

Artur Majchrzak

email: admajchrzak@wsb-nlu.edu.pl

ORCID: 0009-0000-3415-9368

Wyższa Szkoła Biznesu – National Louis University

Joanna Olszowy

email: puz.jo70@gmail.com

ORCID: 0009-0006-5771-6079

Regionalne Centrum Edukacji Zawodowej w Nisku

Erasmus+ jako przestrzeń zmiany: rozwój osobisty i kompetencje międzykulturowe

Erasmus+ as a Space for Change: Personal Development and Intercultural Competences

DOI: 10.66935/978-83-65926-17-3.23

© 2025 Artur Majchrzak, Joanna Olszowy

Praca opublikowana na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Treść licencji dostępna jest pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl>

Cytuj jako: Majchrzak, A., Olszowy, J. (2025). Erasmus+ jako przestrzeń zmiany: rozwój osobisty i kompetencje międzykulturowe. W: J. Lizak, M. W. Sidor (red.), *Nowe wyzwania w naukach społecznych i technicznych: podejście interdyscyplinarne: T. 2* (s. 1-). Wydawnictwo WSB-NLU.

Streszczenie: Mobilność zagraniczna w okresie wczesnej dorosłości stanowi kontekst rozwojowy o wysokim potencjale oddziaływania, który może inicjować istotne zmiany w zakresie samoregulacji, poczucia sprawczości oraz konstruowania tożsamości. Pomimo rosnącej liczby badań nad mobilnością studencką, psychologiczne mechanizmy łączące doświadczenia mobilności z rozwojem osobistym i kompetencjami międzykulturowymi pozostają niewystarczająco zintegrowane teoretycznie i empirycznie.

Niniejszy artykuł podejmuje próbę wypełnienia tej luki poprzez konceptualizację mobilności (w tym programu Erasmus+ oraz innych form mobilności edukacyjnej i zawodowej) jako „przestrzeni zmiany”, w ramach której procesy rozwojowe są aktywowane poprzez ekspozycję na nowość, niejednoznaczność oraz dyskontynuację społeczno-kulturową. W oparciu o podejścia teoretyczne odnoszące się do autonomii,

tolerancji niejednoznaczności, uczenia się transformacyjnego oraz rozwoju tożsamości, artykuł proponuje procesualne ujęcie zmiany zachodzącej w trakcie mobilności.

W części empirycznej przedstawiono wyniki pilotażowego badania ankietowego ($N = 176$), koncentrującego się na deklarowanych zmianach w zakresie sprawczości, otwartości oraz kompetencji międzykulturowych. Uzyskane wyniki wskazują na systematyczny wzrost w analizowanych obszarach, co sugeruje, że mobilność może pełnić funkcję katalizatora rozwoju zasobów psychospołecznych. Jednocześnie, ze względu na eksploracyjny charakter badania oraz wykorzystanie metod samoopisowych, wyniki należy interpretować z ostrożnością.

W ujęciu całościowym artykuł wnosi wkład do literatury poprzez zaproponowanie zintegrowanej konceptualizacji mobilności jako kontekstu rozwojowego oraz wskazanie potrzeby prowadzenia dalszych badań o charakterze longitudinalnym i ukierunkowanych na identyfikację mechanizmów zmiany.

Abstract: International mobility in early adulthood constitutes a high-impact developmental context that can trigger substantial changes in self-regulation, perceived agency, and identity construction. Despite a growing body of research on student mobility, the underlying psychological mechanisms linking mobility experiences to personal development and intercultural competence remain insufficiently theorized and empirically integrated.

This article addresses this gap by conceptualizing mobility (including the Erasmus+ programme and other forms of educational and professional mobility) as a “space for change,” within which developmental processes are activated through exposure to novelty, ambiguity, and sociocultural discontinuity. Drawing on theoretical perspectives on autonomy, tolerance of ambiguity, transformative learning, and identity development, the paper proposes a process-oriented framework for understanding change during mobility.

The empirical section presents findings from a pilot survey study ($N = 176$), focusing on self-reported changes in agency, openness, and intercultural competence. The results indicate consistent increases across these domains, suggesting that mobility may function as a catalyst for the development of psychosocial resources. However, given the exploratory design and reliance on self-report measures, the findings should be interpreted with caution.

Overall, the study contributes to the literature by offering an integrative conceptualization of mobility as a developmental context and by highlighting the need for more rigorous, longitudinal, and mechanism-focused research.

