

Az Erasmus-tréning bemutatása

A külföldi ösztöndíjas időszakra való felkészülés és a visszatérés utáni reintegráció jelentősége¹

Füzi Virág

■ A tanulmány az Erasmus-hallgatók által tapasztalt kihívásokra kíván rámutatni. A szakirodalom és a hallgatók személyes narratívái alapján bemutatjuk, hogy melyek a nemzetközi diákok legjellemzőbb tapasztalatai és pszichológiai szükségletei az ösztöndíjas időszak kapcsán. Továbbá ismertetjük az Erasmus-hallgatók számára kidolgozott felkészítő és visszailezkedést segítő Erasmus-tréninget, melynek hét fő funkciója a társas támogatás, az emocionális felkészítés, az információs tanácsadás, a motivációk, célok tudatos megfogalmazása, az interkulturális tapasztalatok megbeszélése, a reintegráció támogatása és a re-entry shock okozta depresszió megelőzése, valamint értékelés az önismereti tapasztalatok és változás szempontjából. ■

Bevezetés

Idegen kultúrával való találkozás során számos kihívással kell szembesülnünk, mint például a nyelvi nehézségek, új szociális normák, ismeretlen környezet, munkahelyi és szervezeti kultúrák eltérése, a komfortérzet hiánya, valamint a hiányzó családi háttér.

Az Erasmus-ösztöndíjjal kiutazó diákok kiutazáskor, külföldi tartózkodásuk alatt és visszatérve saját országukba speciális életfeladatokkal találkoznak. Kiss (2011) a külföldön töltött átmeneti időszakot új életszakaszként minősíti, amely során az egyén új életvezetési készségeket, életszerepeket, egy felelős, önálló életvezetési formát alakít ki az új körülmények között.

¹ A jelen tanulmány alapjául szolgáló elemzés eredményei megjelentek a szerzőtől a Bologna Füzetek 7. A felsőoktatási hallgatói szolgáltatások rendszerei, jellemzői 2. Tempus Közalapítvány kiadványában, illetve az Ifjúság és tanácsadás. A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai, FETA Könyvek 6-ban.

A kiutazás előtt bizonytalanság, félelmekkel és vágyakkal keveredő izgalom, majd egy idegen országba érkezve új kulturális, nyelvi környezet vár a hallgatóra. Ebben az új környezetben ki kell alakítania saját önálló életét, új szociális kapcsolatokra kell szert tennie, meg kell ismerkednie az adott kulturális szokásokkal, és idegen nyelven kell tanulmányaiban sikeresen teljesítenie újfajta/ismeretlen intézményi kultúra és elvárások közepette, miközben az otthon hagyott család és társak hiányát is kezelnie kell (Füzi, 2010). Az Erasmus-élet külön megküzdési feladatot jelent azoknak a diákoknak, akik saját országukban szüleikkel laknak (a diákok több mint fele), hiszen számukra az új szociokulturális környezet és az idegen nyelven való tanulás mellett a szülőktől való leválás feladata is erre az időszakra esik (Puskás-Vajda, 2010). A nemzetközi szakirodalomban fellelhető kutatások azt mutatják, hogy a nemzetközi diákok széles körű problémákat tapasztalnak meg, különösen a tanulmányi nyomás, anyagi források, barátságok fejlődése és a külföldi lét kultúrspecifikus aspektusai terén (Ward, Bochner és Furnham 2001).

A színes élményekkel és gazdag tapasztalatokkal teli külföldön töltött időszakból visszatérve pedig egyfajta veszteségélménnyel szembesülnek a hallgatók, miközben az otthoni kapcsolatok is megváltozhatnak, és úgy érezhetik, senki nem értheti meg azt, amit ők az elmúlt időszak alatt átéltek (Füzi, 2010). Uehra (1986, idézi Ward, Bochner és Furnham, 2001) a „re-entry shock” megnyilvánulását a pszichológiai distressz, szorongás, apátia, magányosság és veszteségérzés terminusaival írja le. A szakirodalom szerint a visszatérés egy sor nehézséget hord magában, sok visszatérő diák tapasztal meg pszichológiai distresszt. Különösen barátokkal való kapcsolat megváltozása és a magány a legáltalánosabban említett probléma visszaérkezéskor. Jellemző még a kulturális identitásban való elbizonytalanodás (Ward, Bochner és Furnham, 2001).

A nemzetközi szakirodalom és a hazai gyakorlati tapasztalat is azt mutatja, hogy a külföldi tanulmányúton résztvevő Erasmus-hallgatók kiutazás előtti felkészítésében, kulturális beilleszkedési-visszailleszkedési nehézségek megoldásában, az esetleges krízisállapotok kezelésében és a külföldön szerzett tapasztalatok integrálásában hatékony támogató, segítő módszer lehet a tanácsadás és különféle speciális tréningek (Füzi, 2010). Az Erasmus-diákok speciális, kiutazás előtti, a fogadó egyetemen töltött idő alatti és a visszatérés utáni tanácsadási igényeik a hallgatói szükségleteket felmérő hazai kutatásokban is hangsúlyosan megjelennek (lásd Puskás-Vajda, 2010).

