

“Kyllähän kaikki tuollainen vaihto luodaan yhdessä ja on yhteisöllinen kokemus mielestäni”

Vaihto-opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia ystävyys-suhteista opiskelijavaihdon aikana

Wilma Heikkinen
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustieteiden tiedekunta
Luokanopettajakoulutus
Lapin yliopisto
Kevät 2025

Lapin yliopisto

| | |
|------------------|---|
| Tiedekunta: | Kasvatustieteiden tiedekunta |
| Työn nimi: | “Kyllähän kaikki tuollainen vaihto luodaan yhdessä ja on yhteisöllinen kokemus mielestäni” : Vaihto-opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia ystävyysuhteista opiskelijavaihdon aikana |
| Tekijä/-t: | Wilma Heikkinen |
| Koulutusohjelma: | Luokanopettajakoulutus |
| Työn laji: | Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma <u>X</u> Lisensiaatintutkimus ___ |
| Sivumäärä: | 82 + 2 liitettä |
| Vuosi: | 2025 |

Tiivistelmä:

Moni korkeakouluopiskelija lähtee opintojensa aikana opiskelijavaihtoon ja siihen kannusteitaankin korkeakoulujen puolesta. Vaihto-opiskeluun liittyy vahvasti ystävyys, sillä vaihto-opiskelijat pyrkivät luomaan uuden sosiaalisen verkoston opiskelijavaihdon aikana. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata vaihto-opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia ystävyysuhteista opiskelijavaihdon aikana. Näiden käsitysten ja kokemusten kautta tutkimus keskittyy myös tuomaan esiin niitä keinoja, joita oppilaitokset voisivat mahdollisesti hyödyntää vaihto-opiskelun aikaisten ystävyysuhteiden edistämiseksi. Tutkimusaineisto koostui kahdeksasta puolistrukturoidusta haastattelusta. Tutkimushenkilöt olivat suomalaisten yliopistojen nykyisiä tai entisiä opiskelijoita. Tutkimus toteutettiin fenomenografisella tutkimusotteella ja aineisto analysoitiin fenomenografisella analyysillä.

Tutkimustulokset jakautuivat neljään kategoriaan: ystävyysuhteiden synty ja siihen rohkaiseminen, yhteisöllisyys, kieli ja kulttuuri sekä ystävyys opiskelijavaihdon jälkeen. Vaihto-opiskelijat näkivät ystävyysuhteiden syntymisen tapahtuvan useissa eri paikoissa ja tilanteissa. Ystävyysuhteiden syntyminen nähtiin pääosin helppona. Ystävyysuhteita luotiin suurimmaksi osaksi muiden vaihto-opiskelijoiden eikä paikallisten opiskelijoiden kanssa, sillä esimerkiksi paikallisten ja vaihto-opiskelijoiden vuorovaikutusmahdollisuudet nähtiin vähäisinä. Vaihto-opiskelijat kuvasivat ystävyysuhteiden ilmenemistä yhteisöllisyytenä, johon liittyi erityisesti yhdessäolo. Ystävyysuhteen merkitys koettiin suureksi etenkin tuen ja seuran vuoksi. Tulosten perusteella ystävyysuhteen merkitys muuttui opiskelijavaihdon jälkeen, sillä ystävyysuhteiden merkitys opiskelijavaihdon jälkeen ei ole välttämättä yhtä keskeinen. Vaihto-opiskelijat kokivat ystävyysuhteiden merkityksen suureksi myös kielen ja kulttuurin näkökulmasta, sillä ystävyysuhteet kehittivät kielitaitoa sekä lisäsivät kulttuurista tuntemusta. Tutkimustulokset osoittivat lähtöoppilaitoksen roolin ystävyysuhteiden rohkaisemisen suhteen vaihto-oppilaitosta pienemmäksi. Vaihto-opiskelijat toivat ilmi useita kehitysideoita oppilaitoksille ystävyysuhteiden rohkaisemisen näkökulmasta.

Avainsanat: *ystävyys, ihmissuhteet, opiskelijavaihto, vaihto-opiskelijat, korkeakoulut, fenomenografia*

X Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

Sisällys

| | |
|---|----|
| 1. Johdanto | 4 |
| 2. Ystävyys | 7 |
| 2.1 Ystävyuden määrittelyä | 7 |
| 2.2 Ystävyysuhteiden ja -ryhmien muodostaminen..... | 8 |
| 2.3 Yhteisöllisyys | 11 |
| 2.4 Ystävyys ja hyvinvointi | 13 |
| 2.5 Kulttuurin vaikutus ystävyysuhteisiin..... | 16 |
| 2.6 Ystävyuden ylläpito | 19 |
| 3. Tutkimuksen toteutus | 21 |
| 3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset | 21 |
| 3.2 Fenomenografinen tutkimusote | 21 |
| 3.3 Aineisto..... | 24 |
| 3.4 Fenomenografinen analyysi..... | 26 |
| 3.5 Eettisyys..... | 29 |
| 4. Tutkimustulokset | 32 |
| 4.1 Ystävyysuhteiden syntyminen ja siihen rohkaiseminen | 32 |
| 4.2 Yhteisöllisyys | 45 |
| 4.3 Kieli ja kulttuuri..... | 52 |
| 4.4 Ystävyys opiskelijavaihdon jälkeen | 57 |
| 5. Pohdinta | 64 |
| 5.1 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet | 64 |
| 5.2 Tutkimusprosessin kriittinen tarkastelu..... | 70 |
| Lähteet | 72 |
| Liitteet | 83 |

1. Johdanto

Ulkomailla suoritettavaa opintojaksoa painotetaan eri aloilla eri tavoin. Esimerkiksi matkailualalla se nähdään lähes luonnollisena osana opintoja. (Rodrigues 2013, 1.) Lähtökohtaisesti opiskelijaliikkuvuudessa opiskelija suorittaa ulkomailla osan tutkinnostaan, mutta ei koko tutkintoa. Opiskelija voi opiskella ulkomailla tai suorittaa opintoihin kuuluvan kansainvälisen harjoittelun. Liikkuvuusjakso voi tapahtua tietyn ohjelman, kuten Erasmus- tai Nordplus-ohjelman, kautta. Opiskelijoiden kansainvälinen liikkuvuus jaetaan pitkä- ja lyhytkestoiseen. Pitkäkestoiset liikkuvuusjaksot kestävät vähintään kolme kuukautta. Lyhytkestoiset liikkuvuusjaksot kestävät alle kolme kuukautta, mutta vähintään kuusi viikkoa. (Garam 2015, 5.) Vuonna 2022 opiskelleista suomalaisista korkeakouluopiskelijoista yhdeksän prosenttia on ollut opiskelijavaihdossa. Naiset olivat miehiä ja muunsukupuolisia liikkuvampia kaikilla liikkuvuusmittareilla eli myös vaihto-opiskelun suhteen. (Jokila, Korhonen & Herrala 2023, 20–21.)

Suurin osa eurooppalaisista opiskelijoista lähtee vaihtoon Erasmus-ohjelman kautta (Brooks & Waters 2011, 69). Euroopan komission (2017) mukaan jopa neljännes eurooppalaisista pitää opiskelijavaihto-ohjelmia, kuten Erasmusta, yhtenä Euroopan unionin (EU) positiivisimmista aikaansaannoksista. Eurooppalaiset näkevät Erasmus-ohjelman yhtenä eurooppalaisen identiteetin pilarina. Erasmus symboloi monia konkreettisia hyötyjä, joita EU tarjoaa kansalaisilleen. (Euroopan komissio 2017, 5.) Cicchellin (2013) mukaan Erasmus-matka pitää sisällään uusien henkilökohtaisten kykyjen kukoistusta, itsensä löytämistä ja erilaisten ihmisten kanssa sosiaalisointia. Jano tutustua erilaisiin elämäntapoihin saaden elämää rikastuttavia kokemuksia nähdään yhtenä syynä irtautua omista päivittäisistä rutiineista. (Cicchelli 2013, 206.)

Vaihto-opiskeluun kannustetaan, sillä esimerkiksi Marciniak ja Winnicki (2019) kertovat yliopistojen etsivän jatkuvasti uusia kehitysmahdollisuuksia muun muassa koulutuksen kansainvälistymisen kautta. Yliopistot tarjoavat ulkomaisia stipendiohjelmia muovatakseen nuorista Euroopan ja maan kansalaisia, joilla on laaja kansainvälinen ja monikulttuurinen kokemus. (Marciniak & Winnicki 2019, 3.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata millaisia käsityksiä ja kokemuksia vaihto-opiskelijoilla on ystävyysuhteista. Lisäksi tutkimus tuo ilmi kehitysideoita niin lähtöoppilaitoksille

kuin vaihto-oppilaitoksille ystävyysuhteiden syntymisen rohkaisemisen suhteen. Aihe on ajan-kohtainen, sillä korkeakouluopiskelijoita lähtee opiskelijavaihtoon jatkuvasti. Vaihtojakson aikana luodaan ystävyysuhteita, jotka saattavat kestää läpi elämän. Aihe on tärkeä, sillä vaihdossa luodut ystävyysuhteet vaikuttavat suuresti vaihtokokemukseen sekä osaltaan auttavat yksilön minäkuvan rakentamisessa.

Kansainvälinen liikkuvuus kuvaa konkreettista tapaa saavuttaa sosiaalisia taitoja, jotka kehittävät pätevyyskäsitteitä, kuten monikielellisyyden ja kulttuurikoodien hallitsemista, joita vaaditaan kansainvälisillä työmarkkinoilla. Tällaiset institutionaaliset tavoitteet koskettavat vain osittain niitä, joita ohjaavat enemmän muut kuin ammatilliset tavoitteet. Nämä muut tavoitteet ovat suuri halu itsensä löytämiseen yhdistettynä kiinnostukseen muista ihmisistä, jotka motivoivat suurinta osaa eurooppalaisista Erasmus vaihto-ohjelmissa. (Garneau 2013, 199.) Kokemus ulkomailta opiskelusta tukee henkilökohtaista kasvua ja kehitystä lisäämällä itsevarmuutta ja itsenäisyyttä sekä parantamalla sopeutumiskykyä uusiin tilanteisiin. (Di Pietro 2023, 1.)

Kiinnostukseni aihetta kohtaan pohjautuu omaan kokemukseeni. Olin itse viisi kuukautta opiskelijavaihdossa vuoden 2022 syyskuusta vuoden 2023 tammikuuhun saakka. Loin opiskelijavaihdossa läheisiä ja tärkeitä ystävyysuhteita, jotka vaikuttivat suuresti vaihtojakseni onnistumiseen. Henkilökohtainen kokemukseni ystävyysuhteiden luomisesta herätti mielenkiintoni ilmiötä kohtaan, mikä johti lopulta tämän tutkimusaiheen valintaan.

Vaihto-opiskelijoiden kokemuksia opiskelijavaihdossa on tutkittu monesta eri näkökulmasta, kuten esimerkiksi hyvinvoinnin ja kulttuurin näkökulmasta (mm. McKenna, Robinson, Penman & Hills 2017; Hasnain & Hajek 2022). Kotimaista tutkimusta vaihto-opiskelusta on huomattavasti vähemmän kuin kansainvälistä. Koskinen (2003) on tutkinut väitöskirjassaan suomalaisten ja britannialaisten hoitotyön vaihto-opiskelijoiden kulttuurisen asiantuntijuuden kehittymistä opiskelijavaihdossa. Vaihto-opiskelijoiden saapuessa kohdemaahan he kohtasivat kulttuuristen erojen sekä kielimuurin vaikutuksen. Osa vaihto-opiskelijoista sopeutui hyvin kulttuuriin eroihin, jolloin he pääsivät hyvin sisälle paikalliseen kulttuuriin ja loivat jopa ystävyysuhteita. Tämä johti myönteiseen oppimisprosessiin. Toiset vaihto-opiskelijat, jotka eivät päässeet yli kielellisistä ja kulttuurienvälisistä esteistä, eristäytyivät paikallisista ihmisistä ja joutuivat kielteiseen oppimisprosessiin. (Koskinen 2003, 93–94.)

Vaihto-opiskelijoiden ystävyysuhteita on sivuttu tutkimuksissa, mutta ne eivät ole olleet tutkimusten pääteemana. Näissä tutkimuksissa on tutkittu muun muassa erityisesti vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten opiskelijoiden ystävyysuhteita. Esimerkiksi Taajamon (2005) väitöskirjassa tuodaan esiin kansainvälisten opiskelijoiden kokemuksia Suomessa. Tutkimuksessa kansainvälisten opiskelijoiden nähdään olevan enemmän sidottuja opiskelijamaailmaan kuin suomalaisten opiskelijoiden, joten he viettävät vapaa-aikansa keskenään. Tällöin kansainväliset opiskelijat muodostivat ystävyysuhteita harvoin suomalaisten opiskelijoiden kanssa. (Taajamo 2005, 75, 78.) Myös Montgomeryn (2010) tutkimuksessa sivutaan vaihto-opiskelijoiden ystävyysuhteita sekä syitä ystävyysuhteiden puuttumiseen paikallisten opiskelijoiden kanssa. Tutkimuksessa vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten opiskelijoiden ystävyysuhteiden luomisessa nähdään esteitä, joita ovat esimerkiksi ennakkoluulot, vähäiset mahdollisuudet pidempään yhdessäoloon sekä kulttuuriset erot. (Montgomery 2010, 85–87, 89–90.)

Ystävyyttä ei ole kuitenkaan tutkittu pääilmionä etenään Suomesta lähtevien vaihto-opiskelijoiden näkökulmasta, joten tutkimukseni toimii tässä tapauksessa uranuurtajana ja tuo arvokasta lisätietoa aiheeseen. Tutkimukseni on toteutettu fenomenografisella tutkimusotteella, jossa ilmiötä kuvataan ihmisten erilaisten käsitysten, kokemusten ja ymmärrysten kautta (Huusko & Paloniemi 2006, 2). Kiinnostuksen kohteina tässä tutkimuksessa ovat erityisesti ystävyysuhteiden syntyminen ja siihen rohkaiseminen, yhteisöllisyys, kieli ja kulttuuri sekä ystävyys opiskelijavaihdon jälkeen.

Tämä tutkielma jakautuu viiteen lukuun. Johdantoluku toimii ensimmäisenä lukuna, jonka jälkeen siirrytään tarkastelemaan tutkimuksen teoreettisia lähtökohtia luvussa kaksi. Tässä luvussa määrittelen ystävyuden käsitteen sekä pohdin ystävyysuhteiden ja ryhmienmuodostuksen prosessia. Käsittelen ystävyyttä myös yhteisöllisyyden, hyvinvoinnin ja kulttuurin kautta. Kolmannessa luvussa kuvaan tutkimuksen toteutusta sekä tuon ilmi tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuksen kannalta keskeiset tutkimuskysymykset. Neljäs luku tuo esiin tutkimuksen tulokset, joita tarkastelen teorian ja aikaisempien tutkimusten valossa. Viimeisessä eli viidennessä luvussa teen yhteenvedon tuloksista sekä analysoin tuloksia tekemällä johtopäätöksiä. Mietin myös mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Lopuksi tarkastelen tutkimusprosessia ja teke miäni valintoja sen aikana.

2. Ystävyys

2.1 Ystävyyden määrittelyä

Ystävyys määritellään pitkäaikaiseksi ihmissuhteeksi, jossa esiintyy molemminpuolista kiintymystä ja tuen antamista. Ihmiset ovat viettäneet suurimman osan ajasta esiteollisessa kontekstissa, jolloin he ovat olleet keräilijöitä ja metsästäjiä. Tällöin he ovat luottaneet oman ja perheensä selviytymisen vahvasti muiden käsiin. Selviytymismahdollisuudet ovat suuremmat, kun ympärillä on ihmisiä, joiden kanssa voi tehdä tehokasta yhteistyötä. (Apostolou, Keramari, Kagialis & Sullman 2021, 1–2.) Määtä (2008) mukaan ystävyyteen liittyy sellaisia odotuksia, tehtäviä, tunteita ja kiintymystä, jotka on aikaisemmin liitetty perheeseen.

Beckerin ym. (2009) mukaan ystävä voi olla sellainen, jolle jakaa yksityistä tietoa päivittäin tai vanha luokkakaveri, jonka kanssa ollaan yhteydessä vain lomien aikana. Osa tutkijoista määrittelee ystävyyden tason sen läheisyyden perusteella. Tämä läheisyyden taso määrittyy muun muassa tietojen jakamisen, keskinäisen riippuvuuden, tuen ja jaettujen kiinnostuksen kohteiden pohjalta. Vähemmän läheiset ystävät tavoittelevat ystävyysuhteita maksimoidakseen sen tuomia henkilökohtaisia hyötyjä, kun taas läheiset ystävät tavoittelevat ystävyydestä hyötyjä niin itselle kuin muille. (Becker ym. 2009, 349.)

Laine (2004) osoittaa, että ystävyysuhteen piirteisiin kuuluvat läheisyys, vastavuoroisuus, prososiaalinen käyttäytyminen, samankaltaisuus ja ystävyysuhteen kesto. Läheisyys tarkoittaa ystävien keskeistä henkilökohtaisten ajatusten, tunteiden ja persoonallisuuspiirteiden tuntemista. Ystävät jakavat ajatuksiaan ja kokemuksiaan niin iloineen kuin suruineen. Läheisyyden edellytyksenä on keskinäinen hyväksyntä, arvonanto, luottamus ja uskollisuus. Toverit ovat varsinaisia ystäviä etäisempiä, joihin suhtaudutaan enimmäkseen ystävällisesti, mutta heitä ei tunneta kovin hyvin ja heihin ei liity syvempiä tunnesiteitä. Ystävyyden ja toveruuden raja on liukuva. Vastavuoroisuus on keskeistä ystävyysuhteessa. Oleellista vastavuoroisuudessa on kyky ottaa huomioon toisen näkökantoja. Ystävien välisessä kanssakäymisessä tulisi vastata tasavertaisesti kummankin osapuolen tarpeisiin ja odotuksiin niin materiaalisesti kuin psyykkisesti. (Laine 2004, 163–166.)

Vähemmän läheisissä ystävyysuhteissa on eniten vapautta ja vähemmän läheisyyttä, mutta jos osapuolet tulevat läheisemmiksi ystäviksi tai parhaiksi ystäviksi, vapauden määrä vähenee ja läheisyys lisääntyy. (Becker ym. 2009, 4.) Ystävyteen liittyy samankaltaisuus, jolloin ystävyksillä voivat olla yhteiset mieltymyksen, kiinnostuksen ja harrastusten kohteet. Läheiset ystävät ovat monesti jollain tasolla samanlaisia myös persoonallisuuspiirteissä ja sosiaalisessa käyttäytymisessä. Läheisissä ystävyysuhteissa asenteet ja arvostukset ovat samankaltaisia. (Laine 2004, 166.)

Ystävyys on molemminpuolista tuen ja avun antamista. Ihmiset voivat hyväksikäyttää ystävyyttä saavuttaakseen henkilökohtaisia etenemistavoitteita. Ihmiset voivat esimerkiksi yrittää ystävyystyä pomojensa tai korkean aseman omaavien henkilöiden kanssa, jotta saisivat parannettua omaa asemaansa. (Apostolou ym. 2021, 3.) Ystävyteen kuuluu sekä sympatia että asioiden tekeminen ystävän puolesta. Tällöin ystävien tulee liikuttua siitä, mitä heidän ystävälleen tapahtuu. Ystävä tuntee iloa toisen onnistumisesta sekä turhautuneisuutta ja pettyneisyyttä toisen epäonnistumisista. Ystävien tulee edistää toisen etua ilman taka-ajatuksia. (Helm 2005, 1.1.) Dunbar (2018) nostaa esiin ystävien yhteisen vastavuoroista luottamusta ja velvollisuuksia sisältävän ihmissuhteen, johon liittyy halukkuus toimia yhteisen hyödyn puolesta. Luottamus on keskeisessä asemassa, koska kaikki ihmisten välinen kommunikointi perustuu siihen. (Dunbar 2018, 3.) Ihmissuhteiden tulisi perustua emootioihin, viihtymiseen, turvallisuuteen ja luottamukseen (Keltikangas-Järvinen 2010, 21).

2.2 Ystävyysuhteiden ja -ryhmien muodostaminen

Kastner (2022) toteaa, että ystävyys perustuu vuorovaikutuksellisiin prosesseihin. Vuorovaikutus on voima, joka aiheuttaa ystävyysuhteiden syntymisen ja ylläpidon. Toisaalta ystävien käsitys toisistaan muokkaa heidän vuorovaikutustapojaan. Ystävyys on ainutlaatuinen ihmissuhde, koska sillä ei ole selkeitä rajoja, jotka merkitsevät sen alkua niin kuin muissa ihmissuhteissa. (Kastner 2022, 3.) Yleisesti ottaen ihmiset ovat sosiaalisia olentoja. Ihmiset haluavat olla muiden kanssa, jakaa kokemuksia ja tuntee olonsa hyväksytyksi. Tarve yhteenkuulumisesta saa ihmiset liittymään ryhmiin. (O'Connel & Cuthbertson 2009, 16.)

O'Connel ja Cuthbertson (2009) pitävät Maslow'n tarvehierarkiaa yhtenä keinona selittää, miksi ihmiset haluavat kuulua ryhmiin. Maslow'n tarvehierarkiaan kuuluu viisi tasoa, jotka

ovat fysiologiset tarpeet, turvallisuus, tunne yhteenkuuluvuudesta, arvostus ja itsensä toteuttaminen. Ihmiset voivat kokea ryhmän tuovan turvaa ja suojelua fyysisiltä, henkisiltä ja emotionaalisilta vahingoilta. Ihmiset pitävät siitä tunteesta, että he ovat osa jotain itseään suurempaa eli tuntevat yhteenkuuluvuutta. Yksilöt kokevat olevansa arvostettuja muiden puolesta ryhmässä. Ryhmä voi auttaa ihmistä toteuttamaan itseään ja saavuttamaan täyden yksilöllisen potentiaalin. (O'Connel & Cuthbertson 2009, 17–18.)

Yksilöiden yhteiselo fyysisessä, väliaikaisessa ja sosiokulttuurisessa ympäristössä tarjoaa mahdollisuuksia luoda siteitä muiden kanssa ja kehittää olemassa olevia siteitä niin, että muodostuu ryhmä. Ihmiset muodostavat todennäköisemmin suhteita sellaisten ihmisten kanssa, joita he kohtaavat usein. Ihmiset ovat yhteyksissä toisiinsa lukuisten sosiaalisten verkostojen kautta. Nämä verkostot voivat perustua sukulaisuuteen, ammatilliseen identiteettiin, uskonnollisiin kytköksiin tai useisiin sosiaalisiin yhteisöihin. (Arrow, McGrath & Berdahl 2000, 68.)

Yksilöt, jotka kokevat, että heidän tarpeisiinsa vastataan olemassa olevissa ryhmissä, eivät ole motivoituneita liittymään uusiin ryhmiin. Kaoottinen "sekoittuminen" ihmisistä, jotka ovat kiinnostuneita uusista ihmissuhteista, yhteisestä tekemisestä tai resursseista, joiden kanssa voi tehdä asioita, pitäisi johtaa uusien ryhmien syntymiseen. Tämä luo samalla suuren määrän uusia kontakteja, joista osa tuo yhteen ihmisiä, joilla on samankaltaisia tavoitteita ja kiinnostuksen kohteita. Lisääntynyt tarve sosiaaliselle tuelle ja turvalle lisää ihmisten taipumusta hakeutua muiden seuraan. (Arrow ym. 2000, 68–70.)

Ympäristö, joka tarjoaa mahdollisuuksia ja kannustimia ihmisille tutustua toisiinsa, tekee ihmisten keskinäisestä vuorovaikutuksesta todennäköisempää. Ihmiset voivat hakeutua toistensa seuraan tunteiden ja jaetun identiteetin pohjalta. Tähän liittyy affektiivinen ja kognitiivinen integraatio. Affektiivinen eli tunteisiin liittyvä integraatio viittaa emotionaalisiin voimiin, jotka tuovat ihmisiä yhteen. Affektiivisen integraation mukaan ihmiset muodostavat ystäväryhmiä todennäköisemmin sellaisten ihmisten kanssa, jotka he tuntevat entuudestaan ja joista he pitävät. Kognitiivista integraatiota ohjaa ja saa aikaan lisääntynyt samankaltaisuus. Yksi kognitiivinen voima, joka tuo ihmisiä yhteen ja erottaa heitä on kategorioiminen minään ja muihin. Yksilöt, jotka luokittelevat toisensa samaan kategoriaan suuremmissa sosiaalisissa konteksteissä, ovat puolueellisia toisiaan kohtaan ja suosivat toisiaan ryhmän jäseninä. (Arrow ym. 2000, 70–72.)

Shimizu, Nakashima ja Morinaga (2019) tarkastelevat tutkimuksessaan, miten yksilölliset tekijät (ujous, itsetunto, sosiaaliset taidot ja defensiivinen pessimismi) vaikuttavat ystävyysuhteiden luomiseen ensimmäisen vuoden yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Ujous vaikuttaa negatiivisesti ystävien määrään eivätkä ujut yksilöt välttämättä ylläpidä laajaa verkostoa, koska he eivät juuri lähesty muita ihmisiä. Korkeat sosiaaliset taidot ovat kielteisesti yhteydessä ahdistuneisuuteen ja johtivat suurempaan määrään ystäviä ulospäinsuuntautuneen käyttäytymisen vuoksi. Yksilöt, joilla on korkeat sosiaaliset taidot, aloittavat usein ja ylläpitävät keskustelua aktiivisella toiminnallaan, kuten kysymällä kysymyksiä tuntemattomilta. (Shimizu ym. 2019, 8.)

Korkean itsetunnon omaavat yksilöt ovat halukkaampia jatkaa ystävyysuhteita. Korkean itsetunnon omaavat yksilöt uskovat, että muut hyväksyvät heidät ja näin ollen tekevät ihmissuhteistaan entistä läheisempiä. Defensiiviset pessimistit tuntevat enemmän ahdistuneisuutta. Yksilöt, joilla on korkea taipumus itsereflektioon ja pessimistiseen ajatteluun, saattavat tuntee uupumusta luodessaan uusia ihmissuhteita. Tämä johtuu siitä, että he pohtivat liikaa muiden reaktioita ja kunnioittavat heidän mielipiteitään samalla tukahduttamalla itseään, vaikka he voisivat käydä sujuvia keskusteluja hetkellisessä vuorovaikutuksessa. (Shimizu ym. 2019, 8.) Lisäksi de Matos Fernandes, Bakker, Flache ja Brouwer (2024) osoittavat tutkimuksessaan, että opiskelijat, jotka ovat avoimia uusille kokemuksille, solmivat enemmän ystävyysuhteita ja ovat myös useammin muiden opiskelijoiden suosiossa kuin vähemmän avoimet opiskelijat (de Matos Fernandes ym. 2024, 18).

Järjestöt voivat tukea ystävyysuhteiden muodostamista. Jotta ihmiset voivat ystäväystyä, heidän on tultava yhteen ja olla tietoisia toisistaan. Rennot epämuodolliset vuorovaikutustilanteet ovat merkittävässä roolissa ystävyuden syntymisen suhteen. Tila, jossa ihmiset voivat vain istua alas ja käydä epämuodollisia keskusteluja, edistää ystävyysuhteiden syntymistä. Ystävyysuhteiden muodostamista voidaan tukea kiinnittämällä huomiota järjestöjen toiminnan fyysiseen tilaan sekä ohjelma- ja aktiviteettitilojen suunnitteluun ja käyttöön. Olennaista on etenkin tilan antaminen epämuodolliselle vuorovaikutukselle, jossa keskustelut voivat syntyä sekä tilojen tarjoaminen, joita yksilöt voivat käyttää heidän omien tarkoitustensa mukaisesti. (Lauer, Wong & Yan 2024, 6, 8, 10, 14–15.)

Koulut vaikuttavat opiskelijoiden ystävyysuhteiden muodostumiseen altistamalla opiskelijoita vertaisilleen heidän sijoittelussaan luokkahuoneissa, koulupöydissä ja asuntoloissa. Näin koulut

vaikuttavat opiskelijoiden keskinäiseen fyysiseen läheisyyteen, mikä on suuressa roolissa ystävyysuhteiden muodostumisessa. Koulut voivat myös vaikuttaa ystävyysuhteiden monimuotoisuuteen laittamalla erilaiset opiskelijat lähelle toisiaan. (Gitmez & Zárate 2022, 2.)

2.3 Yhteisöllisyys

Eräsaari (2009) toteaa, että ihmisestä tulee ihminen yhdessä muiden kanssa, sillä ihmisen ihmisyyys kumpuaa kanssakäymisestä ja vuorovaikutuksesta. Yhteen tuleminen tarkoittaa konkreettista tapaamista, keskustelua, toisten kuuntelua ja omien argumenttien esittämistä ja yhdessä tekemistä. Tähän ihmisyyteen kuuluvat myös tietokone, internet ja muut modernit kommunikoinnin välineet. (Eräsaari 2009, 68.)