Słowa kluczowe: mobilność zagraniczna; Erasmus+; rozwój osobisty; kompetencje międzykulturowe; sprawczość; tożsamość; procesy rozwojowe

Keywords: international mobility; Erasmus+; personal development; intercultural competence; agency; identity; developmental processes

Wprowadzenie

Mobilność zagraniczna w ostatniej dekadzie przestała być doświadczeniem marginalnym, stając się istotnym elementem biografii edukacyjnych i zawodowych młodych dorosłych. Wyjazdy realizowane w ramach programu Erasmus+, a także inne formy mobilności (praktyki, staże, krótkie programy intensywne czy doświadczenia zawodowe) wprowadzają jednostkę w nowy kontekst norm społecznych, relacji interpersonalnych oraz wymagań instytucjonalnych. Z perspektywy psychologii rozwoju zmiana ta może być interpretowana jako sytuacja przejścia (transition), w której dotychczasowe schematy działania tracą swoją oczywistość, a jednostka zostaje zmuszona do aktywnego konstruowania nowych strategii adaptacyjnych.

Pomimo rosnącego zainteresowania problematyką mobilności edukacyjnej, w literaturze przedmiotu nadal brakuje spójnego ujęcia psychologicznych mechanizmów łączących doświadczenie mobilności z rozwojem osobistym i kształtowaniem kompetencji międzykulturowych. W szczególności niewystarczająco rozpoznane pozostaje to, w jaki sposób mobilność funkcjonuje jako kontekst inicjujący zmiany w zakresie sprawczości, samoregulacji oraz procesów tożsamościowych, zwłaszcza w odniesieniu do uczestników programów takich jak Erasmus+. Wskazana luka badawcza uzasadnia potrzebę pogłębionej analizy mobilności nie tylko jako doświadczenia edukacyjnego, lecz także jako procesu rozwojowego o określonej dynamice psychologicznej.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie mobilności zagranicznej jako „przestrzeni zmiany” oraz identyfikacja mechanizmów psychologicznych, które pośredniczą między doświadczeniem wyjazdu a rozwojem osobistym i kompetencjami międzykulturowymi. Analiza koncentruje się na obszarach szczególnie istotnych dla funkcjonowania w okresie wczesnej dorosłości, takich jak wzrost sprawczości i samoregulacji, przemiany tożsamościowe

związane z eksploracją i integracją narracji „ja” oraz rozwój kompetencji umożliwiających efektywne funkcjonowanie w warunkach różnorodności kulturowej.

W części teoretycznej omówiono wybrane koncepcje psychologii rozwoju oraz psychologii międzykulturowej, które pozwalają interpretować mobilność jako doświadczenie transformujące. W części empirycznej przedstawiono wyniki pilotażowego badania ankietowego (samoopis) dotyczącego postrzeganych efektów mobilności zagranicznej (N = 176). Zastosowanie podejścia pilotażowego umożliwia wstępne uchwycenie kierunku obserwowanych zmian oraz sformułowanie rekomendacji dla uczelni i organizacji wspierających mobilność, przy jednoczesnym zachowaniu ostrożności w zakresie generalizacji wyników.

Pomimo rosnącej liczby badań nad mobilnością edukacyjną, dotychczasowe analizy koncentrują się głównie na aspektach adaptacyjnych i instytucjonalnych, rzadziej podejmując próbę integracji mechanizmów psychologicznych odpowiedzialnych za zmiany rozwojowe. W szczególności brakuje ujęć łączących perspektywę sprawczości, procesów tożsamościowych oraz kompetencji międzykulturowych w ramach jednego modelu teoretycznego. Niniejszy artykuł stanowi próbę wypełnienia tej luki poprzez zaproponowanie zintegrowanej konceptualizacji mobilności jako „przestrzeni zmiany”.

Mobilność zagraniczna jako zasób rozwojowy

Mechanizmy zmiany: eksploracja, separacja i integracja

Okres wczesnej dorosłości jest w literaturze przedmiotu opisywany jako faza intensywnej eksploracji ról społecznych, wartości oraz celów życiowych, w której jednostka stopniowo przechodzi od tożsamości zależnej do bardziej autonomicznej i refleksyjnej (Arnett, 2015). W tym kontekście mobilność zagraniczna może być interpretowana jako doświadczenie rozwojowe o charakterze przyspieszającym, ponieważ konfrontuje jednostkę z koniecznością podejmowania decyzji w warunkach zwiększonej niepewności oraz ograniczonego wsparcia znanych struktur społecznych.

Doświadczenie wyjazdu wiąże się z koniecznością samodzielnej organizacji różnych obszarów funkcjonowania, takich jak edukacja, praca czy relacje interpersonalne. Jednocześnie jednostka zostaje postawiona wobec zadania utrzymywania więzi na odległość oraz budowania nowych sieci wsparcia w nieznanym środowisku. Tego rodzaju wymagania sprzyjają rozwojowi sprawczości oraz odpowiedzialności, prowadząc do kształtowania tożsamości bardziej

autonomicznej, opartej na świadomych wyborach i refleksyjnej ocenie własnych działań (Arnett, 2015).