Az Erasmus-tréning

Az Erasmus-ösztöndíjas diákokat a nemzetközi szakirodalom a sojourner típusú, átmenetileg idegenben élők egyik alcsoportjaként klasszifikálja. Sojournereknek nevezi azokat a személyeket, akik külföldre utaznak bizonyos céllal meghatározott időre (6 hónaptól 5 évig), majd ezután visszatérnek eredeti országukba (például nemzetközi üzletemberek, diplomaták, katonák, diákok, önkéntesek, segéd munkások, misszionáriusok stb.). Külföldön töltött időszakukra jellemző, hogy az adott kultúrába jobban bevonódnak, mint a turisták, de kevésbé, mint az emigránsok (Ward, Bochner és Furnham, 2001). A sojournerek általánosságban meg tapasztalják a kultúrsokk élményét, a külföldi időszak alatt interkulturális helyzetekkel ismerkednek, identitásuk gyarapodik, szélesedik, és visszatéréskor találkozhatnak a re-entry shock

jelenségével. Mivel mindezen helyzetekben a sojournereknek rövid alkalmazkodási idő áll rendelkezésükre, gyorsan kell adaptálódnuk, éppen ezért a cégek, önkéntes szervezetek, küldő szervezetek felismerték a felkészítés szükségességét, és alkalmazottjaikat, önkénteseiket, misszionáriusokat felkészítik a külföldi időszak előtt. Az interkulturális felkészítés célja azoknak a valószínűsíthető konfliktusoknak, stresszhatásoknak és sokkhatásoknak a megelőzése, melyeket nagy valószínűség szerint mindenki átél egy idegen kultúrával való találkozás során. Magyar egyetemeken eddig még nem találtunk bevett, jól bevált gyakorlatot arra, hogy a diákokat tréning formájában felkészítsék az ösztöndíjas időszakra, illetve segítenék a visszailleszkedést.

Ebből kiindulva, a hiány pótlására motiváltak és a hallgatói szükségletekre válaszolva dolgoztuk ki az Erasmus-tréninget Erasmus-ösztöndíjjal külföldre utazó diákok számára (Füzi Virág és Boncz Ádám), és indítottuk el 2010 januárjában. A program kialakításánál figyelembe vettük az akkulturációs alkalmazkodás mikéntjét befolyásoló tényezőket (Ward, 2004): az új kultúra ismerete, interkulturális tréning, nyelvi jártasság, előző tapasztalatok külföldön, kapcsolat a befogadó nemzettel, kulturális távolság, saját kulturális identitás, motivációk, elvárások, társas támogatottság jellemzőit. Fontosnak tartottuk a tréning részeként foglalkozni az alkalmazkodás személyi (személyiség, nyelvismeret szintje, tréning és tapasztalat, kulturális identitás, akkulturációs stratégia, értékek, utazás okai) és helyzeti (kulturális kontaktus időtartama, csoporton belüli és azon kívüli kontaktusok mennyisége, csoporton belüli és azon kívüli kontaktusok minősége, kulturális távolság, változások sokasága, társas támogatás) jellemzőivel (Ward, 2004).

Kiutazó és visszaérkező hallgatóknak külön programban nyújtunk támogatást.

Az Erasmusra felkészítő tréning célja, hogy a külföldre utazó diákok olyan tudnivalókkal és készségekkel gazdagodjanak, amelyek segítséget nyújtanak a beilleszkedésben, interkulturális kapcsolatok kialakításában egy idegen országban. Célunk, hogy erősítsük a hallgatók ön-értékelését, én-erejét, és olyan interkulturális kompetenciák fejlesztését célozzuk meg, melyek facilitálják adaptációs sikerességüket. A csoportos foglalkozás célja egyrészt, hogy hasznos/praktikus „túlélőcsomaggal” lássuk el az egyetemistákat, másrészt fontosnak tartjuk, hogy foglalkozzunk a bennük felmerülő vágyakkal és félelmekkel, a bizonytalanság kezelésével, és lehetőséget teremtsünk az Erasmus-ösztöndíj-nyertesek találkozására és az élményszintű felkészülésre, a kulturális kíváncsiság növelésére. Fontos kiemelni a tréning preventív aspektusát, szeretnénk megelőzni a depresszió kialakulását és a hallgatói lemorzsolódást. A tréninget követő fakultatív program során a diákok találkozhatnak „Erasmus-túlélőkkel”, Magyarországon hallgató külföldi erasmusosokkal gyakorolható a célnyelv, és filmet is vetítünk (Füzi, 2010).