Yhteisön käsitteen yksiselitteinen määrittäminen on melkein mahdotonta, koska sen tarkoitus vaihtelee ihmisten välillä. Yhdessäolo, yhteisyys ja vuorovaikutus tarkoittavat yhdessä yhteisöllisyyden kokemusta. Yhteisöllisyyden kokemus on perustavanlaatuisesti inhimillisyyteen liittyvä asia, jonka pohjalta perustellaan elämäntapaa ja arvoihin liittyviä tavoitteita. Yhteisön ja yhteisöllisyyden käsitteeseen liitetään suurimmaksi osaksi positiivisia sisältöjä, kuten yhteistyö, yhteisyyden tunne, harmonia ja epäitsekäs välittäminen muista. Yhteinen piirre kaikessa yhteisöllisyydessä on, että siinä otetaan mukaan ja samaan aikaan suljetaan pois. (Saastamoinen 2009, 35–36, 42.)

Yhteisöllisyyteen vaikuttaa lähimmäisyys, joka on yhteydessä sosiaaliseen pääomaan. Sosiaalinen pääoma tarkoittaa yhteisöjä sekä niissä syntyvää luottamusta ja vallitsevia normeja. Sosiaalisen pääoman keskiössä on luottamus, joka edistää yhteisön toimintamahdollisuuksia. Kyseessä on yhteisön ominaisuus, sillä sosiaalinen pääoma merkitsee yhteisöjä ja niiden kykyä toimia yhteisten päämäärien puolesta. Sosiaalinen pääoma edesauttaa vuorovaikutusta, tehostaa yhteisöjen toimintaa ja yksilöiden mahdollisuuksia saavuttaa tavoitteitaan. (Hiilamo & Hiilamo 2007, 98.)

Yhteisöllisyys perustuu vastavuoroisuuden periaatteeseen, jolloin yhteisön jäsenet ymmärtävät saavansa antaessaan. Kuuluessaan ryhmiin ja verkostoihin ihmiset sopivat yhteisistä normeista

ja tavoitteista, mikä osaltaan syventää luottamusta sekä lisää taustojen, kulttuurien ja elämäntyylien ymmärrystä. Yhteisöllisyyttä syntyy yleensä helpoiten ihmisten kanssa, joihin on jo etukäteen helppo luottaa. (Hiilamo & Hiilamo 2007, 108, 110–111.)

Yhteisö nähdään yksilöitä voimauttavana ja valtauttavana sosiaalisen tyhjien ympäröimänä turvallisenä pesänä, jolloin yhteisön ulkopuoliseen tyhjiöön joutumista ei pidetä kenenkään kannalta suotavana. Ulkopuolisuus voi tuottaa esimerkiksi aggressiivista ja defensiivistä käyttäytymistä, avuttomuutta, itsetunto-ongelmia ja älyllisen ajattelun haavoittuvuutta. Kahden kulttuurin väliin jäävä tila mielletään yksilön kannalta ongelmalliseksi. Ongelmia synnyttää erityisesti muualta tulleiden keskinäiset yhteisöllisyyden tunteet ja oman kulttuurin liiallinen vaaliminen. Omiin yhteisöllisyyden tiloihin jumittuminen hidastaa sopeutumista tai jopa estää sen. Monikulttuurinen yhteisöllisyys voi toteutua unohtamalla eri kansalaisuuksiin sidotut kulttuuriset ennakkokajaukset ja mielikuvat. Lisäksi toiminta, joka mahdollistaa arjesta irrottautumisen, voi edistää monikulttuurisen yhteisöllisyyden toteutumista. (Herranen & Kivijärvi 2009, 159, 176, 182.)

Aikaisempi tutkimus kansainvälisistä opiskelijoista ja isäntämaan yhteisöstä on korostanut sosiaalisen tuen merkitystä uuteen kulttuuriin sopeutuessa. Tutkijat ovat tunnistaneet keskeisiä kontaktien ja tuen lähteitä isäntämaan yhteisöstä, kuten yhteydet ja tuki isäntämaan verkostoilta sekä muilta kansainvälisiltä opiskelijoilta isäntämaan yhteisöissä. Nämä helpottavat kansainvälisten opiskelijoiden stressiä ja ahdistusta sopeutumisprosessin aikana. (Zhang ym. 2023, 2.)

Yhteisö perustuu siihen, kokevatko ihmiset yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mikä on keskeinen heitä yhdistävä tekijä. Vahvalla yhteenkuuluvuuden tunteella viitataan yhteisöllisyyden käsitteeseen. Yhteenkuuluvuuden tunteen keskeisiin tekijöihin kuuluvat vuorovaikutus sekä yhteiset arvot ja ihanteet. (Saastamoinen 2009, 41.) Metro-Roland (2018) tuo esiin, kuinka yhteisön rakentamista ja joustavien identiteettien tutkimista voidaan tukea kansainvälisten opiskelijoiden keskuudessa oppilaitoksen tasolla. Opiskelijoiden kokoontumisen ja toisiin tutustumisen mahdollistaminen edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka rohkaisee heitä tutustumaan sekä muihin kansainvälisiin että paikallisiin opiskelijoihin. Kansainvälisten opiskelijoiden läsnäolo rikastuttaa luokkahuone- ja kampuskokemusta, mikä vie lähemmäs kosmopoliittista asennetta. (Metro-Roland 2018, 12–13.) Kosmopolitanismi tarkoittaa uskomusta siitä, että kaikkia ihmisiä tulisi kohdella kunnioituksella, jolloin ketään yksilöä tai ryhmää ei suljeta ulkopuolelle pelkäämään heidän erillisiin ryhmiin kuulumisensa tai muiden tekijöiden perusteella. Tämä tarkoittaa

tunnetta maailmanlaajuisen yhteisön jäsenyydestä sen sijaan, että olisi vain tietyn kulttuurin kansalainen. (Ogunbanjo & Oyedokun 2024, 3.)

Kosmopoliittista asennetta kohti siirtyminen tarvitsee kuitenkin yliopiston ja muiden toimijoiden aktiivista panosta. Yliopistojen tulee välttää kansainvälisten opiskelijoiden määrittämistä yhtenäiseksi ryhmäksi pelkästään heidän kansalaisuutensa perusteella. Näin ollen on tärkeää löytää opiskelijoiden välisiä yhteisiä tekijöitä ja tarjota ympäristö, joka tukee yhteenkuuluvuuden tunnetta kansallisen identiteetin rajojen yli. Ympäristön tulisi mahdollistaa moninaisten identiteettien ilmeneminen, joita kansainväliset opiskelijat tuovat mukanaan. (Metro-Roland 2018, 13.)

2.4 Ystävyys ja hyvinvointi

Hyvinvointi määritellään laajaksi käsitteeksi, joka pitää sisällään positiivisen psykologisen toiminnan osoittajia, kuten elämäntyytyväisyys, elämän merkityksellisyys ja läsnäolo sekä negatiivisen psykologisen toiminnan osoittajien, kuten kielteisten tunteiden tai psykologisten oireiden poissaolon (Pezirkianidis, Galanaki, Raftopoulou, Moraitou & Stalikas 2023, 2). Kaikki ihmiset tarvitsevat sosiaalista yhdessäoloa ja ihmissuhteita (Keltikangas-Järvinen 2010, 50). Ystäväpiirien koko ja laatu nähdään suurimpana tekijänä, joka vaikuttaa onnellisuuteen, henkiseen hyvinvointiin, fyysiseen terveyteen ja jopa kuolevaisuusriskiin (Dunbar 2018, 1). Ystävyysuhteet vähentävät masennusoireita ja riskialtista käyttäytymistä sekä parantavat akateemista suoriutumista. Varhaislapsuudessa ystävyysuhteet tarjoavat pääasiallisesti yhdessäoloa ja hauskanpitoa, mutta nuoruudessa ystävyysuhteet alkavat täyttämään myös luottamuksen, läheisyyden, kiintymyksen ja emotionaalisen tuen tarpeita. (Güroğlu 2022, 1.)

Jakaminen ystävien kanssa on riippumatonta vastavuoroisuuden odotuksista. Jakaminen liittyy näkökulmanottokykyyn. Nuoruusiässä näkökulmanottokyvyn taidot kehittyvät iän myötä, mikä lisää aiemmin mainittua prososiaalista käyttäytymistä ystäviä kohtaan. Tämän perusteella mentalisointiprosesseilla, jotka viittaavat toisen mielen, näkökulmien ja tarkoituksien ymmärtämistä, on suuri rooli sosiaalisessa käyttäytymisessä ystävien kanssa. (Güroğlu 2022, 4.) Lambert ym. (2012) tutkimuksen mukaan muiden kanssa kiitollisuuden kokemusten jakamisen hyödyt olivat suurempia kuin vain ohimenevää emotionaalista mielihyvää tuottavat hyödyt. Tutki-

mus osoitti, että hyödyt ulottuvat myös olemassaoloon liittyviin vaikutuksiin, kuten elämäntyytyväisyyden lisääntymiseen. (Lambert ym. 2012, 12.) On tyypillistä, että läheiset ystävät tukevat toisiaan eli käyttäytyvät prososiaalisesti. Prososiaalisia piirteitä ovat yhdessäolo, toisesta välittäminen, huolenpito, auttaminen ja lohduttaminen. Auttaminen voi olla konkreettista materiaalista apua tai henkisen tuen antamista. (Laine 2004, 165.) Henkisessä hyvinvoinnissa ikätovereilta saatu suurempi tuki ennustaa korkeampaa elämäntyytyväisyyttä ja myönteisempää tunne-elämää. Parempilaatuiset ystävyysuhteet taas ennustavat positiivisempia tunnekokemuksia, korkeampaa itsetuntoa ja suurempaa sosiaalista hyväksyntää. (Šutić, Roekel & Novak 2025, 2–3.)

Aikuisiän ystävyuden laatu voidaan määritellä kuuden osa-alueen avulla. Ystävyuden ensimmäinen tehtävä on piristävä yhdessäolo, joka viittaa virkistävien ja jännittävien aktiviteettien yhdessä osallistumiseen. Toisin kuin tuttavat, ystävät ovat vuorovaikutuksessa rennommalla ja huolettomalla tavalla, käyttävät enemmän puhekieltä, vitsailevat ja kiusoittelevat toisiaan. Ystävyuden toinen tehtävä on avun tai sosiaalisen tuen tarjoaminen. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa kolmeen osaan: emotionaalinen tuki, käytännön tuki ja informatiivinen tuki. Emotionaalinen tuki käsittää hyväksynnän, myötätunnon, kiintymyksen, huolenpidon, rakkauden, kannustuksen ja luottamuksen. Käytännön tuki tarkoittaa taloudellista apua, aineellisia hyödykkeitä, palveluita tai muunlaista apua. Informatiivinen tuki viittaa neuvonnan, ohjauksen ja hyödyllisen tiedon tarjoamiseen. (Pezirkianidis ym. 2023, 1–2.)

Kolmantena ystävyuden tehtävänä on emotionaalinen turvallisuus, jolloin ystävät tarjoavat turvan tunnetta uusissa, ennennäkemättömissä ja uhkaavissa tilanteissa. Ystävät voivat vähentää merkittävästi negatiivisista elämäntapahtumista syntyvää stressiä. Neljäs tehtävä on luotettava liitto ystävien välillä, joka tarkoittaa jatkuvaa saatavuutta ja vastavuoroista uskollisuuden ilmaisua. Tällöin keskiössä ovat luottamuksen ja uskollisuuden käsitteet. Aikuisiän ystävyuden viides tehtävä on itsensä vahvistaminen, mikä liittyy kokemukseen siitä, että ystävät tarjoavat kannustusta ja vahvistusta samalla auttaen ylläpitämään myönteistä minäkuvaa. Kuudentena ja viimeisenä tehtävänä on läheisyys, joka viittaa asioiden jakamiseen muiden kanssa. Tällöin ystävät pystyvät jakamaan toisilleen vapaasti ja rehellisesti henkilökohtaisia ajatuksia ja tunteita. Arkaluontoisten asioiden jakaminen vastavuoroisesti ja siihen myönteisesti reagoiminen on tärkeää luottamuksen kehittämisen ja vahvistamisen kannalta. (Pezirkianidis ym. 2023, 2.)

Ystävyyden luonne, erityisesti sen vaikutus hyvinvointiin ja onnellisuuteen, kehittyy jatkuvasti ihmisten eläessä pidempään ja teknologian vaikuttaessa vuorovaikutustapoihimme. Internetiä on kritisoitu yhteiskunnan eristäytymisen lisäämisestä, vaikka tilanne on monimutkainen, sillä ystävien määrän, mukaan lukien verkossa olevat ystävät, on raportoitu kasvavan erityisesti niiden keskuudessa, jotka käyttävät paljon internetiä. Näin ollen ystävien määrä ei välttämättä ole uhattuna, mutta niiden laatu voi olla. (Anand 2016, 93.)

Luonnonvalinta ei suosi sosiaalista eristäytyneisyyttä. Kun yksilöt eivät koe sosiaalista kontaktia muiden kanssa, he tuntevat yksinäisyyttä, mikä saa heidät hakeutumaan muiden seuraan päästäkseen tästä tunteesta eroon. (Apostolou ym. 2021, 3.) Yksinäisyys määritellään tunteeksi sosiaalisesta eristäytyneisyydestä tai tyytymättömyydestä omiin sosiaalisiin suhteisiin (Nahar, Sheikh & Parvin 2025, 3). On olemassa ihmisiä, joilla on hyvä sosiaalinen tukiverkosto, mutta kokevat siitä huolimatta olevansa yksinäisiä. Yksinäisyys ei liity siihen, kuinka paljon henkilöllä on muita ihmisiä tai eläimiä elämässään, vaan millaisena hän kokee suhteensa muihin. (Svendsen & Korpela 2017, 18.)

Yksinäisyys voi olla kroonista, tilannekohtaista tai ohimenevää. Kroonisessa yksinäisyydessä ihminen kokee jatkuvaa tuskaa ihmissuhteiden riittämättömyyden takia. Tilannekohtaisen yksinäisyyden syynä on elämässä tapahtuneet muutokset, kuten läheisen kuolema tai rakkaussuhteen loppuminen. Tilannekohtaisen yksinäisyyden aiheuttajana on ulkoiset olosuhteet, kun taas krooninen yksinäisyys nähdään sisäsyntyisenä, koska ulkoiset muutokset vaikuttavat vain vähän. Yksinäisyys voidaan luokitella sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalinen yksinäisyys on sosiaalisen integraation puutetta, jolloin yksinäinen yksilö toivoo pääsevänsä osaksi yhteisöä. Emotionaalisessa yksinäisyydessä yksilö on vailla aidosti läheistä ihmissuhdetta. (Svendsen & Korpela 2017, 26–28.)

Yksinäisyys ei ole sairaus, mutta se voi lisätä eri sairauksien riskiä. Yksinäiset ihmiset käyttävätkin terveystalvueluita enemmän kuin he, jotka eivät koe yksinäisyyttä. Yksinäisyys vaikuttaa esimerkiksi verenpaineeseen ja immuunipuolustukseen. Lisäksi yksinäisyys kohottaa elimistön stressihormonipitoisuutta. Yksinäisyydellä on riskiä lisäävä vaikutus esimerkiksi Alzheimerin tautiin ja se heikentää ajan kuluessa kognitiivisia kykyjä. Yksinäisyys vaikuttaa unen laatuun, sillä yksinäisten unen laatu on heikompaa, ja he heräilevät useammin kuin ei-yksinäiset. (Svendsen & Korpela 2017, 29.)

Yksinäisyyden nähdään olevan tärkeä mielenterveyteen vaikuttava tekijä yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Pitkään jatkuvat yksinäisyyden kokemukset on liitetty moniin negatiivisiin psykologisiin seurauksiin, kuten masennukseen, ahdistukseen ja itsearvostuksen heikkenemiseen. Yksinäisyys voi johtaa henkilökohtaisten voimavarojen heikentymiseen, mikä lisää stressin ja mielenterveyden välistä yhteyttä. Yksinäisyyden vaikutusta mielenterveyteen on havaittu erityisesti kansainvälisten opiskelijoiden keskuudessa, johtuen tukiverkostojen puutteesta ja sosiaalisten kontaktien vähydestä. (Nahar ym. 2025, 3.)

2.5 Kulttuurin vaikutus ystävyysuhteisiin

Ryhmän jäsenet voivat olla hyvin samankaltaisia tai erilaisia piirteiltään. Näitä piirteitä voivat olla muun muassa tieto, taidot, arvot, asenteet, persoonallisuus, sukupuoli, ikä, uskonto ja etnisyys. Ihmiset luovat siteitä enemmän sellaisten kanssa, joilla on samalaisia arvoja ja uskomuksia, kuin itsestä erilaisten ihmisten kanssa. (Arrow ym. 2000, 76.)

Liu, Volčič ja Gallois (2011) esittelevät ihmissuhteiden eroavaisuuksia partikulaarisilla ja universaaleilla ihmissuhteilla. Partikulaarisissa ihmissuhteissa painotetaan ihmisten eroja iän, sukupuolen ja aseman mukaan sekä kannustetaan vastavuoroisuuteen ja keskinäiseen riippuvuuteen kulttuuristen jäsenten kesken. Partikulaarisissa yhteiskunnissa on yleisempää luoda ystävyysuhteita hierarkian mukaan, ja ne ovat yleisempiä itäaasialaisissa maissa. Toisin kuin partikulaarisissa yhteiskunnissa, universaaleja ihmissuhteita painottavissa yhteiskunnissa ihmissuhteita luodaan reilouden ja yhdenvertaisuuden pohjalta eikä hierarkian perusteella. Universaaleja ihmissuhteita esiintyy muun muassa Pohjois-Amerikassa. (Liu ym. 2011, 183.)

Pitkäaikaisia ihmissuhteita suositaan itäaasialaisissa kulttuureissa. Näissä kulttuureissa vastavuoroisuutta pidetään erityisen tärkeänä ja ihmiset tuntevat aina olevansa velkaa toisilleen. Lyhytaikaiset ihmissuhteet taas ovat yleisempiä pohjoisamerikkalaisten ihmissuhteissa. Kulttuureissa, joissa lyhytaikaiset ihmissuhteet ovat yleisempiä, ihmiset pitävät vapautta ja itsenäisyyttä tärkeänä. (Liu ym. 2011, 184.)

Ystävyys on maailmanlaajuinen ilmiö, mutta on kulttuurisidonnaista, kuka määrittellään ystäväksi ja mitä ystävä tarkoittaa. Esimerkiksi Australiassa sanaa "ystävä" voidaan käyttää naapureista, kollegoista ja jopa ihmisestä, jonka on vasta tavannut. Kulttuureissa on myös eroa siinä,

mikä käsitetään yksityiseksi tai henkilökohtaiseksi tiedoksi. Tietystä aiheesta puhuminen voi olla jossain maassa täysin sallittua ja normaalia, kun taas toisessa maassa se on sosiaalisen etiketin vastaista. Luodessa ihmissuhteita kulttuurisesti erilaisten ihmisten kanssa tulisi ottaa huomioon, millaista tietoa on sopivaa vaihtaa varhaisissa kohtaamisissa. (Liu ym. 2011, 189.)

Mauden (2011) mukaan uuteen kulttuuriin sopeutuminen perustuu siihen, miten hyvin yksilö sopeutuu monikulttuurisesti. Sopeutumiseen vaikuttaa esimerkiksi paikallisen kielen ja muiden kulttuuritaustojen oppiminen, jolloin oppii ymmärtämään miten kulttuuri vaikuttaa yksilöiden toimintaan. Tällöin pystytään samaistumaan muista kulttuureista oleviin ihmisiin paremmin, jolloin heitä kohtaan ollaan avoimempia ja hyväksyvämpiä. Väliaikaisesti uudessa kulttuurissa asuville, kuten kansainvälisille opiskelijoille, sopeutuminen on lyhytaikainen ongelma. Motivoituneet yksilöt, jotka suhtautuvat uuteen kulttuuriin myönteisesti, sopeutuvat yleensä nopeasti. (Maude 2011, 199.) Ihmistenvälisen perustavanlaatuisen erilaisuuden ongelma ratkeaa vasta silloin, kun toisen maailmalle voidaan antaa merkitys ja toinen ihminen nähdään hänen omien toimintojensa ja kokemustensa kautta (Melkas 2003, 54).

Kansainvälisten opiskelijoiden ystävyysmallien mukaan ihmisillä on taipumusta kuulua kolmeen eri sosiaaliseen verkostoon, jotka tarjoavat tärkeitä mutta erilaisia psykologisia toimintoja. Nämä verkostot ovat ensisijaiset yksikulttuuriset verkostot saman maan kansalaisten kanssa, toissijaiset kaksikulttuuriset verkostot paikallisten opiskelijoiden kanssa ja kolmannen asteen monikulttuuriset verkostot muiden ystävien ja tuttavien kanssa. Paikallisilta opiskelijoilta halutaan apua kielen sekä akateemisten vaikeuksien kanssa, kun taas oman maan kansalaisilta haetaan henkistä tukea. Monien tutkimusten mukaan suurempi vuorovaikutus paikallisten kanssa johtaa sosiaalisten vaikeuksien vähenemiseen, kehittyneeseen vuorovaikutukselliseen osaamiseen ja edistää yleistä sopeutumista elämiseen uudessa kulttuurissa. (Spencer-Oatey & Franklin 2009, 157.)

Monet tekijät vaikuttavat siihen, miten hyvin henkilöt ymmärtävät toisiaan kulttuurienvälisessä vuorovaikutuksessa. Yksi perustavanlaatuinen tekijä on kieli. Jos kieltä ei osata puhua sujuvasti tai sen taitava puhuja käyttää sitä hyödyttömällä tavalla, on henkilöiden vaikea ymmärtää toisiaan. (Spencer-Oatey & Franklin 2009, 82.) Kieltä pidetään yleensä kulttuurienvälisen viestinnän rajoittavana tekijänä. Kielimuurin on todettu olevan este vierailijoiden ja paikallisten kulttuurienväliselle vuorovaikutukselle. Vierailijoiden ja paikallisten kulttuurienvälistä vuorovai-

kutusta tarkastelleet tutkimukset tuovat ilmi, että vierailijat kokevat rooliristiriitoja, epävarmuutta, puolustautumista matkansa aikana kulttuurierojen, kuten kielitaidon puutteen vuoksi. (Mancini-Cross, Backman & Baldwin 2009, 4.)

Kulttuurienvälisen vuorovaikutuksen osaaminen jaetaan neljään tasoon: tiedostamaton epäpätevyys, tiedostettu epäpätevyys, tiedostettu pätevyys ja tiedostamaton pätevyys. Tiedostamaton epäpätevyys viittaa lähestymistapaan, jolloin yksilö ei ole tietoinen kulttuurisista eroista ja on oma itsensä eikä näe syytä muuttaa omaa käyttäytymistään. Joissain tilanteissa tämä toimii, mutta kulttuurienvälisissä yhteyksissä oman itsensä oleminen tarkoittaa, ettei ole kovin tehokas tai huomaa omaa kyvyttömyyttään. Tiedostetussa epäpätevyudessa yksilö tunnistaa, että kaikki ei mene hyvin vuorovaikutustilanteessa, mutta ei tunnista syytä miksi. Tiedostetussa pätevyudessa osataan ajatella ja oppia analyttisesti eli tiedostetaan oma käyttäytyminen. Tiedostamaton pätevyys on taso, jolloin vuorovaikutus on sujuvaa, mutta se ei ole tietoinen prosessi. Tätä tasoa ei saavuteta tietoisesti tavoittelemalla vaan silloin, kun analyttinen (tietoinen ja järkevä) ja holistinen (tiedostamaton ja intuitiivinen) osa aivoista työskentelevät yhdessä. (Martin & Nakayama 2014, 272–273.)

Kulttuurienväliset ihmissuhteet sisältävät kulttuurisia eroja ja tarjoavat monia palkintoja sekä mahdollisuuksia. Kulttuurienvälisen ihmissuhteen hyötyihin kuuluvat maailmasta oppiminen, stereotyyppien rikkominen ja uusien taitojen oppiminen. Kulttuurienvälisissä ihmissuhteissa monesti opitaan tietoa tuntemattomasta kulttuurista sekä kielestä. Osallistuminen on tärkeää kulttuurienvälisessä vuorovaikutuksessa. Kaikki ihmissuhteet tarvitsevat aikaa kehittyäkseen, mutta on ensiarvoisen tärkeää luoda aikaa kulttuurienvälisille ihmissuhteille, mikä on osallistumisen yksi näkökulma. Vuorovaikutuksen läheisyys ja jaetut sosiaaliset verkostot ovat myös osallistumisen muotoja. (Martin & Nakayama 2014, 257, 274.)

Kulttuurienvälisten ihmissuhteiden ymmärtämisen keskiössä ovat sekä samankaltaisuudet ja erot. Samankaltaisuuden periaatteen mukaan yksilöitä vetää puoleensa ihmiset, joilla on samantyyppisiä asenteita ja näkemyksiä esimerkiksi politiikan, uskonnon ja persoonallisuuden suhteen. Samankaltaisen ystävän käytöstä on helpompaa ennustaa kuin erilaisten ihmisten käytöstä. Toisaalta ihmiset saattavat etsiä persoonallisuuspiirteiltään erilaisia ihmisiä, jotta he ikään kuin tarjoaisivat tasapainoa täydentämällä ihmissuhdetta. Esimerkiksi introvertti yksilö saattaa haakeutua ulospäin suuntautuneemman yksilön seuraan. Jotkut yksilöt vetävät puoleensa yksinkertaisesti heidän erilaisen kulttuurisen taustansa vuoksi. (Martin & Nakayama 2014, 265.)

2.6 Ystävyyden ylläpito

Jopa kaikista läheisimmät ystävyysuhteet tarvitsevat aktiivista ylläpitoa (yhteydenpitoa ja asioiden yhdessä tekemistä), jotta emotionaalinen läheisyys säilyy. Ilman ylläpitoa ystävyysuhteilla on taipumus heikentyä. Kun ystävyysuuhde on luotu, yksilöiden on osallistuttava käyttäytymiseen, joka ylläpitää ystävyysuuhdetta ja pitää yksilöt tyytyväisinä. Ystävyysuuhdeen ylläpidossa nähdään olevan neljä keskeistä käyttäytymismallia: tukeminen, positiivisuus, avoimuus ja vuorovaikutus. Nämä neljä ystävyysuuhdeiden ylläpidon käyttäytymismallia ovat yhteydessä yksilön tyytyväisyyteen ystävyysuuhdeessa. Vaikka positiivisuus ja avoimuus ovat merkittävässä roolissa pitääkseen ystävyysuuhdeen tyydyttävänä, ne eivät ennusta yhtä vahvasti sitoutuneisuutta ystävyysuuhdeeseen. Tämä voi johtua siitä, että tukeminen ja vuorovaikutus edistävät ystävyysuuhdeiden kehittymistä emotionaalisen läheisyyden syvemmälle tasolle, mikä taas edesauttaa pitkäaikaista sitoutumista. (Oswald 2016, 267–268, 270–271.)

Aika on rajallista ja ystävyysuuhdet vievät aikaa. Ajan rajallisuus vaikuttaa uusien ystävyysuuhdeiden aloittamiseen ja vanhojen ystävyysuuhdeiden ylläpitämiseen. Yhden henkilön kanssa vietetty aika voidaan nähdä sekä muiden suuhdeiden kehittämisen kustannuksena että investointina kyseisen suuhden jatkuvuuteen ja kehittymiseen. Kun suuhdet muuttuvat läheisimmiksi, ne tarjoavat enemmän emotionaalisia ja konkreettisia resursseja ja ovat tyypillisesti kestävämpiä, jopa vaikeina aikoina. Kaikkien ystävien odotetaan antavan tukea ja apua jollain tasolla, mutta odotukset kasvavat silloin, kun suuhdet syvenevät vähemmän läheisistä ystäväistä läheisiin ystäviin. Läheiset ystävät vievät suurimman osan vuorovaikutusajasta ja täyttävät odotukset paremmin verrattuna vähemmän läheisiin ystäviin. Yksilöt, jotka ylläpitävät useampia ystävyysuuhdetta, huomaavat jokaisen ystävyysverkoston jäsenen kanssa vietetyn ajan vähentyneeksi. Tällöin kognitiiviset ja ajalliset tekijät rajoittavat sitä, kuinka monta ystävyysuuhdetta henkilö voi ylläpitää. (Hall 2019, 3.)

Hauskanpito ja toisten seurasta nauttiminen ovat tärkeitä ystävyysuuhden osatekijöitä. Kun alussa olevien ystävyysuuhdeiden ystävät päättävät viettää aikaa yhdessä, se on yksi tärkeimmistä tekijöistä suuhden kehittymiselle. Toisin kuin ihmissuuhdet työ- tai kouluympäristössä, ystävyysuuhdet eivät ole järjestäytyneet tiettyjen tehtävien ympärille. Jakaminen on yksi viimeisistä asioista, jonka odotetaan kehittyvän ystävyysuuhdeissa. Läheiset ystävät keskustelevat useam-

min ja syvällisemmin ja osoittavat enemmän kiintymystä kuin vähemmän läheiset ystävät. Vähemmän läheiset ystävät jakavat asioita jatkuvasti, mutta se on pinnallista koko ihmissuhteen ajan. (Hall 2019, 6.)

