumą lemia tikslas atskleisti Lietuvos studentų patirtis dalyvaujant Erasmus+ mainų programose. Išsiaiškinti patiriamus kultūrinio šoko sunkumus bei išanalizuoti individualias ir švietimo įstaigų taikomas paramos strategijas, kurios padėtų išvengti arba bent jau sumažinti kultūrinį šoką ir lengviau adaptuotis nepažintoje aplinkoje.

Darbo problema. Studentai išvykę studijuoti į kitą šalį, dažnai patiria kultūrinį šoką, kuris gali turėti įtakos socialiniam gyvenimui ir akademinėi veiklai. Nepakankamas pasiruošimas tarpkultūrinei aplinkai, negebėjimas naudoti prisitaikymo strategijų ir nepakankama švietimo institucijų parama, dažnai apsunkina adaptacijos procesą. Todėl kyla esminė problema – kaip būtų galima efektyviau valdyti kultūrinį šoką, kad studentai sėkmingai adaptuotųsi naujoje kultūrinėje aplinkoje.

Objektas: kultūrinis šokas, patiriamas Erasmus+ mainų programos dalyvių

Darbo tikslas: ištyrus Lietuvos studentų tarpkultūrines patirtis užsienio universitetuose, atskleisti kultūrinio šoko valdymo galimybes.

Darbo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti kultūrinio šoko sampratą, etapus ir priežastis.
2. Atskleisti kultūrinio šoko valdymo galimybes.
3. Atskleisti studentų taikomas adaptacijos strategijas, kurios padeda palengvinti kultūrinį šoką.
4. Atskleisti universitetų taikomas paramos strategijas, kurios padeda studentams adaptuotis.

Mokslinio tyrimo metodai. Magistriniame darbe atliekama **mokslinės literatūros analizė**, siekiant atskleisti kultūrinio šoko sampratą, etapus, priežastis bei studentų patirtis kultūrinio šoko kontekste, išsiaiškinti kultūrinio šoko valdymo galimybes, tarpkultūrinės kompetencijos ugdymo galimybes Erasmus+ mainų metu ir švietimo įstaigų vaidmenį kultūrinio šoko valdyme. Informacija yra lyginama ir generalizuojama. Atliekamas **kokybinis tyrimas – interviu**, kuriuo siekiama išsiaiškinti, dėl kokių priežasčių studentai patyrė kultūrinį šoką, kokias strategijas naudojo, kad pasilengvintų adaptaciją bei kaip prisidėjo švietimo įstaigos, siekdamos palengvinti adaptacijos procesą. Taikoma kokybinė turinio analizė duomenims išanalizuoti.

Darbo struktūra. Magistro baigiamąjį darbą sudaro trys dalys. Pirmoje teorinėje dalyje analizuojama kultūrinio šoko samprata, etapai, priežastys ir studentų patirtys kultūrinio šoko

kontekste. Antroje teorinėje dalyje atskleidžiamos kultūrinio šoko valdymo kryptys, tarpkultūrinių kompetencijų ugdymo galimybės per mainų programas ir švietimo įstaigų vaidmuo, padedant studentams pasiruošti išvykimui, lengviau prisitaikyti nuvykus į nepažįstamą kultūrinę aplinką bei sugrįžti į gimtąją šalį patiriant kuo mažiau sunkumų. Tiriamąjoje (trečioje) dalyje aprašoma tyrimo metodologija ir pristatomi tyrimo duomenys – svarbiausios subkategorijos ir kategorijos, išryškėjusios analizuojant interviu su aštuoniais Lietuvos studentais, kurie buvo išvykę į Erasmus+ mainų programą. Magistro baigiamasis darbas baigiamas išvadomis ir rekomendacijomis.

Pagrindinės darbo sąvokos:

Kultūrinis šokas – adaptacijos procesas, kuris apima emocinius, psichologinius ir socialinius iššūkius, susijusius su naujos kultūrinės aplinkos patyrimu. Šis procesas gali skatinti asmeninį ir profesinį augimą, jei individai geba sėkmingai prisitaikyti (Jackson, 2019).

Tarpkultūrinė kompetencija – gebėjimas efektyviai bendrauti su skirtingų kultūrų atstovais, pasitelkiant žinias, nuostatas ir įgūdžius, kurie leidžia prisitaikyti prie skirtingų kultūrinių kontekstų (Sabet ir Chapman, 2023).

Tarpkultūrinė adaptacija – procesas, kai asmuo atvykęs į pasikeitusią aplinką susiduria su kultūrinio šoko reiškiniu ir prisitaiko prie skirtingos kultūrinės aplinkos (Chingcheng ir kt, 2018).

Tarpkultūrinis mokymasis – ugdymo proceso dalis, skatinanti pažinti skirtingas kultūras, jų panašumus ir skirtumus. Šis procesas apima ne tik mokymąsi su kitų kultūrų atstovais, bet ir bendravimą su jais bei gyvenimą naujoje kultūrinėje aplinkoje. Tarpkultūrinis mokymasis orientuotas į tarpkultūrinius santykius (Portera ir Grant, 2017)

1. KULTŪRINIO ŠOKO SAMPRATA

1.1. Kultūrinio šoko apibrėžtis

Kultūrinis šokas dabartiniame mobilumo kontekste yra laikomas neišvengiama patirtimi, kuri susijusi su prisitaikymu naujoje kultūrinėje aplinkoje. Neįprastos kultūros normos ir vertybės, svetima kalba, socialinė tvarka, gali sukelti vidinį nerimą ir pasimetimą, paskatinti kilti tapatybės klausimams (Jackson, 2019; Nabung, 2024). Norint išsamiau suprasti kultūrinio šoko esmę, svarbu apžvelgti pagrindines sąvokas – kultūra ir šokas bei išsiaiškinti jų apibrėžimus.

Pagal Barker (2016), kultūra - įsitikinimų, vertybių, normų, tradicijų ir bendravimo modelių visuma, būdinga atskiroms žmonių grupėms. Gushchina ir kt. (2019) akcentuoja, jog šiuolaikiniame kontekste kultūra yra žmogaus sukurtų materialių ir dvasinių vertybių visuma. Taip pat socialinių normų suformuota ir istoriškai įgytų žinių sistema. Tai atspindi žmonių veiklą, nukreiptą į individų socialinių santykių reguliavimą. Tuo tarpu Fernández-Sounto ir kt. (2015) teigia, jog nėra gimstama tam tikros kultūros atstovu, kultūra yra įgyjama. O Kenesei ir Stier (2017) mano, kad kultūra ir jos komponentai nulemia kaip individas suvokia jį supantį pasaulį.

Šokas (pranc. choc – smūgis, sukrėtimas) - staigus organizmo ar jo organų sistemos funkcionavimo pasikeitimas (dažniausia susilpnėjimas ir slopinimas). Vyksta dėl vidinių arba išorinių poveikių – sužeidimo, traumos, deguonies stokos, insulto, infarkto, smegenų sutrenkimo, alergenu, elektros srovės poveikio, aukštos kūno temperatūros ar stiprios emocinės reakcijos. Šokas skirstomas į fiziologinį, psichologinį, technologinį, moralinį, socialinį ir ekonominį. Kultūrinio šoko metu įmanomos visos nurodytos šoko rūšys (Visuotinė lietuvių enciklopedija, n.d.)

Mokslinėje literatūroje nuo XX a. vidurio aptinkamas didelis skaičius kultūrinio šoko sąvokos apibrėžimų. Skirtingi autoriai, skirtingai apibūdina kultūrinį šoką. 1 lentelėje pateikiami įvairių autorių kultūrinio šoko apibrėžimai chronologine tvarka.

1 lentelė. Kultūrinio šoko apibrėžimai

Autorius	Metai	Apibrėžimas
Oberg	1960	Kultūrinis šokas – žmonių nerimas , kylantis dėl visų pažįstamų socialinės sąveikos ženklų ir simbolių praradimo.
Zaharna	1989	Kultūrinis šokas – staigus ir gilūs kultūriniai, socialiniai bei politiniai pokyčiai , kurie radikaliai pakeičia gyvenimą, reaguojant į naujas sąlygas ir iššūkius.
Zhou, Jindal-Snape, Topping Todman	2008	Kultūrinis šokas - sumišimas ir diskomfortas , kurį asmuo patiria susidūręs su kultūrinėmis normomis ir vertybėmis, kurios skiriasi nuo jam įprastų.
Demes, Geeraert	2014	Kultūrinis šokas – kompleksinis adaptacijos procesas , kuris apima neigiamus ir teigiamus kognityvinius, emocinius ir elgsenos komponentus.
Jackson	2019	Kultūrinis šokas – adaptacijos procesas, kuris apima emocinius, psichologinius ir socialinius iššūkius , susijusius su naujos kultūrinės aplinkos patyrimu. Šis procesas gali skatinti asmeninį ir profesinį augimą, jei individai geba sėkmingai prisitaikyti.
Nabung	2024	Kultūrinis šokas - natūrali prisitaikymo prie naujos kultūrinės aplinkos dalis, susijusi su gimtosios ir naujosios kultūros vertybių ir papročių skirtumų pripažinimu ir supratimu.

Sudaryta autorės, remiantis Oberg (1960); Zaharna (1989); Zhou ir kt. (2008); Demes ir Geereart (2014), Jackson (2019); Nabung (2024)

Nors ir daug metų ši sąvoka nagrinėjama įvairiuose moksliniuose šaltiniuose, tačiau suvokimas keičiasi nežymiai. 1 lentelėje pastebima, jog autoriai kultūrinį šoką apibūdina kaip **procesą**, kuris apima kognityvinius, socialinius bei emocinius aspektus, kurie susiję su patyrimais naujoje aplinkoje. Kultūrinio šoko metu individai susiduria su įvairiais iššūkiais, kylančiais dėl skirtingų normų ir vertybių.

Pirmieji ir tradiciniai apibrėžimai, tokie kaip Oberg (1960) ir Zaharna (1989), pabrėžia, jog kultūrinis šokas susijęs su neigiama patirtimi – nerimu, sumišimu ir diskomfortu. Tačiau naujesniuose šaltiniuose, tokiuose kaip Demes ir Geeraert (2014) ir Jackson (2019), kultūrinis šokas apibūdinamas kur kas plačiau, įžvelgiamos ne tik neigiamos, bet ir teigiamos kultūrinio šoko pusės.

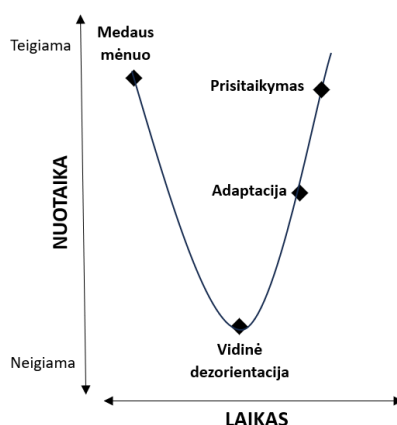
Pateiktuose kultūrinio šoko apibrėžimuose matomi pasikartojantys dažnai išgyvenami aspektai, kurie vyksta adaptacijos procese. Šiame etape individai mokosi priimti naują aplinką. Laikotarpis, kuris apima socialinę bei emocinę adaptaciją, gebėjimą suprasti naujas normas ir vertybes. Naujesniuose šaltiniuose kultūrinis šokas siejamas ne tik su iššūkiais, bet ir galimybe asmeniniam ir profesiniam augimui, priklausomai nuo ankstesnės patirties ir asmens pasirengimo kitai aplinkai.

Taigi, magistro baigiamajame darbe kultūrinis šokas bus nagrinėjamas remiantis Jackson (2019) apibrėžimu, kur sąvoka apima tiek iššūkius, tiek galimybes susijusias su naujos kultūrinės aplinkos patirtimi.

1.2. Kultūrinio šoko etapai

Kultūrinis šokas – kompleksiškas reiškinys, kuris susideda daugiau nei iš vienos stadijos. Paanalizavus šias stadijas ir išsiaiškinus, kuriame etape yra žmogus, galima lengviau suprasti jo elgesį bei emocijas.

Skirtingi autoriai pateikia skirtingą kultūrinio šoko stadijų skaičių. Geriausiai žinomas - U kreivės modelis, kurį daugiau nei prieš šešis dešimtmečius išskyrė mokslininkas Kalervo Oberg (1960). Šį modelį sudaro medaus mėnuo, vidinė dezorientacija, adaptacija ir prisitaikymas (žr. 1 pav.).



1 pav. Kultūrinio šoko vystymosi stadijos

Sudaryta autorės, remiantis Oberg, 1960

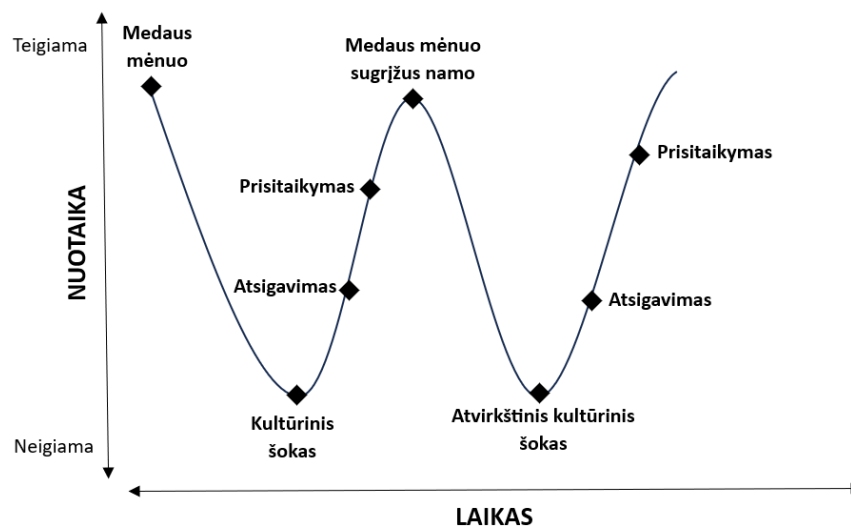
Pirminė euforija arba kitaip vadinama būseną – „medaus mėnuo“ – buvimo naujoje šalyje pradžia. Atvykėliai jaučia palengvėjimą, nes patenka į dar nepažintą erdvę, kurioje, atrodo, kad yra begalė galimybių. Nors paprastai patiriamas emocinis stresas ir nerimas, jis derinamas su jauduliu ir geresnio gyvenimo troškimu. Mato tik gerąsias šalies ir kultūros puses, o nesklandumai priimami kaip iššūkiai, kurie neturi įtakos pozityvioms emocijoms ir užvaldžiusiai euforijai. Šis etapas įprastai trunka nuo kelių dienų iki pusės metų (Roohi, 2017). Tačiau kai kurie asmenys šios stadijos nepatiria visai ir iškart atvykę svetur ilgisi savo kultūros ir įprastos rutinos.

Vidinė dezorientacija – dėl skirtumų, kurie žavėjo pirmajame etape, atsiranda nusivylimas ir stresas. Pedersen (1994) teigia, kad šiame etape atvykėliai pastebi itin didelius skirtumus tarp gimtosios šalies ir šalies, kurioje yra apsistoję tuo metu. Susiduria su vis daugiau iššūkių – kalbos barjeras, maistas, transportas, skirtingas šalies gyventojų požiūris į tuos pačius dalykus ir t.t. Visos šios problemos sukelia agresyvumo ir priešiško jausmą. Šis etapas – pats sudėtingiausias. Pradedama atrodyti, kad užsieniečiai ir jų problemos tos šalies gyventojams nesvarbios. Žmogus ima matyti tik blogus dalykus aplink, viskas jį erzina. Ši stadija vadinama kritine, nes vieni žmonės prisitaiko prie naujos šalies ir kultūros bei lieka ten ilgesniam laikui, o kiti viską meta ir grįžta į savo gimtąją šalį.

Adaptacija – etapas, kai atvykėliai pamažu pradeda susitaikyti su sunkumais ir išmoka juos spręsti. Nors tam tikri iššūkiai tampa kur kas lengviau įveikiami, tačiau pasitaiko situacijų keliančių stiprų diskomforto jausmą. Tačiau šioje stadijoje individai supranta, kad norėdami įsilieti į tos šalies kultūrą, turi priimti skirtumus. Nors dalykai, kurie kėlė priešiškoumą dar niekur nedingo, tačiau priimami pozityviau. Integracija naujoje kultūroje vyksta atviresniu požiūriu, norima sužinoti daugiau apie šalį, kultūrą, valgymo papročius. Atvykėliai pradeda daugiau atsiverti ir bendrauti su vietiniais. Pažanga yra daroma tik tada, jei jie daugiau dėmesio sutelkia teigiamiems išgyvenimams (Cupsa, 2018).

Visiška adaptacija prasideda tada, kai atvykėliai iki galo supranta, kad atsidūrė naujoje visuomenėje su naujomis taisyklėmis, todėl jie pradeda iš naujo svarstyti savo tapatybę. Įsivyravus įprastoms taisyklėms, skirtumams, kurie prieš tai kėlė stresą, tampa lengviau valdyti ir atvykėliai pradeda prisitaikyti prie iškilusių iššūkių (Pedersen, 1994). Vis rečiau lyginama gimtoji kultūra su svetimą. Vietoj to, daugiau laiko skiriama savęs pripažinimui ir taip auga pasitikėjimas savimi. Vis dažniau atrodo, kad tos šalies visuomenės nariai palankiai žiūri į atvykusius užsieniečius. Asmenys pradeda jaustis kaip namie naujoje aplinkoje. Šis etapas atvykėlius paverčia daugiakultūrėmis asmenybėmis, gebančiomis priimti kitą kultūrą, suvokiančiomis, kad abi kultūros yra gyvybiškai svarbios jų gyvenimui (Cupsa, 2018).

Kalervo Oberg U-kreivės kultūrinio šoko modelį galima pratęsti dar viena U-kreive, atspindinčia žmogaus būseną, kuris grįžo atgal į pradinę namų aplinką. Šis etapas pagal Gullahorn (1963) vadinamas atvirkštiniu kultūriniu šoku (žr. 2 pav.)



2 pav. Atvirkštinio kultūrinio šoko kreivė

Sudaryta autorės, remiantis Gullahorn ir Gullahorn, 1963

Kultūrinio šoko etapus išplėtė ir atnaujintą W- kreivės modelį sukūrė Gullahornai (1963). Atvirkštinis kultūrinis šokas apibūdina socialinius ir psichologinius iššūkius, kylančius grįžus į gimtąją kultūrą po buvimo svetimose aplinkose. Šio etapo trukmė kiekvienam žmogui gali būti skirtinga (Xia, 2009). Kaip teigia Christofi ir Thompson (2007), žmonės, turintys ankstesnės patirties užsienyje, jaučiasi geriau pasirengę atvirkštiniam kultūriniam šokui, nei tie, kurie jos neturi. Individams, kurie užsienyje praleido mažiau nei šešis mėnesius, readaptacija vyksta sklandžiau nei tiems, kurie ten gyveno ilgiau. Grįžus žmogui į gimtinę, vėl iš naujo išgyvenamas euforijos laikotarpis, namie viskas atrodo dar geriau, negu prieš išvažiuojant. Susitikimai su artimaisiais teikia daug džiaugsmo. Tačiau šis medaus mėnesio laikotarpis nesitęsia ilgai, kadangi kultūriniai skirtumai gimtosios šalies ir tos, į kurią atvykote, ryškėja ir įtampa didėja. Atvirkštinis kultūrinis šokas gali būti sunkesnis nei pirminis kultūrinis šokas, nes dauguma grįžtančiųjų jo nesitiki (Luo ir Jamieson-Drake, 2015). Šis šokas įprastai susideda iš lūkesčių ir idealizavimo. Individas pabuvęs ilgesnį laiką svetur, iš namų atsimena tik džiugius prisiminimus. Tikisi, kad gyvenimas gimtinėje pristojo ir per tą laiką, kol jis buvo išvykęs, nieks nepasikeitė. Lūkesčių neatitikimas sugrįžusiam individui sukelia nerimą. Praėjus šią fazę žmogus susitaiko, jis kyla W-kreivė aukštyn ir susigrąžina psichologinę pusiausvyrą (Xia, 2009).

Visai neseniai atliktame tyrime (Raja ir kt., 2023), 5 užsieniečiai studentai iš Kenijos, Pakistano, Irano, Turkijos ir Tailando, studijavę Covid-19 laikotarpiu Kinijoje, atvirkštinį kultūrinį šoką apibūdino kaip labai varginantį laikotarpį. Grįžę į gimtinę studentai patyrė liūdesį dėl prarasto socialinio tapatumo ir prarasto jausmo, kad priklauso tradicinei visuomenei.

Dettweiler ir kt. (2015) atliktame tyrime paaiškėjo, kad Vokietijos studentai po šešis mėnesius trukusių mokymų grįžo namo ir visi patyrė atvirkštinį kultūrinį šoką. Tuo tarpu JAV

mokslininkas, Kurt Gray, atlikęs JAV studentų apklausą, grįžusių iš užsienio, gavo visiškai kitokius rezultatus. Šie studentai atvirkštinį kultūrinį šoką vertina labiau teigiamai, nei neigiamai. Apibūdinant išgyventas emocijas vyravo šie žodžiai: pasididžiavimas savimi, džiaugsmas, susidomėjimas, įkvėpimas. Tie studentai, kurie visgi susidūrė su atvirkštiniu kultūriniu šoku, nepatyrė ilgalaikio poveikio, greit neigiamos emocijos išsisklaidė (Gray, 2014).

Nors galima pastebėti, kad ne visi patiria atvirkštinį kultūrinį šoką, tačiau yra keturios stadijos, kurias pereina dauguma žmonių, sugrįžę į savo gimtąją kultūrą. Būdingos dimensijos: kultūrinė distancija, tarpasmeninė distancija, moralinė distancija ir emocinė distancija (Fanari, Liu ir Foerster, 2021).

Kultūrinė distancija patiriama tada, kai grįžusiam individui į savo kraštą sunku pritapti prie gimtosios kultūros ir laikytis gerai žinomų socialinių bei kultūrinių normų. Grįžusieji jaučiasi lingvistiškai nutolę, nes pamiršo kalbėti savo kalba ir nesąmoningai persijungia iš gimtosios į priimančiosios šalies kalbą (Adler, 1981). Be to, Pitts (2016) pažymi, kad kultūrinė distancija dažniausiai pasireiškia, kai studijų užsienyje vieta geografiškai ir klimato požiūriu skiriasi nuo gimtosios šalies

Tarpasmeninis atstumas patiriamas, kai žmogus jaučiasi teisiamas, vienišas ar nesuprastas. Tarpasmeninis atstumas gali būti jaučiamas su bet kuo bendraujant grįžus į savo gimtąją šalį, tačiau stipriausiai jis jaučiamas palaikant komunikaciją su šeima, draugais ir romantiniais partneriais (Fanari, Liu ir Foerster, 2021).

Moralinė distancija atskleidžia, kiek asmuo, kuris gyveno užsienyje, grįžęs sugeba priimti savo gimtosios šalies vertybes ir moralę. Žmogus, leisdamas laiką svetur, susiformuoja naujus įpročius, vertybes ir normas, kurios gimtojoje šalyje gali būti nežinomos ar visiškai nepriimtinos. Grįžęs namo asmuo gali pajusti, kad kai kurie nauji įpročiai, vertybės ir normos jam yra labiau pažįstami ir priimtinesni nei tie, kurie yra jo gimtosios šalies kultūroje. Taip prasideda vidinė kova dėl moralės normų (Fanari, Liu ir Foerster, 2021).

Emocinė distancija – terminas, kuris vartojamas bendram praradimo, ilgesio ir atsiskyrimo nuo kultūros, kurioje asmuo prisirišo, jausmui apibūdinti. Grįžęs namo žmogus jaučia liūdesį dėl pasibaigusios patirties užsienyje ir nori palaikyti ryšius su individualiais, su kuriais užmezgė ryšį svetur. Emocinė distancija gali sukelti net psichikos sveikatos problemų, jeigu nebus skiriama pakankamai dėmesio šioms emocijoms suvaldyti. Vykstant tarpkultūriniam perėjimui gali būti patiriama depresija, nerimas ar socialinis uždarumas (Fanari, Liu ir Foerster, 2021).

Taigi, kultūrinio šoko etapai yra sudėtingas procesas, kuriame individai patiria daug skirtingų emocijų – nuo euforijos iki sunkumų ir vėliau prisitaikymo. Tai procesas, kuriame susiduriama su emociniais, socialiniais bei kognityviniais iššūkiais ir tuo pačiu atsiveria asmeninio augimo galimybė.

1.3. Kultūrinio šoko priežastys

Kultūrinio šoko priežastys gali būti labai įvairios, tačiau įvairiuose tyrimuose dažniausiai minimos šios: kalbos barjeras, nepakankama socialinė parama, skirtinga vertybinių orientacijų samprata, vaidmens šokas ir kognityvinis nuovargis.

Kalbos barjeras. Kalbos mokėjimas ir gebėjimas komunikuoti yra labai svarbus aspektas sėkmingai integracijai į naują kultūrą. Galloway ir Jenkins (2009), atlikę tyrimą JAV universitetuose, nustatė, kad anglų kalbos įgūdžių trūkumas buvo viena iš penkių didžiausių problemų, kurias nurodė užsienio studentai. Tai pagrindinis veiksnys, lemiantis bendras tarptautinių studentų problemas, palyginti su visais kitais tirtais demografiniais veiksniais. Ozer (2015) atliktas tyrimas Danijoje pateikia analogiškus rezultatus. Šiame tyrime pabrėžiama, kad anglų kalbos mokėjimas yra itin svarbus, kad užsienio studentai sklandžiai prisitaikytų prie naujos švietimo ir kultūrinės aplinkos. Kalbos mokėjimas yra vienas iš pagrindinių veiksnių, galinčių turėti įtakos ir akademiniams rezultatams. Tai susiję su praktiniais iššūkiais, kuriuos patiria užsienio studentai, skaitydami, rašydami ir bendraudami anglų kalba. Cheung (2013) tyręs užsienio studentus, studijuojančius Honkonge, papildė ankstesnių mokslininkų tyrimų išvadas, patvirtindamas, kad viena iš didžiausių kultūrinio šoko priežasčių – kalbos barjeras.

Nepakankama socialinė parama. Socialinė parama yra labai svarbi norint palaikyti gerą psichikos sveikatą. Šeimos, giminių, draugų socialinė parama prisideda prie asmens emocinės gerovės. Bektas, Demir ir Bowden (2009) nustatė, kad ryšio su šeima ir namų bendruomene palaikymas buvo labai svarbus studentams prisitaikant naujoje aplinkoje. Vis dėl to, Sawir ir kt. (2008) atliktame tyrime nustatyta, kad užsienio studentams vien tik artimųjų palaikymo neužtenka, ryšiai su vietiniais taip pat labai svarbūs, siekiant išvengti liūdesio bei vienatvės jausmo. Sullivan ir Kashubeck-West (2015) taip pat nustatė, kad mažiausią socialinę paramą turintys asmenys patiria reikšmingai didesnę akultūracinio streso lygį ir teigia, jog sąmoningas ryšių su priimančiąja šalimi plėtojimas ir didesnė priimančiųjų šalių piliečių socialinė parama yra svarbūs aspektai, siekiant sumažinti akultūracinį stresą. Pasak Rienties ir kt. (2012), studentų socialinė parama turi didelę įtaką tam, kaip pirmo kurso studentai prisitaiko prie naujos aplinkos. Studentai, kurie jaučiasi kaip namie, palaiko gerus ryšius su kitais vietiniais studentais ir dėstytojais, aktyviai dalyvauja neakademinėje veikloje, yra labiau linkę pasilikti ir baigti studijas.

Skirtinga vertybinių orientacijų samprata. Tai viena iš kultūrinio šoko priežasčių, nes kiekviena kultūra turi jai būdingus bruožus. Hofstede (2011) kultūrinių vertybių skirtumus suskirstė į šešias pagrindines kategorijas, kurios apibūdina kiekvieną kultūrą, ir pavadino jas dimensijomis: galios distancijos dimensija, neapibrėžtumo vengimo dimensija, individualizmo/kolektyvizmo dimensija, pasiekimų/rūpinimosi dimensija, ilgalaikės/trumpalaikės orientacijos dimensija, indulgencija.

Galios dimensija – atskleidžia tarpasmeninės galios ar įtakos tarp dviejų ar daugiau žmonių ar grupių lygį, kurį silpnesnis ar mažiau galingas privalo priimti (Alqarni, 2022). Pavyzdžiui, kalbant apie tarpasmeninio bendravimo modelius, kinų studentai linkę palaikyti santykių harmoniją bendraudami netiesiogiai arba vengdami nesutarimų, o Naujosios Zelandijos studentai pirmenybę teikia tiesioginiam ir aiškiam bendravimui, informaciją išreiškia žodinėmis žinutėmis ir stengiasi išsiaiškinti bet kokius neaiškumus ar dviprasmybes pokalbiuose. Kalbant apie bendravimą klasėje, Naujosios Zelandijos mokytojai paprastai bendrauja su mokiniais dialoginiu mokymosi būdu ir skatina juos reikšti savo nuomonę bei užduoti klausimus. Tuo tarpu Kinijos mokiniams ir mokytojams būdingi savos dialektinės ugdymo aplinkos bruožai, kai mokytojas paprastai laikomas pavyzdžiu ir autoritetu, o mokinių ir mokytojų bendravimas ne visada laikomas mokymosi proceso dalimi (Heng, 2018).

Individualizmas/kolektyvizmas – dvi skirtingos dimensijos, parodančios individų integracijos į grupę stiprumą. Individualistinės grupės yra linkusios rūpintis savo poreikiais ir šeima. Vertingomis savybėmis laikomi asmens savirealizacija, interesai ir nuomonė. Kolektyvistinės visuomenės nuo ankstyvo amžiaus integruotos į darnias, didesnes grupes. Pagrindinės vertybės: harmonija, pagarba, lojalumas (Hofstede, 2000).

Neapibrėžtumo vengimas – apibrėžia kultūrinį požiūrį ir siekį kontroliuoti neapibrėžtas gyvenimo situacijas. Kitaip tariant, atspindi tolerancijos lygį nežinomybės sąlygomis. Hofstede (2010) pabrėžia, kad aukštas neapibrėžtumo vengimo lygis susijęs su didesniu taisyklių laikymusi bei mažesne tolerancija naujovėms ir eksperimentams. Tuo tarpu žemo neapibrėžtumo vengimo kultūrose žmonės labiau toleruoja riziką ir dviprasmiškumą.

Ilgalaikė/trumpalaikė orientacija – parodo, kaip skirtingose kultūrose vertina ilgalaikius tikslus ir tradicijas, palyginti su trumpalaikiais rezultatais ir momentiniu pasitenkinimu. Atliktas tyrimas (Kim ir Ok, 2009), kuriame dalyvavo Pietų Korėjos ir Vokietijos studentai, parodė, kad Pietų Korėjos studentai labiau vertina švietimą ir karjeros planavimą, o tai yra ilgalaikės orientacijos kultūros požymis. Vokietijos studentai, nors ir vertina švietimą, dažniau siekia balanso tarp darbo ir laisvalaikio, o tai rodo, kad jie linkę į trumpalaikę orientaciją.

Pasiekimų/rūpesčio dimensija leidžia suprasti, kaip skirtingose kultūrose yra vertinamas socialinis elgesys ir lyčių vaidmenys. Kultūrose, kuriose pasižymi pasiekimų (achievement) dimensijos, dažnai akcentuojama konkurencingumas, siekis būti pripažintam, materialinė sėkmė ir aiškūs lytiniai vaidmenys. Tokios kultūros vertina savybes, susijusias su atkaklumu, ambicijomis ir sėkme, kuri matoma išorėje. Pasiekimų kultūros vertina savybes, susijusias su tvirtumu, ambicijomis ir išorine sėkme. Priešingai, rūpesčio dimensijai būdingas rūpestingumas, gyvenimo kokybė ir socialinė atsakomybė. Šiose kultūros lytiniai vaidmenys yra ne taip apibrėžti, o vertybės labiau orientuotos į socialinį bendravimą ir pagalbą vieni kitiems. Gibson ir Zellmer-Bruhn (2001) atliktame

tyrime Japonijos ir Švedijos studentai. Japonija, kuri turi aukštą pasiekimų orientacijos indeksą, ir Švedija, turinti aukštą rūpesčio orientacijos indeksą, buvo tiriamos lyginant studentų požiūrį į konkurenciją ir bendradarbiavimą. Tyrimas parodė, kad Japonijos studentai labiau orientuoti į konkurenciją ir individualius pasiekimus, tuo tarpu Švedijos studentai labiau vertina bendradarbiavimą ir socialinę gerovę.

Indulgencija. Indulgencija pasižyminčios kultūros yra linkusios pabrėžti laisvės siekį ir individualų pasitenkinimą. Šiose kultūrose vertinamos pramogos, malonumai ir asmeninė laimė. Santūrios kultūros, priešingai, pabrėžia discipliną ir kontrolę, skatinant save apriboti ir laikytis socialinių normų (Hofstede, 2011).

Vaidmens šokas. Psichologinis reiškiny, kai pokytis tarpasmeniniuose santykiuose ir socialiniuose vaidmenyse gali padaryti įtaką savęs suvokimui. Vaidmens šokas pasireiškia, kai individas atsiduria aplinkoje ar situacijoje, kur jo ankstesni įgūdžiai, elgesio modeliai tampa nepriimtini arba nepakankami naujoje kultūroje. Dėl šios priežasties ankstesnis individo vaidmuo naujoje kultūroje pakeičiamas nauju vaidmeniu, kuris vis dar nepažįstamas (Aryani ir kt., 2021).

Kognityvinis nuovargis. Naujoje kultūroje reikia sąmoningai įdėti daugiau pastangų, jog suprastum dalykus, kurie savaime suprantami gimtojoje kultūroje. Individas privalo stengtis, kad suprastų ne tik kalbą, bet ir neverbalinę komunikaciją nepažintoje socialinėje aplinkoje. Šios nuolat eikvojamos sąmoningos pastangos gali lemti emocinį bei protinį išsekimą. Kognityvinis nuovargis gali iššaukti šiuos simptomus: sumažėjęs gebėjimas sutelkti dėmesį; padidėjęs emocinis jautrumas ir dirglumas; sunku prisiminti informaciją; kyla iššūkių priimant sprendimus; nuolat persekioja jausmas, kad protas yra pervargęs ir per daug apkrautas (Aryani ir kt., 2021).

Apibendrinant galima teigti, kad kultūrinio šoko priežastys yra labai įvairios. Kalbos barjeras, nepakankama socialinė parama, skirtingai suvokiamos vertybės, vaidmens šokas ir kognityvinis nuovargis - visa tai susiję su asmeninėmis, kultūrinėmis ar socialinėmis kliūtimis, kurios gali daryti įtaką prisitaikymo procesui.

1.4. Studentų patirtys kultūrinio šoko kontekste

Studentai savo gimtosiose šalyse laikosi jiems įprastų kultūrinių, socialinių ir politinių normų bei vertybių. Tad išvykus studijuoti į svetimą šalį, vienas iš didžiausių ir sunkiausių iššūkių jiems tampa – kultūrinis šokas (Ahmed ir Shahzeb, 2024). Užsienio studentams įveikti kultūrinį šoką yra skausmingas procesas, nes jų tarpkultūrinė patirtis labai skiriasi, o tai turi įtakos ne tik socialiniam gyvenimui, bet ir akademiniam rezultatams (Song ir Xia, 2021).