Z perspektywy psychologii rozwoju szczególnie istotne jest to, że zmiana kontekstu społeczno-kulturowego pełni funkcję swoistego „testu” dotychczasowych schematów funkcjonowania. W warunkach mobilności jednostka doświadcza sytuacji, w której utrwalone wzorce działania tracą swoją oczywistość, a ich skuteczność podlega bezpośredniej weryfikacji. Proces ten sprzyja uruchomieniu refleksji nad własną tożsamością, w tym nad pytaniami dotyczącymi tego, kim jednostka jest poza znanym kontekstem społecznym oraz jakie posiada zasoby umożliwiające adaptację do nowych warunków. Badania nad narracjami punktów zwrotnych wskazują, że tego typu doświadczenia mogą prowadzić do większej spójności narracji tożsamościowej oraz pogłębienia poczucia sensu podejmowanych działań (McKay i in., 2023).

Istotnym aspektem rozwoju tożsamości w kontekście mobilności jest również poszerzenie perspektywy społecznej. Kontakt z odmiennymi normami kulturowymi oraz różnorodnymi modelami życia dorosłego (np. w zakresie pracy, relacji czy organizacji życia rodzinnego) sprzyja rozwojowi myślenia krytycznego oraz ogranicza tendencję do bezrefleksyjnego internalizowania oczekiwań własnego środowiska społecznego. W konsekwencji mobilność może wspierać proces świadomej internalizacji wartości, prowadząc do kształtowania tożsamości bardziej zintegrowanej i dojrzałej psychologicznie. Należy jednak podkreślić, że zakres tego wpływu zależy od indywidualnych zasobów jednostki oraz specyfiki doświadczenia mobilności, co wskazuje na potrzebę dalszych badań nad mechanizmami tych procesów (por. McKay i in., 2023).

Mobilność a kapitał psychologiczny i dobrostan

Mobilność zagraniczna może być ujmowana jako kontekst sprzyjający rozwojowi kapitału psychologicznego, rozumianego jako zespół zasobów obejmujących m.in. poczucie skuteczności, nadzieję, optymizm oraz odporność psychiczną. Choć koncepcja ta została sformułowana wcześniej, współczesne badania potwierdzają jej znaczenie w kontekście funkcjonowania w warunkach zmiany i niepewności. Doświadczenie mobilności dostarcza licznych sytuacji wymagających adaptacji – od wyzwań organizacyjnych po złożone interakcje społeczne – w których jednostka wielokrotnie konfrontuje się z trudnościami i uczy się je przezwyciężać. Powtarzalność tych doświadczeń sprzyja wzmacnianiu przekonań o własnej skuteczności oraz rozwijaniu odporności psychicznej (Luthans i in., 2021).

Jednocześnie mobilność zagraniczna nie jest doświadczeniem jednoznacznie pozytywnym z perspektywy dobrostanu psychicznego. W początkowej fazie pobytu jednostka może doświadczać obniżonego nastroju, samotności, przeciążenia poznawczego oraz trudności komunikacyjnych. Zjawiska te są dobrze udokumentowane w badaniach nad adaptacją międzykulturową i stanowią typowy element procesu akulturacji (Smith i Khawaja, 2011; Zhang i Goodson, 2011). W tym ujęciu kluczowe znaczenie ma interpretacja tych doświadczeń – nie jako oznaki niepowodzenia, lecz jako naturalnego etapu adaptacji. Wsparcie społeczne oraz instytucjonalne może pełnić funkcję moderującą, przekształcając okres kryzysu w doświadczenie sprzyjające rozwojowi.

Z perspektywy psychologii rozwoju mobilność może być interpretowana jako sytuacja przejścia (transition), w której dotychczasowe strategie działania tracą swoją skuteczność, a jednostka zostaje zmuszona do aktywnego konstruowania nowych sposobów funkcjonowania. Szczególne znaczenie ma w tym kontekście wzrost zakresu autonomii i odpowiedzialności. W warunkach mobilności młody dorosły częściej samodzielnie organizuje codzienne funkcjonowanie, zarządza zasobami oraz buduje nowe sieci wsparcia. Doświadczenia te sprzyjają wzrostowi poczucia sprawczości, które – jak wskazują współczesne ujęcia teorii społeczno-poznawczej – ma charakter transsytuacyjny i może przenosić się na inne obszary funkcjonowania (Bandura, 2018).