Tietyt sosiaalisen vuorovaikutuksen muodot pystyvät täyttämään paremmin yhteenkuuluvuuden tarpeet, sillä esimerkiksi merkityksellinen keskustelu, kuulumisten vaihto, vitsailu ja välittävä vuorovaikutus liittyvät suurempaan hetkelliseen läheisyyteen ja hyvinvointiin verrattuna arkipäiväisiin keskusteluihin. Nämä tilanteet pyrkivät täyttämään yhteenkuuluvuuden tarpeen toisin kuin rupattelu ja arkisista aiheista keskustelu, jotka eivät kehitä ystävyysuudetta. (Hall 2019, 6.)

Ystävyysuhteessa kuuluu ylläpitää kontakteja molemminpuolisesti. Ystävyysuhteen ei kuitenkaan tarvitse olla näkyvää, vaan se voi tulla esiin aina tarvittaessa. Tällöin ystävyysuude voi kestää myös silloin, kun ystävät ovat maantieteellisesti erossa toisistaan. Jos ystävyysuhteella on merkittävä historia, sen uskotaan myös jatkuvan välimatkasta huolimatta. Tuore ystävyysuude ei välttämättä kestä yhtä helposti maantieteellisiä välimatkoja. (Laine 2004, 166.) Etäisyyden kasvaessa sosiaalisten siteiden todennäköisyys, yhteydenpidon tiheys ja vahvuus heikentyvät. Erityisesti ne ihmissuhteet, joille on ominaista tiivis vuorovaikutus, esiintyvät yleensä hyvin lähellä yksilön kotia kuin kauempana. Kun otetaan huomioon ikä, sukupuoli, tulotaso, viestintäteknologian käyttö ja ihmissuhteen läheisyys, yksilöiden on oltava aktiivisempia sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistamiseksi, niiden kanssa, jotka asuvat kauempana. (Preciado, Snijders, Burk, Stattin & Kerr 2012, 2.)

Maantieteellinen välimatka ystävien välillä vaikuttaa siihen, kuinka ystävyysuhteet muuttuvat. Ennen maantieteellinen välimatka haittasi ystävyysuhteiden kehittämistä ja ylläpitoa. Nykyään uudet eri viestintäkanavat ovat vähentäneet välimatkan vaikutusta. (Becker ym. 2009, 350.) Kehittyneet viestintäteknologiat, kuten puhelimet, tietokoneet ja internet, tarjoavat uuden ympäristön yksilöille, joiden ihmissuhteisiin vaikuttavat maantieteelliset välimatkat. Nykyiset viestintäkanavat helpottavat tuen pyytämistä ja saamista omilta ystävyysverkostoilta. (Lobburi 2012, 2, 6.) Todelliset ystävyysuhteet nähdään kuitenkin kehittyvän konkreettisen kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta, joka on edullisempaa lyhyempien etäisyyksien välillä. Asuinpaikan läheisyys on yksi vahvimmista ennustetekijöistä sille, kuinka usein ystävät tapaavat sosiaalisissa merkeissä. Pelkästään etäyhteyksin yhteyttä pitävät ihmissuhteet saavat yleensä alkunsa ja kehittyvät jo olemassa olevien siteiden pohjalta. (Preciado ym. 2012, 2.)

3. Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata opiskelijavaihdossa olleiden opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia ystävyysuhteista opiskelijavaihdon aikana. Pyrin tarkastelemaan ystävyysuhteiden syntyä, ilmenemistä sekä niiden merkitystä. Olen asettanut tutkimukselleni yhden pääkysymyksen ja jäsentänyt sitä neljän alakysymyksen avulla.

Olen asettanut tutkimukselle yhden pääkysymyksen:

Millaisia käsityksiä ja kokemuksia vaihto-opiskelijoilla on ystävyysuhteista opiskelijavaihdon aikana?

Pääkysymystä jäsentävät seuraavat neljä alakysymystä:

1. Millaisia kokemuksia vaihto-opiskelijoilla on ystävyysuhteiden luomisesta opiskelijavaihdon aikana?
2. Millaisena ystävyys näyttäytyy opiskelijavaihdon aikana?
3. Millainen merkitys vaihto-opiskelun aikana luoduilla ystävyysuhteilla oli ja on?
4. Miten ystävyysuhteiden syntymistä voisi rohkaista oppilaitosten taholta?

3.2 Fenomenografinen tutkimusote

Tämä tutkimus toteutetaan fenomenografisella tutkimusotteella. Fenomenografiassa kiinnostuksen kohteena on toisen asteen näkökulma eli miten toiset ihmiset kokevat ilmiön. Päätelmät muodostuvat toisten ihmisten ympäröivään maailmaan liittyvistä ajatuksista. Toisen asteen näkökulmaa perustellaan fenomenografiassa niin, että todellisuus on tutkittaville sitä, mitä hän tietää ja kokee. Todellisuus määrittyy siis tutkituille omien kokemusten ja käsitysten kautta. Ihmiset määrittävät erilaisia sisältöjä ilmiöille sekä kokevat ja ymmärtävät samoja asioita eri tavoin. (Niikko 2003, 24–25, 27.) Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita vaihto-opiskelijoi-

den kokemuksista ja käsityksistä ystävyysuhteista. Marton (1996) kuvaa fenomenografian olevan lähestymistapa, joka pohjautuu empiirisyyteen. Sen tavoitteena on tunnistaa laadullisin keinoin toisistaan poikkeavat tavat, joilla eri ihmiset kokevat, käsittelevät, näkevät ja ymmärtävät ilmiöitä. (Marton 1996, 78.) Etymologisesti sana fenomenografia on johdettu kreikkalaisista sanoista “phainomenon” ja “graphein”, jotka tarkoittavat sanoja “ilmiö” ja “kuvata” (Hajar 2021, 1).

Fenomenografia kuuluu tulkinnalliseen paradigmaan ja se muodostui vahvasti empiirisistä lähtökohdista, kun Marton ja Säljö toteuttivat läpimurrollisen tutkimuksen Göteborgin yliopistossa tutkien sitä, miksi ensimmäisen vuoden yliopisto-opiskelijat, jotka kohtasivat saman oppimisongelman tai -mahdollisuuden, päätyivät erilaisiin lopputuloksiin tai ratkaisuihin. Analysoituun tutkimushenkilöiden haastattelut Marton ja Säljö ehdottivat, että tutkimushenkilöiden laadulliset vaihtelut oppimistuloksissa voisivat johtua heidän eroistaan tekstin lähestymisessä, riippumatta siitä, onko tarkoituksena ymmärtää tekstiä vai yksinkertaisesti toistaa ja muistaa se. Martonin ja Säljön tutkimusta ei nähdä ainoastaan opetuksellisen tutkimuksen lähestymistapojen perustana vaan fenomenografian metodologian ja teoreettisten taustojen alkuperänä. (Hajar 2021, 1–2.)

Fenomenografia omaa tieteenfilosofisilta taustaoletuksiltaan samankaltaisia piirteitä kuin konstruktivismissa ja fenomenologiassa. Fenomenografiaan liittyy konstituoinnin (constitution) käsite. Konstituointi tarkoittaa sitä, miten käsitykset muodostuvat tai miten niitä luonnehditaan. Yksilön tulkinta tilanteista pohjautuu tämän aikaisempiin käsityksiin, tietoihin ja kokemuksiin. (Huusko & Paloniemi 2006, 3.) Sekä fenomenografiassa että fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita ilmiöistä ja niiden sisältöjen kuvaamisesta. Fenomenografian ja fenomenologian välinen ero on se, että fenomenologiassa elämismaailmaa pyritään kuvaamaan ihmisen, yleensä tutkijan, omasta näkökulmasta käsin ja selittämään asioiden merkityksiä yleisellä tasolla. Fenomenografiassa taas tarkoituksena on kuvata todellisuutta tietyn joukon ihmisten ymmärrysten ja käsitysten kautta. Fenomenografian tavoitteena on löytää ja kuvata eroja ihmisten käsityksissä kokea ilmiö. (Niikko 2003,13, 15–16.)

Toinen ero fenomenografian ja fenomenologian välillä on tapa, jolla kokemus käsitetään. Fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita, kuinka henkilö kokee maailman, ja pyrkii tutkimaan kokemusta löytäen sen, mikä on keskeistä niissä käsityksissä, joita käytämme. Tällöin fenomenologia pyrkii ilmentämään yksilöllistä kokemista. Fenomenografian tavoite, on tulkita maailmaa

tietyn yksilöryhmän kokemusten kautta. Yksittäinen kokeminen ei ole fenomenografian kiinnostuksen keskiössä. (Niikko 2003, 19–20, 22.)

Tutkimusalue fenomenografiassa muotoutuu kohteen sekä tutkimuksellisen luonteen kautta. Empiiriseen tutkimukseen sisältyvät käsitykset ja niiden erilaiset ymmärtämisen tavat. Ihminen on fenomenografian mukaan rationaalinen olento, jonka käsitykset koetuista ilmiöistä muodostuvat linkittämällä tapahtumia toisiinsa ja niiden selittämiseen pyrkimisellä. Kieli toimii ajatusten ja käsitysten muodostamisen ja ilmaisemisen välineenä. (Huusko & Paloniemi 2006, 3.)

Fenomenografian mukaan käsitykset tarkoittavat merkityksenantoprosesseja, joilla on mielipidettä syvempi ja laajempi merkitys. Käsitys viittaa tietyn ilmiön ymmärrykseen sekä yksilön ja ympäristön välillä olevaa suhdetta. Ihmisen ja ympäröivän maailman suhde on non-dualistinen eli yksilö ja maailma linkittyvät sisäisesti toisiinsa. Fenomenografiassa ajatellaan, että on vain yksi maailma, joka on samaan aikaan sekä todellinen että koettu. Kokemus ei sisällä koko maailmaa, mutta se kuuluu siihen. Käsitykset syntyvät tietoisuudessa todellisuuteen liittyvien kokemusten pohjalta ja ne ilmentävät yksilön ja yhteisön ominaisia piirteitä. (Huusko & Paloniemi 2006, 3.) Yksilön ”oikea” todellisuus on aina kokemuksen kautta käsitettyä todellisuutta, mikä tarkoittaa, että on mahdotonta saavuttaa ehdotonta totuutta todellisuudesta, koska jokainen sukupolvi muodostaa omat ja uudet tulkintansa (Niikko 2003, 15).

Non-dualismissa merkityksenantoprosesseja kuvataan mikä- ja miten-näkökulmien avulla. Mikä-näkökulma viittaa ajattelun rajattuihin kohteisiin. Näkökulmaa kutsutaan merkitysulottuvuudeksi (referential aspect) ja sen keskiössä on sisällön tulkinta. Tällöin halutaan selvittää yksilön käsitys tietyistä aiheista. Miten-näkökulma merkitsee ajatteluprosesseja. Näkökulmassa korostetaan käsitysten rakenneulottuvuutta (structural aspect). Se, miten me näemme ilmiön, määrittelee myös sitä, mitä me näemme. Miten-näkökulmaan kuuluu myös käsitysten rakentaminen. Tällöin se, kuinka ilmiö nähdään, rajoittaa itsessään ilmiötä ja mikä-näkökulmaa. Fenomenografisessa suuntauksessa ajatellaan melkein kantilaisittain eli tiedolla on kaksi lähdettä, sekä kokemus että tietoisuuden ja havainnon rakenteet. Mikä- ja miten-näkökulmat eivät ole selkeästi erotettavissa toisistaan. (Huusko & Paloniemi 2006, 3–4.)

3.3 Aineisto

Valitsin tiedonhankinnan muodoksi haastattelun, koska tarkoituksena on saada selville käsityksiä ystävyys-suhteista vaihto-opiskelijoiden näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa käytetään puolistrukturoitua haastattelua ja jokaista tutkimushenkilöä haastatellaan yksin. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan haastattelun idea on yksinkertainen. Kun haluamme tietää ihmisen ajatuksia tai syitä hänen toiminnalleen, on luonnollista kysyä asiaa häneltä. Haastattelun merkittävänä etuna on joustavuus. Haastattelija voi toistaa kysymyksen, korjata väärinkäsityksiä, tarkentaa ilmauksia ja keskustella haastateltavan kanssa. Kysymysten esittämisen järjestystä voidaan myös muuttaa sellaiseksi kuin tutkija näkee parhaaksi. Haastattelukysymykset tai aiheet voidaan antaa tiedonantajalle etukäteen, mikä edesauttaa sitä, että saadaan mahdollisimman laajasti tietoa halutusta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84–85.) Haastattelu motivoi henkilöitä todennäköisesti enemmän kuin esimerkiksi lomaketutkimus (Hirsjärvi & Hurme 2008, 36). Haastattelu sopii myös tutkimusaiheeseen, joka on vähän kartoitettu tai tuntematon. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205).

Haastattelun valinta tiedonhankinnan muodoksi johtui osittain siitä, että koin saavani tutkimushenkilöiltä laajempia vastauksia kuin mitä kyselylomake olisi tuottanut, koska vastauksia voi olla helpompi sanoittaa ääneen kuin kirjoittaa. Lähetin haastattelurungon (Liite 1) haastateltaville etukäteen, jotta heidän oli mahdollista miettiä kysymyksiä ennen haastattelua. Haastattelurunko oli esillä myös koko haastattelun aikana, jolloin tutkimushenkilöiden ei tarvinnut muistaa kysymyksiä ulkoa. Haastattelun ansiosta pystyin selittämään haastateltaville kysymysten tarkoituksia silloin kun niissä oli epäselvyyksiä. Haastattelua pidetään joustavana menetelmänä, koska tutkijalla on mahdollisuus pyytää haastateltavalta tarkempaa selitystä sanomalleen (Puusa & Juuti 2020, 107). Pyysin haastatteluiden aikana tutkimushenkilöitä tarkentamaan sanomaansa silloin, kun koin sen tarpeelliseksi. Näin minun ei tarvinnut arvuutella jälkikäteen, mitä tietyillä ilmaisuilla on tarkoitettu.

Patton (2002) määrittelee puolistrukturoidun haastattelun sellaiseksi haastattelun muodoksi, jossa kysymykset on muodostettu ja mietitty etukäteen. Lisäksi samat kysymykset toistuvat kaikissa haastatteluissa. (Patton 2002, 127.) Puolistrukturoidussa haastattelussa vastaukset eivät ole sidottuja vastausvaihtoehtoihin, sillä tutkimushenkilöt vastaavat omin sanoin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47). Puolistrukturoidusta haastattelusta käytetään myös nimeä teemahaastat-

telu. Etuna puolistrukturoidussa haastattelussa on se, että tutkija saa tutkittavien käsitykset tutkimuksen keskeisiin ja ennakolta määriteltyihin aiheisiin haastateltavien itse kertomana (Puusa & Juuti 2020, 112; Belotto 2018, 2623).

Puolistrukturoitu haastattelu on myös fenomenografisen tutkimuksen suosituin aineistonkeruutapa (Han & Ellis 2019, 4). Fenomenografiset haastattelut ovat luonteeltaan dialogisempia, mikä viittaa siihen, että tutkijan ja tutkimushenkilöiden välillä tulisi olla jaettu tai yhteinen puheenaihe. Fenomenografiassa haastattelukysymysten tulisi olla mahdollisimman avoimia, jotta haastateltava voi valita itse kysymysten ulottuvuuden, johon vastaa. Näin ollen haastateltavat voivat tuoda esiin omia näkemyksiään ilmiöstä. Fenomenografiaa käyttävien haastattelijoiden tulisi kohdella haastateltavaa ennemmin kertovana subjektina kuin kuulustelun kohteena. Fenomenografinen haastattelu eroaa muista tutkimushaastatteluista kahdella merkittäväällä tunnuspiirteellä. Fenomenografisen haastattelun keskiössä on haastateltavan ja haastattelun teeman välinen suhde sekä kuinka teema ilmenee haastateltavalle tai miten haastateltava sen kokee eikä niinkään yksilöt tai teema itsessään. (Hajar 2021, 5–6.)

Tutkimushaastatteluiden nauhoittaminen on yleistä. Nauhoittaminen mahdollistaa haastatteluun uudelleen palaamisen, jolloin nauhoitus toimii muistin virkistäjänä sekä tulkintojen tarkastamisen välineenä. Nauhoitetut aineistot muutetaan analyysia varten kirjoitettuun muotoon eli litteroidaan. Litteroinnin tarkkuus on riippuvainen tutkimuskysymyksistä ja käytetystä tutkimusmetodista. (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 14, 16.) Kun haastattelussa ollaan kiinnostuneita pelkästään asiasisällöistä, litteroinnin ei tarvitse olla kovin yksityiskohtaista (Ruusuvoori 2010, 425).

Toteutin haastattelut Microsoft Teams ja Zoom –sovelluksen kautta, mikä mahdollisti haastatteluiden toteutuksen riippumatta haastattelijan ja haastateltavan olinpaikasta. Tallensin haastattelut litterointia varten. Haastattelutallenteet kestivät noin 24–52 minuuttia haastattelusta riippuen. Haastattelujen jälkeen litteroin ne Turboscribe-palvelua apuna käyttäen. Tarkastin sovelluksen tekemät litteraatit kuuntelemalla haastattelut yksi kerrallaan samalla korjaten litteraateissa olevia virheitä. Tutkimukseni litteraateissa oleellista oli sisältö eikä esimerkiksi kielelliset seikat tai tunteet. Tämän vuoksi keskityin litteraatteja käsitellessäni varmistamaan, että haastateltavien sanoma tuli tarpeeksi selkeästi esiin. Litteraateissa näkyy kuitenkin puhekielisyys, mikä auttoi säilyttämään haastatteluiden luonnollisen tunnelman. Poistin litteraateista tarpeettomia täytesanoja ja toistoja. Muokkasin selkeitä murre sanoja kaikkien haastateltavien

osalta samaan muotoon, mikä edesauttoi tutkittavien anonymiteetin säilyttämistä. Litteraatteihin ei ole merkitty ei-sanallista viestintää kuten ilmeitä tai eleitä. Lopulta litteroitua aineistoa muodostui yhteensä 85 sivua.

Lähestyin tutkimushenkilöitä aluksi Instagram-sovelluksen kautta, jonka jälkeen yhteydenpito siirtyi sähköpostin välitykselle. Tutkimushenkilöiden valinnan kriteereinä oli, että he ovat nykyisiä tai entisiä suomalaisten yliopistojen opiskelijoita, jotka ovat viettäneet vähintään yhden lukukauden (syys- tai kevätlukukausi) opiskelijavaihdossa. Lopulta tutkimusaineistoni koostui kahdeksan 22–27-vuotiaan tutkimushenkilön haastatteluista. Valikoituneet tutkimushenkilöt olivat kaikki viettäneet opiskelijavaihdossa yhden lukukauden eli noin 4–6 kuukautta. Tutkimushenkilöiden opiskelijavaihto sijoittui vuosille 2022–2024, joten osalla tutkimushenkilöistä opiskelijavaihdosta oli kulunut hieman enemmän aikaa kuin toisilla. Tutkimushenkilöiden kohdemaat keskittyivät Keski- ja Etelä-Euroopan maihin, mutta yksi tutkimushenkilöistä oli lähtenyt opiskelijavaihtoon Euroopan ulkopuolelle. Tutkimushenkilöiden syyt opiskelijavaihtoon lähtemiselle olivat vaihtelevia, mutta erityisesti kansainvälisen kokemuksen saaminen ja oma haave nousivat esiin. Suurimmaksi osaksi tutkimushenkilöillä oli jotain aiempaa tuntemusta kohdemaasta, mutta tietämys oli pääsääntöisesti pintapuolista.

Tutkija voi valita haastateltavia, joilla tiedetään olevan kokemusta tai tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tällöin tutkimushenkilöt on valittu harkinnanvaraisesti ja tarkoituksenmukaisesti. (Puusa & Juuti 2020, 106.) Tutkimushenkilöni ovat harkinnanvaraisesti valittuja, sillä lähestyessäni heitä tiesin heidän olleen opiskelijavaihdossa yliopisto-opintojen aikana. Taatakseni tutkimushenkilöiden anonymiteetin, käytän tutkimushenkilöiden kohdalla tunnistekoodoja VA-VH. Tutkielmassani käytän tutkimushenkilöistä myös nimitystä vaihto-opiskelija.

3.4 Fenomenografinen analyysi

Aineiston analyysissä käytän lähestymistapana fenomenografista analyysiä. Fenomenografisen analyysin tavoitteena on tuoda esiin tutkittavan ilmiön kokemisen variaatio. Analyysiprosessi ja sen tuottamat tulokset muodostuvat tutkijan ja aineiston välisessä suhteessa. (Yates, Patridge & Bruce 2012, 8–9.) Tutkijan tulee analyysin jokaisessa vaiheessa keskustella jatkuvasti aineistonsa kanssa. Tällöin tutkija eläytyy aineiston tulkinnassa ja pyrkii niin sanotusti elämään tut-

kimushenkilön tilanteen uudelleen tavoittaen ilmaisun merkityksen. Fenomenografisessa analyysissä tutkimushenkilöihin ei keskitytä yksittäisinä tapauksina vaan haastatteluista muodostetaan kokonaisuus. (Häkkinen 1996, 39.) Fenomenografinen analyysi etenee vaiheiden mukaan, jolloin tulkinta ja merkitysten etsintä tapahtuvat samanaikaisesti eri tasoilla. Analyysi jakautuu yhteensä neljään vaiheeseen. (Huusko & Paloniemi 2006, 5–6).

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto luetaan useaan kertaan läpi, jotta sisältö valtaa tutkijan ajatukset lähes kokonaan. Lukemisen myötä tekstistä etsitään tutkimusongelman kannalta tärkeitä ilmauksia. Ilmauksista muodostetaan merkitysyksikköjen joukko (pool of meanings), joka toimii perustana kuvauskategorioiden muodostamiselle. (Häkkinen 1996, 41.) Kun litteraatteja luetaan useaan kertaan, ne muuttavat jatkuvasti ilmentymistään. Syy tähän on se, että kaikesta ei voi olla tietoinen yhtä tarkasti samanaikaisesti. Tällöin tutkijan havaintojen keskiössä oleva sisältö vaihtuu toistuvasti. (Marton & Booth 1997, 134.) Käsitusten ja kuvauskategorioiden välisen eron ymmärtäminen on ensiarvoista. Jokainen kategoria linkittyy muihin kategorioihin kuuluksen osaksi laajempaa kategoriasysteemiä. Merkitysyksikköiden löytämisessä tutkija voi hyödyntää kysymysten esittämistä aineistolle. (Huusko ja Paloniemi 2006, 5–6.) Olin aiemmin muuttanut tutkimuksessani olevat haastattelut litteraattien muotoon. Aloitin aineiston analyysin lukemalla litteraatit läpi useaan kertaan, jotta minulle muodostuisi kokonaiskuva aineistosta. Aineisto oli minulle jo jossain määrin tuttu, sillä litterointeja tehdessä tulin väistämättä tutustuneeksi aineistoon. Lukiessani litteraatteja pidin tutkimuskysymykseni mielessä ja etsin niiden kannalta merkityksellisiä ilmauksia. Liitin löytämiäni merkitysyksikköjä erilliseen tiedostoon.

Analyysin toisessa vaiheessa merkitysyksikköjä vertaillaan keskenään samalla määrittäen kuvauskategorioiden rajoja. Analyysissä ei keskitytä ilmauksia tuottaneisiin tutkimushenkilöihin vaan ilmauksiin itsessään. Analyysi perustuu merkitysten eroavaisuuksien ja yhtäläisyyksien löytämiseen. Erojen tarkastelu mahdollistaa aineistosta syntyneen käsityksen tyypillisten piirteiden havaitsemisen. Jäsentelyn helpottamiseksi ilmausten jatkuva kategorisointi on tärkeää. Ilmauksia tulisi vertailla niin saman kategorian sisällä kuin muiden kategorioiden ilmauksiin. (Häkkinen 1996, 42–43.) Tämän vaiheen aikana aloin vertailemaan ilmauksia keskenään, jolloin ryhmittelin merkitysyksiköitä alakategorioihin, joita muodostui yhteensä kuusi. Hyödynsin ilmausten ryhmittelyssä värikoodausta, mikä helpotti samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien hahmottamista. Muodostin alakategorioille omia tiedostoja, joihin liitin värikoodatut ilmaukset.

Laitoin samaa asiaa ilmentävät ilmaukset peräkkäin, jotta minun oli helpompi hahmottaa toistuvat ilmaukset sekä eroavaisuudet.

Analyysin kolmannessa vaiheessa kuvataan aineiston pohjalta muodostuneita kategorioita abstraktimmalla tasolla sekä niiden välisiä suhteita tarkennetaan. Kategorioihin sisällytetään käsitysten erityispiirteet ja ne liitetään aineistoon suorien lainausten avulla. (Huusko ja Paloniemi 2006, 7.) Han ja Ellis (2019) muistuttavat kolmesta tärkeästä seikasta, jotka tulisi muistaa kategorioiden muodostamisessa. Seuraavat seikat edesauttavat, että tulokset olisivat mahdollisimman merkityksellisiä ja siirrettävissä olevia. Ensimmäiseksi jokaisen kategorian tulisi erottua selkeästi muista kategorioista. Tämä erottelu voi perustua merkityksellisiin tai rakenteellisiin eroihin, jotka keskittyvät erilaisiin osiin tai osien yhdistelmiin. Toiseksi kategorioiden määrän tulisi olla suppea. Kolmanneksi kategorioiden väliset loogiset suhteet tulisi määritellä selkeästi. (Han & Ellis 2019, 5.) Kolmannessa vaiheessa aloin muodostamaan useammasta alakategoriosta abstraktimman tason kategorioita, jotka toimivat samalla pohjana kuvauskategoriajärjestelmän luomiselle. Tässä vaiheessa saatoin siirtää myös saman alakategorian sisällä olevia ilmauksia eri kategorioihin, koska alakategorian kaikki ilmaukset eivät välttämättä sopineet merkityksensä puolesta samaan uuteen kategoriaan. Pyrin luomaan kategorioiden välille selkeät rajat ehtojen asettamisella ja nimesin ne mahdollisimman kuvailevasti ja selkeästi. Muodostin abstraktimman tason kategorioita yhteensä neljä.

Neljännessä ja viimeisessä analyysivaiheessa muodostetaan aiemmista kategorioista kuvauskategorioita. Keskiössä ei ole ilmausten lukumäärä vaan kategoriajärjestelmän monipuolinen käsitysten vaihtelu. (Huusko & Paloniemi 2006, 8) Nämä aiemman tason kategorioista muodostetut kuvauskategoriat kuvaavat ilmiön laadullisia vaihteluita tutkimushenkilöiden vastauksissa. (Han & Ellis 2019, 5). Analyysin muodostamat kuvauskategoriat ilmentävät samalla tutkimuksen ensisijaisia tuloksia (Stolz 2020, 8). Kuvauskategorioista voidaan muodostaa kuvauskategoriasysteemi, joka auttaa tulosten kuvaamisessa. Kuvauskategoriasysteemi voi olla hierarkkinen, vertikaalinen tai horisontaalinen. Hierarkkisessa kuvauskategoriasysteemissä jotkin käsitykset ovat rakenteeltaan ja sisällöltään muita käsityksiä kehittyneempiä, sillä käsitykset ovat eri kehitysasteella jäsentyneisyyden, laaja-alaisuuden tai teoreettisuuden perusteella. Tällöin kuvauskategoriat järjestetään sisäisen logiikan ja rakenteen mukaan. Vertikaalisen kuvauskategoriasysteemin luokat voidaan järjestää aineistosta nousevan kriteerin, kuten yleisyyden tai ajan, perusteella keskinäiseen järjestykseen. Horisontaalisessa kuvauskategoriasysteemissä luvat ovat samanvertaisia ja tasa-arvoisia, jolloin lukujen väliset erot ovat sisällöllisiä. (Niikko

2003, 37–38.) Aiemmassa vaiheessa muodostamani abstraktimman tason kategoriat muodostivat kuvauskategoriat, jotka toimivat samalla tutkielmani päätuloksina. Rakensin kuvauskategorioista horisontaalisen kuvauskategoriajärjestelmän, sillä kuvauskategoriat ovat samanarvoisia keskenään.

3.5 Eettisyys

Tieteen etiikka pohtii, millainen on hyvä tutkimus eli mitkä sisäiset normit kuuluvat tutkimustyöhön (Haaparanta & Niiniluoto 2016, 154). Tutkimuksen teon yhteydessä on monia eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon. Tutkimuseettisten periaatteiden tunteminen ja niiden perusteella toimiminen on tutkijan vastuulla. Hyvän tutkimuksen edellytyksenä on hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin kuuluvat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Hyvä tieteellinen käytäntö perustuu menettelytapoihin, jotka toteuttavat hyvää tieteellistä käytäntöä tieteellisen toiminnan elinkaaren aikana. Luotettavuuden periaatteen mukaan tieteellisen toiminnan laatu näkyy suunnittelussa, menetelmissä, analyyseissä ja voimanvarojen käytössä. Rehellisyys tarkoittaa tieteellisen toiminnan suunnittelua, toteutusta, arviointia sekä sen raportointia ja viestintää oikeudenmukaisesti, puolueettomasti ja avoimesti. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa kollegoiden, tieteellisen toiminnan osapuolien, ekosysteemien, ympäristön, yhteiskunnan ja kulttuuriperinnön arvostamista. Vastuunkanto merkitsee sitä, että tieteellisestä toiminnasta kannetaan vastuun elinkaaren aikana, ideasta alkaen hallinnointiin, koulutukseen, ohjaukseen, toteutukseen, julkaisemiseen ja vaikutuksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12–13.)