Kultūrinio šoko simptomai dažniausiai pasireiškia šiais aspektais: užsieniečiai jaučiasi įsitempę dėl pastangų prisitaikyti prie naujos kultūros; jaučiasi nepriimti vietinių žmonių naujoje kultūroje; yra pasimetę dėl savo vaidmens ar tapatybės naujoje kultūroje; nesugeba prisitaikyti prie naujos mokymo programos ir t. t. (Saylag, 2014).

Kultūrinis šokas pasireiškia sukeldamas nerimą, stresą ir dezorientaciją, todėl studentams sunku susikaupti, dalyvauti paskaitose ir efektyviai įsitraukti į pateiktą kurso medžiagą. Taip pat kultūrinis šokas gali sukelti nepasitenkinimą mokymusi, kadangi studentas negali pasiekti išsikeltų akademinių lūkesčių. Taip mažėja jo motyvacija ir įsitraukimas mokymosi procese. Kultūrinio šoko sukeltas vidinis ir išorinis konfliktas gali stipriai apsunkinti akademinę veiklą, nes trukdo studentams visapusiškai įsitraukti į mokymosi procesą (Patrick, 2020). Be to, kalbos barjerai skatina intravertiškumą, todėl sunku studentams dalyvauti akademinėse diskusijose (Ahmed ir kt., 2022).

Vienatvė, namų ilgesys, nuotaikų kaita, sumišimas, žema savivertė ir įvairios kitos emocijos yra būdingos užsienio studentams, stengiantis prisitaikyti prie naujos kultūros (Mesidor ir Sly, 2016). Tiems, kurie nesugeba pozityviai prisitaikyti, šios emocijos gali pereiti į rimtesnius emocinius sutrikimus, tokius kaip depresiją, ar elgesio sutrikimus, kurie gali daryti stiprią įtaką mokymosi rezultatams (Patrick, 2020).

Taip pat deviantinis elgesys, kurį lemia sunkumai integruojantis į vietinę kultūrą, kelia papildomų iššūkių, nes atitraukia energiją ir dėmesį nuo mokymosi. Toks studento elgesys gali paskatinti dėstytoją imtis drausminių priemonių taikymo, kas dar labiau studentą gali demotyvuoti ir trukdyti susikaupti (Ahmed ir kt. 2022).

Studentai susiduria su kultūriniu šoku ir patiria akademinius iššūkius, kai bendrai reikia prisitaikyti prie naujos mokymosi aplinkos (Smith ir Khawaja, 2011). Su šiais iššūkiais taip pat susidūrė Gong ir kt. (2021) atliktame tyrime studentai iš Naujosios Zelandijos, kurie atvyko studijuoti į Kiniją. Buvo atliktas kokybinis tyrimas ir paaiškėjo, kad net 13 iš 15 studentų patyrė šoką dėl pasikeitusios švietimo sistemos. Viena iš tyrimo dalyviu – Lisa, kuri dirbo japonų kalbos mokytoja vidurinėje mokykloje Naujojoje Zelandijoje ir buvo pasiekusi vidutinį kinų kalbos lygį. Ji taip pat valdė kaimo turizmo verslą bei buvo labai motyvuota naudoti kinų kalbą bendravimui su turistais iš Kinijos. Nepaisant jos turtingos pedagoginės ir tarpkultūrinės patirties, jai buvo labai sunku prisitaikyti prie kinų mokytojų mokymo stiliaus.

Australijoje atliktame tyrime (Russel ir kt. 2010) nustatyta, kad tarptautinių studentų akademiniams rezultatams įtakos gali turėti tokie veiksniai kaip namų ilgesys, kultūrinis šokas ar suvokiama diskriminacija. Be to, bendravimo su bendramoksliais pobūdis ir dažnumas taip pat yra veiksniai, galintys turėti įtakos akademiniams rezultatams. Khan (2015) atliko tyrimą apie saviveiksmingumo ir sociokultūrinio prisitaikymo įtaką Malaizijoje gyvenančių užsienio studentų akademiniams pasiekimams. Tyrimo rezultatai pateikia įrodymų, kad lytis, saviveiksmingumas ir sociokultūrinis prisitaikymas turi reikšmingą poveikį užsienio studentų akademiniam prisitaikymui. Xue (2019) analizavo kultūrinio šoko formavimosi mechanizmą Bangladešo studentų akademinėje Kinijoje ir nustatė, kad religiniai įsitikinimai, kultūra, kalba, švietimo sistema, klimatas ir gyvenimo būdas yra svarbūs kultūrinio šoko formavimosi mechanizmai. Dauguma užsienio studentų,

gyvendami Kinijoje, susidūrė su praktiniais ar gyvenimo būdo sunkumais. Tačiau nustatyta ir gyvenimo būdo iššūkių, turinčių ryškių ypatumų būdingų Kinijai, pavyzdžiui, susijusių su e. mokėjimo sistema ir kiniškų simbolių naudojimu (Gong ir kt., 2021).

Yu ir Zhang (2016), analizuodami tikslinių grupių interviu duomenis, surinktus iš žemyninės Kinijos studentų, studijuojančių Honkonge, nustatė, kad žemyninės Kinijos studentai patyrė kultūrinį šoką dėl šių priežasčių: kalbos barjeras, socialinė sąveika ir diskriminacija.

Apibendrinant galima teigti, jog daugelis studentų, atvykę į naują kultūrinę aplinką, neišvengiamai susiduria su kultūriniu šoku. Jo metu pasireiškia įvairūs emociniai, psichiniai ar net fiziologiniai sunkumai. Tokie sunkumai trukdo sklandžiai adaptacijai socialiniame ir akademiname gyvenime. Pasireiškęs kultūrinis šokas gali turėti įtakos studentų motyvacijai įsitraukti į mokymosi procesą ir nulemti akademinius rezultatus.

2. KULTŪRINIO ŠOKO VALDYMO GALIMYBĖS

2.1. Kultūrinio šoko valdymo kryptys

Kadangi kultūrinio šoko priežasčių gali būti daug, pavyzdžiui, kalbos barjeras, nepakankama socialinė parama, skirtinga vertybinių orientacijų samprata, vaidmens šokas ar kognityvinis nuovargis, šiuos iššūkius galima išspręsti arba palengvinti taikant skirtingas kultūrinio šoko valdymo kryptis. Pruskus (2012) teigia, jog kultūrinis šokas nėra psichologinis sutrikimas, tai socialinio žinojimo ir įgūdžių, reikalingų naujoje kultūrinėje aplinkoje, trūkumas. Kryptingai pasirenkant kultūrinio šoko valdymo galimybes, galima palengvinti prisitaikymą kitoje šalyje.

Pasak Aryani ir kt. (2021), siekiant suvaldyti kultūrinį šoką, labiausiai reikėtų atsižvelgti į *individualias savybes, demografinius veiksnius ir organizacijų teikiamą pagalbą*. Individualios savybės, tokios kaip asmeniniai įgūdžiai ir lankstumas, būtinai turi būti ugdomos siekiant sėkmingos adaptacijos. Šios savybės yra kultūrinio intelekto (CQ) modelio pagrindiniai komponentai, tokie kaip *empatija, tolerancija ir gebėjimas veikti įvairiose kultūrinėse aplinkose* (Deardorff, 2009). Demografiniai rodikliai, tai amžius ir ankstesnė patirtis, rodo, kad skirtingos amžiaus grupės ir žmonės, su skirtinga ankstesne patirtimi, gali patirti skirtingo intensyvumo kultūrinį šoką. Taip pat labai svarbu suprasti, kad yra reikalingos skirtingos kultūrinio šoko valdymo kryptys, atsižvelgiant į specifinių grupių poreikius. Trečiasis išskirtas komponentas remiantis Aryani ir kt. (2021) – organizacijų teikiama pagalba. Tai bene svarbiausia kultūrinio šoko valdymo sudedamoji dalis, kad būtų užtikrinta struktūrizuota parama naujoje aplinkoje, pradedant pasiruošimu prieš išvykimą, išvykos metu ir sugrįžus atgal į gimtąją šalį.

Mokslininkai Ward ir kt. (2001) rekomenduoja **ABC modelį**, kuris apima tris komponentus: emocinį, elgesio ir kognityvinį, kurie sąveikauja tarpusavyje ir padeda suvaldyti kultūrinį šoką. Afektyvusis komponentas yra orientuotas į emocijų valdymą ir streso mažinimą. Gali būti ugdomas bei palaikomas per įvairias meditacijas, grupinius susitikimus ar psichologines konsultacijas. Elgesio komponentas yra apie socialinių įgūdžių ir kultūrinių normų ugdymą. Praktiniai užsiėmimai apima kalbos kursus ir praktinius užsiėmimus, skirtus kultūriniams skirtumams atpažinti ir mokėti valdyti konfliktus. Kognityvinis komponentas apima gebėjimą suvokti savo ir kitų grupių kultūrinius skirtumus. Tai apima kultūrinio jautrumo ugdymą, siekiant suprasti kitas kultūras ir sumažinti kylančius konfliktus. Taip pat šis komponentas neatsiejamas nuo savirefleksijos skatinimo, kas leidžia suprasti ir priimti kitų kultūrų vertybes bei normas. Tai ypač svarbu tarpkultūrinių įgūdžių ugdyme, kadangi tai yra ilgalaikis augimas ir įgūdžio suformavimas prisitaikyti prie kitų kultūrų.

Kultūrinio šoko valdymo kryptys pagal Bai ir Wang (2024) yra **navigacinis, lingvistinis, socialinis ir aspiracinis** kapitalas. Navigacinio kapitalo esmė, kad žmonės turi pasitelkti savo ankstesnę patirtį ir žinias, jog prisitaikytų prie naujos kultūrinės aplinkos. Lingvistinis kapitalas apima naujos kalbos mokymąsi ir savo gimtosios kalbos vartojimą. Vadinasi, gali naudoti dvikalbius

žodynus, siekiant išmokti užsienio kalbą ar skaityti papildomą literatūrą dviem kalbom, taip ugdant naujos kalbos įgūdžius. Socialinis kapitalas yra labai svarbus valdant kultūrinį šoką, tai gali būti bendravimas su bendraklasiais ar vyresniais mokiniais, kurie dalinasi savo patirtimi ir padeda išspręsti kilusias problemas. Tokie ryšiai ne tik padeda spręsti iškilusias problemas, bet ir suteikia emocinį ryšį. Aspiracinis kapitalas yra apie motyvaciją, kuri kyla dėl artimųjų ar aplinkinių lūkesčių. Tai turi būti vidinė *motyvacija*, kuri padeda išlaikyti atkaklumą ir neprarasti vilties net sunkiausiose situacijose. Pavyzdžiui, labai sunku mokytis ir norėti viską mesti, bet studentai siekia gerų rezultatų ir turi atkaklumo norėdami pateisinti tėvų lūkesčius.

Taigi, galima matyti, kad iš visų aprašytų tarpkultūrinio šoko valdymo krypčių, pagrindinė kryptis yra **tarpkultūrinės kompetencijos ugdymas**. Remiantis Messelink ir kt. (2015), vienas iš pagrindinių veiksnių, padedantis prisitaikyti prie įvairių kultūrų – būtent ir yra tarpkultūrinė kompetencija. Swartz ir kt. (2020) akcentuoja Bennett tarpkultūrinės kompetencijos apibrėžimą, jog tai yra kognityvinių, afektinių bei elgesio ir žmogaus charakterio savybių rinkinys, palaikantis veiksmingą ir tinkamą žmonių sąveiką skirtingose kultūrinuose kontekstuose. Mokslininkai teigia, jog supratimas, kad komunikuojant tarp skirtingų kultūrų egzistuoja skirtumai ir gali būti kliūčių, yra tarpkultūrinės kompetencijos esmė. Tai žinant, kai kuriais atvejais galima numatyti ir tam pasiruošti, taip palengvinant tarpkultūrinį bendravimą.

Sabet ir Chapman (2023) tarpkultūrinę kompetenciją apibūdina kaip gebėjimą efektyviai bendrauti su skirtingų kultūrų atstovais, pasitelkiant žinias, nuostatas ir įgūdžius, kurie leidžia prisitaikyti prie skirtingų kultūrinių kontekstų. Tai nėra statinis gebėjimas, ši kompetencija ugdoma visą gyvenimą ir reikalauja nuolatinės *refleksijos*, praktikos ir *patirties* kaupimo skirtingose kultūrinėse situacijose. Garsūs tarpkultūrinės kompetencijos tyrėjai Wiseman ir Koester, kaip tarpkultūrinės kompetencijos elementus taip pat išskiria žinias, įgūdžius ir nuostatas (Pruskus, 2012). Pruskus (2012) teigia, kad mokslininkai tarpkultūrinę kompetenciją apibūdina kaip skirtingai pasireiškiančių žinių, gebėjimų, savybių ir nuostatų rinkinį, kuris daro didelę įtaką pažintiniams ir elgsenos procesams tarpkultūriniame kontekste.

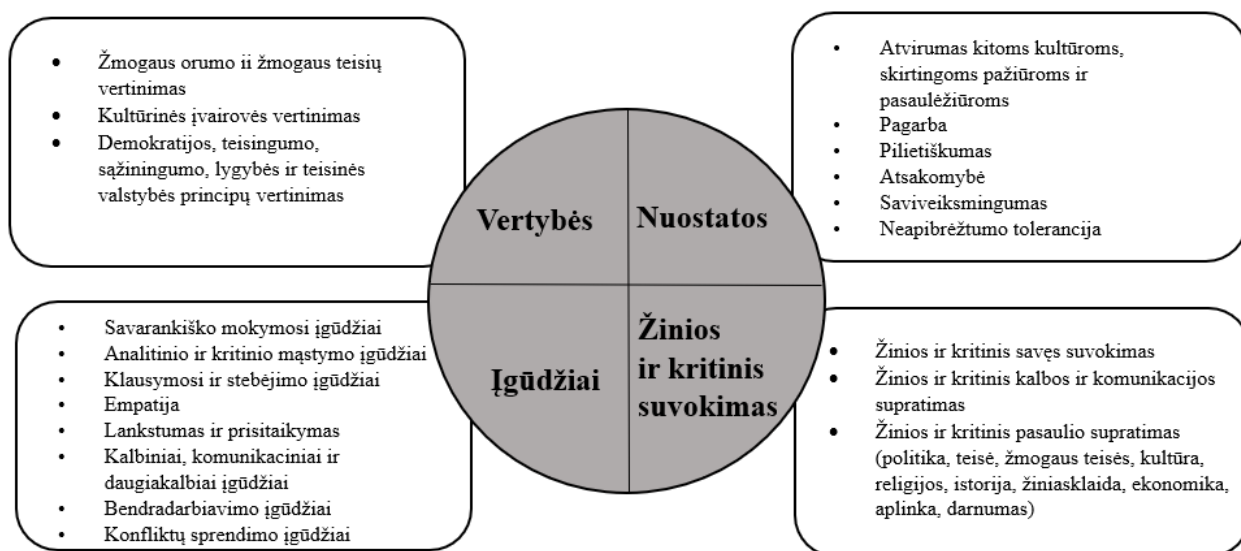
Pruskaus (2012) teigimu, viena iš svarbiausių tarpkultūrinės kompetencijos sudedamųjų dalių yra **emocijos**, t.y. žinios apie jas ir mokėjimas sąmoningai jomis naudotis. Jo teigimu, tai yra visiškas tarpkultūrinės kompetencijos pagrindas, gebant valdyti emocijas, lengviau bus rasti pusiausvyrą tarp savo ir kitų kultūrų žmonių interesų ar poreikių.

Pažymėtina, jog mokslininkai daug dėmesio skiria **kalbinei kompetencijai**, kuri reikalinga tarpkultūrinio bendravimo konteksto. Kalba yra vienas iš esminių įrankių, kuris padeda individams prisitaikyti prie naujos kultūrinės aplinkos. Mokant kalbą ne tik palengvėja bendravimas su vietiniais žmonėmis, bet ir atsiranda galimybė labiau suprasti kitos šalies kultūrą, vertybes ir tradicijas bei išvengti nesusipratimų ir konfliktų, kurie dažnai kyla dėl kalbos nemokėjimo (Gatwiri, 2015). Kalbos

mokėjimas yra pagrindinis akulturacijos proceso veiksnys, galintis turėti didelę įtaką asmens mokymosi ir vystymosi gebėjimams, nes kalbos mokėjimas vaidina lemiamą vaidmenį perduodant kontekstą ir pritaikant kognityvinius procesus (Gatwiri, 2015). Pasak Crystal (2003), kalbos nemokėjimas dažnai tampa didžiuliu iššūkiu norint susikurti tvirtą ir palaikančią aplinką bei prisitaikyti prie naujo gyvenimo būdo.

Remiantis Aulia ir kt. (2023) atliktu tyrimu Indonezijos universitete, kuriame dalyvavo tarptautiniai studentai iš neanglakalbių šalių, galima matyti, kad daugelis susidūrė su kalbos barjeru. Tačiau tie, kas tobulino kalbos įgūdžius, iššūkius įveikė lengviau. Dalyviai, kurie lankė kalbos kursus dar prieš išvykstant svetur, lengviau prisitaikė prie aplinkos ir jautėsi labiau pasiruošę kitai kultūrai. Kalbos kursai suteikia ne tik kalbos įgūdžių, bet ir padeda sumažinti stresą bei pasitikėti savimi ir komunikuoti socialinėje bei akademinėje aplinkoje. Kiti respondentai šiame tyrime siūlė prisijungti prie vietinių studentų asociacijų, nes jie taip padarė ir jų kalbos įgūdžiai ženkliai pagerėjo bei toks būdas padėjo susidraugauti su vietiniais ir taip aplink save susikurti palaikančią aplinką. Dar viena respondentų grupė teigė, jog įvairios interaktyvios veiklos, tokios kaip grupinės diskusijos ar bendri darbai, vertė išeiti iš komforto zonos, kalbėti užsienio kalba ir lavinti anglų kalbos įgūdžius. Taigi, remiantis respondentų atsakymais galima pastebėti, jog yra daugybė skirtingų būdų lavinti kalbos įgūdžius, kurie gali padėti įveikti kultūrinį šoką.

Tuo tarpu Europos taryba išskyrė 20 kompetencijų, kurios privalomos demokratinei kultūrai ir apima tarpkultūrinės kompetencijos sąvoką, norint išvengti kultūrinio šoko atsidūrus kitoje kultūrinėje aplinkoje (žr. 3 pav.).



3 pav. Tarpkultūrinės kompetencijos elementai demokratinėje valstybėje

Sudaryta autorės, remiantis Council of Europe, 2018

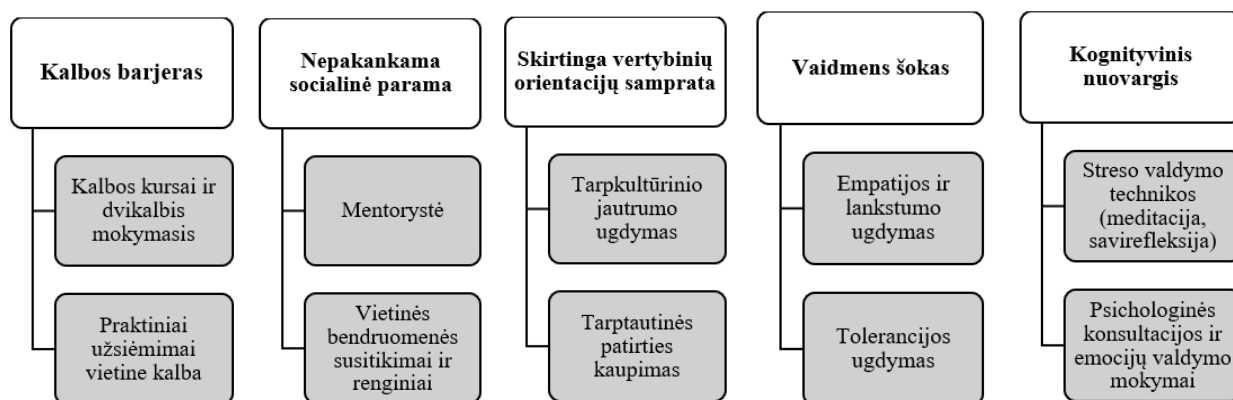
Šios kompetencijos elementai suskirstyti į 4 skirtingus blokus, kurie apima vertybes, nuostatas, žinias ir kritinį mąstymą bei įgūdžius. Remiantis tokiu modeliu, asmuo laikomas

kompetetingu ir išlavinsiu tarpkultūrinę kompetenciją, kai susidūrus su iššūkiais ir galimybėmis kitoje kultūroje, naudojasi visomis arba kai kuriomis iš šių kompetencijų elementų.

- **Vertybės** – įsitikinimai, kurie dažnu atveju nulemia žmogaus sprendimus, nes jais žmonės remiasi, kai reikia nuspręsti kaip elgtis tam tikrose situacijose. Pagal vertybes žmonės vertina savo ar kitų veiksmus, bandoma pateisinti nuomones ar nuostatas bei vadovaujantis jomis daroma įtaka kitiems individams.
- **Nuostata** – proto orientacija, kurią asmuo priima tam tikros problemos, situacijos ar kito individo atžvilgiu. Nuostata susideda iš tikėjimo arba nuomonės, emocijos arba jausmo, įvertinimo, visiškai nesvarbu tai teigiama ar neigiama, ir tendencijos, kuri padiktuoja kaip elgtis tam tikroje situacijoje ar su tam tikru individu. Norint gebėti valdyti kultūrinį šoką, svarbu ugdyti toleranciją ir pagarbą kultūriniam kitoniškumui.
- **Žinios** – informacija, kurią turi sukaupęs žmogus, o kritinis mąstymas – svarbus, siekiant suprasti, vertinti ir interpretuoti gautą informaciją.
- **Ilgūdžiai** – mokėjimas įveikti sudėtingus, gerai organizuotus elgesio ar mąstymo modelius, siekiant numatyto tikslo (Council of Europe, 2018).

Mokslininkai Portera ir Grant (2017) teigia, kad norint ugdyti tarpkultūrinę kompetenciją, svarbiausia susitelkti į žinias, gebėjimus ir požiūrį. Ši kompetencija prasideda nuo žinių, tai savo ir kitos kultūros žinojimas: *socialiniai vaidmenys ir kultūros ypatumai*. Svarbus verbalinės ir neverbalinės kalbos žinojimas. Taip pat reikia bent šiek tiek išmanyti disciplinas, tokias kaip filosofiją, psichologiją ir pedagogiką. Visų šių žinių individas įgyja tiek formaliaame ugdyme, tiek neformalioje aplinkoje. Gebėjimų segmente išskiriamos kompetencijos, kaip turimas žinias asmuo gali panaudoti. Tai apima gebėjimą komunikuoti keliomis kalbomis, analizuoti naujas situacijas, kurti ilgalaikius santykius ir bendrauti skirtingose grupėse. Taip pat šiame segmente yra kito žmogaus priėmimas, empatijos ugdymas ir skirtingų požiūrių derinimas. Ne mažiau reikšmingos šios skilties kompetencijos yra tokios kaip *stereotipų ir išankstinio nusistatymo* valdymas bei konfliktų sprendimas. Požiūrio segmentas susideda iš visų kompetencijų elementų, susijusių su gebėjimu susidoroti su konfliktais ir problemomis. Labai svarbu nepamiršti, jog žinios, gebėjimai ir nuostatos yra susiję tarpusavyje ir norint lavinti tarpkultūrinę kompetenciją, reikėtų skirti vienodai dėmesio visiems elementams (Portera ir Grant, 2017).

Remiantis mokslininkų įžvalgomis, galima išskirti pagrindines kultūrinio šoko priežastis ir siūlomas valdymo kryptis. Tam buvo sudaryta atitinkama schema (žr. 4 pav.).



4 pav. Kultūrinio šoko priežastys ir galimos valdymo kryptys

Sudaryta autorės, remiantis Bai ir Wang, 2024; Ward ir kt., 2001; Aryani ir kt., 2021

Ši schema leidžia aiškiau suprasti, kokie sunkumai dažniausiai kyla individams atsidūrus kitoje kultūroje ir kas gali palengvinti arba padėti įveikti šiuos iššūkius. Siekiant sumažinti kalbos barjerą, rekomenduojama kalbos kursai ir praktiniai užsiėmimai vietinių kalba. Norint padidinti socialinę paramą, reikėtų pasiūlyti mentorių ir įtraukti atvykėlių į vietinės bendruomenės renginius. Dažnai kultūrinis šokas gali kilti dėl skirtingų vertybinių orientacijų sampratos, tam reikalinga ugdyti tarpkultūrinį jautrumą bei kaupti tarptautinę patirtį. Atsidūrus nepažintoje kultūrinėje aplinkoje gali ištikti vaidmens šokas, jį įmanoma įveikti ugdant empatiją ir lankstumą bei toleranciją. Dar vienas sunkumas – kognityvinis nuovargis, jam sumažinti svarbios streso valdymo technikos bei teikiama psichologinė pagalba. Šios išskirtos valdymo kryptys atspindi tiek individualių savybių ugdymo, tiek institucijų teikiamos paramos svarbą, paminėta mokslininkų darbuose.

Taigi, galima pastebėti, kad tarpkultūrinės kompetencijos ugdymas yra viena esminių kryptų, norint prisitaikyti prie naujos kultūrinės aplinkos ir išvengti arba patirti mažesnę kultūrinį šoką bei įveikti visus išskylančius iššūkius. Taip pat ši kompetencija išryškėja kaip puikus įrankis, siekiant ne tik sumažinti įtampą svetimoje kultūroje, bet ir sukurti tvirtus santykius su kitų kultūrų atstovais.

2.1.1. Tarpkultūrinės kompetencijos ugdymas per mainų programas

Šiuolaikiniame pasaulyje, kur skirtingos kultūros tampa vis glaudesnės, tarptautinis studentų judumas (ang. international student mobility) sparčiai populiarėja ir studentai dalį laiko arba visas studijas praleidžia užsienyje. 2023 m. duomenimis (EBPO), net 22% studentų Europoje dalyvavo judumo programoje ir turėjo galimybę ne tik išbandyti save, įsivertinti savo tarpkultūrinę kompetenciją bet ir tuo pačiu ją patobulinti.

Messelink ir kt. (2015) teigia, jog tarpkultūrinės kompetencijos ugdymas yra vienas iš svarbiausių veiksnių, padedantis studentams prisitaikyti kitoje kultūrinėje aplinkoje. Ši kompetencija yra itin svarbi mainų programose, kurios skatina kultūrinį dialogą ir asmeninį augimą. Norvilienė (2012) teigia, jog mainų programos, tokios kaip „Erasmus“, dalyviams suteikia galimybę įgyti ne tik

praktinės patirties kitoje šalyje, bet ir lavinti tarpkultūrinį jautrumą, kritinį mąstymą ir empatiją. Pasak Hrebackovos (2019), tokių mainų metu studentai lavina įgūdį valdyti tarpkultūrinius nesusipratimus, geriau suprasti kitų kultūrų vertybes ir mokosi spręsti tarpkultūrinius konfliktus.

Higgins (2024) teigia, jog dalyvavimas tarptautiniuose mainuose studentams suteikia galimybę reflektuoti savo patirtį ir analizuoti kitas kultūras bei esamus skirtumus. Skirtingos praktikos, tokios kaip dienoraščių rašymas, tarpdisciplininiai projektai ar grupinės diskusijos su kitų kultūrų studentais, padeda lavinti kritinį mąstymą ir stiprina toleranciją bei empatiją, taip yra gerinami tarpkultūrinės kompetencijos įgūdžiai. Sebet ir Chapman (2023) pritaria prieš tai išsakytai Higgins minčiai, jog mainai skatina tarpkultūrinį jautrumą. Padeda studentams geriau suprasti kitų kultūrų vertybes ir normas, kai su jomis susiduriama kiekvieną dieną. Mainai padeda ugdyti gebėjimą veiksmingai bendrauti skirtinguose kultūriniuose kontekstuose ne tik teoriniu lygmeniu, bet viską išbandant praktiškai.

Remiantis Nguyen ir Tran (2023) atliktu tyrimu, kuriame Vietnamo studentai dalyvavo mainų programose Pietryčių Azijoje, galima pastebėti, kad šios patirties dėka jie pastebimai pagerino savo tarpkultūrinę kompetenciją. Tik atvykę studentai susidūrė su įvairiais iššūkiais, tokiais kaip kalbos barjeras, namų ilgesys, skirtingos kultūrų normos. Tačiau būdami kitoje kultūroje šias kliūtis mokėsi įveikti per tiesioginį kultūrinį įsitraukimą, socialinių ryšių užmezgimą bei palaikymą ir *refleksijos* praktikas. Mainų metu studentai ne tik įveikė iššūkius ir tobulino tarpkultūrinę komunikaciją, bet ir ugdė tarpkultūrinę kompetenciją, įskaitant empatiją, gebėjimą vertinti ir priimti skirtingas kultūras, kritinį mąstymą ir toleranciją. Taigi, tyrimas atskleidė, kad tarptautiniai mainai yra svarbūs ugdyti tarpkultūrinei kompetencijai. Ši patirtis studentams formavo gebėjimą prisitaikyti tarpkultūrinėje aplinkoje ir suteikė studentams platesnį tarpkultūrinį sąmoningumą, kuris skatino jų asmeninį ir socialinį augimą.

Apibendrinant galima teigti, kad mainų programos yra efektyvi priemonė tarpkultūrinei kompetencijai lavinti. Jų metu studentai ne tik sprendžia trumpalaikius iškilusius iššūkius, bet ši patirtis taip pat suteikia unikalią galimybę išbandyti ir tobulinti savo tarpkultūrinę kompetenciją ne tik teoriniu, bet ir praktiniu lygmeniu. Tai padeda ugdyti sąmoningesnius, lankstesnius ir geriau prie skirtingų kultūrų sugebančius prisitaikyti individus.

2.1.2. Erasmus+ mobilumo programa Europoje

Viena iš populiariausių mainų programų Europoje – **Erasmus+**. Tai ES programa, įkurta beveik prieš 40 metų – 1987 m., kuomet ji dar buvo Erasmus ir jos tuometinis pagrindinis tikslas – paskatinti aktyvesnį bendradarbiavimą tarp universitetų ir aukštojo mokslo įstaigų visoje Europoje. Dabar jau vadinama Erasmus+ ir yra skirta švietimo, mokymo, jaunimo ir sporto sritims Europoje remti (Erasmus+, n.d.).

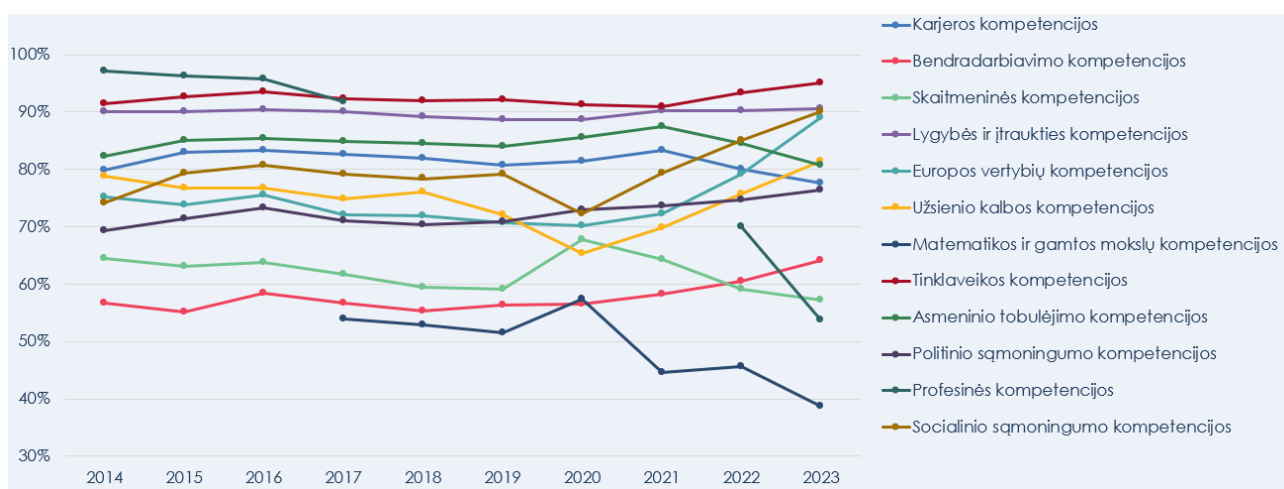
Erasmus+ programa pabrėžia, jog studijos užsienyje padeda patobulinti tarpkultūrinę kompetenciją. Mainų metu yra galimybė įgyti socialinių ir emocinių įgūdžių, kurie pravers ne tik studijų metu užsienyje, bet ir bendrai gyvenime bei susidūrus su svetimomis kultūromis kitoje aplinkoje. 2021 – 2027 m. atsinaujinusioje Erasmus+ programoje yra itin daug dėmesio skiriama socialinei įtraukčiai, žaliajai ir skaitmeninei pertvarkai bei jaunimo dalyvavimo demokratiname gyvenime skatinimui.

Apžvelgiant Erasmus+ programą, galima pastebėti, kad ji nuolat plėtėsi ir tapo viena sėkmingiausių ES iniciatyvų švietimo srityje per daugiau nei trisdešimt metų. Pirmaisiais programos metais dalyvavo 3200 studentų iš 11 skirtingų šalių (Belgija, Danija, Vokietija, Graikija, Prancūzija, Airija, Italija, Olandija, Portugalija, Ispanija ir Anglija). Tuo tarpu 2022 m. šioje programoje sudalyvavo 1,2 mln. žmonių ir buvo įgyvendinti 26 tūkst. projektų su 73 tūkst. skirtingų organizacijų.

Analizuojant statistiką nuo pat iniciatyvos įsikūrimo iki šių dienų, Erasmus+ programoje aktyviausiai dalyvauja studentai iš Italijos, Prancūzijos, Vokietijos, Ispanijos ir Anglijos (kol ši buvo ES). Šios šalys ne tik išleidžia daugiausiai studentų mokytis svetur, bet ir patys priima daugiausiai mainų dalyvių. Nors taip pat didžiulis susidomėjimas ir aktyvumas matomas ir kitose šalyse.

Remiantis Roy ir kt. (2019), Erasmus+ mobilumo programa yra puiki skatinimo priemonė didinti jaunų žmonių toleranciją, i ir integraciją į skirtingas kultūras. Tyrimai rodo, jog dalyvavimą mobilumo programose studentai vertina ne tik kaip puikią patirtį, tačiau ir mano, kad gali būti naudinga profesinei karjerai, pavyzdžiui, jų kalbinėms kompetencijoms (Sorrenti 2017), būsimam mokymosi būdai ir įsidarbinimo galimybėms (d'Hombres ir Schnepf, 2021) ir didesniai darbo užmokesčio augimui baigus studijas (Kratz ir Netz 2018).

Remiantis Erasmus+ švietimo mainų programos duomenimis (2023), mainų dalyviai teigiamai vertina savo kompetencijų augimą įvairiose srityse (žr. 5 pav.).



5 pav. Mainų poveikio vertinimas dalyvių tarpkultūrinei kompetencijai

Sudaryta švietimo mainų paramos fondu, remiantis Erasmus+ programos duomenimis, 2023.

