

# DZIAŁALNOŚĆ AUTOKREACYJNA MŁODZIEŻY STUDENCKIEJ A EDUKACJA NIEFORMALNA PODCZAS MIĘDZYNARODOWYCH WYJAZDÓW EDUKACYJNYCH

Bożena Alejziak

ORCID: 0000-0002-3821-8887

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

**Słowa kluczowe:** międzynarodowa turystyka edukacyjna, edukacja nieformalna, czas wolny, młodzież studencka

**Streszczenie.** Działalność autokreacyjna jednostek oznacza proces samodzielnego oddziaływania na kształt własnego rozwoju, co wiąże się z jej samoświadomością, umiejętnością stawiania i realizowania celów. Szczególną sytuację ku temu stwarzają międzynarodowe wyjazdy edukacyjne, podczas których młodzież zdobywa wiedzę oraz umiejętności nie tylko w trakcie edukacji formalnej, ale także nieformalnej, czyli w czasie wolnym, poznając kulturę danego kraju oraz jego atrakcje przyrodnicze.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie fragmentu badań dotyczących zdiagnozowania opinii młodzieży studenckiej na temat roli i znaczenia międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych, w ich działalności autokreacyjnej, uwzględniając aspekt edukacji nieformalnej, czyli możliwości zdobywania wiedzy i umiejętności oraz kształtowania własnej osobowości w czasie wolnym. Powyższy aspekt stanowi pewnego rodzaju *novum* wśród dotychczas opublikowanych opracowań, które zwykle uwzględniały kompleksowe oddziaływanie uczestnictwa w powyższych wyjazdach na rozwój młodzieży. Aby zdiagnozować cel badań, zastosowano jakościowe oraz ilościowe metody badań.

Analizując otrzymane wyniki, można zauważyć, że edukacja nieformalna realizowana przez młodzież studencką w czasie wolnym podczas międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych przynosi jej wiele korzyści w sferze rozwoju poznawczego, społecznego, fizycznego, co przyczynia się do rozwoju i doskonalenia jej osobowości.

## THE IMPACT OF INFORMAL EDUCATION DURING INTERNATIONAL EDUCATION TRIPS ON STUDENTS' SELF-CREATING DEVELOPMENT

**Keywords:** international education tourism, informal education, free time, students

**Summary.** Self-creating development is a process of shaping one's own development path individually, which involves self-awareness and the ability to set and fulfil one's goals. International educational trips constitute a perfect time to explore self-creating development potential. They offer a possibility to gain knowledge and experience not only through formal education, but also through the informal one – during free time, exploring natural attractions, familiarising with new culture.

Given the above considerations, the purpose of this article is to present a study excerpt on students' opinions about the role and significance of international educational trips on their self-development, emphasising the informal education aspect, i.e. possibility to gain knowledge, experience and shape one's personality during free time. The aforementioned aspect appears to be a novelty amongst the studies that have been published thus far, the studies that usually took into account the multifaceted impact of such trips on students. To address the issue of this article, quantitative and qualitative measures have been taken. The analysis of the results of the study demonstrates that informal education during international education trips has multiple positive effects on students' cognitive, social and physical development, which contributes to shaping their personalities.

### Wprowadzenie

Świadome planowanie własnego rozwoju osobistego i zawodowego jest czynnikiem koniecznym, aby dobrze funkcjonować we współczesnym świecie, który tworzy społeczeństwo oparte na wiedzy. To właśnie wiedza, a przede wszystkim zróżnicowany jej zakres decyduje o sukcesie młodych ludzi wchodzących w dorosłe życie oraz obecny rynek pracy. Działalność autokreacyjna jednostek oznacza proces samodzielnego oddziaływania na kształt własnego rozwoju, co wiąże się z jej samoświadomością, zdolnością do autorefleksji, umiejętnościami stawiania i realizowania celów oraz budowania wokół nich własnej biografii. Proces ten obejmuje działania świadome i intencjonalnie ukierunkowane na własny rozwój, jak również działania spontaniczne ukierunkowane na inne cele, których

skutki mogą mieć charakter rozwojowy<sup>1</sup>. Wraz ze zdobywanym doświadczeniem życiowym człowiek dorosły zaczyna dostrzegać coraz większy związek między podejmowaną aktywnością a własnym rozwojem osobistym i zawodowym<sup>2</sup>.

