

## **Podróżowanie oraz program Erasmus+ - wpływ na rozwój osobisty**

### **Abstrakt**

Uczestnictwo w projektach w ramach programu Erasmus+ wpływa pozytywnie na rozwój osobisty – intelektualny oraz personalny. Przyczynia się między innymi do zwiększania zaangażowania obywatelskiego, dialogu międzynarodowego oraz kompetencji.

Podróże również mają istotny wpływ na rozwój jednostki – sprzyjają poprawie mechanizmów poznawczych, uczą przystosowania do zmian środowiskowych oraz pozwalają poznać kulturę czy obyczaje innych krajów.

**Słowa kluczowe:** Podróże, Erasmus+, rozwój osobisty

### **Abstract**

Participation in projects under the Erasmus + program has a positive impact on personal - intellectual and personal development. It contributes for example to increasing civic engagement, international dialogue and competences.

Travel also has a significant impact on the development of the individual - they contribute to the improvement of cognitive mechanisms, teach adaptation to environmental changes and allow to learn about the culture or customs of other countries.

**Key words:** Travels, Erasmus+, personal development

## Wstęp

Chęć odkrywania świata stał się jednym z powodów dynamicznego rozwoju transportu, komunikacji. W XXI wieku przemieszczanie się jest łatwiejsze i wygodniejsze niż w przeszłości, gdy nieobecne były samoloty czy samochody. Podróżowanie posiada wiele zalet - kształtuje, edukuje oraz pozwala na poznanie innych kultur czy obyczajów. Ma ono duży wpływ na postrzeganie świata i kształtowanie świadomości międzynarodowej.

Program Erasmus+ również pozytywnie wpływa na rozwój osobisty. Został on uruchomiony przez Komisję Europejską 15 czerwca 1987 roku. Przyczynia się on do rozwoju dialogu, podnoszenia kompetencji oraz umiejętności uczestników projektów, zwiększania aktywności obywatelskiej czy przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu.

Podróżowanie jak i uczestnictwo w projektach organizowanych przez program Erasmus+ sprzyjają więc rozwojowi osobistemu, edukacji oraz pozwalają poznawać kulturę innych krajów.

## **Program Erasmus+ - wpływ na rozwój osobisty**

Cele programu Erasmus+ młodzież:

- podniesienie poziomu kompetencji kluczowych oraz umiejętności młodzieży, w tym również osób z mniejszymi szansami;
- promowanie uczestnictwa w życiu demokratycznym Europy, aktywności obywatelskiej i dialogu międzykulturowego;
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i promowanie solidarności społecznej
- wzmocnienie powiązań sektora młodzieżowego z rynkiem pracy<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Erasmus+ Młodzież, Oferta programu Erasmus+ dla sektora edukacji pozaformalnej s.5, [https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/07/Erasmus\\_Mlodziez\\_2016.pdf](https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/07/Erasmus_Mlodziez_2016.pdf), [dostęp z dnia 02.07.2020r.

Projekty organizowane z programu Erasmus+ przyczyniają się pozytywnie do rozwoju osobistego uczestników, poszerzają ich horyzonty i umożliwiają aktywne uczestnictwo w społeczeństwie. Edukacja pozaformalna, która stosowana jest na projektach wpływa na podnoszenie umiejętności, wiedzy oraz kompetencji. Program Erasmus+ wspiera kraje uczestniczące w programie na rzecz efektywnego wykorzystywania potencjału kapitału ludzkiego i społecznego Europy, potwierdzając jednocześnie zasadę uczenia się przez całe życie przez powiązanie wsparcia na rzecz uczenia się formalnego, pozaformalnego i nieformalnego w dziedzinach kształcenia, szkolenia i sportu<sup>2</sup>. Wyjeżdżając do innego kraju w celach edukacyjnych i współpracując z osobami innego pochodzenia - można przełamać stereotypy, nawiązać znajomości międzynarodowe, wspólnie tworzyć w przyszłości przedsięwzięcia oraz poznać kulturę, obyczaje czy historię danego państwa.