Vilkan (2021) mukaan tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa, että tutkijan käsitteellistäminen ja tekemät tulkinnat vastaavat tutkittavien käsityksiä (Vilka 2021, 196). Tutkimuksen aihe on sellainen, josta minulla on henkilökohtaista kokemusta, mikä tarkoittaa, että minulla on myös omia näkökulmia aiheeseen liittyen. Tulkintoja tehdessäni pyrin irtaantumaan omista käsityksistäni ja tarkastelemaan tutkimushenkilöiden tuottamaa tietoa objektiivisesti, jotta tulkinnat vastaavat tutkittavien käsityksiä. Haastatteluiden aikana pyysin haastateltavia esimerkiksi tarkentamaan vastauksiaan, jos minulla oli tutkittavien tuomista tiedoista epäselvyyksiä. Pyrin

olemaan neutraali haastatteluissa, jotta en vahingossakaan tuonut omia näkemyksiä ja kokemuksia aiheesta ilmi, mikä olisi saattanut ohjata tutkimushenkilöiden vastauksia.

Tutkija sekä hänen rehellisyytensä toimivat laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereinä, sillä arviointi kohdistuu tutkijan päätymiin tekoihin, valintoihin ja ratkaisuihin. (Vilkkä 2021, 196). Pyrin kuvaamaan rehellisesti sekä yksityiskohtaisesti tutkimuksessa tekemäni valinnat sekä niiden perustelut tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tuon ilmi myös mahdolliset virheet tutkimuksessa.

Tutkimuksen toteutuksessa tulee toimia voimassa olevan tietosuojalainsäädännön ja salassapitoon, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon liittyvien velvoitteiden mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 14–15). Lapin yliopiston tutkimuksissa, tutkimushenkilöille tulee lähettää EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaisen tietosuojailmoituksen, joka kertoo tutkittaville, miten heidän henkilötietoja käsitellään. En lähettänyt kyseistä tietosuojailmoitusta tutkimushenkilöille, mutta olen toiminut koko tutkimuksen ajan Lapin yliopiston tietosuojapolitiikan periaatteiden mukaisesti.

Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettinen perusta syntyy ihmisoikeuksista. Tutkittavien suoja perustuu siihen, että he ovat tietoisia tutkimuksen tavoitteista, menetelmistä ja mahdollisista riskeistä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, mikä tarkoittaa sitä, että osallistujilla on oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisensa missä vaiheessa tahansa. Tutkittavien hyvinvoinnin turvaaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä osallistujille ei saa aiheuttaa vahinkoa. Tutkimuksen aikana ilmenneet tiedot ovat luottamuksellisia, mikä tarkoittaa sitä, että niitä käytetään ainoastaan luvattuun tarkoitukseen. Kaikkien tutkimushenkilöiden nimettömyys eli anonymiteetti tulee varmistaa. Lopuksi tutkijalta odotetaan vastuuntuntoa, mikä tarkoittaa, että tutkijan tulee noudattaa lupaamiaaan sopimuksia eikä tutkimuksen rehellisyyttä uhata. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155–156.) Kerroin tutkimushenkilöille haastattelun aluksi henkilötietojen käsittelystä, niiden anonymisoinnista, haastattelun tallentamisesta ja tutkimuksen vapaaehtoisuudesta, jolloin he olivat tietoisia, että voivat halutessaan keskeyttää osallistumisensa tutkimuksen missä vaiheessa tahansa. Kerroin tutkimukseni tarkoituksen haastateltaville, mikä käy ilmi myös haastattelukutsusta (Liite 2).

Tutkimuksen hyvän laadun edellytyksenä on haastatteluaineiston huolellinen litterointi sekä tutkimuksen kannalta merkittävien tietojen tarkka kirjaaminen. Haastatteluaineiston litteroinnissa tulee poistaa tunnistetiedot. Litteroidessa tulee huolehtia siitä, että ainakin suorat tunnistetiedot, kuten tutkimushenkilön nimi, syntymäaika ja tarkat yhteystiedot, poistetaan. Haastatteluissa esiintyy usein myös epäsuoria tunnistetietoja, kuten asuinpaikkakunta, työpaikka, sukupuoli ja koulutustausta. Haastattelun aihe vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisia epäsuoria tunnistetietoja haastatteluissa esiintyy ja kuinka tarkasti ne anonymisoidaan. (Kuula & Tiitinen 2010, 451–452.)

Kuten aiemmin mainitsin, hyödynsin litteraattien teossa Turboscribe-palvelua, joten tunnistetietojen anonymisointi tapahtui siinä vaiheessa, kun korjasin litteraatteja Turboscribe-palvelun mahdollisten virheiden varalta. Anonymisoin litteraateista haastateltavien tai haastateltavien esiin tuomien tuttujen tunnistetiedot, kuten ystävien nimet. Litteraateissa esiintyi myös epäsuoria tunnistetietoja, kuten asuinpaikkakunta ja koulutusohjelma, jotka anonymisoin myös. En tuo ilmi tutkimushenkilöiden sukupuolta, koska se ei ollut oleellista tutkimukseni kannalta. Tutkimuksessa kuitenkin esiintyy kohdemaat, kansallisuudet ja haastateltavien iät. Säilytän haastatteluaineistoa salasanasuojatulla tietokoneella siihen asti, kunnes tutkimus on valmis ja arvioitu, jonka jälkeen tuhoan aineiston.

4. Tutkimustulokset

Tarkastelen tutkimustuloksissa vaihto-opiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä ystävyys-suhteista opiskelijavaihdon aikana. Vaihto-opiskelijoiden kokemusten ja käsitysten tarkastelu on tärkeää, koska ne tarjoavat arvokasta tietoa ystävyys-suhteista, niiden luomisesta, ilmenemisestä, merkityksestä sekä siitä, mitä oppilaitokset voivat tehdä niiden edesauttamiseksi. Vaihto-opiskelijoiden kokemukset ja käsitykset ystävyys-suhteista opiskelijavaihdon aikana sekä oppilaitosten rooleista niiden rohkaisijana jakautuivat neljään eri tuloslukuun: ystävyys-suhteiden syntyminen ja siihen rohkaiseminen, yhteisöllisyys, kieli ja kulttuuri ja ystävyys opiskelijavaihdon jälkeen. Esittelen tulosluvut tässä järjestyksessä.

4.1 Ystävyys-suhteiden syntyminen ja siihen rohkaiseminen

Ystävyys-suhteiden syntyminen

Vaihto-opiskelijat toivat esiin useita eri tilanteita, joissa ystävyys-suhteet syntyivät. Muiden kanssa keskustelu nähtiin ystävyys-suhteiden syntymisen edistävänä tekijänä, mikä liitettiin muihin tutustumiseen. Eräs vaihto-opiskelija näki kaikki vaihdon aikaiset keskustelukumppanit omina kavereinaan.

Musta tuntuu, että melkein jokaisessa vuorovaikutustilanteessa siellä. Siellä oli vähän sellaisella mentaliteetillä itse, että sen ajan kun siellä on, niin vähän niin kuin kaikki kenen kanssa puhuu, on omia kavereita. (VF)

Sillä tapaa ne aika usein syntyivät, kun täytyi keskustella muiden kanssa. Kun siinä vähän pakostikin juttelee, vaikka jos jotakin tapahtumissa täytyy tehdä porukalla jotakin tai ihan muuten vaan puhuu, niin siinä pakostikin vähän tulee tutustuneeksi porukkaan ja luo ystävyys-suhteita. (VG)

Kaikki vaihto-opiskelijat olivat yksimielisiä siitä, että ystävyys-suhteiden syntyminen tapahtui ainakin osittain koulussa. Eräs opiskelija mainitsi koulussa joidenkin opiskelijoiden olleen jo entuudestaan tuttuja, kun heitä oli nähnyt ennen koulun alkua orientaation tapahtumissa. Muihin tutustui luennoilla keskustellessa tai yhdessä ruokaillessa koulussa. Myös McFaulin (2016)

mukaan vaihto-opiskelijat luovat ystävyysuhteita koulussa. Ystävyysuhteita voidaan luoda muiden kansallisuuksien vaihto-opiskelijoiden, paikallisten ja saman kansallisuuden vaihto-opiskelijoiden kanssa. (McFaul 2016, 9.)

Koulussa siellä kursseilla, tai en mä tiedä oliko se siellä kursseilla missä ne itse ystävyysuhteet syntyi, mutta sieltä se lähti. (VA)

Opiskelin semmoisessa korkeakoulussa, jossa me osallistuttiin kurssikokonaisuuteen. Meillä oli valmiiksi valittu tietyt kurssit, mitä me käydään. Me oltiin koko se aika samana luokkana. Meitä oli joku reipas 30 henkeä siinä luokalla. Pysyttiin se koko aika siinä samojen ihmisten kanssa. Välillä ehkä pikkusen vaihteli ne ihmiset. Kyllä ne sen koulun kautta tavallaan syntyivät. (VB)

Eri opiskelijatapahtumat mainittiin useaan kertaan ystävyysuhteiden syntymisen paikkoina. Tapahtumat olivat esimerkiksi orientaatioviikkojen tapahtumia ja Erasmus Student Network:in (ESN) eli Erasmus-opiskelijajärjestön järjestämiä tapahtumia. Schoe, Van Mol ja Buynsters (2021) kertovat tutkimuksessaan, että ESN suuntaa tapahtumiaan erityisesti kansainvälisille opiskelijoille ja tapahtumiin osallistuvatkin pääasiassa vaihto-opiskelijat. (Schoe ym. 2021, 9.)

Tapahtumissa, kun oli vähän kaiken näköisiltä aloilta, niin siinä nyt tuli kaverattua ja sitten alkoi tunnistamaan naamoja ja nimiä, että "Okei, näitä olen nähnyt ennenkin". (VG)

Kyllä minulla tulee mieleen juuri ehkä yliopiston Welcome Week-jutut. Siellä olin jonkun verran. Sitten minä itse kävin jonkun verran ESN:n järkkäämissä tapahtumissa. Siellä jonkun verran tutustuin ihmisiin, kun oli kaikkea yhteistä aktiiviteettiä. (VD)

Joidenkin vaihto-opiskelijoiden mukaan ystävyysuhteet syntyivät opiskelijavaihdon aikaisessa asuinpaikassa. Erään vaihto-opiskelijan mukaan ystävyysuhteet syntyivät väistämättä, kun asui vieraiden ihmisten kanssa. Eri tutkimukset tuovat ilmi samaa ilmiötä, sillä asuinpaikka nähdään merkittävänä paikkana vaihto-opiskelijoiden ystävyysuhteiden syntymiselle. Asuinpaikka voi olla myös ensimmäinen paikka, jossa vaihto-opiskelijat luovat ystävyysuhteita opiskelijavaihdon aikana. Vuorovaikutus muiden kanssa mahdollistuu esimerkiksi yhteisen

keittiön kautta. Asuinpaikassa luodut ensimmäiset ihmissuhteet helpottavat sopeutumista uuteen ympäristöön. Yhdessä asumisen nähdään johtavan yhteiseen tekemiseen myös asuinpaikan ulkopuolella. (McFaul 2016, 9; Schoe ym. 2021, 4, 8–9.)

Ihan ensimmäiset ystävyysuhteet syntyi ihan sillä, että asuttiin tuon toisen suomalaisen vaihtokaverin kanssa kuuden hengen solussa. Siinä nyt tavallaan se, että sä tuut asumaan samassa kämpässä neljän vieraan ihmisen kanssa, niin siinä nyt pakostakin tutustuu käytännössä samantien. Siinä käytännössä tuli ensimmäiset ystävyysuhteet luotua. (VE)

WhatsApp-viestintäpalvelu toimi usean vaihto-opiskelijan kokemuksen mukaan osana ystävyysuhteiden luomista sekä niiden vahvistamista. Vaihto-opiskelijat nostivat esiin WhatsAppissa luodut ryhmät, joiden kautta juteltiin sekä sovittiin tapaamisia. Sosiaalisen verkoston sivustojen kautta voidaan jakaa tietoa, ylläpitää olemassa olevia suhteita ja laajentaa verkostoja. Esimerkiksi WhatsApp-ryhmät toimivat tukiverkostonä, joka luo yhteenkuuluvuuden tunnetta uusille tulokkaille eli tässä tapauksessa vaihto-opiskelijoille. (Wong & Liu 2024, 2, 6.)

Meillä oli kyllä tosi paljon myös semmoisia WhatsApp-ryhmiä. Oli vaikka semmoinen beach- ja futis-ryhmä, surffiryhmä, vaellusryhmä. Mitähän kaikkea. Niitä oli ihan tosi paljon. Niissäkin sovittiin, että “Hei, pitäisikö nähdä jossakin?”. Mun toisen tosi läheisen vaihtokaverin tapasin just tälleen, että jossain ryhmässä oltiin puhuttu, että, “Mennäänkö katsomaan auringonlaskua paikkaan x?”. Sitten mä menin sinne, ja me satuttiin juttelemaan, ja meillä klikkasi tosi hyvin. (VD)

Sitten meillä oli sellainen siis vaihto-opiskelijoiden kesken joku WhatsApp-ryhmä mihin, mä en muista missä vaiheessa mä itse siihen liityin, niin sitten siellä aika paljon tuli juteltua. (VF)

Kaksi vaihto-opiskelijaa kuvaili ystävyysuhteiden syntymistä sattumanvaraiseksi. Tällöin tulevien ystävien kanssa ikään kuin satuttiin olemaan samassa paikassa samaan aikaan. Sattumanvaraisesti samassa paikassa oleminen tarkoittaa, että henkilöt ovat fyysisesti lähellä toisiinsa, minkä nähdään olevan perustana ystävyysuhteiden syntymiselle (Gitmez & Zárata 2022, 2). Lisäksi monen vaihto-opiskelijan mukaan ystävyysuhteita syntyi tutun henkilön kautta. Eräs haastateltava mainitsi, että myös paikallisiin saattoi tutustua toisen vaihto-opiskelijan tai

ystävän kautta. Samanlaisista tuloksista raportoivat myös McFaul (2016) ja Wong ja Liu (2024).

Enemmän paikallisiin tutustu sillä tavalla, että jos joku toinen vaihtari tai joku toinen sun kaveri oli tutustunut paikalliseen, niin sitten sä tutustuit sen kaverin kautta siihen paikalliseen. (VF)

Jotkut vaihto-opiskelijat nostivat esiin sekä oman että muiden henkilöiden persoonan vaikuttavana tekijänä ystävyys-suhteiden muodostumiseen. Osa vaihto-opiskelijoista perusteli ystävyys-suhteiden luomisen helppoutta sillä, että niiden luominen oli heille yleisestikin helppoa. Persoonasta riippuen joidenkin kanssa ystävyys-suhteiden luominen oli helpompaa. Selfhout ym. (2010) toteavat persoonallisuuspiirteiden, kuten ekstroverttiuden ja introverttiuden, vaikuttavan ystävyys-suhteiden luomiseen. Ulospäinsuuntautuneet ekstrovertit ovat puheliaampia kuin ujut ja pidättyväisemmät introvertit. Ekstrovertit saattavat nauttia toistensa seurasta enemmän kuin introverttien. Samalla tavalla introvertit yksilöt saattavat valita toisen introvertin seuran ennemmin kuin ekstrovertin. Tämä johtuu siitä, että ekstrovertit ja introvertit pystyvät paremmin ennustamaan toistensa reaktiot vuorovaikutustilanteissa. Ekstroverttien nähdään olevan sosiaalisesti aktiivisempia tutustumistilanteissa, jolloin heidän koetaan muodostavan enemmän ystävyys-suhteita introvertteihin verrattuna. (Selfhout ym. 2010, 4, 20.) Shimizu ym. (2019) lisäävät, että ujut yksilöt ovat vähemmän halukkaita aloittamaan ja rakentamaan keskusteluja. Ulospäinsuuntautuneen käyttäytymisen puuttuminen nähdään ennustavan kielteisiin seurauksiin ystävyys-suhteiden muodostamisessa sekä ystävien määrän vähäisyyteen. (Shimizu ym. 2019, 2.)

Helppoa mun mielestä, koska se vaatii sitä, että sä oot itse sellainen ulospäinsuuntautunut tai semmonen että sä haluat luoda ystävyys-suhteita. (VC)

Mutta siis on, että ehkä vähän persoonasta riippuen. Joittenkin kanssa tosi helpposti lähti keskustelut ja oli helppo sopia, että mennään kahville ja tehdään asioita yhdessä. Vähän riippui. (VG)

Vaihto-opiskelijoiden kesken oli pieniä eroavaisuuksia, luotiinko ystävyys-suhteita muiden vaihto-opiskelijoiden vai paikallisten opiskelijoiden kanssa. Kuitenkin vaihto-opiskelijat loivat ystävyys-suhteita suurimmaksi osaksi muiden vaihto-opiskelijoiden eikä paikallisten opiskelijoiden kanssa, ja tämä myös harmitti yhtä vaihto-opiskelijaa. Myös eri tutkimukset painottavat,

että kansainvälisten ja paikallisten opiskelijoiden keskinäinen vuorovaikutus on suurimmaksi osaksi vähäistä (Willoughby-Knox & Yates 2021, 4; Taajamo 2005, 78).

Kyllä se käytännössä sataprosenttisesti oli muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa. (VE)

Oikeastaan pelkästään vaihto-opiskelijoiden kanssa. Mua vähän harmitti se. Nyt jälkepäin mietityttää se, että miksi. (VC)

Vaihto-opiskelijat kokivat ystävyysuhteiden luomisen pääsääntöisesti helppona, vaikka osa koki siinä myös haasteita. Muista vastauksista poikkeavia haasteita olivat vaihto-oppilaitoksen epäaktiivisuus ystävyysuhteiden luomisen mahdollistamisessa sekä ystävyysuhteiden luomisen vaikeus silloin, kun oli itse kuormittunut. Useampi vaihto-opiskelija toi esiin haasteita ystävyysuhteiden luomisessa paikallisten opiskelijoiden kanssa. Osa vaihto-opiskelijoista kertoi ystäväystyneensä ainakin joidenkin paikallisten opiskelijoiden kanssa, mutta se nähtiin kuitenkin huomattavasti vaikeampana. Usean vaihto-opiskelijan mielestä paikalliset viihtyivät omissa ystäväpiireissään. Yksi vaihto-opiskelija pohti syyn olevan siinä, etteivät paikalliset kokeneet tarvetta tutustua muihin, koska heillä oli jo oma ystäväpiiri. Tämä väite on yhteneväinen muiden tutkimusten kanssa (Arrow ym. 2000, 68; McKenna ym. 2017, 8). Willoughby-Knox ja Yates (2021) ehdottavat lisäksi, että paikalliset opiskelijat eivät koe monikulttuurisia ystävyysuhteita tarpeellisiksi. He kokevat, että paikallisten ystävyysuhteet eivät ole niin riippuvaisia monikulttuurisesta yhteenkuuluvuudesta kuin kansainvälisten opiskelijoiden ystävyysuhteet. (Willoughby-Knox & Yates 2021, 5.)

Siitä ehkä vaikeaa sitten teki välillä se, että jos itsellä oli sellainen fiilis, että ei jaksa vaikka puhua englantia. Oli tosi kuormittunut ja muutenkin, niin ehkä se sitten haastoi. Niinä päivinä, kun olet oikeasti tosi väsynyt ja sellainen, ettei jaksa sillä tavalla tsempata ja puhua sitä kieltä, niin silloin se tuntuu tosi haastavalta. (VD)

En tiedä, onko tämä vain minun omaa spekulatiota, vai oliko se vain se, että niillä on se oma porukka valmiiksi, että eivät koe tarvetta tutustua muihin. (VB)

Joillakin vaihto-opiskelijoilla kurssit olivat pelkästään vaihto-opiskelijoiden kesken. Vaihto-opiskelijat huomauttivat, että paikallisten opiskelijoiden kanssa ei ollut tarpeeksi mahdollisuuksia tutustua, koska paikalliset opiskelijat ja vaihto-opiskelijat olivat toisistaan erillään esimerkiksi kursseilla. Tutkimusten mukaan opiskelijat kokevat, että mahdollisuudet kansainvälisten ja paikallisten opiskelijoiden ystävyysuhteille ovat olemattomia (Willoughby-Knox & Yates 2021, 5; Montgomery 2010, 89). Schoe ym. (2021) kuitenkin painottavat, ettei pelkästään vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten laittaminen samoille kursseille välttämättä johda merkitykselliseen vuorovaikutukseen heidän välillään (Schoe ym. 2021, 5).

Koulua, jos mieltii, niin kurssit oli aika paljon silleen, että oli pelkkiä vaihtareita. Siinäkään ei tullut kauheasti mahdollisuuksia niiden paikallisten opiskelijoiden kanssa luoda ystävyysuhteita. (VD)

Ne paikalliset oli ehkä vähän enemmän omissa oloissaan, mikä mun mielestä näkyy myös täälläkin. Kun on vaihto-opiskelijoita, niillä on tosi paljon, vaihto-opiskelijoille on tehty tavallaan ne omat jutut. Sen takia ne on tosi paljon keskenään. Tavallaan paikalliset ei oo niin paljon tekemisissä siinä. (VF)

Vaihto-opiskelijat kuvasivat ystävyysuhteita eri tasolla. Jotkin ystävyysuhteet nähtiin läheisimpinä, kun taas toisia ystävyysuhteita kuvattiin kaveritasolla. Kaikista uusista vuorovaikutuksista ei kuitenkaan aina syntynyt ystäviä vaan osa jäi tuttavantasolle. Jotkut vaihto-opiskelijat kertoivat tutustuneensa paikallisiin esimerkiksi kursseilla. Joidenkin paikallisten kanssa luotujen ystävyysuhteiden tasoa kuvattiin pintapuolisiksi. Kansainvälisten ja paikallisten opiskelijoiden ystävyysuhteiden nähdään harvemmin johtavan merkityksellisiin ystävyysuhteisiin (Willoughby-Knox & Yates 2021, 4; Briscoe, Yao, Oates, Rutt & Buell 2022, 5).

En minä ehkä sitä sanoisi kauhean syväksi ystävyysuhteeksi. Sellainen kaverisuhde, mutta painottuu vaihtareihin. (VD)

Yksi vaihto-opiskelijoista painotti ystävyyden tason vaikutuksen luomisen helppouteen ja haastavuuteen. Opiskelijavaihdosta jäi paljon tuttuja, joiden kanssa käytiin vain pintapuolista keskustelua, ja läheisten ystävyysuhteiden luominen koettiin haastavampana. Regan (2011) painottaakin, että ihmissuhteiden syntyminen on monimutkainen prosessi. Vuorovaikutus ei aina

takaa ihmissuhteiden syntymistä, vaikka se onkin olennainen osa ihmissuhteita. Ystävyys-suhteiden muodostaminen saattaa joidenkin kohdalla kestää paljon kauemmin kuin toisilla. Ystävyys-suhteen muuttuminen läheiseksi voi tapahtua yhden kuukauden kuluessa ensimmäisestä tapaamisesta, kun taas toisilla siihen voi mennä vuosia. (Regan 2011, 75, 77, 88.)

Minä sanoisin, että ehkä riippuu minkä tasoisia ystäviä tekee. Minusta tuntui, että oikeasti läheisten ihmisten ja läheisten ystävien tai ystävyys-suhteiden luominen, että se oli ehkä vähän vaikeampaa. Koska minusta tuntui, että ihmiset tosi paljon vain juttelevat sellaisia pintapuolisia kysymyksiä, jotka ovat tosi perus. Silleen ”Mistä sinä olet kotosin ja missä sinä opiskelet?”. Sellaisia tuttuja minulla on ihan hirveästi vaihdosta. (VD)

Osa vaihto-opiskelijoista koki yksinäisyyden tunnetta opiskelijavaihdon aikana. Hasnain ja Hajek (2022) toteavat yksinäisyyden ja sosiaalisen verkoston puuttumisen olevan yleisiä kansainvälisten opiskelijoiden keskuudessa. Tämä voi johtaa sosiaalisen eristäytyneisyyden ja ulkopuolelle jäämisen tunteisiin. (Hasnain & Hajek 2022, 3.) Yksi vaihto-opiskelijoista toi ilmi epävarmuuden tunteen uusien ystävyys-suhteiden luomisessa, koska ei tiennyt, haluavatko muut osapuolet viettää aikaa yhdessä. Ihmissuhteisiin liittyvästä epävarmuudesta kertoo myös Svendsen ja Korpela (2017). Hänen mukaansa vuorovaikutukseen liittyy aina riskejä, sillä koskaan ei voi olla varma, mitä muut ajattelevat tai aikovat tehdä. (Svendsen & Korpela 2017, 64.)

Vaikka se ystävyys-suhteiden luominen oli helppoa, niin se ei kuitenkaan poistanut sitä, että kyllähän sitä yksinäisyyden tunnetta koki aina välillä. Välillä oli ehkä semmoisia ristiriitaisia tunteitakin sen suhteen. Tietenkin välillä ehkä tuommoisten uusien ihmissuhteiden luomisessa saattaa tuntea semmoista epävarmuuttakin. Tavallaan, että haluaako toinen vaikka viettää aikaa mun kanssa, semmoisia tunteita saattaa kokea myös. (VB)

Se oli aika vaikeaa. Se teki siitä haastavaa, kun ei oikein ollut [ystäviä]. Aluksi itse ehkä vähän sen kanssa kamppailin, kun olen itsekin tosi sosiaalinen ja uudessa maassa ja yksin. Mua vähän ehkä harmitti alkuun. (VH)

Vaihto-opiskelijat näkivät ystävyys-suhteiden syntymisen tapahtuneen monessa paikassa, mukaan lukien kouluympäristö, opiskelijatapahtumat ja asuinpaikka. WhatsAppin kautta pidettiin

yhteyttä uusien ystävien kanssa sekä sovittiin tapaamisia. Ystävyysuhteiden luominen nähtiin pääsääntöisesti helppona, mutta osa vaihto-opiskelijoista koki niiden luomisessa ainakin ajoittaisia haasteita. Persoonaa ja ystävyysuhteiden taso olivat vaikuttavia tekijöitä ystävyysuhteiden luomisessa. Ystävyysuhteita luotiin suurimmaksi osaksi muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa, mutta osittain myös paikallisten kanssa. Jotkut vaihto-opiskelijat kokivat ystävyysuhteiden luomisen aikana yksinäisyyttä ja epävarmuuden tunteita.

Ystävyysuhteiden syntymisen rohkaiseminen

Lähtöoppilaitos

Lähtöoppilaitoksen rooli ystävyysuhteiden rohkaisijana nähtiin vaihto-opiskelijoiden toimesta yleisesti ottaen pienenä, jolloin vaihto-opiskelijat kokivat, että lähtöyliopiston voi käytännössä vain sanallisesti rohkaista. Usean vaihto-opiskelijan mukaan lähtöoppilaitos ei juuri pysty vaikuttamaan siihen, miten ystävyysuhteet syntyvät. Perusteluina vaihto-opiskelijat nostivat sen, ettei lähtöoppilaitos voi vaikuttaa siihen, miten vaihto-opiskelija tutustuu muihin kohdemaassa.

No, rohkaista voi. Mun mielestä lähtöoppilaitos ei olisi kyllä voinut, eihän ne voi mitenkään vaikuttaa siihen, miten ystävyysuhteet syntyvät, koska ne ei tiedä, mikä tilanne on. (VC)

Opiskelijavaihdot järjestetään lähtö- ja vaihto-oppilaitoksen välisen sopimusten kautta, jolloin uudet vaihto-opiskelijat saattavat tietää henkilöitä samasta koulutusohjelmasta, jotka ovat olleet aiemmin samassa vaihtokohteessa opiskelijavaihdossa. Tällöin vaihto-opiskelijat voivat saada suoraan tietoa näiltä aiemmilta vaihto-opiskelijoilta, mikä helpottaa opiskelijoiden sijoittamista olemassa oleviin sosiaalisiin verkostoihin. Ennen opiskelijavaihtoa luodut sosiaaliset ihmissuhteet nähdään tärkeinä sosiaalisten verkostojen luomisen kannalta. (Schoe ym. 2021, 7.) Usean vaihto-opiskelijan mielestä lähtöoppilaitos voi rohkaista ystävyysuhteiden luomiseen tuomalla esiin aikaisempien vaihto-opiskelijoiden kokemuksia. Jotkut vaihto-opiskelijoista kokivat itse rohkaistuneensa aikaisempien vaihto-opiskelijoiden kokemuksia kuulemalla. Vaihto-opiskelijoiden kokemuksia tuotiin esiin esimerkiksi oppilaitoksen internet-sivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Eräs opiskelija kertoi, että aikaisemmat vaihto-opiskelijat olivat tulleet pitämään puheita ja esityksiä vaihto-opiskelusta.