A visszatérőknek szóló Erasmus-tréning a hallgatók külföldön szerzett élményeire, tapasztalataira és az itthoni visszailleszkedésre fókuszál. Ez a program az élmények feldolgozását, tapasztalatok integrálását és a visszailleszkedés facilitálását tűzi ki célul. Foglalkozunk a re-entry shock jelenségével, és preventív célunk a visszatérés utáni izoláció és depresszió megelőzése (Füzi, 2010).

A tréning 2010 januárjában a FETA (Felsőoktatási Tanácsadás Egyesülete) és az ELTE PPK Életvezetési Diáktanácsadó együttműködésével indult az ELTE hallgatói számára, a tréningek költségeit kezdetben az ELTE Rektori Hivatal finanszírozta. A foglalkozások az első évben 9 órásk voltak, ez tartalmazta a tréninget és a tréning utáni esti programot. A hallgatók önkéntesen

a FETA honlapján jelentkezettek. A csoportok létszáma maximum 15 fő. Tréningjeinken 2010-ben összesen 55 fő vett részt. A 2011–2012. tanév őszi félévében az ELTE hallgatói 2 kreditest tantárgyként vehették fel a tréninget, és 30 órás kurzussá bővült a foglalkozás. A tréning sajnálatos módon jelenleg finanszírozási keret hiányában szünetel.

A tréning főbb funkciói és eddigi tapasztalatai

Társas támogatás

A tréning legfontosabb funkciói között említhetjük a társas támogatást, facilitációt. A felkészülés folyamatában segítjük az első lépéseket, melynek lényegét a sorsközösségen alapuló bizalmi légkör és az utazásra való közös készülés élménye adja. A visszatérés utáni csoportok fókuszába pedig a külföldi élmények közös megbeszélése, megosztása kerül. A szakirodalom is megerősíti, hogy a nemzetközi diákok gyakrabban számolnak be arról, hogy több társas támogatásra van szükségük, mint a helyi diákoknak (Ward, Bochner és Furnham, 2001). Ennek a háttérben az ismeretlen, bizonytalan helyzet áll, amely pszichológiai distresszt okoz. A társas támogatás pufferként működik a stresszel és depresszióval szemben (Jou és Fukada, 1997, idézi Ward, Bochner és Furnham, 2001). A nagyobb támogatás pozitív kapcsolatban van a pszichológiai elégedettséggel és well-beinggel (Tanaka et al., 1997; Yang and Clum, 1995, idézi Ward, Bochner és Furnham, 2001). Stressz- és megküzdés-teóriák egyaránt hangsúlyt helyeznek a társas támogatásra, és mindezek pszichológiai jólléttel kapcsolatos következményeire nemzetközi diákoknál (Ward, Bochner és Furnham, 2001).

Emocionális támogatás

A diákok utazás előtti érzelmi, hangulati állapota igen instabil, érzelmeik meglehetősen vegyesek. Ezért fontosnak tartjuk, hogy foglalkozzunk ezeknek az érzelmeknek a kezelésével, lehetővé tegyük az emocionális felkészülést. A tréningen helyet kapnak az Erasmus-úttal kapcsolatos pozitív és negatív érzések, vágyak és félelmek (Füzi, 2011):

„Izgalom, kis félelem az ismeretlentől.” (Zs. Eszter)

„Fél évvel az utazás előtt még kevéssé realizálódott bennem, de egy-két héttel előtte voltak amolyan „5 perces” pánikrohamaim.” (H. Dorottya)

„Féltem, hogy a nyelvtudásom kevés lesz ahhoz, hogy megfeleljek a kinti követelményeknek, tartottam a nehézségektől. Másrésről nagyon fel voltam dobva, hogy egy fél évet egy másik országban élhetek.” (H. Kinga)

„Egyszerre féltem, izgultam, és nagyon vártam.” (L. Zsuzsa)

A felmerülő érzelmek között a leggyakoribb és legproblémásabb az ismeretlentől való félelem és a biztonságostól, a megszokott érzelmi kapcsolatoktól való elszakadás okozta distressz.