Szczególną rolę w rozwoju młodego człowieka odgrywa edukacja: formalna (realizowana w instytucjach szkolnych zgodnie z ogólnie zatwierdzonym programem nauczania, prowadząca do uzyskania kwalifikacji potwierdzonych świadectwem, zaświadczeniem o ukończeniu szkoły, certyfikatem, dyplomem), pozaformalna (zorganizowana instytucjonalnie poza programami kształcenia prowadzącymi do uzyskania kwalifikacji zarejestrowanej)<sup>3</sup> oraz nieformalna rozumiana jako te sposoby uczenia się, które istnieją poza systemem edukacji formalnej, pozainstytucjonalnej, a nawet pozasystemowej<sup>4</sup>.

Warto podkreślić, że dla młodzieży szczególnie interesujące są te możliwości zdobywania wiedzy, które łączą się z dobrowolnym wyborem formy, zakresu jej zdobywania, mają związek z zainteresowaniami i pasjami młodych. Formy te mają zazwyczaj związek z edukacją nieformalną realizowaną w czasie wolnym poprzez uczestnictwo w klubach młodzieżowych, kołach zainteresowań, w muzeach, centrach nauki, galeriach, teatrach czy bibliotekach. Edukacja nieformalna nie ma celu, struktury ani planu. Oznacza uczenie się w ramach codziennych zajęć, w pracy, w rodzinie, w czasie wolnym itp. Jest to głównie uczenie się przez wykonywanie określonych czynności<sup>5</sup>.

Należy podkreślić, że zdolność do uczenia się stała się szczególnie ważna w dzisiejszym skomplikowanym i pełnym wewnętrznych sprzeczności świecie, w którym jednostka musi stale dostosowywać się do niezwykle szybkich zmian, jakie mają miejsce w niemal każdej dziedzinie życia<sup>6</sup>. Wiąże się to z przyswajaniem nawyków, wiedzy i postaw, które umożliwiają jednostce dostosowanie się

<sup>1</sup> Z. Pietrasiński, *Wiedza i „rola” autokreacyjna jednostki jako przedmiot rozwoju*, „Przegląd Psychologiczny” 1992, nr 1, s. 9–18; Idem, *Konstruowanie perspektywy biograficznej*, „Psychologia Wychowawcza” 1997, nr 4, s. 385–395.

<sup>2</sup> J. Pawlak, *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*, WAM, Kraków 2009.

<sup>3</sup> S. Sławiński (red.), *Słownik podstawowych terminów dotyczących krajowego systemu kwalifikacji*, IBE, Warszawa, 2013, s. 16.

<sup>4</sup> E. Trempała, *Edukacja formalna (szkolna) i edukacja nieformalna (równoległa, nieszkolna, pozaszkolna)*, „Przegląd Pedagogiczny” 2011, nr 1, s. 95–104.

<sup>5</sup> B. Fatyga, *Edukacja nieformalna w Polsce: Historia i ramy współczesne*, [w:] *Doświadczać uczenia. Materiały pokonferencyjne*, Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, Warszawa 2005, s. 23.

<sup>6</sup> P. Kloosterman, M. Taylor E., *Handbook for facilitators. Learning to learn in practice*, Printing & Publishing House “Firidas”, Vilnius, Lithuania 2012, s. 10.

w sferze osobistej, jak i społecznej do otaczającego świata<sup>7</sup>. Powyższa edukacja odbywa się w różnych przestrzeniach – w szkole, na uczelni, w pracy, podczas staży, szkoleń czy warsztatów, różnorodnych działań w czasie wolnym, aż wreszcie w codziennych sytuacjach<sup>8</sup>. Wartość uczenia się w nieformalnych sytuacjach podkreśla zarówno psychologia humanistyczna, jak i andragogika, zwracając uwagę, że przestrzenią zdobywania wiedzy i umiejętności są nie tylko instytucje edukacyjne, ale całe życie człowieka i wszystko, co się w nim dzieje. Przy przyjęciu takich założeń uczenie się staje się procesem aktywnym, dynamicznym, osadzonym w interakcjach z innymi ludźmi i ze światem<sup>9</sup>.