Apžvelgiant kompetencijų rezultatus nuo 2014 m. iki 2023 m., galima pastebėti, kad per šį laiką pagerėjo dalyvių bendradarbiavimo kompetencijos, 2023 m. jas teigiamai vertino 64% apklaustųjų. Taip pat 91% dalyvių pagerino lygybės ir įtraukties kompetencijas. 2023 m. net 81% apklaustųjų teigia, jog pavyko patobulinti užsienio kalbos kompetencijas, kas yra viena iš esminių sudedamųjų dalyvaujant mainuose ir siekiant patirti kuo mažesnę kultūrinę šoką. Per pastarąjį dešimtmetį reikšmingiausias pokytis socialinio sąmoningumo kompetencijos rodiklyje. 2014m. rodiklis siekė 74%, o 2023% jau buvo išaugęs iki 90%. Tai atspindi augantį mainų dalyvių sąmoningumą apie socialinius, kultūrinius skirtumus ir didėjančią empatiją. Šis ryškus rodiklių augimas rodo, kad tarptautiniai mainai skatina ne tik akademinį ar profesinį tobulėjimą, bet ir gebėjimą priimti kitas kultūras ir gerinti savo tarpkultūrines kompetencijas.

Apibendrinant galima teigti, jog **Erasmus+ mobilumo programa** yra viena sėkmingiausių ir svarbiausių švietimo iniciatyvų Europoje, kuri skatina akademinės bendruomenės mobilumą ir tarpkultūrinį bendradarbiavimą. Per daugiau nei tris dešimtmečius ši programa stipriai išsiplėtė ne tik dalyvių skaičiumi, bet ir savo įtaka. Dalyvavimas šioje iniciatyvoje ne tik suteikia galimybę studijuoti svetur, bet ir ugdo asmenines bei socialines kompetencijas, kurios labai reikalingos šiuolaikiniame globaliame pasaulyje. Tačiau norint studentams suteikti teigiamą mainų patirtį, didele dalimi prie integravimosi turi prisidėti ir švietimo institucijos.

2.2. Švietimo institucijų vaidmuo kultūrinio šoko valdyme

Švietimo institucijos atlieka labai svarbų vaidmenį skatinant sėkmingą tarptautinių studentų akultūraciją ir valdant kultūrinį šoką (Ward ir kt., 2001). Šios institucijos suteikia ne tik žinias, bet tai yra ir socialinės bei emocinės paramos centras. Autoriai teigia, kad švietimo įstaigos padeda tarptautiniams studentams sukurti saugią ir patikimą aplinką, stiprina jų pasitikėjimą ir skatina prisitaikymą prie naujų kultūrinių normų. Remiantis Deardorff (2009), švietimo įstaigos kultūrinį šoką studentams gali padėti įveikti ugdydamos tris pagrindines kompetencijas: toleranciją, empatiją ir kultūrinių skirtumų suvokimą. Glass ir Westmont (2014) teigia, kad studentų psichologinė gerovė ir adaptacija kitoje šalyje priklauso nuo to, kiek jie jaučiasi priimti akademinėje bendruomenėje. Remiantis Yarosh, Lukic ir Santibanez-Gruber (2018), švietimo institucijų vaidmuo tarptautinių mainų metu yra neatsiejamas nuo kultūrinio šoko suvaldymo ir tarpkultūrinių kompetencijų ugdymo. Įstaigos turi organizuoti teorines paskaitas ir seminarus, skirtus pažinti kultūrų skirtumus, lavinti socialinius įgūdžius ir mokytis užsienio kalbą. Švietimo įstaigoms įsitraukiant į šią veiklą, padeda studentams lengviau prisitaikyti prie naujų kultūrinių kontekstų ir sumažina patiriamą šoką. Žemiau pateikti skirtingi būdai, kaip švietimo įstaigos prisideda prie kultūrinio šoko valdymo.

2.2.1. Išankstinis pasiruošimas ir jo reikšmė tarpkultūrinei adaptacijai

Švietimo įstaigų vaidmuo yra itin reikalingas studentams, dar prieš išvykstant studijuoti svetur, kad būtų suvaldytas kultūrinis šokas. Kaip teigia Kim (2001), studentų pasiruošimas dar prieš

išvykstant studijuoti svetur, yra vienas iš efektyviausių veiksnių, leidžiančių sumažinti tarpkultūrinius iššūkius. Šiam pasiruošimui itin svarbu, kaip švietimo įstaigos supažindina studentus su kitos kultūros normomis ir vertybėmis, padeda lavinti kalbos įgūdžius ir atsako į visus kylančius klausimus.

Paruošiamųjų kursų įtaka kultūrinio šoko valdymui. Remiantis Malay ir kt. (2023) atliktu tyrimu, kuriame buvo siekiama išsiaiškinti, kaip išankstinis pasiruošimas, toks kaip *informacijos suteikimas apie priimančios šalies kultūrą, istoriją, socialines normas, vertybes ir papročius*, veikia tarptautinių studentų kultūrinio šoko patirtį. Tyrime dalyvavo 150 dalyvių iš 12 skirtingų šalių ir jie buvo paskirstyti į dvi grupes. Eksperimentinė grupė – dalyviai, kuriems buvo suteikta informacija ir kontrolinė grupė – kuriems nebuvo suteikta informacija ir šie susidūrė su iššūkiais vos atvykus į kitą šalį. Eksperimentinė grupė turėjo išsamius nuotolinius seminarus apie šalį, į kurią vyksta. Dalyvavo simuliaciniuose scenarijuose, kurie apima galimas kasdienes situacijas, pavyzdžiui, kaip bendrauti su akademine visuomene ar kaip elgtis viešojo transporto sistemoje. Turėjo praktinius užsiėmimus apie tarpkultūrinę komunikaciją. Po tyrimo buvo galima matyti, kad grupių rezultatai labai skiriasi. Dalyviai, kurie dalyvavo pasiruošime, daug greičiau adaptavosi kitoje šalyje, jų patiriamas kultūrinis šokas buvo gerokai lengvesnis nei tų, kurie nedalyvavo pasiruošime. Eksperimentinės grupės dalyviai lengviau užmezgė ryšius su vietiniais ir dažniau įsitraukė į universiteto renginius. Baigiantis tyrimui, kuris truko 6 mėn., studentai, kurie dalyvavo pasiruošime, teigė, kad patyrė didesnę pasitenkinimą studijų patirtimi ir mažesnę namų ilgesį nei kontrolinė grupė. Taigi, šis tyrimas parodo, kad išankstinis pasiruošimas yra vienas efektyviausių būdų suvaldyti kultūrinį šoką. Tyrėjai Malay ir kt. (2023), rekomenduoja švietimo institucijoms vykdyti pasiruošimo kursus tarptautiniams studentams, akcentuojant *praktinę informaciją* ir psichologinį pasiruošimą. Higgins (2024) teigia, kad vienas iš veiksmingiausių būdų, dar prieš išvykstant svetur, yra virtualūs mokymai arba orientacinės programos, kurios suteikia *galimybę studentams bendrauti su kitų kultūrų individais* dar prieš tiesioginį kontaktą naujoje kultūroje. Mokslininkas siūlo grupines diskusijas, kurių metu studentai analizuotų skirtingų kultūrų atstovų požiūrį, dalintųsi savo patirtimi ir individai iš skirtingų šalių diskutuotų apie galimus komunikacijos trūkumus. Autoriaus teigimu, *simuliacijos* yra dar vienas puikus būdas pasiruošti išvykai svetur. Simuliacijos metu studentai gali praktikuoti realistiškas situacijas, su kuriomis yra galimybė susidurti studijų metu užsienyje. Tai galėtų būti simuliacijos kaip reaguoti į kylančius konfliktus dėl skirtingų normų ar vertybių, mokytis reaguoti į skirtingus kitos kultūros individų siunčiamus signalus. Higgins mano, kad tokio pasiruošimo metu studentai taip pat turėtų galimybę gauti visus atsakymus į kylančius klausimus iš švietimo įstaigos ir praktinių patarimų apie naujos šalies gyvenimo būdą, vertybes ir ypatybes. Taigi, tai būtų ne tik teorinis, bet ir praktinis pasiruošimas naujai kultūrai. Tokia patirtis leistų lengviau prisitaikyti prie naujos kultūrinės aplinkos atvykus studijuoti svetur.

2.2.2. Mokymai ir palaikymas atvykus į kitą šalį

Labai svarbu gauti informaciją ir palaikymą ne tik prieš išvykstant, bet ir jau atvykus į kitą kultūrinę aplinką. Vienas iš tokių tarptautinio universiteto pavyzdžių – Humber College Kanadoje, kurio veiklą aprašė Shen ir Chen (2020). Tai universitetas, kuris įgyvendino išsamias programas, skirtas studentams iš Kinijos įveikti kultūrinį šoką. Vienas iš pagrindinių programos tikslų – pagerinti studentų kalbos įgūdžius, nes daugelis studentų turėjo minimalias anglų kalbos žinias. Siekiant patobulinti studentų akademinį įgūdžių, jie mokėsi akademinio rašymo, esė kūrimo, literatūros analizės ir kitų reikalingų įgūdžių studijoms. Ši švietimo įstaiga taip pat norėjo padėti studentams sustiprinti kasdienės komunikacijos gebėjimus, kad galėtų užmegzti ir palaikyti ryšį su vietiniais studentais, tad skatino dalyvauti įvairiose *interaktyviose veiklose*, tokiose kaip simuliaciniai žaidimai, debatai ar grupiniai projektai, kuriuose turėjo kalbėti angliškai ir spręsti realias problemas. Organizavo kalbų klubus, kuriuose dalyvaudavo vietiniai studentai ir savanoriai, taip kinai lavino savo kalbėjimo įgūdžius, o tiems, kuriems sekėsi sunkiau, skirdavo individualias konsultacijas. Studentai po šių kalbos mokymų teigė, kad jautėsi labiau pasitikintys savimi komunikuojant su dėstytojais ir bendraamžiais, tapo drąsesni mokymosi aplinkoje naudoti anglų kalbą bei sumažino kasdienes nesusipratimus, nes kalbos mokėjimas leido lengviau orientuotis naujoje aplinkoje.

Kanados universitetas siekdamas sumažinti kultūrinį šoką kinų studentams, organizavo *tarpkultūrinės komunikacijos seminarus*. Jų metu studentai buvo supažindinami su vietine kultūra, labiausiai orientuotasi į kultūrinius papročius, tokius kaip punktualumas, pagarba asmeninei erdvei, neformalus bendravimo stilius ir socialines normas įvairiose situacijose. Studentai modeliavo praktines situacijas, pavyzdžiui, kaip spręsti konfliktus ar reaguoti į kultūrinius nesusipratimus. Universitetas pasirinko mokytį būtent apie tai, kad skatintų kinų tarpkultūrinę kompetenciją ir palengvintų adaptaciją susidūrus realiai su gyvenimiškais iššūkiais kitoje šalyje. Dalyvaudami seminaruose studentai ne tik įgijo žinių, nes ir užmezgė ryšius su vietiniais universiteto bendruomenės nariais. Universitetas taip pat skatino integraciją dar keliais būdais. Pirmasis - ragino dalyvauti įvairiuose *renginiuose ir savanorystėse*. Vienas iš studentų gavo apdovanojimą už aktyvų įsitraukimą, taip mokymosi įstaiga paskatino dar daugiau kinų studentų įsitraukti į veiklas. Kitas būdas – atvykusius kinus studentus priimdavo gyventi *šeimos*, kad šiems sukurtų artimą ir palaikančią aplinką už mokymosi įstaigos ribų bei geriau padėtų suprasti svetimą kultūrą. Taigi, tokia programa, kurioje mokama kalbos, ugdoma tarpkultūrinė kompetencija ir yra suteikiama socialinė parama, padeda studentams įveikti kultūrinį šoką.

Psichologinė parama. Tai yra labai svarbus įrankis, padedantis studentams įveikti kultūrinį šoką. Remiantis Almkudat ir Karadag (2024) tyrimu, kuris buvo atliktas Turkijos universitete su užsieniečiais studentais, kurie yra dalyvavę psichologinėse sesijose, galima pastebėti, kad tai labai efektyvus metodas padėti adaptuotis. Atliktas tyrimas parodė, kad po trijų mėnesių dalyvavimo

konsultacijose, 25% studentų jautė sumažėjusį stresą, pagerėjo jų gebėjimas prisitaikyti prie akademinės aplinkos ir kurti santykį už jos ribų.

Kiti mokslininkai, Mesidor ir Sly (2016), ištyrė *grupinių paramos sesijų* poveikį tarptautiniams studentams, kurie mokėsi JAV universitetuose. Grupinių sesijų metu studentai dalijosi savo patiriamais iššūkiais, aptarė kultūrinius skirtumus ir ieškojo bendrų sprendimų. Taigi, tyrimo dalyviai teigė, kad grupinės diskusijos jiems padėjo suprasti, kad pas daugelį išgyvenimai labai panašūs ir tai sumažino vienišumo jausmą, paskatino ryšio užmezgimą ir palengvino įveikti kultūrinį šoką.

Almukdad ir Karadag (2024) taip pat nagrinėjo *mentorystės programų* poveikį užsienio studentų integracijai Turkijos universitete. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad vyresnių studentų ar dėstytojų mentorystė padėjo naujiems studentams lengviau suprasti vietinę kultūrą, jos normas ir vertybes, spręsti kasdienes akademinius iššūkius ir sumažino streso lygį. Mentorystė taip pat skatino bendravimą tarp vietinių studentų ir atvykėlių, taip mažėjo atvykusių studentų vienišumo jausmas.

Ne visi studentai išdrįsta gyvai kreiptis pagalbos, tad Aulia ir kt. (2023) nagrinėjo virtualios psichologinės pagalbos platformas Indonezijos universitetuose. Tyrimo rezultatai parodė, kad virtualios konsultacijos padėjo tarptautiniams studentams susidoroti su emociniais ir kultūriniais sunkumais. Dalyviai akcentavo, jog labai džiugina, kad yra galimybė gauti konsultaciją bet kuriuo paros metu. Apibendrinant galima teigti, kad psichologinė parama ne tik mažina kultūrinio šoko poveikį, bet ir gerina studentų bendrą patirtį ir integraciją.

Karjeros ir profesinės veiklos skatinimas. Švietimo įstaigos skatindamos tarptautinių studentų karjerą, tuo pačiu padeda mažinti ir patiriamą jų kultūrinį šoką, nes jie įgauna žinių ir labiau pasitiki savimi ruošdamiesi darbo rinkai. Jau prieš tai minėtame Medison ir Sly (2016) tyrime, buvo aiškinamasi ir *individualių karjeros konsultacijų* efektyvumas. Specialistai konsultacijų metu supažindino atvykusius studentus su vietine darbo rinka, darbo paieškos procesais ir reikalavimais. Taip pat buvo organizuojamos dirbtuvės, kurių metu atvykėliai mokėsi rašyti motyvacinius laiškus, gyvenimo aprašymą ir simulavo darbo pokalbius. Rezultatai atskleidė, kad studentai, kurie pasinaudojo tokio pobūdžio teikiamomis universiteto paslaugomis, jautėsi labiau pasitikintys savimi, nes žinojo kokių įgūdžių reikia sklandžiam integravimuisi darbo aplinkoje ir drąsiau galėjo konkuruoti vietinėje darbo rinkoje.

Taigi, švietimo institucijos yra labai svarbios padedant studentams suvaldyti kultūrinį šoką. Universitetai suteikia visokeriopą paramą, ne tik akademinę, bet ir emocinę bei socialinę. Siekdami palengvinti studentų adaptacijos laikotarpį kitoje šalyje, universitetai organizuoja paruošiamuosius mokymus prieš išvykstant, atvykusiems į kitą šalį teikia psichologinę paramą, edukuoja apie tos šalies kultūrą ir normas, kad būtų studentams kuo lengvesnė integracija ir patirtų kuo mažiau streso.

2.2.3. Studentų palaikymas grįžus iš studijų užsienyje

Ne tik išvykimas į kitą kultūrinę aplinką, bet ir grįžimas namo iš studijų užsienyje, studentams neretai sukelia emocinių ir psichologinių iššūkių. Nors iš pirmo žvilgsnio grįžimas į gimtinę gali pasirodyti lengvas ir sklandus, tačiau kaip teigia Oguri ir Gudykunst (2002), tai kartais būna net sudėtingesnis procesas, nei išvykimas. Aplinka nebetenkina buvusių lūkesčių, o artimieji ir draugai nesupranta kodėl studentas pasikeitė. Dėl šios priežasties universitetai šią fazę turėti įtraukti į visą mobilumo ciklą ir tam skirti daugiau dėmesio.

Pasak Wayland (2015), siekiant studentams padėti įgyti tarptautinės patirties ir praeiti visą mainų procesą sklandžiai, reikėtų taikyti „wrap-around“ modelį, kuris apima pagalbą prieš, per ir po mainų programų. Dabar universitetai daugiausiai susikoncentravę į pagalbą pasiruošimui mainams ir jų metu, o sugrįžimo fazė vis dar lieka užmarštyje. Anot autoriaus, būtent ši fazė yra labai svarbi studentams, nes padeda reflektuoti savo patirtis, jas įprasminti integruojant į asmeninį ir profesinį augimą. Szkudlarek (2010) pritaria, kad daugelis universitetu nesuteikia pagalbos grįžusiems studentams ir teigia, kad dėl šios priežasties studentai užsidaro savyje, mainų patirtis lieka nereflektuota, o galimybė iš jos pasimokyti yra prarandama. Autorius siūlo, jog grįžimo fazėje būtų įtraukiamos psichologinės konsultacijos, grupinės diskusijos ar refleksiniai seminarai, kurie padėtų studentams ne tik sugrįžti visiškai į gimtąją šalį, bet ir integruotis savo šalyje su naujomis žiniomis ir gebėjimais.

Samira ir kt. (2024) atliktame tyrime dalyvavo 92 Japonijos studentai, kurie buvo grįžę po studijų užsienyje, dauguma iš jų teigė, kad vienas emociškai sunkiausių laikotarpių – grįžimas į gimtinę. Studentai teigė, jog universitetų parama išvykstant į mainus buvo teigiama, tačiau grįžus jie nesulaukė palaikymo, nors būtų labai padėjęs.

Remiantis Wayland (2015) teigimu, kai kurie universitetai visgi taiko paramos strategijas sugrįžusiems studentams. Tokie universitetai kaip Purdue ir Georgia Tech, skiria dėmesio sugrįžusiems studentams ir organizuoja kursus, kuriuose studentai rašo refleksines esė, kuria e. portfelius, analizuoja kultūrinius skirtumus bei mokosi, kaip savo patirtį perteikti profesinėje ar akademinėje veikloje. Anot Sussman (2002), siekiant sumažinti atvirkštinio kultūrinio šoko poveikį, geriausias būdas yra bendravimas su kitais iš mainų grįžusiais studentais ir savo patirčių reflektavimas. Tokius susitikimus turėtų imtis iniciatyvos organizuoti universitetai, suvienijus studentus jiems galėtų suteikti emocinę paramą, normalizuoti išgyvenamus jausmus ir atpažinti pokyčius savyje.

Taigi, apibendrinant galima teigti, jog universitetų pagalba grįžusiems studentams kol kas dar labai ribota, nors yra itin svarbi. Studentai išreiškia poreikį reflektuoti savo patirtį, jaustis emociškai palaikomiems ir įprasminti šią patirtį. Pagalba reikalinga ne tik siekiant sumažinti atvirkštinį kultūrinį šoką, bet ir mainų patirtį paversti asmenine bei profesine vertybe.

3. ERASMUS+ PROGRAMOJE DALYVAVUSIŲ STUDENTŲ KULTŪRINIO ŠOKO ĮVEIKOS TYRIMAS

3.1. Tyrimo metodika ir organizavimas

Tyrimo metodologinės prielaidos. Magistro baigiamajam darbui pasirinkta kokybinė tyrimo strategija, atliktas pusiau struktūruotas interviu, kuris remiasi socialinio konstruktyvizmo paradigma. Individai kuria savo suvokimą apie pasaulį per bendravimą ir socialinius procesus. Toks tyrimo būdas dalyviams leidžia laisvai reikšti savo patirtį ir suvokimą, o tyrėjui analizuoti kaip respondentai subjektyviai interpretuoja savo patirtis (Burr, 2015).

Tyrimo instrumento pagrindimas ir validumas. Pusiau struktūruoto interviu metodas leidžia interviu eigoje keisti klausimų formuluotes, užduoti klausimus, kurie nebuvo numatyti iš anksto ir gilintis į aktualias temas. Nereikia interviu dalyvių atsakymų apriboti iš anksto numatytais kategorijomis. Taigi, toks tyrimo instrumentas suteikia galimybę lanksčiai gilintis į tyrimo dalyvių patirtis (Nguyen & Tran, 2023). Siekiant išsiaiškinti studentų, kurie dalyvavo Erasmus+ mainuose, patirtis, pusiau struktūruotas interviu padėjo atskleisti dalyvių požiūrius, ko nepavyktų lengvai padaryti atliekant kiekybinį tyrimą, pavyzdžiui, pateikiant anketinę apklausą.

Kokybiniuose tyrimuose vienas iš esminių ir lemiamų aspektų, leidžiančių užtikrinti tyrimo duomenų patikimumą ir interpretacijas tikslumą yra validumas. Tai tyrimo rezultatų atitikimas tiriamajam reiškiniui, siekiant išvengti klaidingų interpretacijų ir šališkumo (Pruskus, 2012). Vidinis validumas yra užtikrinamas per kiekvieno interviu dalyvio asmenines patirtis ir išgyvenimus, kuriuos galima išsiaiškinti pusiau struktūruoto interviu metu. Atliekant tokį tyrimą, respondentas nėra apribotas, gali labai išsamiai pasidalinti savo patirtimis, tyrėjas tuo metu taip pat gali išsiaiškinti visus niuansus ir pasitikslinti aktualias vietas, taip tyrimo atsakymai gaunami detalūs (Bai ir Wang, 2024). Taigi, klausimai buvo formuluojami atviri ir atliekamas išsamus interviu, kad tyrimo dalyviai galėtų detalai papasakoti savo asmenines patirtis, pasidalinti emocijomis ir išgyventais jausmais. Tyrimo metu buvo vengiama uždarų klausimų, kurie tyrimo dalyvius verstų atsakymus apriboti tam tikrais pasirinkimais.

Esminiai interviu metodo privalumai ir trūkumai. Remiantis Mikėnė ir kt. (2013), kokybiniai interviu išsiskiria tuo, jog gali pateikti daugialypius ir turtingus duomenis sociologinei analizei. Tačiau pasak Creswell (2014), toks tyrimo metodas turi ir nemažai trūkumų. (žr. lentelę nr. 2)

2 lentelė. Pusiau struktūruoto interviu privalumai ir trūkumai

Privalumai	Trūkumai
Galimybė tyrėjui įsigilinti į respondentų socialinius ir emocinius išgyvenimus bei suprasti jų motyvaciją ir vertybes.	Tyrėjas, visai to nenorėdamas, gali paveikti tyrimo dalyvio atsakymus arba juos neteisingai interpretuoti.

Interviu metu gali iškilti nauji klausimai, kurių tyrėjas nebuvo suplanavęs, taip pat galima keisti klausimų formuluotes ir gilintis į aktualias bei įdomias temas.	Rizika, kad interviu dalyvis neatsakys atvirai, nes temos gali būti nepatogios, o interviu nėra anonimiškas, tai konfidenciali informacija.
Interviu įprastai remiasi mažesniu tiriamųjų skaičiumi, bet gilesnėmis įžvalgomis, galima išsiaiškinti ne tik ką galvoja, bet ir kodėl taip galvoja.	Netinkamai parinkti klausimai arba prastas įsiklausymas gali nulemti nepakankamą duomenų kokybę.
Pusiaus struktūruotas interviu yra plačiai pritaikomas – gali būti naudojamas komunikacijoje, psichologijoje, sociologijoje ir daugelyje kitų sričių.	Atlikto interviu transkribavimas užima daug laiko, atsakymus yra sunkiau susisteminti, negu kiekybinius, nes jie ne visada būna vienodi.
Tyrimo dalyviai turi galimybę laisvai išreikšti savo mintis, nereikia rinktis iš pasirenkamų atsakymų variantų, kaip įprastai būna anketinėse apklausoje.	Didelės laiko sąnaudos, nes interviu gali trukti nuo 30 min. iki 90 min.

Sudaryta autorės, remiantis Qu ir Dumay (2011); Viol ir Klasen (2021); Creswell (2014)

Informantų atrankos kriterijai. Tai pagrindinė kokybinio tyrimo dalis, norint užtikrinti duomenų kokybę ir rezultatų validumą. Atliktame tyrime pritaikyta tikslinė atranka (purposive sampling), kuomet informantai atrinkti pagal iš anksto numatytus kriterijus, užtikrinant, kad jų subjektyvios patirtys yra tinkamos nustatytiems interviu tikslams (Creswell, 2014). Labai svarbu atsirinkti tinkamus interviu dalyvius tiriant jautrias temas, šiuo atveju kultūrinį šoką.

Šiame tyrime informantai atrinkti pagal kelis pagrindinius kriterijus:

- Tyrimo dalyviai turi būti dalyvavę bent vieną semestrą Erasmus+ mainų programoje. Kuo ilgesnį laiką individas praleidžia užsienyje, tuo didesnė tikimybė, kad asmuo patirs visus kultūrinio šoko kreivės etapus (Ward ir kt., 2001). Asmenys, kurie išvyksta į trumpalaikes mainų programas, gali nespėti praeiti visų kultūrinio šoko etapų, nes laiko tarpas yra per trumpas.
- Atrinkti interviu dalyviai turi būti susidūrę su kultūriniu šoku, kadangi šio tyrimo tikslas yra suprasti dėl ko studentai patyrė kultūrinį šoką ir kokie įveikos metodai jiems padėjo prisitaikyti prie naujos kultūrinės aplinkos.
- Dalyviai turi būti grįžę į Lietuvą ne seniau nei prieš 3 metus, kadangi kaip teigia Viol ir Klasen (2021), pakartotinis kultūrinis šokas yra stipriausias pirmaisiais metais ir patiems studentams ta patirtis dar aktualiausia. Tai norint gauti išsamius atsakymus, kuomet dar prisimenamos emocijos ir jausmai, reikia pasirinkti studentus, kurie sąlyginai neseniai buvo išvykę.

Tyrimo imties pagrindimas. Tyrime dalyvavo 8 studentai, kurie dalijosi savo patirtimi apie Erasmus+ mainų programą. Svarbios įžvalgos įprastai kokybiniuose tyrimuose užtikrinamos apklausiant nuo 6 iki 12 asmenų, priklausomai nuo tyrimo tikslo bei reiškinių homogeniškumo. Šiame tyrime imties dydis atitinka duomenų sodrumo (data saturation) kriterijų, o tai kokybiniuose tyrimuose yra laikomas vienu iš svarbiausių patikimumo kriterijų. Tyrimuose, kuriuose nagrinėjama asmeninė patirtis, labai svarbu, kad kiekvienas asmuo turėtų pakankamai laiko pateikti išsamius atsakymus ir jiems užtikrinti itin išsamią analizę. Dėl šios priežasties mažesnė, bet tiksliai parinkta

imtis gali atskleisti daug vertingų įžvalgų (Creswell, 2014). Pagal Gaižauskaitę ir Valavičienę (2016), kokybiniai tyrimai nesiekia reprezentatyvumo populiacijai, dėl šios priežasties ši mąstymą reikėtų atmesti sudarant savo imtį. Norint išsamiai išnagrinėti kiekvieną tyrimo dalyvio situaciją, dažnu atveju geriau yra mažesnis dalyvių skaičius. Svarbu, kad tyrimo dalyviai turėtų specifines, ypatingas savybes. Šių savybių dėka galima atspindėti ir informuoti apie tiriamąjį reiškinį. Tyrime dalyvavę studentai pasižymėjo šiomis savybėmis:

- Buvo išvykę studijuoti į užsienį per Erasmus+ mainų programą.
- Susidūrė su kultūriniu šoko nepažįstamoje kultūrinėje aplinkoje.
- Gebėjo reflektuoti savo patirtis ir atskleisti savo naudotas adaptacijos strategijas bei išsakyti savo nuomonę apie universiteto paramą.

Tyrimo pagrindimas pagal teoriją. Siekiant atsakyti į tyrimo problemą, tikslą ir uždavinius, teorinėje dalyje esminiai kultūrinio šoko įveikimo aspektai buvo integruoti į pusiau struktūruoto interviu klausimus (žr. lentelę 3).

3 lentelė. Teorinėje dalyje aptartų įžvalgų ir empirinio tyrimo klausimų sąveika

Klausimai	Šaltiniai
Koks buvo pirmasis įspūdis? Kaip jautėtės ir ką veikėte pirmosiomis savaitėmis naujoje šalyje?	Oberg (1960), Ward ir kt. (2001), Zhou ir kt. (2008), Demes & Geeraert (2014), Jackson (2019), Cupsa (2018), Raja ir kt. (2023), Galloway & Jenkins (2009), Cheung (2013), Pedersen (1994), Xia (2009), Pruskus (2012)
Su kokiais pagrindiniais sunkumais susidūrėte?	Galloway ir Jenkins (2009), Ozer (2015), Cheung (2013), Bektas, Demir ir Bowden (2009), Kashubeck-West (2015), Rienties ir kt. (2012), Hofstede (2011), Alqarni (2022), Heng (2018), Kim ir Ok (2009), Aryani ir kt. (2021), Ahmed ir Shahzeb (2024), Song ir Xia (2021), Saylag (2014), Gong ir kt. (2021)
Kokie veiksniai labiausiai padėjo prisitaikyti prie kitos kultūrinės aplinkos?	Aryani ir kt. (2021), Deardorff (2009), Ward ir kt. (2001), Bai ir Wang (2024), Messelink ir kt. (2015), Swartz ir kt. (2020), Sabet ir Chapman (2023), Pruskus (2012), Gatwiri (2015), Aulia ir kt. (2023), Portera ir Grant (2017), Higgins (2024)
Kaip jūsų universitetas padėjo pasiruošti išvykimui?	Ward ir kt. (2001), Deardorff (2009), Yarosh, Lukic ir Santibanez-Gruber (2018), Kim (2001), Malay ir kt. (2023), Higgins (2024)
Kokią pagalbą siūlė priimančiosios šalies universitetas?	Ward ir kt. (2001), Deardorff (2009), Yarosh, Lukic ir Santibanez-Gruber (2018), Shen ir Chen (2020), Almukdad ir Karadag (2024), Mesidor ir Sly (2016), Aulia ir kt. (2023)
Kaip jautėtės grįžęs/grįžusi namo po mainų programos?	Gullahorn (1963), Xia (2009), Christofi ir Thompson (2007), Luo ir Jamieson-Drake (2015), Raja ir kt. (2023), Dettweiler ir kt. (2015), Gray, 2014, Fanari, Liu ir Foerster (2021), Pitts (2016)

Tyrimo etikos principai. Atliekant tyrimą, labai svarbu laikytis pagrindinių etikos principų:

- Sąžiningumas – pateikti metodai, procedūros, duomenys ir rezultatai yra tikslūs ir neišgalvoti.

- Konfidencialumo užtikrinimas – interviu dalyviai yra koduojami, kad nebūtų atskleista jų tapatybė ir paviešinta informacija negalėtų jiems padaryti neigiamos įtakos ir pakenkti. Tyrime studentai identifikuojami kodais (žr. lentelę 4).
- Savanoriškumo principo užtikrinimas – visi interviu dalyviai sutinka dalyvauti savanoriškumo principu, niekieno neverčiami.
- Moralinių normų laikymasis – tyrėjas užtikrina, kad interviu metu būtų laikomasi pagarbos dalyviams, o analizuojant interviu, rezultatai nebūtų iškraipomi (Kruk, 2013).

Atliekant kokybinius tyrimus, visų pirma stengiamasi pasirūpinti tyrimo dalyvio gerove. Užduodamas ir nagrinėjamas klausimas negali tapti svarbesnis už šį aspektą. Kokybinis tyrimas turi būti ne tik naudingas ir suteikti naujų žinių bei pridėtinę vertę, bet ir sumažinti galimybes pakenkti tyrimo dalyviams. Laikantis etinių principų, užtikrinamas tiriamųjų ir tyrėjo saugumas (Žydzžiūnaitė ir Sabaliauskas, 2017).

Tyrimo organizavimas ir duomenų analizavimas. Šiam magistro baigiamajam darbui, empirinis tyrimas pradėtas 2025 m. vasario 17 d., truko iki balandžio 10 d. Visas tyrimas buvo atliekamas chronologine seka:

Duomenų rinkimas. Interviu atliekami nuotoliniu būdu, susiskambinus per Teams arba Google Meet platformas. Toks interviu atlikimo pasirinkimas leidžia pasiekti daugiau dalyvių, atsižvelgiant į geografinę padėtį ir sumažinti išlaidas. Taip pat toks interviu atlikimo būdas prisideda prie interviu dalyvių komforto, sutaupant jų laiko sąnaudas ir leidžiant pasirinkti vietą, kurioje jie jaučiasi patogiai (Viol ir Klasen, 2021).

Interviu vidutiniškai užtruko 50 min. Klausimai suskirstyti į 6 pagrindines temas:

- *Demografiniai klausimai* (universitetas, amžius, šalis, laikotarpis)
- *Kultūrinis šokas* (pirmosios patirtys svetimoje kultūroje, iššūkiai ir sunkumai).
- *Adaptacija* (kaip situacija keitėsi laikui bėgant, kokie prisitaikymo principai labiausiai padėjo).
- *Institucinė pagalba* iš išsiunčiančio universiteto.
- *Institucinė pagalba* iš priimančio universiteto.
- *Sugrįžimo patirtis* (pakartotinis kultūrinis šokas sugrįžus į Lietuvą).

Visi interviu buvo įrašomi, gavus informantų sutikimą, kad būtų galima užtikrinti tikslią analizę ir kuo tikslesnę interpretaciją.

Duomenų analizė. *Transkribavimas ir pirminis vertinimas* – po pokalbio kiekvienas interviu išrašomas ir skaitomas po daugiau nei vieną kartą, kad būtų galima pasižymėti svarbiausius fragmentus. *Kodavimas ir teminė analizė* – atlikus pirminį vertinimą, buvo pradėtas kodavimo etapas. Svarbios ir aktualios tyrimui citatos suskirstytos į kodus. Sekantis žingsnis – užkoduotos citatos grupuojamos į subkategorijas, o šios į kategorijas. Galiausiai sekė kategorijų, kurios atitiko

tyrimo tikslą, identifikavimas. Svarbu pabrėžti, jog analizės ir interpretacijos metu išskirtos kategorijos nebuvo numatytos iš anksto, jos formavosi eigoje remiantis dalyvių atsakymais.

Aprašymas. Išskirtos kategorijos ir subkategorijos buvo vizualiai pavaizduotos ir išsamiai aprašytos, remiantis dalyvių aprašymais. Tekste studentų atsakymai iliustruojami citatomis. Aprašymo metu siekiamybė – ne tik perteikti, bet ir atskleisti ryšius tarp skirtingų patirčių.