Istotnym mechanizmem rozwojowym jest również kształtowanie tolerancji niejednoznaczności oraz elastyczności poznawczej. Sytuacje międzykulturowe generują bodźce wymagające reinterpretacji – odmienne style komunikacji, normy społeczne czy wzorce organizacji życia codziennego. W konsekwencji jednostka uczy się weryfikować własne schematy poznawcze oraz traktować je jako jedno z wielu możliwych sposobów interpretacji rzeczywistości. Proces ten sprzyja redukcji lęku przed oceną oraz zwiększeniu otwartości na doświadczenie, co stanowi jeden z kluczowych komponentów kompetencji międzykulturowych (Leung i in., 2008).

Mobilność zagraniczna uruchamia również procesy tożsamościowe, związane ze zmianą grup odniesienia oraz sposobu postrzegania siebie w relacji do innych. W nowych warunkach społecznych jednostka ma możliwość eksplorowania alternatywnych ról oraz redefiniowania własnych planów życiowych. Badania nad doświadczeniami studentów uczestniczących w mobilności wskazują, że tego typu sytuacje mogą prowadzić do pogłębionej refleksji nad

własnymi zasobami oraz ograniczeniami, a także do bardziej spójnej i autonomicznej narracji tożsamościowej (McKay i in., 2023).

W konsekwencji mobilność zagraniczna może być ujmowana jako proces rozwojowy, którego efekty zależą nie tylko od samego faktu wyjazdu, lecz także od warunków jego realizacji. Z punktu widzenia praktyki akademickiej i organizacyjnej oznacza to potrzebę projektowania mobilności jako procesu wieloetapowego, obejmującego przygotowanie przed wyjazdem, wsparcie w trakcie pobytu oraz działania reintegracyjne po powrocie. W literaturze podkreśla się, że interwencje psychoedukacyjne, mentoring oraz strukturyzowane formy refleksji zwiększają prawdopodobieństwo, że mobilność stanie się doświadczeniem rozwojowym, a nie jedynie adaptacyjnym (Komisja Europejska, 2024; Leung i in., 2008).

Dobrostan, sprawczość i kompetencje międzykulturowe

Mobilność zagraniczna nie musi być ujmowana wyłącznie jako wyzwanie adaptacyjne. W wielu przypadkach stanowi ona doświadczenie sprzyjające rozwojowi zasobów psychospołecznych, wzmacnianiu dobrostanu oraz pogłębianiu refleksyjności jednostki. Z perspektywy psychologii rozwoju oraz psychologii pozytywnej wyjazd może być interpretowany jako sytuacja uczenia się, w której zmiana kontekstu społeczno-kulturowego uruchamia procesy sprawcze i tożsamościowe, szczególnie istotne w okresie wczesnej dorosłości. Współczesne podejścia teoretyczne coraz częściej ujmują mobilność edukacyjną nie jako epizod logistyczny, lecz jako doświadczenie rozwojowe o wysokiej intensywności. Wejście w środowisko o odmiennych normach i wysokiej zmienności bodźców wymaga adaptacji, ale jednocześnie sprzyja wzrostowi poczucia sprawczości oraz stabilizacji przekonań o własnej skuteczności. Mechanizm ten ujawnia się szczególnie w sytuacjach powtarzalnych „mikrosukcesów” – codziennych działań organizacyjnych, komunikacyjnych i społecznych – które jednostka internalizuje jako dowód własnych kompetencji (Bandura, 2018; Luthans i in., 2021).

Z perspektywy rozwojowej mobilność sprzyja przechodzeniu od funkcjonowania zależnego od kontekstu do funkcjonowania bardziej autonomicznego. Konieczność samodzielnego zarządzania zasobami, organizowania codzienności oraz budowania nowych relacji wspiera rozwój samoregulacji i odpowiedzialności (Arnett, 2015; Brzezińska i in., 2016). W konsekwencji może to prowadzić do większej spójności tożsamości oraz jej integracji,

szczególnie w okresie wczesnej dorosłości, w którym centralne znaczenie ma eksploracja ról i stabilizacja celów życiowych (Oleś, 2014).

Istotnym wymiarem pozytywnych efektów mobilności jest rozwój kompetencji międzykulturowych, rozumianych jako zdolność do efektywnego funkcjonowania w warunkach różnorodności kulturowej. Obejmuje to komponent poznawczy (rozumienie różnic normatywnych), afektywny (regulacja emocji w sytuacjach niejednoznaczności) oraz behawioralny (elastyczne dostosowanie zachowania). Mobilność sprzyja rozwijaniu tych kompetencji poprzez ekspozycję na zróżnicowane konteksty społeczne oraz konieczność reinterpretacji własnych schematów poznawczych (Leung i in., 2008).