Kiedy edukacja zajmuje coraz bardziej doceniane miejsce w życiu, zaczynają się zacierać granice pomiędzy czasem poświęcanym na kształcenie się, pracę i relaks. Pojawiają się nowe koncepcje, łączące pracę i naukę, a czas wypoczynku często bywa wykorzystywany w celu doskonalenia samego siebie. Przykładem twórczego, wszechstronnego rozwoju młodego człowieka może być uczestnictwo w europejskich programach wymiany, w których młodzi ludzie łączą naukę formalną oraz nieformalną związaną z poznawaniem nowego, międzynarodowego, społecznego i kulturowego otoczenia<sup>10</sup>.

Z punktu widzenia młodzieży studenckiej szczególnie interesująca wydaje się sfera nieformalna realizowana w czasie wolnym. Zgodnie z definicją Joffre Dumazediera<sup>11</sup> czas wolny określa wszelkie zajęcia, jakim może się oddawać jednostka z własnej ochoty i z różnych powodów: dla rozrywki, dla zdobywania nowych wiadomości, dla bezinteresownego kształcenia się czy dobrowolnego udziału w życiu społecznym, poza obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi<sup>12</sup>. Warto zwrócić uwagę, że pomimo upływu czasu przedstawiona w ubiegłym wieku definicja jest wciąż aktualna, ponieważ wynika z niej, iż czas

<sup>7</sup> M.S. Knowles, E.F. Holton, R.A. Swanson, *Edukacja dorosłych. Podręcznik akademicki*, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2009.

<sup>8</sup> T. Bratek, *Uczyć się Inaczej. Kompendium wiedzy o edukacji pozaformalnej na podstawie doświadczeń uczestników i uczestniczek Programu „Młodzież w działaniu” (2007–2013)*, FRSE Erasmus+, Warszawa 2003, s. 26.

<sup>9</sup> A. Erling, *What is Nonformal Education?* „Journal of Agricultural Education”, The Pennsylvania State University 1993.

<sup>10</sup> B. Łukasik, *Od przekazu wiedzy do uczenia samodzielności poznawczej i egzystencjalnej*, [w:] *Podstawy edukacji. Ciągłość i zmiana*, Akad. im. Jana Długosza, Częstochowa, 2012, s. 253–258; T. Bratek, *Uczyć się Inaczej. Kompendium wiedzy...*, s. 26.

<sup>11</sup> J. Dumazedier, *Vers une civilization du loisir?* Éditions du Seuil, Paris 1962; Idem, *Sociologie empirique du loisir*, Éditions du Seuil, Paris 1974.

<sup>12</sup> W. Woronowicz, D. Apanel (red.), *Opieka–wychowanie–kształcenie. Moduły edukacyjne*, Impuls, Kraków 2010, s. 20.

wolny to nie tylko czas relaksu, odpoczynku, czy rozrywki, ale czas, który jednostka może przeznaczyć na własne doskonalenie, zdobywanie wiedzy, poszerzanie horyzontów, tworzenie relacji społecznych, czyli na wszechstronny rozwój własnej osobowości. Aby jednak wypełniać czas wolny pożytecznymi czynnościami, muszą być one uświadomione, a potrzeby rozpoznane<sup>13</sup>. Właściwe rozporządzanie czasem wolnym jest związane z kształtowaniem i doskonaleniem własnego życia zarówno w jego społecznej, jak i indywidualnej postaci. Spełnia on w życiu młodych ludzi różnorodne funkcje, takie jak<sup>14</sup>: edukacyjna, wychowawcza, integracyjna, wypoczynkowa, które mają istotny związek z rozwojem własnej osobowości.

## Metoda i cel badań

Międzynarodowe wyjazdy edukacyjne są bardzo ważnym narzędziem wspierającym edukację formalną (poprzez realizację tzw. Learning Agreement<sup>15</sup>), pozaformalną (praktyki i staże zawodowe) oraz nieformalną (poprzez realizację różnorodnych działań w czasie wolnym)<sup>16</sup>. Długotrwały pobyt w trakcie realizacji programu w innym kraju jest niepowtarzalnym doświadczeniem, podczas którego młody człowiek często balansuje na pewnym kontinuum, gdzie na jednym jego krańcu znajduje się aktywność hedonistyczna, a na drugim transgresyjna. Te dwa pojęcia są nieodłącznymi elementami wymiany międzynarodowej. Działalność hedonistyczna jest związana z szeroko pojętą rozrywką i zabawą realizowaną zwykle w czasie wolnym<sup>17</sup>, jest istotną częścią życia studenta – Erasmusa. Z kolei działalność transgresyjna ma związek z samodzielnym funkcjonowaniem w zróżnicowanym kulturowo środowisku, co w istotny sposób łączy się z doskonaleniem własnej osobowości poprzez pokonywanie wewnętrznych

<sup>13</sup> J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*, Almamer WSE, Warszawa, 2008, s.184.