A megfogalmazódott szorongásokkal kapcsolatban a tréning során segítséget, módszereket nyújtunk a bizonytalanság és stressz kezelésére többek között az ún. empowering (megerősítés) és feed-back (visszajelzések) technikával. Puskás-Vajda (2010) hazai eredményei alapján az előzetes információszerzés leggyakoribb forrása a kortárs csoport tapasztalatainak kikérdezése. Erre alapozva hívjuk el évről évre az Erasmus-veteránokat, akik személyes tapasztalataik alapján a leghasznosabb kulisszatitkokba avatják be az út előtt állókat, ezzel is facilitálva őket, csökkentve bizonytalanságérzetüket. A felkészítő tréningen résztvevők az érzelemmegosztást és a negatív érzelmek, félelem és bizonytalanság kezelését tartották a legfontosabbnak (Füzi, 2011):

„Megnyugtató volt látni, hogy nem csak nekem vannak kétségeim.” (L. Zsuzsa)

„A tréning során a leghasznosabb dolog a félelmek megbeszélése, hogy mindenkinek hasonló problémái vannak.” (H. Krisztina)

„A tréning főmottója, hogy a félelmeket le kell győzni és bár sok félelmem bekövetkezett, tudtam, hogy hogy kell megoldani és, hogy ez az újnak a következménye, és tudtam azt is, hogy ezen mindenki átesett.” (K. Éva)

„Az indulás előtti stresszszintemet nagyban csökkentette, hogy hasonszőrűekkel voltam körülvéve, és hogy ők is ugyanazokkal az érzésekkel küzdöttek, mint én.” (H. Dorottya)

Információs támogatás

Bár a tréning elsősorban pszichológiai felkészítésre fókuszál, a résztvevőkben óhatatlanul felmerülnek a tanulmányút és az utazás megszervezésével kapcsolatos kérdések. Az elbizonytalanodást leginkább az adminisztrációs ügyintézésrel kapcsolatos információk és azok hiánya okozza, jellemző a frusztráció, szorongás érzése. Éppen ezért fontosnak tartjuk, hogy a felmerülő praktikus, ügyintézésrel kapcsolatos kérdéseknek is helyet adjunk a tréning programjában. Összegyűjtjük az utazással, intéznivalókkal, a célországgal és egyetemmel, szálláskereséssel, külföldi programlehetőségekkel, pénzügyekkel kapcsolatos tudnivalókat és külön figyelmet szentelünk az idő és pénzgazdálkodás kérdéseinek. Ezek konkretizálása csökkenti a bizonytalanság érzését, és facilitálja az élményszerű felkészülést is (Füzi, 2011).

Motivációk, célok megfogalmazása

Az egyetemista diákok motiváltak az interkulturális lehetőségek kiaknázására, ami még inkább hozzájárul ahhoz, hogy autonóm, felnőtt személyiséggé váljanak (Füzi, 2011). Különleges lehetőséget jelent, amikor az ember megtapasztalja, hogy idegen kulturális terepen az önkultúrájának potenciálja megnő, és intenzívebben törekszik a hatékony társas beilleszkedésre, a célok tudatos megfogalmazására, aktívabb információszerzésre, mint saját kulturális környezetében. Amikor az ember kiszakad a megszokott struktúrákból, gyakran érzi úgy, hogy egy légtérbe érkezett, ahol nem tartozik sem ide, sem oda. Ebben a térben úgy élhet, ahogy szeretne, minden társadalmi korlát nélkül. Ez a fajta állapot leginkább az antropológus Victor Turner

és munkatársai (1983) által „liminalitásnak“ nevezett helyzethez hasonlít. A liminalitás egy olyan átmeneti állapot, amikor az egyén két rendszer, struktúra között lebeg, és egyfajta „áldott” állapotban egyikhez sem tartozik igazán, vagyis egyik sem köti szabályaival, státuskényszereivel stb. Ez a szabadság egyfajta vákuuma, amelyben új értékek és új közösségek szülehetnek.

A tréning során éppen ezért speciálisan foglalkozunk a személyes célok megfogalmazásával, motivációk tudatosításával (Füzi, 2010). A tréning résztvevői a következőképpen fogalmazták meg céljaikat:

„Német fejlődése, igazi nemzetközi barátok szerzése, talán egy praktikum az egyetem mellett.” (H. Krisztina)

„A fő célom az volt, hogy a német nyelvtudásom gyarapodjon.” (K. Éva)

„Az egyik célom az volt, hogy magabiztosabban tudjam használni a francia nyelvet. Kapcsolatokat, barátokat szerezni szintén célom.” (E. Judit)

„Ezt az utat saját magam erősítésére is szántam.” (T. László)

„Célom volt, hogy kultúrákkal ismerkedhessek, idegen közegben boldogulni legyek képes, annak nyelvét tanulhassam, illetve egyetemi tanulmányaimhoz valami pluszt is szerezhessek (interkulturális pedagógia), kutatást végezhessek ugyanezen témából stb.” (B. Máté)

Sharing: élménymegosztás, interkulturális tapasztalatok megbeszélése

Már a felkészülés időszakában komoly hangsúlyt fektetünk arra, hogy a diákok nyitottan, kulturális kíváncsisággal telve utazzanak külföldre. Szorgalmazzuk a kulturálisan empatikus hozzáállást, melynek lényege, hogy az odafigyelés és a nem ítélező jellegű megközelítés segít megérteni a másik ember nézőpontját, a különbség okozta súrlódás értelmezését: olyan képesség, amelynek segítségével más bőrébe bújunk, azért, hogy becsülni tudjuk a másikban azt, ami minden emberben közös, és megpróbáljuk megérteni a kulturalizálódás folyamatát, amely megkülönböztet bennünket másoktól (Schneider és Barsoux, 1997).