Siekiant tikslingai atlikti kokybinio tyrimo duomenų analizę, Gaižauskaitė ir Valavičienė (2016) išskyrė septynis etapus:

- *Interviu išrašų skaitymas.* Turint interviu išrašus, nereikėtų gilintis tik į pasirinktus aspektus. Geriausia matyti bendrą vaizdą visos turimos informacijos ir pasižymėti aktualiausias idėjas bei įžvalgas. Interviu perskaityti reikėtų ne vieną kartą, tokiu būdu didesnė tikimybė, kad išvados tiksliai atspindės pirminius duomenis.
- *Kodavimas.* Tinkamas dalis, tiesiogiai susijusias su tyrimo dalyku, reikėtų pasižymėti ir įsivardinti tyrėjui aiškiai suprantamais žodžiais. Galimi nuomonių, įvykių, veiksmų ar procesų žymėjimai. Svarbu išlaikyti nešališkumą ir objektyvumą, atkreipiant dėmesį į ne visai patogią informaciją.
- *Kodų kategorijų kūrimas.* Nusprendus ir atsirinkus svarbiausius kodus, svarbu sukurti kategoriją – pavadinimą, kodams apibūdinti, kuri iškart galėtų susieti juos kelis. Kategorijos priklauso nuo tyrimo išsikeltos tikslas bei užduotų klausimų. Jomis galimybė žymėti skirtumus, procesus, objektus ar kitus pasirinktus aspektus, nebūtinai turi būti to paties tipo. Šiame etape konceptualizuojami duomenys ir dirbama abstraktesniu būdu.
- *Kategorijų suskirstymas.* Šiame etape reikia nuspręsti, kurios kategorijos atitinka tyrimo tikslą ir apibūdinti kaip jos tarpusavyje siejasi. Esminis tyrimo rezultatas – kategorijos ir atskleisti ryšiai tarp jų.
- *Kategorijų tvarkymas.* Šiame žingsnyje galimybė nuspręsti ar kažkuri kategorija galėtų būti svarbesnė už kitą; numatyti ar tarp jų egzistuoja hierarchija. Etapas, kuriame savo rezultatus galima pavaizduoti grafiškai.
- *Rezultatų aprašymas.* Kategorijų apibūdinimas ir paaiškinimas, kaip jos yra tarpusavyje susijusios.
- *Rezultatų interpretavimas.* Interpretuoti galima atsižvelgiant į kažkuria iš teorijų, koncepcija arba apžvelgiant kitus mokslinius studijų rezultatus ir juos sulyginant, arba kitu aspektu – viskas priklauso nuo pasirinktos metodologijos. Jeigu nėra interpretacijos, patys empiriniai duomenys iš savęs turi mažai prasmės. Duomenų interpretavimas – didžiausia kokybinės analizės vertė, tad labai svarbu interpretuoti.

Tyrimo ribotumai. Interviu dalyviai skyrėsi savo motyvacija ir pateikiamų atsakymų išsamumu. Tyrimas yra atliekamas aiškinantis asmenines patirtis, atsakymai subjektyvūs ir priklausantys nuo individualios studentų emocinės būklės ir jų gebėjimo reflektuoti. Interviu patirtys

kitoje kultūroje taip pat yra subjektyvus reiškinys, tai atsakymai gali būti paveikiami atminties selektyvumo, kai individai prisimena tik tam tikras savo patirtis (Zhou ir kt., 2008). Taip pat šie tyrimai yra apriboti specifinės grupės, t.y. studentų patirčių, kurie buvo išvykę į mainų programą. Dar vienas svarbus ribotumas, jog kokybiniuose tyrimuose tyrėjas pats analizuoja ir interpretuoja interviu atsakymus, tai kyla šališkumo pavojus. Tuo tarpu kiekybiniai tyrimai remiasi statistine duomenų analize ir rodikliais (Creswell, 2014).

Taigi, apibendrinant galima teigti, jog šio magistro baigiamojo darbo tyrimas yra paremtas kokybine strategija ir pusiau struktūruoto interviu metodu, kuris leido gilintis į asmenines studentų patirtis ir subjektyvų jų suvokimą. Dėl pasirinkto pusiau struktūruoto interviu, buvo galima lanksčiai reaguoti į pokalbio eigą ir užduoti papildomų klausimų, kad būtų gauti išsamūs atsakymai. Informantai atrinkti gniūžtės principu ir su jais interviu vykdytas nuotoliniu būdu. Duomenų analizė atlikta nuosekliai, pradedant transkribavimu ir kodavimu, baigiant temų identifikavimu bei interpretacija. Siekiant, jog tyrimas būtų objektyvus, sąžiningas, o duomenys patikimi, aprašyti tokie aspektai kaip etika ir galimi ribotumai.

3.2. Tyrimo rezultatai

Atliekant kokybinį tyrimą, apklausti 8 studentai, kurie per pastaruosius tris metus dalyvavo Erasmus+ mainų programoje. Tyrime dalyvavo 5 moterys ir 3 vyrai, kurių amžius svyravo nuo 21 iki 24 metų. Pagrindinė informacija apie interviu dalyvius pateikiama žemiau esančioje lentelėje (žr. lentelę 4).

4 lentelė. Tyrimo dalyvių demografinė informacija

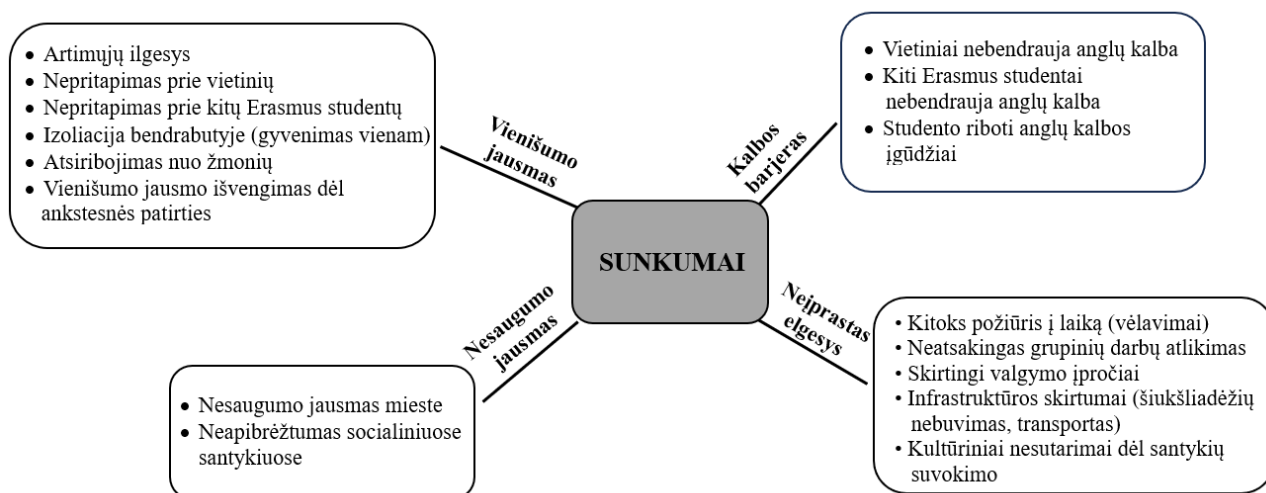
Informanto kodas	Mainų šalis	Lytis	Amžius	Laikotarpis
I1	Taivanas	Vyras	22	2024 - 2025 m. rudens semestras
I2	Prancūzija	Vyras	22	2023 – 2024 m. rudens semestras
I3	Čekija	Moteris	24	2023 m. pavasario semestras
I4	Slovakija	Moteris	23	2023 – 2024 m. rudens semestras
I5	Belgija	Moteris	22	2023 – 2024 m. rudens semestras
I6	Amerika	Moteris	23	2023 – 2024 m. rudens semestras
I7	Amerika	Vyras	22	2024 m. pavasario semestras
I8	Estija/Čekija	Moteris	21	2024 – 2025 m. rudens semestras/ 2025 m. pavasario semestras

Sudaryta autorės, remiantis tyrimo dalyvių atsakymais

Tyrimo dalyviai dalyvavo savanoriškai, pakviesti darbo autorės. Interviu dalyvių kiekis yra užtektinas kokybinio interviu prisotinimui. Tyrimo metu paaiškėjo studentų patiriami sunkumai dėl kultūrinio šoko, kokias strategijas rinkosi studentai bei kokias paramos strategijas teikė mokymosi įstaigos, kad palengvintų Erasmus+ mainų dalyvių adaptaciją bei kaip ši patirtis pakeitė studentus, kaip asmenybes.

3.3. Studentų patiriami sunkumai Erasmus+ mainų metu

Atliekant interviu su studentais, atsiskleidė įvairiapusė patirtis Erasmus+ mainų metu, kur patiriant naują kultūrą lydi ne tik pozityvūs išpūdžiai, bet ir sunkumai, kurie apkartina patirtį (žr. priedą nr. 1). Paaikškėjo keturios pagrindinės sunkumų sritys, su kuriomis studentai susidūrė skirtingose šalyse (žr. 6 pav.).



6 pav. Studentų patiriami sunkumai Erasmus+ mainų metu

Sudaryta autorės, remiantis tyrimo rezultatais

Vienas iš sunkumų – kalbos barjeras, kuomet **vietiniai nebendrauja anglų kalba**: „Bet atvykus labai minimaliai ta anglų kalba buvo vartojama, visur tik prancūziškai. Ten angliškai su tavim nieks nenori šnekėti. Labai nusiteikę vos ne nacionalistiškai plėsti tą savo kalbą.“ (I3). Pasitaikė atvejų, kai studentai susidūrė su sunkumu, kuomet **kiti Erasmus+ studentai nebendrauja anglų kalba**: „jie iškart ispaniškai kalba vienas su kitu susisėdę, net nebando šnekėti angliškai ir šiaip pastebėjau, kad jiems gal šiek tiek sunkiau su anglų kalba, nes paskaitose, kai reikėdavo atsakinėti, jie strigdavo. Tai sunku buvo dar dėl jų kalbos barjero tą ryšį užmegzti.“ (I4). Iššūkių kilo ir tuomet, kai **pats studentas gerai nekalba angliškai**: „Šiaip važiauvau su tokia šlubuojančia anglų kalba, atrodo galiu pasakyti taisyklingą sakinį, bet turiu ilgiau pagalvoti ir sudėlioti mintyse. Nuvažiaavus iš pat pradžių nebuvo labai drąsu kalbėti ir tai trukdė.“ (I2).

Kitas tyrimo metu išryškėjęs aspektas – vieniškumo jausmas, kuris studentams, atsidūrus naujoje kultūroje, apsunkino adaptacijos procesą. Buvo jaučiamas **artimųjų ilgesys**: „Labai pasiilgau šeimos, savo tėvų, tai man vėliau su tuo ilgesiu buvo labai sunku kovoti, nes tu tiesiog sėdi ir žinai, kad tu visiškai viena esi <...>, nes aš ten tikrai vieniša jaučiausi“ (I5). Taip pat interviu dalyviai jautėsi **nepritampantys prie vietinių studentų**: „Aš vienintelis buvau europietis, kuris ten lankė. Labai buvo sunku, nesvarbu, kad esi jų bendruomenėje, bet vis tiek nepritampi.“ (I1). Pasitaikė, kad atvykę studentai jautėsi nepritampantys ne tik prie vietinių, bet ir **nepritampantys prie kitų Erasmus+ mainų studentų**: „Tai buvau su žmonėmis, kurie teoriškai faini buvo, bet aš niekad

nesijaučiau įtraukta į tas veiklas, nors aš nueidavau kartais, bet nueidavau tik todėl, nes neatrodyčiau kvailai sėdėdama viena kambaryje, bet nepritapau aš prie jų.“ (15). Vieništumo jausmas atsirado ir tuomet, kai įvyko **atsiribojimas nuo kitų studentų**: „Mes vėliau ir su ta lietuve mažiau pradėjom bendrauti, nes aš labai atsiribojau nuo žmonių ir su niekuo nebebendravau, tai buvo toks dugnas ir labai sunku.“ (15). Studentai vieniši pasijuto, kai jiems **teko bendrabučio kambaryje gyventi vieniems**, tuo tarpu kiti studentai gyveno po kelis ir turėjo daugiau galimybių pabendrauti ir kurti socialinius ryšius: „Išskirtinai dar gyvenau vienas dviviečiame kambaryje, tai irgi prisidėjo prie **vieništumo jausmo**.“ (16). Visgi, ne visi studentai mainų metu jautė vieništumo jausmą, kai kam **ankstesnė mainų patirtis leido išvengti vieništumo jausmo**: „Čia buvo mano ne pirmi mainai. Aš esu dalyvavus trumpesniuose mainuose <...> tai apie vieništumą net negalvojau, nes ta patirtis buvo tokia užpildanti.“ (16).

Be vieništumo jausmo, studentų patirtyse atsispindėjo ir nesaugumo jausmas, kuris taip pat apsunkino buvimą svetimoje šalyje. Nesaugumo pojūtis pasireikšdavo kasdienėse situacijose dėl skirtingų aplinkybių. Jaučiamas **nesaugumo jausmas mieste**: <...> *Bet vis tiek mūsų profesoriai, kiti, kuriuos bendrabutyje sutikom, sakydavo, kad pusė kilometro į tą pusę neikit, ten jus apvogt, pašaus ar panašiai. Tai mes ten aišku ir nėjom <...> mes išeidavom pasivaikščioti ramiai vakare, kažką valgyti nusipirkti, tai nesuskaičiuosiu kiek kartų mums pypsėjo, mašinos sustojo. Niekada nebuvo, kad mus užpultų, bet vakare vienai eiti drąsos tikrai reikėjo.*“ (16). Studentai taip pat jautė nesaugumą socialiniuose santykiuose, kurie kėlė nepasitikėjimo ir neapibrėžtumo pojūtį dėl **pažadų netesėjimo**: „Mes vieną didžiausių klaidų padarėme būdami Amerikoje, tai pasitikėjome amerikiečių žmonėmis. Mes galvojom, kad tas ir tas asmuo yra mūsų draugas ir mes jais galime pasitikėti. Ne, nėra to. Mums niekas neišaiškino, kad amerikiečiai save prisistato kaip draugą, bet iš tikrųjų jie nėra draugai, jie tiesiog yra save vertinantys individai. Pamoka, kurią mes išmokome – amerikiečiai netesi pažadų. Pažadus tęsi tik tada, kai jiems yra nauda.“ (17).

Be jau paminėtų sunkumų, interviu dalyviai mainų metu taip pat dažnai susidurdavo su jiems neįprastu/nesuvokiamu elgesiu, kas lėmė kultūrinį šoką. Viena iš nemaloniai nustebinusių patirčių – **vėlavimas**, kas neįprasta Lietuvos kultūrai. „Jeigu mes susitariam susitikti 16 val., tai vadinasi 16 ir susitinkam, pas juos yra kitaip. Jie tada atvyksta 16:30 ar net 17 val., o tu jų visą laiką lauki.“ (13). Taip pat sunkumų sukėlė kitų studentų įprotis, kai reikia dirbti grupėse, kad jie **akademinius darbus atlieka paskutinę termino dieną**: „Turėjome padaryti darbą grupėse, aš norėjau pasidaryti iš anksto, kad vėliau nereikėtų skubėti, o mano komandos nariai buvo iš Prancūzijos, jie vis nukėlinėjo ir savo dalies nepadarė iki pat atsiskaitymo. Tai galiausiai padarė paskutinę dieną, bet prastai.“ (12). Dar vienas iššūkis – **neįprasti valgymo ypatumai**: „Ten jų maistas skanus ir viskas su tuo gerai, bet skiriasi valgymo ypatumai. Jie pusryčiams pavalgo minimaliai, pietus valgo ilgai, o vakarienę pradeda valgyti labai vėlai. Tai užtruko kol pripratau prie tokio ritmo, tikriausiai net visą pirmą

*mėnesį jausdavasi alkanas nuo pietų iki vakarienės“ (I3). Sunkumai pasireiškėdavo ir kasdienybėje, per smulkmeniškus dalykus, bet tai svarbu ir sukelia nepatogumų – **šiukšliadėžių nebuvimas mieste:** „dar vienas didelis kultūrinis šokas – nėra šiukšliadėžių, tas pats ir Japonijoje. Aš Japonijoje irgi praleidau beveik 2 sav. Per tuos mainus, iš Japonijos atėjo dalykas, kad žmonės nešiukšlintų, kiekvieną vakarą atvažiuoja autobusiukas su muzika, ten ir išmeti šiukšles. Bet mums europiečiams, išeini į miestą, atsigeri kažko ir turi butelį, nu ir neturi niekur kur jį laikyti, tada turi visą vakarą jį tampytis, kol rasi ir tai klausimas ar rasi šiukšliadėžę. Visą laiką maišelį turėdavau turėti“ (II). Pasitaikė trikdžių ir dėl susisiektimo ir viešojo transporto, kuris kitoje šalyje vertinamas skirtingai, nei Lietuvoje, ten **viešuoju transportu važinėja tik nepasiturintys arba neadekvatūs žmonės:** „Amerikietiški miestai nėra sutverti vaikščiojimui, o mes europiečiai esame pripratę, kad visur galima nuvažiuoti be automobilio, arba išvis nueiti pėsčiomis, arba autobusą pasiimti. Ten tokio dalyko nėra. Iš esmės ten bet kuris studentas turi mašiną, kas pas mus irgi nėra įprasta. Na tiesiog, jeigu nori nuvažiuoti į prekybos centrą elementariai apsipirkti, tai turi vos ne dviejų valandų kelionę autobusu. Ten autobusai egzistuoja, bet jais važinėja sunkiau besiverčiantys žmonės, tai arba benamiai, arba matosi, kad žmogus apsivartojęs.“ (I6). Taip pat interviu dalyviai patyrė nesutarimų su kitomis kultūromis dėl neapibrėžtumo. Skirtingose kultūrose jis skiriasi, tad kai kur priimtinas **aiškus perėjimas į romantinius santykius:** „Daugiausia turėjau kultūrinio šoko santykiuose, kai aš lietuvis, o ji iš Honkongo, ten diena ir naktis. Pavyzdžiui, Europoje atrodo žmonės supranta kada pereina į draugystę (santykius), Azijoje tu turi pompastiškai su gėlėmis ir panašiai aiškiai pasakyti ar būsi mano mergina? Nėra kaip Europoje, kur pajaučiam. Tai čia šioje vietoje buvo komunikacijos trūkumas pas mus, manęs klausia, o aš sakau nu taigi mes draugaujam, tu mano mergina, kas yra, gi viskas tvarkoj. Ji manęs klausinėja kaip taip gali būti.“ (II).*

Remiantis interviu dalyvių atsakymais, išryškėjo 4 pagrindinės sunkumų sritys, su kuriomis susidūrė studentai: vienišumo jausmas, kalbos barjeras, neįprastas elgesys ir nesaugumo jausmas. Tai atitinka mokslinėje literatūroje apibūdinamas kultūrinio šoko priežastis ir mokslininko Jackson (2019) kultūrinio šoko supratimą, kuris apima emocinių, psichologinių ir socialinių iššūkių derinį. Taip pat pastebima, kaip ir Demes bei Geeraert (2014) teigia, kad kultūrinis šokas neapsiriboja vien emociniu diskomfortu, tai taip pat apima kognityvinius bei elgesio iššūkius, kurie atsiskleidė ir šiame tyrime. Kasdienėse situacijose kilo iššūkių dėl valgymo ypatumų, laiko suvokimo bei skirtingo elgesio viešose vietose, kas studentams sukėlė problemų. Tačiau tyrimas atskleidė ir papildomus sunkumus, kurie nėra analizuojami literatūroje. Teorijoje nekalbama apie nesaugumo jausmą, kuris gali kilti dėl skirtingų priežasčių, pavyzdžiui, nesaugumo jausmas mieste dėl vietinių žmonių elgesio. Taip pat dalyviai užsiminė, jog sunkumų sukėlė informacijos trūkumas apie procesus, kas gali paskatinti kultūrinį šoką. Tokie organizaciniai nepatogumai, kaip tinkamai nesuteikta informacija apie

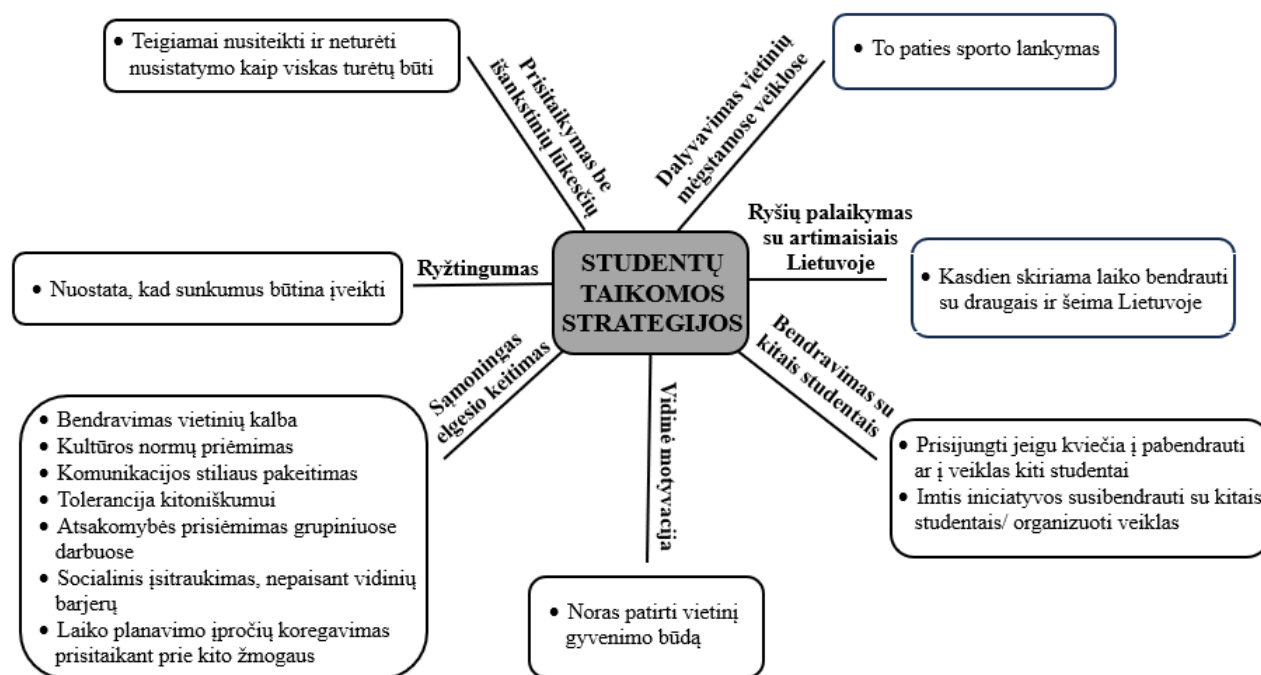
modulių pasirinkimą, neveikianti Moodle sistema, gali taip pat stipriai įtakoti studentų emocinę gerovę, kaip ir kultūriniai skirtumai.

Apibendrinant tyrimo dalyvių išsakytus sunkumas, galima teigti, jog jų patiriami iššūkiai yra susiję tiek su individualiais, tiek su socialiniais ir kultūriniais veiksniais. Studentų patirtys parodė kultūrinio šoko įvairiapusiškumą. Pagrindiniai patiriami sunkumai, Erasmus+ mainų metu, nors ir atitiko teoriją, tačiau studentai susidūrė su papildomais praktiniais sunkumais, kurie atskleidė, kad kultūrinis šokas yra dar kompleksiškesnis nei pateikiama literatūroje.

3.4. Kultūrinio šoko valdymas ir adaptacijos strategijos Erasmus+ mainų programos kontekste

3.4.1. Studentų taikomos adaptacijos strategijos

Nors studentai, išvykę pagal Erasmus+ programą studijuoti svetur, susiduria su įvairiais kultūriniais, socialiniais ir emociniais sunkumais, interviu metu paaiškėjo, kad jie aktyviai ieško būdų, padedančių prisitaikyti prie naujos kultūrinės aplinkos – palengvinančių adaptaciją (žr. priedą nr. 2). Studentų pasakojimuose atsiskleidžia labai įvairios strategijos, kurios padeda suvaldyti kultūrinį šoką (žr. 7 pav.).



7 pav. Studentų taikomos adaptacijos strategijos

Sudaryta autorės, remiantis tyrimo rezultatais

Vienas iš būdų, padedančių labiau pritapti prie vietinių, susibendrauti ir palengvinti sau buvimą naujoje aplinkoje – **dalyvauti vietinių mėgstamose veiklose**: „*Tai aš supratau, jeigu nori rast bendros kalbos, reikia daryt kažką, ką jie daro. <...>. Ten jie labai sportuoja, pas jų labai populiarius ištvermės sportas, tai bėgimai, žygiai. Tai irgi prie šito pradėjau priprasti ir labiau pradėjau stengtis sportuoti individualiai, kad galėčiau pritapti prie jų.*“ (I3).

Taip pat remiantis su studentais atliktu tyrimu, norint geriau adaptuotis, labai svarbu sąmoningai pakeisti/ pritaikyti savo elgesį prie esamos situacijos. Vienas iš būdų – **stengtis bendrauti vietinių kalba**: „kadangi mes mokėmės irgi prancūzų kalbos, tai ir jiems stengėmės tas savo kalbos žinias parodyti. Jiems automatiškai labai malonu, kai tu su jais bandai šnekėti prancūziškai. Tai irgi tas kalbos mokymasis ir bandymas kalbėti su jais jų kalba.“ (I3). Dar labai svarbu, būnant svetimose kultūroje, **priimti tos kultūros ir bendravimo normas**: „Tos pačios stalo manieros, pagarba pagal amžių ir t.t. Aš viso to laikydavausi. Mes esame individualistai, o ten bendruomenė, tai pavyzdžiui, jeigu valgai, geri, tai ten pirma vyresni žmonės pavalgo.“ (I1). Atsidūrus tarp daug skirtingų kultūrų, reikia išlaikyti **toleranciją kitoniškumui**: „Išmokau priimti žmogų su jo istorija, nes kartais būnu linkusi kritikuoti, labai giliai nepagalvojus apie to žmogaus istoriją.“ (I6). Nors įprastai Lietuvoje žmogus nėra iniciatorius akademiniame veikloje, išvykus labai svarbu **prisiimti atsakomybę grupiniuose darbuose**, jeigu nori pasiekti rezultatų: „Jos vėluodavo, bet aš iškart pasiėmiau lyderystę tuo atveju, kad aš bandžiau aiškius deadlinus numatyti, aiškias užduotis.“ (I1). Atvykus į naują aplinką reikalingas **socialinis įsitraukimas, nepaisant vidinių barjerų**, jeigu siekiama kuo greičiau pritapti kitoje kultūroje: „Aš sau sakydavau viskas, aš pasigaminu valgyti, aš dabar sėdėsiu virtuvėje ir pavalgysiu. Tai mano toks būdavo, kad aš bandydavau perlipti per save, kad eiti gamintis, valgyti ir pakalbėti su žmonėmis, kurie virtuvėje. Tada vat jeigu kažkas pasakydavo, kad kas nors vyks šį vakarą, tai aš sau sakydavau, gerai, aš šiandien eisiu, nesvarbu, kad aš nenoriu. <...> kad ne tik mane už rankos vestųsi, bet ir pati inicijuočiau, kad neužsidaryti tam kambarielyje ir tada eiti, labai sąmoningai bendrauti su žmonėmis.“ (I5). Norint jaustis priimtam ir turėti draugų, kartais svarbu pakeisti savo elgesį ir prisitaikyti prie kito žmogaus **laiko planavimo įpročių**: „Aš šiaip niekada negyvenu pagal kažkokį išplanavimą, bet Estijoje mano kambariokė buvo ta, kuriai viską reikėdavo labai suplanuoti. Pavyzdžiui 9 atsikeli, 10 jau išėjini ir panašiai. Tai teko prisitaikyti ir šiaip nepasakyčiau, kad čia buvo blogas prisitaikymas.“ (I8).

Dar viena svarbi adaptacijos strategija, kuri būtina studentams vykstant į mainus – prisitaikymas be išankstinių lūkesčių. Tai reiškia, jog studentai turi **teigiamai nusiteikti ir neturėti nusistatymo kaip viskas turėtų būti**: „Plius aš neturėjau ekspektacijų, nesitikėjau, kad bus labai gerai ar blogai. Aš tiesiog buvau nusiteikęs gerai, galvoju jeigu jų kultūroje taip priimtina, aš taip ir darysiu, mano mintys buvo atviros patirti kitą kultūrą. Aš atėjau kempine pabūti, norėjau prisiurbti. Pavyzdžiui, buvo patiekalas – smirdantis tofu, tai taivaniečių delikatesas. Kai sakau, kad jis smirdi, tai vo jetau, tikrai smirdi ir aš vienas iš visos užsieniečių grupės ragavau.“ (I1). Vykstant į kitą šalį ir žinant, kad patirsi įvairius jausmus, svarbu ryžtingumas ir iškilusi **nuostata, kad sunkumus būtina įveikti**: „Tai kariškas mentalitetas, kur sukandi dantis ir važiuoji. Tai tiesiog reikia sukąsti dantis ir daryti norint pasiekti tam tikro rezultato.“ (A7)

Interviu dalyviai teigė, kad jų sklandesnei adaptacijai didelę įtaką turėjo bendravimas su vietiniais ir kitais mainų studentais. **Naujos pažintys ir veiklos kartu** padėjo palaikyti geresnę emocinę savijautą: „*Emociškai jaustis geriau pradėjau, kai pradėjau užmegzti pažintis su kitomis merginomis. Išeidavome atsigerti kavos, aplankyti muziejus ir panašiai.*“ (I4). Interviu dalyviai atskleidė, jog norint jaustis emociškai gerai ir kitoje šalyje turėti draugų, svarbus yra **iniciatyvos prisiėmimas susipažįstant/organizuojant veiklas kartu su kitais studentais**. Neužtenka laukti, kol kiti pakvies ar pasiūlys nuveikti kažką drauge, išvykus tarp nepažįstamųjų, reikia ir pačiam imtis iniciatyvos. „*Iniciatyvumas buvo raktas. Nes ne vien, kad tu bendrauji, taip pat bandydavau organizuoti susitikimus ar keliones ir kviesdavau kitas, ar norit jūs važiuoti. Ne vien mane kviesdavo.*“ (I4)

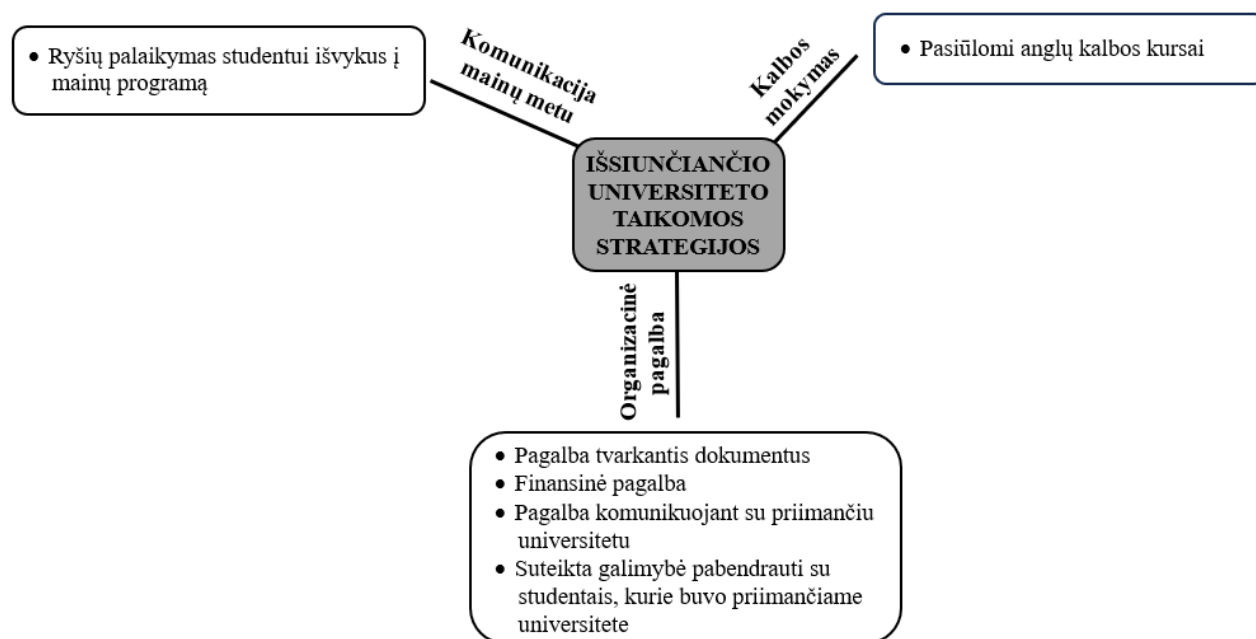
Ryšių palaikymas su artimaisiais Lietuvoje, anot studentų – dar viena svarbi strategija adaptuojantis. Norint pasijusti emociškai saugiau ir sumažinti vienišumo jausmą **kasdien skiriama laiko bendrauti su draugais ir šeima Lietuvoje**: „*Dabar Čekijoje bandau sau palengvinti buvimą kalbėdama su savo draugais, šeima, kad nesijausti taip toli.*“ (I8). Be išorinių veiksnių, labai svarbi ir vidinė motyvacija, bandant adaptuotis naujoje kultūroje. **Noras patirti vietinį gyvenimo būdą** padeda lengviau prisitaikyti prie kitokios, dar nepažintos aplinkos: „*Tai pagrinde manau vidinis noras. Noras kažko naujo, pamėginti nori ir nebijai. Patirti naują kultūrą turi būti noras didesnis už baimę.*“ (I2)

Studentai stengdamiesi suvaldyti kultūrinį šoką, pasitelkė įvairiausias strategijas, kurios jiems padėjo jaustis emociškai geriau. Kūrė socialinius ryšius su kitais bendruomenės nariais, dalyvavo vietinių pamėgtose veiklose, keitė savo įpročius, kad geriau pritaptų prie vietinių ir kitų mainų studentų. Socialinių ryšių svarbą aprašo daugelis mokslininkų, tai vienas iš svarbiausių aspektų palengvinančių adaptaciją. Pagal Rienties ir kt. (2012), studentai, kurie stengiasi užmegzti socialinius ryšius, lengviau adaptuojasi socialinėje ir akademinėje aplinkoje. Taip pat tyrimo dalyviai stengėsi palaikyti ryšius su artimiausiais Lietuvoje. Tai labai svarbus momentas, tačiau pagal (Sawir ir kt. (2008), kad vien tik artimųjų palaikymas gali neužtikrinti sklandžios adaptacijos, bet kartais pačioje pradžioje tai būna vienintelis emocinės paramos šaltinis. Tačiau išorinių veiksnių nepakanka, studentai teigė, jog vykstant į mainus, reikia neturėti išankstinių lūkesčių ir būti nusiteikus ryžtingai bei pozityviai. Remiantis Bai ir Wang (2024), tai yra labai svarbu, siekiant neprarasti motyvacijos net labai sudėtingose situacijose. Tačiau vidinės motyvacijos ir ryžto svarba teorijoje apžvelgiama paviršutiniškai, nors, kaip studentai minėjo – tai vienas esminių veiksnių, kadangi viskas prasideda nuo tavęs pačio, nuo tavo mąstymo ir nusiteikimo. Jeigu pats būsi nusiteikęs negatyviai, turėsi nusistatęs išankstinius lūkesčius, kurie neatitiks realybės, pasitaikius nesklandumams greit prarasti ryžtą, visa patirtis gali tapti neigiama.

Taigi, apibendrinant galima teigti, jog studentų naudojamos strategijos, siekiant palengvinti sau adaptaciją kitoje kultūroje, buvo ypač kompleksiškos. Daugelis strategijų, tokių kaip vietinių kalbos mokymasis, socialinių ryšių palaikymas su vietiniais studentais ar artimaisiais gimtinėje yra labai svarbūs atsidūrus kitoje kultūroje. Tačiau tyrimo rezultatai atskleidė, jog vidinis nusiteikimas ir ryžtas vaidina esminį vaidmenį prisitaikant svetimose kultūroje. Studentų nuomone tai yra svarbiausia, o tik vėliau eina išoriniai veiksniai. Jeigu studentas nėra motyvuotas ir nusiteikęs psichologiškai priimti iššūkius bei skirtumus kaip natūralią ir praturtinančią patirtį, nebūtinai adaptacija gali būti sėkminga naudojantis tik išorinėmis prisitaikymo strategijomis.

