

Rocca al Mare kool

**UUES KESKKONNAS TOIMETULEK YFU  
ORGANISATSIOONIS OSALENUD RAM KOOLI VANEMA  
KOOLIOSA ÕPILASTE NÄITEL**

Uurimistöo

Mariette Heleen Toome

11. klass

Juhendaja õp Katrin Rääk

Jaana Kalev

Tallinn 2019

# SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	3
1 TEOREETILINE OSA .....	5
1.1 Mis on kultuur? .....	5
1.2 Mis on keel? .....	5
1.3 Mis on kultuurišokk?.....	6
2 UURIMUSLIK OSA .....	11
2.1 Valim.....	11
2.2 Protsess.....	11
2.3 Küsimused.....	12
2.4 Intervjuud .....	12
2.4.2 Intervjuude analüüs .....	18
3 KOKKUVÕTE .....	24
4. SUMMARY .....	26
5 KASUTATUD ALLIKAD .....	28
6 LISAD.....	29

## SISSEJUHATUS

Aina rohkem soovivad Eesti noored minna maailma avastama, reisima, tööle või õppima. Noored soovivad tutvuda erinevate riikide ja kultuuridega. Minnakse otsima “paremat elu”, mida filmidest nähakse või uudistest kuuldakse. Palgad on kõrgemad, ilmad on soojemad, teised riigid tunduvad turvalisemad. Neid põhjuseid on palju ja huvi reisimise vastu aina kasvab.

Paljud, kes välismaale elama lähevad otsustavad siiski Eestisse naasta. Siingi on põhjuseid palju, näiteks koduigatsus või liiga kõrged ootused teistest riikidest.

Tänapäeval on palju võimalusi ka aastaks välismaale õppima minemiseks. See on hea võimalus enda leidmiseks, tuleviku selgenemiseks ning uute kultuuridega kokkupuutumiseks. Ka mina kasutasin seda võimalust ja õppisin aasta Uus-Meremaal YFU programmiga.

MTÜ YFU Eesti on organisatsioon *Youth for Understanding*, mis võimaldab gümnaasiuminoortel mingiks ajaperioodiks välismaale õppima minna. YFU ehk *Youth For Understanding* koorus välja II maailmasõja traagikast. Sõjakoledest põhjustatud hirmvõõraste ja teistest erinevate ees ajendas Rachel Andreseni astuma reaalseid samme tolerantsema ning rahulikuma maailma heaks. Nii sai alguse tänaseks ülemaailmseks võrgustikuks kasvanud rahvusvahelisi haridusprogramme pakkuv organisatsioon *Youth for Understanding*. Tänapäeval osaleb vahetusprogrammides üle maailma igal aastal üle kolme tuhande 15-18-aastase noore. Tegutsevaid YFU-rakukesi on pea 60. riigis (yfu 2019).

YFU Eesti pakub haridusliku eesmärgiga kultuurivahetusprogramme juba alates 1992. aastast. Esimesed õpilased said võimaluse minna välismaale samal hetkel, kui Eesti vabanes ja taastati Eesti Vabariik. YFU Eesti MTÜ töötab selle nimel, et vahetusaasta kogemusega noored ja pered saaksid panustada oma tõekspidamisi ja kogemusi nii nende eneste kui ka kogu ühiskonna heaollu. YFU võimaldab haridusliku sisuga vahetusaasta kogemust 15-18 aastastele noortele ning Eesti peredele, kes võtavad vastu välisriikidest pärit õpilasi. 25 tegutsemisaasta jooksul on Eestist vahetusaastal käinud pea 1500 õpilast. Eesti peredes on olnud võimalus elada 500 vahetusõpilasel. Organisatsioonis on kokku 578 liiget, kellest üle 2/3 on noored. YFU Eesti liikmed jagunevad tegevliikmeteks ja toetajaliikmeteks. YFU nõukogu, juhatus ja grupijuhid koosnevad vabatahtlikutest (yfu 2019).

Selle uurimistö eesmärgiks on teada saada kuidas saadi hakkama uude kultuurikeskkonda kolimisel, millised probleemid tekkisid kolides uude kultuuri ning kuidas nende probleemidega

hakkama saadi. Uurimistöö põhiküsimuseks on „Kuidas saadakse hakkama uues kultuurikeskkonnas?”.

Oma uurimistöös toon välja, kuidas tullakse toime uues kultuurikeskkonnas. Valimiks on mul Rocca al Mare kooli vanema kooliosa õpilased, kes käisid MTÜ YFU Eesti organisatsiooniga vahetusaastal.

Teoreetilises osas seletan vajalikud terminid lahti. Kirjutan täpsemalt, mis on kultuur, keel ning kultuurišokk. Praktilises osas räägin enda kogemusest Uus Meremaale kolides ning analüüsin seitsme õpilase vastuseid.

Tulemus polnud üllatav, kuid mis oli üllatav oli see, et Birgitil, kes käis Uruguays, oli nõrgem kultuurišokk kui Annal, kes käis Ungaris. Ungari on Euroopa riik, mistõttu on selle kultuur lähedasem Eesti kultuuriga. Enne intervjuusid arvasin, et Birgitil oli kõige suurem kultuurišokk võrreldes teiste vahetusõpilasega, aga ma eksisin.

# 1 TEOREETILINE OSA

Uurimistöö teoreetilises osas räägin täpsemalt, mis on kultuur, keel ning kultuurišokk. Kui kolitakse uude kultuurikeskkonda kohtutakse uue kultuuriga ning ka keelega. Uus kultuur ja keel võib ära ehmatada ning võib tekkida stress.

## 1.1 Mis on kultuur?

EKSS-i andmetel on kultuur kokkuvõtvalt „inimühiskonna loova mõtte ja sellest tuleneva tegevuse tulemuste kogum; samal ajajärgul, rahval, samas piirkonnas jne” (Kultuur 2018). Igal riigil on üks rohkem tuntud kultuur, kuid kultuure on palju ning need on piirkonniti varieeruvad. Kultuuri alla käivad keel, traditsioonid, ajalugu ja palju muud.

Kultuuri ja stereotüüpide vahel olev kiht on õhuke. Stereotüübid on tüüpilised arvamused rahvuse või riigi kohta, näiteks ameeriklastele ei meeldi kanadalased või, et kõik ameeriklased on ülekaalulised. Sellised väited ei kvalifitseeru kultuuri alla. Kultuur on ühe rahvuse pärand ning seda ei moodusta eelarvamused.

Kokkuvõttes on kultuur kõik see, mis teeb meist välismaal välismaalase.

## 1.2 Mis on keel?

EKSS-i andmetel on keel „inimese olulisim suhtlemisvahend, mõtete ja tunnete vahendaja” (Keel 2018).

Keel on osa kultuurist. Vastsündinul ei ole keelt ega kultuuri, kuid tal on kaasasündinud võime neid õppida. Nad õpivad kuulates ja jäljendades vanemaid.

Mitte ükski inimene ei mäleta, kuidas me oma esimesi sõnu õppisime. Keele õppimiseks piisab lapse puhul lihtsalt selles keelekeskkonnas elamisest. Sama loomulikul moel omandatakse kasvuümbruse kultuuri nii, et sellest saab tuttav, turvaline ning iseendast mõistetav elamisviis. Sama kultuuritaustaga inimestel on ühine “andmepank”, mis koosneb informatsioonist, uskumustest, oletustest ja väärtustest. Nendele tuginetakse, kuigi ei osata seda alati sõnadega

väljendada. Teatud olukordades lihtsalt teatakse, et nii on õige käituda (Võõra kultuuri sees kohtud iseendaga 2015).

Keeleks ei peeta kõne, vaid ka kehakeelt. Kehakeel õpitakse selgeks koos kõnega, kuid on universaalsem. Suhtlusteooriate kohaselt toimub 75% inimeste vahelisest suhtlusest mitteverbaalselt. Vestluspartnerilt saame pidevalt kõrval sõnumeid, mille kaudu saame teada, kas ta on meist õigesti aru saanud, kas ta peab meie sõnumit oluliseks, mis meeleolus ta on jms. Suurem osa meie liigutustest ja ilmetest on seotud kultuurilise taustaga. Sama käeliigutus võib eri kultuurides tähendada erinevaid asju. Näiteks tõlgendatakse Ida-Aafrikas eurooplase käeviibet bussipeatuses bussi peatamiseks hoopis tervituseks. Buss sõidab mööda ja bussijuht lehvitab vastu. Ameeriklastele tähendab peanoogutus jaatust samas kui inglased ja eestlased noogutavad tihti selle märgiks, et nad vestlust jälgivad, kuid see ei tähenda veel öelduga nõustumist (Võõra kultuuri sees kohtud iseendaga 2015).

### **1.3 Mis on kultuurišokk?**

EKSS-i andmetel on kultuurišokk “kohanemishäire, mis tekib asumisel võõraste kultuurikeskkonda” (Kultuurišokk 2018).

Kultuurišokk võib tekkida täiesti uude keskkonda ümber asumisest ning avalduda sihitusetundes, teadmatuses, mida edasi teha, kuidas uues keskkonnas toime tulla, mis on antud kultuuris sobiv ja mis kohatu. Kultuurišokk ilmneb tavaliselt uude kohta saabumise esimestel nädalalatel ning väljendub füüsilises ja emotsionaalses ebamugavustundes. Väga tihti ei aktsepteerita uues keskkonnas meie varasemat eluviisi või ei peeta seda sobilikuks või normaalseks. Kõik on erinev- räägitav keel on võõras, uues keskkonnas ei teata, kuidas kasutada pangaautomaate, kuidas helistada jms (Mis on kultuurišokk ja kuidas sellega toime tulla 2015).

**Kultuurišoki sümptomid:** (Mis on kultuurišokk ja kuidas sellega toime tulla 2015)

- Kurbus, üksildustunne, melanhoolia
- Terviseprobleemid, pidev haiglane olek
- Erinevad valud, allergiad
- Uneprobleemid, soov magada märksa kauem või vähem

- Isu muutused – isu kaotus või ülesöömine
- Temperamendimuutused, depressiivsus, jõuetuse ja haavatavuse tunne, seletamatud nutuhood
- Viha, ärrituvus, meelepaha, tüdimus, soovimatus teistega suhelda
- Endise kultuuriga identifitseerumine või selle idealiseerimine
- Identiteedi kaotus
- Püüd liialt haarata kõike, mis seondub uue kultuuri või maaga
- Võimetus tulla toime lihtsate probleemidega
- Võimetus tulemuslikult töötada või õppida
- Ebaadekvaatsuse ja ebakindluse tunne
- Uue kultuuride kohta stereotüüpide loomine
- Sundtegevuste, kontrollkäitumise tekkimine (ülirma puhtuse taotlus jne)
- Suur koduigatsus
- Mahajäetuse ja ärakasutatuse tunne

**20 nõuannet spetsialistidelt:** (Mis on kultuurišokk ja kuidas sellega toime tulla 2019)

- Tegele huvialadega või leia endale mõni uus huviala
- Ära unusta häid asju, mis sul on juba olemas
- Ära unusta, et sul on alati olemas ressursid, mida sa saad kasutada
- Ole kannatlik, kohanemine uue keskkonnaga on protsess ja võib võtta aega
- Õpi olema kontsrktiivne – kui satud ebameeldivasse olukorda, püüa sellest järgmisel korral hoiduda
- Ära ole enda vastu karm ja ära püüa liiga tugevalt
- Ole füüsiliselt aktiivne – see aitab sul paremini võidelda kurbuse ja üksindusega
- Lõdvestumisharjutused, jooga ja massaaž mõjuvad stressi puhul väga hästi
- Säilita kontaktid oma rahvusgrupiga – see annab sulle ühtekuuluvustunde ning vähendab üksindust ja võõrandumist
- Paranda kontakti uue kultuuriga, õpi keelt, osale vabatahtlikes tegevustes, et saaksid keelt praktiseerida
- Luba endal tunda kurbust ja igatsust nende järele, kes sinust maha jäid: pere, sõbrad jne

- Suhtle oma perega, nendelt võid saada rasketel aegadel palju toetust (e-mailid, MSN, Skype, telefon, SMS)
- Suhtle kohalikega ja leia nende hulgast sõpru – see annab võimaluse uutelt sõpradelt-tuttavatelt nõu küsida, kui sa millestki aru ei saa
- Suhtle teiste rahvusvaheliste tudengitega – neil võivad olla sarnased probleemid
- Püstita endale lihtsad eesmärgid ja hinda oma saavutusi
- Püüa leida viise, kuidas leppida asjadega, mis sind 100% ei rahulda
- Säilita enesekindlus, järgi oma ambitsioone ja jää kindlaks tulevikuplaanidele
- Kui tunned, et oled stressis ja omal jõul toime ei tule, otsi abi

Reisides vähem kui 3 nädalat, ei ole kultuurišokk tuntav, sest ollakse alles “mesinädalate faasis”.

**Kultuurišoki faasid:** (Võõra kultuuri sees kohtud iseendaga 2015; The 4 stages of culture shock 2016)

Järgneva informatsiooni panin kokku kahest erinevast artiklist: „Võõra kultuuri sees kohtud iseendaga” ning „*The 4 stages of culture shock*”.

### **Mesinädala faas**

Esimene etapp on turismireisi etapp, kus kõik on uus ja huvitav. Mesinädala faasis tundub kolimine uude kultuurikeskkonda kõige parem valik- igavene seiklus. Lühikestel reisidel tuntakse ainult seda ülimalt positiivsust. Pikematel reisidel muutub see faas lõpuks pettumuse faasiks.

### **Pettumuse faas**

Pettumuse faas on kultuurišoki kõige keerulisem osa, mis tekib, kui kõik muutub argipäevaseks. See periood on tuttav kõigile, kes on elanud välismaal. Pettumuse faas on kutsutud ka koduigatsuseks.

Keeleoskus, mis alguses arenes kiiresti, jääb pidama. Õppimine vajab pingutust ning poes, koolis, tööl tekib suhtlemisraskusi. Oma kultuuris saame mitteverbaalsetest sõnumitest aru: oskame tõlgendada keha asendeid, ilmeid, käte liigutusi ning hääletooni. Etteaimamine tähendab turvalisust inimsuhetes ja elus. Võõras kultuuris võib etteaimamisoskus täiesti



kaduda. Näiteks häirib soomlase ja sakslase omavahelises vestluses sakslast soomlase vähene pilgukontakt. Pilgukontakti puudumist tõlgendab ta ebakindluseks: väikesed lapsed, kes on teinud midagi paha, ei julge silma vaadata. Soome kultuuris väljendab aga pidev teise silmadesse vaatamine agressiivsust.

Kui töö, õppimine ning keel ei edene, kulutatakse aega teistele huvidele- raamatu lugemine, filmide vaatamine, magatakse ja kuulatakse ka tavalisest rohkem muusikat. Sellega kaasneb sageli kõrvaletõmbumine. Kaitsemehhanismidesse pagemine võib pingeid leevendada ainult hetkeks. Vahel võivad pettumuse faasis olevad inimesed nii õnnetuks muutuda, et otsivad abi alkoholist ja rahustitest.

Kaitsemehhanismide elushoidmiseks kulub palju energiat mistõttu ei jätku enam igapäeva eluks energiat. Tuntakse pidevat väsimust sõltumata kui suur on füüsiline või vaimne koormus. Stressis inimese tervis on nõrgem ning elukeskkonda vahetades läheb tervis tavaliselt paremaks.