Az Erasmus-tanulmányút lehetővé teszi a szakirodalomból jól ismert interkulturális tanulást mint egyéni tanulási folyamatot. Mitől több az interkulturális tanulás egy egyszerű külföldi élménynél? Az interkulturális tanulás: tanulás a másik kultúráról; tanulás saját kultúráról; tanulás a kultúráról általában; tanulás az identitásról és annak kultúrával való összefüggéseiről; tanulás arról, hogyan tudunk együttműködni, együtt élni és együtt dolgozni más kultúrák képviselőivel; tanulás arról, hogy meglássuk a kultúrát az ember mögött; és tanulás arról, hogy meglássuk az embert a kultúra mögött. Ez egy tudatosodási folyamat: olyan dolgok felismerése, amelyek mindig is ott voltak, de nem láttuk vagy éreztük meg őket. Az interkulturális tanulás egyfajta érzékenyebbé válás. Újfajta szemüveggel tanuljuk meg látni magunkat és másokat. Az interkulturális tanulás az a folyamat, amely bennünk megy végbe azáltal, hogy ki vagyunk téve számunkra új és ismeretlen helyzeteknek. De nem elég, hogy ezek az események „megtörténjenek” velünk: a tanulás akkor valósul csak meg, ha tudatosan működünk e helyzetekben, ha feldolgozzuk őket magunkban, és a feldolgozás hatására elkerülhetetlenül változunk, változtatunk (Udvarhelyi, 2007. 63.). Tréningjeink során fontosnak tartjuk ezeknek a tanulási, fejlődési

folyamatoknak a megbeszélését, összegzését, amit a résztvevők következőképpen fogalmaznak meg (Füzi, 2010):

„Az a hihetetlen a számomra, hogy ennyi különböző kultúra, milyen érdekes, hogy megérti egymást. Az elején nehezen fejeztem ki magam, most meg már fél szavakból is értjük egymást. Rengeteg kultúrát megismertem, tanultam egy kicsit oroszul, egy kicsit spanyolul is. Mi személy szerint minden hétvégén csináltunk egy nemzeti estet, ahol az adott szokásokat, zenéket és ételeket tapasztaltuk meg. Az osztrák emberekről az a tapasztalatom, hogy nagyon igényesek, sportosak és rendkívül kiegyensúlyozottak.” (K. Éva)

„Rengeteg minden történt velem... Teljesen megváltozta az életem. Leomlottak a nyelvi korlátok, és sokkal nyitottabb lettem az egész világ felé. Semmi se ugyanolyan, mint előtte, de ezek szerintem csak pozitív változások.” (K. Éva)

A reintegráció támogatása

A kultúrsokk fogalma jól ismert jelenség, a fordított kultúrsokk vagy re-entry sokk fogalmával, vagyis a hazai környezetbe történő reintegráció nehézségeivel azonban kevesebben foglalkoznak a szakirodalomban. A külföldi tartózkodás után a visszailleszkedés az otthoni környezetbe egymás utáni lépésekben, fokozatosan történik. A legtöbb ember megtapasztalja a meghasonlottság, összehangtalanság, ingerlékenység/érzékenység, lehangoltság, a külföldi lét utáni nosztalgia hosszú/elnyúlt periódusát. Az ismert környezet, otthon, hazai terep tűnik furcsának és idegennek, miközben az otthagyt külföldi ország iránt érzünk honvágyat, elvesztettnek érezzük magunkat (Longatan, 2009; Orange, 2007).

Általános probléma a visszatérőknél a történetük elmesélésének nehézsége, elmagyarázni, megértetni a családtagokkal, barátokkal azt, hogy mi minden történt, miket csinált, miket látott, miket tanult, miket tapasztalt. Az emberek feltesznek néhány kérdést, udvariasan figyelnek egy darabig, majd odébb állnak, nem mélyednek bele a komplex történetbe. Különösen azoknak, akiknek nincsenek kultúrközi tapasztalataik, nehéz megérteniük egy idegen kultúrában való lét igazi dimenzióit. A visszatérőknek meg kell próbálniuk olyan társakat találni, akik hasonlóan rendelkeznek külföldi tapasztalatokkal, és akik jobban megértik, empatikusabban, mélyebben tudnak reagálni a különös tapasztalatok adta érzelmekre, nehézségekre (Longatan, 2009).