W ramach programu Erasmus+ organizowane są różne formy szkoleń, wyjazdów - jednym z nich są wolontariaty. Dzięki nim uczestnicy mogą pomóc lokalnemu środowisku, poznać inną kulturę, zdobyć doświadczenie w pracy w międzynarodowym zespole oraz polepszać swoje umiejętności. Praca na rzecz osób z innego kraju sprzyja również rozwijaniu współpracy międzynarodowej oraz niesieniu rzeczywistej pomocy potrzebującym. Przyczynia się również do przeciwdziałania nierówności społecznym oraz wykluczeniom.

Inną formą programu Erasmus+ są wymiany młodzieżowe. Są one organizowane w celu poznania innych kultur, dyskusji ważnych tematów i problemów, zrealizowania ciekawych działań. Dialog międzykulturowy jest niezwykle ważny, a na tego typu projektach można go odbyć - tym samym szkółac swoje umiejętności językowe oraz poznawać perspektywy, zdanie na dany temat czy argumenty osób innej narodowości.

Program Erasmus+ przyczynia się więc do integracji, łamania stereotypów, zwiększania współpracy międzynarodowej, przeciwdziałania wykluczeniom społecznym, nawiązywania znajomości oraz polepszenia zaangażowania obywatelskiego. Aktywizując społeczeństwo, daje szansę na rozwój, edukację oraz realizację pomysłów. Rezultaty mogą

---

<sup>2</sup> Erasmus+ Przewodnik po programie, ważny od 1 stycznia 2014r., Część A – ogólne informacje o programie Erasmus+ str. 9. [https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/02/erasmus-plus-programme-guide\\_pl\\_2014.pdf](https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/02/erasmus-plus-programme-guide_pl_2014.pdf), [dostęp z dnia 02.07.2020r.]

obejmować również zwiększanie świadomości kulturowej, polepszenie zdolności interpersonalnych, poznanie nowych metod edukacji czy modernizację swoich technik.

## **Podróżowanie – wpływ na rozwój osobisty**

Wiele badań potwierdza pozytywny wpływ podróży zarówno na młodą, jak i na starszą jednostkę, która poprzez opuszczenie strefy komfortu rozwija się nie tyle intelektualnie co osobowo. Szereg doświadczeń i emocji, które towarzyszą procesowi odkrywania coraz to nowszych miejsc — nie tyle wzbogacają jednostkę o nowe doświadczenia, ale również skutecznie rozwijają mechanizmy poznawcze, jak i pobudzają szare komórki do działania. Co więcej, wiele sytuacji, z którymi dana osoba boryka się podczas konkretnej wyprawy — uczy ją solidnie radzić sobie z problemami oraz pozwala przystosować się do nadchodzących zmian środowiskowych. Przykład idealnie obrazujący postępy rozwojowe danej jednostki pozwolę sobie poprzeć dwoma zupełnie kontrastowymi osobnikami wywodzącymi się nie tyle z innych środowisk, ale reprezentujące zupełnie inne wartości. Różnice występujące między Anonimem X a Anonimem Y są następujące:

„Metoda pozytywnego jojo”:

Anonim X postanowił opuścić swoją strefę komfortu możliwie wcześnie, czyli w momencie uzyskania pełnoletności. Ciężka praca intelektualna pozwoliła mu zdobyć podstawowe umiejętności językowe, które w późniejszym momencie zostały przez niego wykorzystane w procesie rekrutacji dotyczącej nadchodzących szkoleń/projektów organizowanych przez program Erasmus+. Zdobyta wcześniej wiedza zaowocowała zakwalifikowaniem się do programu edukacyjnego. Dana jednostka stanęła przed konkretnymi wyborami oraz procesem wypełniania niezbędnych dokumentów. Niezwykła determinacja oraz motywacja skłoniły jednostkę do dalszych działań, przez co osobnik spełnił dalsze wymagania programowe. Sukces, który osiągnął Anonim X spowodował znaczną poprawę nastroju oraz wzrost motywacji, przez co dana jednostka w dalszym ciągu podejmowała kolejne wyzwania, a napotkane porażki traktowała jako drogocenne lekcje.

Osobnik zaczął postrzegać życie pozytywnie, przez co w dalszym ciągu działał tak, aby rozwijać się intelektualnie i personalnie z czym wiązały się kolejne sukcesy.