See on kohanemise kõige kriitilisem periood. Kui sellest välja tullakse, on halvim aeg möödas. Mõned aga jõuavad sel perioodil järeltulele, et välismaal elamine pole nende jaoks ning pöörduvad koju tagasi.

### **Leppimise faas**

Toibumine hakkab, kui võetakse omaks tõsiasi, et ümbrust ja kultuuri ei saa muuta, vaid muuta tuleb enda suhtumist. Leppimine ei tähenda seda, et kõike mõistetakse, vaid pigem seda, et saadakse aru, et pole vajagi kõigest aru saada.

Enamik probleemid on seotud suhtlemisega, aga hakatakse panustama rohkem keele arengule ja kultuuri õppimisele. Tasapisi areneb sõnavara ning mitteverbaalne keeleoskus, paraneb võime mõista ja ennast mõistetavaks teha ning olukord ei tundu enam nii lootusetu. Kuigi kõik raskused pole veel möödas, muutub mõtteviis juba positiivsemaks. Tuleb tagasi huumorimeel- oskus enda üle naerda on ilmselge toibumise märk.

Leppimise faasis üritavad paljud sulanduda kultuuri- kodus, riietuses ja söömisel jälgendatakse kohalike tavasi, samuti veedetakse rohkem aega kohalikega.

Äärmuslikuks käitumiseks on seltsimine ainult kaasmaalastega või teiste välismaalastega. Eraldatakse peaaegu täielikult kohalikest ja nende kultuurist.

### **Kohanemise faas**

Kohanemise faasis tunneb inimene end juba koduselt. Ta on õppinud nautima palju võõraste kultuuride omapärasusi: toitu, kombeid, seltsimist, vabaaja veetmist ja muud. Tavaliselt on kohanemise faasis oleva inimese moto: „Siin ja praegu”.

### **Kojutulekušokk**

Välismaale elama asuja oletab, et tal tuleb ette suhtlemisraskusi keele ja kultuuri tõttu ning naastes koju läheb kõik tagasi nii, nagu enne oli. Kodus tagasi olles märkab ta aga üllatusega, et endised sõbrad ja lähedased ei saa temast enam aru. Probleem on selles, et pöördumine arvatakse olevat probleemitu. Mitmeid aastaid mujal elanu ei tea, mis on kodumaal muutunud. Nii näiteks kujutlevad Põhja-Ameerikasse immigrerunud eestlased, et kodueestlased on ikka samasugused, nagu nad olid enne sõda. Seda kutsutakse kirjajutaja sündroomiks: elu jätkub nii minejal kui kohalejääjal, ent eri suunas. Üksteisele kirjutatakse kirju, aga oletatakse, et teine on ikka samasugune nagu enne lahku minemist. Uuesti kipub saabuma šokk, et mõlema maailmavaated on muutunud ning üksteise mõistmine on raskem kui kunagi.

## **2 UURIMUSLIK OSA**

Uurimuslikus osas räägin valimist, protsessist, enda kogemusest ning analüüsin intervjuusid vahetusõpilastega. Lisaks toon eraldi välja põhiküsimused, mida õpilastelt küsisin. Eesmärgiks oli teada saada, kas kogeti kultuurišokki, kui jah siis kuidas ning kuidas tuldi üldiselt toime uude kultuuriruumi kolimisega.

### **2.1 Valim**

Uurimistöös intervjuerisin suuliselt kuute Rocca al Mare kooli vanema kooliosa õpilast, kes on käinud vahetusaastal MTÜ YFU Eesti organisatsiooniga.

2019. aasta seisuga on Rocca al Mare kooli vanemas kooliosas hetkel 7 õpilast, kes on YFU Eesti vahetusaasta programmi läbinud- Birgit Tarien, Silja Stoicescu, Hans Albert Allik, Anna Tarien, Birke Elisabeth Jakobson, Mari-Ann Tunnel ja Mariette Heleen Toome. Otsustasin teha intervjuud kõigi õpilastega, sest igal inimesel on vahetusaastast erinev kogemus. Uurimistöös on esindatud Euroopa, Põhja- ja Lõuna-Ameerika, Aasia ning Okeania.

### **2.2 Protsess**

Sügisel kohe pärast teema valimist, võtsin ühendust intervjueritavatega ning küsisin neilt, kas nad oleksid nõus intervjuus osalemisega. Kõik intervjueritavad on minu tuttavad ning nad olid kohe nõus. Jaanuaris küsisin intervjueritavatelt neile sobilike aegade kohta ning kasutasin intervjuude läbiviimiseks söögivahetundide aega. Lindistasin intervjuud enda telefoniga. Pärast kirjutasin need välja ning lisasin uurimistöösse lisade alla. Kõige lühem intervjuu kestis 9 minutit ja kõige pikem 20 minutit. Esimestel intervjuudel küsisin liiga vähe teemakohaseid küsimusi, mille tõttu pidin intervjueritavatega hiljem uuesti kontakteeruma.

## 2.3 Küsimused

Intervjuude põhiküsimused olid kõikidele intervjuueeritavatele samad, kuid küsisin ka täpsustavaid küsimusi eri riikide kohta.

- 1) Mis on sinu nimi?
- 2) Kus sa vahetusaastal käisid? Millal ja kui kaua?
- 3) Mis on sinu arvates kultuurišokk?
- 4) Kas sa kogesid kultuurišokki? Kuidas see avaldus?
- 5) Kas kultuurišokk ehmatas sind? Kuidas?
- 6) Mida tehes/millisel hetkel avaldus kultuurišokk?
- 7) Kuidas see avaldus ja kaua kestis?
- 8) Kas tegid midagi, et kultuurišokk kiiremini üle läheks/kiiremini harjaksid?
- 9) Millised olid su ootused enne vahetusaastale minekut? Kuidas need muutusid?
- 10) Kui erinev oli sinu vahetusriigi traditsioonid meie traditsioonidest?
- 11) Kas ja kui palju tekitas stressi kohaliku keele mitteoskamine?
- 12) Kas eelnevalt Eestis saadud info/koolitused olid abiks?
- 13) Kas oleks ka ettepanekuid YFU-le vahetusõpilasteks minevate õpilaskandidaatide ettevalmistamisel?

## 2.4 Intervjuud

### Minu kogemus

Vastan kõigile intervjuudes küsitud küsimustele ka ise.

## **Kus ja millal vahetusaastal käisin?**

Elasin 2017/2018 aastatel 10 kuud vahetusõpilastena Uus-Meremaal.

## **Kust tuli soov minna välismaale õppima ning miks Uus-Meremaale?**

Idee tekkis 9. klassi lõpus, kui minu õde läks Austraaliasse tööle. Olin sellel ajal mõelnud välismaale ülikooli minekust ning vahetusaasta variant ei olnud pähe torganud. Ma ei olnud ka kuulnud YFU Eesti organisatsioonist ja kuulsin sellest esimest korda, kui YFU Eesti vabatahtlikud tulid meie kooli vahetusaastast loengut pidama. YFU Eestil oli pakkuda mitmeid erinevaid valikuid. Otsustasin ingliskeelsete riikide kasuks, mistõttu jäi valik Ameerika Ühendriikide, Kanada, Suurbritannia, Austraalia ja Uus-Meremaa ning LAV-i vahele. Teiseks kriteeriumiks oli minna soojemasse riiki ning valisin Austraalia ja Uus-Meremaa. Hiljem selgus, et 2017/2018 aastatel oli võimalus minna ainult Uus-Meremaale.

## **Mis on minu arvates kultuurišokk?**

Kultuurišokk on minu jaoks üks etappidest teise kultuuri elama minemisel, mis tekib umbes pärast ühte kuud uues kultuurikeskkonnas elamisest. Kultuurišokki saab kujutada kõrgelt kukkumisena. Alguses on kõik uus ja huvitav ning ollakse tõusu tipul, kuid peale mõnda aega tipus viibimist tuntakse, kui erinev see uus kultuur on kodukultuurist ning siis kaotatakse tasakaal ja kukutakse ehk tabab kultuurišokk. Saadakse aru, et uues kultuuris ollakse nagu must lamma valgete lammaste karjas. Kultuurišoki raskeim faas on reaalsusesse tagasi kukkumine. Seda saab kujutada nagu hüpnoosist ärkamist. Inimene hakkab taas nägema ka asjade pahupoolt ning see on pärast nädalaid maailma läbi roosade prillide nägemist üpris ehmatav. Sellest madalpunktist läbi saades mõistetakse siiski, et kultuur on paratamatu ning sellega tuleb lihtsalt kohaneda.

## **Kas ma kogesin kultuurišokki ning kuidas see väljendus?**

Mina arvan, et kõik inimesed, kes kolivad välismaale, kogevad suuremal või väiksemal määral kultuurišokki. Kultuurišokk tuleb esile oma harjumuspärase kultuuriruumi vahetumisega, kuid see oleneb ka, kui suurel määral kodu- ning külastatav kultuur teineteisest erinevad. Näiteks

kui minna Eestist Saksamaale on vähem tuntavam kultuurišokk, kui külastada riike Euroopast väljaspool.

Ka minul oli kultuurišokk, mille kogemisest ma alguses aru ei saanud, püüdsin seda seletada lihtsalt veidi negatiivsema etapina minu elus. Alles pärast sellest välja tulemist mõistsin, millega on tegu.

Minu kultuurišokk väljendus tuju langemisega, ma tundsin end tihti kurvalt ja masenduses, tekkis stress. Mu tervis kehvenes ning käisin tihti arsti juures.

### **Kas kultuurišokk ehmatas mind? Kuidas?**

Enne vahetusaastale minekut toimuvad YFU Eestiga seoses üritused ning koolitused, kus vabatahtlikud, kes on juba vahetusaastalt tagasi tulnud, valmistavad vahetusaasta jaoks ette uusi vahetusõpilasi. Tuuakse välja probleemid, mis võivad tekkida ning aidatakse neile leida lahendusi. Tänu nendele koolitustele olin ma ettevalmistatud ning enesekindel minema vahetusaastale.

Kultuurišokki pole võimalik ära hoida ning ikka ehmatatakse ära, kui ollakse kurb ilma põhjust teadmata. Enda kogetud šokki ei saa ma küll kirjeldada ehmatusest, kuid tekkis ärevus teadmatuselt, mis minuga toimub.

### **Millisel hetkel/mida tehes avaldus kultuurišokk?**

Tagant järgi mõeldes arvan, et kultuurišokk avaldus mul juba esimestel uues kodus viibinud päevadel. Jõudes Uus-Meremaale oli kõik väga uus ja huvitav, esimesel kolmel päeval toimus Uus-Meremaale tulnud vahetusõpilastega aastaalguse seminar. Seda aega ma kutsuks oma mesinädala faasiks. Kolmandal päeval kohtusin enda vahetusperega, mis mind ehmatas ja ainsad mõtted mu peas olid - "Mida ma tegin? Miks ma siia tulin? Ma ei suuda!". Kui kool algas, oli kõik jälle nii uus ja huvitav, aga paraku tekitas see minus veel suuremat kultuurišokki. Pettumuse faas tekkis, kui kõik muutus igapäevaseks, iseenesest mõistetavaks.

Kui ma esimesel päeval kooli läksin, pidin valima õppeained, mida tahan õppida. Valikus oli üle 50 aine, näiteks matemaatikal oli 5 erinevat alateemat- jaapani matemaatika, *calculus*, *calculus* ja *algebra*, *algebra* ning statistika. Sellel hetkel ehmatasin küll ära, sest kõik oli Eesti õppesüsteemist nii erinev.

### **Kuidas kultuurišokk avaldus?**

Esimene väike kultuurišokk avaldus emotsioonides, kuid läks kiirelt üle. Tundsin end kurvalt ning segaduses. Eriti õhtuti, kui sõime vahetusperega õhtusööki. Tekkis pere- ning koduigatsus.

Kultuurišokk lõi välja ka mu tervises. Tundsin end põhjuseta kurvalt ning puudus motivatsioon, mis oli põhjuseks ka minu halvenenud tervisele. Mingil momendil halvenes mu tervis selleni, et vajasin arsti abi. Stress aina süvenes ja ainsaks lahenduseks tundus keskkonna vahetamine. Mul õnnestus teostada perevahetus. Koheselt sain lahti tervise probleemidest ja kuna uues peres olid ka lapsed, andis see mulle lõbusust ja motivatsiooni.

### **Kas ma tegin midagi, et kultuurišokk kiiremini üle läheks?**

Ma ei osanud midagi muud teha, kui käia jalutamas mägedes ning kuulata muusikat ja laulda. Kui tundsin, et tahan vaheldust ja end natuke raputada käisin jooksmas ning tantsisin. Kui tuli Eesti igatsus peale, kuulasin eesti muusikat ja laulsin sellele valjult kaasa. Minu vahetusperel oli hobune, kellega ma tegelesin, seega oli ka hobune mulle teraapiaks. Kohalikega suhtlemine aitas samuti kaasa, koolikaaslased olid väga sõbralikud ja tegid koolis tuju heaks.

### **Mis ma arvan, kas mu kultuurišokk eristus kuidagi teiste vahetusõpilaste kultuurišokist?**

Kindlasti on kõigi inimeste kultuurišokid erinevad. Mitte ainult inimese päritolu ning kodukultuuri, vaid ka tema enda olemuse pärast. Kõik inimesed on omapärased ja kogevad asju erinevalt. Minu kogemus ja kultuurišokk erinesid eelnevalt Uus-Meremaal käinud vahetusõpilaste omadest, sest me kõik oleme erinevad.

Jällegi toon näiteks vahetusõpilased, kes läksid Eestist Saksamaale või mujale Euroopasse, kellel ei avaldunud kultuurišokk nii tugevalt, kui vahetusõpilastel, kes läksid Euroopast välja. Euroopa siseselt on kultuur sarnasem, riigid on lähemal ja läbikäimine tihedam. Väljaspool Euroopat on kultuurid hoopis teistsugused ning võivad šokeerida.

### **Millised olid mu ootused enne vahetusaastale minekut'? Kuidas need muutusid?**

Ma ei osanud oodata mitte midagi, sest sain nii hilja teada, et lähen Uus-Meremaale. Ma ei olnud sellest riigist väga palju kuulnud, teadsin vaid, et nende aktsent on arusaamatu ning keeruline. Iga vahetusõpilase soov on saada pere, kes oleks aktiivne ning tutvustaks õpilasele oma riiki ja vaatamisväärtusi. Selline soov oli ka minul, kuid minu esimesed kaks vahetuspere ei olnud sellest huvitatud. Viimase perega mul vedas ning nautisin viimaseid nelja kuud ringi reisisid ning matkates.

### **Kuidas erines Uus-Meremaa kultuur Eesti omast?**

Keeruline on tuua välja erinevusi Uus-Meremaa ja Eesti kultuuri vahel, kuid tooksin välja Eesti ja Uus-Meremaa koolide erinevuse. Uus-Meremaal käivad õpilased kolmteist aastat koolis, Eestis aga kaksteist aastat. Samamoodi nagu Eestis saab ka Uus-Meremaal peale 9. klassi kooli lõpetada. Gümnaasiumis saavad õpilased endale ise 5-7 õppeainet valida. Uus-Meremaaga võrreldes on Eesti õppesüsteem silmnähtavalt kõrgemal tasemel ning see tekitas minus jällegi kultuurišokki. Mina valisin endale 12. klassis õppeaineteks matemaatika (*Calculus ja algebra*), inglise keele, bioloogia, tantsimise, kehalise kasvatuse ning maori keele. 13. klassis inglise keele, tantsimise, kehalise kasvatuse, maori keele ja geograafia. Ma olin väga üllatunud, kui sain teada, mida nendes tundides õpetati. Näiteks bioloogias õppisime teemasid, mida Eestis oli meile õpetatud 8. klassis. Geograafias õppisime 13. klassis teemasid, mida Eestis õppisime 9. klassis. Kehalises kasvatuses ei teinud me peale sportmängude mängimise midagi. Ainsad tunnid, kus ma midagi täiesti uut õppisin olid maori ja inglise keel. Hindeid Uus-Meremaal ei saada, hinnatakse punktidega. Kui õpilastel polnud trimestri lõpuks kokku 80 punkti, anti neile võimalus barista koolitusega punktid täis saada. Punktinormi täitmata jätmine tundus mulle aga võimatu, sest trimestri lõpuks 80 punkti täis saamine oli lihtsamast lihtne. Mina sain 110 punkti 120-st.