A visszaszokás a régi mintákhoz, rutinokhoz a vártnál hosszabb ideig is eltarthat, és olykor fájdalmas tapasztalat lehet. Longatan (2009) felhívja a figyelmet arra, hogy az egyetemeknek feladatuk bizonyos forrással támogatni, segíteni a diákokat a tanulmányútról való visszailleszkedésben. Az egyén tanítása a visszatérés folyamatára megkönnyíti az elviselését és a vele való megbirkózást. Ha a diákok integrálni tudják a külföldi lét és az otthoni élet tapasztalatait, megszerzett tudásukat, akkor a re-entry shock pozitív tapasztalat is lehet.

A nemzetközi szakirodalom a re-entry workshopok programjának elemeiként a következőket hangsúlyozzák:

- diákok felszólítása a hazatérésre való felkészülés szükségességére;
- lehetővé tenni a diákok számára, hogy a visszatérésről informálódhassanak párbeszéd, olvasmányon vagy médián keresztül;

- lehetővé tenni a diákok számára a jobb kapcsolattartást az otthoniakkal az elutazás ideje alatt;
- lehetővé tenni, hogy a diákok visszajelzést adhassanak beilleszkedési, személyes növekedésben történt élményeikről, fejlődésükről (Ward, Bochner és Furnham, 2001).

Visszatérés utáni tréningünk fő témája a külföldi tapasztalatok és személyes változások megfogalmazása, integrálása, valamint a reintegráció, visszailleszkedés az itthoni környezetbe. A re-entry shock, visszailleszkedési nehézségek közepette fontos az élmények tudatos feldolgozása, a tapasztalatok összegzése, értékelése, a kitűzött célok és ezek megvalósulásának ösztönzése és a változások olyan szintű integrálása, amely segíti a diákok visszatérés utáni alkalmazkodását (Füzi, 2010). Az élmények megosztása, a sharing a tréning fontos eleme. A sharing során a csoporttagok közlik saját hasonló vagy azonos élményeiket saját élettörténetükből. Ennek terápiás hatása, hogy az egyénnek megváltozik az az érzése, hogy bizonyos fajta problémája a csoportban egyedül neki van.

A tréningrésztvevők élményei a hazatéréssel kapcsolatban:

„Első alkalommal nem fogtam fel a hazatérést. Elbúcsúztam a kinti barátoktól, ismerősöktől, kedvelt helyektől, de hihetetlennek tűnt számomra, hogy nem látom viszont őket mihamarább. Nem igazán gondoltam a hazatérésre, illetve hogy mennyiben éltem más életet odakint, mint azelőtt otthon. Arra gondoltam, hogy ha hazajövök, ugyanazzal a lendülettel és nyitottsággal folytathatom a kitűzött céljaimat. Nem így történt.” (B. Máté)

„Volt benne jó is, rossz is, de míg a rossz hangsúlyosabbnak tűnt, a jó hosszabb távon fejtetette ki hatását. Rossz volt a környezetváltozás, hiányzott, hogy a félévig megszokott életemet nem folytathatom, az itthoni barátaim között nem találtam a kintieket, és nehezen tudtam megosztani velük, mitől is volt odakint jó. Elmesélni lehetett, nem megértetni. Az „itt már mindennek téje van”-érzés, az igazi felelősség előtérbe került, s rá kellett jönni, hogy a kinti dolgok nem vesztek el: az élet úgy folytatódik, hogy a kinti tapasztalataimat a régivel egyésítem.” (B. Máté)

„Ahogy a kiutazásra, a visszatérésre is vagy két hónappal előbb elkezdtem felkészíteni magam lelkiemben. Nem volt arról szó, hogy nem akartam hazamenni, csak nagyon nehéz volt megbirkózni azzal, hogy lett egy másik életem, aminek most vége.” (R. Judit)

Értékelés – önismeret, fejlődés, változások

Az interkulturális tanulási folyamat létezésének Udvarhelyi (2007) szerint egyik legkézzelfoghatóbb bizonyítéka a sokszor drámai mértékű személyes változás. Számos olyan jellegű változást összegezhettünk, amiről szinte minden tréningrésztvevőnk beszámolt: ilyen a nyitottabbá, rugalmasabbá, türelmesebbé és magabiztosabbá válás. Az Erasmus-ösztöndíj hozadékai Puskás-Vajda (2010) kutatásának narratíváiban is hasonlóképpen jelennek meg: az önbizalom megerősödéséről, a kapcsolathálók bővüléséről és kulturális tanulásról és empátiáról számolnak be a hazai hallgatók.