Mä näen, että lähtöoppilaitos voi sinänsä...Ehkä se, millä mä rohkaistuin, oli tavallaan se, että on otettu edellisiltä vuosilta ihmisiä, jotka on ollut vaihdossa, niin he on tullut pitämään sellaisia pieniä puheita ja esityksiä siitä, että minkälaista oli vaihdossa, ja miten luotiin ystävyyssuhteita siellä, mitä tehtiin ja kaikkea tällaista. Mä koen, että se oli semmoinen, mikä oli hyvä, mitä meidän oppilaitos täällä teki. (VE)

Jotkut vaihto-opiskelijat ehdottivat, että lähtöoppilaitos voi saattaa samaan kohteeseen menevät vaihto-opiskelijat yhteen ennen vaihdon alkua, jolloin toisesta vaihto-opiskelijasta saisi turvaa uudessa tuntemattomassa paikassa. Osalla vaihto-opiskelijoista oli tästä henkilökohtaista kokemusta ja yksi vaihto-opiskelijoista olisi toivonutkin muiden samaan kohteeseen lähtevien kanssa etukäteen tapahtuvaa ryhmäyttämistä.

Ennen kuin lähdin, niin siinä oli vaihtoon tulossa yksi toinenkin mun yliopistosta, Meille laitettiin mulle ja sille toiselle molemmille sähköpostiviestit, että hei olette molemmat lähdössä vaihtoon Koreaan. Jos haluatte yhdessä sumplia asioita, niin tässä on teidän sähköpostit. Sitä kautta otettiin meidän Snapchatit ja nähtiin. Se oli mielestäni tosi hyvä, että jos on joku muu lähdössä samaan kohteeseen, samaan maahan edes, niin se, että pystyy vähän yhdessä katsomaan niitä. (VF)

Mun mielestä voisi ainakin ryhmäyttää tai jotenkin tutustuttaa niitä ihmisiä, jotka ovat lähdössä samaan paikkaan. -- En tarkoita, että yliopiston pitäisi ruveta järkkäämään kauheasti kaikkea, niinku lähtöoppilaitoksen. Mutta kuitenkin yksi kerta, kun oltaisiin nähty livenä ja juteltu asioista ja tavattu. (VD)

Informaation välittämistä lähtöoppilaitoksen ja vaihto-oppilaitoksen välillä pidetään avaintekijänä opiskelijavaihdon laadun takaamisessa (Kalinova, Bo, Ljubičić & González 2023, 59). Tätä periaatetta voisi yhden vaihto-opiskelija toiveiden mukaan toteuttaa lähtöoppilaitoksen ja vaihto-oppilaitoksen välisellä yhteistyöllä ystävyystoiminnan kautta. Hänen mukaansa uuteen paikkaan sopeutumista voisi helpottaa, jos lähtöoppilaitos järjestäisi mahdollisuuden tutustua vaihto-oppilaitoksessa olevaan opiskeluryhmään etäyhteyksin, mikä osaltaan edesauttaisi vaihto-oppilaitoksen opiskelijoihin tutustumista.

Sehän olisi musta aika ihanaa ja semmoinen helppo tulla, jos voisi vaikka jonkun etäyhteyden kautta nähdä sitä ryhmää, mihin sä oot menossa, niin etukäteen. Niin sit se voisi tulla silleen, että tää on mun tuleva luokka. Olisi helpompi tulla sinne uuteen paikkaan. Toki tuolla otettiin ihan hyvin vastaan, että ei siinä. Mutta jotenkin jotain ehkä myös oman yliopiston puolesta olisi toivonut semmoista vähän niin kuin ystävyystoimintaa. -- Niin ehkä, että siihen löydettäisiin joku semmoinen yhteys, miten voitaisiin saada ihmiset löytämään toisensa. (VH)

Vaihto-opiskelijat näkivät lähtöoppilaitoksen roolin pienenä ystävyysuhteiden rohkaisemisen suhteen. Vaihto-opiskelijoiden ajatuksista nousi esiin kuitenkin muutamia keinoja, joilla lähtöoppilaitos voi rohkaista ystävyysuhteiden syntymistä. Aiempien vaihto-opiskelijoiden kokemukset sekä samaan kohteeseen lähtevien vaihto-opiskelijoiden saattaminen yhteen nähtiin mahdollisina keinoina rohkaista ystävyysuhteiden syntymistä lähtöoppilaitoksen toimesta. Lisäksi lähtöoppilaitoksen ja vaihto-oppilaitoksen yhteistyötä pidettiin yhtenä keinona edistää ystävyysuhteiden syntymistä.

Vaihto-oppilaitos

Vaihto-opiskelijat toivat esiin kokemuksiaan ja ideoitaan siitä, miten vaihto-oppilaitos voi rohkaista ystävyysuhteiden syntymistä. Vaihto-opiskelijat nostivat esiin useita samoja asioita, mutta toivat myös muista eroavia nostoja. Ystävyysuhteiden syntymisen rohkaisemisen suhteen vaihto-oppilaitoksella nähtiin olevan suurempi asema kuin lähtöoppilaitoksella. Hasnain ja Hajek (2022) toteavat, että vaihto-oppilaitoksella on vastuu edistää vaihto-opiskelijoiden sosiaalista yhteisöllisyyttä opiskelijavaihdossa. Vaihto-oppilaitoksen tulee tarjota apua akateemisiin, kielellisiin ja sosiaalisiin taitoihin esimerkiksi kursseilla sekä tarjoamalla jatkuvia verkostoitumisen mahdollisuuksia. Vaihto-oppilaitoksen tulisi tarjota vaihto-oppilaille lisätukea, jotta heidän on helpompi luoda yhteys paikkoihin ja ihmisiin. Tämä vahvistaa vaihto-opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta oppilaitokseen sekä sen opiskelijayhteisöön. (Hasnain & Hajek 2022, 7.)

Jos miettii, että kumpi tässä on suuremmassa asemassa, niin mun mielestä se vaihto-oppilaitos, koska siellähän sä sitten oot. Jos se vaihto-oppilaitos järjestää tommosia kaikkia mahdollisuuksia, niin on mun mielestä aika hyvät tsäänssit tutustua toisiin. (VB)

Suuri osa vaihto-opiskelijoista painotti erityisesti vaihto-oppilaitoksen järjestämiä orientaatioviikkoja, tapahtumia sekä muita aktiviteetteja. Nämä nähtiin tärkeinä ystävyysuhteiden luomisen kannalta. Erään tutkimuksen mukaan vaihto-opiskelijoiden sosiaalinen verkosto kehittyi ajan kuluessa, kun uusia tuttavuuksia syntyi juuri aktiviteettien, kuten juhlien ja reissujen, kautta (Schoe ym. 2021, 7). Kaksi vaihto-opiskelijaa painotti viestinnän tärkeyttä ystävyysuhteiden rohkaisemisen kannalta, sillä viestinnän kautta vaihto-opiskelijat saavat tietoa tapahtumista, joista ystäviä voi löytää. Eräs vaihto-opiskelija sanoi, että vaihto-oppilaitoksella tulisi olla hyvät sosiaalisen median kanavat, joita tulisi mainostaa vaihto-opiskelijoille. Osa vaihto-opiskelijoista kertoi, että Erasmus-järjestö oli tapahtumien järjestämisessä aktiivinen, jolloin itse vaihto-oppilaitoksen rooli oli olla tiedon antajana.

Tavallaan toi nyt on vähän silleen, että kun meilläkin vaihdossa oli se Erasmus-järjestö erikseen, joka järjesti vaihto-oppilaille just näitä tapahtumia heti alusta lähtien, niin tavallaan eihän se yliopisto taas toisaalta...Sen rooliksi jäi sitten, että kokoonnuttiin ensimmäisenä koulupäivänä kerran semmoiseen yhteen isoon tilaan ja siellä sitten annettiin infot sun muuta ja siinäkin pääsi tutustumaan jo heti uusiin ihmisiin. (VE)

Mun mielestä ne orientaatioviikot on se kaikista tärkein hetki. Tai en minä tiedä oikein kaikista tärkein, mutta tosi tärkeä hetki ne orientaatioviikot. Silleen, että se vaihto-oppilaitos järjestää semmoisia aktiviteetteja, joissa on mahdollista tutustua toisiin. (VB)

Ihmisten fyysinen läheisyys luo mahdollisuuksia ystävyysuhteiden luomiselle. Kun opiskelijoilla on mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, vuorovaikutus ei vaadi paljoa. Vähäinen vaivannäkö antaa mahdollisuuden tutkia vuorovaikutuksen ylläpitämisen arvoa pidempään, mikä edistää ystävyysuhteiden syntymistä. (Gitmez & Zárata 2022, 2–3.) Osa vaihto-opiskelijoista jakoi kokemuksissaan sitä, että orientaatioviikkojen tapahtumat olivat kestäneet heidän mielestään liian vähän aikaa ja että tapahtumien ja toiminnan tulisi olla jatkuvaa. Tapahtumia sisältävä liian lyhytkestoinen orientaatio ei suonut tarpeeksi aikaa tutustumiseen. Yksi vaihto-opiskelijoista huomautti, että toiminnan jatkuvuus edesauttaa sitä, että kaikilla on mahdollisuuksia löytää ystäviä, vaikka ei olisi aluksi käynytäkään tapahtumissa.

Musta tuntuu, että meillä ainakin kävi niin, että kun vaihto alkoi tammikuussa. Niin tammikuun ekat kaksi viikkoa oli sillein kivat ja järkätty kaikkea ohjelmaa. Mutta sit se loppui. Se loppui ihan täysin. -- Mut mä tiedän, että varmasti moni on niinku pudonnut. Jos sä et silloin ekaks käynyt mukana, niin sitten on todella vaikeaa löytää mitään. (VH)

Vaihto-opiskelijat toivat ilmi kehityskohtia, joita olisivat toivoneet vaihto-oppilaitoksen toiminnalta. Eräs vaihto-opiskelija toivoi, että toimintaa olisi myös pienemmissä ryhmissä, jotta muihin olisi helpompi tutustua. Toinen vaihto-opiskelija painotti, että vaihto-oppilaitoksen järjestämisen toiminnan tulisi olla sellaista, johon jokaisen olisi helppo tulla. Hän lisäsi, että vaihto-oppilaitoksessa tulisi olla henkilö, joka ottaa vastuun toiminnan järjestämisestä. Tämä oli ollut puutteellista kyseisen vaihto-opiskelijan vaihto-oppilaitoksessa.

Ehdottomasti mun mielestä niitä pitäis olla sen oppilaitoksen puolesta vaikka jotain ihan semmosia tosi matalan kynnyksen juttuja. -- Olisi vaikka joku semmoinen tuutoriope tai joku vaihtoon liittyvä henkilö, joka vaikka kerran kuussa edes järkkäisi tyylillä jonkun kahvihetken tai jonkun, mihin voisi helposti tulla kaikki. Nähdä niinku muita ja jutella. Tällöinen toiminta puuttui kyllä täysin. Kyllä ehdottomasti jotain tarvisi tehdä, että saataisiin vaihtarit enemmän sinne yhdistettyä tai yhteisöllistettyä. (VH)

Opiskelun suhteen osa vaihto-opiskelijoista toi esiin, että opinnot tulisi järjestää lähiopiskeluina ja niiden tulisi sisältää vuorovaikutteista toimintaa, jotta ystävyys-suhteita pääsisi syntymään. Rienties ja Nolan-Davis (2014) tuovat ilmi samaa näkökulmaa, sillä heidän tutkimuksensa mukaan opiskelijalähtöinen oppiminen, jossa hyödynnetään ryhmätyöskentelyä, auttaa opiskelijoita luomaan ystävyys-suhteita ajan kuluessa (Rienties & Nolan-Davis 2014, 16). Yksi vaihto-opiskelijoista kertoi, että vaihto-oppilaitoksen opettajat olivat mukana toiminnan järjestämisessä. Myös Atobatele, Kpodo ja Eke (2024) näkevät opettajien osallisuuden kurssien ulkopuolella tärkeänä. Oppilaitoksen opettajat ovat tärkeitä sosiaalisia toimijoita, sillä he auttavat vaihto-opiskelijoita integroitumaan oppilaitoksen kulttuuriin, lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toimivat sosiaalisena tukiverkostona. Opettajien osallisuus kulttuurillisissa tapahtumissa ja kansainvälistymisessä lisää kulttuurienvälistä ymmärrystä, arvostusta ja vaihtoa. Järjestämällä kulttuuritapahtumia, kuten festivaaleja ja esityksiä, opettajat juhlivat monimuotoi-

suutta ja luovat mahdollisuuksia kulttuurienväliselle vuorovaikutukselle ja yhteistyölle. Opettajien osallisuus myös kurssien ulkopuolella on tärkeää tukevan ja rikastuttavan kampusympäristön luomiseksi. (Atobatele ym. 2024, 4, 8.)

Ihan vaikka niillä koulukursseilla, kun meilläkin oli niitä vaihto-opiskelijoille suunnattuja kursseja, järjestää vähän sellaista vuorovaikutteista toimintaa, vaikka ryhmätyöitä tai jotain, niin kyllähän siinä väkisinkin tutustuu ihmisiin. (VA)

Myöskin meidän opettajat, ne järjesti meille kaikkea hauskaa. Mentiin sinne puhiin esimerkiksi ja saatiin vaikka ilmaisia drinkkilippuja. Ne jakeli niitä siellä ja sitten me hengailtiin vaan toistemme kanssa ja juteltiin. Muutenkin järjesti semmosia aktiviteetteja. -- Ne järjesti ihan sikana kaikkea. Tommosia asioita se vaihto-oppilaitos voi tietenkin tehdä. (VB)

Ystävyysuhteet erityisesti paikallisten opiskelijoiden kanssa lisäävät vaihto-opiskelijoiden onnellisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vuorovaikutus paikallisten opiskelijoiden kanssa hyödyttää vaihto-opiskelijoita sosiaalisilla, psykologisilla ja akateemisilla tasoilla. Tämä vähentää vaihto-opiskelijoiden ongelmia opiskelussa sekä sosiaalisia vaikeuksia heidän kehittäessään kielitaitoa ja sopeutuessa arkeen uudessa maassa. (Hasnain & Hajek 2022, 3.) Yksi vaihto-opiskelija halusi, että paikallisia opiskelijoita ja vaihto-opiskelijoita ryhmytettäisiin keskenään, mikä hänen mukaansa edesauttaisi vaihto-opiskelijoiden integroimista osaksi opiskelijayhteisöä. Wong ja Liu (2024) ovat myös sitä mieltä, että vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten välisiä ystävyysuhteita tulisi kannustaa luomalla mahdollisuuksia esimerkiksi vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten opiskelijoiden yhteisillä tapahtumilla (Wong & Liu 2024, 10).

Kyllä mun mielestä se olisi hyvä, että siellä järjestettäisiin jotain sellaista tapahtumaa tai jotain siinä orientaation yhteydessä myös silleen, että siellä olisi niitä...yritettäisiin vähän ryhmyttää niitä paikallisia myös ja vaihtareita keskenään. Että ei vaan ole semmoista, että vaihtareille on omat ryhmytykset keskenään. Koska sitten se tekee just sen, että me tosi paljon ollaan vaihtarit keskenään. -- Mun mielestä olisi kivempi, että niitä yritettäisiin saada vähän enemmän osaksi sitä opiskelijayhteisöä. (VF)

Osa vaihto-opiskelijoista kuitenkin uskoi, että ystävyysuhteiden luominen on omalla vastuulla ja vaihto-opiskelijan tulee olla itse aktiivinen. Tätä ajatusta tukee Shimizun ym. (2019) näkemys siitä, että aktiivisuus vuorovaikutuksellisissa tilanteissa edesauttaa ystävyysuhteiden syntymistä. Erityisesti yksilöt, joilla on hyvät sosiaaliset taidot ja jotka tekevät aktiivisesti aloitteita, saavat useita ystäviä (Shimizu ym. 2019, 8.) Vaihto-opiskelijat kokivat, että oppilaitokset pystyvät vain vähän vaikuttamaan ystävyysuhteiden syntymiseen.

Ehkä saa itse myös olla aika aktiivinen. Eihän sielläkään kukaan tule hakemaan sinua ovelta, jos et ole itse avoin. Ehkä se pätee samalla tavalla kaikessa. Olit vaihdossa tai et. (VA)

Mä näen, että kyllä se kuitenkin lähtee myös ihmisestä itsestään se, että kuinka niitä ystävyysuhteita lähtee luomaan sinne, että nämä nyt pystyy vaan tuollein pikkusen vaikuttaa nämä lähtö- ja vaihto-oppilaitos siihen, että miten niitä ystävyysuhteita luodaan. (VE)

Vaihto-oppilaitoksen roolia ystävyysuhteiden rohkaisijana pidettiin lähtöoppilaitosta merkittävämpänä. Opiskelijatapahtumat ja aktiviteetit nähtiin tärkeänä osana ystävyysuhteiden mahdollistamisen kannalta. Toiminnan toivottiin myös olevan jatkuvaa ja rentoa, jotta kaikilla olisi mahdollista tavata ihmisiä myös opiskelijavaihdon myöhemmissä vaiheissa. Opintojen suhteen osa vaihto-opiskelijoista nosti esiin, että niiden tulisi sisältää vuorovaikutteista toimintaa. Vaihto-oppilaitoksen toivottiin mahdollistavan vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten opiskelijoiden ryhmäytymistä. Jotkut vaihto-opiskelijat näkivät ystävyysuhteiden luomisen olevan omalla vastuulla ja näin ollen painottivat oman aktiivisuuden tärkeyttä.

4.2 Yhteisöllisyys

Sama tilanne ja samanhenkisyys

Vaihto-opiskelijoiden kokemuksissa nousi vahvasti esiin yhteisöllisyyden teema. Yhteisöllisyys korostui erityisesti vaihto-opiskelijoiden kesken, sillä yhtä lukuun ottamatta yhtä kaikki vaihto-opiskelijat toivat esiin, että opiskelijavaihdossa oltiin muiden vaihto-opiskelijoiden

kanssa samassa tilanteessa. Saman tilanteen vuoksi vaihto-opiskelijat kokivat, että ystävyys-suhteiden luominen oli helpompaa muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa. Eräs vaihto-opiskelija toi esiin, että vaihto-opiskelijoiden ollessa uudessa tilanteessa tarkoittaa, että he haluavat löytää ystäviä. Osa vaihto-opiskelijoista nosti esiin samanhenkisyuden muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa, mikä myös edesauttoi ystävyys-suhteiden luomista. Eräs vaihto-opiskelija huomautti, että ystävyyden luominen tarvitsee yhteisiä tekijöitä ja samanlaista panosta kummaltakin osapuolelta. Samanlaisista tuloksista raportoivat esimerkiksi Schoe ym. (2021), jotka totesivat vaihto-opiskelijoiden muodostavan suhteita keskenään suhteellisen nopeasti, sillä he kaikki pyrkivät luomaan uuden sosiaalisen verkoston. Vaihto-opiskelijoiden välinen vuorovaikutus on loogista myös, koska heillä on usein samanlaisia piirteitä ja he jakavat saman tilanteen. (Schoe ym. 2021, 4, 7.)

Mutta mä koin sen silleen aika helpoksi, koska ne ihmiset ketä siellä vaihdossa oli, oli semmoisia samanhenkisiä. Koska se vaatii kuitenkin jotain, että sä uskallat lähteä vaihtoon. (VC)

Kaikki olivat niin samassa elämäntilanteessa, niin tuntu että se riitti, että oli aktiivinen ja jutteli ihmisille. Siinä mielessä ehkä helppoa. (VD)

Samassa tilanteessa oleminen muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa korosti yhteisöllisyyttä, mikä lisäsi ymmärrystä muiden tarvitsemasta tuesta, jolloin tukea myös annettiin eikä tuntunut siltä, että asioiden kanssa olisi yksin. Kansainväliset opiskelijat voivat samaistua muiden samassa tilanteessa olevien vaihto-opiskelijoiden kokemuksiin erinäisistä ongelmista uudessa maassa (Hasnain & Hajar 2022, 4; Schoe ym. 2021, 4).

Musta tuntui, että me oltiin keskenään, että jos jollakin oli vähän ongelmia jonkun asian kanssa, niin kaikki oli tukena siinä, koska me kaikki ymmärrettiin, että me ollaan tässä samassa tilanteessa. (VF)

Vaihto-opiskelijat toivat ilmi, että muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa oltiin samassa tilanteessa, ja sen seurauksena ystävyys-suhteiden luominen heidän kanssaan nähtiin helppona. Vaihto-opiskelijoiden kanssa oltiin samanhenkisiä, mikä myös osaltaan edesauttoi ystävyys-suhteiden luomista. Samassa tilanteessa oleminen korosti vaihto-opiskelijoiden välistä yhteisöllisyyttä, mikä lisäsi ymmärrystä muiden tarvitsemasta tuesta, jota myös annettiin.

Ystävyys näkyminen

Moni vaihto-opiskelija kuvaili ystävyys näkymistä opiskelijavaihdossa yhdessäolona. Laineen (2004) mukaan yhdessäolo kuuluu ystävyys suhteissa käyttäytymisen prososiaalisiin piirteisiin, jotka tarkoittavat ystävien tukemista (Laine 2004, 165). Vaihto-opiskelijat kertoivat, että ystävien kanssa oltiin yhteyksissä joko viestien ja puheluiden välityksellä tai tehden yhdessä asioita. Sosiaaliset suhteet muodostavat resurssivarannon, johon kuuluvat hyödyllinen tieto, seura, emotionaalinen ja käytännöllinen tuki (Amati, Meggiolaro, Rivellini & Zaccarin 2018, 3).

Kyllä se näkyi, että tehtiin aktiivisesti yhdessä jotakin ja nähtiin säännöllisesti. Sitten sellaista viestittelyä, juteltiin. Jos ei nähty päivittäin, niin kyllä me lähes päivittäin juteltiin. Tai kyllä mä sanon päivittäin tuli vaihdettua kuulumisia, aina sovittiin kaikkea. Ehkä sellaisena yhdessäolona ja yhteisenä tekemisenä nyt ainakin. (VD)

Vaihto-opiskelijat toivat esiin monia asioita, joita tehtiin yhdessä ystävien kanssa. Useampi kertoi tekevänsä samoja asioita kuin Suomessa ystävien kanssa tehdään. Vaihto-opiskelijat listasivat, että ystävien kanssa käytiin yhdessä tapahtumissa, tehtiin reissuja, käytiin ulkona syömässä, urheiltiin, käytiin juhlimassa ja opiskeltiin. Aikaa vietettiin erityisesti muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa, mikä auttoi myös ystävyys suhteiden luomista juuri heidän kanssaan. Joidenkin asuinpaikassa oli pelkästään vaihto-opiskelijoita. Osa kertoi koulukurssien ja opiskelijatapahtumien olleen erikseen suunnattu vaihto-opiskelijoille.

Me tehtiin kyllä tosi laidasta laitaan. Me käytiin surffaamassa, kahviloissa, opiskeltiin yhdessä. Yhden kaverin kanssa me joka keskiviikko yritettiin laittaa ruokaa yhdessä. Se oli kyllä tosi ihanaa. Tehtiin aina jotakin hyvää ruokaa. Mä kävin muutaman ystävän kanssa reissussa. Me käytiin Pohjois-Portugalissa ja me käytiin myös Azoreilla. Reissattiin kyllä yhdessä. Osallistuttiin tapahtumiin yhdessä. Käytiin syömässä ravintoloissa. Jonkun verran käytiin bileissäkin, mutta ehkä vähän vähemmän. (VD)

Mutta vaihto-opiskelijoiden kanssa oli jatkuvasti tekemisissä tai näki jossain, niin se oli helpompaa. (VA)

Kaksi vaihto-opiskelijaa kertoi, että ystäviä oli helppo lähestyä, sillä heitä oli helppo kysyä yhdessä viettämään aikaa tai pyytää heiltä apua. Helposti lähestymisen koettiin lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Muista poiketen yksi vaihto-opiskelijoista kertoi ystävyysnäyttävien hauskuutena ja iloisuutena, mikä näkyy esimerkiksi yhdessä nauramisena. Huumori on merkittävää mielenterveyden kannalta, sillä huumori edistää ihmissuhteita, mikä taas antaa sosiaalista tukea. Huumori on sosiaalinen ilmiö, sillä vitsailua ja naurua tapahtuu useammin muiden ihmisten läsnä ollessa kuin yksin. Nauru on tärkeä osa sosiaalisten suhteiden vaalimisessa. (Jones, James, Fox & Blunn 2021, 3; Kurtz & Algoe 2015, 1.)

Ehkä helposti lähestyy jotakin, jos ei ymmärrä. Tai jos haluaa viettää aikaa, niin helposti lähtee kysymään ihmisiä. On helppo lähestyä, että ei mieltä että "Voinko minä lähestyä tätä tällaisella kysymyksellä?". (VG)

Varmaan näkyy ulospäin, että meillä on ollut hauskaa ja tuntuu, että on nauranut tosi paljon. Sanotaan, että koulun puolella, niin en tiedä näkykö tuo ystävyys välttämättä siellä silleen hirveän selvästi. Esimerkiksi jos on ryhmätyö ja siinä on hyvät kemiat mulla ja mun ystävien välillä, niin kai sekin näkyy semmoisena iloisuutena ja hauskuutena. (VE)

Ystävyysnäyttävien ilmenemistä vaihto-opiskelijat kuvasivat suurimmaksi osaksi yhteisenä tekemisenä ja yhdessäolona. Ystävien kanssa tehtiin monenlaisia asioita, joihin lukeutui opiskelu, reissujen tekeminen, urheileminen, syömässä käyminen ja juhliminen. Joidenkin vaihto-opiskelijoiden mukaan yhteinen tekeminen ilmeni samanlaisena kuin Suomessa ystävien kanssa. Ystävien, erityisesti muiden vaihto-opiskelijoiden, kanssa oltiin koko ajan tekemisissä.

Ystävyysnäyttävien merkitys

Yhteisöllisyyden teema näkyi myös siinä, millaisena vaihto-opiskelijat näkivät ystävyysnäyttävien merkityksen. Kaikki vaihto-opiskelijat olivat yksimielisiä siitä, että ystävyysnäyttävät olivat tärkeä osa opiskelijavaihtoa. Osa vaihto-opiskelijoista painotti, että opiskelijavaihdon kokemus luotiin yhdessä ystävien kanssa, mikä mahdollisti vaihto-opiskelun onnistumisen. Hyvien ystävyysnäyttävien taakse jättäminen aiheutti haikeutta.

Kyllä se on mun mielestä niinku ne ystävyysuhteet on kuitenkin yksi tosi tärkeä osa. Iso osa sitä vaihtokokemusta. Ethän sä yksin saa niin paljon irti mitä sä saisit toisten kanssa. Kyllähän kaikki tuollainen vaihto luodaan yhdessä ja on yhteisöllinen kokemus mielestäni. (VH)

Ei olisi halunnut lähteä tästä vaihdosta ollenkaan pois, kun oli sen verran hyviä ystäviä saanut sieltä. Tuli vähän haikea olo jopa sitten lähteä pois, kun oli puoli vuotta kuitenkin, tai no neljä ja puoli kuukautta, oli kavereiden kanssa siinä tehnyt päivittäin jotakin hauskaa aina, niin että kyllä mä koen, että ne ystävyysuhteet oli se tärkein asia, joka mahdollisti sen vaihto-opiskelun onnistumisen. (VE)

Ystävyysuhteiden tärkeyteen liittyi tekemisen keksiminen ja toisten tukeminen. Eräs vaihto-opiskelija huomautti opiskelijavaihdon ympäristön olevan Suomen arkista ympäristöä rajallisempi tekemisen suhteen, jolloin tekemistä täytyi keksiä enemmän. Lähtiessä pois omasta arkisesta ympäristöstä ja ihmissuhteista, henkilön tulee uudelleen järjestää päivittäiset rutiinit ja omaksuttava täysin uusia tapoja (Hasnain & Hajek 2022, 5). Tuen kannalta ystävien kanssa pystyi jakamaan niin hyviä kuin huonoja asioita. Osa kuvasi ystävien tukea auttamisena ongelmatilanteissa, kuten selvittelyä vaativien asioiden kanssa. Erään vaihto-opiskelijan mukaan ystävyys on toisesta välittämistä ja sen näyttämistä ilman taka-ajatuksia. Ystävästä pidettiin huolta esimerkiksi silloin kun ystävällä oli vaikeaa. Reis ja Rusbult (2004) painottavat ystävyudessa samoja asioita. Läheisissä ystävyysuhteissa ollaan aidosti kiinnostuneita toisen hyvinvoinnista. Ystävien kanssa jaetaan yhdessä niin ilot kuin surut ja ystäviä kohtaan tunnetaan suurempaa empatiaa, jolloin ystävät myös auttavat toisiaan. (Reis & Rusbult 2004, 260.)