Koolid Eestis on ühes suures majas, vahel on spordihoone eraldi, kuid Uus-Meremaal on kool nagu küla.

Kultuuri poolest tooksin välja inimeste omavahelise suhtlemise. Inimesed Uus-Meremaal on rohkem avatumad ning ütlevad kõigile „Tere” ja „Kuidas läheb?”. Kui Eestisse naasin ja kellelki küsisin “kuidas läheb?”, vaadati mulle küsiva näoga otsa “mida sa tahad?”.



### **Kas eelnevalt Eestis saadud info/koolitused olid abiks?**

Enne vahetusaastale minekut toimus meil päris palju erinevaid kohtumisi YFU vabatahtlikega, kes valmistasid meid vahetusaastaks ette ning vastasid meie küsimustele. Kõik teemad, mis võivad vahetusaastal muret teha, arutati läbi ning vastati ka meie hirmudele. Pärast lepingu sõlmimist jaotati vahetusõpilased kodugruppidesse, piirkonna järgi. Mina olin kodugrupis „Muu maailm”, kus olid kõik inglisekeelsed riigid, Hiina ja Jaapan. 2017/2018 aasta lend oli väga väike. Maailmas toimusid sõjad ning pommitamine, alatasa tuli uudiseid järgmistest õnnetustest, mille tõttu ei olnud inimestel piisavalt julgust ka maailma avastama minna. Eelorientatsioonil (ettevalmistav koolitus) käsitleti teemasid nagu terrorism ja looduskatastroofid, mis andis julgustunnet neile, kes natuke pelgasid. Koolitused olid mulle abiks ja nii palju, kui olen teistelt kuulnud, siis ka neile. Hetkel tegutsen YFU-s vabatahtlikuna ning aitan järgmistel vahetusõpilastel vahetusaastaks valmistuda.

Koolitused aitasid aru saada, mis on kultuur ja kuidas see võib erineda. Seletati lahti, mis on stereotüübid ning kuidas teha vahet stereotüübil ja kultuuril. Mulle jäi eriti meelde üks simulatsioon, kus siseneti tuppa, mille seinad olid kaetud rannarätikutega ja toa keskel oli madal laud, mille ümber olid padjad. Toas oli kaks vabatahtlikku, kes ei rääkinud mitte midagi. Mina ei tohtinud ka midagi rääkida ning pidin aru saama, mida nad mulle öelda tahtsid. Simulatsiooni lõppedes küsisid vabatahtlikud, kuidas ma ennast seal tundsin. Ma mäletan, et olin päris segaduses. Nad seletasid, et nüüd sain tunda, kuidas on olla uues kultuuriruumis nii, et keelt ei oska. Praktika on minu arust kõige parem viis õppimiseks.

### **Kas oleks ka ettepanekuid YFU-le vahetusõpilasteks minevate õpilaskandidaatide ettevalmistamisel?**

Iga aasta uuendab YFU enda koolitamismeetodeid tagasisidede põhjal. Ma ausalt öeldes ei oskagi midagi öelda, mida muuta võiks. Minu arust toimib YFU Eesti väga hästi ning mina probleeme ei näe.

## **2.4.2 Intervjuude analüüs**

### **Kus veedeti vahetusaasta, kui kaua ning millal?**

Birgit Tarien (12. klass) veetis 11 kuud Uruguays 2017/2018 aastatel.

Silja Stoicescu (12. klass) veetis 11,5 kuud Saksamaal 2016/2017 aastatel.

Hans Albert Allik (10. klass) veetis 10 kuud Ameerika Ühendriikides 2017/2018 aastatel.

Anna Tarien (12. klass) veetis 6 kuud Ungaris 2017/2018 aastatel.

Birke Elisabeth Jakobson (12. klass) veetis 10 kuud Jaapanis 2016/2017 aastatel.

Mari-Ann Tunnel (12. klass) veetis 11 kuud Jaapanis 2017/2018 aastatel.

Mariette Heleen Toome (11. Klass) veetis 10 kuud Uus-Meremaal 2017/2018 aastatel.

### **Mis on nende arust kultuurišokk?**

Kõikidel õpilastel oli kultuurišokist ühtne arusaam, nad nimetasid kultuurišokki teise kultuuri stressiks. Selgitasid seda nii, et kui minna uude kultuuri elama, siis tuntakse, et ei integreeruta kultuuri sisse ja tekib stress.

### **Kas nad kogesid kultuurišokki? Kuidas?**

Kõik 7 õpilast kogesid rohkemal või vähemal määral kultuurišokki. Nad leidsid uues kultuuris väga palju, mis oli Eesti kultuurist nii erinev, et see šokeeris neid. Šoki intensiivsus ja kestvus varieerus olenevalt inimesest.

### **Kas kultuurišokk ehmatas neid?**

Kõik õpilased olid enne vahetusaastale minekut saanud, tänu YFU Eesti koolitustele, suure teadmiste pagasi. Õpilastele räägiti ettevalmistaval koolitusel kultuurišokist ja kuidas sellega toime tulla. Enamjaolt võib öelda, et kultuurišokk ei ehmatanud õpilasi, sest kõik olid teadlikud, et kultuurišokk tuleb kindlasti, kuid ei teatud, kuidas see nendel väljendub.

### **Mida tehes/millisel hetkel avaldus kultuurišokk?**

Kultuurišokk avaldus kolmel õpilasel umbes pärast kuu aega uues kultuuris olemist. Annal, kes käis Ungaris, avaldus kultuurišokk koheselt. Mariannil ja Birkel, kes käisid Jaapanis, avaldus kultuurišokk samal ajal kui teistel, aga selleks hetkeks olid nad juba pool aastat vahetusaastal olnud.

Hansul avaldus kultuurišokk esimesel koolipäeval, kui ta nägi, milline sealne koolielu on. Ta võrdles oma Ameerika kooli loomaaiaga.

Birkel avaldus aga pärast bioloogiliste vanemate külaskäiku, kui ta vahetuspere isa palus tal endale viskit valada. Tagantjärele tunnistab ta, et tegemist oli tühise olukorraga ja tema ärritumine oli naeruväärne. Ta põhjendab oma käitumist sellega, et "kultuuri vead" olid kuhjunud ja sellel hetkel ta plahvatas. Birke leidis, et Jaapani kultuur on nii vanamoodne- ei tohi meikida ega küüsi lakkida, peab kogu aeg kandma koolivormi, soengut ei tohi teha jms.

Kokkuvõttes võib öelda, et kultuurišokk avaldus hetkel, kui nad nägid kui erinev nende vahetusriik on Eestist.

### **Kuidas kultuurišokk avaldus? Kaua kestis?**

Birgiti kultuurišokk väljendus väikestes asjades, näiteks inimeste käitumisviisis või kultuuriruumi ülesehituses. See ei mõjutanud teda väga, kuid mõningates igapäeva olukordades ei saanud ta aru, miks mõned inimesed käituvad nii nagu nad käituvad. Silja ei osanud öelda, kuidas ta kultuurišokk avaldus, sest see oli suhteliselt märkamatu. Anna jaoks oli kõige suuremaks kultuurišokiks tualetid Ungaris. Need olid väga vanamoelised ning need ei käinud lukus.

Birkel avaldus kultuurišokk teisel ajal kui YFU programm ette ennustab, kuid samal ajal mil teistelgi ehk aasta lõpu poole. Ta oli päris kaua juba Jaapanis elanud ning kui talle tuli oma pere külla, meenus talle kui moderne Eesti on. Birkel tekkis vastuhaku moment, kõik emotsioonid Jaapani vastu olid kuhjunud ja ühel hetkel sai ta aru, et see ei ole normaalne. Temas tekkis protest ja ta emotsioonid lahvasid. Ta hakkas streikima kõikide Jaapani normide vastu. Kultuurišokk kestis Birkel umbes kuu aega.

Hansu elukeskkond Ameerika Ühendriikides oli täielik vastand Eesti keskkonnale. Ta sai esimesel päeval koolis šoki, sest õpilased käitusid nagu loomad. Nende käitumisnormid olid

täiesti vastandlikud Eesti omadele. Hans hakkas koheselt inimesi jälgima ning üritas sisse sulanduda. Alguses oli ta väga vaikne ja tagasihoidlik, hiljem juba rohkem teiste moodi.

Mari-Annil tekkis kultuurišokk sellest, et kui ta Jaapanisse jõudis, käituti temaga kui lapsega. Arvati, et nii noor tüdruk ei tea midagi maailmast ega poliitikast, sest täisealiseks saadakse Jaapanis alles 22- aastaselt. Mari-Ann elas oma vahetusaastal Tokyos, kus oli väga palju inimesi. Kõik oli väga arenenud ja kuna Mari-Ann on maalt pärit, siis väsitas see inimeste mass ta ära. Ta hakkas mässama Jaapani kultuuri vastu, sest ta ei tahtnud ennast muuta.

Minu kultuurišokk avaldus emotsioonides ja tervises. Muutusin põhjendamatult kurvaks ning see ajas ta segadusse. Tõmbusin endasse ning pigem tahtsin olla üksi. Kultuurišokk kestis keskeltläbi ühe kuu.

Vastustest on hästi aru saada, kui erinevalt avaldus kultuurišokk sõltuvalt inimesest. Kultuurišokil on palju erinevaid sümptomeid ning inimestel avaldub see erinevalt. Kellel läheb tervis halvemaks, kellel tekib vastuhakk kultuuri vastu, kes muutub vaiksemaks ning kellel ei avaldunud üldse.

### **Kas tehti midagi, et kultuurišokk kiiremini üle läheks/kiiremini harjuksid?**

Kuus õpilast seitsmest üritasid sulanduda kultuuri. Anna ei teinud midagi, vaid lasi ajal oma töö teha. Birkel aitas sõbranna kultuurišokist välja tulla, öeldes talle, et ta raiskab oma viimaseid kuid mossitamisele ja vastu hakkamisele. Hans üritas kultuuri sisse sulanduda, matkides koolikaaslaseid. Birgit kuulas kohalikku muusikat ja üritas kiirelt keele selgeks saada, et kultuuri sulanduda. Mari-Ann sai aru, et tal pole mõtet vastu hakata ja muutis end vastavalt kultuurile. Silja ütles enda Eesti sõpradele ja perele, et ta proovib nüüd nendega vähem rääkida. Ta tahtis keele kiirelt selgeks saada, et ta saaks paremini sõpradega suhelda.

### **Millised olid õpilaste ootused enne vahetusaastale minekut? Kuidas need muutusid?**

Vahetusõpilastel polnud ootusi, YFU Eesti soovitab rangelt mitte kõrgeid ootuseid tekitada, sest võidakse pettuda. Lihtsam on minna kohale ja elada hetkes, mida enamus ka teevad.

## **Kui erinev oli vahetusriigi kultuur meie kultuurist?**

Birgit küll rääkis, et Uruguay on üsna euroopalik riik, aga erinevusi oli siiski rohkem kui Euroopa riigi ja Eesti vahel. Näiteks tõi ta välja erinevuse rääkimise ja suhtlemise kohalt. Uruguaylased räägivad väga palju ja lähevad päris kiirelt ka isiklikule tasandile.

Silja ikkagi rõhutab, et Saksamaa ja Eesti vahel pole nii suur erinevus, nad pole täpselt üksühele, kuid silmapaistvamaid erisusi pole. Küll tõi ta välja, söömistraditsiooni erinevuse. Saksamaal oli tal iga pühapäev kohustuslik hommikusöök enda vahetusperega, mida Eesti peredes üldiselt pole. Samuti on Saksamaa palju religioossem riik kui Eesti. Silja esimene pere oli väga usklik ning nad pidid iga pühapäev enne lõunasööki käima kirikus palvetamas. Lisaks tõi ta veel välja enda toa ukse suletud ja avatud hoidmise. Saksamaal tähendab suletud uks, et tahetakse privaatsust ja ei tohi segada, mille tõttu tuli tal ka peredega konflikt. Pere arvas, et tal on kogu aeg halb tuju jms, aga Silja ei teadnud, sellest kultuuri osast midagi.

Anna arust on Ungari kultuur palju teistsugusem, näiteks jõulud Ungaris on kahel päeval - detsembri alguses ja 24. detsember. Enamasti detsembri alguses olevad jõulud on mõeldud lastele, kus jõuluvana toob sussi sisse komme. Terve detsembrikuu on kõigil jõulukalender, mille nad ise teevad ning siis 24. detsembril tulev väike Jeesus kinke tooma. Süüakse palju rasvasemat toitu ja rohkem saia.

Mari-Anni ja Birke arust on Jaapani kultuur täielik vastand Eesti kultuurile. Mõlemad pidid sinna minnes muutma end 100%, et sisse sulanduda. Birke tõi välja, et Eesti on palju uhkem oma rahvuse ja ajaloo üle kui Jaapan. Me lehvitate lippe, teame oma hümni peast, tähistame iseseisvumist ja taasiseseisvumist, Jaapanis on see pigem tabu.

Hans tõi välja, et kõige suurem erinevus Ameerika Ühendriikide ja Eesti vahel on mõttelaadis, sest erinevusi on liiga palju. Absoluutselt iga võimalik komme, traditsioon, käitumisviis ehk kultuur üldse, oli täiesti uus tema jaoks.

Minu vastus sarnaneb Birgiti omaga, inimesed Uus-Meremaal olid palju avatumad kui Eestis. Kõik küsisid alati „Kuidas läheb?“ ja tulid minuga rääkima. Uus-Meremaa koolisüsteem erines drastiliselt Eesti koolisüsteemist.

### **Kas ja kui palju tekitab stressi kohaliku keele mitteoskamine?**

Viiel õpilasel seitsmest oli keele mitteoskamine kõige stressirohkem aeg. Sõpru oli keele oskamatuslega keeruline saada, mistõttu tekkis üksilduse tunne ja tekkis stress. Hans oli ainuke, kes sai kohe Ameerika inglise keelest aru, kuigi kui ta kooli läks ja kuulis mustanahaliste slängi ja nende inglise keelt, ei saanud ta paar nädalat midagi aru. Minu kogemus oli Hansu ja teiste õpilaste vahepealne. Alguses oli keeruline aktsendist aru saada. Ise oskasin rääkida ehk sellega niivõrd probleemi ei tekkinud.

### **Kas eelnevalt Eestis saadud info/koolitused olid abiks?**

Kõik õpilased olid väga rahul YFU Eesti koolitustega ning see tuli neile kasuks. Koolitustel räägiti situatsioonidest, mis võivad vahetusaastal ette tulla. Näiteks vahetusperega probleemid ja arusaamatused või mida teha looduskatastroofide ajal. Vabatahtlikud, kes olid juba vahetusaastalt tagasi, rääkisid enda kogemustest, probleemidest ning kuidas nad nendega toime tulid. Kodugruppides räägiti täpsemalt kultuurist ning tavadest piirkonniti, mis aitas vahetusõpilasi valmistada ette enda vahetusriigi jaoks.