<sup>14</sup> M. Kwilecka, Z. Brożek, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamer WSE, Warszawa 2007, s. 63; E. Wnuk-Lipiński, *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, Ossolineum, Wrocław–Warszawa–Kraków, 1972, s. 10.

<sup>15</sup> Learning Agreement to „Porozumienie o programie zajęć” (Learning Agreement for Studies) to umowa między studentem, jego uczelnią macierzystą i uczelnią zagraniczną, określająca program zajęć, w jakich uczestniczyć ma student w uczelni partnerskiej oraz liczbę punktów ECTS, jaka będzie przyznana za ich zaliczenie.

<sup>16</sup> B. Alejski, *Międzynarodowa turystyka edukacyjna a rozwój osobisty i zawodowy młodzieży studenckiej*, „Zeszyty Naukowe MWSE” 2018, nr 1 (37).

<sup>17</sup> P. Brzozowski. *Uniwersalna hierarchia wartości – fakt czy fikcja?* „Przegląd Pedagogiczny” 2005, t. 48, nr 3, s. 261–276.

ograniczeń, trudności językowych, edukacyjnych, organizacyjnych i innych<sup>18</sup>. Powyższy wyjazd wiąże się z szeroką gamą emocji, doświadczeń i okoliczności sprzyjających realizacji zarówno jednych, jak i drugich zachowań.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie fragmentu badań<sup>19</sup> dotyczących zdiagnozowania opinii młodzieży studenckiej na temat roli i znaczenia międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych (Program Erasmus Plus), w ich działalności autokreacyjnej uwzględniając aspekt edukacji nieformalnej, czyli możliwości zdobywania wiedzy i umiejętności oraz kształtowania własnej osobowości w czasie wolnym. Powyższy aspekt stanowi pewnego rodzaju *novum* wśród dotychczas opublikowanych opracowań, które zwykle uwzględniały kompleksowe oddziaływanie uczestnictwa w Programie Erasmus na rozwój młodzieży.

W związku z powyższym problem główny sformułowano następująco: Jaką rolę i znaczenie w działalności autokreacyjnej młodzieży studenckiej odgrywa sfera edukacji nieformalnej realizowana w czasie wolnym podczas międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych?

Realizując badania podjęto próbę ustalenia korzyści, jakie odnosi młodzież studencka w zakresie:

- zdobywania i poszerzania wiedzy,
- kształtowania umiejętności osobistych, zawodowych, językowych,
- kształtowania cech osobowych.

Respondentami w przeprowadzonych badaniach byli studenci (krajowi i zagraniczni) wybranych krakowskich uczelni, którzy wzięli udział w międzynarodowej wymianie edukacyjnej w ramach Programu Erasmus Plus oraz wyrazili zgodę na udział w badaniu. Celem doboru respondentów było ukazanie różnorodności postaw, charakterów czy poglądów w zależności od powyższych zmiennych.

W badaniach wykorzystano jakościowe oraz ilościowe metody badań. W ramach badań jakościowych był to wywiad indywidualny przeprowadzony na podstawie wcześniej przygotowanego scenariusza rozmowy, w której prowadzący nadawał ogólny kierunek interesujący z punktu widzenia prowadzonych badań<sup>20</sup>.

<sup>18</sup> J. Koziński, *Koncepcja transgresyjna człowieka*, PWN, Warszawa 1987, s. 52; J. Koziński, *Transgresja i kultura*, ŻAK, Warszawa, 2002, s. 53; S. Ślaski, *Zachowania transgresyjne – próba psychologicznego pomiaru*, „Przegląd psychologiczny” 2010, t. 3, nr 4, s. 401; A. Czerkawska, *O transgresji w edukacji dorosłych i poradnictwie*, „Edukacja Dorosłych” 2012, nr 2, s. 97.

<sup>19</sup> Prezentowane badania w ramach niniejszego artykułu dotyczyły „Roli i znaczenia międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych w autokreacyjnej działalności młodzieży studenckiej”.

<sup>20</sup> E. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2004, s. 327.