Tai jotenkin sillä tavalla, että oli tekemistä. Se on siellä vaihdossa pikkuisen eri, kun sinulla ei ole sitä arkista samanlaista ympäristöä kuin vaikka Suomessa. Sinulla on aina jotain tekemistä. Koen, että siellä oli kuitenkin vähän ehkä rajallisemmin. Ei aina tiennyt, mitä voisi tehdä. Kun oli kavereita ja ystäviä, niin pystyi aina kehittämään kaikkea tekemistä. Sai sinne oman ympäristön tai turvallisen piirin. Se oli itselle tosi tärkeä juttu. (VA)

Mä näen sen silleen, että ne on varmaan tärkein asia, mitä vaihdon aikana on. Sulla on ystäviä, kenen kanssa te teette yhdessä asioita ja keskustellette kaikista

*hyvistä ja huonoista asioista ja pystytte mahdollisesti antamaan tukea toisille.
(VE)*

Joidenkin opiskelijoiden mukaan ystävyysuhteet tukivat vaihdon onnistumista opiskelun kannalta sekä helpottivat arkeen sopeutumista. Eräs opiskelija toi esiin ystävien avun kokeeseen harjoiteltaessa, jolloin ystävät auttoivat toisiaan opiskelemalla yhdessä. Myös Picton, Kahu ja Nelson (2017) kertovat ystävyiden edistävän opiskelua. Yliopistokokemuksen jakaminen yhdessä ystävien kanssa niin kursseilla kuin kurssien ulkopuolella lisää opiskelijoiden emotionaalista osallisuutta sekä heidän intoaan ja kiinnostusta kurssin sisältöä kohtaan. Ystävät tarjoavat monia mahdollisuuksia oppimisen tukemiseen. Ystävien kanssa voi kysyä toisilta kysymyksiä, antaa palautetta ja järjestää opiskelutapaamisia yhdessä. Nämä kaikki edistävät oppimisen itseohjautuvuutta. (Picton ym. 2017, 8.) Kaksi vaihto-opiskelijaa koki ystävyysuhteiden helpottavan arkeen sopeutumista uudessa ympäristössä. Tätä tukevat myös eri tutkimukset, sillä opiskelijoiden välisen yhteisöllisyyden on todettu helpottavan korkean stressin kokemuksia uuteen kulttuuriin sopeutumisessa (Willoughby-Knox & Yates 2021, 5).

Kyllä ne hetket, kun me opiskeltiin yhdessä, edistivät tosi paljon. Minulla esimerkiksi kävi niin, että en päässyt yhdestä kokeesta läpi. Kavereiden kanssa oikein harjoiteltiin siihen. Sitten toisella kerralla pääsin läpi. En tiedä, olisinko muuten päässyt siitä. (VB)

Aluksi totta kai stressasi, rasitti just mieltä, kun oli paljon kaikkea uutta ja kaikkia tapahtumia ja sitten vielä kaikki oli englanniksi. Sitten kun tutustui niihin uusiin ihmisiin, niin sai semmoisen hyvän tatsin siihen arkeen. Oppi vähän niin kuin tavoille, voiko niin sanoa? Oppi elämään sitä arkea myös siellä. Se auttoi hirveästi siihen, että oli semmoiset tukiverkostot ympärillä. (VC)

Yhtä lukuun ottamatta kaikki vaihto-opiskelijat toivat esiin muut suomalaiset opiskelijavaihdon aikana. Osa vaihto-opiskelijoista lähti vaihtoon yhdessä toisen suomalaisen kanssa, mikä toi tukea ja turvaa. Saman maan kansalainen voi tarjota henkistä tukea, mikä lisää elämäntyytyväisyyttä (Rui & Wang 2015, 3). Suomalainen ystävä ei kuitenkaan estänyt uusiin ihmisiin tutustumista. Eräs vaihto-opiskelija oli puhunut etukäteen suomalaisen ystävänsä kanssa siitä, että opiskelijavaihdossa pyritään olemaan myös muiden kanssa.

Ei kaikilla ole samanlaista kokemusta kuin minulla, että lähtisi jonkun kaverin kanssa. Olin itse vähän silleen, että en ehkä yksin haluaisi lähteä välttämättä. Se oli kiva, että oli kaveri, se toi sellaista turvaa koko ajan, että on joku, kenen kanssa olla vaihdossa. Minun mielestäni sekin on hyvä, että se kaveri on samantyylinen, että haluaa tutustua ihmisiin ja tehdä mahdollisimman paljon kaikkea. (VA)

Mä olin ainakin just mun kämppiksen kanssa puhunut paljon. Vaikka me ollaan molemmat suomalaisia, me ollaan samasta koulusta ja me oltiin hyviä kavereita keskenään. Mutta sitten kun mennään tonne vaihtoon, niin me keskitytään siihen. Me ehditään kyllä olla siellä kämpilläkin kahdestaan. Sitten kun mennään jonnekin, niin sitten ei olla silleen vaan me. (VC)

Hasnain ja Hajek (2022) tuovat ilmi tutkimuksessaan, että tieto- ja viestintäteknologian käyttö on hyödyllistä yhteydenpidon kannalta. Tieto- ja viestintäteknologia, kuten sosiaalinen media, videopuhelu- ja viestintäalustat mahdollistavat kansainvälisten opiskelijoiden yhteydenpidon esimerkiksi ystävien ja perheen kanssa. Tämä voi helpottaa kansainvälisten opiskelijoiden emotionaalista stressiä, kuten koti-ikävä ja yksinäisyyttä. (Hasnain & Hajek 2022, 7.) Yksi vaihto-opiskelijoista nosti esiin suomalaiset ystävät, jotka olivat samaan aikaan vaihdossa eri kohteissa. Näiden suomalaisten ystävien kanssa tapahtui lähentymistä ja heiltä sai tukea etäyhteyksin opiskelijavaihdon aikana.

Se lähensi ihan super paljon niiden ihmisten kanssa, jotka olivat samaan aikaan vaihdossa. Mun kanssa oli just samaan aikaan useampi tuttu. -- Siitä kyllä, että jako niitä kokemuksia muiden suomalaisten kanssa, niin se oli ihan keskeistä. Just sinä päivänä, kun tuntui, että ei jaksa enkuksi selittää, eikä välttämättä edes osaa selittää, vaikka huonoina päivinä, että mikä nyt on. Kun sai Suomi-kaverille jollekin laittaa ääniviestin vaikka WhatsAppissa, että tänään on ollut tällaista, ja kertoa siitä. Kyllä etenkin Suomi-kavereiden apu ja tuki, niin se oli kyllä mulle äärettömän tärkeää vaihdossa. (VD)

Useampi vaihto-opiskelija kertoi ystävyysmerkkitykseen liittyvän välittäminen ja toisten tukeminen. Kaikki vaihto-opiskelijat kuvasivat ystävyysmerkkityksen olevan suuri opiskelija-

vaihdon kannalta. Ystävyyden suurta merkitystä perusteltiin sillä, että ystävät auttoivat tekemisen keksimisessä, opiskelussa ja edistivät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ystävyyden nähtiin tuovan tukea ja apua monissa asioissa. Osalla vaihto-opiskelijoista opinnot olivat haastavia, jolloin ystävien apu korostui. Ystävyyssuhteiden avulla selvittiin ongelmatilanteista, kuten selvittelyä vaativissa asioissa ja henkisesti raskaista hetkistä. Ystävien ansiosta opiskelijavaihdossa oli helppo olla ja arkeen sopeutuminen oli mutkattomampaa. Osa vaihto-opiskelijoista nosti myös muiden suomalaisten tuen tärkeäksi opiskelijavaihdon aikana.

4.3 Kieli ja kulttuuri

Kieli

Vaihto-opiskelijoiden mukaan ystävyys tuki kielitaidon kehittymistä. Ystävyyssuhteet tukivat erityisesti englannin kielitaitoa, mutta jotkut opiskelijat mainitsivat oppineensa myös muita kieliä ystäviltä. Ystäviltä sai apua esimerkiksi siinä, kun ei itse muistanut englannin kielen sanoja. Joidenkin opiskelijoiden mukaan kynnyks puhua englannin kieltä madaltui ja itsensä ilmaise- mista englannin kielellä oppi väistämättä, kun halusi kommunikoida muiden kanssa. Erasmus-järjestö painottaakin virallisen koulutusympäristön ulkopuolisten sosiaalisten aktiviteettien tärkeyttä ennen vaihtoa sekä vaihdon aikana, sillä ne edistävät kielitaitoa sekä kulttuurienvälisiä taitoja (Kalinova ym. 2023, 13).

Tuki koulua aina välillä ja sit lukuun ottamatta ehkä irlantilaisia, mutta kaikilla muilla enkku ei ole kuitenkaan se ykköskieli tai äidinkieli niin sai aina vähän apua, että mitä sanoja haetaan. (VG)

Myöskin kielitaitoa kehitti tosi paljon, koska kaikki viestintä suullisella puheella ja kirjoitetulla tehtiin englanniksi. Tietenkin mä olin kotiinkin yhteydessä, mutta se arkipäiväinen elämä, kun sen kävi englannin kielellä, niin se edisti tosi paljon sitä. Se oli hauskaa, että joitain sanoja oppi sitten vaikka itävaltalaisien ja saksalaisten kavereitten avulla vaikka saksaksi. Tavallaan oppi myös muitakin kieliä vähän. (VB)

Kahden vaihto-opiskelijan mukaan ihmisten erilaiset aksentit auttoivat englannin kielitaidon kehittämässä. Tätä näkemystä tukee Potter ja Saffran (2017), joiden mukaan altistuminen useille eri puhujille auttaa oppimaan uusia aksentteja. Puhujien vaihtelevuus auttaa oppimaan, mitkä erot ovat tärkeitä aksenteissa ja näin ollen parantaa kielen oppimista. Useille eri aksenteille altistuminen helpottaa puheen ymmärtämistä paremmin kuin altistuminen monelle eri puhujalle, jotka puhuvat samalla aksentilla. (Potter & Saffran 2017, 2.)

Sitten ihan vaan semmoiset perus asiatkin, että aksentit kaikilla, niin kyllähän sekin varsinkin englannin kielitaitoon auttoi tosi paljon, koska kaikilla oli niin eri aksentteja. Oli Kanadasta kotoisin, oli Briteistä kotoisin vaihtareita, ja oli ihan Keski-Euroopasta ja muualta. (VF)

Osaltaan kieli myös vaikeutti ystävyysuhteiden luomista. Esimerkiksi yksi opiskelija kertoi olleensa aluksi epävarma englannin kielen käytöstä, mutta ongelma poistui ensimmäisten päivien jälkeen. Eräs vaihto-opiskelija kertoi englannin vaikeuttavan keskustelun luomista, koska se ei ollut kummankaan osapuolen äidinkieli. Oflaz (2019) toteaa, että psykologiset tekijät, kuten ahdistuneisuus, ujous, epävarmuus ja virheiden pelko ovat tekijöitä, jotka usein estävät opiskelijoita puhumasta tiettyä kieltä (Oflaz 2019, 2).

Totta kai ehkä aluksi oli hiukan vaikeaa sen takia, että vähän epäröi käyttää sitä enkun kieltä, mutta käytännössä oli vähän niin kuin ensimmäisen viikon ja ensimmäisten päivien ongelma. (VE)

Vielä kun oli vieras kieli. Tai silleen että toinen oli vaikka jostain Kiinasta ja sitmä olen Suomesta. Sit meillä on englanti se yhteinen kieli. Kun se ei ole kummankaan äidinkieli. Sitten vähän ehkä vaikea luoda se keskustelu, että mistä puhutaan. (VC)

Osa vaihto-opiskelijoista huomasi joidenkin opiskelijoiden viettävän aikaa käytännössä vain oman maan kansalaisten kanssa. Tällaiseen ryhmään mukaan pääseminen nähtiin haastavana esimerkiksi sen takia, koska kyseiset ihmiset puhuivat keskenään omaa kieltään. Eräs vaihto-opiskelija piti englannin kielen oppimisen kannalta tärkeänä, että vaihto-oppilaitos pyrki laittamaan saman kansalaisuuden vaihto-opiskelijoita eri ryhmiin, jotta tutustumista tapahtuisi muidenkin maiden opiskelijoiden kanssa ja englannin kielen käyttö lisääntyisi. Willoughby-

Knox ja Yates (2021) tuovat ilmi tutkimuksessaan, että kielimuuria käytettiin kuvaamaan ongelmia, joissa itseluottamuksen puute, puhumisen pelko ja halu pysyä omassa kulttuuriryhmässä olivat vaikutuksissa toisiinsa (Willoughby-Knox & Yates 2021, 11). Koskisen (2003) mukaan kielimuurista ylitse pääsemisen edellytyksenä on opiskelijan oma asenne sekä kypsyytensä (Koskinen 2003, 98). Kansainvälisten opiskelijoiden saapuessa kohdemaahan läheinen yhteydenpito oman maan kansalaisten kanssa voi olla tervetullutta, sillä se vähentää stressiä sekä auttaa sopeutumisessa. Ajan myötä jatkuva yhteydenpito saman maan kansalaisten kanssa voi kuitenkin haitata kulttuurista oppimista ja sopeutumista. (Rienties & Nolan-Davis 2014, 8.)

Ehkä mä sen voisinkin sanoa, että se mitä huomaisin, niin ehkä tietyistä maista tulevat ihmiset hengailivat tosi paljon toistensa kanssa samasta maasta tulevien vaihto-opiskelijoiden kanssa, niin tavallaan se saattoi välillä olla hiukan vaikeaa tavaltaan tunkea siihen ryhmään mukaan. Tällä tavalla, että esimerkiksi jos jostakin maasta tulevat ihmiset puhuvat keskenään vain jotakin tiettyä kieltä, joka ei ollut siis Englanti, niin ei se siihen sitten oikein välttämättä aina edes kehdannut mennä väliin. (VE)

No ehkä joissakin asioissa, että niin paljon kuin pystyy, niin aina ehkä laittaa eri maalaisia eri ryhmiin. -- Ehkä enemmän rohkaista sitä, että ei jää vain saman maalaisen kanssa juttelemaan. Vaan että kun on vaihdossa, niin tarkoituksena on, että puhutaan sitä enkkua. Ja ei tarvitse pelätä, että jos sinulla on ettei jotain tiettyä sanaa muista, niin sitten vähän kierrelleen kaarelleen yritä sama asia selittää. Kuitenkin, just sillein tutustuisit muihinkin maalaisiin siinä samalla. Se on vain se pieni hetki, että pääset oikeasti käyttämään sitä enkkua. (VG)

Kieli oli vaihto-opiskelijoiden mukaan yksi vaikuttava asia paikallisten ja vaihto-opiskelijoiden välisiin ystävyys-suhteisiin. Paikalliset puhuivat omaa kieltä keskenään, mikä vaikeutti vuorovaikutusta vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten välillä. Yksi vaihto-opiskelijoista pohti syynä olevan siinä, etteivät paikalliset osanneet Englantia, mutta toinen vaihto-opiskelija uskoi, etteivät paikalliset halua puhua Englannin kieltä. Kielimuurin ja paikallisten kiinnostuksen puutteen nähdään olevan tekijöitä, jotka estävät vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten sosiaalisten siteiden luomista (Hasnain & Hajek 2022, 4). Vaihto-opiskelijoiden kanssa ystäväystymistä pidettiin luontevampana, koska kaikki puhuivat Englantia yhdessä. Tällöin oli tervetullempi olo porukkaan.

Minusta tuntuu, että nämä paikalliset nuoret kyllä osaavat puhua aika hyvää englantia, mutta minusta tuntuu, että he eivät vain halua puhua sitä hirveästi. Sitten kun he ovat keskenään, niin he puhuvat tosi paljon omaa kieltään, vaikka siinä olisi jotain muitakin ihmisiä. (VD)

Vaihtareiden kanssa oli luontevampaa, kun kaikki puhuivat aina englantia yhdessä. Se oli jotenkin tervetullempi fiilis aina niihin porukoihin. (VH)

Paikallisen kielen osaaminen mahdollistaa vuorovaikutuksen paikallisten ihmisten kanssa, mikä auttaa sopeutumista kyseiseen maahan. Sosiaalinen yhteys paikallisten kanssa suojaa stressiltä ja edistää kulttuurista oppimista. Taito puhua paikallista kieltä auttaa luomaan tukeaa antavia sosiaalisia suhteita paikallisten kanssa, mikä lisää kulttuurienvälistä vuorovaikutusta ja sosiokulttuurista sopeutumista. Vaihto-opiskelijat, jotka eivät osaa paikallista kieltä tai osaavat hyvin vähän, ovat vuorovaikutuksessa pääsääntöisesti muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa. Tämä lisää vaihto-opiskelijoiden eriytymistä paikallisista opiskelijoista. (Wilczewski & Alon 2022, 4, 13.) Erään vaihto-opiskelijan ystävä, joka osasi paikallista kieltä, auttoi saamaan paremman kontaktin paikallisiin. Paikalliset arvostivat, kun heidän kieltään yritettiin puhua. Toinen vaihto-opiskelija oli odottanut, että pääsee kehittämään oppimaansa paikallista kieltä, mutta muiden vaihto-opiskelijakavereiden kanssa puhuttiin kokoaikaisesti englantia, jolloin paikallista kieltä ei tullut käytettyä.

Mikä tulee tässä vähän konkreettisenä esimerkkinä mieleen, niin toinen näistä mun tosi läheisistä ystäväistä, niin hän puhui vähän paikallista kieltä. -- Se, että kun hän osasi asioida vaikka kaupassa ja ravintolassa paikallisella kielellä, niin sitten taas se, mitä sai näiltä paikallisilta, niin siinä tuli paljon, sai enemmän irti siitä kulttuurista, kun he saattoivat kertoa jotakin, että joo tällaista ja tällaista. He suhtautuivat meihin jotenkin paljon lämpimämmin, kun yritettiin edes puhua heidän kieltä. (VD)

Mähän olin opiskellut saksaa jonkun 12 vuotta. Mä olin ajatellut, että mulla varmaan paranee hirveästi kielitaito, kun mä lähdän asumaan sinne puoleksi vuodeksi ja mä olin ihan innoissani, että mä pääsen käyttämään sitä kieltä. Mutta loppujen lopuksi, kun mä olin niiden vaihtokavereiden kanssa suurimman osan, niin mehän puhuttiin aina englantia, koska kaikki oli just eri maista. (VC)

Vaihto-opiskelijat oppivat niin vaihtomaan kuin muiden maiden kieliä ystävien avulla sekä kokivat eri aksenttien rikastuttavan kielitaidon kehitystä. Osa vaihto-opiskelijoista koki erityisesti englannin kielen käytön kynnyksen madaltuvan opiskelijavaihdon aikana. Kieli osaltaan haastoi ystävyysuhteita, sillä eri kansallisuuksien välillä oli joissain tilanteissa kielimuuri. Vaihto-opiskelijat kokivat, että tietyn maalaiset tai paikalliset saattoivat puhua keskenään omaa kieltään, mikä vaikeutti näihin ryhmiin mukaan pääsemistä. Paikallisen kielen osaaminen auttoi pääsemään paremmin sisälle paikalliseen kulttuuriin.

Kulttuuri

Hasnain ja Hajek (2022) painottavat, että vaihto-opiskelijoiden tulee sitoutua paikalliseen ympäristöön oppiakseen maan yhteiskunnasta, kulttuurista, kielistä ja tavoista. Kaupungista oppiminen tarjoaa kansainvälisille opiskelijoille mahdollisuuden kehittyä tuntemalla yhteenkuuluvuuden tunnetta aikaisemmin tuntemattomaan paikkaan, sen käytäntöihin ja kulttuuriin normeihin. (Hasnain & Hajek 2022, 5.) Kulttuurienvälinen ystävyys edistää kulttuurienvälistä ymmärrystä, helpottaa sopeutumista ja vähentää ennakkoluuloja (Wong & Liu 2024, 2). Vaihto-opiskelijat kokivat ystävyysuhteiden vaikuttavan kansainvälistymiseen merkittävästi. Vaihto-opiskelijat olivat yksimielisiä siitä, että opiskelijavaihdon aikana ystävien kanssa oppi tuntemaan vaihtomaan kulttuuria sekä muiden maiden kulttuureja vaihto-opiskelijoiden kanssa.

Jos ei ajattele vaan vaikka Italiaa, vaan ylipäänsä, niin oppi kokonaisvaltaisesti tuntee ihmisten kautta niiden omia kulttuureita. (VA)

... Se, mitä mä sain selvää, niin se kertoi paljon siitä, että kun sekin on muuttanut Espanjaan pienenä, että kuinka paljon se eroaa Kiinasta. Olin ihan että vau, että en mä edes ajatellut tommosia. Kyllä se vähän avarsi maailmankatsomusta. (VC)

Lisääntynyt kulttuurinen tuntemus opetti muiden kansallisuuksien ihmisten tavoista elää sekä auttoi ymmärtämään, miksi he ajattelevat tietyillä tavoilla. Tämä avarsi vaihto-opiskelijoiden maailmankatsomusta lisäämällä ymmärrystä siitä, ettei kaikkialla tehdä asioita samalla tavalla eikä kaikilla ole samanlaista kokemusmaailmaa. Kulttuurillisten erojen lisäksi yksi vaihto-opiskelija huomasi, että muiden kanssa ollaan tietyissä asioissa samanlaisia. Esimerkiksi Kastnerin (2022) tutkimuksessa ilmeni samanlaisia tuloksia, kun eri kulttuureista olevat ystävät saivat

lisää kulttuurikohtaista tietoa ja ymmärrystä toisiltaan, mikä lisäsi kulttuurierojen hyväksymistä. Eri kulttuureista olevien ystävien jakaessa toisilleen omasta kulttuuristaan he ymmärsivät tarkoitukset ja syyt tekojen takana. (Kastner 2022, 8–9.)

Musta tuntui, että siinä tuli koko ajan vähän sellaisia kulttuurillisia, tavallaan erilaisia tapoja ja käyttäytymismalleja, miten toimia. Se oli koko ajan semmoista oppimista siitä, miten eri tavalla me kaikki eletään siellä. Vaikka me kaikki ollaan samassa maassa vaihto-opiskelijoina, niin silti meillä oli eri tavat siellä toimia, koska me oltiin niin eri kulttuureista lähtöisin. (VF)

Ainakin taas vähän avarasi maailmaa, että ollaan erilaisia, mutta samalla tapaa ollaan myös samanlaisia tietyissä asioissa. (VG)

Vaihto-opiskelijat näkivät ystävyysmerkkien merkityksen kansainvälistymiseen merkittävänä myös kulttuurin kautta. Vaihto-opiskelijat oppivat niin vaihtomaan kulttuurista kuin muiden vaihto-opiskelijoiden kulttuureista. Kasvanut kulttuurinen tuntemus avasi vaihto-opiskelijoiden maailmankatsomusta ja lisäsi ymmärrystä muiden ihmisen tavoista elää ja ajatella sekä syitä heidän toimintansa taustalla.

4.4 Ystävyys opiskelijavaihdon jälkeen

Ystävyysuhteiden ylläpito

Ystävyysuhteiden ylläpito opiskelijavaihdon jälkeen on tapahtunut etäyhteyksin pääsääntöisesti puhelimen välityksellä esimerkiksi puheluiden, viestien sekä sosiaalisen median kautta. Yhteyttä pidetään suurimmaksi osaksi tärkeimpien ystävien kanssa. Nykyajan teknologia, kuten puhelimet ja tietokoneen välityksellä tapahtuva viestintä, mahdollistaakin maantieteellisesti kaukana olevien ystävien yhteydenpidon. Tämän seurauksena pitkän matkan ystävät voivat kehittää ja ylläpitää emotionaalista läheisyyttä ilman kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. (Becker ym. 2009, 20.)

Kiva, kun pidetään yhteyttä ja välillä sitten soiteltu vaikka videopuheluita ja näin. Sitten ehkä just silleen, että pystyy tuolla somessa myös seuraamaan, että mitä

kaikki tekee. Niin kyllähän sekin kai jonkinlaista on. Tai Snapchatissa tai muualla, että katsoo, missä kaikki menee ja mitä tekee. Niin sekin on ihan semmoinen kiva tapa nähdä näitä opiskelukamuja. (VH)

Maantieteellisen etäisyys ystävien välillä voi rasittaa ystävyyssuhdetta niin suuresti, että sitä voi seurata läheisyyden väheneminen. Läheisyyden väheneminen voi johtua toisen saatavuuden vähentymisestä sekä yhteisten aktiviteettien puutteesta. Emotionaalisen tuen vastavuoroisuuden puute tai kyvyttömyys vaihtaa tietoja voi johtaa ystävyyssuhteen päättymiseen ja aiemmin saatavilla olleen tuen menettämiseen. (Lobburi 2012, 3.) Vaihto-opiskelijoiden mukaan vähemmän läheisten ystävien kanssa yhteydenpito ilmenee enemmän sosiaalisessa mediassa kuten Instagramissa seuraamisena sekä postausten tykkäyksinä. Yhteydenpito on vähentynyt erityisesti vähemmän läheisten ystävien kanssa. Kaksi vaihto-opiskelijaa mainitsi, että myös läheisempien ystävien kanssa yhteydenpito on vähentynyt alun tiiviimmän yhteydenpidon jälkeen. Ystävyyssuhteen tason ja sitoutumisen välinen vahva yhteys ihmissuhteen käännekohtien aikana tukee väitteitä siitä, että ystävyyssuhteita kehitetään ja ylläpidetään siihen asti, kun ne ovat vielä palkitsevia. Heikot ystävyyssuhteet ovat vain jossain määrin palkitsevia, jolloin niiden ylläpitoon sitoutuminen on vähäisempää. Vahvemmat ystävyyssuhteet tuottavat hyötyä kummallekin osapuolelle, jolloin ystävyyssuhdetta halutaan jatkaa myös tulevaisuudessa. (Becker ym. 2009, 18.)

Alkuun me oltiin tosi tiiviisti yhteydessä. Mulle kaverit lähetteli kirjeitä ja kortteja postin kautta. Soiteltiin ehkä enemmän ja viestiteltiin pikkusen enemmän. Nyt reippaan parin vuoden jälkeen se yhteydenpito on pikkusen vähentynyt. Ei vaikka viikoittain olla yhteydessä. Kyllä kuukausittain tai ehkä joka toinen kuukausi laittaa jotakin viestiä tai sitten jonkun Instagramin kautta. (VB)

Ehkä tällaisten vähän vähemmän läheisten ystävien kanssa, niin ehkä perus tykkäillään toistemme Instagram-postauksista. Välillä saattaa olla ja laittaa viestejä, mutta aika vähän sitten kuitenkin. Kyllä niiden lähimpien kanssa se näkyy, että silleen viikoittain laitetaan jotakin arkipäivän kuulumisiakin. Se on kyllä ollut tosi kiva. (VD)

Osa vaihto-opiskelijoista on nähnyt ystäviään vaihto-opiskelun jälkeen. Jotkut vaihto-opiskelijat eivät ole nähneet opiskelijavaihdon jälkeen, mutta ovat suunnitelleen opiskelijavaihdon aikaisten ystävien kanssa näkemistä. Eräs vaihto-opiskelija mainitsi, että ystävien kanssa on käyty vastavuoroisesti kylässä toisten luona. Muut, jotka ovat nähneet ystäviään, kertoivat, että ovat käyneet ystävien kanssa reissussa.

Sitten meillä on se pienempi porukka, millä on ihan nähty, no siitäkin on nyt jo vuosi. Niin oltiin sitten Berliinissä esimerkiksi vaihtariporukalla. Ja toivottavasti tehdään jatkossakin tällöisiä reissuja vielä yhdessä, että se oli tosi mukava.
(VH)

Vaihto-opiskelijat toivat ilmi, että yhteydenpito ystävien kanssa opiskelijavaihdon jälkeen on tapahtunut pääsääntöisesti puhelimen välityksellä. Vähemmän läheisten ystävien kanssa yhteydenpito on vähäisempää, mikä näkyy enemmän sosiaalisessa mediassa seuraamisena. Osa vaihto-opiskelijoista on nähnyt ystäviään esimerkiksi reissujen muodossa. Joidenkin opiskelijoiden mukaan yhteydenpito oli aluksi tiiviimpää, minkä jälkeen se on vähentynyt.

Ystävyiden ilmeneminen opiskelijavaihdon jälkeen

Ystävyiden ilmeneminen muuttui kotiinpaluun myötä. Useampi vaihto-opiskelija mainitsi, että he elivät vaihdossa niin sanotussa ”kuplassa”, joka särkyi kaikkien palatessa takaisin omaan elämään kotimaassa. Opiskelijavaihdon jälkeen ystävien kanssa ei voida samaistua niin paljon, koska ei enää eletä yhdessä opiskelijavaihtoelämää. Myös Willoughby-Knox ja Yates (2021) raportoivat kansainvälisten opiskelijoiden välille muodostuvan ”kansainvälinen kupla” opiskelijavaihdon aikana (Willoughby-Knox & Yates 2021, 4). Maantieteellinen etäisyys ystävien välillä vaikuttaa merkittävästi ystävyysuhteiden muutokseen (Becker ym. 2009, 5).