### **Kas oleks ka ettepanekuid YFU-le vahetusõpilasteks minevate õpilaskandidaatide ettevalmistamisel?**

Birgit arvab, et peaks rohkem õpilastele rääkima, et vahetusaasta kogemus sõltub neist endist. Mida rohkem nad vaeva näevad, seda lähedam kogemus.

Silja arvab, et peaks rõhutama, et õpilased ei tohiks liiga kaua inglise keeles suhelda (kui see just vahetusriigi keel pole). Tuleks väljuda mugavustsoonist ja nautida vahetusaastat.

Anna arvab, et YFU võiks teha keele õppimise kohustuslikuks, kui on vabatahtlik nagu praegu, siis ei jõua keeleõppega kuskile.

Birke soovib teha rangema kontrolli õpilase vanuse ja tervise seisundi üle. Näiteks tal oli vahetusvend, kes oli patoloogiline valetaja ning rikkus Birke ja ta vahetuspere suhted ära.

Hans arvab, et vabatahtlikud, kes on juba vahetusaastalt tagasi, võiksid veel rohkem oma kogemustest rääkida õpilastele, kes alles lähevad. Nendest oli Hansule kasu, kuid tal jäi neist ka puudu.

Mari-Anni ja minu arust on YFU Eesti perfektne ehk Eesti organisatsioonile pole soovitusi, kuid välismaa YFU-d võiksid veel palju areneda.

### 3 KOKKUVÕTE

Seda tööd oli põnev kirjutada, sest huvitav oli kuulda teiste vahetusõpilaste kogemusi. Intervjueerisin kuute Rocca al Mare kooli gümnaasiumi õpilast ning lisaks rääkisin enda kogemusest Uus-Meremaal. Intervjueerisin õpilasi söögivahetundides ning lindistasin intervjuud oma telefoniga. Pärast kirjutasin intervjuud välja ning lisasin uurimistösse lisade alla. Esimestel intervjuudel küsisin liiga vähe teemakohaseid küsimusi, mille tõttu pidin intervjueeritavatega hiljem uuesti kontakteeruma.

Uurimistöö põhiküsimuseks oli „Kuidas saadakse hakkama uues kultuurikeskkonnas?“. Seitsme gümnaasiumi õpilase põhjal tuleb uude kultuurikeskkonda elama minnes ette palju erinevaid probleeme. Tänu YFU Eesti koolitustele, mis leidsid aset enne vahetusaastale minekut, saadi paremini hakkama kultuurišokiga, mis avaldus kõigil, kuigi erimoodi. Kultuurišoki avaldumine olenes inimese isiksusest ja vahetusaasta veetmise piirkonnast (kust ja kuhu mindi). Kõige suurema kultuurišoki said õpilased, kes käisid Jaapanis, Ameerika Ühendriikides ja Uus-Meremaal. Sealne kultuuriruum on Eesti kultuurist erinevam, kui mõnes Euroopa riigis ning sellega tuli harjuda. Kultuurišoki üle minemiseks üritasid kõik õpilased sulanduda uude kultuuri. Jälgiti, mida kohalikud tegid ning üritati neid matkida. Kultuurišokk hakkas paremaks minema sellel hetkel, kui õpilased said aru, et nad ei saa muuta kultuuri, ainult iseennast.

Ma arvan, et tänu YFU Eesti koolitustele oli õpilaste kultuurišoki kogemus leebem. Õpilased teadsid, et kultuurišokk tuleb ning mida tuleb teha, et olukorda leevendada.

Uurimistöö teoreetilises osas seletasin lahti terminid nagu kultuur, keel ja kultuurišokk. Uurimistöö uurimuslikus osas rääkisin täpsemalt enda kogemusest ning analüüsisin intervjuusid õpilastega.

Töö käigus sain teada, kui erinevalt kogevad inimesed kultuurišokki. Enne uurimistöö kirjutamist, ei teadnud, et kultuurišoki avaldumine sõltub suuresti inimese isiksusest. Olin kindel, et kõige suurem tegur kultuurišoki avaldumisel on piirkond, kust minnakse vahetusaastale ning piirkond, kuhu minnakse.

Tulemus polnud üllatav, kuid mis oli üllatav oli see, et Birgitil, kes käis Uruguays, oli nõrgem kultuurišokk kui Annal, kes käis Ungaris. Ungari on Euroopa riik, mille tõttu on selle kultuur



lähedasem Eesti kultuuriga. Enne intervjuusid arvasin, et Birgitil oli kõige suurem kultuurišokk võrreldes teiste vahetusõpilasega, aga ma eksisin.

## 4. SUMMARY

### **Moving into a new cultural environment based on Rocca al Mare high school students who took part in an exchange student's programme through YFU Estonia**

More and more people want to move abroad- to study, to travel or to work. Young adults want to see different countries and meet new cultures. They want to find a "better life" that they see from movies or hear from the news. The salary is higher, the weather is warmer, other countries might seem safer.

In today's world, there are many opportunities to go and study abroad, one of them is to go on an exchange year. The author also took a chance to go on an exchange with an organization YFU (Youth For Understanding) and that is how she got the idea for the research paper.

The research paper is about coping in a new culture. The author interviewed 7 previous YFU exchange students who are currently studying in Rocca al Mare high school. The research paper is based on their experiences in Japan, Uruguay, Germany, Hungary, USA and New Zealand.

Each student experienced culture shock but they all experienced it differently. In the beginning, they all found the new culture new and interesting but after a month in a new culture they felt frustration. Everything that was new started to feel boring because it was their daily routine. They saw how local people were doing some daily activities so differently that it made them feel shocked. The inability to speak the local language made them feel stressed because they could not speak so smoothly to other students. This made them more quiet and they felt alone since they could not find friends without knowing the language. They started to follow local people and tried to fit in to the culture. After a month of following, 3 persons out of 7 finally started to feel like they were home. There are exceptions with Japan, New Zealand and Hungary. In Japan both of the students left Estonia in March, what means they went on an exchange half a year earlier than other exchange students. They had their culture shock at the end of their stay, but at the same time as other students. In New Zealand and Hungary the culture shock lasted longer, approximately 2-4 months.

On account of YFU Estonia trainings they were more prepared and they knew something like that would happen. YFU Estonia volunteers who were already back from their exchange year talked about their experience- how they dealt with their culture shock, how they found friends

etc. All students I interviewed said they were thankful for YFU volunteers, it helped them a lot.

In the theory part I talked about culture, language and culture shock. In the research part I talked about my experience and analyzed the student's answers.

The result was not surprising although what was surprising was that Birgit who went to Uruguay had a lighter culture shock than Anna who went to Hungary. Hungary is in Europe that makes the culture more closer to ours so before the interviews the author thought Birgit would have one of the biggest culture shocks out of all seven students, but the author was wrong.

## 5 KASUTATUD ALLIKAD

1.1 „Keel”, Eesti keele seletav sõnaraamat,

<<http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=keel&F=M>> (16.01.2019)

1.2 „Kultuur”, Eesti keele seletav sõnaraamat,

<<http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=kultuur&F=M>> (16.01.2019)

1.3 „Kultuurišokk”, Eesti keele seletav sõnaraamat,

<<http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=kultuurišokk&F=M>> (16.01.2019)

1.4 „Võõra kultuuri sees kohtud iseendaga”, Eesti keele instituut,

<<http://www.eki.ee/teemad/kultuur/kaugel/kaugel.html#Allikad>> (16.01.2019)

1.5 „4 stages of culture shock”, Medium, <<https://medium.com/global-perspectives/the-4-stages-of-culture-shock-a79957726164>> (16.01.2019)

1.5 „Mis on kultuurišokk ja kuidas sellega toime tulla?”, Tudengiveeb,

<<https://www.test.tudengiveeb.ut.ee/et/esileht/tulemuslik-korgharidus2/22-aerevus-stress-ja-tervis/128-mis-on-kultuurisokk-ja-kuidas-sellega-toime-tulla>> (15.03.2019)

1.6 „Organisatsioonist”, Yfu, <<https://www.yfu.ee/yfu/organisatsioonist/>> (16.03.2019)

## 6 LISAD

### 1) Kus sa käisid vahetusaastal, millal ja kui kaua?

Birgit: Käisin Uruguays aastatel 2017/2018 ning olin seal 11 kuud.

Silja: Ma käisin Saksamaal 2016/2017 aastatel 11,5 kuud.

Anna: Käisin Ungari 2017/2018 aastatel ning kokku olin seal 6 kuud.

Birke: Mina käisin Jaapanis 2016/2017 aastatel ja olin 10 kuud.

Hans: Ma käisin Ameerika Ühendriikides, Marylandi osariigis, Baltimore'i linnas. 2017/2018 aastatel ja 10 kuud.

Mariann: Ma käisin Jaapanis 2017/2018 aastatel ja olin kokku 11 kuud.

Mariette: Elasin 2017/2018 aastatel 10 kuud vahetusõpilastena Uus-Meremaal.

### 2) Mis on sinu arvates kultuurišokk?

Birgit: Kultuurišokk on see, kui sa asud teises kultuuriruumis ja mingisugused käitumisnormid või tavad tunduvad väga veidrad olevat ning alguses natuke raske omaks võtta ja tundub, et sa justkui võõranduksid teisest kultuurist ja oled täielik võõras ning on väga raske integreeruda sinna kultuuriruumi. See juhtub kõikidel ja see juhtus ka minul. Aga nendest saab alati üle.

Silja: Minu arust on kultuurišokk, kui ollakse kultuuriruumis millega pole ennem kokku puutunud ja mis võib tunduda omapärane ning pole eriti harjunud.

Anna: Minu arvates on kultuurišokk nähus inimesel, kui ta satub võõraste riiki, siis osad asjad võivad tunduda väga võõrad ja siis võib tekkida šokk selle vastu. Algselt ei tundu aktsepteeriv see asi, mis šokeeris.

Birke: YFU definitsiooni järgi on kultuurišokk oskamatus integreeruda ühiskonda. Mina pean seda selleks, et mingi hetk ma tundsin, et need kultuuri tavad ja igandid muutusid mul nii vastumeelseks ja ma keeldusin natuke osade Jaapani traditsioonidest osa võtmast, võib-olla siis see oli minu kultuurišokk.

Hans: Kultuurišokk on siis, kui sa oled harjunud mingi keskkonna või kultuuriga, sa juba tead kuidas mingid inimese mõttemaailmad käivad sinu ümber. Või sa oskad eeldada inimeste käitumist,

aga kui sind pannakse hoopis teistsugusesse keskkonda, siis sul võib tulla nii öelda üllatusena, kuidas inimesed käituvad või, et neil on hoopis teistsugune mõtteviis ja see võib alguses tekitada segadust.

Mariann: Kultuurišokk on midagi sellist, mis erineb sinu kodumaast või sinu tavakommetest, kasvõi see, et Eestis sa võtad tuppä minnes jalanõud ära, aga Ameerikas ei võta. Ehk keegi arvab, et miski on normaalne, aga teise jaoks on see ebanormaalne.

Mariette: Kultuurišokk on minu jaoks üks etappidest teise kultuuri elama minemisel, mis tekib umbes pärast ühte kuud uues kultuurikeskkonnas elamisest. Kultuurišokki saab kujutada kõrgelt kukkumisena. Alguses on kõik uus ja huvitav ning ollakse tõusu tipul, kuid peale mõnda aega tipus viibimist tuntakse, kui erinev see uus kultuur on kodukultuurist ning siis kaotatakse tasakaal ja kukutakse ehk tabab kultuurišokk. Saadakse aru, et uues kultuuris ollakse nagu must lammas valgete lammaste karjas. Kultuurišoki raskeim faas on reaalsusesse tagasi kukkumine. Seda saab kujutada nagu hüpnoosist ärkamist. Inimene hakkab taas nägema ka asjade pahupoolt ning see on pärast nädalaid maailma läbi roosade prillide nägemist üpris ehmatav. Sellest madalpunktist läbi saades mõistetakse siiski, et kultuur on paratamatu ning sellega tuleb lihtsalt kohaneda.

### **3) Kas sina kogesid kultuurišokki? Kuidas see väljendus?**

Birgit: Jah, kogesin. Mul ei olnud küll väga suur kultuurišokk, aga see pigem väljendus väikestes asjades. Näiteks kuidas inimesed käitusid mingites situatsioonides või kuidas nad midagi tegid või kuidas kultuuriruum üldiselt on üles ehitatud. See ei mõjutanud mind väga tugevasti, kuid ikkagi mingites väikestes situatsioonides ma mõistsin, et see on natuke imelik ning tundsin sellist võõrandust sellest kultuuris, aga hiljem ma sain sellest üle.

Silja: Võibolla natuke, aga mitte eriti. Sellist otsust šokki polnud.

Anna: Osaliselt jah. Mul oli päris mitu asja, mis olid võõrad, eriti alguses. Ma arvan, et algus oli mul kõige rohkem šokeeriv moment, sest et kui ma Ungarisse läksin, ma otsisin nii palju informatsiooni Ungari kohta, et kui ma jõudsin sinna siis mul oli nii palju uut ja samas oli see šokeeriv uus. Minu arust, kõige imelikumad olid tualetid Ungaris, mis on väga absurdne. Seal on need teistsuguse kujuga ja väga vanamoelised. Peredes ei pandud tualette lukku, mis oli harjumatu. Esimeses peres oli natuke modernsem tualett, aga teises peres neil oli võti ära võetud. Minu jaoks oli see eemale tõukav, sest ma ei tahtnud käia tualetis, kui nemad on kodus.

Mul on üldse wc-dega naljakad lood, näiteks kui ma 2013. aastal käisin Hiinas keelelaagris siis mul oli ka wc-dega kultuurišokk, mis on väga imelik. Aga Hiinas oli see veel hullem.

Birke: Jah, kuigi väga teisel ajal, kui tavaliselt YFU programm ette näeb. Kui YFU programmis on kultuurišokk oktoobris/novembris, ma läksin nii või naa vael ajal, läksin aprillis. Tehniliselt oli mul ka oktoober ja november, aga see oli mul pigem siis aasta lõpu poole mitte aasta alguses nagu tavaprogrammis ette nähakse. Ma olin juba päris kaua olnud Jaapanis ja mulle tõesti väga meeldis Jaapani kultuur, aga sellel ajal mul käis pere külas ka. Ma väsisin sellel ajal juba natuke ära ka, ma olin kooli pärast stressis ja hakkasin rohkem suhtlema eestlastega ning sain aru, et kui erinev ikka Jaapan ja Eesti on. Eesti on ikka võrdlemisi moderne, naistel on ikka päris head õigused. Jaapanis umbes sellel ajal mu vahetuspere isa palus, et ma valaksin talle viskit klaasi. Kõlab väga väikselt, aga ma olin see hetk juba nii piirile viidud sellega, et ma ei tohtinud end meikida, küüsi värvida, soenguga mitte midagi ette võtta. Koolivorm oli kogu aeg peale surutud ja mitte, et ma nüüd väga ennast paljastavalt riides käiksin, aga Jaapanis peab ennast üleni ära katma, muidu on see nagu prostitutsioon. See hakkas mulle nii närvidele käima ja siis ma lihtsalt otsustasin, et ma ei taha enam iganenud ühiskonna mudelit. Ma ei tahtnud enam seda, et pean kuulama vanemaid inimesi, kõike tegema mida kästakse. Ma tahtsin olla jälle mina ise.