Mobilność może również inicjować rozwój refleksyjności oraz pogłębioną analizę własnych wartości i przekonań. Kontakt z odmiennymi modelami życia społecznego sprzyja krytycznemu porównywaniu oraz redefinicji wcześniejszych schematów interpretacyjnych. Proces ten może prowadzić do większej spójności systemu wartości oraz wzrostu dobrostanu, szczególnie gdy jednostka integruje nowe doświadczenia z dotychczasową narracją tożsamościową (Mezirow, 2000; McKay i in., 2023).

Z perspektywy praktyki akademickiej i organizacyjnej mobilność powinna być traktowana jako proces obejmujący przygotowanie przed wyjazdem, wsparcie w trakcie pobytu oraz działania reintegracyjne po powrocie. Badania nad adaptacją międzykulturową wskazują, że dostęp do wsparcia społecznego i instytucjonalnego zwiększa prawdopodobieństwo pozytywnych efektów rozwojowych oraz ułatwia transfer kompetencji do funkcjonowania po powrocie (Marciniak, 2025).

Podsumowując, mobilność zagraniczna może pełnić funkcję katalizatora pozytywnej zmiany: wzmacniać sprawczość, wspierać integrację tożsamości oraz rozwijać kompetencje międzykulturowe. Ujęcie to pozwala traktować wyjazd nie tylko jako źródło stresu adaptacyjnego, lecz także jako kontekst sprzyjający budowaniu zasobów i długofalowej odporności psychospołecznej.

Mobilność zagraniczna – raport z badania

Metoda badania

Badanie miało charakter pilotażowy i eksploracyjny, a jego celem było wstępne rozpoznanie zależności między doświadczeniem mobilności zagranicznej a deklarowanymi zmianami w funkcjonowaniu psychospołecznym uczestników. Z uwagi na ten charakter,

uzyskane wyniki interpretowano z ostrożnością, koncentrując się przede wszystkim na kierunku obserwowanych zależności, a nie na ich uogólnianiu na populację.

W badaniu uczestniczyły osoby posiadające doświadczenie mobilności zagranicznej, obejmującej zarówno wyjazdy realizowane w ramach programu Erasmus+, jak i inne formy mobilności edukacyjnej oraz zawodowej, takie jak praktyki czy staże. Dobór próby miał charakter dogodnościowy i opierał się na rekrutacji prowadzonej za pośrednictwem kanałów akademickich oraz sieci rówieśniczych. W celu zwiększenia przejrzystości opisu metodologicznego uwzględniono podstawowe charakterystyki badanej grupy, w tym liczebność, wiek respondentów odnoszący się do momentu realizacji mobilności, płeć, typ doświadczenia mobilności oraz czas trwania pobytu za granicą. Szczegółowe dane przedstawiono w tabeli 1.

Do zbierania danych wykorzystano autorski kwestionariusz samoopisowy. Narzędzie to obejmowało część dotyczącą charakterystyki doświadczenia mobilności (typ wyjazdu, kraj pobytu, czas trwania), a także pytania odnoszące się do subiektywnie postrzeganych zmian w funkcjonowaniu jednostki po powrocie z zagranicy. Kluczowym elementem kwestionariusza była krótka skala oceny efektów mobilności, obejmująca takie obszary, jak sprawczość, otwartość na doświadczenie, tolerancja niejednoznaczności, kompetencje międzykulturowe oraz pewność w komunikacji. Odpowiedzi udzielano na pięciostopniowej skali Likerta, gdzie wyższe wartości oznaczały większe nasilenie deklarowanych zmian.

Badanie przeprowadzono w formie ankiety internetowej. Uczestnicy zostali poinformowani o dobrowolnym charakterze udziału oraz anonimowości udzielanych odpowiedzi, co miało na celu zwiększenie rzetelności uzyskiwanych danych. Procedura badawcza nie przewidywała żadnych form gratyfikacji za udział.

Analiza danych

Zebrane dane poddano analizie statystycznej o charakterze opisowym, obejmującej obliczenie podstawowych miar tendencji centralnej i zróżnicowania (średnie, odchylenia standardowe oraz zakresy wartości). Dodatkowo przeprowadzono analizę eksploracyjną uwzględniającą czas trwania mobilności jako zmienną różnicującą, co pozwoliło na wstępne uchwycenie zależności między długością pobytu a deklarowanymi efektami rozwojowymi.