Wywiad został przeprowadzony przez jedną z uczestniczek seminarium magisterskiego<sup>21</sup> prowadzonego przez autorkę niniejszego artykułu, która równocześnie uczestniczyła w międzynarodowej wymianie edukacyjnej. W sumie w badaniach wzięło udział 30 osób.

W ramach badań ilościowych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, przeprowadzoną techniką ankietowania, gdzie narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety, za pomocą którego zdiagnozowano formy czasu wolnego, w jakich uczestniczyli Erasmusi oraz częstotliwość ich realizacji. Badania ilościowe i jakościowe wzajemnie się uzupełniają.

## Prezentacja wyników badań

Aby zdiagnozować sposoby spędzania czasu wolnego młodzieży studenckiej podczas uczestnictwa w międzynarodowych wyjazdach edukacyjnych zaproponowano respondentom kilkanaście kategorii określających różne formy spędzania czasu wolnego. Zadaniem respondenta było określenie, z jaką częstotliwością w powyższych formach uczestniczył (codziennie, kilka razy w tygodniu, kilka razy podczas wyjazdu, kilkanaście razy podczas wyjazdu, nigdy). Zaproponowane do wyboru kategorie zostały opracowane przez Instytut Turystyki w Warszawie i stosowane przez kilkadziesiąt lat w celu badania aktywności turystycznej Polaków (w tym dzieci i młodzieży)<sup>22</sup>. Badane kategorie prezentują następujące obszary, jak aktywność poznawcza (edukacyjna), społeczna, fizyczna, hedonistyczno-ludyczna (tab. 1).

### Aktywność poznawcza (funkcja edukacyjna)

Jedną z ważniejszych potrzeb każdego człowieka jest aktywność poznawcza. Jej podstawę stanowi zdobywanie wiedzy, która ma istotne znaczenie w procesie samopoznania, samorozwoju, samorealizacji. Aby człowiek mógł ją zdobywać, potrzebna jest ciekawość oraz umiejętność poszukiwania i analizowania<sup>23</sup>. Młodzież studencka podejmuje różnorodne wyjazdy, aby poznać świat, zobaczyć ciekawe zjawiska, korzystać z dóbr kultury, wejść w bezpośredni kontakt z ludnością odwiedzanego kraju, poznać jej styl życia, zachowania, wzorce, tradycje,

<sup>21</sup> Wywiad z uczestnikami Programu Erasmus przeprowadziła magistrantka Pani Dominika Broda.

<sup>22</sup> J. Łaciak, *Aktywność turystyczna dzieci i młodzieży w 2009 roku*, Instytut Turystyki Sp. z o.o., Warszawa 2010, s. 39; B. Alejziak, *Aktywność turystyczna młodzieży polskiej: analiza porównawcza lata 2002–2008: wybrane zagadnienia*, cz. 1, „Turystyka i Rekreacja”, t. 6, Warszawa 2010, s. 99–115.

<sup>23</sup> A. Masłow, *Motywacja i osobowość*, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2013, s. 72.

zwyczaje itp. Wyjazdy są dla nich źródłem nowych, atrakcyjnych przeżyć, silnych doznań emocjonalnych, które nie tylko wiążą się z faktem poznania nieznanymi miejsc, ale łączą się poszukiwaniem inności, nowości, urozmaicenia. Poznawanie różnych składników środowiska podczas wyjazdów, podczas bezpośredniej obserwacji, doświadczenia i samokształcenia, dają dobre możliwości konfrontacji wiedzy ogólnej oraz specjalistycznej z konkretnym obrazem rzeczywistości. Często budują prawidłowy obraz odwiedzanych miejscowości i krajów, przeciwdziałając funkcjonującym stereotypom. Wyjazd stwarza okazję do praktycznego wykorzystania umiejętności językowych, natomiast opanowana wcześniej wiedza o życiu społeczno-kulturalnym innych krajów może stymulować aktywność intelektualną młodzieży<sup>24</sup>.

Jak wynika z przeprowadzonych badań, to właśnie aktywność poznawcza jest jedną z dominujących form spędzania czasu wolnego badanej młodzieży w trakcie międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych. Przejawiała się głównie zwiedzaniem miast, zabytków, uczestnictwem w wydarzeniach kulturalnych (festiwale, wystawy artystyczne) oraz zwiedzaniem muzeów.