Silloinhan tietenkin ajattelin, kun oli siellä vaihdossa, että joo, pidetään ihan samalla tavalla päivittäin yhteyttä ja silleen jee jee. Mutta sitten tajusin, kun lähti. -- Se oli sellainen kupla, missä me elettiin puoli vuotta. Me oltiin ihan samassa tilanteessa, mutta sitten kotona meillä kaikilla oli oma elämä. Totta kai sitten kaikki lähti ja palasi normielämään. Eihän se ollut samanlaista. Ei se ole sama asia, että jos viestittelen jonkun kaverin kanssa, että ”Mennäänkö lounaalle täällä?” ja sitten se yhtäkkiä asuu jossain Lissabonissa tai Tukholmassa. (VC)

Ystävyys näkyy opiskelijavaihdon jälkeen sosiaalisessa mediassa seuraamisena. Osa vaihto-opiskelijoista toi esiin, että vähäisemmästä yhteydenpidosta huolimatta pystyy luottamaan ystävyuden säilymiseen. Becker ym. (2009) tukevat tätä väitettä, sillä heidän mukaansa on olemassa läheisyyden kaksi ulottuvuutta: läheisyyden tunne ja läheisyyden ilmaiseminen käyttäytymisen kautta. Nämä mahdollistavat ystävien emotionaalisen läheisyyden tunteiden säilyttämisen huolimatta pitkistä ajoista ilman vuorovaikutusta. Näin ollen ystävyysuhteiden hauraaksi kuvaamisen sijaan ystävyysuhteita voidaan kuvata joustaviksi. Verrattuna muihin ihmissuhteisiin, ystävyysuhteet kestävät paremmin läheisyyden ja sitoutumisen muutoksia. (Becker ym. 2009, 5.)

Ehkä se näkyy enemmän Instagram-seurauksina ja tykkäyksinä ja kuvien kommentoimisina. Minusta tuntuu, että jollain tietyllä tapaa itse, aina kun tulee vastaan jossain somessa tai muualla, niin minä pidän niitä siltikin vielä minun ystävinä. Noi on niitä minun Korea-ajan ystäviä. Ehkä ei se tietenkään arjessa näy enää niin paljon. Itselläni ainakin ne ovat aina mun muistoissa. Ne ovat ne yhdet ystävät siellä. (VF)

Kyllä kuitenkin sillä tavalla ollaan yhteydessä, että tietää, että ei tämä ystävyys mihinkään katoa. (VB)

Vaihto-opiskelijat kertoivat, että ystävyuden ilmeneminen muuttui kotiinpaluun myötä, jolloin he eivät eläneet enää niin sanotussa kuplassa, mikä tarkoittaa, ettei opiskelijavaihdon jälkeen ole yhtä paljon samaistumis pintaa ystävien kanssa. Ystävyys näkyi vaihto-opiskelijoiden mukaan sosiaalisessa mediassa seuraamisena. Joidenkin opiskelijoiden mukaan ystävyys kuitenkin säilyy vähäisestä yhteydenpidosta huolimatta.

Ystävyysuhteiden ylläpidon helppous ja haasteet

Vaihto-opiskelijat kokivat ystävyysuhteiden ylläpidon osittain helppona, mutta osittain haastavana. Suurimmaksi osaksi vaihto-opiskelijat toivat esiin ystävyysuhteiden ylläpidon haasteita. Ystävyysuhteiden helppoutta perusteltiin sillä, että etäyhteyksin on helppo pitää yhteyttä ystäviin. Sosiaalinen media, viestintäpalvelut ja videoyhteydet ovat kuvainnollisesti kaventa-

neet maantieteellisiä välimatkoja, mahdollistaen yksilöitä luomaan ja ylläpitämään merkityksellisiä suhteita fyysisestä etäisyydestä huolimatta (Murikkattu, Shah, Singh, Bhatia & Sinha 2024, 2). Lobburi (2012) huomauttaa kuitenkin, että ystävyysuhteilla on suurempi päättymisriski silloin, kun ystävyysuhteen osapuolet erkaantuvat maantieteellisesti (Lobburi 2012, 3). Vaikka sosiaalisen median uskottiin helpottavan yhteydenpitoa ystävien kanssa opiskelijavaihdon jälkeen, yksi vaihto-opiskelija nosti esiin, että sosiaalisen median vuoksi ystäviin ei välttämättä oteta yhteyttä niin helposti, koska sosiaalisesta mediasta jo näkee mitä ystävät tekevät ilman, että heihin ottaa itse yhteyttä.

Kyllä se vähän hankaloittaa, varsinkin jos on eri maassa. Eihän voi jatkuvasti nähdä, eikä kellään riitä aika tai raha sellaiseen. Koen, että se on kuitenkin suhteellisen helppoa puhelimen välityksellä. Toki niiden kenen kanssa en ollut niin läheisiä, en ole ollut hirveästi tekemisissä. Ehkä jostain somesta näkee, mitä kaikki duunailevat. (VA)

Aika paljon se on hyvä ja huono asia, kun on some ja porukka näkee mitä sinä teet. Sitten ei välttämättä tule sellaista halua, että tarvitsisi laittaa viestiä, että "Hei miten menee?", kun sinä jo näet somesta, jaa se tekee tuota ja tuota. Tuntuu että minä tietäisin muka, että miten kaverilla menee, vaikka ei välttämättä oikeastaan. (VG)

Ystävyysuhteiden ylläpidon haastavuuden yhtenä perusteluna tuotiin esiin eri elämäntilanteet ja arki omassa maassa. Joidenkin vaihto-opiskelijoiden elämässä työelämä ja kiireet haastavat yhteydenpitoa. Moni vaihto-opiskelijoista nosti esiin myös, että välimatkat ja aikaerot haastavat yhteydenpitoa, mikä taas vaatii enemmän vaivannäköä. Osa vaihto-opiskelijoista huomautti, että matkustamisen kustannukset rajoittavat ystävien kanssa näkemistä, sillä jatkuvaan matkustamiseen ei ole rahallisesti varaa. Lobburi (2012) toteaa myös, että aikaero ja maantieteelliset välimatkat tuottavat haasteita ystävyysuhteille, sillä ne vaikeuttavat yhteydenpidon suunnittelua. Lisäksi maantieteellinen etäisyys vaikeuttaa henkisen sekä käytännön tuen tarjoamista. (Lobburi 2012, 3.)

Sitten kaikilla on niin erilainen elämäntilanne. Joku on maisterivaiheessa, joku tekee gradua, joku on kandidivaiheessa, joku on töissä ja joku ei. Toinen asuu toisella puolella maapalloa, toisella on kesä, kun meillä on talvi. -- Niin erilaiset

elämäntilanteet, että vaikea löytää jotain sellaista, että no mennään johonkin. (VC)

Onhan se muuttunut tosi paljon. Silloin pääsi tosi helposti kylään toiselle, kun ei tarvinnut kävellä kuin joku kilsa, niin oli toisen luona. Nyt sitten saisi kävellä aika monta kilsaa, että pääsisi toisen luo. Tavallaan siihen eteen saa nähdä ehkä enemmän vaivaa. (VB)

Osa vaihto-opiskelijoista kertoi ystävyys-suhteita haastavan se, että on itse huono pitämään yhteyttä etäyhteyksin. Yksi vaihto-opiskelija perusteli tätä sillä, että elää hetkessä, jolloin yhteydenpitoa muualle on vähemmän kuin ihmisiin, joiden kanssa on sillä hetkellä kasvotusten tekemisissä. Becker ym. (2009) toteavat kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen olevan ensiarvoisen tärkeää läheisyyden kehittämisessä ja ylläpidossa (Becker ym. 2009, 5). Eräs vaihto-opiskelija mainitsi myös, että ystävyys-suhteiden ylläpidossa on erilaisia odotuksia, mikä osaltaan vaikeuttaa yhteydenpitoa. Tällöin toinen voi odottaa, että yhteyttä pidetään enemmän ja viesteihin vastataan nopeammin.

Se on vain siitä, että olen niin huono jotenkin pitää yhteyttä ihmisiin. Vaikka voisi vaan Instagramiin mennä ja laittaa nopeasti viestin, niin olen silti jotenkin niin sellainen, että elän niin tässä hetkessä samalla tavalla, kun elin niin siellä silloin, että en pitänyt yhteyttä juuri ollenkaan Suomen päähän. Nyt kun on, niin välillä aina tulee Instagram-story vastaan, että sekin oli siellä. Sitten laittaa viestiä, että "Miten menee?". (VF)

Meillä on ehkä aika eri tarpeet sille, kuinka paljon ollaan vaikka yhteydessä. Välillä, kun itse en ehkä ehdi vastata niin usein viesteihin tai johonkin. Sitten tuntuu, että toinen odottaa, että vastattaisiin useammin ja nopeammin ja odottaa enemmän sitä yhteydenpitoa. Ehkä se, että on erilaiset odotukset, se vähän haastaa myöskin. (VD)

Vaihto-opiskelijat kokivat ystävyys-suhteiden ylläpidon puhelimen välityksellä helppona, mutta monet asiat tuntuivat haastavan yhteydenpitoa. Opiskelijavaihdon jälkeen vaihto-opiskelijoiden sekä ystävien eri elämäntilanteet haastoivat yhteydenpitoa esimerkiksi kiireen takia. Maantie-

teelliset välimatkat ja aikaerot nähtiin myös haasteellisina sekä enemmän vaivannäköä vaativina. Joillakin vaihto-opiskelijoilla ystävyysuhteiden ylläpitoa haastoi se, että on itse huono pitämään yhteyttä etäyhteyksin.

5. Pohdinta

5.1 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimukseni tarkoituksena oli tutkia vaihto-opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia ystävyys-suhteista opiskelijavaihdossa. Lisäksi pyrin tuomaan ilmi vaihto-opiskelijoiden kehitysideoita lähtö- ja vaihto-oppilaitoksille ystävyysuhteiden syntymisen rohkaisemisen osalta. Tavoitteenani oli tuoda esiin, millaisena vaihto-opiskelijat kokevat ystävyysuhteiden luomisen, millaisena ystävyys näyttäytyy opiskelijavaihdossa ja mikä sen merkitys oli opiskelijavaihdon aikana, ja sen jälkeen sekä millaisena vaihto-opiskelijat näkivät oppilaitosten roolit ystävyysuhteiden rohkaisemisessa. Tutkimukseni tulokset koostuivat neljästä teemasta: ystävyysuhteiden syntyminen ja siihen rohkaiseminen, yhteisöllisyys, kieli ja kulttuuri ja ystävyys opiskelijavaihdon jälkeen.

Tutkimuskysymykseni jakautuivat yhteen pääkysymykseen sekä pääkysymystä jäsentäviin neljään alakysymykseen. Vastaus tutkimukseni pääkysymykseen eli vaihto-opiskelijoiden käsityksiin ja kokemuksiin ystävyysuhteista opiskelijavaihdon aikana jäsentyy näiden neljän alakysymyksen perusteella. Ensimmäinen alakysymykseni oli, millaisia kokemuksia vaihto-opiskelijoilla on ystävyysuhteiden luomisesta opiskelijavaihdon aikana. Ystävyysuhteiden syntymisen koettiin tapahtuvan useissa eri tilanteissa ja paikoissa, kuten koulussa, tapahtumissa ja asuinympäristössä. WhatsApp ja sen kautta luodut ryhmät nähtiin merkittävänä välineinä ystävyysuhteiden luomiselle ja niiden vahvistamiselle.

Ystävyysuhteiden syntymistä luonnehdittiin osittain sattumanvaraisena, ja tutut henkilöt toimivat uusien ystävyysuhteiden välittäjinä. Ystävyysuhteiden luominen nähtiin myös persoonallisuudesta riippuvaisena, jolloin erityisesti samanhenkisten ihmisten kanssa ystävyysuhteiden muodostaminen oli helpompaa. Persoonallisuuspiirteiden vaikutusta tukee myös teoreettinen viitekehyseni, jonka mukaan yksilöitä vetää puoleensa ihmiset, jotka ovat persoonallisuuspiirteiltään joko samanlaisia tai erilaisia (Martin & Nakayama 2014, 265). Vaihto-opiskelijat painottivat ystävyysuhteiden luomisen helpoksi pääsääntöisesti persoonallisuuspiirteiltään samanlaisten ihmisten kanssa.

Vaihto-opiskelijat loivat enimmäkseen ystävyysuhteita muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa, ja ystävyysuhteiden syntyminen paikallisten opiskelijoiden kanssa oli harvinaisempaa. Myös aiemmat tutkimukset korostavat ystävyysuhteiden syntymistä erityisesti muiden vaihto-opiskelijoiden kesken (Hakamies 2012, 4; McKenna ym. 2021, 8). Tämä voi johtua siitä, että vaihto-opiskelijat ja paikalliset opiskelijat ovat erillään toisistaan sekä koulukursseilla että yleisesti sosiaalisissa ympäristöissään. Aikaisemmat tutkimukset raportoivat samanlaisista tuloksista (Willoughby-Knox & Yates 2021, 5; Montgomery 2010, 89).

Vaihto-opiskelijat kokivat ystävyysuhteiden luomisen pääosin helpoksi. Kuitenkin ystävyysuhteiden luominen oli ajoittain haastavaa erityisesti paikallisten opiskelijoiden kanssa, mikä johtui mahdollisesti heidän jo olemassa olevista sosiaalisista verkostoistaan ja vähäisemmästä tarpeesta uusille ystävyysuhteille. Tätä perustelua tukee myös paikallisten opiskelijoiden näkökulma (McKenzie & Baldassar 2017, 8). Tämä voi osaltaan selittää, miksi paikallisten opiskelijoiden kohdalla kaikki ystävyysuhteet eivät kehittyneet läheisiksi, vaan osa jäi pintapuoliselle tasolle. Myös yleisesti vaihto-opiskelijat kuvasivat ystävyysuhteitaan eri tasoilla ja läheisten ystävyysuhteiden luominen nähtiin vaihto-opiskelijan näkökulmasta haastavana. Teoreettiseen viitekehykseen nojaten ystävyysuhteissa voi olla mahdollisia kulttuurieroja, jolloin eri kulttuurit painottavat eri asioita ihmissuhteiden luomisessa, mikä tässä tapauksessa saattaa toimia vaikuttavana tekijänä ystävyysuhteiden tasoon. Opiskelijavaihdossa koettiin myös ajoittaisia yksinäisyyden tunteita, joita saattoi aiheuttaa esimerkiksi ystävyysuhteiden luomiseen liittyvä epävarmuus. Näin ollen vaihto-opiskelijoiden ystävyysuhteiden luominen voi olla riippuvaista sekä omasta aktiivisuudesta, että paikallisten opiskelijoiden avoimuudesta uusille ystävyysuhteille.

Toinen alakysymykseni oli, miten ystävyys näyttäytyy opiskelijavaihdon aikana. Tulosten perusteella ystävyys ilmeni yhteisöllisyytenä, joka näkyi esimerkiksi yhdessäolona. Opiskelijavaihdon aikana ystävien kanssa käytiin tapahtumissa, tehtiin reissuja, urheiltiin, juhlittiin ja opiskeltiin. Poikkeavissa nostoissa ystävyys näyttäytyi helposti lähestymisenä sekä iloisuutena ja hauskuutena. Hakamiehen (2012) tutkimuksessa ystävyysuhteiden luominen muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa oli helpompaa johtuen yhteisistä jaetuista kokemuksista ja avoimuudesta uusille ystävyysuhteille (Hakamies 2012, 4). Tutkimustulokseni esittivät samanlaisia tuloksia ystävyysuhteiden luomisen suhteen. Yhteisöllisyys näkyi erityisesti vaihto-opiskelijoiden kesken, koska heidät nähtiin samanhenkisiä ja heidän kanssaan oltiin samassa tilanteessa, mikä edesauttoi ystävyysuhteiden syntymistä sekä vastavuoroisen tuen antamista. Tätä

tulosta yhteisöllisyydestä ja siihen liittyvästä vastavuoroisuudesta vahvistaa myös aiemmin teoreettisessa viitekehyksessäni esiin tuomani vastavuoroisuuden periaate, joka toimii yhteisöllisyyden perustana (Hiilamo & Hiilamo 2007, 110–111).

Kolmas alakysymykseni pyrki kuvaamaan vaihto-opiskelun aikana luotujen ystävyysuhteiden merkitystä opiskelijavaihdon aikana sekä sen jälkeen. Vaihto-opiskelijoiden vastausten pohjalta voidaan todeta, että ystävyysuhteiden merkitys on suuri opiskelijavaihdon aikana, sillä ystävät toimivat tärkeinä seuran ja tuen tarjoajina. Ystävät tukivat opiskelussa, ongelmatilanteissa, arkeen sopeutumisessa sekä henkisellä tasolla. Erikseen mainittiin myös muiden suomalaisten tarjoama tuki opiskelijavaihdon aikana niin kohdemaassa kuin Suomesta käsin, mikä loi vaihto-opiskelijoille erilaista turvaa. Myös erään tutkimuksen mukaan vaihto-opiskelijoiden ei ole välttämätöntä irtautua Suomen arjesta opiskelijavaihdon aikana, sillä Suomessa oleviin läheisiin voi pitää yhteyttä esimerkiksi internetin välityksellä (Hakamies 2012, 10).

Ystävyysuhteiden merkitys muuttui opiskelijavaihdon jälkeen. Fyysinen yhdessäolo väheni, mikä johti erityisesti vähemmän läheisten ystävyysuhteiden hiipumiseen. Opiskelijavaihdon jälkeen yhteydenpito tapahtui pääsääntöisesti sosiaalisen median välityksellä, mikä saattoi osaltaan vähentää tarvetta aktiiviseen yhteydenpitoon. Aikaisempi tutkimus osoittaa, että jaetun arjen, yhteisten kokemusten ja yhdessäolon puute luovat esteitä ystävyysuhteiden säilymiselle samanlaisena kuin se oli ystävien fyysisessä läheisyydessä. Läheisyyden säilyttäminen on haastavaa silloin kun ystävillä on erilaiset elämäntyyliä. (Policarpo 2016, 8.) Tämän tutkimuksen tulokset kertovat samanlaisista haasteista, sillä yhteydenpidon vähentyminen ystävien kanssa johtui vaihto-opiskelijoiden mukaan esimerkiksi siitä, ettei opiskelijavaihdon jälkeen ole niin paljon samaistumispintaa ystävien kanssa, koska ei enää olla opiskelijavaihdon aikaisessa ”kuplassa”. Lisäksi ystävyysuhteiden ylläpidon haasteina koettiin erilaiset elämäntilanteet, kiire ja maantieteelliset välimatkat. Fyysisen yhdessäolon vähentyessä, samalla tuen tarve muuttuu, sillä opiskelijat eivät kohtaa samoja haasteita kuin uudessa ympäristössä ollessaan. Tämä voi vaikuttaa siihen, että ystävyysuhteiden merkitys arjessa ei ole opiskelijavaihdon jälkeen yhtä keskeinen kuin opiskelijavaihdon aikana.

Kuitenkin osa vaihto-opiskelijoista koki ystävyysuhteiden säilyvän vähäisemmästä yhteydenpidosta huolimatta. Tulos on ristiriidassa teoreettisen viitekehyksen kanssa, jonka mukaan myös kaikista läheisimmät ystävyysuhteet tarvitsevat aktiivista ylläpitoa, jotta emotionaalinen läheisyys säilyy, sillä ylläpidon puute usein heikentää ystävyysuhteita. (Oswald 2016, 267.)

Vaihto-opiskelijat eivät kuitenkaan tuoneet ilmi, millaisella tasolla emotionaalinen läheisyys on näissä ystävyysuhteissa, joissa ylläpito on vähäisempää. Näin ollen ei tiedetä, pitävätkö vaihto-opiskelijat näitä ystävyysuhteita emotionaalisesti läheisinä.

Ystävyysuhteet nähtiin tärkeinä myös kansainvälistymisen, erityisesti kielen ja kulttuurin näkökulmasta. Kielen osalta ystävyysuhteet tukivat kielitaidon kehittymistä erityisesti englannin kielen osalta, mutta ystäviltä oppi myös hieman muita kieliä. Susanti, Pratolo ja Khusnawati (2024) osoittavat tutkimuksessaan, että englannin kielen käyttö opiskelijavaihdossa lisää itsevarmuutta puhua kieltä. Näin tapahtuu erityisesti silloin, kun muut puhuvat itsevarmasti englantia. (Susanti ym. 2024, 4.) Tämä tutkimus tuotti samanlaisia tuloksia, sillä vaihto-opiskelijat kokivat, että opiskelijavaihdon aikana jatkuva englannin kielen käyttö rohkaisi vaihto-opiskelijoita ilmaisemaan itseään vieraalla kielellä. Kieli vaikutti myös toisinaan haastavasti, sillä osa vaihto-opiskelijoista koki paikallisten tai tietyn maan kansalaisten puhuvan omaa kieltään keskinäisessä vuorovaikutuksessa esimerkiksi kielimuurin takia. Tämän nähtiin hankaloittavan ystävyysuhteiden luomista näiden opiskelijoiden kanssa. McKenzie ja Baldassar (2017) tuovat esiin asiaa toisesta näkökulmasta, sillä heidän tutkimuksensa mukaan paikalliset opiskelijat kokivat vaihto-opiskelijoiden pysyvän omissa ryhmissään kielimuurin ja kulttuuristen erojen vuoksi (McKenzie & Baldassar 2017, 7).

Paikallisen kielen osaaminen osoitti parempaa kontaktia paikallisiin sekä heidän kulttuuriinsa. Vuorovaikutus muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa voi edistää englannin kielen taidon kehittymistä, mutta saattaa samalla vähentää mahdollisuutta paikallisen kielen käyttämiselle. Ystävät mahdollistivat maailmankatsomuksen avartumisen heidän kulttuuriensa kautta. Kulttuurinen tuntemus lisääntyi niin paikallisen maan kuin muiden vaihto-opiskelijoiden kulttuurista, mikä taas laajensi ymmärrystä muiden toiminnan ja ajattelun taustalla olevista syistä. Opiskelijavaihdon tuomaa kulttuurintuntemuksen lisääntymistä tukee myös Susanti ym. (2024) tutkimus (Susanti ym. 2024, 6).

Neljäs alakysymykseni etsi vastausta oppilaitosten rooleista ystävyysuhteiden syntymisen rohkaisijoina. Tulosten perusteella voidaan todeta, että vaihto-opiskelijat kokivat vaihto-oppilaitoksen roolin ystävyysuhteiden syntymisen rohkaisemiseksi huomattavasti merkittävämpänä kuin lähtöoppilaitoksen. Tätä perusteltiin sillä, ettei lähtöoppilaitos voi vaikuttaa siihen, miten ystävyysuhteet syntyvät. Vaihto-opiskelijat kuitenkin nostivat aikaisempien vaihto-opiskelijoiden kokemusten esiin tuomisen yhtenä keinona, jota lähtöoppilaitos voi hyödyntää. Lisäksi

tarjoamalla mahdollisuus tutustua samasta oppilaitoksesta lähteviin vaihto-opiskelijoihin ennen vaihtoa koettiin hyvänä keinona. Poikkeuksena muista mahdollisista keinoista esiin nostettiin lähtöoppilaitoksen ja vaihto-oppilaitoksen yhteistyö. Näin ollen voidaan todeta, että vaihto-opiskelijoiden ystävyysuhteiden rohkaisemiseen tarvitaan mahdollisesti lisää tukea erityisesti lähtöoppilaitoksen puolesta.

Vaihto-oppilaitoksen keinot koettiin monipuolisempina ja nostetuissa mahdollisuuksissa esiintyikin vaihtelua. Teoreettisen viitekehysten mukaan ihmiset tutustuvat todennäköisemmin ympäristössä, joka tarjoaa mahdollisuuksia ja kannustimia ihmisten tutustumiselle (Arrow ym. 2000, 70). Painopiste vaihto-oppilaitoksen rohkaisemisen keinoissa oli pääpiirteissään orientaatioviikoissa, tapahtumissa ja muissa aktiviteeteissa. Joissain tapauksissa vaihto-oppilaitoksen järjestämät orientaatioviikot koettiin lyhytkestoisiksi, mikä mahdollisesti vaikutti siihen, ettei ystävyysuhteiden luomiseen ollut tarpeeksi aikaa. Hakamiehen (2012) tutkimuksessa vaihto-opiskelijat olivat löytäneet toisensa juuri orientaatiopäivien yhteydessä (Hakamies 2012, 4). Tämä tukee orientaatioviikkojen merkittävää roolia ystävyysuhteiden luomisen kannalta, jolloin niihin tulisi eritoten panostaa.

Vaihto-opiskelijat näkivät tarvetta ystävyysuhteiden syntymisen rohkaisemiseen myös opintojen kautta, sillä esimerkiksi opinnoissa toivottiin vuorovaikutteista toimintaa ja koulukurssien opettajat nähtiin mahdollisina ystävyysuhteiden edistäjinä. Poikkeavasti esiin nostettiin tarve vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten ryhmäytymisestä, joka vaihto-opiskelijan käsityksen mukaan edesauttaisi vaihto-opiskelijoiden integroimista osaksi paikallista opiskelijayhteisöä. Vaihto-opiskelijoiden ja paikallisten vuorovaikutuksen lisäämistä kannustaa myös Soroa, Amenabar ja Lameirinhas (2025), (Soroa ym. 2025, 16). Ystävyysuhteiden luominen nähtiin joidenkin vaihto-opiskelijoiden näkemyksen mukaan olevan kuitenkin omalla vastuulla, jolloin oma aktiivisuus on tärkeää. Tällöin oppilaitokset voivat lopulta vain vähän vaikuttaa ystävyysuhteiden syntymiseen.

Kuten johdannossa mainitsin, vaihto-opiskelijoiden ystävyyttä ei ole tutkittu pääilmiönä, etenkin Suomesta lähtevien vaihto-opiskelijoiden näkökulmasta. Havaitsin aiemmissa ystävyyttä tutkivissa tutkimuksissa aukkoja esimerkiksi siinä, miten vaihto-opiskelijoiden ystävyysuhteet syntyvät. Tutkimukseni toi kattavaa lisätietoa vaihto-opiskelijoiden ystävyysuhteiden muodostumisprosessista, erityisesti siitä, missä ja miten ystävyysuhteita luotiin. Vaihto-opiskeli-

joiden kokemukset ystävyyssuhteiden luomisesta toivat esiin myös mahdollisia syitä ystävyyssuhteiden haasteille. Aikaisempi tutkimus on käsitellyt vaihto-opiskelijoiden ystävyyssuhteiden merkitystä hyvinvointiin ja kulttuuriin, mutta tämä tutkimus tarjosi näkemystä erityisesti Suomen yliopisto-opiskelijoiden näkökulmasta. En löytänyt yhtään tutkimusta, joka olisi käsitellyt vaihto-opiskelijoiden ystävyyssuhteiden merkitystä opiskelijavaihdon jälkeen, joten tämä tutkimus toimii myös sen kannalta uuden tiedon tuottajana. Koen tutkimukseni tuottamasta tiedosta jopa merkittävimmäksi vaihto-opiskelijoiden käsitykset oppilaitosten rooleista ystävyyssuhteiden edistäjinä. Tämä tutkimus antaa monipuolisia kehitysideoita oppilaitoksille suoraan vaihto-opiskelijoiden näkökulmasta, jotka kyseistä tukea tarvitsevat.

Aikaisempia tutkimuksia vaihto-opiskelijoiden ystävyyssuhteista lukiessani huomasin, ettei aiheetta ole tutkittu yksinäisyyden näkökulmasta. Yksinäisyyden teema nousi myös omassa aineistossani esiin, vaikka haastattelukysymykseni eivät siihen suoranaisesti johdatelleet. Mielestäni yksinäisyys opiskelijavaihdossa voisi olla mahdollinen jatkotutkimuksen aihe, sillä kyseisen ilmiön tiedostaminen on tärkeää. Hakamies (2012) toteaa, että vaihto on odotuksenmukaisesti positiivinen kokemus ja vaihdossa vietetty aika yleensä kuvataan vain myönteisenä. Tällaisen myönteisen puhettavan vallitessa voi olla hankalaa tuoda ilmi kielteisiä kokemuksia. (Hakamies 2012, 6.) Tätä ajatusta pohtiessani, huomaan itsekkin, että vaihdosta puhutaan lähinnä jopa ”elämän parhaimpana” kokemuksena, enkä ole juuri kuullut kielteisiä kokemuksia lainkaan. Näen aiheen kuitenkin sensitiivisenä, koska kuten Hakamies sanoi, aiheesta voi olla vaikeaa puhua, sillä se voidaan kokea jopa raskaaksi. Tällaista tutkimusta tehdessä tulisi valita tutkimusmenetelmät harkiten, jotta kokemuksia uskallettaisiin tuoda julki.

Toisena mahdollisena jatkotutkimuksena pidän aiheen tutkimista oppilaitosten näkökulmasta. Tutkimukseni toi ilmi vaihto-opiskelijoiden käsityksiä ja oppilaitoksille suunnattuja ideoita ystävyyssuhteiden rohkaisemiseksi. Mielestäni olisi mielenkiintoista saada lisätietoa, miten oppilaitoksen kokevat vaihto-opiskelijoiden ystävyyssuhteet ja heidän vaikutuksensa niiden syntyminen rohkaisemiseksi. Tutkimukseni tulosten pohjalta ainakin vaihto-opiskelijat kokivat, että ystävyyssuhteiden rohkaisemiseksi tarvitaan myös oppilaitosten tukea. Näin ollen jatkotutkimuksessa oppilaitokset voisivat ideoida keinoja toimintansa kehittämiseksi. Tämä ideointi voisi tapahtua esimerkiksi lähtö- ja vaihto-oppilaitosten yhteistyössä.