Tabela 1*Charakterystyka próby w badaniu pilotażowym*

Zmienna	Wartość
Liczebność próby	176
Wiek (średnia; odchylenie standardowe)	średnia = 24,3; odchylenie standardowe = 2,7
Płeć	kobiety = 112 (63,6%); mężczyźni = 64 (36,4%)
Typ mobilności	Erasmus+ = 118 (67,0%); inne formy mobilności = 58 (33,0%)
Czas pobytu za granicą	średnia = 4,8 miesiąca; odchylenie standardowe = 2,9; zakres = 1–12 miesięcy

Nota. Średnia – wartość przeciętna w próbie; odchylenie standardowe – miara zróżnicowania wyników wokół średniej; zakres – wartości minimalna i maksymalna

Źródło: Opracowanie własne.

Jak przedstawiono w Tabeli 1, badanie pilotażowe objęło 176 osób posiadających doświadczenie mobilności zagranicznej. Średni wiek uczestników wyniósł 24,3 roku (odchylenie standardowe = 2,7), przy czym odnosi się on do wieku badanych w momencie realizacji mobilności. W strukturze próby przeważały kobiety (63,6%), co należy uwzględnić przy interpretacji wyników jako potencjalne ograniczenie ich reprezentatywności.

Najczęściej deklarowaną formą mobilności był program Erasmus+ (67,0%), podczas gdy pozostałe osoby uczestniczyły w innych formach wyjazdów edukacyjnych lub zawodowych. Średni czas pobytu za granicą wyniósł 4,8 miesiąca (odchylenie standardowe = 2,9), przy zakresie od 1 do 12 miesięcy, co wskazuje na istotne zróżnicowanie długości doświadczenia mobilności w badanej grupie. Taka rozpiętość może mieć znaczenie dla interpretacji uzyskanych efektów rozwojowych i została uwzględniona w dalszych analizach eksploracyjnych.

W celu oceny deklarowanych efektów mobilności zagranicznej przeanalizowano średnie wyniki samoopisu w pięciu obszarach funkcjonowania psychospołecznego. Zestawienie tych wskaźników, wraz z wartościami średnimi oraz odchyleniami standardowymi, przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2*Wskaźniki postrzeganej zmiany po doświadczeniu mobilności zagranicznej (skala 1–5)*

Wskaźnik	Średnia	Odchylenie standardowe
Sprawczość / samodzielność	4,26	0,64
Otwartość na doświadczenie	4,11	0,71
Tolerancja niejednoznaczności	3,84	0,78
Kompetencje międzykulturowe	4,19	0,66
Pewność w komunikacji	4,03	0,74

Nota. Średnia – przeciętna wartość uzyskana w próbie; odchylenie standardowe – miara zróżnicowania wyników wokół średniej; skala odpowiedzi od 1 (zdecydowanie nie) do 5 (zdecydowanie tak).

Źródło: Opracowanie własne.

Jak przedstawiono w tabeli 2, wszystkie analizowane obszary uzyskały wartości powyżej środka skali, co wskazuje na ogólnie pozytywną ocenę efektów mobilności zagranicznej przez uczestników badania. Najwyższe wartości odnotowano w zakresie sprawczości i samodzielności (średnia = 4,26; odchylenie standardowe = 0,64), co sugeruje, że doświadczenie mobilności sprzyja wzmocnieniu poczucia autonomii oraz kompetencji związanych z organizacją codziennego funkcjonowania w nowych warunkach.

Relatywnie wysokie wyniki uzyskały również kompetencje międzykulturowe (średnia = 4,19; odchylenie standardowe = 0,66) oraz otwartość na doświadczenie (średnia = 4,11; odchylenie standardowe = 0,71). Może to wskazywać, że kontakt z różnorodnością kulturową oraz konieczność funkcjonowania w odmiennym środowisku społecznym sprzyjają rozwojowi postaw adaptacyjnych i elastyczności poznawczej.

Nieco niższe, choć nadal dodatnie wartości uzyskano w zakresie pewności w komunikacji (średnia = 4,03; odchylenie standardowe = 0,74), co może sugerować, że rozwój kompetencji komunikacyjnych ma charakter bardziej zróżnicowany i zależy od indywidualnych doświadczeń uczestników.

Najniższy wynik odnotowano w obszarze tolerancji niejednoznaczności (średnia = 3,84; odchylenie standardowe = 0,78). Może to wskazywać, że pomimo ogólnie pozytywnych efektów mobilności, sytuacje nieprzewidywalności i niejasności charakterystyczne dla środowiska międzykulturowego pozostają dla części badanych źródłem trudności. Jednocześnie stosunkowo wyższe odchylenie standardowe w tym obszarze sugeruje większe zróżnicowanie doświadczeń uczestników.

Należy podkreślić, że ze względu na pilotażowy charakter badania oraz wykorzystanie miar samoopisowych, uzyskane wyniki mają charakter wstępny i wymagają dalszej weryfikacji w badaniach o bardziej zaawansowanej metodologii.