3.4.2. Išsiunčiančio universiteto paramos strategijos

Studentų patirtys atskleidžia, jog išsiunčiančio universiteto parama yra labai svarbus veiksnys sėkmingam pasiruošimui išvykti ir lengvesnei adaptacijai atvykus į naują kultūrą (žr. priedą nr. 3). Mokymosi įstaigos palaikymas padeda sumažinti nežinomybę ir sukurti jausmą, jog studentas nėra paliktas vienas, jeigu reikės, visuomet turės kur kreiptis (žr. 8 pav.).



8 pav. Išsiunčiančio universiteto taikomos adaptacijos strategijos

Sudaryta autorės, remiantis tyrimo rezultatais

Išsiunčiantys universitetai interviu dalyviams siūlė organizacinę pagalbą. **Suteikė pagalbą tvarkantis dokumentus:** „Labai tikrai padėjo, buvo įvairūs susitikimai, meetai, kaip pasiruošti dokumentus. <...>. buvau susiskambinus su Erasmus koordinatorė, kuri man viską paaiškino. Šiaip, kas susiję su dokumentais, tai labai greit viskas susitvarkė.“ (I5). Dar viena universiteto paramos strategija – **finansinė pagalba:** „Didžiulė finansinė parama. Nes sakykim yra mokama stipendija, man kaip išvykstančiam į JAV, mokama padidinta stipendija ir plus komandiruošpinigiai.“ (I7). Studentų mokymosi įstaiga **pasiūlė pagalbą komunikuojant su priimančiu universitetu:** „Taip pat

dar padėjo su komunikacija, jeigu iš pradžių nepavykdavo susisiekti su tuo užsienio universitetu, tai jie padėdavo.“ (I4). Interviu dalyviai, dar vieną, kaip labai svarbią, universiteto paramos strategiją išskyrė - suteikta galimybė pabendrauti su priimančiame universitete buvusiais Lietuvos studentais, kas padėjo sumažinti nežinomybės jausmą. „Kad išvykstame į Prancūziją mums jau pranešė prieš 6 ar 7 mėnesius, nebuvo viskas paskutinę minutę. Mes turėjom ir galimybę pasikonsultuoti su kariūnais, kurie jau ten buvo ir visa tai palengvino kelionę.“ (I3)

Universitetai taip pat siūlė papildomus **anglų kalbos kursus**, kaip vieną iš paramos strategijų, siekdami, kad studentai geriau pasiruoštų tarpkultūrinei aplinkai ir būtų drąsesni bendrauti: *„Dar Lietuvoje mums buvo papildomas dėmesys ir lavinome anglų kalbą. Ėjome į papildomą būrelį“ (I3)* Interviu dalyviai taip pat atskleidė dar vieną švietimo įstaigos paramos strategiją.

Studentai labai vertino universiteto komunikaciją ne tik prieš išvykstant, bet jiems labai svarbus buvo ir **ryšių palaikymas studentui išvykus į mainus**: *„Palaikėm, mūsų teiravosi kaip sekėsi. Tai vos ne kas mėnesį darydavom mini ataskaitą, kad mums viskas gerai ir nereikia dėl mūsų jaudintis.“ (I3); „Porą kartų tikrai buvo parašę, paaiškino kokius dalykus reikės susitvarkyti, kaip toliau viskas su paskaitomis, kad reikės tokių ir tokių pažymų. Bet eigoj ir grįžus tikrai rašė dėl reikiamų dalykų ir nepaliko visiškai vienių nežinioje.“ (I5).*

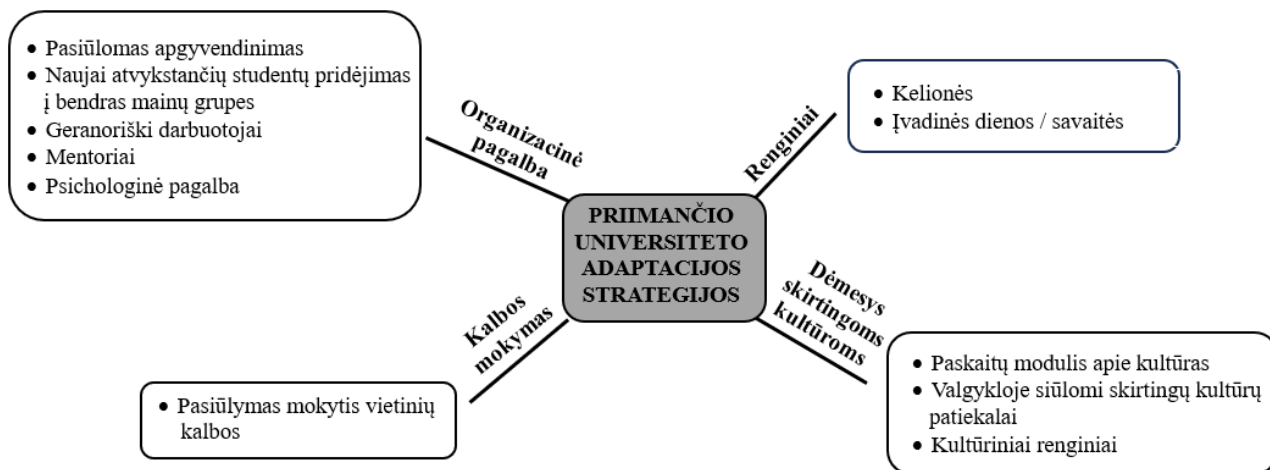
Studentų pasakojimai patvirtina teorines įžvalgas, jog išsiunčiančio universiteto paramos strategijos yra svarbus pasiruošimo ir adaptacijos veiksnys. Organizacinė pagalba, galimybė patobulinti anglų kalbą ir ryšių palaikymas prieš išvykstant, padėjo lengviau adaptuotis kitoje kultūrinėje aplinkoje. Tam pritaria ir mokslininkas Yarosh ir kt. (2018), jog institucinis palaikymas yra svarbi kultūrinio šoko valdymo dalis. Pasak Ward ir kt. (2001), mokymosi įstaigos atlieka ne tik akademinę, bet ir organizacinę bei emocinę paramos funkciją. Vis dėl to, tyrimo rezultatai atskleidė, jog komunikacija su savo universitetu svarbi ne tik prieš išvykstant, bet jau ir nuvykus į kitą kultūrą. Teorijoje apie tai kalbama mažai, akcentuojama komunikacija su studentu tik prieš išvykstant studijuoti į kitos šalies universitetą. Studentai akcentavo, jog nuolatinis bendravimas su savo universitetu, stiprina jų emocinę gerovę ir palengvina vienišumo jausmą. Dar viena strategija, kuri itin padėjo studentams, nors teorijoje yra retai akcentuojama – galimybė konsultuotis su studentais, kurie jau buvo mainuose ir universitete, į kurį planuoja vykti studentas. Tai praktinė, patirtimi grįsta strategijos priemonė, kuri studentui leidžia jaustis užtikrinčiau ir sumažinti neapibrėžtumo jausmą.

Taigi, galima teigti, jog išsiunčiančio universiteto parama yra labai svarbus veiksnys, prisidedantis prie studentų emocinės gerovės ruošiantis ir atsidūrus kitoje kultūrinėje aplinkoje. Studentų pasakojimai atskleidė, jog įvairiapusė parama, kuri apima papildomą galimybę pasimokyti anglų kalbos, pagalbą tvarkantis dokumentus, finansinę paramą, pagalbą komunikuojant su priimančiu universitetu, galimybę pabendrauti su studentais, kurie jau buvo mainuose ir nuolatinę

komunikaciją su savo universitetu jau būnant kitoje kultūrinėje aplinkoje, padeda sumažinti nežinomybę ir suteikia saugumo jausmą.

3.4.3. Priimančio universiteto paramos strategijos

Priimančios švietimo įstaigos pagalba yra vienas svarbiausių veiksnių sėkmingai studentų adaptacijai (žr. priedą nr. 4). Remiantis apklaustųjų patirtimis, galima teigti, jog gerai apgalvotos universiteto strategijos, kurios apima emocinę, socialinę ir akademinę paramą, padeda studentams geriau prisitaikyti naujoje aplinkoje ir ženkliai sumažina kultūrinio šoko poveikį (žr. 9 pav.).



9 pav. Priimančio universiteto teigiamos paramos strategijos studentams

Sudaryta autorės, remiantis tyrimo rezultatais

Interviu dalyviai atskleidė, kad jiems padėjo lengviau integruotis organizuojami universiteto renginiai. Vienas iš tokio tipo renginių – **įvadinės dienos/savaitės**: „*Labai fainiai, kad mes Estijoje turėjome introduction week, mums viską aprodė, apie universitetą viską papasakojo, vyko susipažinimo renginiai.*“ (I8). Taip pat universitetai organizavo **keliones**, kurios padėjo dar labiau susibendrauti su vietiniais ir kitais mainų studentais bei patirti skirtingas kultūras: „*Tarkim jie organizuodavo keliones į Vengriją, Slovakiją, į Prahą. Aš vykau į Vengriją, tai smagu buvo ir tuo pačiu naudinga, pavyko pabendrauti su daug skirtingų žmonių ir geriau suprasti svetimą kultūrą.*“ (I2).

Universiteto organizacinė pagalba labai svarbi studentams vos tik atvykus į naują kultūrą. Greitai gaunama informacija, aiškūs procesai ir pagalba sprendžiant iškilusius iššūkius, padeda studentams geriau jaustis ir greičiau susiorientuoti naujoje aplinkoje. Viena iš pagalbos formų – **pasiūlomas bendrabutis**, kad studentams būtų užtikrinta saugi ir patogi gyvenamoji vieta, nereikėtų rūpintis ir ieškoti apgyvendinimo: „*Padėjo susirasti gyvenamąją vietą, tai siūlė bendrabučius. Kadangi tame mieste gana brangu buvo, tai buvome labai dėkingi, kad siūlė bendrabučius ir įsileido mus.*“ (I4). Taip pat universitetai pasirūpino, kad studentai greičiau integruotųsi į naują aplinką ir susibendratų su kitais studentais, nesijaustų vieniši. Vienoje vietoj galėtų komunikuoti apie veiklas

bei visi norintys jose dalyvauti – **pridėjo į bendras mainų studentų grupes**: „Universitetas įtraukė į Telegram grupes, tai ten visi Erasmus atvykę studentai sudėti į grupes, kad būtų aišku kur kas vykta. Tai, pavyzdžiui, vienas studentas parašo, kad mes eisim į tokį ir tokį muziejų, vat į tokias vietas, į tokį barą, tai kas norite, prisijunkit, visi esate laukiami.“ (I2). Visą mainų laikotarpį, o ypač pirmosiomis dienomis, labai svarbu sulaukti pagalbos ir palaikymo iš aplinkinių. Taigi, **geranoriški universiteto darbuotojai** padėjo išsispręsti kilusius sunkumus ir jų noras padėti studentams suteikė gerų emocijų: „Sakyčiau, kaip paslaugas suteikiantis universitetas, ten yra empatiškesnis. Atrodo ten labiau ir nuoširdžiau rūpi studentas nei <...>. Jie visko pasiklausia, paaiškina. Kur kas draugiškesni darbuotojai, noriai atlieka savo darbą ir panašiai. Visada mums padėdavo.“ (I6). Ne tik paslaugūs darbuotojai, bet ir studentams paskirti **mentorai** padėjo greičiau susiorientuoti naujoje aplinkoje, spręsti kasdienius klausimus ir jaustis labiau priimtam universiteto bendruomenėje. „Nes aš gavau labai fainą mentorių Taivane, kuris man viską surašydavo nuo A iki Z, jeigu kas tave kavos pakvies ir dar gyvai paaiškina, jau kai buvau Taivane.“ (I1), „Mūsų profesorius tikrai labai padėjo, dėl jo mes ir atvykome į Ameriką. Jis suorganizavo visus tuos mainus ir jų metu buvo mūsų mentorius. Mainų pradžioje jis suorganizavo bendrą vakarienę su kitais dėstytojais, kurie mums vedė paskaitas. Tai pasikalbėjom ko tikėtis iš mainų, ką dar reikia susitvarkyti su dokumentais ir panašiai.“ (I6). Dar viena iš priimančių universiteto strategijų – pasirūpinti emocine gerove. Jiems svarbu, kad atvykę studentai gautų ne tik socialinę bei organizacinę paramą, bet ir emocinę – siūlė **psichologinę pagalbą**. „Kur pristatė universitetą, ir kas buvo labai įsimintina, kad ten buvo labai didelė lentelė, būtent Erasmus studentams. Toje lentelėje buvo parodyta kaip geriau prisitaikyti, nebūtinai atvykus į Estiją, bet bendrai į kitą šalį. Ten parodyta kokios emocijos kyla ir taip toliau, kas buvo labai faina, nes neišsigąsti savo tokios nuotaikos, emocijų ar jausmų. Taip pat per tą meetą iškart pasiūlė ir savo psichologą, kuris kalba angliškai.“ (I8)

Universitetai, priimančys studentus iš kitų šalių, yra atviri įvairioms kultūroms ir remiantis tyrimo duomenimis, studentų mainų laikotarpiu skyrė dėmesio kultūriniam jautrumui bei ugdė tarpkultūrinį supratimą ir toleranciją. Kai kurie universitetai siūlė **paskaitų modulius apie kultūras**, kad studentai galėtų geriau pažinti ir suprasti skirtingų kultūrų normas ir vertybes: „Kultūrinį modulį, tai ten susipažinom su pačia Prancūzija ir buvo kitos šalys, kur atliko savo pristatymą, tai buvo smagu susipažinti su tomis kultūrom.“ (I3). Dėmesys tarpkultūriniam jautrumui ir tolerancija atsiskleidė ir per tai, kai universitetai **valgykloje siūlė skirtingų kultūrų patiekalus**: „Linkęs valgykloje daryti įvairiausias virtuves, nes virtuvės yra kultūros dalis. Tai būdavo ten Azijietiška, Europietiška, Japoniška virtuvė. Nu ta prasme, kad per maistą atrasti kažkokių panašumų ar šiaip bendrai susipažinti. Dar smagu, kad tai vyko per visą mainų laikotarpį, ne tik pačioje pradžioje.“ (I3). Universitetai organizuodavo **kultūrinius renginius**, kad susirinktų kuo daugiau skirtingesnių žmonių ir pažintų kitų kultūrų tradicijas ir normas: „Buvo sakykim iš visų šalių atvykusių universitetų

pristatymai, kas ką veikia, kas ką daro, kad labiau susipažintų vieni su kitais ir pažintų kultūras, nes viskas orientuota buvo į skirtingas kultūras.“ (13).

Priimantis universitetas skatino studentų įsitraukimą į vietinę kultūrą ir siūlė nemokamai **mokytis vietinių kalbos**. Tokie parama studentams palengvino ne tik komunikaciją kasdienėse situacijose, bet ir geriau padėjo suprasti tą kultūrą bei gyventojų bendravimo ypatumus: „*Dar galvoju man padėjo prisitaikyti kalbos mokymasis, aš turėjau kinų kalbos pamokas ir ten mumis ne vien mokino kinų kalbos. Ten mokino ne tik kalbom, bet papasakojo kuo skiriasi Taivanas nuo kitų šalių, truputį kalbėjo apie tos šalies normas ir vertybes.“ (13), „Siūlė slovakų kalbos kursus, lyg tarytum padėtų lengviau integruotis į kultūrą, kalbančią aplinką. Bet aš kažkaip pagalvojau, kad kalba nėra populiari ir nepanaudosiu vėliau, tai nusprendžiau neiti.“ (14)“*

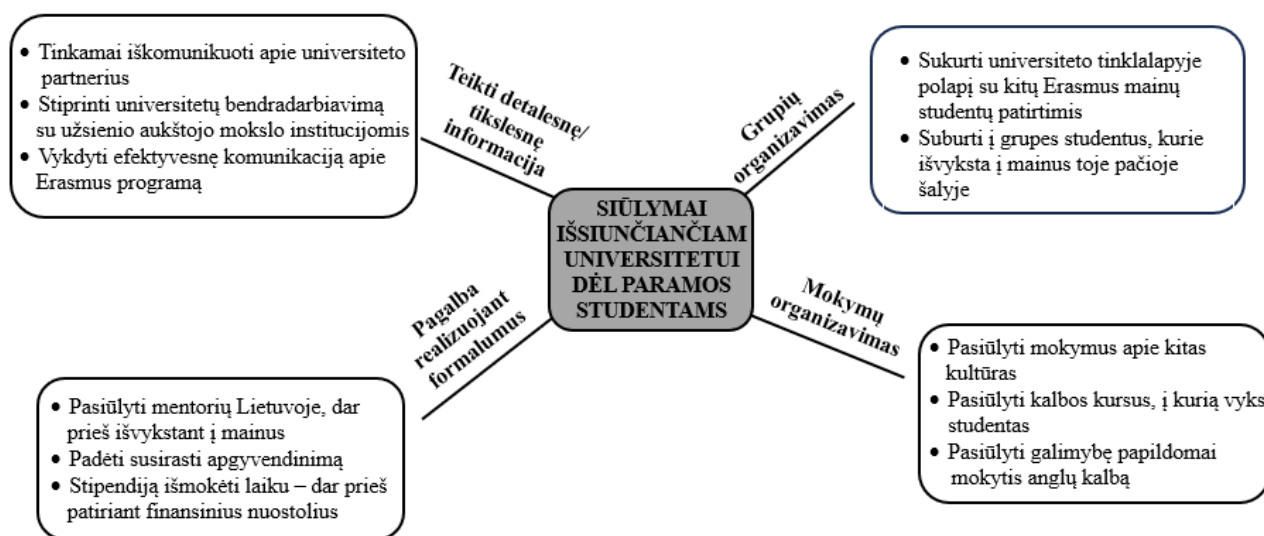
Priimančio universiteto paramos strategijos, nukreiptos į organizacinę, socialinę, emocinę ir akademinę veiklas, yra labai svarbios studentų adaptacijai. Tai patvirtina tiek tyrimo duomenys, tiek mokslinėje literatūroje pateiktos rekomendacijos. Remiantis Ober (1960), kultūrinis šokas gali būti sušvelnintas, jeigu žmogus patiria visapusišką struktūrinę ir emocinę paramą. Remiantis atliktu tyrimu su studentais, tokia parama kaip universiteto organizuojamos įvadinės savaitės, kelionės, gyvenamojo būsto suteikimas, mentorių paskyrimas ir kultūrinė įtrauktis ne tik mažina kultūrinį šoką, bet ir skatina įsitraukimą į universiteto bendruomenę. Teorijoje dažnai minimos įvadinės savaitės ir bendros veiklos, kurios mažina kultūrinį šoką ir gerina adaptaciją. Tačiau gerokai rečiau yra kalbama apie geranoriškus darbuotojus, kurie paskatina jaustis drąsiau, užtikrinčiau, padeda iškilus sunkumams ir prisidedama prie adaptacijos. Tyrimo metu dalyviai tai akcentavo kaip labai svarbią paramos strategijos priemonę. Taip pat studentų patirtys atskleidė, jog praktinės priemonės, tokios kaip studentų pridėjimas į bendras grupes, paskaitos apie šalies kultūras ir normas, visa tai kas padeda kasdieninėje aplinkoje, leidžia jaustis daug ramiau ir užtikrinčiau bandant susipažinti su nauja kultūra.

Taigi, tyrimo rezultatai parodė, jog priimančio universiteto parama adaptacijos laikotarpiu yra neatsiejama, siekiant sumažinti kultūrinio šoko poveikį. Švietimo institucijų taikomi metodai, tokie kaip organizuojami renginiai, įvadinės savaitės, kelionės, siūlomi skirtingų kultūrų patiekalai, kviečiama į paskaitas apie kultūrų normas ir vertybes, vietinių kalbos mokymosi galimybes, pagalba ieškant apgyvendinimo, įtraukimas į bendras mainų studentų grupes, kur studentai gali tarpusavyje komunikuoti, geranoriškų darbuotojų pagalba, mentorių ir psichologų paskyrimas, prisideda prie aplinkos formavimo, kur studentai gali jaustis ne tik saugiai ir emociškai gerai, bet tuo pačiu yra skatinami įsitraukti į priimančios šalies bendruomenę.

3.5. Strateginiai pasiūlymai išsiunčiančioms ir priimančioms institucijoms sėkmingai studentų adaptacijai užtikrinti

3.5.1. Pasiūlymai išsiunčiančiam universitetui

Ankstesniame poskyryje buvo aptarta, jog išsiunčiantis universitetas atlieka svarbų vaidmenį ir suteikia pagalbą studentams, kad palengvintų kultūrinį šoką. Tačiau tyrimo metu paaiškėjo, kad kai kurios svarbios paramos strategijos dar nevysiškai atliepia studentų poreikius ir gali būti tobulinamos. (žr. priedą nr. 5). Remiantis studentų patirtimis, galima išskirti keletą sričių, kur išsiunčiančios švietimo įstaigos galėtų pastiprinti savo paramą ir palengvinti išvykstančių studentų prisitaikymą kitoje kultūroje (žr. 10 pav).



10 pav. Pasiūlymai išsiunčiančiam universitetui dėl studentų adaptacijos strategijų

Sudaryta autorės, remiantis tyrimo rezultatais

Viena iš sričių – užtikrinti detalesnę/tikslesnę informaciją. Tyrimo metu studentai užsiminė, kad trūksta informacijos apie pačią Erasmus programą, o pateikta informacija ne visada būna aiški ir struktūruota. Taigi, universitetai turėtų teikti **efektyvią komunikaciją apie Erasmus+ mainų programą**: „Visų pirma tikrai manau galėtų patobulinti komunikaciją, čia labai svarbus dalykas. Ypač geresnės integracijos reikėtų į pačią Erasmus mintį. Nes kitu atveju, jeigu tu nori kažką sužinoti, viską turi domėtis pati.“ (I8). Kita, studentų nuomone, svarbi universiteto užduotis – **tinkamai iškomunikuoti apie universiteto partnerius**, kad planuojantiems vykti studentams kiltų kuo mažiau nesklandumų pasirenkant universitetą ir galėtų jaustis saugiai, kad turi visą reikiamą ir tikslią informaciją: „Tai aš manau, vat vien su ta situacija, vat su ta Italija. Tai kam įdėti į programą, kad yra toks universitetas, plius nepažymėta, kad ten nebus paskaitų anglų kalba. Tai aš turiu papildomai rašyti universitetui į Italiją, ar galėsiu laikyti egzaminus anglų kalba. Aš manau, rinkdamasi šalį, nebeturiu aš apsikrauti tokiais dalykais, ar galėsiu egzaminus laikyti anglų kalba. Aš nueinu paklausti pas darbuotojus, kurie atsakingi už mainus, jie nieko nežino. Tai sako tu susirašyk, mes turim tokius

kontaktus. Bet jeigu jau įtraukė jie į pasirinkimų sąrašą, tai gal turėtų žinoti tokius dalykus, tai norėčiau, kad ties čia padirbėtų.“ (I2). Dar vienas studentų noras ir pasiūlymas išsiunčiančiam universitetui – **stiprinti universitetų bendradarbiavimą su užsienio aukštojo mokslo institucijomis**. Studentams tai labai svarbu, kad dar prieš vykstant į mainus galėtų būti susipažinę su kuo daugiau kultūrų ir išvykę į nepažintą aplinką patirtų kuo mažiau kultūrinio šoko: „*Glaudesnio bendradarbiavimo su užsienio šalimis pačiai akademijai. Šiuo metu yra vykdomos tarptautinės savaitės, kai į Lietuvos karo akademiją suvažiuoja studentai iš užsienio, lietuviai yra siunčiami į įvairios konferencijas Europoje, bet to reikėtų ženkliai daugiau, kad pažinti kitas kultūras. Tai sakyčiau kitų kultūrų pažinimo trūksta, nes tai labai svarbu net prieš galvojant apie mainų programą.*“ (I7).

Tyrimo dalyviai taip pat universitetams rekomenduotų organizuoti daugiau skirtingų mokymų. Švietimo įstaigos galėtų **pasiūlyti mokymus apie kitas kultūras**. Supažindinimas su skirtingomis kultūromis galėtų palengvinti kultūrinį šoką ir suformuoti atviresnį požiūrį į kultūrų skirtumus: „*Būtų labai puiku, jeigu universitetas supažindintų su kultūra, normomis, kas priimtina, o kas ne. Nes jeigu dabar vykčiau į kokią Afriką arba musulmonų šalį, tai būtų sunku ten vykti ir mokytis, kai nieko nežinai apie tą šalį. Plius nežinodamas tų normų gali greit susigadinti santykį su vietiniais.*“ (I3). Interviu dalyviai teigia, kad tikrai būtų pravertęs ir kalbos mokymasis dar nenuvykus į kitą šalį. Universitetai turėtų **pasiūlyti galimybę papildomai mokytis anglų kalbos**, kad nuvykus svetur būtų lengviau komunikuoti, pavyktų išvengti kalbos barjero ir dėl to sumažinti vienišumo jausmą: „*Kalbant apie kažkokius kalbos kursus, tai šiaip nebuvo tokių dalykų. Man būtų pravertę ir tiku, kad yra studentų, kuriems irgi labai praverstų kalbos kursai, kuriems sunkiau su anglų kalba*“ (I5), „*Galėtų būti kažkokie kalbų kursai, nes daugelis nedrįsta išvykti dėl kalbos barjero.*“ (I4). Interviu dalyviams taip pat aktualu ne tik geriau išmokti anglų kalbą, bet norėtų, jog mokymosi įstaiga turėtų **galimybę pasiūlyti mokytis kalbą šalies, į kurią vyks studentas**, kad būtų lengvesnė adaptacija ir patirtų mažesnę atskirties jausmą dėl kalbos barjero. „*Būtų gerai jeigu universitete būtų mokoma kalba, kurią reikės patirti ir jausti nuvykus į kitą kultūrą kiekvieną dieną. Tai čia šiuo atveju prancūzų kalba, kurios mus Lietuvoje nemoko.*“ (I3)

Studentams pasakojant apie mainų programų patirtis, užsiminta, jog jiems pritrūko pagalbos realizuojant formalumus. Studentai norėtų, jog universitetas turėtų galimybę **pasiūlyti mentorių Lietuvoje, dar prieš išvykstant į Erasmus**: „*Reikėjo tokio žmogaus, kuris galėtų kaip mentorius pabūti ir patarti kaip ir ką daryti, bet kad būtų tie patarimai tokie neformalūs. Mums tikrai trūko šiaip bendros informacijos ir proceso, kaip ką pildyti.*“ (I6). Tyrimo duomenys atskleidė, jog studentams būtų naudinga, kad išsiunčiantis **universitetas labiau padėtų ieškant apgyvendinimo priimančioje šalyje**. Jų nuomone, tokia praktinė pagalba sumažintų stresą ir padėtų geriau pasiruošti išvykimui: „*Tada su apgyvendinimu galėtų labiau padėti, nes žino universitetus, žino šalis, su kuriomis*

*bendradarbiauja. Kai kur labai sunku ir brangu rasti būstą, tai galėtų tikrai padėti. <...>. Atsimenu, kalbinau savo kursiokę vykti kartu, bet ji nebegavo bendrabučio, nes galbūt per vėlai užpildė formą. Ji prašė mūsų universiteto pagalbos, bet jis nepadėjo. Tai ji negalėjo sau leisti nuomotis būsto, tai nebevažiavo.“ (14). Dar viena labai svarbi sritis – finansai. Studentai pabrėžė, kad **stipendijos išmokėjimas laiku – prieš patiriant nuostolius**, yra labai svarbus aspektas, norint išvengti finansinių sunkumų, kas vėliau sukelia stresą ir gali apkartinti adaptacijos laikotarpį: „Dar yra, kad stipendijos sumą turi išmokėti prieš išvykstant į mainus, mums neišmokėjo. Sumokėjo, kai tik nuvykom. O kai už viską planavom mokėti, galvojom stipendija mums padengs, tai reikėjo susirinkti tuos pinigus, nes dokumentai kainavo nemažai.“ (16)*

Interviu metu tyrimo dalyviai paminėjo, jog universitetas galėtų priimti iniciatyvą organizuojant grupes. Studentai mano, kad ryšių užmezgimas su kitais studentais dar prieš išvykstant į mainus, gali turėti teigiamos įtakos adaptacijai. Taigi, jų pasiūlymas – **suburti į grupes studentus, kurie išvyksta studijuoti į tą pačią šalį**. Taip studentai galėtų dalintis naudinga praktine informacija, palaikyti vienas kitą ir sumažinti nežinomybės bei vienišumo jausmą: „Padėti palaikyti komunikaciją tarp išvykusių, nes suprantu, kad konfidenciali informacija, bet jie nepasako kas tokie išvyksta ir tu turi į teams grupę rašyti kas važiuoja į tą universitetą, atsiliepkit“ (15). Dar vienas studentų pasiūlymas – **sukurti universiteto tinklalapyje polapį su kitų Erasmus mainų studentų patirtimis**. Kitų studentų perskaitytos istorijos, ruošiantis išvykti, padėtų suprasti ko tikėtis kitoje šalyje, gauti naudingų praktinių patarimų ir jaustis labiau užtikrintam. Taip pat būtų aišku, į ką galima kreiptis, norint išsiaiškinti dėl praktinių dalykų, kurie būdingi toje kultūroje. „Galėtų turėti studentus, kurie buvo mainuose ir dalintųsi savo patirtimis. <...> Aš manau, kad <...> galėtų turėtų tinklapį, kuriame dalijasi Erasmus studentų istorijomis ir atsiliepimais. Nes ten nenuvykęs, kitu būdu tu nesužinosi. Pačiam susiieškoti kartais yra sunku. Aš irgi ieškojau žmonių, kurie jau buvo ten. Aš ieškojau per Taivano atstovybę. Aš ten radau lietuvių bendruomenę, maža, bet visada buvo jeigu kas.“ (11)

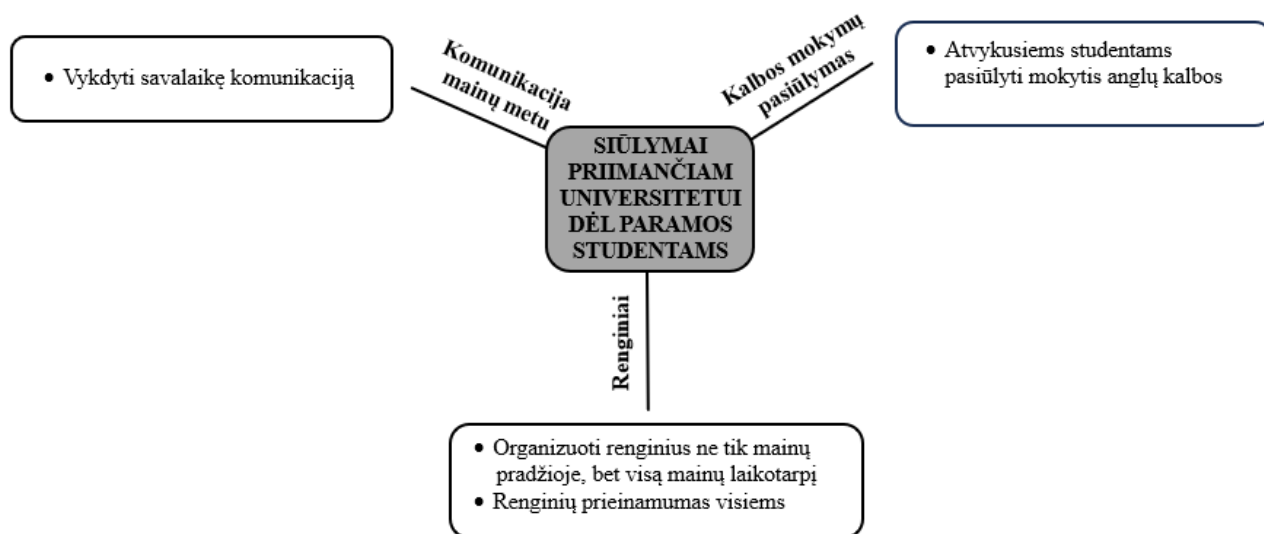
Teorinėje dalyje minima apie išsiunčiančio universiteto svarbą studentų adaptacijai. Pabrėžiama organizacinė pagalba ir pirminės informacijos reikalingumas, tačiau tyrimas suteikė naujų įžvalgų. Studentų pasakojimuose išryškėjo noras gauti išsamesnę, aiškesnę informaciją apie pačią Erasmus+ programą ir galimus universiteto partnerius. Taip pat tyrimo metu dalyviai akcentavo, jog norint labiau pažinti skirtingas kultūras ir nuvykus į nepažintą kultūrinę aplinką jaustis geriau, universitetas turėtų glaudžiau bendradarbiauti su užsienio mokymosi institucijomis, kad studentai turėtų galimybę gerinti savo tarpkultūrinę kompetenciją dar būdami Lietuvoje. Dar vienas išryškėjęs pasiūlymas, kuris nėra plačiai aptariamas literatūroje – išsiunčiantis universitetas turėtų pasiūlyti ne tik anglų kalbos mokymus, bet ir tos šalies, į kurią studentas planuoja vykti, kad adaptacija įvyktų greičiau ir studentas nuo pat pradžių, suprasdamas ką kalba vietiniai, jaustųsi emociškai geriau. Taip

pat studentai interviu metu užsiminė, jog universitetai galėtų organizuoti išvykstančių studentų bendruomenes ir kaupti bei dalintis jau buvusių studentų patirtimis, tokia praktinė patirtis suteiktų emocinę paramą. Literatūroje apie tai kalbama mažai, labiau akcentuojama formali pagalba. Taigi, tyrimas patvirtino teoriją, tačiau tuo pačiu ir parodė, jog studentai norėtų gauti dar efektyvesnę paramą.

Apibendrinant galima teigti, jog studentų patirtys atskleidė poreikį stiprinti išsiunčiančių universitetų paramą, siekiant dar labiau palengvinti studentų adaptaciją atsidūrus naujoje kultūroje. Tyrimo dalyvių įžvalgos rodo, jog reikalinga pastiprinti organizacinę pagalbą, taip pat detaliai bei tiksliai ir nuosekliai pateikti reikalingą informaciją, suteikti kultūrinį ir kalbinį pasirengimą bei skatinti bendruomeniškumą tarp išvykstančių studentų. Vystant visas šias sritis, universitetai gali ženkliai sumažinti nesaugumo, nežinomybės jausmą, emocinius sunkumus ir palengvinti prisitaikymą.

3.5.2. Pasiūlymai priimančiam universitetui

Tyrimas atskleidė, kad studentai turėjo įvairių patirčių ir jiems buvo labai svarbi priimančio universiteto parama adaptacijai viso Erasmus+ mainų laikotarpio metu (žr. priedą 6). Nors priimantys universitetai teikė įvairią pagalbą, tačiau tyrimo dalyviai įvardijo sritis, kuriose priimanti institucija dar galėtų patobulinti savo strategijas (žr. 11 pav.).