Tabela 1. Sposoby spędzania czasu wolnego przez uczestników podczas międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych

LP	Sposób spędzania wolnego czasu	5	4	3	2	1	0
1	<b>Aktywność poznawcza</b>	%	%	%	%	%	%
2	odwiedzanie parków narodowych lub krajobrazowych	6,48	12,04	42,59	20,37	16,67	1,85
3	smakowanie regionalnych potraw	14,81	44,44	25	12,04	2,78	0,93
4	chodzenie do teatru, na koncerty	1,85	16,67	30,56	29,63	19,44	1,85
5	zwiedzanie miast, miasteczek	11,11	32,41	28,7	25,00	0,93	1,85
6	zwiedzanie muzeów	6,48	14,81	28,7	27,78	21,3	0,93
7	zwiedzanie zabytków	10,19	20,37	30,56	30,56	6,48	1,85
8	poznawanie kultury ludowej, folkloru, zwyczajów	12,04	17,59	36,11	28,7	4,63	0,93
9	odwiedzanie miejsc kultu religijnego	8,33	7,41	30,56	33,33	19,44	0,93
	<b>Aktywność fizyczna</b>	%	%	%	%	%	%
9	dbałość o kondycję fizyczną (np. gimnastyka, zajęcia fitness, dłuższe spacery i, pływanie, gry sportowe itp.)	7,41	40,74	33,33	10,19	7,41	0,93

<sup>24</sup> W. Gaworecki, *Turystyka*, PWE, Warszawa 2003, s. 406.



LP	Sposób spędzania wolnego czasu	5	4	3	2	1	0
10	turystyka aktywna/kwalifikowana (np. żeglarstwo, kajakarstwo, wspinaczki górskie, jazda konna, narciarstwo itp.)	3,7	13,89	24,07	23,15	34,26	0,93
11	spokojny wypoczynek, krótkie spacery	15,74	50,93	14,81	14,81	2,78	0,93
	<b>Aktywność hedonistyczno-ludyczna</b>	%	%	%	%	%	%
12	chodzenie na dyskoteki	3,7	25,93	41,67	21,3	6,48	0,93
13	chodzenie do kina	2,78	12,96	17,59	19,44	46,3	0,93
14	spożywanie alkoholu	3,7	35,19	29,63	24,07	6,48	0,93
15	imprezowanie	4,63	28,7	26,85	31,48	7,41	0,93
16	spożywanie innych środków psychoaktywnych	0,93	6,48	11,11	5,56	75,93	0
17	zakupy w centrach handlowych	5,56	21,3	39,81	27,78	5,56	0
18	śłuchanie radia, oglądanie telewizji	9,26	25,93	14,81	20,37	27,78	1,85
	<b>Aktywność społeczna</b>	%	%	%	%	%	%
19	poświęcanie czasu życiu towarzyskiemu i rozrywkom	14,81	50	16,67	14,81	1,85	1,85
20	chodzenie ze znajomymi do kawiarni, restauracji w celu wspólnego spędzania czasu	14,81	47,22	21,3	13,89	0,93	1,85
21	korzystanie z Internetu w celu utrzymywania kontaktu z ludźmi	37,96	32,41	17,59	10,19	0	1,85
	<b>Inne</b>	%	%	%	%	%	%
22	czytanie	14,81	25,93	30,56	20,37	7,41	0,93
23	korzystanie z Internetu w celach edukacyjnych	19,44	29,63	29,63	13,89	5,56	1,85

Źródło: opracowanie własne.

0 – brak odpowiedzi; 1 – nigdy; 2 – kilkanaście razy podczas wyjazdu; 3 – kilka razy podczas wyjazdu; 4 – kilka razy w tygodniu; 5 – codziennie

W powyższych formach co trzeci badany uczestniczył kilka (28,7%; 30,56%; 30,56%; 28,7), a nawet kilkanaście (25%; 30,56%; 29,63%; 27,78%) razy podczas wyjazdu. Poniżej przytoczono kilka typowych wypowiedzi na ten temat.

„Oprócz takich codziennych rzeczy, robiliśmy to, co robi się »tylko raz«, albo bardzo rzadko. Odwiedzaliśmy muzea, zabytkowe miejsca, byliśmy na sztuce w teatrze, na operze, czy na meczu Fiorentyny. Miałam szczęście, że trafiłam do Florencji, bo to bardzo żywiolowe miasto, zawsze coś się dzieje – koncert, festiwal, inne wydarzenie kulturalne. Nie można było się tu nudzić” (Sabina, wywiad nr 22).