Dyskusja

Wnioski bieżące

Uzyskane wyniki wpisują się w teoretyczne ujęcie mobilności zagranicznej jako kontekstu sprzyjającego rozwojowi psychospołecznemu. W szczególności wysokie wartości deklarowane w zakresie sprawczości i samodzielności sugerują, że doświadczenie mobilności może wzmacniać poczucie kontroli nad własnym działaniem oraz zdolność do efektywnego funkcjonowania w warunkach zmiany. Wynik ten jest spójny z założeniami teorii społeczno-poznawczej, zgodnie z którą powtarzane doświadczenia skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami prowadzą do wzrostu przekonań o własnej skuteczności.

Równie istotne są wysokie wyniki w zakresie kompetencji międzykulturowych oraz otwartości na doświadczenie. Wskazują one, że kontakt z różnorodnością kulturową może sprzyjać rozwojowi postaw adaptacyjnych oraz elastyczności poznawczej. Jednocześnie niższe wartości uzyskane dla tolerancji niejednoznaczności sugerują, że nie wszystkie aspekty funkcjonowania w środowisku międzykulturowym ulegają w równym stopniu pozytywnej zmianie. Można przypuszczać, że sytuacje niejednoznaczności stanowią nadal istotne obciążenie poznawcze i emocjonalne, szczególnie w początkowych fazach adaptacji.

Wyniki badania można interpretować w kontekście zaproponowanej w artykule koncepcji mobilności jako „przestrzeni zmiany”, w której kluczową rolę odgrywa jednoczesna ekspozycja na nowe doświadczenia oraz konieczność aktywnego konstruowania sposobów radzenia sobie. Zwiększona autonomia oraz zmiana kontekstu społecznego mogą sprzyjać procesom tożsamościowym, natomiast powtarzalne sytuacje wymagające reinterpretacji rzeczywistości wspierają rozwój kompetencji międzykulturowych.

Ograniczenia badania

Interpretacja uzyskanych wyników wymaga uwzględnienia kilku istotnych ograniczeń metodologicznych. Przede wszystkim badanie miało charakter pilotażowy, co oznacza, że jego celem było wstępne rozpoznanie analizowanych zależności, a nie ich jednoznaczne potwierdzenie. Zastosowanie próby dobranej metodą dogodnościową ogranicza możliwość generalizacji wyników na szerszą populację.

Dodatkowym ograniczeniem jest wykorzystanie narzędzia samoopisowego, które może wiązać się z ryzykiem wystąpienia błędów poznawczych, takich jak tendencja do udzielania odpowiedzi zgodnych z oczekiwaniami społecznymi. Istotnym czynnikiem jest również brak grupy kontrolnej, co uniemożliwia jednoznaczne przypisanie obserwowanych zmian wyłącznie doświadczeniu mobilności.

Należy także uwzględnić efekt autoselekcji – osoby decydujące się na wyjazd zagraniczny mogą już na etapie wyjściowym charakteryzować się wyższym poziomem otwartości czy sprawczości, co może częściowo tłumaczyć uzyskane wyniki.

Implikacje dla dalszych badań i praktyki

Uzyskane wyniki wskazują na potrzebę prowadzenia badań o bardziej zaawansowanej metodologii, w szczególności projektów podłużnych, obejmujących pomiar przed i po doświadczeniu mobilności. Pozwoliłoby to na bardziej precyzyjne uchwycenie dynamiki zmian oraz ich rzeczywistego związku z doświadczeniem wyjazdu.

Zasadne wydaje się również wykorzystanie standaryzowanych narzędzi psychometrycznych, które umożliwią porównywalność wyników oraz zwiększą ich trafność i rzetelność. W przyszłych badaniach warto także uwzględnić zmienne moderujące, takie jak długość pobytu, rodzaj mobilności czy poziom wsparcia społecznego.

Z perspektywy praktyki akademickiej i organizacyjnej wyniki sugerują, że mobilność powinna być traktowana jako proces rozwojowy wymagający odpowiedniego wsparcia. Programy przygotowawcze, mentoring oraz działania refleksyjne mogą zwiększać prawdopodobieństwo pozytywnych efektów mobilności i ułatwiać transfer nabytych kompetencji do dalszego funkcjonowania.

Zakończenie

Mobilność zagraniczna może stanowić istotny kontekst rozwojowy w okresie wczesnej dorosłości, sprzyjający wzmocnieniu zasobów psychospołecznych, takich jak sprawczość, autonomiczność oraz kompetencje międzykulturowe. Uzyskane wyniki pilotażowe wskazują na ogólnie pozytywny kierunek zmian, co pozostaje zgodne z koncepcją mobilności jako „przestrzeni zmiany”, w której jednostka rozwija się poprzez konfrontację z nowością i różnorodnością.