„Metoda negatywnego jojo”:

Anonim Y postanowił opuścić strefę komfortu możliwie późno, czyli w wieku 30 lat. Do tej pory mieszkał razem z rodzicami oraz był w pewnym sensie przez nich utrzymywany. Wszelkie dochody które pozyskiwał przeznaczal na rozrywki, które miały destrukcyjny wpływ na jego życie i zdrowie. Wszelkie używki oraz niezdrowe pożywienie pochłaniały cenny czas jednostki oraz oszczędności. Niezdrowy styl życia Anonima Y przyczynił się do rozwoju chorób cywilizacyjnych w tym depresji, z którą nieodłącznym czynnikiem staje się spadek motywacji osobnika. Co więcej pragnę podkreślić, iż Anonim Y nie do końca zadbał o swoją wcześniejszą edukację co przyczyniło się do problemów związanych ze znalezieniem pracy. Liczne porażki spowodowały znaczny spadek motywacji, przez co jednostka nie podejmowała żadnych działań, które mogły by przyczynić się do poprawy statusu społecznego oraz stanu finansowego. Każda kolejna porażka życiowa potęgowała negatywne odczucia oraz spowodowała odbiór rzeczywistości przez Anonima Y jako pasmo porażek i nieszczęść. Osobnik zaczął postrzegać życie negatywnie, przez co zaczął podejmować działania prowadząc do tak zwanej autodestrukcji. Tym samym całkowicie ograniczył jakiegokolwiek działania poszerzające jego horyzonty.

Powyższe przypadki reprezentują skrajnie kontrastowe sytuacje będące wynikiem działań skrajnie kontrastowych osobników. Czym więc tak naprawdę jest metoda pozytywnego i negatywnego jojo? Niczym innym jak bumerangiem konkretnych działań. Anonim X postanowił rzucić się na tak zwaną głęboką wodę, przez co zapewne doświadczył też wiele stresujących sytuacji. Jednak mimo negatywnych odczuć spowodowanych stresem postanowił się nie poddawać, przez co później osiągnął zamierzony sukces. Z kolei Anonim Y postanowił nie co ułatwić sobie życie poprzez opuszczenie strefy komfortu skrajnie późno. Owa decyzja zapewne pozwoliła tej oto jednostce uniknąć negatywnych odczuć związanych z sytuacjami stresującymi, ale spowodowała pojawienie się negatywnych skutków wtórnych będących potwierdzeniem lekkomyślności osobnika. Inaczej mówiąc mały wysiłek równa się

nikły efekt końcowy. Nie oznacza to, że brak działań spowoduje brak rezultatów. Rezultaty jak najbardziej się pojawią ale będą tak samo nacechowane jak wysiłki danej jednostki:

- = - (Minus = Minus)

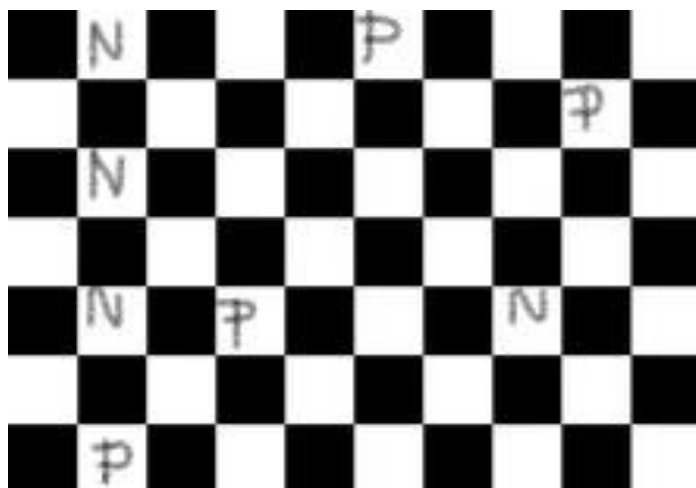
Innymi słowy negatywne działania przynoszą negatywne skutki.

+ = + (Plus = Plus)

Innymi słowy pozytywne działania przynoszą pozytywne skutki.