11 pav. Pasiūlymai priimančiam universitetui dėl studentų adaptacijos strategijų

Sudaryta autorės, remiantis tyrimo rezultatais

Studentai pabrėžė, kad priimantys universitetai teikė pasiūlymą mokytis vietinių kalbos, tačiau nei vienas nepasiūlė **pasitobulinti anglų kalbos žinių**. Tai būtų padėję išvengti kalbos barjero ir galimai palengvintų adaptaciją: „Dėl kalbos, galėtų siūlyti ne tik slovakų, bet ir anglų kalbos kursus.“ (14)

Nors priimantys universitetai organizavo nemažai įvairių renginių, tačiau studentai atkreipė dėmesį, kad renginiai vyko tik mainų pradžioje, pirmosiomis savaitėmis. Jų pasiūlymas – **organizuoti**

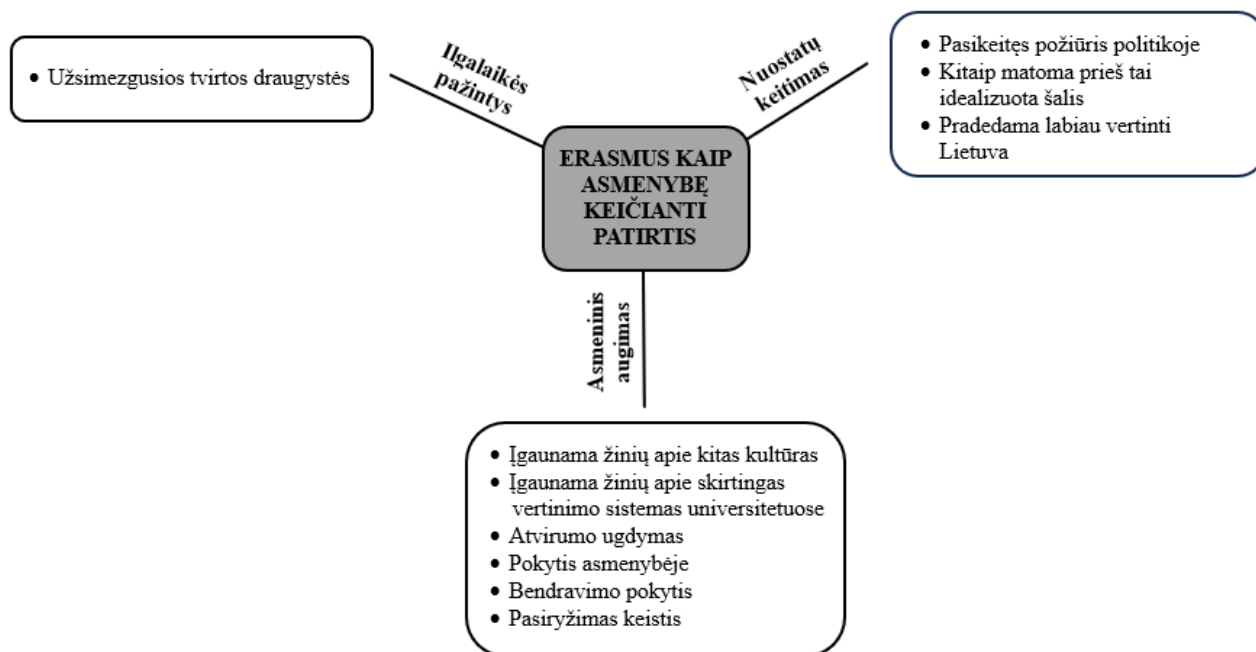
renginius ne tik mainų pradžioje, bet visą mainų laikotarpį. Tokia universiteto strategija palengvintų adaptaciją tiems studentams, kuriems per pirmąsias savaites nepavyko susikurti socialinių ryšių. „Bet manau, galėtų padaryti ir semestro viduryje kažkokių veiklų, kad tie, kurie nesusibendravo, gal dar pavyktų. Nes daugiausiai tokių renginių buvo, kad eini į barą ir vartoji alkoholį, tai gal galėtų būti kitokių bendrų veiklų.“ (15), „Tačiau tas toks proaktyvus universiteto bandymas integruoti mus į amerikiečių gyvenimą, tai jo, pasimatė tik tą pirmąją savaitę ir viskas. Tada jau mes patys už save. Galėtų vykdyti bendras veiklas ir sudaryti galimybę studentams susipažinti visų mainų metu“ (17). Kita problema, su kuria susidūrė studentai, universitetai organizuoja renginius, tačiau nepakanka visiems vietos. Interviu dalyviai siūlo padaryti **renginių prieinamumą visiems**: „Bet, pavyzdžiui, sunkumas, kad kai kuriose renginiuose labai limituotos vietos. Važiavom į IKEA ir buvo tik 30 vietų, tai daugelis netilpo, reikėtų padaryti tokius renginius visiems prieinamus.“ (11). Dar vienas pasiūlymas priimančiam universitetui – **vykdyti savalaikę komunikaciją**. Atvykus į svetimą šalį, studentams labai svarbu, kad universitetas su jais palaikytų ryšį, pateiktų visą reikiamą informaciją ir atsakytų į iškilusius klausimus, jog jie galėtų jaustis saugiai: „Čekijoje aš vis dar laikiu įvairių atsakymų dėl studijų, jie neatsako man tris savaites. Tai Čekijoje patyriau sunkumus nuo pat pradžių iki dabar. Pavyzdžiui, ta pati Moodle sistema, dažniausiai pats universitetas atsiunčia, paprašo, kad prisiregistruotum.<...>. Čia aš jau esu trečia savaitė, nieko neturiu ir nežinau ką man daryti, kas yra tikrai labai nefaina.“ (18)

Tyrimo rezultatai parodė, jog priimančio universiteto visapusiška pagalba yra svarbi ir reikalinga studentams atsidūrus kitoje kultūroje. Kaip teigia Zhu (2022), Song ir Xia (2021), kultūrinis prisitaikymas tampa kur kas lengvesnis, kai studentams yra užtikrinama nuosekli komunikacija, praktinė pagalba ir tarpkultūriškumo ugdymas viso Erasmus+ laikotarpio metu. Literatūroje dažniausiai minimos, kaip paramos strategijos, įvadinės savaitės, socialiniai renginiai mainų pradžioje, tačiau tyrimo atsakymai parodė, jog studentams yra reikalingas nuoseklus dėmesys ir pagalba visų mainų metu, ne tik pradžioje.

Apibendrinant galima teigti, jog universitetai, siekdami palengvinti studentų adaptaciją, galėtų patobulinti taikomas paramos strategijas. Remiantis tyrimo duomenimis, labai svarbu atkreipti dėmesį į tokias sritis kaip ilgalaikį socialinį įtraukimą, kalbinį pasirengimą, tarpkultūriškumo ugdymą, studentų emocinį palaikymą bei organizacinių klausimų sprendimą, susijusį su dokumentų tvarkymu, apgyvendinimu ar informacijos prieinamumu.

3.6. Erasmus+ kaip asmenybę keičianti patirtis

Dalyvavimas Erasmus+ mainų programoje daugeliui studentų tapo reikšminga gyvenimo patirtimi, kuri paskatino augimą tiek akademinėje, tiek ir socialinėje srityje (žr. priedą nr. 7). Išvykimas ir susidūrimas su kita kultūra išugdė savarankiškumą, smalsumą ir atvirumą naujoms patirtims (žr. 12 pav.).



12 pav. Erasmus+ kaip asmenybę keičianti patirtis

Sudaryta autorės, remiantis tyrimo rezultatais

Interviu metu kai kurie studentai pabrėžė, kad patyrė stiprų nuostatų pokytį. Pasikeitęs **požiūris politikoje**: „Aš studijavau pačioje raudoniausioje valstyje Amerikoje, tai reiškia ten kur absoliuti dauguma balsuoja už respublikonus. Aš atvykau absoliučiai su liberaliom nuostatom ir pažiūrom, buvau už partnerystės įstatymo priėmimą ir panašiai. Aš atvykau ir pamačiau, kad ne, ten vyksta visiškai viskas kitaip. Ten žmonės palaiko Donaldą Trumpą ir laukia jo kaip išganytojo. Ir aš kažkuriuo momentu pats tuo įtikėjau ir tuo tradicinės šeimos vertybėmis ir aš tai persivežiau į Lietuvą. Tai trumpai tariant aš pakeičiau savo požiūrį.“ (17). Taip pat dalis studentų pripažino, kad pabuvus kitoje šalyje labai **pasikeitė požiūris į tą valstybę**: „Aš vaikystėje idealizuodavau Ameriką, o dabar kai pamačiau, tai supratau, kad baigėsi mano idealizavimas.“(17). Studentams gyvenant kitoje kultūrinėje aplinkoje atsiskleidė naujas požiūris į gimtinę ir dėl šios priežasties **Lietuva labiau pradedama vertinti**: „Bet kai grįžau jausmas buvo kitoks nei prieš išvykstant, tikrai visus atrodo pradėjau labiau vertinti ir pačią Lietuvą matyti ir vertinti kitaip“ (18)

Dalyvavimas Erasmus+ mainų programoje daugeliui studentų prisidėjo prie asmeninio augimo. Gyvenimas svetimoje aplinkoje, kasdieniai išskylantys sunkumai ir naujas pasaulio pažinimas paskatino studentų tobulėjimą. Būnant kitoje šalyje ir bendraujant ne tik su vietiniais gyventojais, bet ir su atvykusiais studentais iš įvairių valstybių, yra **įgaunama žinių apie kitas kultūras**: „Kaip tik gal teko pažinti įvairiausių tų kultūrų. Buvo atvykę ir iš Amerikos, ir iš Japonijos ir iš Kanados, ir iš kitur. Tai kaip tik įvyko žinių patobulinimas apie kitas kultūras. Tai supratimas kaip tik labiau prasiplėtė mano ir, manau, jų, apie kitas kultūras.“ (13). Taip pat, dalyvaujant mainų programose dalyviai **susipažįsta su skirtingomis vertinimo sistemomis**. „Ten šimtabalė sistema, pažymį sudaro

*pagrinde namų darbai ir egzaminai, o pas mane <...> beveik 50% sudarydavo aktyvumas paskaitos metu.“ (I1). Be kultūrinio ir akademinio pažinimo, daugelis studentų interviu metu užsiminė ir apie reikšmingus įvykusius pokyčius savyje. Įvyko **pokytis asmenybėje**: „Jaučiausi kitu žmogumi, nes patirtis tikrai buvo praturtinanti“ (I6). Gyvenimas kitoje kultūroje vertė palikti komforto zoną bei imtis iniciatyvos ir **pasiryžimo keistis**, norint susibendrauti su kitais studentais: „Aš bandydavau perlipti per save, kad eiti gamintis, valgyti ir pakalbėti su žmonėmis.“ (I5). Siekiant susibendrauti su aplinkiniais, kai kuriems studentams vienas iš asmeninio augimo aspektų buvo **atvirumo ugdymas**: „Tai atvirumo tikrai išmokau. Nes ir pačiai reikėjo pakalbinti aplinkinius.“ (I6). Dalis studentų būnant kitoje kultūrinėje aplinkoje pakeitė savo **bendravimo įpročius**: „Tikrai pasikeičiau, pirmiausia draugai ką pasakė, tai, kad patapau per daug draugišku.“ (I1)*

Patirtis Erasmus+ programoje studentams leido ne tik pažinti kitas kultūras, akademinę aplinką ir asmeniškai patobulėti, bet ir **užmegzti ilgalaikes bei tvirtas draugystes**: „Yra trys draugai, su kuriais bendraujame iki šiol. Viena yra kur labai stipriai palaikome ryšį, susiskambiname, važiuojame viena pas kitą. Dabar kaip tik už kelių dienų skrendu į Prancūziją pas tą draugę. Taip pat yra su vokiete mergina, į Vokietiją buvau nuskridusi ir ji buvo atvykusi pas mane. Nuo pat pirmų dienų užmezgėm fainą ryšį. Man tie mainai atnešė ne tik naujas patirtis, bet ir naujas draugystes, per kurias dar labiau galiu plėsti savo akiratį ir pažinti kitas kultūras.“ (I2)

Zhu, Song ir Xia (2022) teigimu, dalyvavimas mainų programoje gali prisidėti prie savirefleksijos ugdymo, skatinti toleranciją bei ugdyti atvirą požiūrį į skirtingas kultūras ir bendravimą tarp jų. Šią teoriją patvirtina ir studentų patirtys, kuomet mainai prisidėjo prie jų asmenybės reikšmingų pokyčių. Atliktas tyrimas taip pat papildė teoriją, jog atsidūrus kitoje kultūroje keitėsi ne tik bendravimo įpročiai, bet užsimezgė ir naujos tvirtos draugystės, kurios ženkliai prisidėjo prie asmeninio augimo. Bendrai tyrimas atskleidė, jog mainų patirtis ne tik praplečia suvokimą ir žinias, bet ir keičia pačią asmenybę, skatindama lankstumą, savarankiškumą ir gebėjimą adaptuotis prie įvairių situacijų.

Taigi, apibendrinant galima teigti, jog Erasmus+ mainų programa yra reikšminga studentams, kadangi ne tik ugdo tarpkultūrinę kompetenciją, bet ir keičia nuostatas, elgesį bei požiūrį į aplinką ir save. Patirtis kitoje kultūroje suteikia galimybę ne tik geriau pažinti skirtingas kultūrų normas ir vertybes, bet ir kritiškai vertinti tiek savo gimtąją šalį, tiek užsienio šalis. Užmegztos tvirtos draugystės ir įgytos kompetencijos tampa svarbia augimo dalimi, tiek asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime.

IŠVADOS

1. Kultūrinis šokas yra neišvengiamas etapas studentams, kurie išvyksta per mainų programas studijuoti į kitą kultūrinę aplinką. Jis vystosi per skirtingus etapus – nuo medaus mėnesio, vidinės dezorientacijos iki adaptacijos, grįžus į gimtąją šalį dažnai patiriamas ir atvirkštinis kultūrinis šokas. Kultūrinis šokas pasireiškia socialiniais, emociniais ir kognityviniais sunkumais. Šiuos sunkumus lemia skirtingos vertybinės orientacijos, kalbos barjeras, socialinės paramos trūkumas, vaidmens šokas ir kognityvinis nuovargis.

2. Kultūrinio šoko valdymas reikalauja tiek individualių studento pastangų, tiek institucijų paramos, kadangi tai yra sudėtingas ir kompleksiškas procesas. Viena iš svarbiausių priemonių, siekiant suvaldyti šį procesą – tarpkultūrinės kompetencijos ugdymas, kadangi nuvykus svetur, labai svarbu yra gebėti suprasti, priimti ir vertinti kultūrinius skirtumus. Taip pat ne mažiau svarbu – tobulinti kalbinius įgūdžius, gerinti emocinį atsparumą bei kurti socialinius ryšius. Svarbu suprasti, jog institucijų vaidmuo šiame procese yra itin svarbus. Aukštųjų mokyklų siūlomos pasirengimo programos, mentorystė, emocinė parama gali ženkliai prisidėti prie kultūrinio šoko suvaldymo ir sklandesnės studentų adaptacijos kitoje kultūroje.

3. Atlikus duomenų analizę, paaiškėjo, kad studentai susidūrę su kultūriniu šoku, taiko įvairias adaptacijos strategijas. Dažniausiai stengiasi gerinti savo užsienio kalbos įgūdžius, aktyviai įsitraukti į socialinį gyvenimą, dalyvauti įvairiose kultūrinėse veiklose ir užmegzti naujas pažintis su vietiniais bei kitais mainų studentais. Taip pat palaikyti ryšius su artimaisiais ir draugais gimtojoje šalyje, kad jaustų emocinę paramą ir galėtų labiau pasitikėti savimi. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog dar viena svarbi adaptacijos strategija – pozityvus ir atviras požiūris. Svarbu, jog studentai neturėtų išankstinių lūkesčių kaip viskas klostysis, būtų atviri ir tolerantiški kitai kultūrai bei norėtų patirti jų vietinį gyvenimą, kadangi toks nusiteikimas gali palengvinti adaptaciją.

4. Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, jog tiek išsiunčiantys, tiek priimantys universitetai taiko įvairias paramos strategijas, siekdami palengvinti studentų adaptaciją išvykus į užsienį per mainų programas ir sumažinti kultūrinį šoką.

Išsiunčiantys universitetai, stengdamiesi, kad studentai jaustųsi kuo labiau užtikrinti prieš išvykstat į svetimą aplinką, siūlo organizacinę pagalbą, tokią kaip pagalba tvarkantis dokumentus ar komunikuojant su priimančiu universitetu, finansinė parama ir galimybė pabendrauti su studentais, kurie jau buvo išvykę su mainais į užsienio šalies universitetą. Taip pat suteikia sąlygas papildomai lavinti užsienio kalbos įgūdžius. Jau studentams nuvykus, stengiasi suteikti emocinę paramą ir palaikyti ryšį, kad šie jaustųsi saugiai.

Priimantys universitetai taip pat teikia organizacinę paramą, tokią kaip psichologinė pagalba, mentorių palaikymas, apgyvendinimo suteikimas. Prie geresnės studentų emocinės būsenos prisideda geranoriški darbuotojai ir universitetų iniciatyva naujai atvykusius studentus įtraukti į bendras

susirašinėjimo grupes, kad šie nuo pat pirmų dienų kurtų socialinius ryšius. Be organizacinės pagalbos universitetai siūlo šalies, kurioje vyksta mainai, kalbos kursus, organizuoja įvairius įvadinčius renginius, keliones. Skiria dėmesio skirtingoms kultūroms organizuodami paskaitų modulius apie kultūras, valgyklose pateikia skirtingų kultūrų patiekalus bei organizuoja kultūrinius renginius.

Visgi tyrimas parodė, kad studentams pritrūko tiek išsiunčiančio, tiek priimančio universiteto sistemingos paramos adaptuojantis, kad pavyktų patirti kuo mažesnę kultūrinio šoko poveikį. Tyrimo dalyvių nuomone, išsiunčiantis universitetas galėtų užtikrinti kokybiškesnę informacijos sklaidą. Vykdyti efektyvesnę komunikaciją apie Erasmus+ mainų programą, tinkamai iškomunikuoti apie mokymosi įstaigos partnerius ir stiprinti bendradarbiavimą su užsienio aukštojo mokslo institucijomis. Nors išsiunčiantys universitetai teikė organizacinę pagalbą, tačiau studentams visgi pritrūko praktinės paramos: stipendijos nebuvo išmokamos laiku, nesuteikė pagalbos su apgyvendinimu, nepasiūlė mentorių, kurie padėtų jaustis saugiau ir užtikrinčiau. Taip pat jiems trūko kultūrinių mokymų ir galimybės tobulinti užsienio kalbos įgūdžius.

Studentams nuvykus į priimančius universitetus, pritrūko aiškos ir savalaikės komunikacijos, galimybių tobulinti anglų kalbos įgūdžius bei renginių, prieinamų visiems studentams viso mainų laikotarpio metu. Tyrimo dalyvių nuomone, tokia parama būtų padėjusi lengviau užmegzti socialinius ryšius.

REKOMENDACIJOS

1. Pirmoji rekomendacija skirta studentams, planuojantiems dalyvauti mainų programose. Siūloma iš anksto aktyviai ruoštis tarpkultūrinei patirčiai, kad būtų galima kuo labiau suvaldyti kultūrinį šoką ir greičiau adaptuotis. Taigi, rekomenduotina dar prieš išvykstant domėtis priimančios šalies kultūra, vertybėmis ir normomis, gerinti ne tik anglų kalbos žinias bet ir pramokti vietinių kalbą, kad nuvykęs studentas jaustųsi saugiau ir galėtų greičiau užmegzti socialinius ryšius. Labai svarbu prieš išvykstant nusiteikti pozityviai, neturėti išankstinių lūkesčių ir norėti patirti vietinių gyvenimą, priimti jų normas. Nuvykus į mainus iškart stengtis dalyvauti universiteto ir bendruomenės organizuojamose veiklose, tačiau taip pat nepamiršti ir artimųjų bei draugų Lietuvoje, su jais palaikyti ryšį. Socialiniai kontaktai gali padėti išvengti vienišumo jausmo. Suprasti, kad esi kitoje kultūrinėje aplinkoje ir norint sklandžiau adaptuotis, jeigu reikia, sąmoningai keisti savo elgesį. Pavyzdžiui, laiko planavimo įpročių koregavimas, tolerancija kitoniškumui, komunikacijos stiliaus pakeitimas ar bandymas bendrauti vietinių kalba. Studentai prieš išvykstant turėtų suprasti, kad kultūrinis šokas yra natūrali adaptacijos proceso dalis. Prireikus pagalbos – nebijoti jos prašyti, tiek emocinės, tiek praktinės, kad greičiau pavyktų prisitaikyti prie naujos kultūrinės aplinkos.

2. Antroji rekomendacija skirta aukštojo mokslo institucijoms, kurios dalyvauja mainų programose. Remiantis tyrimo duomenimis, rekomenduojama tiek išsiunčiančioms, tiek priimančioms švietimo institucijoms sustiprinti adaptacijos strategijas, skirtas studentams, kurie išvyksta arba atvyksta į kitą kultūrą pagal mainų programas. Svarbu, jog išsiunčiančios mokymosi įstaigos pateiktą struktūruotą, aiškią ir laiku atnaujinamą informaciją apie pačią Erasmus+ mainų programą bei partnerines institucijas. Taip pat užmegztų stipresnį bendradarbiavimą su užsienio aukštojo mokslo institucijomis, jog studentai galėtų gerinti savo tarpkultūrinę kompetenciją. Siekiant sumažinti kultūrinio šoko poveikį, studentai prieš išvykstant į mainus turi jaustis saugiai, tad svarbu gauti praktinę pagalbą iš mokymosi įstaigos. Universitetams rekomendacija sukurti savo tinklalapiuose polapius su kitų mainų studentų patirtimis, kad išvykstantieji galėtų susipažinti su praktine informacija ir gauti realius pasiūlymus, kaip reikėtų elgtis norint greičiau adaptuotis. Be to, švietimo institucijos galėtų suburti į grupes studentus, kurie išvyksta į mainus toje pačioje šalyje, kad šie jaustųsi emociškai geriau. Taip pat labai svarbu yra mokymai, kurie studentus supažindintų su nauja kultūra, vietine kalba. Dažniausiai studentai išvyksta į mainus mokytis anglų kalbą, kad reikėtų nepamiršti suteikti galimybę tobulinti anglų kalbos įgūdžius dar prieš išvykimą. Žinoma, sklandžiam išvykimui svarbi pagalba realizuojant formalumus. Universitetams rekomenduojama įsteigti mentorystės programas, kur buvę mainų dalyviai galėtų padėti pasirengti ne tik akademinei, bet ir kultūrinei aplinkai. Universitetai galėtų dar Lietuvoje, prieš išvykimą, padėti susirasti apgyvendinimą ir išmokėti stipendiją studentams laiku, prieš patiriant finansinius nuostolius.

Priimančiam universitetui rekomenduojama daugiau dėmesio skirti komunikacijai – vykdyti savalaikę komunikaciją: aiškiai iškomunikuoti apie akademinius reikalavimus, padėti prisitaikyti prie kitokios, nei gimtojoje šalyje, vertinimo sistemos ir užtikrinti nuolatinę pagalbą iškilus klausimams. Ne visi studentai atvyksta su puikiais anglų kalbos įgūdžiais, tad rekomenduojama suteikti galimybę patobulinti anglų kalbos žinias. Tai padėtų lengviau užmegzti naujas pažintis, prie to prisidėtų ir priimančio universiteto renginiai, kuriuos reikėtų organizuoti ne tik pirmosiomis savaitėmis, bet ir visų mainų metu. Jeigu studentams nepavyktų užmegzti naujų socialinių ryšių pirmosiomis savaitėmis, tai galėtų lengviau padaryti ir vėliau, dalyvaujant bendruose renginiuose kartu su kitais studentais. Žinoma, svarbu pasirūpinti, kad tokių renginių prieinamumas būtų užtikrinamas visiems studentams.

3. Trečioji rekomendacija skirta tyrėjams. Būtų galima papildyti šį tyrimą ir atlikti kokybinį interviu arba focus grupę su Lietuvos švietimo institucijų padaliniais, kurie atsakingi už studentų mobilumo programas. Jų požiūris padėtų geriau suprasti universitetų sprendimus lemiančias priežastis, realias paramos galimybes ir leistų palyginti kiek švietimo įstaigų taikomos adaptacijos paramos strategijos atitinka išvykusių studentų poreikius.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Adamowicz, S., (2020). Japanese Culture As Element Of Intercultural Space. Adaptation Process Of Polish Students In Japan, *Intercultural relations*, 2(8), 119-135. DOI: <https://doi.org/10.12797/RM.02.2020.08.08>
2. Adler, N. J. (1981). Re-entry: Managing cross-cultural transitions. *Group & Organization Studies*, 6(3), 341-356. Prieiga per internetą <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/105960118100600310>
3. Ahmed, R., Ahmed, A., Barkat, W., & Ullah, R. (2022). Impact of Scholarships on Student Success. *The Pakistan Development Review*, 61(2), 231-258. DOI: <https://doi.org/10.30541/v61i2pp.231-258>
4. Ahmed, T., & Shahzeb, S. (2024). Cultural shocks: understanding the impact on international students' academic journey at Yogyakarta, Indonesia. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 6(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.21831/jwuny.v6i1.72278>
5. Almkudat, M., & Karadag, E. (2024). Culture shock among international students in Turkey: an analysis of the effects of self-efficacy, life satisfaction and socio-cultural adaptation on culture shock. *BMC psychology*, 12(1), 154. Nuoroda per internetą: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01641-9>
6. Alqarni, A. M. (2022). Hofstede's cultural dimensions in relation to learning behaviours and learning styles: A critical analysis of studies under different cultural and language learning environments. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 18, 725–733. Prieiga per internetą: <http://www.jlls.org/index.php/jlls/article/view/3998>
7. Aryani, R., Widodo, W., & Chandrawaty, C. (2021). How adversity quotient and organizational justice reduce turnover intention empirical evidence from Indonesia. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(6), 1171-1181. DOI: 10.13106/jafeb.2021.vol8.no6.1171
8. Aulia, M., Fitriasia, D., & Haquu, R. M. (2023). Understanding culture shock and its relationship to intercultural communicative competence. *Studies in English Language and Education*, 10(3), 1420-1433. DOI: <https://doi.org/10.24815/siele.v10i3.31074>
9. Austinaitė, E. (2023). *Užsienio studentų adaptacija Lietuvos universitetuose: MRU ir VILNIUS TECH atvejai*. Daktaro disertacija, Mykolas Romeris universitetas. Prieiga per internetą <https://vb.mruni.eu/object/elaba:169550371/>
10. Bai, L., & Wang, Y. X. (2024). Combating language and academic culture shocks: International students' agency in mobilizing their cultural capital. *Journal of Diversity in Higher Education*, 17(2), 215–228. DOI: <https://doi.org/10.1037/dhe0000409>

11. Barker, G. G. (2016). Cross-cultural perspectives on intercultural communication competence. *Journal of Intercultural Communication Research*, 45(1), 13-30. DOI: <https://doi.org/10.1080/17475759.2015.1104376>
12. Bektaş, Y., Demir, A., & Bowden, R. (2009). Psychological adaptation of Turkish students at US campuses. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31, 130-143. Prieiga per internetą <https://link.springer.com/article/10.1007/s10447-009-9073-5>
13. Burr, V. (2015). *Social constructionism* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315715421>
14. Cheung, A. C. (2013). Language, academic, socio-cultural and financial adjustments of mainland Chinese students studying in Hong Kong. *International Journal of Educational Management*, 27(3), 221-241. DOI: <https://doi.org/10.1108/09513541311306459>
15. Chingcheng, S., Teyi, C., & Zhiwei, L. (2018). A study on cross-cultural adaptation of mainland Chinese students in Taiwan from the perspective of self-identity. *Humanities and Social Sciences*, 6(1), 30-37. DOI: [10.11648/j.hss.20180601.15](https://doi.org/10.11648/j.hss.20180601.15)
16. Christofi, V., & Thompson, C. L. (2007). You cannot go home again: A phenomenological investigation of returning to the sojourn country after studying abroad. *Journal of Counseling & Development*, 85(1), 53–63. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00444.x>
17. Council of Europe (2018). Reference Framework of Competences for Democratic Culture. Council of Europe Publishing: Strasbourg. Prieiga per internetą: <https://rm.coe.int/prems008318-gbr-2508-reference-framework-of-competences-vol-1-8573-co/16807bc66c>
18. Creswell, J. W. (2014). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications: Thousand Oaks, London, New Deli.
19. Crystal, D. (2003). *English as a global language*. Cambridge university press.
20. Cupsa, I. (2018). Culture shock and identity. *Transactional Analysis Journal*, 48(2), 181-191. DOI: <https://doi.org/10.1080/03621537.2018.1431467>
21. Demes, K. A., & Geeraert, N. (2014). Measures matter: Scales for adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited. *Journal of cross-cultural psychology*, 45(1), 91-109. Prieiga per internetą <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022022113487590>
22. Deardorff, D. K. (2009). Implementing intercultural competence assessment. *The SAGE handbook of intercultural competence*, (s 2), 52.
23. Dettweiler, U., Ünlü, A., Lauterbach, G., Legl, A., Simon, P., & Kugelmann, C. (2015). Alien at home: Adjustment strategies of students returning from a six-months over-sea's educational programme. *International Journal of Intercultural Relations*, 44, 72-87. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2014.10.005>

24. d'Hombres, B., & Schnepf, S. V. (2021). International mobility of students in Italy and the UK: does it pay off and for whom?. *Higher Education*, 82(6), 1173-1194. Prieiga per internetą <https://link.springer.com/article/10.1007/s10734-020-00631-1>
25. European Commission. (2023). *Erasmus+ annual report 2023*. Prieiga per internetą: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu>
26. European Commission. (2024). *What is Erasmus+?* Erasmus+. Prieiga per internetą: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>
27. 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. DOI: <https://doi.org/10.1080/17475759.2020.1866643>
28. Fernández-Souto, A. B., Gestal, M. V., & Pesqueira, A. B. (2015). Business and intercultural communication. *Procedia economics and finance*, 23, 233-237. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(15\)00338-X](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(15)00338-X)
29. Galloway, F. J., & Jenkins, J. R. (2009). The adjustment problems faced by international students in the United States: A comparison of international students and administrative perceptions at two private, religiously affiliated universities. *NASPA journal*, 46(4), 661-673. DOI: <https://doi.org/10.2202/1949-6605.5038>
30. Gaižauskaitė, I., & Valavičienė, N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu: vadovėlis*. Vilnius: registrų centras
31. Gatwiri, G. (2015). The influence of language difficulties on the wellbeing of international students: An interpretive phenomenological analysis. *Inquiries Journal*, 7(05).
32. Gibson, C. B., & Zellmer-Bruhn, M. E. (2001). Metaphors and meaning: An intercultural analysis of the concept of teamwork. *Administrative science quarterly*, 46(2), 274-303. DOI: <https://doi.org/10.2307/2667088>
33. Glass, C. R., & Westmont, C. M. (2014). Comparative effects of belongingness on the academic success and cross-cultural interactions of domestic and international students. *International journal of intercultural relations*, 38, 106-119. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2013.04.004>
34. Gong, Y., Gao, X., Li, M., & Lai, C. (2021). Cultural adaptation challenges and strategies during study abroad: New Zealand students in China. *Language, Culture and Curriculum*, 34(4), 417-437. DOI: <https://doi.org/10.1080/07908318.2020.1856129>
35. Gray, K. (2014). *There's no place like home: Or is there? Study abroad reentry* (Doctoral dissertation, Western Oregon University). Prieiga per internetą: https://digitalcommons.wou.edu/honors_theses/8
36. Gullahorn, J. T., & Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19(3), 33-47. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1963.tb00447.x>

37. Gushchina, L. V., Kislitsyna, N. N., Agapova, E. A., & Izotova, N. V. (2019). Culture restrictions as a trigger to the society development: history and modernity.
38. Heng, T. T. (2018). Different is not deficient: Contradicting stereotypes of Chinese international students in US higher education. *Studies in higher education*, 43(1), 22-36. DOI: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03075079.2016.1152466>
39. Hofstede, G. J. (2000). Organizational culture: siren or sea cow? A reply to Dianne Lewis. *Strategic Change*, 9(2), 135-137.
40. Hofstede, G. (2010). The GLOBE debate: Back to relevance. *Journal of international business studies*, 41, 1339-1346. Prieiga per internetą <https://link.springer.com/article/10.1057/jibs.2010.31>
41. Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online readings in psychology and culture*, 2(1), 8. DOI: <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
42. Yu, B., & Zhang, K. (2016). 'It's more foreign than a foreign country': adaptation and experience of Mainland Chinese students in Hong Kong. *Tertiary Education and Management*, 22, 300-315. DOI: <https://doi.org/10.1080/13583883.2016.1226944>
43. Jackson, J. (2019). *Introducing Language and Intercultural Communication* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351059275>
44. Jacobsson, E. (2023). *Reverse culture shock: An insight into returning student sojourners at Malmö University and their experience of reverse culture shock*. Magistro darbas, Malmö universitetas. Nuoroda per internetą <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1799687/FULLTEXT02>
45. Jiang, X. (2016). Effect of Pre-Departure Culture Preparation Courses on Student Learning during International Fieldwork. *Creative Education*, 7(09), 1237. DOI: [10.4236/ce.2016.79130](https://doi.org/10.4236/ce.2016.79130).
46. Kelpšaitė, I. (2014). *Kultūrinė užsienio studentų adaptacija Vilniaus universitete*. Magistro darbas, Vilniaus universitetas. Prieiga per internetą: <https://epublications.vu.lt/object/elaba:2151955/2151955.pdf>
47. Kenesei Z., Stier Z. (2017). Managing communication and cultural barriers in intercultural service encounters: Strategies from both sides of the counter. *Journal of Vacation Marketing*, 23 (4), 307-321. DOI: [10.1177/1356766716676299](https://doi.org/10.1177/1356766716676299)
48. Kim, Y. Y. (2001). *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. SAGE Publications,. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452233253>
49. Kim, W., & Ok, C. (2009). The effects of relational benefits on customers' perception of favorable inequity, affective commitment, and repurchase intention in full-service restaurants. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 33(2), 227-244. DOI: [10.1177/1096348008329874](https://doi.org/10.1177/1096348008329874)
50. Kratz, F., & Netz, N. (2018). Which mechanisms explain monetary returns to international student mobility?. *Studies in Higher Education*, 43(2), 375-400. DOI: <https://doi.org/10.1080/03075079.2016.1172307>