Jednocześnie efekty te nie mają charakteru uniwersalnego i zależą od indywidualnych zasobów jednostki oraz warunków realizacji mobilności. Wymaga to dalszych badań o bardziej

rygorystycznym charakterze metodologicznym, które pozwolą lepiej zrozumieć mechanizmy leżące u podstaw obserwowanych zmian.

W ujęciu całościowym artykuł wskazuje, że mobilność zagraniczna może być traktowana nie tylko jako doświadczenie edukacyjne, lecz także jako istotny element procesu rozwoju psychospołecznego młodych dorosłych.

Bibliografia:

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (wyd. 2). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130-136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Brzezińska, A. I., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Komisja Europejska. (2024). *Erasmus+ Programme Guide*. Pobrano z lokalizacji https://erasmus-plus.ec.europa.eu/sites/default/files/2023-11/2024-Erasmus%2BProgramme-Guide_EN.pdf
- Leung, A. K.-y., Maddux, W. W., Galinsky, A. D., Chiu, C.-y. (2008). Multicultural experience enhances creativity: The when and how. *American Psychologist*, 63(3), 169–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.3.169>
- Luthans, F., Youssef, C. M., Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001>
- Marciniak, M. (2025). Wsparcie Instytucjonalne w organizacji wyjazdu zagranicznego a mobilność edukacyjna studentek pedagogiki. *Rocznik Pedagogiczny*, 48, 77-94. <https://doi.org/10.14746/rp.2025.48.4>
- McKay, S., Freeman, E., Lannegrand, L., Skues, J., Wise, L. (2024). Exploring turning point narratives of international exchange students to identify the experiences that promote perceived growth and identity development. *An International Journal of Theory and Research*, 24(1), 31-44. <https://doi.org/10.1080/15283488.2023.2285444>

Mezirow, J. (2000). Learning to Think like an Adult. Core Concepts of Transformation Theory. W J. Mezirow, Associates (Red.), *Learning as Transformation. Critical Perspectives on a Theory in Progress* (s. 3-33). Jossey-Bass.

Oleś, P. K. (2014). *Psychologia człowieka dorosłego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Smith, R. A., Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699-713. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.08.004>

Noty o autorach

Artur Majchrzak, magister, wykładowca w Wyższej Szkole Biznesu – National Louis University, Dyrektor Instytutu Diagnostyki, Opiniodawstwa i Pomocy Psychologicznej w Nowym Sączu oraz Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej przy IDOiPP WSB-NLU. Absolwent psychologii o specjalności – kliniczna i osobowości. Posiada również tytuł licencjata z Zarządzania. Ukończył liczne studia podyplomowe, np. z przygotowania pedagogicznego, TUS, uzależnień behawioralnych, nauczania etyki, a także teologiczno-katechetycznych. Jego głównymi zainteresowaniami są: pomoc psychologiczna, narzędzia stosowane w diagnozie psychologicznej, psychologia osobowości. Jest współwłaścicielem Centrum Psychologicznego WM, pracuje także jako psycholog szkolny w szkołach podstawowych.

Joanna Olszowy – magister, obecnie nauczyciel rewalidacji w Regionalnym Centrum Edukacji Zawodowej w Nisku. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy dydaktycznej w edukacji szkolnej i akademickiej. Pracowała jako nauczyciel w Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Tarnobrzegu oraz w Zespole Szkół nr 2 im. Bartosza Głowackiego w Tarnobrzegu. Doświadczenie w szkolnictwie wyższym zdobywała jako asystent w PANS im. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu oraz w PUZ im. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu, a także jako wykładowca w PWSZ im. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu. Pełniła również funkcję wykładowcy w uczelniach niepublicznych: Wyższej Szkole im. Bogdana Jańskiego w Krakowie, Wyższej Szkole Administracji w Stalowej Woli oraz Wyższej Szkole Ekonomicznej w Stalowej Woli. Jest absolwentką studiów II stopnia na kierunku ekonomia (specjalność: rachunkowość i finanse przedsiębiorstw) oraz studiów I stopnia w obszarze zarządzania. Ukończyła liczne studia podyplomowe, m.in. z zakresu edukacji włączającej i integracyjnej, rewalidacji i terapii osób w spektrum autyzmu, logopedii, mediacji i negocjacji oraz przygotowania pedagogicznego. Jest autorką monografii oraz artykułów naukowych z obszaru zarządzania i ekonomii. Jej obecne zainteresowania zawodowe koncentrują się na wspieraniu

uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz rozwijaniu edukacji inkluzyjnej i praktycznych metod rewalidacyjnych.