Hans: Oojaa, ma kogesin päris palju kuna see keskkond, kus ma olin, oli Eesti täielik vastand. See oli küll hoopis teistsugune, aga sealt oli väga palju õppida ja omaks võtta. Mul oli selline lugu, et kui ma kõige esimesel päeval kooli läksin, oli see nii teistsugune. Eestiga võrreldes oli see nagu täielik loomaaed ja ma ei saanud aru, mis toimub ja kuidas need inimesed suhtlevad omavahel ja mida nad teevad. Ma ei saanud mitte midagi aru. Ma üritasin sisse sulanduda sinna keskkonda ja sõnaotseses mõttes matkida teisi inimesi. Vaatasin, et mis see inimene teeb seal, ahhaa ma teen siis samamoodi. Eks ma siis üritasin sarnaneda selle ühiskonnaga. Ma olin hästi ettevaatlik alguses, võtsin kõike väga rahulikult ja üritasin oma mõttes, kõike seda protsessida. Olin selline tagasihoidlik ja vaikne.

Mariann: Kindlasti see, et meil on hetkel kastisüsteem, see et naised on madalamal kui mehed. Jaapanis saadakse täiskasvanuks, kui oled 22, siis ma pidin mängima lapsukest. Eeldati, et ma ei tea midagi poliitikast või maailmast, mis oli šokeeriv nii mulle kui ka neile. Kuna ma olin pealinnas Tokyos siis oli väga palju inimesi ja kõik oli väga arenenud, kuna seal on populatsioon väga suur. Mina tulen enamvähem maalt, kus pole väga palju inimesi siis liiga palju inimesi väsitab mind vahepeal ära. Ma üritasin kõigepealt oma viisi peale suruda, mis oli kõige halvem asi, mida tegin. Kui ma leppisin sellega Eestis või kui ma Eestis olin selline siis

miks ma peaksin muus riigis muutma ennast. See on vale tegevus. Ma soovitan just seda, et kui sa lähed kuskile välismaa riiki, pead aktsepteerima välismaa kombeid ja sulanduma nende kultuuri, mitte tooma oma kultuuri teise riiki. Alguses oli paanika, et ma tuln siia õppima mitte muutuma. Kuid minu vahetuspere ja päris pere toetasid mind, väga palju aitasid ka YFU seminarid, kus räägiti ka kultuurišokist. Räägiti kuidas käituda ja et ei tohiks seda võtta kui šokki, et see pole maailmalõpp. Ma ei kolinud siia riiki, vaid tuln õppima ja kogema.

Mariette: Mina arvan, et kõik inimesed, kes kolivad välismaale, kogevad suuremal või väiksemal määral kultuurišokki. Kultuurišokk tuleb esile oma harjumuspärase kultuuriruumi vahetumisega, kuid see oleneb ka, kui suurel määral kodu- ning külastatav kultuur teineteisest erinevad. Näiteks kui minna Eestist Saksamaale on vähem tuntavam kultuurišokk, kui külastada riike Euroopast väljaspool.

Ka minul oli kultuurišokk, mille kogemisest ma alguses aru ei saanud, püüdsin seda seletada lihtsalt veidi negatiivsema etapina minu elus. Alles pärast sellest välja tulemist mõistsin, millega on tegu.

Minu kultuurišokk väljendus tuju langemisega, ma tundsin end tihti kurvalt ja masenduses, tekkis stress. Mu tervis kehvenes ning käisin tihti arsti juures.

#### **4) Kas kultuurišokk ehmatas sind?**

Birgit: Alguses ei ehmatanud, ma sain kohe aru, et see on kultuurišokk, õnneks oldi sellel teemal YFU Eesti orientatsioonidel mitu korda ka räägitud ja kui mingi selline moment tekkis, siis tavaliselt rääkisin ma oma sõpradega sellest või siis enda tugiisikuga. Otsest ehmatust polnud, ma kohe tabasin ära, et see on kultuurišokk ja mul läks see üsna leebelt.

Silja: Kuna ma olin Saksamaal, mis on Euroopas, ma ütleks, et seda ei saa võrrelda näiteks Ecuadori või Uruguayga. Ikkagi see kultuuriruum Saksamaal on üpriski sarnane Eesti kultuuriruumiga, aga on teatud erisusi. Näiteks, ma olin kahes erinevas vahetusperes ja esimene oli usklik. Ning no Eesti rahvas ei ole just usklik ja saksa perega käisime pühapäeviti kirikus ja enne söömist andsime palve, sellega pidi harjuma.

Anna: Selles mõttes, et see ei ehmatanud mind, sest ma teadsin, et mul tuleb kindlalt ette mingeid olukordi, mis tunduvad võõrad.



Birke: Selles suhtes, et see hetk ei ehmatanud. Pigem ehmatas see, et ma ei olnud sellest varem aru saanud, et see mind häirib. Võib olla mind üllatas see, et ma olin olnud enda arust pime, sest et see hetk ma arvasin, et see ongi okei, et ma sellele vastu hakkan ja see ongi okei, et ma mässan, aga kui ma novembri lõpus jälle maa peale tulin, oli mul jällegi häbi. Ma nii aasta lõpust raiskasin kuu, selleks et hakata vastu selle riigi normile.

Hans: Ei ehmatanud, kuna eelnevatel YFU orientatsioonidel räägiti hästi palju, et siuke asi kindlalt tuleb ja mida siis teha. Ma ootasin seda, aga selleks ei saa väga valmistuda. See ikkagi tuli, aga ma arvan, et ma sain sellega ikka päris hästi hakkama. Ma teadsin, et kultuurišokk tuleb, aga ma ei teadnud, et need erinevused või kontrastid nii suured kahe kultuuri vahel on ja just see ehmatas mind, et ma pean seal nüüd aasta aega elama, kuidas ma sellise asjaga peaksin ära harjuma, kui see nii teistsugune on. Kuid väga kaua ei läinud aega, kui ma sellest üle sain.

Mariann: Kuna ma natuke teadsin sellest, baas asjadest, siis mitte väga. Kõige suurem šokk oli see, kuidas mind koheldi ja et eeldati et ma olen laps, kuigi ma polnud. Oskasin rääkida poliitikast jms, olin ikkagi tark. Pidin õppima ümber ja vahepeal pidin suu rohkem kinni hoidma.

Mariette: Enne vahetusaastale minekut toimuvad YFU Eestiga seoses üritused ning koolitused, kus vabatahtlikud, kes on juba vahetusaastalt tagasi tulnud, valmistavad vahetusaasta jaoks ette uusi vahetusõpilasi. Tuuakse välja probleemid, mis võivad tekkida ning aidatakse neile leida lahendusi. Tänu nendele koolitustele olin ma ettevalmistatud ning enesekindel minema vahetusaastale.

Kultuurišokki pole võimalik ära hoida ning ikka ehmatatakse ära, kui ollakse kurb ilma põhjust teadmata. Enda kogetud šokki ei saa ma küll kirjeldada ehmatuseks, kuid tekkis ärevus teadmatuses, mis minuga toimub.

### **5) Millisel hetkel/mida tehes avaldus kultuurišokk?**

Birgit: Ma ei mäleta täpselt, mis hetkel, aga ma arvan, et see oli kuidagi mu host perega seotud. Nad tegid midagi, aga ma ei mäleta täpselt mida, sellest on juba aasta mööda läinud. Midagi nad tegid ja see tundus mulle väga võõras, et ma ei olnud isegi mõelnud sellele, et nii saaks ka teha. See tekkis mingis igapäeva situatsioonis.

Silja: Ma algselt ei teadnud, et nad on usklikud ja esimesed korrad ma kogu aeg unustasin ja ma ei saanud ise ka ennem sööma hakata kui palve öeldud oli. Ma lihtsalt ootasin rahulikult ja

ma pidevalt unustasin. Vahepeal kui ma olin pidevalt kontaktis oma eesti perega ja kartsin, et hakkab koolis ka automaatselt eesti keeles rääkima ja siis ma sain aru, et aa ei ma pean ikka saksa keeles rääkima. Selline väike šokk, et aa ma ei ole Eestis ikka.

Anna: Kui ma Ungarisse jõudsin, siis seal aasta alguse seminaril tegid kaks vabatahtlikku üksteise põskedele musu, mis oli sõprade tervitamisviis ja ma ei teadnud seda. Aga see muutus harjumispäraseks lõpuks.

Birke: Ongi see sama viski klaasi juhtum, aga ma arvan, et see tegelikult sai alguse sellest, et mu pere mind külastas. Siis kui ma nad lennujaamas ära saatsin, oli see kõige valusam hetk üldse terve vahetusaasta jooksul ja ma arvan, et kuni selle suveni oli see ka mu kõige valusam hetk mu elus. Kui ma praegu peaks uuesti vahetusaastale minema ja nad maha jätma, ma arvan, et ma oleks tagasi tulnud. See, et ma see hetk vastu pidasin oli lahe, aga no kultuurišokk, see on kõige väiksem asi, mis sai juhtuda.

Hans: Kooliga vaadates oli see, et kui ma esimesel päeval kooli läksin ehk siis klassiruumis ei teadnud, mida teha. Söökla ei teadnud kuhu istuda, sest USA-s on alati teemad, et sinna lauda ei tohi istuda, siis tundsin kultuurišokki, sest Eestis küll sellist asja pole, istun seal, kus tahan. Teine näide on see, et ma elasin suhteliselt kriminaalses linnas ja see oli ka väike kultuurišokk, kui vanemad rääkisid mulle, et kui õhtul pimedaks läheb siis väljas olemine on keelatud. Kui pimedaks läheb siis otsejoones lähete kuskile tuppa või tellite takso või helistate meile ja me tuleme järgi. Alguses ma mõtlesin, et ahh misasja ei ole siin midagi hullu. Aga siis ühe korra jäin pimedale peale ja olin seal linnas ning mõtlesin kui hirmus siin olla on. Siis tuli mul hirmušokk peale. Vahepeal oli kohalikes uudistes selline uudis, et „nüüd me tähistame viis päeva ilma ühegi mõrvata. Siis tuli selline surmahirm peale küll jah. Seal on väga palju vargust ja kuritegevust, konkreetne geto. Kui sa tuled üle minu territooriumi siis saad kuuli. Mu paljud sõbrad, kes olid seal linnas terve elu elanud, rääkisid, et käisid üks kord poes ja sain poole tee peal pussitada.

Mariann: Kindlasti, kui ma koolis tegelesin mingite hobidega, kui käisin sõpradega väljas või inimestega suheldes tuli see kõige rohkem välja. Kui koolis oli vaja mingitel teemadel rääkida ja ma rääkisin natuke teistmoodi kui teised siis vaadati kohe imelikult otsa. Mõned tõekspidamised ja uskumused. Näiteks kui sõpradega väljas käisin siis ma rääkisin sellest, et ma tahan ülikooli minna, aga Jaapanis pole see loogiline kui naine läheb ülikooli, vaid naine peab koduperenaiseks minema. Nemad vaatasid mind imelikult ja ma vaatasin neid imelikult.

Mariette: Tagant järgi mõeldes arvan, et kultuurišokk avaldus mul juba esimestel uues kodus viibinud päevadel. Jõudes Uus-Meremaale oli kõik väga uus ja huvitav, esimesel kolmel päeval toimus Uus-Meremaale tulnud vahetusõpilastega aastaalguse seminar. Seda aega ma kutsuks oma mesinädala faasiks. Kolmandal päeval kohtusin enda vahetusperega, mis mind ehmatas ja ainsad mõtted mu peas olid - "Mida ma tegin? Miks ma siia tulin? Ma ei suuda!". Kui kool algas, oli kõik jälle nii uus ja huvitav, aga paraku tekitas see minus veel suuremat kultuurišokki. Pettumuse faas tekkis, kui kõik muutus igapäevaseks, iseenesest mõistetavaks.

Kui ma esimesel päeval kooli läksin, pidin valima õppeained, mida tahan õppida. Valikus oli üle 50 aine, näiteks matemaatikal oli 5 erinevat alateemat- jaapani matemaatika, *calculus*, *calculus* ja *algebra*, *algebra* ning statistika. Sellel hetkel ehmatasin küll ära, sest kõik oli Eesti õppesüsteemist nii erinev.

## 6) Kua kestis kultuurišokk?

Birgit: Ma ütleks, et mul kultuurišokk kestis umbes paar nädalat.

Silja: Ma tegelikult harjusin esimese kuu kahega ära nagu enamvähem ikkagi. Nagu ma ütlesin, see kultuuriruum minu jaoks ei erinenud Eesti omast. See keskkond oli lihtsalt nii sarnane Eesti omaga.

Anna: Kua ei kestinud. Esimene kuu oli aeg, kus toimus kultuurišokk. Esimene kuu on alati selline üllatav.

Birke: Umbes kuu aega.

Hans: Ma ütleks, et kooli oma kestis umbes paar nädalat. Kokkuvõttes ütleksin, et umbes kuu aega. Pärast ühte kuud tundsin, et hakkab juba hästi minema ja oli tekkinud rutiin.

Mariann: Kindlasti sain iga päev midagi uut, aga ma ütleks, et esimesed viis, kuus kuud oli pigem šokeeriv. Üritasin leppida sellega ja pärast mitut kuud polnud see enam šokk vaid üritasin lihtsalt sellest aru saada.

## 7) Kas sa tegid midagi, et kultuurišokk üle läheks/kiiremini harjuksid?

Birgit: Ma ei teinud asju enda moodi, nagu alati olen teinud vaid pigem mõtlesin kuidas seda siin tehakse ja ma proovisingi selle kultuuri tavade järgi asju teha ja mõelda ning need omaks võtta, nii ma saingi kultuurišokist üle.

Silja: Teatud hetkel ütlesin oma Eesti sõpradele, et proovin nüüd natuke eemal olla ja saksa keeles rohkem rääkida ning sakslastega rohkem suhtlema. Mida kiiremini saan endale keele selgeks, seda kiiremini saan normaalselt suhelda inimestega. Alguses oli keelebarjäär see, mis mind tagasi hoidis, aga ma teadsin, et mida rohkem ma räägin seda kiiremini ma õpin selgeks selle.

Anna: Ma lihtsalt läksin sellega kaasa ja mõtlesin, et nii on siin kultuuris ja ma pean sellega harjuma. Ma olen nagunii väga avatud uutele kultuuridele ja kommetele. Nii et mul ei olnud kultuurišokk väga kaua ja ei olnud ka nii hull. Ehk pigem ei teinud midagi. Mulle lihtsalt öeldi, et nii on meil siin, see on väga Ungari pärane. Üritasin sulanduda sisse, tegin asju nii, nagu mu pere tegi. Tervitasin kõiki põsemusidega, mis oli alguses väga imelik, aga lõpuks harjusin ära.

Birke: Kuna ma olin nii rumal, et arvasin, et ma peangi sellele vastu võitlema, siis ma ise ei üritanud sellele vastu võidelda, sest ma ei saanud arugi, et see on kultuurišokk. Aga mul oli õnneks üks vahetusõpilasest sõbranna mul koolis, kes tõi mu jälle jalgadega maa peale. Ta võttis mu ükskord ette ja karjus mu peale natuke, et ma olen Jaapanis ja veel viimaseid kuid ning meil on nii lühikest aega jäänud. Miks ma niimoodi nüüd siin mässan, et ma võiks palju paremaid asju teha ja siis ma sain aru, et jah, võiksin küll. Siis ma tõesti lihtsalt otsustasin teha nii nagu ma enne kultuurišokki tegin. Ei teinud meiki, ei sättinud juukseid, jätsin oma küüned rahule ja lülitusin lihtsalt ümber.