51. Kruk, J. (2013). Good scientific practice and ethical principles in scientific research and higher education, *Central European Journal of Sport and Medicine*, 1(1), 25-29.
52. Luo, J., & Jamieson-Drake, D. (2015). Predictors of study abroad intent, participation, and college outcomes. *Research in Higher Education*, 56(1), 29–56. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11162-014-9338-7>
53. Ma, J. (2022). Challenges and strategies facing international students and faculty in US higher education: A comprehensive literature review. *Gatesol Journal*, 32(1), 18-38. DOI: <https://doi.org/10.52242/gatesol.122>
54. Malay, E. D., Otten, S., & Coelen, R. J. (2023). Predicting adjustment of international students: The role of cultural intelligence and perceived cultural distance. *Research in Comparative and International Education*, 18(3), 485-504. DOI: 10.1177/17454999231159469
55. Mardiningrum, A., & Larasati, A. (2021, January). Culture shock in a study abroad program in an Indonesian context. In *4th International Conference on Sustainable Innovation 2020–Social, Humanity, and Education (ICoSIHESS 2020)* (pp. 297-304). Atlantis Press. DOI: [10.2991/assehr.k.210120.138](https://doi.org/10.2991/assehr.k.210120.138)
56. Messelink, H. E., Van Maele, J., & Spencer-Oatey, H. (2015). Intercultural competencies: What students in study and placement mobility should be learning. *Intercultural Education*, 26(1), 62-72. DOI: <https://doi.org/10.1080/14675986.2015.993555>
57. Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of international students*, 6(1), 262-282. DOI: <https://doi.org/10.32674/jis.v6i1.569>
58. Nabung, A. (2024). Exploring the Impact of Culture Shock among Tertiary EFL Learners in Indonesia. *Asian Journal of Language, Literature and Culture Studies*, 7(2), 240-250. Prieiga per internetą <https://journals.internationalrasd.org/index.php/pjhss>
59. Nada, C. I., & Legutko, J. (2022). “Maybe we did not learn that much academically, but we learn more from experience”—Erasmus mobility and its potential for transformative learning. *International Journal of Intercultural Relations*, 87, 183-192. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.03.002>
60. Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical anthropology*, (4), 177-182.
61. Oguri, M., & Gudykunst, W. B. (2002). The influence of self construals and communication styles on sojourners’ psychological and sociocultural adjustment. *International journal of intercultural relations*, 26(5), 577-593. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(02\)00034-2](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(02)00034-2)
62. Ozer, S. (2015). Predictors of international students' psychological and sociocultural adjustment to the context of reception while studying at Aarhus University, Denmark. *Scandinavian journal of psychology*, 56(6), 717-725. DOI: 10.1111/sjop.12258

63. Patrick, O. B. (2020). Effects and remedies of culture shock on higher education students in China. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(12). Prieiga per internetą: <https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2020/12/Full-Paper-EFFECTS-AND-REMEDIES-OF-CULTURE-SHOCK-ON-HIGHER-EDUCATION-STUDENTS-IN-CHINA.pdf>
64. Pedersen, P. (1994). *The five stages of culture shock: Critical incidents around the world*. Bloomsbury Publishing USA.
65. 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. DOI: <https://doi.org/10.1080/03637751.2015.1128557>
66. Grant, C., & Portera, A. (Eds.). (2017). *Intercultural education and competences: Challenges and answers for the global world*. Cambridge Scholars Publishing.
67. Pruskus, V. (2012). *Tarpkultūrinė komunikacija ir vadyba*. Technika.
68. Roohi, S. (2017). Caste, kinship and the realisation of 'American Dream': High-skilled Telugu migrants in the USA. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 43(16), 2756-2770. DOI: <https://doi.org/10.1080/1369183X.2017.1314598>
69. 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*. 1-11 p. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.994411
70. Rienties, B., Beausaert, S., Grohnert, T., Niemantsverdriet, S., & Kommers, P. (2012). Understanding academic performance of international students: The role of ethnicity, academic and social integration. *Higher education*, 63, 685-700. Nuoroda per internetą <https://oro.open.ac.uk/39505/>
71. Russell, J., Rosenthal, D., & Thomson, G. (2010). The international student experience: Three styles of adaptation. *Higher education*, 60, 235-249. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10734-009-9297-7>
72. Sabet, P. G. P., & Chapman, E. (2023). A window to the future of intercultural competence in tertiary education: A narrative literature review. *International Journal of Intercultural Relations*, 96, 101868. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2023.101868>
73. Saylag, R. (2014). Culture Shock an obstacle for EFL learners. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 533-537. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.742>
74. Samira, E. A., Karfa, A. E., & Farhane, H. (2024). Dealing with Reverse Culture Shock after Cultural Exchange: Contributing Factors and Coping Strategies. *Journal of Psychology and Behavior Studies*, 4(1), 51-56. DOI: <https://doi.org/10.32996/jpbs.2024.4.1.6>
75. Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of studies in international education*, 12(2), 148-180. DOI: <https://doi.org/10.1177/1028315307299699>

76. Shen, L., & Chen, J. (2020). Research on culture shock of international chinese students from nanjing forest police college. *Theory and Practice in Language Studies*, 10(8), 898-904. DOI: <http://dx.doi.org/10.17507/tpls.1008.07>
77. Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of intercultural relations*, 35(6), 699-713. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.08.004>
78. Song, Y., & Xia, J. Y. (2021). Scale making in intercultural communication: Experiences of international students in Chinese universities. *Language, Culture and Curriculum*, 34(4), 379-397. DOI: <https://doi.org/10.1080/07908318.2020.1857392>
79. Sullivan, C., & Kashubeck-West, S. (2015). The interplay of international students' acculturative stress, social support, and acculturation modes. *Journal of International Students*, 5(1), 1-11. Prieiga per internetą <https://eric.ed.gov/?id=EJ1052843>
80. Sussman, N. M. (2002). Testing the cultural identity model of the cultural transition cycle: Sojourners return home. *International journal of intercultural relations*, 26(4), 391-408. DOI: [10.1016/S0147-1767\(02\)00013-5](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(02)00013-5)
81. Szkudlarek, B. (2010). Reentry—A review of the literature. *International journal of intercultural relations*, 34(1), 1-21. DOI: [10.1016/j.ijintrel.2009.06.006](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2009.06.006)
82. Swartz, S., Barbosa, B., & Crawford, I. (2020). Building intercultural competence through virtual team collaboration across global classrooms. *Business and professional communication quarterly*, 83(1), 57-79. DOI: <https://doi.org/10.1177/2329490619878834>
83. Švietimo mainų paramos fondas. (2025). *Švietimo statistika*. Erasmus+ Lietuvoje. Prieiga per internetą: <https://www.erasmus-plus.lt/statistikos-kategorijos/svietimas/?years=2025>
84. Valterytė, U. (2023). *Tarpkultūrinės komunikacijos iššūkiai: Japonijos ir Lietuvos atvejo analizė*. Daktaro disertacija, Mykolo Romerio universitetas. Prieiga per internetą <https://vb.mruni.eu/object/elaba:169556337/169556337.pdf>
85. Viol, C. U., & Klasen, S. (2021). U-Curve, Squiggly Lines or Nothing at All? Culture Shock and the Erasmus Experience. *Frontiers: The interdisciplinary journal of study abroad*, 33(3), 1-28.
86. Visuotinė lietuvių enciklopedija. (n.d.). Šokas. *Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras*. Peržiūrėta 2024 m. spalio 1 d., prieiga per internetą: <https://www.vle.lt/straipsnis/sokas/>
87. Zaharna, R. S. (1989). Self-shock: The double-binding challenge of identity. *International Journal of Intercultural Relations*, 13(4), 501-525. DOI: [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(89\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0147-1767(89)90026-6)
88. Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., & Todman, J. (2008). Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in higher education*, 33(1), 63-75.

89. Zhu, M. (2022). Chinese Students in Barcelona (Spain). Culture Shock and Adaptation Strategies. *Educazione Interculturale*, 20(1), 36–47. DOI: <https://doi.org/10.6092/issn.2420-8175/14969>
90. Zinia, J., Sultana, T., & Mahmud, M. K. (2018). Negotiating Feelings and Multiculturalism: Towards a Sociological Study on Cultural Shock and Intercultural Communication. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(10). DOI:10.14738/assrj.510.5235.
91. Žydzūnaitė V., Sabaliauskas S. (2017). *Kokybiniai principai: tyrimai ir metodai*. Vilnius: Vaga.
92. Žuramskaitė, J. (2013). Tarpkultūrinės komunikacijos problemos internacionalizuotose studijose: *Erasmus studentų atvejis*. Magistro darbas. Vilnius. Prieiga per internetą <https://epublications.vu.lt/object/elaba:2156070/>
93. . Qu, S. Q. ir Dumay J. (2011). The qualitative research interview, *Qualitative Research in Accounting & Management*, 8(3), 238-264.
94. Wayland, K. A. (2015, June). From reverse culture shock to global competency: Helping education abroad students learn from the shock of the return home. In *2015 ASEE Annual Conference & Exposition* (pp. 26-805). DOI: Prieiga per internetą: <https://peer.asee.org/24142>
95. Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock* (1st ed.). Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203992258>
96. Xia, J. (2009). Analysis of impact of culture shock on individual psychology. *International Journal of Psychological Studies*, 1(2), 97. DOI: <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v1n2p97>

SANTRAUKA

Didėjant studentų tarptautiškumui ir poreikiui dalyvauti mainų programose, vis aktualesnis tampa ne tik akademinis pasiruošimas, bet ir gebėjimas adaptuotis prie skirtingos kultūrinės aplinkos. Studentai, laikinai gyvenantys ir studijuojantis užsienio šalyje, neretai susiduria su kultūrinio šoko reiškiniu. Šis gali apsunkinti akademinį ir socialinį gyvenimą bei mažinti pasitenkinimą tokia patirtimi. Nors apie kultūrinį šoką išgirstama vis dažniau, tačiau Lietuvos studentų patirtys ir jiems suteikiama parama nėra išsamiai išanalizuota, tad kyla problema – kaip būtų galima efektyviau valdyti kultūrinį šoką, kad studentai sėkmingai adaptuotųsi naujoje kultūrinėje aplinkoje?

Darbo tikslas: ištyrus Lietuvos studentų tarpkultūrines patirtis užsienio universitetuose, atskleisti kultūrinio šoko valdymo galimybes.

Darbo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti kultūrinio šoko sampratą, etapus ir priežastis.
2. Atskleisti kultūrinio šoko valdymo galimybes.
3. Atskleisti studentų taikomas adaptacijos strategijas, kurios padeda palengvinti kultūrinį šoką.
4. Atskleisti universitetų taikomas paramos strategijas, kurios padeda studentams adaptuotis.

Tyrimo metodologija: šiam darbui pasirinkta kokybinė metodologija. Tyrimo metodai: dokumentų analizės metodas, kuris leido išsiaiškinti kultūrinio šoko sąvoką, etapus ir priežastis. Atskleisti kultūrinio šoko valdymo galimybes ir mainų įtaką, siekiant pagerinti tarpkultūrines kompetencijas. Apžvelgiamos švietimo įstaigų taikomos paramos strategijos, siekiant studentams padėti adaptuotis naujoje aplinkoje ir išvengti pakartotinio šoko grįžus į gimtąją šalį. Gauti duomenys buvo lyginami ir apibendrinami. Empiriniu metodu atliktas kokybinis tyrimas – interviu analizė. Ši išryškino 8 studentų patiriamus sunkumus mainų metu, taikomas jų savarankiškas adaptacijos strategijas bei universitetų paramą, siekiant geriau prisitaikyti naujoje aplinkoje. Taip pat išsiaiškinta kokių paramos strategijų studentams pritrūko iš universitetų. Duomenų analizė: taikyta kokybinė turinio analizė, siekiant išanalizuoti interviu metu surinktus duomenis ir identifikuoti studentų nuomonę apie galimas adaptacijų strategijas, norint suvaldyti studentų patiriamą kultūrinį šoką.

Pirmoje teorinėje dalyje nagrinėjama kultūrinio šoko samprata, etapai ir priežastys. Apžvelgiamos studentų patirtys kultūrinio šoko kontekste, remiantis ankstesniais tyrimais. Antroje teorinėje dalyje dėmesys skiriamas kultūrinio šoko valdymo galimybėms – analizuojamos valdymo kryptys, tarpkultūrinės kompetencijos ugdymo svarba mainų programų kontekste ir išskiriama Erasmus+ mainų programos svarba. Taip pat nagrinėjamas švietimo institucijų vaidmuo mainų metu ir aptariamų paramos strategijų pasiruošimo laikotarpiu, būnant mainuose ir sugrįžus į gimtąją šalį.

Empirinėje darbo dalyje atliktas ir analizuojamas kokybinis tyrimas, paremtas pusiau struktūruotu interviu su studentais, kurie buvo išvykę į Erasmus+ mainų programą. Šis tyrimas

atskleidė, kad studentai dažniausiai susiduria su emociniais ir socialiniais sunkumais, tokiais kaip vienišumo jausmas ir nesaugumo jausmas. Iššūkiu tampa kalbos barjeras ir neįprastas vietinių ar kitų studentų elgesys, kas trukdo užmegzti socialinius ryšius ir jaustis emociškai gerai. Stengdamiesi prisitaikyti, jie ieškojo įvairių adaptacijos strategijų integruotis – stengėsi neturėti išankstinių lūkesčių, būti ryžtingai ir pozityviai nusiteikus, dalyvauti vietinių mėgstamose veiklose ir užmegzti socialinius ryšius. Sąmoningai keisti savo elgesį, kad geriau pavyktų adaptuotis prie vietinių ir palaikyti ryšius su artimiausiais Lietuvoje, siekiant jaustis emociškai saugesniais. Tyrimo dalyvių patirtys atskleidė, jog tiek išsiunčiantys, tiek priimančiosios universitetai prisidėjo prie jų adaptacijos ir taikė įvairias paramos strategijas. Išsiunčiantys universitetai siūlė organizacinę pagalbą, užsienio kalbos papildomas mokymosi galimybes ir nuolatinę komunikaciją mainų metu. Tuo tarpu priimančiosios universitetai organizavo renginius, taip pat siūlė organizacinę pagalbą ir galimybę patobulinti užsienio kalbos įgūdžius bei daug dėmesio skyrė skirtingoms kultūroms. Vis dėl to, studentai atskleidė, jog ši parama buvo nepakankama. Išsiunčiantis universitetas teikė ne iki galo išsamią informaciją apie pačią mainų programą, nesuteikė pakankamai pagalbos realizuojant formalumus, nepasiūlė papildomų mokymų ir neorganizavo grupių, kurios padėtų jaustis emociškai saugiau ir užtikrinčiau. Priimančiosios universitetai nepakankamai dėmesio skyrė renginių organizavimui, anglų kalbos mokymams ir studentų teigimu per mažai vykdė savalaikę komunikaciją.

Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, pateikiamos rekomendacijos, skirtos tiek studentams, tiek švietimo institucijoms, siekiant studentų sklandesnės adaptacijos kitoje kultūroje. Išsiunčiantiems universitetams rekomenduojama užtikrinti struktūruotą ir aiškią informaciją apie studijas užsienyje ir partnerines švietimo įstaigas. Pasiūlyti kalbų mokymus ir suteikti informaciją apie kultūrinius skirtumus. Siūloma plėtoti mentorystės programas ir prisidėti praktine parama: išmokėti laiku stipendiją, padėti susirasti apgyvendinimą, suteikti informaciją apie mainus iš studentų, kurie turėjo šią patirtį bei organizuoti grupes studentų, kurie kartu vyksta į mainus. Priimančioms švietimo institucijoms rekomenduojama skirti daugiau dėmesio akademinį reikalavimų pristatymui, skatinti studentus užmegzti socialinius ryšius ir po įvadinės savaitės bei suteikti galimybę papildomai gerinti anglų kalbos įgūdžius. Studentams rekomenduojama aktyviai ruoštis tarpkultūrinei patirčiai – gerinti tarpkultūrinės kompetencijos įgūdžius: domėtis priimančios šalies kultūra, stiprinti kalbinius įgūdžius ir būti atviriems bei pozityviai nusiteikusiems priimančioms naujas patirtis. Taip pat ateityje siūloma įtraukti tyrimus su universitetų tarptautinių skyrių darbuotojais, siekiant išsamiau atskleisti universitetų paramos taikymo logiką ir numatyti galimus tobulinimo sprendimus.

Pagrindinės darbo sąvokos: kultūrinis šokas, tarpkultūrinė kompetencija, tarpkultūrinė adaptacija, tarpkultūrinis mokymasis

SUMMARY

As more students take part in international exchange programs, it's becoming increasingly important to be prepared not only academically but also to be able to adapt to different cultural settings. Students who spend time living and studying abroad often face culture shock, which can affect both their studies and social life, and sometimes leads to a less fulfilling experience overall. While culture shock is a topic that's being talked about more often, the specific experiences of Lithuanian students and the kind of support they receive haven't been explored in much depth. This raises the question: how can culture shock be managed more effectively to help students adjust successfully to a new cultural environment?

Thesis aim:

To explore the intercultural experiences of Lithuanian students at foreign universities and to identify ways of managing culture shock.

Thesis objectives:

1. To define the concept of culture shock, its stages, and its causes.
2. To explore possible ways of managing culture shock.
3. To examine the adaptation strategies students use to ease the effects of culture shock.
4. To analyze the support strategies universities offer to help students adapt and suggest ways these strategies could be improved.

Research Methodology: This study is based on a qualitative research approach. Document analysis was used to explore the concept, stages, and causes of culture shock. It also helped to uncover possible ways to manage culture shock and examined how exchange programs contribute to improving intercultural competence. The analysis included support strategies used by educational institutions to help students adapt to a new environment and avoid reverse culture shock when returning to their home country. The information was compared and generalized.

For the empirical part, a qualitative study was carried out using interview analysis. This revealed the challenges students face during exchanges, the self-directed adaptation strategies they use, and the support provided by universities to help them adjust to a new cultural setting. The study also identified which types of support students felt were lacking from their universities. The collected data was analyzed using qualitative content analysis in order to identify students' perspectives on possible adaptation strategies to help manage the culture shock they experienced. In the first theoretical part of the thesis, the concept of culture shock, its stages, and causes are examined. The section also reviews student experiences in the context of culture shock, based on previous research. The second theoretical part focuses on the possibilities for managing culture shock — analyzing different management approaches, the importance of developing intercultural competence in the context of exchange programs, and highlighting the role of the Erasmus+ program. Additionally, it

explores the role of educational institutions during the exchange period and discusses support strategies before departure, during the exchange, and upon returning to the home country.

The empirical part of the thesis presents a qualitative study based on semi-structured interviews with students who participated in the Erasmus+ exchange program. The findings revealed that students most often experienced emotional and social challenges, such as feelings of loneliness and insecurity. Language barriers and unfamiliar behavior from local or other international students posed difficulties in forming social connections and maintaining emotional well-being. In their efforts to adapt, students applied various integration strategies: trying to avoid fixed expectations, staying positive and open-minded, participating in local activities, and forming social bonds. They also consciously adjusted their behavior to better adapt to the local environment and maintained contact with close ones back in Lithuania to feel more emotionally secure.

Participants' experiences showed that both sending and host universities contributed to their adaptation and implemented various support strategies. Sending universities provided organizational assistance, additional foreign language learning opportunities, and maintained ongoing communication during the exchange. Host universities organized events, offered support with organizational matters, provided chances to improve language skills, and emphasized intercultural understanding. However, students reported that the support they received was not sufficient. Sending universities did not provide detailed information about the exchange program, lacked adequate assistance with formal procedures, failed to offer extra preparatory training, and did not organize groups that could have helped students feel more emotionally safe and confident. Meanwhile, host universities were seen as falling short in organizing events, providing English language courses, and ensuring timely communication, according to the students.

Based on the results of the study, recommendations are provided for both students and educational institutions to support smoother student adaptation in a different cultural environment. For sending universities, it is recommended to ensure that students receive clear and structured information about studying abroad and the partner institutions. Language courses should be offered, and information about cultural differences should be shared. It is also suggested to develop mentorship programs and provide practical support — such as timely scholarship payments, assistance in finding accommodation, sharing experiences from former exchange students, and organizing groups for students who are going on exchange together.

For host institutions, it is recommended to place more focus on clearly presenting academic expectations, encouraging students to form social connections beyond just the introductory week, and offering additional opportunities to improve English language skills. Students are encouraged to actively prepare for the intercultural experience by developing intercultural competence: learning about the host country's culture, strengthening language skills, and approaching the experience with

openness and a positive attitude. In the future, it is suggested that research include staff from university international offices to gain deeper insight into how institutional support strategies are implemented and to identify potential areas for improvement.

Key terms: culture shock, intercultural competence, intercultural adaptation, intercultural learning.

PRIEDAI

- 1 PRIEDAS. Studentų patiriami sunkumai Erasmus+ mainų metu**
- 2 PRIEDAS. Studentų taikomos adaptacijos strategijos**
- 3 PRIEDAS. Išsiunčiančio universiteto taikomos adaptacijos strategijos**
- 4 PRIEDAS. Priimančio universiteto taikomos adaptacijos strategijos**
- 5 PRIEDAS. Pasiūlymai išsiunčiančiam universitetui dėl studentų adaptacijos strategijų**
- 6 PRIEDAS. Pasiūlymai priimančiam universitetui dėl studentų adaptacijos strategijų**
- 7 PRIEDAS. Erasmus kaip asmenybę keičianti patirtis**

STUDENTŲ PATIRIAMAI SUNKUMAI ERASMUS+ MAINŲ METU

Kategorijos	Subkategorijos	Iliustracijos
Kalbos nemokėjimas – komunikacijos barjeras	Vietiniai nebendruoja anglų kalba	„Bet atvykus labai minimaliai ta anglų kalba buvo vartojama, visur tik prancūziškai. Ten angliškai su tavim nieks nenori šnekėti. Labai nusiteikę vos ne nacionalistiškai plėsti tą savo kalbą.“ (13) „Padėjo su nuomininke susišnekėti, ji buvo čekė ir angliškai nekalbėjo. <...>. Tada dar gal šokas buvo tas, kad parduotuvėse nešneka angliškai.“ (12) „Labai nustebau, kad čia anglų kalba labai sunkiai kalba. Šiuo metu aš irgi barake gyvenu, tai tiek Estijoje, tiek mano universitete Lietuvoje bent kažkiek kalba anglų kalba, o čia be šansų. <...> Čekijoje išvis nekalba kitokia kalba nei čekų, tai turiu vaikščioti su vertėju, jeigu noriu kažko paklausti.“ (18)
	Kiti Erasmus+ studentai nebendruoja anglų kalba	„Jie iškart ispaniškai kalba vienas su kitu susisėdę, net nebando šnekėti angliškai ir šiaip pastebėjau, kad jiems gal šiek tiek sunkiau su anglų kalba, nes paskaitose, kai reikėdavo atsakinėti, jie strigdavo. Tai sunku buvo dar dėl jų kalbos barjero tą ryšį užmegzti.“ (14)
	Studentas gerai nekalba angliškai	„Dėl anglų kalbos šiek tiek jaudinausi, kad negalėsiu aiškiai susikalbėti. Atvykus pirmą mėnesį buvo sudėtingiau, bet vartojant tą kalbą kiekvieną dieną vėliau įsivažiavau ir viskas buvo gerai.“ (15) „Dar šokas šiek tiek dėl anglų kalbos buvo. <...>. Šiaip važiauvau su tokia šlubuojančia anglų kalba, atrodo galiu pasakyti taisyklą sakini, bet turiu ilgiau pagalvoti ir sudėlioti mintyse. Nuvažiauvęs iš pat pradžių nebuvo labai drąsu kalbėti.“ (12) „Buvo vienas modelis – biomechanika. Tai aš ten jaučiausi silpnėsnė anglų kalboje, nes labai daug specifinių žodžių sunkesnių. <...>. Tai va šitam modulyje buvo kalbos iššūkis.“ (14)
Vienišumo jausmas	Artimųjų ilgesys	„Vėlykos buvo, o aš šiaip su šeima religingas šventės švenčiu, o aš nesu su šeima tokiu metu. Mano daug grupiokų vyko namo, o aš buvau ten. <...>. Buvo labai liūdna, aš esu įprastus grįžti namo per šventes, kur bebūčiau, o ten tokiomis aplinkybėmis neišėjo grįžti, tai jaučiau didžiulį šeimos ilgesį. (12) „Jau būni pasiilgęs ir namų, ir šeimos, ir kolegų. Tai kartas nuo karto aplankydavo toks liūdesys ir vienišumo jausmas apimdavo.“ (13) „Labai pasiilgau šeimos, savo tėvų, tai man vėliau su tuo ilgesiu buvo labai sunku kovoti, nes tu tiesiog sėdi ir žinai, kad tu visiškai viena esi. <...> Nes aš ten tikrai vieniša jaučiausi“ (15) „Vienišas jaučiausi galbūt pirmiausia dėl to, kad buvau vienas lietuvis. <...> aš susižadėjęs dar buvau, tai namų ilgesys po pirmo mėnesio tikrai pasijautė ir buvo.“ (17)
	Nepritapimas prie vietinių studentų	„Aš vienintelis buvau europietis, kuris ten lankė. Labai buvo sunku, nesvarbu, kad esi jų bendruomenėje, bet vis tiek nepritampi.“ (11) „Pasijauti, jog nesi šitos bendruomenės dalis, tu čia tiesiog atvykai, tai va čia gal pasijaučia vienišumas. Nes vis tiek tu Lietuvoje turi savo draugus, šeimą, buvai pripratęs susitikti, o dabar to nedarai.“ (16) „Beveik visi dėstytojai buvo slovakai, tai gal vėliau pradėjo pavykti lietus į tą kultūrą, bet vis tiek didelio kontakto nebuvo, nes mes realiai atskirti. Tai sakyčiau ir buvo toks sunkumas ir problema, kad mūsų neintegravo į jų kultūrą. Negalėjom pačiupinėti tos tautos, nu žmonių. Pažinau vos kelis, o prie jų atrodo nepavyko pritapti.“ (14)
	Nepritapimas prie kitų Erasmus+ studentų	„Manau, kad tikrai buvo. Ypač pačioje pradžioje, kuomet pasijutau nepriimta ispanų tai sunkiau buvo.“ (14) „Tai buvau su žmonėmis, kurie teoriškai faini buvo, bet aš niekad nesijaučiau įtraukta į tas veiklas, nors aš nueidavau kartais, bet nueidavau tik todėl, nes neatrodyčiau kvailai sėdėdama viena kambaryje, bet nepritapau aš prie jų.“ (15)
	Atsiribojimas nuo kitų studentų	„Tikrai nesusibendravom nei su vienu kursioku, kuriuo studijavom. Visi buvo tokie individualistai, nesimezgė tos draugystės ir atsiribojome vieni nuo kitų, gal dėl to pasijuto vienišumas.“ (16) „Mes vėliau ir su ta lietuve mažiau pradėjom bendrauti, nes aš labai atsiribojau nuo žmonių ir su niekuo nebebendravau, tai buvo toks dugnas ir labai sunku.“ (15)
	Gyvenimas vienam bendrabučio kambaryje	„Išskirtinai dar gyvenau vienas dviviečiame kambaryje, tai irgi prisidėjo prie vienišumo jausmo.“ (16) „Čekijoje aš nuo pat pirmos dienos jaučiausi vieniša, gyvenu barake viena.“ (18)
	Ankstesnė mainų patirtis leido išvengti vienišumo jausmo	„Čia buvo mano ne pirmi mainai. Aš esu dalyvavęs trumpesniuose mainuose. <...> tai apie vienišumą net negalvojau, nes ta patirtis buvo tokia užpildanti.“ (16)

Nesaugumo jausmas	Nesaugumo jausmas mieste	„Dar vienas sunkumas buvo dėl saugumo. Mūsų bendrabutis yra pastatytas, kur prieš 50 metų buvo aukštas nusikalstamumas, visokio tipo žmonės lankėsi ir buvo nesaugu. <...> Bet vis tiek mūsų profesoriai, kiti, kuriuos bendrabutį sutikom, kad puse km į tą pusę neikit, ten jus apvog, pašaus ar panašiai. Tai mes ten aišku ir nėjom <...> Mes išeidavom pasivaikščioti ramiai vakare, kažką valgyti nusipirkti, tai nesusikaičiuosiu kiek kartų mums pypsėjo, mašinos sustojo. Niekada nebuvo, kad mus užpultų, bet vakare vienai eiti drąsos tikrai reikėjo.“ (16)
	Pažadų netesėjimas	„Mes vieną didžiausių klaidų padarėme būdami Amerikoje, tai pasitikėjome amerikiečių žmonėmis. Mes galvojom, kad tas ir tas asmuo yra mūsų draugas ir mes jais galime pasitikėti. Ne, nėra to. Mums niekas neišaiškino, kad amerikiečiai save prisistato kaip draugą, bet iš tikrųjų jie nėra draugai, jie tiesiog yra save vertinantys individai. Pamoka, kurią mes išmokome – amerikiečiai neteisi pažadų. Pažadus tęsi tik tada, kai jiems yra nauda.“ (17) „Mes čia irgi turime koordinatorę, aš rašau, man neatrašo. Nu aš sakau, nežinau, toks jausmas, kad atvažiuavus čia, aš turėčiau žinoti viską. Nors prieš išvažiuojant minėjo, kad rašykite ir klauskit bet kada, pas mus greita komunikacija.“ (18)
Neįprastas/ nesuvokiamas elgesys	Vėlavimas	„Pirmas dalykas, vėluoti yra negerai, ką išmokau Lietuvoje, vėluoti yra negražu. Aš nežinau, prancūzai pusę val. vėluoja, taivaniečiai valanda. Įsivaizduok, aš sėdžiu, laukiu, o lauke žiauri liūtis. Aš sakau chebra, bent praneškite, jeigu neateinat laiku, o jie man sako ką, gi čia viskas normalu. Tai man buvo toks, eiti kolektyvas prašau, maldauju. Jie tokie kur aii, valanda vėluoju tai nepykti, bet jie jau valandą vėluoja, tai vėluos dar vieną ir būna dvi valandas pavėluoja.“ (11) „Jeigu mes susitariam susitikti 16 val., tai vadinasi 16 ir susitinkam, pas jų kitaip. Jie tada atvyksta 16:30 ar net 17 val., o tu jų visą laiką lauki.“ (13) „Tai va tie ispanai tokie kur neskuba, viską daro lėtai ir labai dažnai vėluoja, ir aš pastebėjau šį sunkumą jau pirmosiomis savaitėmis.“ (14)
Neįprastas/ nesuvokiamas elgesys	Akademinių užduočių atlikimas termino paskutinėmis dienomis	„Tai su darbais tas pats buvo su italais ir su ispanais. Jie linkę viską daryti paskutinę sekundę. Nors ir to laiko yra, noris anksčiau pasiruošti, o jie viską nori nukelti į pabaigą.“ (13) „Turėjome padaryti darbą grupėse, aš norėjau pasidaryti iš anksto, kad vėliau nereikėtų skubėti, o mano komandos nariai buvo iš Prancūzijos, jie vis nukėlinėjo ir savo dalies nepadarė iki pat atsiskaitymo. Tai galiausiai padarė paskutinę dieną, bet prastai.“ (12) „Kai turėjome grupinį darbą. Išvis su grupiniais darbais sudėtinga, ypač jeigu Erasmus studentai. Jo, mes turėjom labai daug nesutarimų kada darom, kaip darom ir panašiai. Aš norėjau anksčiau pasidaryti, kiti grupiškai, kurie iš Ispanijos, labai viską tempė, jų supratimas dėl laiko yra kažkas wow. Dėl laiko labai sunkiai sekėsi susitarti, tai žodžiu nebuvo malonu.“ (18)
	Nematytas maistas ir neįprasti valgymo ypatumai	„Buvo toks šokas, ateini į parduotuvę, kaip pasakytų lietuviai, nėra nieko normalaus valgyti. Tai iš pradžių reikėjo susipažinti su maistu, ką organizmas toleruoja, o ko ne. Nes sugebėjau apsinuodyti lėktuve, tai aš jau atskridau, buvau nusimušęs.“ (11) „Ten jų maistas skanus ir viskas su tuo gerai, bet skiriasi valgymo ypatumai. Jie pusryčiams pavalgo minimaliai, pietus valgo ilgai, o vakarienę pradeda valgyti labai vėlai. Tai užtruko kol pripratau prie tokio ritmo, tikriausiai net visą pirmą mėnesį jausdavaisi alkanas nuo pietų iki vakarienes“ (13)
	Šiukšliadėžių nebuvimas mieste	„Dar vienas didelis kultūrinis šokas – nėra šiukšliadėžių, tas pats ir Japonijoje. Aš Japonijoje irgi praleidau beveik 2 sav. Per tuos mainus, iš Japonijos atėjo dalykas, kad žmonės nešiukšlintų, kiekvieną vakarą atvažiuoja autobusiukas su muzika, ten ir išmeti šiukšles. Bet mums europiečiams, išeini į miestą, atsigeri kažko ir turi butelį, nu ir neturi niekur kur jį laikyti, tada turi visą vakarą jį taisyti, kol rasi ir tai klausimas ar rasi šiukšliadėžę. Visą laiką maišelį turėdavau turėti“ (11)
	Viešuoju transportu važinėja tik nepasiturintys arba neadekvatūs žmonės	„Amerikietiški miestai nėra sutverti vaikščiojimui, o mes europiečiai esame pripratę, kad visur galima nuvažiuoti be automobilio, arba išvis nueiti pėsčiomis, arba autobusu pasiimti. Ten tokio dalyko nėra. Iš esmės ten bet kuris studentas turi mašiną, kas pas mus irgi nėra įprasta. Na tiesiog, jeigu nori nuvažiuoti į prekybos centra elementariai apsipirkti, tai turi vos ne dviejų valandų kelionę autobusu. Ten autobusai egzistuoja, bet jais važinėja sunkiau besiverčiantys žmonės, tai arba benamiai, arba matosi, kad žmogus apsvarojęs.“ (16)
	Aiškūs perėjimai į romantinius santykius	„Daugiausia turėjau kultūrinio šoko santykiuose, kai aš lietuvis, o ji iš Honkongo, ten diena ir naktis. Pavyzdžiui, Europoje atrodo žmonės supranta kada pereina į draugystę (santykius), Azijoje tu turi pompastiškai su gėlėmis ir panašiai aiškiai pasakyti ar būsi mano mergina? Nėra kaip Europoje, kur pajaučiam. Tai čia šioje vietoje buvo komunikacijos trūkumas pas mus, manęs klausia, o aš sakau nu taigi mes drauguojam, tu mano mergina, kas yra, gi viskas tvarkoj. Ji manęs klausinėja kaip taip gali būti.“ (11)