5.2 Tutkimusprosessin kriittinen tarkastelu

Tutkimusmenetelmät linkittyvät tutkimusasetelmaan ja tutkimuskysymyksiin. Luotettavuuden arvioinnissa tulee pohtia, kuinka hyvin valitut metodit soveltuvat suhteessa tutkimuksen ilmiöön ja tutkimuksen tavoitteisiin. (Puusa & Juuti 2020, 182.) Koen tämän tutkimuksen tulosten vastanneen hyvin muodostamiini tutkimuskysymyksiin, sillä valitsemani metodit olivat mielestäni ilmiöön sopivia. Fenomenografinen tutkimusote sopi mielestäni hyvin ilmiön kuvaamiseen, sillä koin tärkeänä tuoda esiin tutkimushenkilöiden omia käsityksiä ja kokemuksia aiheesta. Ystävyysuhteet opiskelijavaihdossa on mielestäni luonteeltaan aihe, josta on mieluista kertoa ääneen. Haastattelussa tutkittavat pääsivät muistelemaan kokemuksiaan, jotka voi olla jopa helpompi puhua ääneen kuin kirjoittaa. Puolistrukturoitu haastattelu mahdollisti avoimet vastaukset, jotka mielestäni edistivät kattavien vastausten saamista. Uskon, että tutkimuskysymysteni kattaviin vastauksiin vaikutti sopivien haastattelukysymysten valinta. Toisaalta haastatteluiden aikana huomasin joidenkin haastattelukysymysten olevan osittain päällekkäisiä, jolloin vastaukset toistuivat. Kysymysten muotoilua olisin voinut miettiä tarkemmin. En määrittänyt haastatteluiden kestolle takarajaa, jolloin haastateltavat saivat vastata haluamallaan laajuudella, mikä edesauttoi runsaan aineiston muodostumisen.

Koen, että olisin voinut aikatauluttaa tutkimukseni toteutuksen paremmin. Hitaana kirjoittajana huomasin, että olin käyttänyt joihinkin tutkimuksen osa-alueisiin liikaa aikaa, mikä taas vähensi aikaa jopa tärkeämmiltä osa-alueilta. En osannut aina hahmottaa mitkä tutkimusprosessin osat vaativat enemmän aikaa ja huomiota. Yllätyin esimerkiksi siitä, miten paljon aikaa litteraattien tekemiseen kului. Olisin voinut aloittaa litteraattien tekemisen yksi kerrallaan heti haastatteluiden jälkeen, sillä kaikkien litteraattien käsittely peräkkäin tuntui erityisen kuormittavalta. Tein myös joitain huolimattomuusvirheitä tutkimusprosessini aikana. Esimerkiksi puhuttelin tutkimushenkilöille lähetetyssä haastattelukutsussa kaikkia tutkimushenkilöitä opiskelijoina, vaikka osa tutkimushenkilöistä oli jo valmistunut. Olisin voinut puhutella tutkimushenkilöitä esimerkiksi entisinä vaihto-opiskelijoina, joka olisi pitänyt kaikkiin tutkittaviin.

Fenomenografian kuvauskategorioiden kommunikoinnissa on vaikeaa se, että haastateltavien vastaukset voivat sisältää useampia kategorioita ja tutkittavien ilmaukset eivät välttämättä sisällä tarpeeksi informaatiota kategorioiden soveltuvuuden perusteluun (Häkkinen 1996, 45). Koin kuvauskategorioiden muodostamisen haastavana, koska merkitykselliset ilmaukset sopivat useisiin eri kategorioihin. Pallottelin mahdollisia kategorioita useampaan otteeseen ennen

kuin päädyin lopullisiin kuvauskategorioihin. Tästä huolimatta kategorioissa esiintyy osittaista päällekkäisyyttä. Esimerkiksi ystävyysuhteiden luominen toistuu sekä *ystävyyssuhteiden syntyminen ja siihen rohkaiseminen*, että *yhteisöllisyys* kategoriassa.

Fenomenografian oletus ilmiön tavoittamattomuudesta nähdään pessimistisenä, koska todellisuuden nähdään olevan yksilön tajunnan ulkopuolella eikä sitä voida koskaan tarkastella objektiivisesti. Sama todellisuus ilmenee ihmisille erilaisena, mikä aiheuttaa merkittävän variaation ihmisten käsityksissä. Tutkijan oma kokemustausta ja teoreettinen perehtyneisyys vaikuttaa ilmausten tulkintaan. Teoreettinen perehtyminen nähdään sekä välttämättömyytenä että riskinä. (Häkkinen 1996, 47–48.) Kyseessä on vaihto-opiskelijoiden käsitykset ystävyysuhteista, mikä tarkoittaakin sitä, ettei niitä voida pitää suoraan totuuksina. Tarkastelin käsityksiä teorian pohjalta, jolloin käsitykset saivat osittaista vahvistusta muiden tutkimusten tutkimustuloksista. Näen oman kokemukseni aiheesta sekä vahvuutena että haasteellisena tutkimuksen kannalta. Kokemukseni aiheesta auttoi minua ymmärtämään paremmin, millaisesta ilmiöstä on kyse. Toisaalta henkilökohtainen kokemus väistämättä on jollain tavalla vaikuttanut tutkimuksessa tekemiini tulkintoihin. Kuten aiemmin mainitsin, pyrin haastatteluiden aikana pysymään neutraalina enkä tuonut esimerkiksi omia mielipiteitäni esiin haastateltavien vastausten välissä, mikä olisi saattanut ohjata tutkittavien vastausten suuntaa.

Lukuun ottamatta yhtä vaihto-opiskelijaa, kaikki vaihto-opiskelijat olivat olleet suomalaisten vaihto-opiskelijoiden kanssa tekemisissä opiskelijavaihdon aikana. Osa vaihto-opiskelijoista oli lähtenyt Suomesta yhdessä toisen vaihto-opiskelijan kanssa, jonka saattoivat jopa tuntea entuudestaan. Tällöin tutkimukseni otokselle muodostui tarkoituksettomasti melkein kaikkien tutkittavien välinen yhteinen piirre. Koen, että tämä on hyvä ottaa huomioon tutkimuksessa, sillä se on voinut mahdollisesti vaikuttaa tutkimustuloksiin tietyllä tapaa.

Lähteet

Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. & Zaccarin S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74(7). <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>

Anand, P. (2016) *Happiness Explained: What Human Flourishing Is and What We Can Do to Promote It*. Oxford University Press. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/detail.action?docID=4413967>

Apostoulou, M., Keramari, D., Kagialis, A. & Sullman, M. (2021). Why people make friends: The nature of friendship. *Personal Relationships*, 28(1), 4–18. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/pere.12352>

Arrow, H., McGrath, J. E. & Berdahl, J. L. (2000). *Small groups as complex systems: Formation, coordination, development and adaptation*. Sage Publications.

Atobatele, F., Kpodo, P. & Eke, I. (2024). FACULTY ENGAGEMENT IN INTERNATIONAL STUDENT SUCCESS: A REVIEW OF BEST PRACTICES AND STRATEGIES. *International Journal of Applied Research in Social Sciences*, 6(3), 440–459. <http://dx.doi.org/10.51594/ijarss.v6i3.968>

Becker, J. A. H., Johnson, A. J., Craig, E. A., Gilchrist, E. S., Haigh, M. M. & Lane, L. T. (2009). Friendships are flexible, not fragile: Turning points in geographically-close and long-distance friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 347–369. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407509344310>

Belotto, M. J. (2018). Data Analysis Methods for Qualitative Research: Managing the Challenges of Coding, Interrater Reliability, and Thematic Analysis. *The Qualitative Report*, 23(11), 2622-2633. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3492>

Briscoe, K. L., Yao, C., Oates, E., Rutt, J. N., & Buell, K. (2021). Friendship Within and Across Borders: Perceptions of Social Networks Among First-Year International Students of Color. *Journal of International Students*, 12(1), 195-215. <https://doi.org/10.32674/jis.v12i1.3353>

Brooks, R. & Waters, J. (2011). Student mobilities, migration and the internationalization of higher education. New York: Palgrave macmillan.

Cicchelli, V. (2013). THE COSMOPOLITAN 'BILDUNG' OF ERASMUS STUDENTS' GOING ABROAD ABROAD. Teoksessa Herbert, Y. & Abdi, A. A. *Critical Perspectives on International Education*. <https://doi.org/10.1007/978-94-6091-906-0>

Di Pietro, G. (2023). Student Characteristics and Barriers to International Mobility: Evidence from the European Union. *European Education*, 55(2), 2023, 123–136. <https://dx.doi.org/10.1080/10564934.2023.2278765>

Dunbar, R. I. M. (2018). The Anatomy of Friendship. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(1), 32–51. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.10.004>

Eräsaari L. (2009). Jos ratkaisu on yhteisö, niin mikä on ongelma? Teoksessa Vanhalakka-Ruoho, M., Filander, K., Vanhalakka-Ruoho, M., & Filander, K. *Yhteisöllisyys liikkeessä*. Kansanvalistusseura: Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.

European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2017). Combined evaluation of Erasmus+ and predecessor programmes: executive summary. Publications Office. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/45042>

Garam, I. (2015). Tietoa ja tilastoja - raportti 2/2015: Kansainvälinen liikkuvuus yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa 2014. Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. Saatavilla osoitteessa: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/tietoa-ja-tilastoja-raportti-22015-kansainvalinen-liikkuvuus> (Luettu 10.9.2024)

Garneau, S. (2013). STUDENT MOBILITY IN EUROPE, TUNISIA AND FRENCH-FRENCH-SPEAKING CANADA. Teoksessa Herbert, Y. & Abdi, A. A. *Critical Perspectives on International Education*. <https://doi.org/10.1007/978-94-6091-906-0>

Gitmez, A. A. & Zárte, R. A. (2022). Proximity, Similarity, and Friendship Formation: Theory and Evidence. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2210.06611>

Güroğlu, B. (2022). The power of friendship: The developmental significance of friendships from a neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 16(2), 110–117. <https://doi.org/10.1111/cdep.12450>

Haaparanta, L., & Niiniluoto, I. (2016). *Johdatus tieteelliseen ajatteluun* (Uudistettu painos). Gaudeamus.

Hajar A. (2021) Theoretical foundations of phenomenography: a critical review. *Higher Education Research & Development*, 40(7), 1421–1436. <https://doi.org/10.1080/07294360.2020.1833844>

Hakamies, I. (2012). Vaihto-opiskelijan arki Berliinissä. *Migration-Muuttoliike*, 39(2), 40–50. Saatavilla osoitteessa: <https://siirtolaisuus-migration.journal.fi/article/view/90166> (Luettu 22.3.2025)

Hall, J. (2019). How many hours does it take to make a friend? *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 1278–1296. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407518761225>

Han, F. & Ellis, R. A. (2019). Using Phenomenography to Tackle Key Challenges in Science Education. *Educational Psychology*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01414>

Helm, B. 2005. Friendship. Saatavilla osoitteessa: <http://seop.illc.uva.nl/entries/friendship/> (Luettu 24.1.2024)

Hiilamo, H. & Hiilamo, K. (2007). *Apua?: Lähimmäisyyden perusteet*. Kirjapaja.

Hirsjärvi S. & Hurme H. (2008). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki: University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p. 22. painos.). Tammi.

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus*, 37 (2), 162–173.

Häkkinen, K. 1996. Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä: Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin. Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Rui J. R. & Wang H. (2015). Social network sites and international students' cross-cultural adaptation, *Computers in Human Behavior*, 49, 400-411, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.041>

Jokila S., Korhonen V. & Herrala K. 2023. Kansainvälinen näkökulma suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kansainväliseen liikkuvuuteen. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja*, 42. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-754-3>

Jones, S., James, L., Fox, C. & Blunn, L. (2021) Laughing together: The relationships between humor and friendship in childhood through to adulthood. Teoksessa Altmann, T. *Friendship in Cultural and Personality Psychology: International Perspectives*. New York: Nova. <https://research.qmu.ac.uk/handle/20.500.12289/11103>

Kalinova, N., Bo, M., Ljubičić I. & González J. R. (2023). More mobility, better mobility, more accessible mobility: The Contribution of the Erasmus Student Network to the Council Recommendation on a new Learning Mobility Framework. Saatavilla osoitteessa: https://esn.org/sites/default/files/news/learning_mobility_framework.pdf (pdf-versio)

Kastner, M. (2022). Formation and Benefits of Intercultural Friendships: The Role of Communication. *Journal of Intercultural Communication*, 21(3), 26–40. <http://dx.doi.org/10.36923/jicc.v21i3.19>

Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Laine K. (2004). Ihmissuhteet. Teoksessa Aho, S., & Laine, K. 2004. Minä ja muut: Kasvamisen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Otava. 163–201.

Koskinen, L. (2003). To survive, you have to adjust: Study abroad as a process of learning intercultural competence in nursing. Kuopion yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-781-940-4>

Kurtz L. E. & Algoe S. B. (2015) Putting Laughter in Context: Shared Laughter as Behavioral Indicator of Relationship Well-Being. *Personal relationships*, 22(4), 573–590. <https://doi.org/10.1111/pere.12095>

Kuula A. & Tiitinen S. (2010). Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Nikander, P., Hyvärinen, M., Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M., & Ruusuvuori, J. *Haastattelun analyysi*. Vastapaino.

Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L. & Fincham, F. D. (2012). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 24–43. <https://doi.org/10.1177/0265407512449400>

Lauer S., Wong K. L. Y. & Yan M. C. (2024) Social infrastructure, community organizations, and friendship formation: a scoping review. *Community Development Journal*, bsae023. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsae023>

Liu, S., Volčič, Z. & Gallois, C. (2011). *Introducing intercultural communication: Global cultures and contexts*. Los Angeles: Sage.

Lobburi, P. (2012). Maintaining Long-Distance Friendships: Communication Practices For Seeking And Providing Social Support Across Geographic Divides. *Journal of International Education Research*, 8(2), 125–134. <http://dx.doi.org/10.19030/jier.v8i2.6832>

Mancini-Cross, C., Backman, K. F. & Baldwin, E. D. (2009). The Effect of the Language Barrier on Intercultural Communication: A Case Study of Educational Travel in Italy. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 9(1–2), 104–123. <http://dx.doi.org/10.1080/15313220903042004>

- Marciniak, D. & Winnicki, M. (2019). INTERNATIONAL STUDENT EXCHANGE – MOTIVES, BENEFITS AND BARRIERS OF PARTICIPATION. *Scientific Papers of Silesian University of Technology. Organization and Management Series*, 133, 93–105. https://www.researchgate.net/publication/337254884_INTERNATIONAL_STUDENT_EXCHANGE_-_MOTIVES_BENEFITS_AND_BARRIERS_OF_PARTICIPATION (Luettu 22.3.2025)
- Martin, J. N., & Nakayama, T. K. (2014). *Experiencing intercultural communication: An introduction*. McGrawHill.
- Marton, F. (1996). *Is phenomenography phenomenology*. Göteborg: Göteborg University.
- Marton, F., & Booth, S. (1997). *Learning and awareness*. Taylor & Francis Group
- de Matos Fernandes, C. A., Bakker, D. M., Flache, A. & Brouwer, J. (2024). How do personality traits affect the formation of friendship and preference-for-collaboration networks?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(2), 421–446. <http://dx.doi.org/10.1177/02654075241297721>
- Maude, B. (2011). *Managing cross-cultural communication: Principles and practice*. Palgrave Macmillan.
- McFaul, S. (2016). International Students' Social Network: Network Mapping to Gage Friendship Formation and Student Engagement on Campus. *Journal of International Students*, 6(1). 1–13. <http://dx.doi.org/10.32674/jis.v6i1.393>
- McKenna L., Robinson E., Penman J. & Hills D. (2017). Factors impacting on psychological wellbeing of international students in the health professions: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies*, 74, 85–94. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.06.007>
- McKenzie, L. & Baldassar, L. (2017). Missing friendships: understanding the absent relationships of local and international students at an Australian university. *Higher Education*, 74, 701–715. <https://doi.org/10.1007/s10734-016-0073-1>

Melkas, T. (2003). Sosiaalisesta muodosta toiseen: Suomalaisten yksityiselämän sosiaalisuuden tarkastelua vuosilta 1986 ja 1994. Tilastokeskus.

Metro-Roland, M. (2018). Community, Identity, and International Student Engagement. *Journal of International Students*, 8(3), 1408–1421. <https://doi.org/10.32674/jis.v8i3.63>

Montgomery, C. (2010). Understanding the international student experience. Palgrave Macmillan.

Murikkattu, N., Shah, D., Singh, N., Bhatia, M. & Sinha, A. (2024). The experiences of individuals in maintaining a long-distance relationship through social media. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(02), 2736–2743. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.2.2570>

Määttä, K. (2008). Ystävyyden olemusta etsimässä. Teoksessa Poikela, E. & Poikela, S. (toim.) Tutkimustarinoita Ounaksen varrelta, Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 19–29.

Nahar, N., Sheikh, Md. J. & Parvin, M. (2025). Effect of Perceived Stress, Self-esteem and Loneliness, on Mental Well-being among University Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(1), 16–28. <http://dx.doi.org/10.25215/1301.003>

Niikko, A. (2003). Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuun yliopisto kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia N:o 85. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Ogunbanjo, M. & Oyedokun, D. (2024). Cosmopolitanism and Anti-Cosmopolitanism in International Ethical Thought: A Critical Evaluation. *Integral Research*, 1(7), 35–110. https://www.researchgate.net/publication/384903786_Cosmopolitanism_and_Anti-Cosmopolitanism_in_International_Ethical_Thought_A_Critical_Evaluation (Luettu 20.3.2025)

O'Connell, T. S. & Cuthbertson, B. (2009). Group dynamics in recreation and leisure: Creating conscious groups through an experiential approach. Champaign, IL: Human Kinetics.

Oflaz, Adnan. (2019). The Effects of Anxiety, Shyness and Language Learning Strategies on Speaking Skills and Academic Achievement. *European Journal of Educational Research*, 8(4), 999–1011. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.4.999>

Oswald D. L. (2016). *Maintaining Long-Lasting Friendships*. Teoksessa Hojjat, M. & Anne Moyer, A. *The Psychology of Friendship*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/ac-prof:oso/9780190222024.001.0001>

Patton, M. 2002. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Sage Publications, Inc.

Pezirkianidis C., Galanaki E., Raftopoulou G., Moraitou D. & Stalikas A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in psychology*, 14, 1059057. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059057>

Picton, C., Kahu, E. R. & Nelson, K. J. (2017). Friendship supported learning: The role of friendships in first-year students' university experiences. 3rd Students Transitions Achievement Retention & Success Conference. Saatavilla osoitteessa: <https://research.usc.edu.au/explore/outputs/99450777002621> (Luettu 19.3.2025)

Policarpo, V. (2016). “The Real Deal”: Managing Intimacy Within Friendship at a Distance. *Qualitative Sociology Review*, 12, 22–42. <http://dx.doi.org/10.18778/1733-8077.12.2.02>

Potter, C. & Saffran, J. (2017). Exposure to multiple accents supports infants' understanding of novel accents. *Cognition*, 166(2), 67–72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cognition.2017.05.031>

Preciado, P., Snijders, T. A., Burk, W. J., Stattin, H., & Kerr, M. (2012). Does Proximity Matter? Distance Dependence of Adolescent Friendships. *Social networks*, 34(1), 18–31. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2011.01.002>

Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

Reis, H. T., & Rusbult, C. E. (2004). *Close relationships: Key readings*. Psychology Press.

- Regan, P. C. (2011). *Close relationships*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203834749>
- Rienties, B. & Nolan-Davis, E-M. (2014). Understanding friendship and learning networks of international and host students using longitudinal Social Network Analysis. *International Journal of Intercultural Relations*, 41, 165–180. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijintrel.2013.12.003>
- Rodrigues, M. (2013). Does student mobility during higher education pay? Evidence from 16 European countries. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Saatavilla osoitteessa: <https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/295ec82c-8ad9-49ae-8e85-e952b47a1e0d/language-en> (Luettu 10.9.2024)
- Ruusuvuori J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa Nikander, P., Hyvärinen, M., Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M., & Ruusuvuori, J. Haastattelun analyysi. Vastapaino.
- Saastamoinen M. (2009). Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Vanhalakka-Ruoho, M., Filander, K., Vanhalakka-Ruoho, M., & Filander, K. (2009). *Yhteisöllisyys liikkeessä*. Kansanvalistusseura: Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.
- Schoe, Y., Van Mol, C., & Buynsters, M. (2021). Contextual Factors That Enable and Restrain Social Network Formation of Dutch Erasmus+ Students. *Journal of International Students*, 12(1), 141–155. <https://doi.org/10.32674/jis.v12i1.3143>
- Selfhout, M., Burk, W., Branje, S., Denissen, J., Van Aken, M. & Meeus, W. (2010). Emerging Late Adolescent Friendship Networks and Big Five Personality Traits: A Social Network Approach. *Journal of Personality*, 78(2), 509–538. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00625.x>
- Shimizu, H., Nakashima, K. & Morinaga, Y. (2019), The Role of Individual Factors in Friendship Formation: Considering Shyness, Self-Esteem, Social Skills, and Defensive Pessimism. *Japanese Psychological Research*, 61(1), 47–56. <https://doi.org/10.1111/jpr.12201>
- Soroa, M., Amenábar, N. & Lameirinhas, J. (2025). Socioemotional Changes in University Students: International Mobility Duration and Friendships Matter. *Journal of Studies in International Education*. <http://dx.doi.org/10.1177/10283153251328403>

Spencer-Oatey, H., & Franklin, P. (2009). *Intercultural interaction: A multidisciplinary approach to intercultural communication*. Palgrave Macmillan.

Stolz, S. A. (2020). Phenomenology and phenomenography in educational research: A critique. *Educational Philosophy and Theory*, 52(10), 1077–1096. <http://dx.doi.org/10.1080/00131857.2020.1724088>

Susanti, A., Pratolo, B. & Khusnawati, K. (2024). Exploring undergraduate student perception of international student mobility program. *English Language Teaching Educational Journal*, 7(3), 164–177. <http://dx.doi.org/10.12928/eltej.v7i3.6794>

Šutić, L., Roekel, E. & Novak, M. (2025). Quality of friendships and well-being in adolescence: daily life study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2467112. <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2025.2467112>

Svendsen, L. & Korpela, S. (2017). *Yksinäisyyden filosofia*. Docendo.

Taajamo, M., Jyväskylän yliopisto & Koulutuksen tutkimuslaitos. (2005). *Ulkomaiset opiskelijat Suomessa: Kokemuksia opiskelusta ja oppimisesta, elämästä ja erilaisuudesta*. Jyväskylän yliopisto, koulutuksen tutkimuslaitos.

Tiittula L. & Ruusuvuori J. (2005). Johdanto. Teoksessa Aaltonen, T., Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Saatavilla osoitteessa: <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> (Luettu 21.3.2025)

Vilkka, H. (2021). *Tutki ja kehitä* (5., päivitetty painos.). PS-kustannus.

Wilczewski M, Alon I. Language and communication in international students' adaptation: a bibliometric and content analysis review. *Higher Education*, 85(6), 1235–1256. <http://dx.doi.org/10.1007/s10734-022-00888-8>

Willoughby-Knox, B. & Yates, L. (2021). Working toward connectedness: local and international students' perspectives on intercultural communication and friendship-forming. *Higher Education Research & Development*, 41(7), 2506–2522. <https://doi.org/10.1080/07294360.2021.1985087>

Wong M. L. L. & Liu S. (2024). The role of online social networking sites in facilitating friendships and adaptation among international students in Malaysia. *International Journal of Intercultural Relations*, 99, 101942. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2024.101942>

Yates, C., Partridge, H. & Bruce, C. (2012). Exploring information experiences through phenomenography. *Library and Information Research*, 36(112), 96–119. Saatavilla osoitteessa: <https://lirjournal.org.uk/index.php/lir/article/view/496/552> (Luettu 10.3.2025)

Zhang, X., English, A. S., Li, X., Yang, Y., Stanciu, A. & Shuang, W. International students' collective resilience in crisis: Sense of community reduced anxiety via social contact and social support during lockdown. *Heliyon*, 9(4), e15298. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15298>

Liitteet

Liite 1 Haastattelurunko

1. Taustakysymyksiä

- Minkä ikäinen olet?
- Minä vuonna lähdit vaihtoon?
- Miksi päätit lähteä vaihtoon?
- Kuinka kauan opiskelijavaihto kesti?
- Missä maassa olit vaihdossa?
- Oliko sinulla aikaisempaa tuntemusta kyseisestä maasta? Jos oli, niin mitä?
- Miten onnistunut opiskelijavaihto oli (onnistunut vai epäonnistunut?)

2. Millaisia kokemuksia Sinulla on ystävyysuhteiden luomisesta opiskelijavaihdon aikana?

- Miten ystävyysuhteet syntyivät?
- Missä ystävyysuhteet syntyivät?
- Miten helppoa tai vaikeaa ystävyysuhteiden luominen oli?
- Loitko ystävyysuhteita paikallisten opiskelijoiden vai muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa? Miksi näin?

3. Millaisena ystävyys näyttäytyi opiskelijavaihdon aikana oman kokemuksesi mukaan?

- Mitä ystävän kanssa tehtiin?
- Miten ystävyys näkyi?
- Millaista apua ja tukea ystävyys antoi opiskelijavaihdon kannalta?

4. Millainen merkitys opiskelijavaihdon aikana luoduilla ystävyysuhteilla on ja oli oman kokemuksesi mukaan?

- Miten vaihdossa luodut ystävyysuhteet edistivät vaihto-opiskelun onnistumista?
- Millainen merkitys ystävyysuhteilla oli kansainvälistymisen kannalta? (kulttuurinen tuntemus, kielitaito yms.)
- Miten ystävyys näkyy opiskelijavaihdon jälkeen?
- Miten olet ylläpitänyt ystävyysuhteita opiskelijavaihdon jälkeen? Onko kyseisten ystävyysuhteiden ylläpito hankalaa vai helppoa?

5. Miten ystävyysuhteiden syntymistä voisi käsityksesi mukaan rohkaista?

- Mitä toimia lähtöoppilaitos voisi tehdä?
- Mitä toimia vaihto-oppilaitos voisi tehdä?

6. Muita ajatuksia ystävyysuhteista opiskelijavaihdon aikana?

Liite 2 Haastattelukutsu

Arvoisa opiskelija,

Teen maisterin tutkintoon kuuluvan pro gradu –tutkielmani Lapin yliopistossa. Tutkimukseni tavoitteena on tuoda esiin opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia ystävyys-suhteista opiskelijavaihdon aikana.

Haluan kuvata tutkimuksessani millaisia kokemuksia ja käsityksiä opiskelijoilla on ystävyys-suhteista opiskelijavaihdon aikana. Haluan tuoda esiin, miten ystävyys-suhteita luodaan, miten se näyttäytyy opiskelijavaihdon aikana, millainen merkitys luoduilla ystävyys-suhteilla on vaihdon aikana ja sen jälkeen sekä miten ystävyys-suhteiden syntymistä voisi edistää oppilaitosten taholta.

Käännyn siis sinun puoleesi, ja pyydän sinua osallistumaan tähän haastatteluun. Sinä edustat minulle tutkimuksessani hyvin tärkeää ryhmää, jonka ääntä on tarpeen kuulla. Sinulla on arvokasta tietoa sekä tärkeitä käsityksiä ja kokemuksia tutkimus-aiheeseeni liittyen. Ne on tärkeä ottaa huomioon kehitettäessä toimia, joilla ystävyys-suhteiden luomista opiskelijavaihdossa voitaisiin edistää.

Haastatteluun vastaaminen ei vie paljon aikaa. Haastatteluun sisältyy paljon avoimia kysymyksiä, joihin voit vastata oman kokemuksesi mukaan. Toivon, että voit niissä kertoa omia näkemyksiäsi ja kokemuksiasi mahdollisimman avoimesti ja ehkä myös jotain sellaista, jota en ole osannut kysyä. Tässä haastattelussa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, haluan vain saada mahdollisimman monipuolisen ja kattavan kuvan nykytilanteesta. Haastattelu tallennetaan aineiston käsittelyä varten ja tallenne säilytetään tutkimuksen valmistumiseen asti.

Korostan myös, että noudatan tässä tutkimustyössäni tieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita: tutkimuksessa saatua aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja tutkimushenkilöiden anonymiteetti taataan.

Toivon, että sinä voit osallistua haastatteluun, antaa hetken aikaasi tähän ja tukea osaltasi tutkimukseni aihetta sekä lisätä tämän aihealueen tietoisuutta käytännön asiantuntijuutesi ja kokemustesi kautta.

Kiitän jo etukäteen myönteisestä suhtautumisestasi ja toivon, että ehdottaisit sinulle sopivaa haastattelu-aikaa sekä kertoisit, osallistutko haastatteluun Microsoft Teams vai Zoom –sovelluksen kautta **aikamäärä** mennessä.

Ystävällisin terveisin ja vastaustasi odottaen,

Wilma Heikkinen
[sähköpostiosoite]
[puhelinnumero]