Hans: Ma üritasin sisse sulanduda sinna keskkonda ja sõnaotseses mõttes matkida teisi inimesi. Vaatasin, et mis see inimene teeb seal, ahhaa ma teen siis samamoodi. Eks ma siis üritasin sarnaneda selle ühiskonnaga. Ma rääkisin väga palju oma vahetusperega, kuna neil on ka enne vahetusõpilasi olnud siis nad oskasid hästi nõu anda. Me käisime palju ringi ja vaatasime linna ning uurisime ajaloo kohta jne. Siis saime selle linnaga lähemalt tuttavaks, selliste väikeste sammudega lähebki kultuurišokk üle. See ei ole nii, et üks õhtu on suur šokk ja järgmine hommik on kõik korras.

Mariann: Ma üritasin leppida sellega, kui alguses ma üritasin mitte leppida sellega ja oma viisi peale suruda siis peale viite kuud ma otsustasin, et ma pean leppima sellega ja sisse sulanduma. Ma ei saa muuta seda, mida teised usuvad.

Mariette: Ma ei osanud midagi muud teha, kui käia jalutamas mägedes ning kuulata muusikat ja laulda. Kui tundsin, et tahan vaheldust ja end natuke raputada käisin jooksmas ning tantsisin. Kui tuli Eesti igatsus peale, kuulasin eesti muusikat ja laulsin sellele valjult kaasa. Minu vahetusperel oli hobune, kellega ma tegelesin, seega oli ka hobune mulle teraapiaks. Kohalikega suhtlemine aitas samuti kaasa, koolikaaslased olid väga sõbralikud ja tegid koolis tuju heaks.

### **8) Mis sa arvad, kas sinu kultuurišokk erines kuidagi teiste kultuurišokist?**

Birgit: Ma arvan küll, sest ma nägin teiste vahetusõpilaste pealt, kuidas see kultuurišokk väljendus teistmoodi. Osad on natukene avatumad inimesed ja teised jällegi kinnisemad ning nad kogesid seda täiesti erinevalt. Muidugi sõltus ka nende host perest, sõpradest, koolist ja nii edasi. Ma arvan, et minul oli see protsess üsna leebe ja lühike, aga ma arvan, et teistel väljendus see natuke pikemalt ja kuidagi raskemini. Paljud ei tahtnud mingil hetkel kultuuri omaks võtta, kuigi mina olin juba selleks hetkeks omaks võtnud.

Silja: Kindlasti oleneb riigist, nii et jah. Näiteks ma ei kujutaks end ette kusagil Lõuna-Ameerikas, see on liiga eksootiline minu arust või siis Aasias, Jaapanis. Ma arvan, et seal võib küll tõelist kultuurišokki põdeda. See täiesti oleneb asukohast. Ma arvan, et teistes Euroopa riikides oli sarnasem, aga kindlalt erines, sest kõik rahvused on erinevad, omad traditsioonid jms. Kuid minu jaoks kuuluvad Euroopa riigid suuremalt ikkagi ühte kultuuriruumi.

Anna: Ma arvan, et see väga ei erinenud, aga mul võis natuke väiksem olla, sest olin Euroopa riigis. Näiteks Tai inimesed, kes tulid Ungarisse, üks inimene rääkis mulle, et tal oli igapäev kultuurišokk, sest see keskkond, kus ta oli, oli nii teistsugune. Aga samas wc teema oli paljudel teemaks.

Birke: Kindlasti. Kuigi aeg oli teoreetiliselt sama, aga vahetusaasta suhtes oli see ikkagi lõpuveerandis, mis on veider. Ma ei tea, mida see näitab mu vahetusaasta kohta, aga ma eeldan jah, et see on ikkagi erinev. Mul ei tulnud tahet tagasi tulla, ma pigem tahtsin Jaapanit muutma hakata. Lootuses, et kui nad näevad, et ma olen nii moderne siis Jaapan hakkab äkki muutuma. Tagasi ma jah tulla ei tahtnud kindlasti. Võib-olla selles suhtes erineb.

Hans: Jah ma arvan küll. Ma arvan, et mul oli nii teistsugune vahetusaasta ja elamus kui teistel. Naljalt sellisesse kanti, kuhu ma läksin, ei satu. Näiteks minu ümbruses polnud tunni aja autosõidu raadiuses mitte ühtegi teist vahetusõpilast. See oli lihtsalt nii teistsugune kultuur ja ühiskond, et ma küll ei kujutaks mitte kusagil maailmas ette sellist kohta kuhu satuks, mis võib selle kohaga sarnaneda. Poole aasta pealt murti meie majja sisse, vaatasime turvavideotelt, et relvadega teismelised tulid garaažist sisse ja varastasid asju. See oli nagu filmis. Seda on tõesti raske sõnadesse panna, seda peab ise kogema. Kõik küsivad, et kuidas oli vahetusaastal ja siis ma ütlen, et täitsa lõpp, te ei usu, kui ma räägin teile. Seda peate ise kogema. Ma arvan, et mul oli nii erinev ja teistsugune vahetusaasta ja sellepärast oli ka kultuurišokk väga erinev.

Mariann: Kindlasti, ma arvan, et pigem see, et oleneb kust sa tuled. Näiteks kui tuled Euroopast siis me kogeme kultuurišokki sarnasemalt, aga kui tullakse Ameerikast siis nemad kogesid jällegi omamoodi. Need, kes tulid omakorda Aasia riikidest, siis nende jaoks ei olnud see nii suur kultuurišokk, võib-olla ainuke mis oli teistsugune olid toidud. Ameeriklastel oli arvatavasti kõige hullem, sest nad tulevad kõige kaugemalt ja nemad alustasid täiesti nullist. Euroopas on pigem iseseisvamad noored, teavad Euroopa siseselt, mis on kultuurišokk, sest me oleme kõik erinevad riigid, erinevad keeled, et me kogesime seda keskmiselt.

Mariette: Kindlasti on kõigi inimeste kultuurišokid erinevad. Mitte ainult inimese päritolu ning kodukultuuri, vaid ka tema enda olemuse pärast. Kõik inimesed on omapärased ja kogevad asju erinevalt. Minu kogemus ja kultuurišokk erinesid eelnevalt Uus-Meremaal käinud vahetusõpilaste omadest, sest me kõik oleme erinevad.

Jällegi toon näiteks vahetusõpilased, kes läksid Eestist Saksamaale või mujale Euroopasse, kellel ei avaldunud kultuurišokk nii tugevalt, kui vahetusõpilastel, kes läksid Euroopast välja. Euroopa siseselt on kultuur sarnasem, riigid on lähemal ja läbikäimine tihedam. Väljaspool Euroopat on kultuurid hoopis teistsugused ning võivad šokeerida.

### **9) Mis sa arvad, kuidas see võis erineda? Too näiteid.**

Birgit: Ma mäletan, seda näiteks, et pärast 4 kuud seal olemist, ma olin juba keele ja tavade omaks võtnud, kuulasin kohalikku muusikat ja oskasin kaasa laulda. Ma tundsin end juba kui kultuuri osa. Ma mäletan, et hästi paljud siis ei tahtnud kultuuri omaks võtta või mõtlesid, et ma ei oska ikka seda ja ma ei taha seda ning mulle ei meeldi see jne. Aga aasta lõpuks olid kõik ikkagi kultuuri omaks võtnud. Aga mul läks see protsess natuke kiiremini.

Anna: Ma arvan, et mul oli lihtsalt lühem ja ma ei teinud sellest nii välja ka. Kui sul on kultuurišokk siis sa alguses ei tea, et sul on vaid hiljem mõikad, et aa see oli ikka päriselt ka imelik.

### **10) Kuidas sinu vahetusriigi kultuurišokk erineb teiste riikide kultuurišokist, kas on erinevusi?**

Birgit: Ma arvan, et eurooplastele on peamiselt see, et kuidas inimesed räägivad omavahel või suhtlevad. Euroopas oleme harjunud sellega, et inimesed ei jaga nii palju üksteisega enda elust või kohe ei tervita kõiki, aga Uruguays ja Ladina-Ameerikas on tavaline see, et kohe tehakse põsemusi ja kallistatakse, küsitakse kuidas sul läheb, mis sa tegid eile. Jagatakse kõike. See on Ladina-Ameerika riikides just omane kultuurišokk, eriti eestlastele, me ei ole harjunud sellega, et hästi avatud ollakse ja jagatakse nii palju informatsiooni enda kohta. Ma arvan, et kindlasti Uruguays erineb see. Teine kultuurišokk, mis on Uruguays väga omane on see, et inimesed on küll väga uhked oma riigi üle, aga samas teevad oma riiki väga maha. Ma arvan, et eestlase jaoks on see natuke imelik, kuigi me teeme ka oma riiki maha, ei tee me seda niivõrd maha kui Uruguays. Me oleme ikka uhked oma riigi üle ja räägime alati välismaalastele, et meil on see, see ja see. Uruguays on hästi omane see, et on küsitud näiteks vahetusõpilastelt, et kas sulle meeldib siin ja kui vastad, et ikka meeldib siis vastatakse “miks, meil on nii halb riik ju, meil on see halb ja see halb. Teil on ikka nii palju parem seal Euroopas”. See oli veidi imelik kokkupuude.

Mariette: Keeruline on tuua välja erinevusi Uus-Meremaa ja Eesti kultuuri vahel, kuid tooksin välja Eesti ja Uus-Meremaa koolide erinevuse. Uus-Meremaal käivad õpilased kolmteist aastat koolis, Eestis aga kaksteist aastat. Samamoodi nagu Eestis saab ka Uus-Meremaal peale 9. klassi kooli lõpetada. Gümnaasiumis saavad õpilased endale ise 5-7 õppeainet valida. Uus-Meremaaga võrreldes on Eesti õppesüsteem silmnähtavalt kõrgemal tasemel ning see tekitas minus jällegi kultuurišokki. Mina valisin endale 12. klassis õppeaineteks matemaatika (*Calculus ja algebra*), inglise keele, bioloogia, tantsimise, kehalise kasvatuse ning maoori keele. 13. klassis inglise keele, tantsimise, kehalise kasvatuse, maoori keele ja geograafia. Ma olin väga üllatunud, kui sain teada, mida nendes tundides õpetati. Näiteks bioloogias õppisime teemasid, mida Eestis oli meile õpetatud 8. klassis. Geograafias õppisime 13. klassis teemasid, mida Eestis õppisime 9. klassis. Kehalises kasvatuses ei teinud me peale sportmängude mängimise midagi. Ainsad tunnid, kus ma midagi täiesti uut õppisin olid maoori ja inglise keel.

Hindeid Uus-Meremaal ei saada, hinnatakse punktidega. Kui õpilastel polnud trimestri lõpuks kokku 80 punkti, anti neile võimalus barista koolitusega punktid täis saada. Punktinormi täitmata jätmise tundus mulle aga võimatuks, sest trimestri lõpuks 80 punkti täis saamine oli lihtsamast lihtne. Mina sain 110 punkti 120-st.

Koolid Eestis on ühes suures majas, vahel on spordihoone eraldi, kuid Uus-Meremaal on kool nagu küla.

Kultuuri poolest tooksin välja inimeste omavahelise suhtlemise. Inimesed Uus-Meremaal on rohkem avatumad ning ütlevad kõigile „Tere” ja „Kuidas läheb?”. Kui Eestisse naasin ja kellelki küsisin “kuidas läheb?”, vaadati mulle küsiva näoga otsa “mida sa tahad?”.

### **11) Kas sa töid midagi oma vahetusriigi kultuurist endaga kaasa?**

Birgit: Oojaa, ma olen palju avatum ja ma mäletan alguses alati, kui ma läksin kuskile või nägin sõpra ma küsisin “kuidas sul läheb”, aga Eestis ei küsita väga palju sellist küsimust ning kõik vastused oli põhimõtteliselt sellise imeliku alatooniga “amm miks küsid? Mul läheb hästi jah”. Selliseid kokkupuuteid on väga palju olnud. Aga nüüd alati kui peole lähen, tahan rohkem tantsida ja teha. Eestis on muidu rahulikud peod, kus tahetakse inimestega rääkida jms aga Uruguays on korralikud tantsupõrandad ja kogu aeg tantsitakse. Rohkem aktiivsust ja sõbrameelsust.

Silja: Näiteks söömisega tooksin näite, neil on selline *buterbrod*, mis on sellised võileiva karbid, aga sakslastel on nii palju erinevaid, et nad võtavad neid kogu aeg kooli kaasa, sest koolis nad ei saa koolilõunat ehk nad peavad ise kaasa võtma. Ning nüüd kui ma tulen kooli või lähen kuskile siis mul on Saksamaast enda omad ikka veel alles. Teiseks on see, et sakslastel pole koolis vihikuid vaid nad kasutavad suuri kaustikuid, kus on kõik ained sees. Siis see on see mille kaasa võtsin, organiseerimise oskus.

Mariann: Kindlasti respekti vanemate vastu. Korraliku kultuuri, et ei ole selline mässaja ja ei riku asju tänavatel, korraliku käitumise tõin kaasa. Seal on väga suur distsipliini tähtsus, reeglid peavad korras olema. Ma ei ole enam nii labane ja kõik on organiseeritud. Mõtlen enne asjad läbi ning tean, mis on õige, mis on vale jms.



## 12) Millised olid su ootused enne vahetusaastale minekut? Kuidas need muutusid?

Birgit: Arvasin, et tuleb väga lahe aasta ja saan kogeda midagi uut. Väga palju ei muutunud, aga pigem mõistsin, et elada uues kultuuris pole lihtne.

Silja: Mida kõrgemad on ootused, seda kergem on pettuda. Olen oma vahetusaasta kogemuse üle väga õnnelik, kuid väga paljud hetked ei vastanud mu ootustele. Need olid kujunenud mu tollasest olukorrast Eestis, mis ei olnud kõige positiivsem. Eeldasin või nimelt lootsin, et minnes välismaale, kus keegi mind ei tea, saan uue alguse ja elu seal vastandub sellele, mis mul oli Eestis. Algul olin kui uus mänguasi oma uues koolis Saksamaal, eks kõik olid ikka huvitatud uuest õpilasest, kes välismaalane, kuid see vaimustus vaibus mõne nädalaga. Sain aru, et tegelikult pole vahet, kus elan, kuna muutuma pean mina, mitte mu asukoht. Olin väga endasse tõmbunud isiksus tol hetkel, ning kuigi ei saanud seda elamust, mida unistasin, siis see areng, mis tänu sellele kogemusele aset leidis, oli igati seda väärt. Mõnes mõttes olen isegi õnnelik, et mu ootused ei saanud tõeks, kuna need tundusid juba mu peas liiga ulmelised. Üllatusi oli mul vahetusaasta jooksul palju ja need hetked on täis niivõrd imelisi inimesi, kes muutsid mu enesekindlamaks inimeseks. See on üks ootustest, mis isegi täide läks.