STUDENTŲ TAIKOMOS ADAPTACIJOS STRATEGIJOS

Kategorija	Subkategorija	Iliustracija
Dalyvavimas vietinių mėgstamose veiklose	To paties sporto lankymas	„Dažniausiai tai per bendrus interesus susitikdavau su taivaniečiais, aš lankydavau dziudo.“ (I1) „Tai aš supratau, jeigu nori rast bendros kalbos, reikia daryt kažką, ką jie daro. <...>. Ten jie labai sportuoja, pas jų labai populiarius ištvermės sportas, tai bėgimai, žygiai. Tai irgi prie šito pradėjau priprasti ir labiau pradėjau stengtis sportuoti individualiai, kad galėčiau pritapti prie jų.“ (I3)
	Stengiamasi bendrauti vietinių kalba	„Aš visą laiką stengdavau bendrauti kažkiek kinų kalba“ (I 1) „Kadangi mes mokėmės irgi prancūzų kalbos, tai ir jiems stengėmės tas savo kalbos žinias parodyti. Jiems automatiškai labai malonu, kai tu su jais bandai šnekėti prancūziškai. Tai irgi tas kalbos mokymasis ir bandymas kalbėti su jais jų kalba.“ (I3)
Sąmoningas elgesio pritaikymas/keitimas	Kultūros ir bendravimo normų priėmimas	„Tos pačios stalo manieros, pagarba pagal amžių ir t.t. Aš viso to laikydavau. Mes esame individualistai, o ten bendruomenė, tai pavyzdžiui, jeigu valgai, geri, tai ten pirma vyresni žmonės pavalgo.“ (I1) „Mes kariai esam mokomi prisitaikyti prie situacijų kaip įmanoma greičiau. Tai mes prisitaikėm prie tos kitokios visuomenės tikrai ir gana greitai. Mes tiesiog pritaikėm savo elgesio stilių prie jų ir viskas. Laiko atžvilgiu tai per pirmą mėnesį prisitaikėm.“ (I7)
	Sąmoningas komunikacijos stiliaus keitimas	„Šiaip aš tokia mėgstanti sarkazmą ir humorą, dar į anglų kalbą perteikti, dar kitas levelis. Tai manau, kad kai kuriems mano grupiokams buvo sunku suprasti, kur aš čia juokauju, o kur ne. Tai vėliau šiek tiek pati sau pradėjau priminti, kad reikia pagalvoti prieš sakant, ką galiu pasakyti, o ko geriau nesakyti.“ (I2)
	Iniciatyvos priėmimas grupiniuose darbuose	„Jos vėluodavo, bet aš iškart pasiėmiau lyderystę tuo atveju, kad aš bandžiau aiškiai deadlinus numatyti, aiškiai užduotis.“ (I1)
	Tolerancija kitoniškumui	„Išmokau priimti žmogų su jo istorija, nes kartais būnu linkusi kritikuoti, labai giliai nepagalvojus apie to žmogaus istoriją.“ (I6)
	Socialinis įsitraukimas, nepaisant vidinių barjerų	„Aš sau sakydavau viskas, aš pasigaminu valgyti, aš dabar sėdėsiu virtuvėje ir pavalgysiu. Tai mano toks būdavo, kad aš bandydavau perlipti per save, kad eiti gamintis, valgyti ir pakalbėti su žmonėmis, kurie virtuvėje. Tada vat jeigu kažkas pasakydavo, kad kas nors vyks šį vakarą, tai aš sau sakydavau, gerai, aš šiandien eisiu, nesvarbu, kad aš nenoriu. <...> kad ne tik mane už rankos vestųsi, bet ir pati inicijuočiau, kad neužsidaryti tam kambarėje ir tada eiti, labai sąmoningai bendrauti su žmonėmis“ (I5)
	Laiko planavimo įpročių pritaikymas prie kito žmogaus	„Aš šiaip niekada negyvenu pagal kažkokį išplanavimą, bet Estijoje mano kambariokė buvo ta, kuriai viską reikėdavo labai suplanuoti. Pavyzdžiui 9 atsikeli, 10 jau išeini ir panašiai. Tai teko prisitaikyti ir šiaip nepasakyčiau, kad čia buvo blogas pritaikymas.“ (I8)
Prisitaikymas be išankstinių lūkesčių	Teigiamai nusiteikti ir neturėti nusistatymo kaip viskas turėtų būti	„Plius aš neturėjau ekspektacijų, nesitikėjau, kad bus labai gerai ar blogai. Aš tiesiog buvau nusiteikęs gerai, galvoju jeigu jų kultūroje taip priimtina, aš taip ir darysiu, mano mintys buvo atviros patirti kitą kultūrą. Aš atėjau kempine pabūti, norėjau prisirišti. Pavyzdžiui, buvo patiekalas – smirdantis tofu, tai taivaniečių delikatesas. Kai sakau, kad jis smirdi, tai vo jetau, tikrai smirdi ir aš vienas iš visos užsieniečių grupės ragavau.“ (I1)
Ryžtingumas	Nuostata, kad sunkumus būtina įveikti	„Tai kariškas mentalitetas, kur sukandi dantis ir važiuoji. Tai tiesiog reikia sukąsti dantis ir daryti norint pasiekti tam tikro rezultato. „ (A7)
Bendravimas su kitais vietiniais ir mainų studentais	Naujos pažintys ir veiklos kartu	„Emociškai jaustis geriau pradėjau, kai pradėjau užmegzti pažintis su kitomis merginomis. Išeidavome atsigerti kavos, aplankyti muziejus ir panašiai.“ (SLOVAKIJA) „Ypač dar gerai, kad turėjau gerą kolektyvą, kuris irgi stengėsi pajusti Taivano gyvenimą, tai daug kur keliavom, daug pamatėm. Pas mus kompanijoje buvo ne tik europiečiai, bet ir azijiečiai. Turėjom iš Honkongo, tai mano mergina iš Honkongo.“ (I1) „Tačiau tas labai padėjo, kad mes buvome viena didžiulė europiečių šeima, mes laikėmės kartu ir nebuvo sunku pirmosiomis savaitėmis. <...>. Jeigu pasijausdavau vienišas, siūlydavau europiečiams susitikti ir ką nors nuveikti“ (I7) „Taip jie mus į Disney atrakcionų parką praleido su vip kortele.Tai smagu dėl tų pažinčių. <...> Nes atrodė, kad taip toli kultūriškai viens nuo kito esam, bet tikrai susibendravom. Ai dar prisimenu, važiuavom su kursioke į Majami mano gimtadienį švęsti, tai mus vienas kaimynas paėmė nuvežti, nusivežė pas savo mamą, ten ji priruošus pilnus stalus vaišių prigaminus.“ (I6) „Estijoje man labai padėjo mano kambariokai ir draugai, su kuriais ten susipažinau. Nes jie buvo toje pačioje patirtyje, buvo toje pačioje situacijoje. Galėdavome pasidalinti savo jausmais, padėti vienas kitaip išsiaiškinti dalykus. Tai šie žmonės ir padarė mano Erasmus labai labai geru, patys geriausi įspūdžiai iš ten.“ (I8) „Aš gyvenau bendrabutyje, tai ten irgi buvo daugiau žmonių iš visur atvažiuusių. Tai mes ten visur ėjom, visur šventėm. Tai žmonės pas mus ateina, tai mes einam pas juos.

		Tai tikrai apie mokslus dar labai negalvoji, o bandai susikurti tą smagią patirtį ir tikrai buvo smagu.“ (15) „Mes bendrabutyje turėjom kaimynus, su kuriais susibendravom, o jie turėjo mašinas. Tai jie draugiškai pasisiūlydavo, jeigu jie važiuodavo apsipirkti, mus irgi pasiimdavo, tai mes apsipirkdavome kartu su jais ir nereikėdavo galvoti kaip nusigauti iki parduotuvės.“ (16) „Ir pasirinkau spręsti šituos sunkumus atsiribodama, aišku man tai nepadėjo pasijusti geriau“ (15)
	Iniciatyvos prisiėmimas susipažįstant/organizuojant veiklas kartu su kitais studentais	„iniciatyvumas buvo raktas. Nes ne vien, kad tu bendrauji, taip pat bandydavau organizuoti susitikimus ar keliones ir kviesdavau kitas, ar norit jūs važiuoti. Ne vien mane kviesdavo.“ (14) „Tai iniciatyvos sakyčiau 70:30. 70% tu turi imtis iniciatyvos, nori ar nenori, bet kartais turi būti pirmas. 30% buvo eventai, bendra draugų kompanija ir t.t. O visa kita, kai tu eini, kalbini ir bandai atrasti pažinčių.“ (11)
Ryšių palaikymas su artimaisiais Lietuvoje	Kasdien skiriama laiko bendrauti su draugais ir šeima Lietuvoje	„Skambindavau draugams, tėvams, kas dieną skirdavau po valandą bendrauti su Lietuva.“ (11) „Aš tiesiog su tėvais susiskambindavau kiekvieną dieną, kalbėdavausi, arba draugėm, nes nori kažkiek palaikyti su saviškiais santykių.“ (15) „Kasdieniai skambučiai į Lietuvą, bendravimas su šeima, artimaisiais ir draugais.“ (17) „Dabar Čekijoje bandau sau palengvinti buvimą kalbėdama su savo draugais, šeima, kad nesijaušti taip toli.“ (18)
Vidinė motyvacija	Noras patirti vietinį gyvenimo būdą	„Aš stengiuosi būti labai prisitaikantis, ypač prie situacijų. Aš pakeliavęs pėsčiom po Europą, hikinės, tai man išugdė imti viską. Aš atvažiavau, aš noriu pamatyti, išmokti kinų kalbą, valgyti jų maistą ir patirti jų gyvenimą ir gyventi jų akimis, kad suprasčiau, to ir pasiekiau.“ (11) „Tai pagrįdė manau noras. Noras kažko naujo, pamėginti nori ir nebijai. Patirti naują kultūrą turi būti noras didesnis už baimę.“ (12) „Turiu smalsumą, kuris mane veda ir padeda įsilieti, tai ta vidinė motyvacija.“ (16)

IŠSIUNČIANČIO UNIVERSITETO TAIKOMOS ADAPTACIJOS STRATEGIJOS

Kategorija	Subkategorija	Iliustracija
Organizacinė pagalba	Pagalba tvarkantis dokumentus	„Labai tikrai padėjo, buvo įvairūs susitikimai, meetai, kaip pasiruošti dokumentus. <...>. buvau susiskambinus su Erasmus koordinatorė, kuri man viską paaiškino. Šiaip, kas susiję su dokumentais, tai labai greit viskas susitvarkė.“ (I5) „Tai sakyčiau iš universiteto tik biurokratinė pagalba. Visi dokumentai, kuriuos reikėjo supildyti. Kadangi vykom į Ameriką, reikėjo vizos nu ir aišku dėl stipendijos turėjo supildyti.“ (I6) „Padėjo užpildyti dokumentus, tiksliau vis nukreipdavo ką reikia užpildyti.“ (I4) „Visus dokumentus sutvarkė universitetas, čia irgi palengvino, nereikėjo labai rūpintis.“ (I3)
	Finansinė pagalba	„Didžiulė finansinė parama. Nes sakykim yra mokama stipendija, man kaip išvykstančiam į JAV, mokama padidinta stipendija plus komandiruočių pinigai.“ (I7) „Tai pagrindinė manau pagalba buvo finansinė, jie skyrė stipendiją.“ (I4)
	Pagalba komunikuojant su priimančiu universitetu	„Taip pat dar padėjo su komunikacija, jeigu iš pradžių nepavykdavo susisiekti su tuo užsienio universitetu, tai jie padėdavo.“ (I4)
	Suteikta galimybė pabendrauti su priimančiame universitete buvusiais Lietuvos studentais	„Kad išvykstame į Prancūziją mums jau pranešė prieš 6 ar 7 mėnesius, nebuvo viskas paskutinę minutę. Mes turėjom ir galimybę pasikonsultuoti su kariūnais, kurie jau ten buvo ir visa tai palengvino kelionę.“ (I3)
Kalba	Pasiūlomi anglų kalbos kursai	„Aš turėjau išsilaikyti anglų kalbos testus, tai man didelę pagalbą suteikė universitetas, tiksliau anglų kalbos dėstytojai, pasiūlė papildomus kursus.“ (I7) „Dar Lietuvoje mums buvo papildomas dėmesys ir lavinome anglų kalbą. Ėjome į papildomą būrelį“ (I3)
Komunikacija	Ryšų palaikymas studentui išvykus į mainus	„Porą kartų tikrai buvo parašę, paaiškino kokių dalykų reikės susitvarkyti, kaip toliau viskas su paskaitomis, kad reikės tokių ir tokių pažymų. Bet eigoj ir grįžus tikrai rašė dėl reikiamų dalykų ir nepaliko visiškai vienu nežinioje.“ (I5) „Tai su savo kuopos instruktoriais palaikėme ryšį, bet ne su tuo akademijos skyriumi, kuris organizavo mano išvykimą.“ (I7) „Palaikėm, mūsų teiravosi kaip sekėsi. Tai vos ne kas mėnesį darydavom mini ataskaitą, kad mums viskas gerai ir nereikia dėl mūsų jaudintis.“ (I3)

PRIIMANČIO UNIVERSITETO TAIKOMOS ADAPTACIJOS STRATEGIJOS

Kategorija	Subkategorija	Illustracija
Renginiai	Kelionės	„Tarkim jie organizuodavo keliones į Vengriją, Slovakiją, į Pragę“ (12)
	Įvadinė diena/savaitė	„Labai fainiai, kad mes Estijoje turėjome introduction week, mums viską arodė, apie universitetą viską papasakojo, vyko susipažinimo renginiai.“ (18) „buvo pirmoji savaitė integracinė, ten turėjom kelis užsiėmimus. Papasakojo mums ko tikėtis, ko nesitikėti Amerikoje. <...>. Buvo maži renginukai, siekiant pažinti tam tikrai kultūras, bet vyravo labiau paskaitėlės apie kinų, japonų kultūrą. Dominavo Azijos kultūra“ (17) „Buvo daug tokių renginių. Pirmą savaitę sakyčiau turėjom įvadinę, supažindino su tokiais realiais dalykais, kas vyksta Taivane. Tai pasakė ir gerus, ir blogus dalykus. Kaip pavyzdžiui pas mūsų, šiaurinėje dalyje yra šunų problema, pietuose – beždžionių problemą. Dar pasakė dėl eismo, ten mūsų gyvybė kainuoja 300000 eurų, tai nebūkit kvaili ir saugokit save.“ (11)
Organizacinė pagalba	Priimantis universitetas pasiūlo bendrąbūtį	„Padėjo susirasti gyvenamąją vietą, tai siūlė bendrabučius. Kadangi tame mieste gana brangu buvo, tai buvome labai dėkingi, kad siūlė bendrabučius ir įsileido mus.“ (14)
	Universitetas prideda į bendras mainų studentų grupes	„Universitetas įtraukė į Telegram grupes, tai ten visi Erasmus atvykę studentai sudėti į grupes, kad būtų aišku kur kas vykta. Tai, pavyzdžiui, vienas studentas parašo, kad mes eisim į tokį ir tokį muziejų, vat į tokias vietas, į tokį barą, tai kas norite, prisijunkit, visi esate laukiami.“ (12)
	Geranoriški darbuotojai	„Sakyčiau, kaip paslaugas suteikiantis universitetas, ten yra empatiškesnis. Atrodo ten labiau ir nuoširdžiau rūpi studentas nei KTU. Jie visko pasiklausia, paaiškina. Kur kas draugiškesni darbuotojai, noriai atlieka savo darbą ir panašiai. Visada mums padėdavo.“ (16)
	Mentoriai/palaikantys asmenys	„Mes galėjome užpildyti formą ir turėjome buddy, kuris primom savaitėm, pirmais mėnesiais padeda“ (12) „Tai pas mus buvo mergina, kuri ateidavo pasakyti dėl tvarkaraščių naujienas, kur kas vyks, ji labiau tokią tiesiog informaciją perdavė. Papildomai man ji ją neprireikė kreiptis, bet jeigu būtų prirėkę, tikrai, manau būtų padėjusi.“ (12) „Mūsų grupei buvo priskirtas vienas amerikiečių kariūnas, tai jo, mes su juo labai glaudžius ryšius palaikėme, tai jis tiek lietuvių, tiek rumunų, lenkų, latvių kultūrą puikiai pažįsta. Jis buvo mūsų pagrindinis mentorius ir mums tikrai padėjo.“ (17) „Mūsų profesorius tikrai labai padėjo, dėl jo mes ir atvykome į Ameriką. Jis suorganizavo visus tuos mainus ir jų metu buvo mūsų mentorius. Mainų pradžioje jis suorganizavo bendrą vakarienę su kitais dėstytojais, kurie mums vedė paskaitas. Tai pasikalbėjom ko tikėtis iš mainų, ką dar reikia susitvarkyti su dokumentais ir panašiai.“ (16) „sugalvojau sudalyvauti buddy programoje. Tai va čia labai faina buvo Taip pat turėjome Erasmus koordinatorę, su kuria galėjome labai greit susisiekti, greit atrąšydavo ir buvo labai lengva.“ (18) „Nes aš gavau labai fainą koordinatorių Taivane, kuris man viską surašydavo nuo A iki Z, jeigu kas tave kavos pakvies ir dar gyvai paaiškina, jau kai buvau Taivane.“ (11) „Tai ten buvo vienas paskirtas toks kaip vyresnysis, kuris rūpinasi, klausia kaip tau sekasi, ar galiu kažkuo padėti, gal kažką pamokyti?“ (13) „Tikrai neprisimenu, mums niekas nesiūlė mentorų. Jeigu būtų buvę, tikrai būčiau užsiregistravusi.“ (15) „Nebuvo mentorų, tikriausiai nebuvo tam poreikio, nes mes tik keli buvome iš mainų. Bet jeigu būtų pasiūlę, būtume pasinaudojusios.“ (16) „Buvo kažkoks tikai tai siūlymas turėti mentorų. Bet aš neatsimenu su tuo mentorium kaip užsibaigė. Bet aplinkoj visi tie tarptautiniai studentai irgi neturėjo mentorų. Tai nežinau, gal nelabai užteko žmonių mums visiems, kad galėtų būti padedančių slovakų.“ (14)
	Psichologinė pagalba	„Taip, buvo teikiama psichologinė pagalba visiems studentams ir galėjai kreiptis.“ (17) „Žinau, kad tikrai yra, ten yra psichologinė pagalba. Tik mes nesinaudojom, tai mums nelabai aktualu tiesa pasakius.“ (16) „Kur pristatė universitetą, ir kas buvo labai įsimintina, kad ten buvo labai didelė lentelė, būtent Erasmus studentams. Toje lentelėje buvo parodyta kaip geriau prisitaikyti, nebūtinai atvykus į Estiją, bet bendrai į kitą šalį. Ten parodyta kokios emocijos kyla ir

		taip toliau, kas buvo labai faina, nes neišsigąsti savo tokios nuotaikos, emocijų ar jausmų. Taip pat per tą meetą iškart pasiūlė ir savo psichologą, kuris kalba angliškai.“ (18) „Šiaip nebuvo nieko panašaus, tikriausiai būčiau pasikreipusi, jeigu būtų tokia galimybė.“ (15) „Negaliu tiksliai pasakyti, bet bendrai apie tokią galimybę mūsų niekas neinformavo“ (12) „Čekijoj išvis apie tai nebuvo užsiminta ir tokios galimybės mes neturime. Nors šiuo metu su mano emocijne būkle, manau, tikrai reikėtų.“ (18) „Tiksliai nežinau, nesikreipiau, bet ten yra stigmų, tai psichologų pagalba ten pas jų jau negerai. Ten gal labiau yra tie koordinatoriai. Ir šiaip, nematau, kad jie turėtų tiek resursų, nes labai didelis universitetas.“ (11) „Ne, bent jau mano aplinkoje niekas nesiūlė tokios galimybės Gal ir buvo, bet tikrai ne Erasmus studentams, gal paties slovakams.“ (14)
Dėmesys skirtingoms kultūroms	Paskaitų modulis apie kultūras	„kultūrinį modulį, tai ten susipažinom su pačia Prancūzija ir buvo kitos šalys, kur atliko savo pristatymą, tai buvo smagu susipažinti su tomis kultūrom.“ (13) „Vidiniai visokie renginiai, ai va, paskaitėlės apie šalis. Kadangi visi atvažiuom iš skirtingų šalių, tai kiekvieną savaitę vis kažkoks naujas mokinys pristatydavo apie savo šalį, galėdavo atsinešti kažką pagaminto iš savo šalies. Tai va labai universitetas padėjo prisitaikyti, susirasti naujų žmonių, labai stengėsi, kad nepalikėtų vienus.“ (12)
	Valgykloje siūlomi skirtingų kultūrų patiekalai	„Linkęs valgykloje daryti įvairiausias virtuves, nes virtuvės yra kultūros dalis. Tai būdavo ten Azijietiška, Europietiška, Japoniška virtuvė. Nu ta prasme, kad per maistą atrasti kažkokių panašumų ar šiaip bendrai susipažinti. Dar smagu, kad tai vyko per visą mainų laikotarpį, ne tik pačioje pradžioje.“ (13)
	Kultūriniai renginiai	„Organizuodavo įvairiausias veiklas, pavyzdžiui, kultūrinis vakaras. Tai gaminome savo kultūrinius patiekalus, susitikome ir pavaišinome vieni kitus. Taip pat važiuavome į gyvūnų prieglaudą, ten pavadžiojome šuniukus, paglostėm kačiukus.“ (14) „Buvo sakym iš visų šalių atvykusių universitetų pristatymai, kas ką veikia, kas ką daro, kad labiau susipažintų vieni su kitais ir pažintų kultūras, nes viskas orientuota buvo į skirtingas kultūras.“ (13) „Tai labai padėjo universitetas, nes buvo daug dalykų kur galėjome eiti, bendrauti su estų studentais, vyko įvairūs renginiai, pavyzdžiui, savo kultūrą reikėjo pristatyti. Tada kartu rinkdavomės kartą į savaitę pasivaikščiokimui. Universitetas tikrai mus įtraukė ir nesujutome atstumti.“ (18) „Tai vat jie daro visokių renginių, kad visi būtų kartu. Aš galiu papasakoti kas man labai patiko ir apėmė tiek kultūrinę veiklą, tiek vakarėlį. Buvo renginys, kur buvo užsakyti tramvajai mieste ir ten buvo kiekviename tramvajuje didžėjus ir gidas. Tai mes važiuojam, groja muzika, mes visi šokam ir privažiuojam kažkokį kultūrinį objektą ar žinomą vietą, muzika nutyla ir gidas pasakoja istoriją. Tai tokia ne tik pramoginė, bet ir pažintinė veikla, kur dėmesys skirtas kultūrai ir mus su ja supažindina.“ (12)
Kalba	Pasiūlymas mokytis vietinių kalbos	„Aš mokinausi čekų kalbą, o jų kalba su rusų panaši, tai turėjau ir rusų pradmenis, tai man jau buvo šiek tiek lengviau pagauti skaičius ar ten elementarius žodžius, kai kalba vietiniai. (12) „Mes vėliau turėjom ir prancūzų kalbos pamokas.“ (13) „Dar galvoju man padėjo prisitaikyti kalbos mokimasis, aš turėjau kinų kalbos pamokas ir ten mumis ne vien mokino kinų kalbos. Ten mokino ne tik kalbom, bet papasakojo kuo skiriasi Taivanas nuo kitų šalių, truputį kalbėjo apie tos šalies normas ir vertybes.“ (13) „Siūlė slovakų kalbos kursus, lyg tarytum padėtų lengviau integruotis į kultūrą, kalbančią aplinką. Bet aš kažkaip pagalvojau, kad kalba nėra populiari ir nepanaudosiu vėliau, tai nusprendžiau neiti.“ (14) „Siūlė olandų kalbos kursus. Tai galėjai anksčiau atvykti ir praeiti 1,5 savaitės kursą. Tokiai grynai adaptacijai į šalį, bet aš atsisakiau.“ (15)

PASIŪLYMAI IŠSIUNČIANČIAM UNIVERSITETUI DĖL STUDENTŲ ADAPTACIJOS STRATEGIJŲ

Kategorija	Subkategorija	Ilustracija
Tinkama komunikacija	Efektyvesnė komunikacija apie Erasmus+ programą	„Visų pirma tikrai manau galėtų patobulinti komunikaciją, čia labai svarbus dalykas. Ypač geresnės integracijos reikėtų į pačią Erasmus mintį. Nes kitu atveju, jeigu tu nori kažką sužinoti, viską turi domėtis pati.“ (18)
	Tinkamai iškomunikuoti apie universiteto partnerius	„Tai aš manau, vat vien su ta situacija, vat su ta Italija. Tai kam įdėti į programą, kad yra toks universitetas, plius nepažymėta, kad ten nebus paskaitų anglų kalba. Tai aš turiu papildomai rašyti universitetui į Italiją, ar galėsiu laikyti egzaminus anglų kalba. Aš manau, rinkdamasi šalį, nebeturiu aš apsikrauti tokiais dalykais, ar galėsiu egzaminus laikyti anglų kalba. Aš nueinu paklausti pas darbuotojus, kurie atsakingi už mainus, jie nieko nežino. Tai sako tu susirašyk, mes turim tokius kontaktus. Bet jeigu jau įtraukė jie į pasirinkimų sąrašą, tai gal turėtų žinoti tokius dalykus, tai norėčiau, kad ties čia padirbėtų.“ (ČEKIJA)
	Universitetų glaudesnė komunikacija su kitų šalių universitetais	„glaudesnio bendradarbiavimo su užsienio šalimis pačiai akademijai. Šiuo metu yra vykdomos tarptautinės savaitės, kai į Lietuvos karo akademiją suvažiuoja studentai iš užsienio, lietuviai yra siunčiami į įvairios konferencijas Europoje, bet to reikėtų ženkliai daugiau, kad pažinti kitas kultūras. Tai sakyčiau kitų kultūrų pažinimo trūksta, nes tai labai svarbu net prieš galvojant apie mainų programą.“ (17)
Mokymų organizavimas	Pasiūlyti mokymus apie kitas kultūras	„O tiems, kurie išvyksta toliau ir į visiškai skirtingą kultūrą, būtų gerai, kad papasakotų ko tikėtis ir ko nesitikėti. Pravestų paskaitas apie tą kultūrą.“ (15) „Dar siūlyčiau studentams, kurie planuoja vykti į mainus, organizuoti trumpas paskaitėles ko toje kultūroje tikėtis, man asmeniškai tikrai atrodo būtų padėję, nes aš tikėjausi ne to.“ (17) „Būtų labai puiku, jeigu universitetas supažindintų su kultūra, normomis, kas priimtina, o kas ne. Nes jeigu dabar vykčiau į kokią Afriką arba musulmonų šalis, tai būtų sunku ten vykti ir mokytis, kai nieko nežinau apie tą šalį. Plius nežinodamas tų normų gali greit susigadinti santykį su vietiniais.“ (13)
	Pasiūlyti galimybę papildomai mokytis anglų kalbą	„Kalbant apie kažkokius kalbos kursus, tai šiaip nebuvo tokių dalykų. Man būtų pravertę ir tiku, kad yra studentų, kuriems irgi labai praverstų kalbos kursai, kuriems sunkiau su anglų kalba“ (15) „Galėtų būti kažkokie kalbų kursai, nes daugelis nedrįsta išvykti dėl kalbos barjero.“ (14)
	Pasiūlyti galimybę papildomai mokytis kalbą šalies, į kurią vyks studentas	„Būtų gerai jeigu universitete būtų mokoma kalba, kurią reikės patirti ir jausti nuvykus į kitą kultūrą kiekvieną dieną. Tai čia šiuo atveju prancūzų kalba, kurios mus Lietuvoje nemoko.“ (13)
Pagalba realizuojant formalumus	Pasiūlyti mentorių Lietuvoje dar prieš išvykstant į mainus	„Reikėjo tokio žmogaus, kuris galėtų kaip mentorius pabūti ir patarti kaip ir ką daryti, bet kad būtų tie patarimai tokie neformalūs. Mums tikrai trūko šiaip bendros informacijos ir proceso, kaip ką pildyti.“ (16)
	Padėti susirasti apgyvendinimą	„Tada su apgyvendinimu galėtų labiau padėti, nes žino universitetus, žino šalis, su kuriomis bendradarbiauja. Kai kur labai sunku ir brangu rasti būstą, tai galėtų tikrai padėti. <...>. Atsimenu, kalbinau savo kursiokę vykti kartu, bet ji nebegavo bendrabučio, nes galbūt per vėlai užpildė formą. Ji prašė mūsų universiteto pagalbos, bet jis nepadėjo. Tai ji negalėjo sau leisti nuomotis būsto, tai nebevažiavo.“ (14)
	Stipendijos išmokėjimas laiku – prieš patiriant nuostolius	„Dar yra, kad stipendijos sumą turi išmokėti prieš išvykstant į mainus, mums neišmokėjo. Sumokėjo, kai tik nuvykom. O kai už viską planavom mokėti, galvojom stipendija mums padengs, tai reikėjo susirinkti tuos pinigus, nes dokumentai kainavo nemažai.“ (16)
Grupių organizavimas	Sukurti universiteto tinklalapyje polapį su kitų Erasmus+ mainų studentų patirtimis	„Galėtų būti koks polapis su Erasmus studentų patirtimis, nors aišku, kas norės viešai rašyti apie neigiamą patirtį, jeigu tokia buvo, čia va klausimas.“ (15) „Galėtų turėti studentus, kurie buvo mainuose ir dalintųsi savo patirtimis. <...> Aš manau, kad VU galėtų turėti tinklapį, kuriame dalijasi erasmus studentų istorijomis ir atsiliepimais. Nes ten nenuvykęs, kitu būdu tu nesužinosi. Pačiam susieškoti kartais yra sunku. Aš irgi ieškojau žmonių, kurie jau buvo ten. Aš ieškojau per Taivano atstovybę. Aš ten radau lietuvių bendruomenę, mažą, bet visada buvo jeigu kas.“ (11)
	Suburti į grupes studentus, kurie išvyksta į mainus toje pačioje šalyje	„Padėti palaikyti komunikaciją tarp išvykusių, nes suprantu, kad konfidenciali informacija, bet jie nepasako kas tokie išvyksta ir tu turi į teams grupę rašyti kas važiuoja į tą universitetą, atsiliepi“ (15)

PASIŪLYMAI PRIIMANČIAM UNIVERSITETUI DĖL STUDENTŲ ADAPTACIJOS STRATEGIJŲ

Kategorija	Subkategorija	Ilustracija
Kalba	Atvykusiems studentams pasiūlyti mokytis anglų kalbos	„Dėl kalbos, galėtų siūlyti ne tik slovakų, bet ir anglų kalbos kursus.“ (14)
Renginiai	Organizuoti renginius ne tik mainų pradžioje, bet visą mainų laikotarpį	„bet manau, galėtų padaryti ir semestro viduryje kažkokių veiklų, kad tie, kurie nesusibendravo, gal dar pavyktų. Nes daugiausiai tokių renginių buvo, kad eini į barą ir vartoji alkoholį, tai gal galėtų būti kitokių bendrų veiklų.“ (15) „Tačiau tas toks proaktyvus universiteto bandymas integruoti mus į amerikiečių gyvenimą, tai jo, pasimatė tik tą pirmąją savaitę ir viskas. Tada jau mes patys už save. Galėtų vykdyti bendras veiklas ir sudaryti galimybę studentams susipažinti visų mainų metu“ (17)
	Renginių prieinamumas visiems	„Čia labai priklauso kiek tu pats įsitrauki. Aš turėjau 20val atidirbti, eiti pasakoti apie Lietuvą, nes gavau stipendiją. Bet, pavyzdžiui, sunkumas, kad kai kuriose veiklose labai limituotos vietos. Važiavom į IKEA ir buvo tik 30 vietų, tai daugelis netilpo.“ (11)
Komunikacija	Vykdyti savalaikę komunikaciją	„Jeigu reikia kokią stipendiją susitvarkyti, tai reikėdavo zysti tam profesoriui kokią savaitę, kad mums atrašytų. Tai lėtai viskas vyko.“ (16) „Čekijoje aš vis dar laikiu įvairių atsakymų dėl studijų, jie neatsako man tris savaites. Tai Čekijoje patyriau sunkumus nuo pat pradžių iki dabar. Pavyzdžiui, ta pati Moodle sistema, dažniausiai pats universitetas atsiunčia, paprašo, kad prisiregistruotum.<...>. Čia aš jau esu trečia savaitė, nieko neturiu ir nežinau ką man daryti, kas yra tikrai labai nefaina.“ (18)

ERASMUS KAIP ASMENYBĘ KEIČIANTI PATIRTIS

Kategorija	Subkategorija	Iliustracija
Nuostatų keitimas	Pasikeitęs požiūris politikoje	„Aš studijavau pačioje raudoniausioje valstijoje Amerikoje, tai reiškia ten kur absoliuti dauguma balsuoja už respublikonus. Aš atvykau absoliučiai su liberaliom nuostatom ir pažiūrom, buvau už partnerystės įstatymo priėmimą ir panašiai. Aš atvykau ir pamačiau, kad ne, ten vyksta visiškai viskas kitaip. Ten žmonės palaiko Donaldą Trampą ir laukia jo kaip išganytojo. Ir aš kažkuriuo momentu pats tuo įtikėjau ir tuo tradicinės šeimos vertybėmis ir aš tai persivežiau į Lietuvą. Tai trumpai tariant aš pakeičiau savo požiūrį.“ (17)
	Kitaip pamatoma prieš tai idealizuota šalis	„Aš vaikystėje idealizuodavau Ameriką, o dabar kai pamačiau, tai supratau, kad baigėsi mano idealizavimas.“ (17)
	Pradedama labiau vertinti Lietuvą	„Aš labiau pradėjau vertinti Lietuvą, namus ir viską ką čia turiu apskritai.“ (15) „požiūris į pasaulį kitoks, požiūris į Lietuvą kitoks. Lietuvą iš naujo įsimylėjau.“ (17) „Bet kai grįžau jausmas buvo kitoks nei prieš išvykstant, tikrai visus atrodo pradėjau labiau vertinti ir pačią Lietuvą matyti ir vertinti kitaip“ (18)
Asmeninis augimas	Įgaunama žinių apie kitas kultūras	„Kaip tik gal teko pažinti įvairiausių tų kultūrų. Buvo atvykę ir iš Amerikos, ir iš Japonijos ir iš Kanados, ir iš kitur. Tai kaip tik įvyko žinių patobulinimas apie kitas kultūras. Tai supratimas kaip tik labiau prasiplėtė mano ir, manau, jų, apie kitas kultūras.“ (13)
	Įgaunama žinių apie skirtingas vertinimo sistemas universitetuose	„Ten šimtabalė sistema, pažymį sudaro pagrinde namų darbai ir egzaminai, o pas mane VU beveik 50% sudarydavo aktyvumas paskaitos metu.“ (11) „Vertinimo sistema buvo kiek kitokia, pas jų buvo nuo 1 iki 5“ (14) „Pradėkim nuo Estijos, tai ten skiriasi vertinimo sistema. Pas mus yra skaičiais, ten yra raidėmis A,B,C. Kas man buvo wow iš pradžių“ (18)
	Atvirumo ugdymas	„Tai atvirumo tikrai išmokau. Nes ir pačiai reikėjo pakalbinti aplinkinius.“ (16)
	Pokytis asmenybėje	„Jaučiausi kitu žmogumi, nes patirtis tikrai buvo praturtinanti“ (16)
	Bendravimo pokytis	„Tikrai pasikeičiau, pirmiausia draugai ką pasakė, tai, kad patapau per daug draugišku.“ (11)
	Pasiryžimas keistis	„Aš bandydavau perlpti per save, kad eiti gamintis, valgyti ir pakalbėti su žmonėmis.“ (15)
Ilga laikės pažintys	Užsimezgosios tvirtos draugystės	„Yra trys draugai, su kuriais bendraujame iki šiol. Viena yra kur labai stipriai palaikome ryšį, susiskambiname, važiuojame viena pas kitą. Dabar kaip tik už kelių dienų skrendu į Prancūziją pas tą draugę. Taip pat yra su vokiečių mergina, į Vokietiją buvau nuskridusi ir ji buvo atvykusi pas mane. Nuo pat pirmų dienų užmezgėm fainą ryšį. Man tie mainai atnešė ne tik naujas patirtis, bet ir naujas draugystes, per kurias dar labiau galiu plėsti savo akiratį ir pažinti kitas kultūras.“ (12) „Su savo kambariokais, su savo mergina, su kai kuriais taivaniečiais santykius palaikome ir šiandien. Vos prieš kelias savaites grįžau, bet jau planuojame kada susitikime su mergina.“ (11) „Su manim buvo ir lenkai, rumunai, graikai, mes vis tiek esam rytų Europos mentaliteto. Tai mes tapome šeima, viena didžiulė šeima. Labai susibendravome ir daug ką veikėme kartu. <...> Mes palaikom ryšius ir dabar, vasarą organizavomės susitikimą Lenkijoje, tai buvau nuvykęs aš, buvo atvykę ir rumunai, lenkai žinoma prisijungė ir šiaip mes bendraujam, turim bendra chatą, kartais pasiskambinam.“ (17)