„Miałam możliwość wyjazdu do Stambułu. Wyjazd dał mi nie tylko możliwość poznania ludzi z całego świata, podszkolenia języka angielskiego, opanowania podstaw języka tureckiego, ale również wzbogacenia mojej wiedzy i nabycia świadomości, że nic tak nie uczy życia jak podróże” (Ania, wywiad nr 12).

„Nauczyciele połowy przedmiotów uznali, że więcej skorzystamy zwiedzając Turcję, niż ucząc się na uniwersytecie. Dlatego zjeździliśmy może jakieś 70% kraju” (Zofia, wywiad nr 21).

„Byłam w Sewilli, i jestem zdania, że to właśnie o zwiedzanie i podróże chodzi w Erasmusie. Tak najłatwiej poznać kraj. A celem tego programu nie jest przykucie studentów do ławek w salach, ale właśnie danie im szansy poznania zwykłych ludzi i prawdziwej kultury” (Krzysztof, wywiad nr 8).

„Czas spędzony w Finlandii wspominam z łezką w oku.... To nie tylko okazja do poznania innych kultur i narodowości, ale też okazja to zaprezentowania własnej, przełamania negatywnych stereotypów i podtrzymania tych dobrych” (Sebastian, wywiad nr 15).

„Spędzony cały rok akademicki w Santiago de Compostela był niesamowitym przeżyciem i przygodą. Przyjechałem bez znajomości języka, wróciłem mówiąc płynnie po hiszpańsku. Zdobyte znajomości pozwoliły na odwiedzenie wielu ciekawych miast w całej Europie oraz Ameryce. Bez wątplenia najpiękniejszy okres życia, oddałbym wszystko móc cofnąć czas” (Mariusz, wywiad nr 3).

„W ramach Erasmusa wyjechałam na pół roku do Budapesztu, na Uniwersytet Loranda Eötvösa. Wyjazd ten był dla mnie jednym z najciekawszych okresów życia. Z ludźmi, których tam poznałam, utrzymuję kontakty do tej pory. Erasmus uczy ludzi wzajemnej współpracy, sprawia, że świat staje się mniejszy i różnorodny. Dzięki posługiwaniu się obcymi językami poprawiłam swoje lingwistyczne zdolności, które są niezwykle cenne na rynku pracy” (Katarzyna, wywiad nr 18).

Wartości poznawcze to nie tylko zwiedzanie, ale także poznawanie innych atrakcji regionu, na przykład kulinarnych. Jak wynika z wypowiedzi badanych studentów, odwiedzali oni restauracje, kawiarnie w celu poznania regionalnej kuchni, natomiast mieszkając wspólnie w domach studenckich lub na kwaterekach prywatnych samodzielnie przygotowywali wspólne posiłki organizując

międzynarodowe kolacje. Była to dość powszechna forma spędzania czasu wolnego, z której codziennie korzystał więcej niż co dziesiąty Erasmus (14,81%), a większość (44,44%) kilka razy w tygodniu. Pozostali respondenci uczestniczyli w kulinarnych biesiadach nieco rzadziej, gdyż co czwarty badany (25%) korzystał z tej formy kilka razy podczas wyjazdu, a więcej niż co dziesiąty (12,04%) kilkanaście razy podczas pobytu. Oto kilka typowych wypowiedzi na powyższy temat:

„Bardzo lubiłam odwiedzać lokalne cukiernie i kawiarnie, skosztować potrawy narodowe. Wieczorami spotykałam się ze znajomymi, wychodziliśmy na kolacje albo gotowaliśmy wspólnie w domu” (Barbara, wywiad nr 10).

„Często organizowaliśmy z przyjaciółmi międzynarodowe kolacje. Dla mnie to były najpiękniejsze chwile. Wszyscy zbieraliśmy się wspólnie wokół stołu, każdy przynosił ze sobą jakieś danie narodowe, dzieliliśmy się jedzeniem i opowieściami” (Demitra, wywiad nr 26).

Można więc zauważyć, że dla znacznej części respondentów spędzanie czasu wolnego mające związek z aktywnością poznawczą przejawiało się poznawaniem kultury, historii, zabytków, tradycji, folkloru, atrakcji przyrodniczych oraz regionalnych kuchni. Warto podkreślić, że większość omawianych tutaj kategorii mniej więcej co dziesiąty uczestnik programu realizował prawie codziennie. Aktywność poznawcza przejawiała się także poznawaniem i szlifowaniem języków obcych, co znacznie ułatwia poruszanie się w międzynarodowym środowisku. Z wypowiedzi studentów wynika, że ich umiejętności lingwistyczne uległy znacznej poprawie po okresie spędzonym za granicą.