To tylko przykład działań jednostek i rezultatów wynikających z ich działań. Teraz wyobraźmy sobie szerszy zakres postępowania owych jednostek. Na przykład:

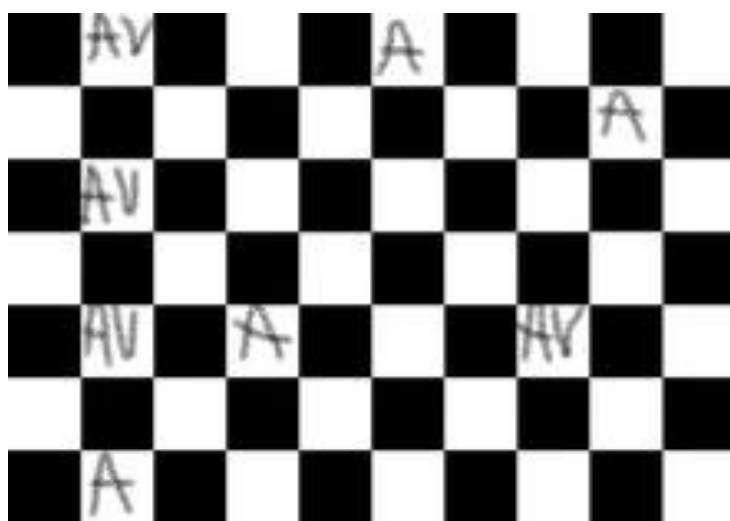
Anonim X postanawia wyruszyć w świat, aby poznać i zrozumieć inne, obce mu kultury i ich przedstawicieli. Początkowo się waha, ale strach porażki poniesionej przez brak akcji jest większy niż strach przed niebezpieczeństwem tyczącym się opuszczenia strefy komfortu. Tym samym Anonim X wyrusza w podróż i jest świadkiem pozytywnych i negatywnych sytuacji. Pozytywne sytuacje odbiera ze zdwojoną siłą, gdyż przeżywa je po raz pierwszy w nieznanym mu dotąd środowisku. Natomiast negatywne sytuacje, które owa jednostka przeżywa, mają takie samo nasilenie jak te zaistniałe w obrębie strefy komfortu bądź są niewiele większe. Jednakże bardzo istotny fakt tyczy się mechanizmu pamięci. Zarówno te pozytywne jak i negatywne utrwalają się owej jednostce na dłużej w pamięci zostawiając widoczny ślad w mózgu. Co więcej, obie są istotną lekcją dla Anonima X. Sytuacje nacechowane pozytywnie uczą jednostkę o słuszności swoich działań i zachęcają do podejmowania takowych w przyszłości. Natomiast negatywne pokazują jednostce, jakich ruchów planszowych ma ona unikać w przyszłości nie rezygnując tym samym z akcji. Prościej mówiąc posłużę się poniższą strategią nazywaną przeze mnie „Szachownicą działań”:



N – Negatywna sytuacja P – Pozytywna sytuacja

A (Action) – Akcja AV (Avoid)– Unikaj

„Szachownica uników”:



Powyżej przedstawione szachownice reprezentują konkretne działania jednak, że należy pamiętać o ich wspólnym zastosowaniu. „Szachownica uników” nie może znaleźć swojego zastosowania bez „Szachownicy działań”. Jest to ścieżka powtarzalnych manewrów oraz instrukcja cytująca jakich działań należy unikać.

Litera „N” oznacza negatywną sytuację, która nastąpiła na skutek konkretnych działań. Natomiast litera „P” oznacza pozytywną sytuację, która również jest wynikiem danych akcji podjętych przez jednostkę. Należy jednak pamiętać, że nie każda sytuacja

pozytywna czy negatywna jest od nas zależna. W takim wypadku należy zrezygnować z technik dwóch odwzajemniających się szachownic. Wracając do sedna przedstawionych strategii pragnę zwrócić szczególną uwagę na następstwa. W momencie, kiedy nastąpiła sytuacja „N” (spowodowana nieodpowiednimi działaniami jednostki) w przyszłości w podobnej sytuacji należy zastosować strategię Szachownicy uników, czyli ruch „AV”. Prościej mówiąc należy unikać tego działania. Aby można było łatwiej zrozumieć przesłanie posłużę się przykładem:

„Szachownica działań” (Przykład):

Anonim X (Płci żeńskiej) podczas wakacji w Arabii Saudyjskiej opala się toples na plaży. W tym wypadku skutki byłyby negatywne, gdyż jest to całkowicie nielegalne w tej oto części świata oraz sprzeczne z normami moralnymi i religijnymi przedstawicieli tego oto państwa. Skutkiem tych działań byłoby aresztowanie, które zapewne przez Anonima X uznane zostałyby za sytuację negatywną/niepożądaną.