Anna: Enne vahetusaastale minekut, oli mul vähe ootusi. Arvasin, et Ungari sarnaneb Eestiga ja sellega on mul lihtne kohaneda selle kultuuriga. Mulle algselt, nädal enne minekut, leiti arrival pere, kus ma pidin olema nii kaua kui leitakse permanent pere, seega minu ootus oli peamiselt sellele, et leitakse hea vahetuspere mulle, kus ma saan tunda ennast nagu kodus. Arvasin ka, et Ungari keelega läheb mul kiiresti, sest olin enne natukene Ungari keele kursustel käinud, kus sain enam-vähem aimu keelest. Vahetusaasta jooksul muutus see küll. Ungari kultuur osutus väga erinevaks, kui ma algselt arvasin. Nagu näiteks see, et ungarlased tervitavad üksteist põse musidega ja peres inimesed räägivad väga avatult kõikidest teemadest. - Keeles tuli natukene raskusi sisse. Seal tundus see keel palju teistsugusem kui olin õppinud. Grammatika oli oma asi täiesti, sest seda olin ainult pinna pealt õppinud enne, mitte sügavalt.

Birke: Ootus oli saada uusi sõpru ja saada keel perfektselt selgeks. Aegamööda sain ma aru, et Jaapani keelt ei ole võimalik perfektselt selgeks saada ja lõpuks ootasin ma lihtsalt igalt päevalt uusi huvitavaid kogemusi.

Hans: Ei osanud mitte midagi oodata ja seepärast läksingi sinna avatud mõtlemisega. olin varem natuke uurinud oma kodukoha kohta, kuid see oli ka kõik. Mõtlesin, et olen valmis ka kõige ebasobivamaks kohaks enda arust ehk kusagil Kesk-Ameerika farmis üksinda põldude vahel. Kuna ootuseid palju polnud siis ainuke asi, mis juhtus, oli see, et sain kinnitust oma

arvamusele, et Ameerikas ja üldse vahetusaastal võid sattuda ükskõik mis perre, asukohta, kooli, jne.

Mariann: Mul polnud väga ootusi enne minekut, sest arvasin et kergem on minna tühja lehega kui teha eeldusi ette ennem ära. Ei tahtnud seda pettumustunnet tekitada kohalejõudmisel. Kuna ootusi polnud siis midagi ka ei muutunud.

Mariette: Ma ei osanud oodata mitte midagi, sest sain nii hilja teada, et lähen Uus-Meremaale. Ma ei olnud sellest riigist väga palju kuulnud, teadsin vaid, et nende aktsent on arusaamatu ning keeruline. Iga vahetusõpilase soov on saada pere, kes oleks aktiivne ning tutvustaks õpilasele oma riiki ja vaatamisväärtusi. Selline soov oli ka minul, kuid minu esimesed kaks vahetuspere ei olnud sellest huvitatud. Viimase perega mul vedas ning nautisin viimaseid nelja kuud ringi reisisid ning matkates.

### **13) Kui erinev oli sinu vahetusriigi traditsioonid meie traditsioonidest?**

Birgit: Uruguay on vägagi euroopalik, aga ma ei olnud harjunud sellega, kui palju uruguaylased võivad rääkida. Alguses see oli harjumatu, kuid hiljem ma rääkisin sama palju või isegi rohkem. Samuti oli harjumatu see, kui palju emotsioone ja tundeid nad väljendasid teistega. Nad on väga avameelsed ja ei karda jagada isikliku elu probleeme teistega. See mõjus isegi värskendavalt.

Silja: Kuna Saksamaa ja Eesti ei asu niivõrd kaugel teineteisest, siis kardinaalseid erinevusi ma nende kultuuris ja traditsioonides ei näinud. Mitte mingil juhul ei ole nad üksühele, kuid silmapaistvaimaid erinevusi oleks näha, kui võrrelda nt Eestit Brasiiliaga. Ei tea, kuidas teistes Eesti peredes, aga isiklikult ei olnud harjunud sellega, et iga pühapäev on n-ö kohustuslik hommikusöök perega. See ei tähenda, et Eestis ei sööks ma kunagi oma perega ühe laua taga, vaid pigem see oli ebaharilik mulle, et suurem osa saksa peredest on tavaks süüa kindlal päeval koos. Mu esimene vahetuspere oli kristlik, seega nemad käisid ka igal nädalavahetusel kirikus ning ütlesid palve enne igat lõunasöömaaga. Sellega puutusin oma vahetusaasta jooksul palju kokku, kuna võrreldes eestlastega on usklike osakaal Saksamaal tunduvalt suurem. Või siis kui ma Eestis olen harjunud enda toa ust kinni hoidma, siis Saksamaal on see ebaviisakas, see näitab seda, et sa ei taha, et sind segatakse. Muidu on kõigil ukсед alati lahti, see näitab, et oled avatud. Nad tihti küsisid mult, et kas mul on ikka kõik korras, sest mul oli uks kinni.

Anna: Ungari kultuur on ikka kordades teistsugusem, küll aga leidub natukene sarnasusi siin ja seal. Üks väga suur erinevus traditsioonis on jõulud. Ungaris on kahel erineval päeval jõulud, üks detsembri alguses ja teine 24ndal, nagu meil Eestis. Aga erinevus on ka see, et detsembri alguses on jõulud enamasti väiksematele lastele, kus jõuluvana toob saapa sisse komme ja muid häid asju. Pärast seda, või siis terve detsember on kõigil jõulukalender, kus saab iga päev kommi võtta (sarnane ka Eestis aga enamasti pered teevad ise jõulukalendreid). Ja siis jõuludel, ehk 24ndal, tuleb hoopis väike Jeesus kingitusi tooma. Jõululaupäeval avatakse kingitusi, nagu meilgi ja süüakse ja vahel verivorste, teisi vorste, kartuleid ja hapukapsast. Lisandub ka vahel punane kalasupp. Jõulud on kõige tähtsam püha Ungaris, seega peab külas käima kõikide sugulaste juures. - Söök on ka oma asi. Nagu näiteks söök on palju rasvasem ja süüakse rohkem saia.

Birke: Jaapan on ikka väga erinev. Esiteks on eesti palju uhkem oma rahvuse ja ajaloo üle kui Jaapan - me lehvitame oma lippe, me teame oma hümni peast, tähistame EV iseseisvumist ja taasiseseisvumist, Jaapanis on see kõik pigem tabu.

Hans: Kuna tõesti nii palju on neid erinevusi kahe riigi vahel siis eks arvatavasti on kõige suurem erinevus üldse inimeste mõttelaadis. Absoluutselt iga võimalik komme, traditsioon, käitumisviis (ehk kultuur üldse) oli täiesti uus minu jaoks.

Mariann: Jaapani kohta võin öelda et seal on kultuur võrreldes meiega täielik kannapööre. Sinna jõudes pidin muutma ennast peaaegu 100% et sisse sulanduda ja kohaneda.

#### 14) Kas ja kui palju tekitab stressi kohaliku keele mitteoskamine?

Birgit: Alguses väga palju, sest ma arvasin, et pean keelt võimalikult kiiresti omandama, arvestades seda, et olin enne seda hispaania keelt mitu aastat. Kuid paari kuuga valasin keelt piisavalt hästi, et tundsin ennast enesekindlana ja teised said minust aru, suutsin ka vestlust ise üleval pidada.

Silja: olin saksa keelt 10 aastat koolis õppinud, sega täiesti nullist ei pidanud ma alustama. Esimestel kuudel olid mul tihti peavalusid, kuna raske oli mõelda igat oma lauset, mida tahtsin öelda, ette. Koolis olin tugevalt õppinud just grammatikat, aga saksa keel kui suhtluskeelena oli mul omandamata. Kindlasti oli mul lihtsam kui mõningatel teistel vahetusõpilastel, kes ei olnud saksa keelt eelnevalt õppinud, kuid see ei tähenda, et mul oleks kerge olnud. Pidevalt kandsin kaasas taskusõnaraamatut, kuni ühel hetkel ei pidanud seda enam vajalikuks. Koolikaaslased pidevalt toonitasid, et see täiesti ükskõik, kas mu laused grammatiliselt õiged, kuna kui jään igat lause peale, mida oma peas proovin moodustada, mõtlema, siis ei jõua ma eriti kaugele. Sain eru, et tegelikult saavad nad minust ikka aru, isegi siis kui kõik pöörded ja ajavormid on omavahel segamini. Nii hull mul olukord mul muidugi ei olnud, kuna nagu mainisin oli mul 10 aastat grammatikat peale tambitud. Pidin vaid omandama julguse rääkida võõrkeeles teistega ning peale seda oli keele omandamine tunduvalt kergem.

Anna: Mul tekkis väga palju stressi sellega. Arvasin mul oli algstart võrreldes teiste vahetusõpilasteks aga see muutus valeks aasta jooksul. Koolis ja vahetusperega ma rääkisin esimesed kuud ainult inglise keeles, seega see takistas mul oluliselt Ungari keeles rääkida. Ma sain osaliselt aru, sest samal ajal ise õppisin seda raamatutega aga praktikat nii hästi kohe ei saanud.

Birke: Minu arvates mida edasi, seda hullem stress mul oli. Alguses üritasid kõik ikkagi natukenegi inglise keelt purssida, kuid hiljem tahtsin ju mina ise kõigiga rääkida ka kompleksematel teemadel ja hoida sõprussidemeid ja kui siis keelebarjäär ette tuli oli mul väga halb olla, isegi häbi natukene. Samas on mul vedanud, kuna kõik mu ümber olid väga mõistvad ja ei suhtunud minusse sellepärast halvemini.

Hans: Tavalise Ameerika inglise keelega polnud loomulikult mingit probleemi, väike jama tekkis aga kooli esimestel päevadel. Mustanahaliste kõne, släng ja dialekt on nii teistsugune, mida tavaline eurooplane pole varem kuulnud, seega algul oli sellest pisut raske aru saada. Pärast 2 nädalat hakkas aga kõrv sellega juba harjuma.

Mariann: Minu puhul oli see üks kõige stressirohkem osa. Olin küll enim keelt õppinud, aga kohalejõudmisel alustasin ikka nullist. Keele sain piisavalt suhu alles umbes viiendal või kuuendal kuul.

### **15) Kas eelnevalt Eestis saadud info/koolitused olid abiks?**

Birgit: Olid kindlasti. YFU koolitustel räägitakse väga tähtsatest asjadest.

Silja: Kindlasti olid. Eriti huvitasid mind teiste vahetusaasta kogemused, kuna nende teel õppisin ise ka palju (mida teha ja mida mitte, mida oodata jms).

Anna: Olid väga abiks. Suurem töö tehti Eestis ära ja ma arvan see andis tõuke üldse vahetusaastal rohkem avatum olla.

Birke: Kindlasti, kusjuures ma oleksin pidanud seda rohkem kuulda võtma, mida seal räägiti, kuna Eestis valmistati ikka kõigeks ette. Väga halb on see, et teiste maade YFU-d ei tee üldse nii põhjalikke koolitusi ei aasta alguses, jooksul ega ka lõpus, sest Eestis õpitu kipub ununema ja teismelistel (minul vähemalt) on teatav trots, et "Minuga midagi sellist ei juhtu, ma ei pea seda kuulama".

Hans: Vahetusaastale eelnevad orientatsioonid ja muu info oli tohutult suureks abiks, ilma selleta ei kujutaks üldse ettegi kuidas seal hakkama oleks saanud. Sealt sai väga palju olulisi teadmisi mida oodata, kuidas käituda, kust abi saada, jne.

Mariann: Natuke oli, aga pigem mitte kuna Jaapanisse minejatele ei tehta väga koolitusi. Oli lihtsalt üks väike infotund.

Mariette: Enne vahetusaastale minekut toimus meil päris palju erinevaid kohtumisi YFU vabatahtlikega, kes valmistasid meid vahetusaastaks ette ning vastasid meie küsimustele. Kõik teemad, mis võivad vahetusaastal muret teha, arutati läbi ning vastati ka meie hirmudele. Pärast lepingu sõlmimist jaotati vahetusõpilased kodugruppidesse, piirkonna järgi. Mina olin kodugrupis „Muu maailm”, kus olid kõik inglisekeelsed riigid, Hiina ja Jaapan. 2017/2018 aasta lend oli väga väike. Maailmas toimusid sõjad ning pommitamine, alatasa tuli uudiseid järgmistest õnnetustest, mille tõttu ei olnud inimestel piisavalt julgust ka maailma avastama minna. Eelorientatsioonil (ettevalmistav koolitus) käsitleti teemasid nagu terrorism ja looduskatastroofid, mis andis julgustunnet neile, kes natuke pelgasid. Koolitused olid mulle

abiks ja nii palju, kui olen teistelt kuulnud, siis ka neile. Hetkel tegutsen YFU-s vabatahtlikuna ning aitan järgmistel vahetusõpilastel vahetusaastaks valmistuda.

Koolitused aitasid aru saada, mis on kultuur ja kuidas see võib erineda. Seletati lahti, mis on stereotüübid ning kuidas teha vahet stereotüübil ja kultuuril. Mulle jäi eriti meelde üks simulatsioon, kus siseneti tuppa, mille seinad olid kaetud rannarätikutega ja toa keskel oli madal laud, mille ümber olid padjad. Toas oli kaks vabatahtlikku, kes ei rääkinud mitte midagi. Mina ei tohtinud ka midagi rääkida ning pidin aru saama, mida nad mulle öelda tahtsid. Simulatsiooni lõppedes küsisid vabatahtlikud, kuidas ma ennast seal tundsin. Ma mäletan, et olin päris segaduses. Nad seletasid, et nüüd sain tunda, kuidas on olla uues kultuuriruumis nii, et keelt ei oska. Praktika on minu arust kõige parem viis õppimiseks.

#### **16) Kas oleks ka ettepanekuid YFU-le vahetusõpilasteks minevate õpilaskandidaatide ettevalmistamisel?**

Birgit: Rõhutada õpilastele rohkem, et see aasta tuleb täpselt nii lahe, kui sa selle nimel ise vaeva näed. Näeb kõrvalt teiste õpilaste pealt, kes on Eestis, et arvatakse, et vahetusaasta on lihtne, kuid ise ei tehta mitte midagi ja pärast ütlevad, et neil on igav. Ise peab leidma endale tegevusi ja põnevaid seiklusi.

Silja: Ära mõtle üle ning sea endale vahetusaasta osas suuri ootusi. Ole spontaanne ning ela hetkes. Kindlasti ära suhtle oma vahetusmaal liiga kaua inglise keeles (kui see pole just sealne emakeel), nii on raskem väljuda oma mugavustsoonist ja omandada uut keelt.

Anna: Mul ei ole suuri ettepanekuid. Ainukene, mis võiks muutuda, et YFU võiks juhatada õpilasi rohkem keeleõppesse ja teha selle kohustuslikuks. Kui on vabatahtlik, nagu hetkel on, siis õpilased vahel ei jõua keelega väga kaugele.

Birke: Rangem kontroll nende vanuse ja igasuguse tervisliku seisundi üle. Eestisse tulevad ikka väga noored teismelised ja kuigi ma saan aru, et igasugune tervis (füüsiline ja vaimne) ei tohiks olla kellelegi takistuseks elamast huvitavat elu, võib see aasta nende tervist või isegi elu ohustada ja tegelikult teha haiget ka nende vahetusperele ja teistele inimestele, keda nad aasta jooksul kohtavad. Näiteks oli mul vahetusvend (mis on tabu, sest vastassoost vahetusõpilased ei tohiks tegelikult samas peres elada), kes oli patoloogiline valetaja ja tal õnnestus peaaegu rikkuda minu suhted mu vahetusperega ja ta levitas minust kuulujutte meie koolis. Nii et jah, kindlasti võiks seda kontrollida.