És noha a legtöbben azért utaznak ki, hogy „megismerjék” a helyi kultúrát, a helyi embereket, a kaland végére leginkább önmagukat ismerik meg jobban. A tükör, amit a „külföld”,

a nehéz és ismeretlen helyzetek, az idegenség és a magányosság tartanak az ember elé, sokszor mutat meg önmagunk számára is teljesen új, meglepő dolgokat. Vagyis az interkulturális tapasztalat meglepően nagy önismerethez vezet (Udvarhelyi, 2007).

Így nyilatkoznak tapasztalataikról tréningrésztvevőink (Füzi, 2010):

„Egyfajta önismereti túra is volt ez az Erasmus, és óriási nyitottságra tettem szert és bátorságra.” (K. Éva)

„Önállóbb, magabiztosabb, „vagányabb”, merészebb lettem.” (R. Judit)

„Nyitottabb vagyok, ez elég közhelyes, bátrabb, jobb az önértékelésem, iszonyú sok mindent megtudtam más országokról, műveltebb lettem.” (H. Krisztina)

„Kénytelen voltam felnőni és egyedül megoldani a problémákat, apuci, anyuci nélkül. Türelmet tanultam.” (H. Krisztina)

„Elégedett vagyok azzal, amit itt kint elértem, adott egy tartást és önbizalmat. Elégedett vagyok az angoltudásommal, és bár a portugálon van még mit csiszolni, azzal is haladok.” (H. Kinga)

„...minden megváltozott az életemben. Átértékelődtek a kapcsolataim. Akik a barátaim, azok kitartottak mellettem, a „szerelmem” elhagyott. Minden megváltozott, de a rossz dolgok ellenére is azt mondom, hogy olyan dolgokat nyertem, amik mindenért többszörösen pótolnak.” (K. Éva)

„Folyékonyan beszélek angolul és franciául, nem kell gondolkoznom a mondatokon, mielőtt kimondom őket, ez egy nagyon pozitív változás. Jobban tudom értékelni az életszínvonalat, amiben otthon élek. Mivel magamra főzök, és gyalog járok egyetemre, öt kilót fogytam. Önállóbbá váltam, nem szépen meg, ha takarítani kell.” (E. Judit)

„Úgy érzem, felnőttem. Lehet, hogy ez nagy szónak tűnik, de tényleg ezt érzem. Már nem szorulok mások segítségére ahhoz, hogy valamit elintézzek. Nem vagyok már olyan szeszélyes, higgadtabban tudok gondolkodni és beszélni.” (H. Kinga)

„Nyitottabbá váltam, és ráébredtem, hogy a saját kérdéseimre adott válaszaim nem kizárólagosak. Ezalatt azt értem, hogy a multikulturalitás elfogadóbbá tett, illetőleg a németek befogadó készsége példaértékű volt számomra.” (T. László)

A hasonló jellegű helyzetben lévő, hasonló élményeket megtapasztaló erasmusosok tréningen való találkozását, élmények megosztását fontosnak tartották a tréning résztvevői (Füzi, 2010):

„Azért jelentkeztem a tréningre, mert szerettem volna hasonló helyzetben lévő emberekkel beszélgetni, és kíváncsi voltam, van-e különbség nyugatról vagy keletről hazatérni.” (T. László)

„Érdekeltek mások tapasztalatai-élményei (ki merre járt, mit tanult és csinált), ugyanakkor úgy gondoltam, hogy egymás történeteiből tanulhatunk.” (B. Máté)

„Jól éreztem magam, az tetszett benne, hogy meghallgatták a véleményemet, és hogy kíváncsiak voltak rám, nemcsak illemből.” (T. László)

„Tetszett, mert interaktív volt, változatos, sokszínű. Valószínűleg, ha olyanok is eljöttek volna, akik Erasmus-út előtt állnak, több minden került volna elő, de én így is jól éreztem magam. Így tovább! J:)” (B. Máté)

Összegzés

Az Erasmus-tréningekkel elsősorban tehát a külföldi tanulmányúton résztvevő hallgatók támogatását szeretnénk elősegíteni, és lehetőséget biztosítani az egymással való találkozásra, hasonló helyzetükből adódó érzéseik, tapasztalataik és élményeik megosztására. Általános tapasztalat, hogy az Erasmus-hallgatók közössége a hasonló helyzetből adódóan fontos megerősítő és visszajelző funkcióval bír, a diákok facilitálják egymást mind a felkészülés, mind a visszailleszkedés során (Füzi, 2010). A tréning elősegíti, hogy a kiutazó diákok felkészültebben, tudatosan megfogalmazott céljaik birtokában indulhassanak külföldi útjukra, hatékonyabban tudják kezelni a stresszel teli helyzeteket, nyitottság és empátia vezérelje őket interkulturális kapcsolataik kialakításában és fenntartásában. Továbbá segít csökkenteni a visszatérést követő depresszió kialakulásának esélyét, megkönnyíteni a visszatérés nehézségeinek elviselését és a vele való megküzdést, aktiválni az alkalmazkodási skilleket, valamint a „hogyan tovább”-ban, a megtapasztalt autonómia és motiváció fenntartásában. A tréning a következő életvezetési kompetenciákra érzékenyít: önreguláció, coping, énhatékonyság, önreflektivitás, empátia, sharing. A tréningrésztvevők visszajelzései alapján kiemelhetjük a program közösségépítő erejét, hasznosságát és élményszerűségét (Füzi, 2010).