„Szachownica uników” (Przykład):

Anonim X po raz kolejny wybiera się do Arabii Saudyjskiej (Niekoniecznie byłoby to możliwe, ale powiedzmy, że władze tego państwa zezwoliły na kolejne odwiedziny Anonima X). Tym razem jako, że Anonim świadom jest możliwych skutków powtórzenia poprzedniego działania - decyduje się nie popełniać tego samego czynu poprzez zastosowanie techniki „AV”, która konkretnie mówi, aby tym razem unikać negatywnego zachowania.

Wcześniej ukazana została sytuacja Anonima X która zwięźle pokazała zalety postępowania. Aby bardziej zagłębić się w temat i ukazać różnice posłużę się tym razem przykładem z szerszego zakresu.

„Metody negatywnego jojo”:

Tym razem Anonim Y staje przed niezwykłym wyborem. Mimo, iż nie posiada konkretnych umiejętności językowych przedstawiona zostaje mu propozycja pracy po za granicami kraju. Pracodawca oferuje konkretną stawkę pieniężną, którą otrzyma za



wykonanie konkretnego zlecenia. Anonim Y zdaje sobie sprawę ze swoich słabych umiejętności językowych, ale wie również, że bez problemu mógł by sprostać danemu zleceniu, które niemniej jednak nie jest jakkolwiek związane z umiejętnościami językowymi. Dodatkowo pragnę podkreślić, że w owej pracy 70 procent pracowników stanowią przedstawiciele tego samego kraju, co znacznie rozwiewa obawę przed problemami komunikacyjnymi. Mimo, iż wszystko wskazuje na możliwe powodzenie działań, Anonim Y decyduje się pozostać w tak zwanej strefie komfortu i odrzucić propozycję pracy. W tym wypadku dana jednostka postanawia nie wyruszać w świat co spowodowane jest strachem tyczącym się opuszczenia strefy komfortu. Anonim Y w ogóle nie bierze pod uwagę, że kiedyś mogą pojawić się wyrzuty sumienia spowodowane brakiem akcji. W tym wypadku strach przed porażką spowodowaną brakiem akcji w ogóle nie pojawia się w myśleniu Anonima Y.

## **Zakończenie**

Program Erasmus+ wpływa więc pozytywnie na rozwój osobisty jednostki. Sprawia, że zwiększają się umiejętności, kompetencję, wiedza czy zaangażowanie społeczne. Podróżowanie także w znacznym stopniu wpływa na przebieg kształcenia danej osoby, która poprzez opuszczenie strefy komfortu rozwija się intelektualnie jak i osobowo.

W kontekście podróżowania oraz rozwoju osobistego przedstawiona została „Metoda pozytywnego jojo”, „Metoda negatywnego jojo” jak i również „Szachownice”, które reprezentują konkretne działania. Mają one wspólne zastosowanie i „Szachownica uników” nie może znaleźć swojego zastosowania bez „Szachownicy działań”. Jest to ścieżka powtarzalnych manewrów oraz instrukcja przedstawiająca jakich działań należy unikać.

Całość więc przedstawia wpływ Programu Erasmus+ jak i zjawiska jakim jest podróżowanie na rozwój ludzki oraz postęp w działaniach pod wieloma względami.

## Bibliografia:

1. Erasmus+ Młodzież, Oferta programu Erasmus+ dla sektora edukacji pozaformalnej s.5, [https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/07/Erasmus\\_Mlodziez\\_2016.pdf](https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/07/Erasmus_Mlodziez_2016.pdf), [dostęp z dnia 02.07.2020r.
2. Erasmus+ Przewodnik po programie, ważny od 1 stycznia 2014r., Część A–ogólne informacje o programie Erasmus+ str. 9. [https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/02/erasmus-plus-programme-guide\\_pl\\_2014.pdf](https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/02/erasmus-plus-programme-guide_pl_2014.pdf), [dostęp z dnia 02.07.2020r.]