Hans: Kõige rohkem aitaksid kindlasti teiste varasemate vahetusõpilaste soovitusel läbi oma kogemuste. Neid sain kindlasti palju YFU orientatsioonidelt, aga ikkagi nagu USA-s välja tuli mõned teadmised jäid saamata (näiteks pidevalt kõige eest tänamine).

Mariann: Eesti YFU-le pigem mitte. Arvan et Eesti oma on piisavalt hea selles.

Mariette: Iga aasta uuendab YFU enda koolitamisemeetodeid tagasisidede põhjal. Ma ausalt öeldes ei oskagi midagi öelda, mida muuta võiks. Minu arust toimib YFU Eesti väga hästi ning mina probleeme ei näe.

**16) Kas see hetk, kui sa said aru, et sa ei ole enam Eestis, sa ei näe oma sõpru ja pere aasta aega, ei tulnud ehmatuseks/šokina?**

Silja: Kui aus olla, võrreldes teatud kogemustega, mida ma olen kuulnud, ma võtsin seda päris rahulikult. Mul oli väike viga see, et ma algul kohe ei suutnud kohaneda väga hästi, sest ma olin ikka kontaktis oma Eesti sõpradega. Sellepärast võttis mul ka natuke rohkem aega, et kohaneda. Minu jaoks ikkagi kiirelt, aga sa saad seda mitut moodi võtta.

**17) Kuidas su Eesti pere ja sõbrad vastasid sellele, kui ütlesid, et sa nüüd proovid rohkem sakslastega suhelda?**

Silja: No ema sai väga hästi aru, aga isal võttis natuke aega. Isa ütles okei, aga ta ikka helistas kogu aeg ja siis pidin uuesti natuke toonitama. Aga sõbrad olid ka väga arusaadavad ja aktsepteerisid seda.

**18) Miks sa pere vahetasid?**

Silja: Mul polnud otsest konflikti esimese perega, aga ma ei tundnud end eriti koduselt, ma ei saanud seda kontakti seal nendega. Ma olin kokku 3,5 kuud esimese perega ja ikka ei tundnud koduselt ning sain aru, et selle ajaga oleks pidanud juba toimuma see protsess. Siis kolisin ümber oma klassiõe juurde, kuna YFU Saksamaal ütles, et neil võtaks väga kaua, et uus pere mulle leida. Seega ma otsisin ise ja kuna mul oli väga hea klapp klassiõega ja tema vanematega olin ka juba kohtunud, siis nad olid nõus. See tundus mulle ka imelik, et mu klassiõe vanematega oli parem kontakt kui mu enda vahetuspere vanematega. Siis tundus see hea vahetus.

### **19) Kas sul koolis avaldus kultuurišokk?**

Anna: Ma käisin kahes erinevas koolis. Üks asi, mis oli naljakas oli see, et õpilased pidid kehalises kandma valget T-särki. See oli Ungaris koolivorm, muidu koolivormi polnud, aga see oli. Kui sa ei kandnud siis anti halvem hinne või punkte võeti maha. Ma pidin poodi eraldi minema, et osta endale valgeid T-särke, sest mul polnud neid.

### **20) Kui keegi läheb praegu Eestist Ungarisse vahetusaastale, siis mis sa ütleksid talle?**

Anna: Kõige suurem soovitus on see, et olla avatud kõigele, mis ette tuleb. Ma arvan, et Ungarisse minemisel peaks olema valmis rasvasteks toitudeks, keeleks ning põsemusideks. Kui satutakse maa kohta peab olema valmis selleks, et inglise keelt ei osata.

### **21) Miks sa just Jaapani valisid?**

Birke: Teoreetiliselt mind oli Jaapan terve elu huvitanud, kõik see Ghibli animafilmid, nagu näiteks „Vaimudest viidud”. See oli armas. Jaapani kultuur, nii palju kui ma olin kuulnud, kõik need samuraid, bambus metsad ja templid, olid ilusad mu jaoks. Aga kui ma läksin YFU-sse, polnud mul tegelikult mitte ühtegi riiki, kuhu ma tahtsin minna. Ma lihtsalt nägin neid vahetusõpilasi ja ma otsustasin, et ma tahan olla sama lahe. Ma läksin sinna intervjuule, mulle olid sinna ankeeti pandud Tšiili („Minu aasta Tšiilis” raamatu põhjal), Argentiina, Lõuna Korea ja siis viimane oli Jaapan. Ma olin üpriski hall hiireke sellel ajal ja kui see intervjuueerija mult küsis „Sa tahad siis minna Jaapanisse jah?” siis ma lihtsalt ütlesin, et jah okei, lähen siis Jaapanisse. Kui ma nüüd praegu saaksin valida siis küllap ma võtaksin mingi Montenegro või sellise veidra Euroopa riigi. Aga ma olen rahul, et ma ei läinud Lõuna-Ameerikasse.

Mariann: Kõigepealt oli mul plaan minna Lõuna Koreasse, aga kuna YFU võttis selle just siis kui ma tahtsin minna selle nimekirjast ära, siis pakuti mulle erandkorras mingi muu Aasia riik, milleks sai siis Jaapan. Ma olin enne juba natukene jaapani keelt õppinud, siis tuli see plussiks ja üleüldse mind huvitab see Aasia pool kui muu maailm.



## **22) Mis sa enne vahetusaastale mõtlesid, et kas sul tuleb kultuurišokk ja kui suur ning mille pärast võib tulla?**

Birke: Ma arvan, et Jaapanisse minejate puhul tehakse üks viga. Väga tihti räägitakse, et Jaapanisse minejatel ei tulegi kultuurišokki, sest kui need Jaapani vahetusõpilased, kes tagasi tulevad ja oma "tujujoont" joonistavad, siis nad näitavad, et meil polnudki mitte midagi halba. Sellepärast ma ei arvanudki, et mul midagi halba tuleb. Ma arvasin lihtsalt, et lähen Jaapanisse ja tulen tagasi rikkama, rõõmsama ja targemana. Nii et selles suhtes ma ei valmistanudki end kuidagi ette, ma arvasingi, et see vahetusaasta saabki end kuidagi ise lahendama ja et mul polegi vaja millegi pärast muretseda.

## **23) Kas kultuurišokk väljendus sul ka tervises?**

Hans: Füüsiliselt küll mitte, võib-olla vaimselt tekitas natukene stressi ja rahulolematust.

Mariann: Jah, see oli kõige hullem. Kuna Tokyos on väga reostunud õhk, võrreldes Eestiga. Siis kõige hullem oli see, et ma olin hästi tihedalt haige, mul oli põskkoopapõletik ja bronhiit. Kui ma sinna läksin, köhisin vist kolm või neli kuud, mis oli väga ekstreemne ja hakkas mu kopsudele. Mu keha üritas harjuda reostunud õhuga. Samamoodi juhtus ka, kui ma Eestisse tagasi tulin. Kehal oli selline šokk värske õhu vastu, siis ma omakorda köhisin Eestis umbes 3 kuud. Muidu kliima mõttes, kuna seal on soojem siis ma nohu ei saanud, aga köhimine ja õhk oli kõige šokeerivam mu kehale. Ainuke, mis mind päästis oli mask, aga sellega oli järjekordne probleem. See ummistas mu näopoorid siis mul tuli palju aknet. Ma vist tegelikult ühe korra sain nohu ja neil on uskumus, et nad ei tohi nuusata. Neil ei eksisteerinud ka nuuskamispubereid. Neil on huvitavad teooriad- kui inimene on haige ja nuuskab, siis ta levitab seda, mis tähendab seda, et ei tohi nuusata. Kõik muudkui tõmbavad ninast tatti sisse, sest seda bakterit ei tohi levitada. Mul oli nohu ja mulle öeldi, et ma ei tohi nuusata, pead maski kandma ja tati sisse tõmbama ning kogu lugu. Siis ma pidingi nii käituma, see läks nii hulluks, sest mina kui eestlane, kes pole harjunud sellega. Mu organism küsis ka, mida ma teen. Mu nohu arenes põskkoopapõletikuks, millega lõpetasin haiglas. Üks osa on kliima ja õhk ning teine osa on uskumused. Huvitav kogemus.

**24) Kas sul kartust ei tulnud peale või selline tunne, et tahad kuskil mujal olla?**

Hans: Mul jällegi oli väga lahe pere ja mul ei tulnud isegi mitte mingisugust mõtet, et pere vahetada. Tegelikult üks kord tuli, kui meile majja sisse murdi, kuuli küll saada ei tahtnud. Ma ei arvanud, et ma saaks kuskil mujal paremat vahetusaasta kogemust just selle pere pärast.

**25) Kas sul koduigatsust ei tulnud peale kultuurišoki ajal?**

Hans: Ei tulnud. Ainuke kord tuli koduigatsus 24. Veebruaril kell 05.00 hommikul, kui ma vaatasin Eesti Rahvusringhäälingu kodulehelt otse, kuidas Toompeal lippu heisati ja lauldi, siis oli tunne, et tahaks seal olla. Aga mul läks siis kolme tunni pärast lennuk Hawaiiile ja see tunne läks kiirelt üle. Ma küll kartsin, et mis jõuludel saab, sest ma olen iga aasta veetnud jõulud perega ja meil on välja kujunenud kindlad traditsioonid. Tegelikult oli hea vaheldust saada. Pigem on vastupidi, et nüüd Eestis igatsen enda USA pere.

Mariann: Ei. Võib-olla tuli igatsus värskel õhu ja looduse vastu. Pere järgi pigem ei tulnud, sest ma üritasin kogu aeg millegiga hõivatud olla, huviringides käia ja väljas käia. Ma teadsin, et lähen ngunii Eestisse tagasi, ma üritasin nautida seda aega, mitte mõelda, kui väga ma kodu igatsen. Reisile minnes ei hakka ka mõtlema, et tahaks koju vaid ikka naudid viimast, sest sa ei saa siia nii pea tagasi. Nendel seminaridel Jaapanis räägiti ka, et ei ole mõtet igatseda ning tuleb nautida seda aega. Haiguse momentidel tulid küll küsimused, kus ma mõtlesin, et oli mul vaja siia tikkuda, rikun oma tervist. Iga asjaga tuleb midagi head ja midagi halba. Ma teadsin, et seal on halb õhk, aga ma polnud valmistunud, et see nii hull saab olema. Üritasin leppida sellega, et tuleb hea ja tuleb halb.

**26) Kui keegi läheks sinna samasse linna, kus sa olid, mis soovitusi sa annaksid talle kultuurišokiga seoses?**

Hans: Kindlasti kuula, mida räägivad vanemad, need kes on seal linnas elanud juba 10-15 aastat. Mis kantidesse minna ja mida vältida. Mulle alguses öeldi küll, et isegi kui on olemas lühem tee siis ära mine. Üks päev oli mul vaja kiirelt poodi minna ja mõtlesin, et vahet pole lähen siit kiirelt läbi, ngunii mitte keegi ei näe. See tänavalt läbi minek oli kõige jubedamad 15 sekundit mu elus, see oli nii hirmus. Ma vaatasin neid maju ja neid hooneid ning mõtlesin, et see on otse filmist võetud kaader, kus keegi saab getos kuuliga pihta. Siis ma mõtlesin, et

seada ma enam teha ei taha. Ehk jah, kuulata kindlalt oma vahetuspere ja kui oskad õigesti käituda siis on kõik hästi. Tegelikult on seal ikka ilusaid kohti ka, räägin küll, et kõik on kole, ongi, aga lihtsalt pead teadma neid kultuurseid ja häid kohti kuhu minna.

**27) Mis sa arvad, kas filmide mõjutus oli ka suuresti sinu hirmude aluseks?**

Hans: Ma isegi ei tea. Kindlasti filmid, aga Eesti on nii rassistlik maa, et siin kõik räägivad, et ta on mustanahaline ehk ta on röövel, kes tahab mu rahakotti ära varastada. Kui ma vaatan enda klassivendasid, siis on see päriselt ka tõsi, Eesti on ikka ebatolerantne maa. Kindlasti mingi väike eelarvamus oli mul taga kuklas, aga kui sa elad seal keskkonnas ja suhtled nende inimestega, siis sa saad aru, et kõik on tegelikult väga normaalsed ja toredad inimesed.

**28) Kas su host pere sai midagi sinult ka kultuuri mõttes?**

Jah, kindlasti. Minu perel oli küll väike erand, nad olid juba enne Eestis käinud. Nad teadsid Eestit, nende poeg oli Eestis vahetusõpilane ja mina läksin Eestist neile. Nad teadsid Eesti kultuuri, nende jaoks polnud see nii šokeeriv, aga pigem see, et nad nägid nüüd oma silmaga, et kui nad on harjunud sellega, et kõik välismaalased ei ole nii kõrge haridussüsteemi omandajad jms. Siis ma näitasin neile teadmiste tabelite, kust oli näha, et Eesti ja Soome on sama targad kui nemad. Siis nad olid üllatunud.

**29) Kuidas sa reageerisid Jaapani rangele kultuurinormile?**

Mariann: Mul oli probleem sellega, et kuna seal oli suvi ja seal oli väga intensiivne päike, siis mu juuksed pleekisid. Aasialastel endal on mustad juuksed ja need ei pleegi väga, siis mul pleekisid korralikult. Kui ma läksin oli mul selline keskmine pruun ja kui suvi tuli siis mu juukseotsad läksid täitsa blondiks. Selle peale saadi kurjaks ja küsiti miks ma oma juukseid värvin, ma ütlesin, et need pleegivad. Seletada neile juuste pleekimist enda juuste peal oli väga keeruline, sest see oli arusaamatu neile. Alguses tuli ka probleemiks see, et ma ei võinud oma kõrvarõngaid kanda. Ma mõtlesin, et see on minu keha ja võin teha, mida tahan, aga nad olid väga vastu sellele. See oli minu jaoks vastu, sest need on minu kõrvarõngad ja ma tahaks kanda neid. Ma pidin välja võtma, sest ei tahtnud nendega kaklema minna. Mulle soovitati plastmassist läbipaistvaid kõrvarõngaid, et augud kinni ei kasvaks. Aga ma leppisin sellega, et

ma sain nädalavahetusteti kanda, sest mu vahetuspere see ei häirinud. Seal on väga karm kultuur- ei kanna meiki, ei värvi küüsi, ei tee soenguid, ei kanna paljastavaid riideid, ei tatoveeri. Minu vahetuspere oli üsna avatud mõtlemisega ja neile sobis kõik, aga kui ma tänavale läksin siis küsiti põlastavalt, et miks mul nii palju kõrvarõngaid on.

**30) Nüüd, kui sa oled Eestis tagasi, kas Jaapani kultuur tundub pigem imelik või pigem kodune?**

Väga südamelähedane, ma üritan pidevalt olla kursis sealse eluga, kindlasti igatsen. Ma ei arva seda, et see on nõme koht ja imelik, Eestis on ka mingeid miinuseid, aga meie seda nii väga ei näe. Jaapan on väga positiivne koht ja läheks iga kell tagasi kui saaks.

**31) Koreas on kõik ilu peale väljas, kas Jaapanis on samamoodi, et ilu on see kõige tähtsam?**

Võib olla mingis mõttes ikka. Silma lau löikus ja ilu operatsioonid on seal suur kultuur. Mõned keskenduvad haridusele rohkem, aga ilusamad keskenduvad modellindusele ja kuulsaks saamisele. Koreas on kindlasti hullem, sealsed reeglid on leebemad meigi osas. Koolivormiga koolid on rangemad.

**Aitäh!**