A kiutazás előtt fontos, hogy foglalkozzunk a diákok emocionális felkészítésével, megerősítésével, a bizonytalanság kezelésével, biztosítani tudjuk az információk átadását és cseréjét, élményszintű felkészülést, valamint facilitáljuk a célok tudatos megfogalmazását, amellyel hozzájárulunk a sikeres énefjélődéshez.

A visszatérő fiatalot pedig abban kell segíteni, hogy a külföldi tanulmányúton szerzett élményeit, tapasztalatait meg tudja osztani, integrálni tudja, és a tapasztalatok értékelésével le tudja vonni a tanulságokat (Füzi, 2010).

Célunk, hogy az Erasmus-tréning újra elérhetővé váljon a hallgatók számára, és minél több felsőoktatási intézményben minél több Erasmus-hallgatóhoz eljuthasson, támogatva a diákok tanulmányi és kulturális adaptációját, valamint újra itthon a visszailleszkedés sikerességét.

Hivatkozások

- Füzi V. (2010): Erasmus-tréningek tapasztalatai, különös tekintettel a hazatérők tréningjére. In: *Bologna Füzetek 7. A felsőoktatási hallgatói szolgáltatások rendszerei, jellemzői 2.* Budapest: Tempus Közalapítvány, 61–71.
http://www.tpf.hu/pages/books/index.php?page_id=35&books_id=231
- Füzi V. (2011): Erasmus-tréning – A külföldi ösztöndíjat nyert hallgatók sikeres beilleszkedésének és reintegrációjának segítése a tanácsadás eszközeivel. Prevenió, felkészítés, támogatás. In: Puskás-Vajda Zs. és Lisznyai S.r (szerk.): *Ifjúság és tanácsadás. A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai.* Budapest: FETA Könyvek 6, 125–137.
http://feta.hu/sites/default/files/feta_konyv_6_belivek.pdf
- Kiss I. (2011): A felsőoktatási diáktanácsadás feladatai és lehetőségei a hallgatói mobilitás támogatásában. In: Puskás-Vajda Zs. – Lisznyai S. (szerk.): *Ifjúság és tanácsadás.*

- A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai. Budapest: FETA Könyvek 6, 107–117. http://feta.hu/sites/default/files/feta_konyv_6_belivek.pdf
- Longatan, N. (2009): *Re-entry Shock and the Expatriate Experience: Coming Home after Work or Study Abroad is a Difficult Adjustment*. <http://www.suite101.com/content/reentry-shock-and-the-expatriate-experience-a104807>
- Orange, P. N. (2007): *Reverse Culture Shock*. <http://britishexpats.com/articles/moving-abroad/reverse-culture-shock/>
- Puskás-Vajda Zs. (2010): Az Erasmus-ösztöndíjjal külföldi felsőoktatási intézményben tanuló diákok szakmai és személyes tapasztalatai. In: *Bologna Füzetek 7. A felsőoktatási hallgatói szolgáltatások rendszerei, jellemzői 2*. Budapest: Tempus Közalapítvány, 30–61. http://www.tpf.hu/pages/books/index.php?page_id=35&books_id=231
- Schneider, S.C; Barsoux, J.L. (1997): *Managing across cultures*. Harlow, England.
- Turner, V.; Harris, J. C.; Park, R. J. (1983): Liminal to liminoid, in play, flow, and ritual: an essay in comparative symbology. In: J. C. Harris; R. J. Park (eds): *Play, games and sports in cultural contexts*. Human Kinetics Publishers, 123–164.
- Udvarhelyi Éva T. (2007): *Vándorok kultúrák között. Az interkulturális tanulásról külföldre készülő fiataloknak*. Budapest: Artemisszió Alapítvány.
- Ward, C.; Bochner, S.; Furnham, A. (2001): *The psychology of culture shock*. Routledge: Hove.
- Ward, C. (2004): Psychological Theories of Culture Contact and their Implication for intercultural Training and Interventions. In: D. Landis; J. M. Bennett; M. L. Bennett (eds): *Handbook of Intercultural Training*. 3rd ed. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 183–216



Krisztus születését ábrázoló unikális rézmetszet 1473 előtről