### **Aktywność ruchowa**

Inną formą doskonalenia samego siebie czy kształtowania własnego charakteru było uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej. Powszechnie wiadomo, że wszelkie formy kultury fizycznej przyczyniają się do kształtowania takich cech, jak systematyczność, umiejętność planowania i organizacji własnego czasu. Ruch przyczynia się do zmniejszenia poziomu lęku i stresu, obniża napięcie emocjonalne, minimalizuje negatywne emocje odczuwane w sytuacjach stresowych, co jest szczególnie ważne podczas międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych, gdzie młody człowiek zmuszony jest samodzielnie borykać się z różnorodnymi trudnościami. Przyjemność czerpana z aktywności ruchowej, z pokonywania własnych słabości i budowania wiary

w siebie, może być ważną częścią drogi człowieka do rozumnej troski o swój rozwój, sprawność i zdrowie<sup>25</sup>.

Jak wynika z badań, dla większości studentów różnorodne formy aktywności ruchowej stanowiły ważną formę spędzania czasu wolnego. Analizując wyniki badań, które prezentuje tabela 1 można zauważyć, że aktywność fizyczna stanowi ważną jego część dla 40,7% respondentów, którzy kilka razy w tygodniu uprawiali różne formy aktywności ruchowej o średnio intensywnym natężeniu lub o natężeniu umiarkowanym chodząc na przykład na spacer (50,93%). Oprócz codziennej aktywności ruchowej niektórzy studenci realizowali się także w różnych formach turystyki aktywnej. Jedynie 7,41% badanych osób nigdy podczas wyjazdu nie podjęło żadnej formy aktywności ruchowej. Poniżej przytoczono typowe wypowiedzi na ten temat.

„Tenis, bieganie, koszykówka, siłownia, pin pong, pływanie, rower – jeździłem nim po górach. Moja prowincja była bardzo czysta i ekologiczna, wszędzie lasy, parki i jeziora – w takim środowisku można aktywnie wypoczywać” (Nikita, wywiad nr 7).

„Zależy, na co miałem ochotę. Lubię sport, więc często korzystałem z zaplecza naszej uczelni – biegałem po stadionie, grałem w piłkę, chodziłem na basen. Biegałem po Parku Lotników albo po Lasku Wolskim” (Mihain, wywiad nr 19).

Z wypowiedzi respondentów wynika, że aktywność ruchowa dla większości studentów była ważną formą spędzania czasu wolnego, redukującą stres oraz napięcie wynikające z funkcjonowania w nieznanym sobie środowisku wielokulturowym. Najczęściej realizowanymi formami było bieganie, chodzenie na siłownię, pływanie, gry zespołowe.

### **Aktywność społeczna**

Integracja społeczna w środowisku wielokulturowym to jedno z ważniejszych założeń programu Erasmus, podczas którego ma miejsce kształtowanie kompetencji międzykulturowych, które są rozumiane jako postawa wobec współpracy z przedstawicielami innych kultur. We współczesnym, globalnym świecie jest to istotny element kształcenia studentów w procesie przygotowywania ich do przyszłej pracy w środowisku międzynarodowym. Umożliwiają

<sup>25</sup> M. Kwilecka, Z. Brożek, *Bezpośrednie funkcje rekreacji...*, s. 63.

one efektywną współpracę z przedstawicielami innych kultur. Komponenty, które tworzą powyższe kompetencje według Aleksandra V. Matveeva i Richarda G. Miltera (2004), to: „wiedza o danej kulturze i różnicach kulturowych, osobista orientacja oznaczająca zainteresowanie innymi kulturami oraz nastawienie emocjonalne i empatia wobec nich”<sup>26</sup>.

Poniżej przedstawiono kilka wypowiedzi wskazujących na korzyści wynikające z funkcjonowania w środowisku wielokulturowym, do których zaliczyć można: poznawanie historii, kultury, tradycji innych krajów, przeciwdziałanie stereotypom, naukę tolerancji, poznawanie innego spojrzenia na otaczający świat, przełamywanie barier związanych z własną nieśmiałością związaną z funkcjonowaniem w obcym środowisku.

„Poznałem niezwykłych i ciekawych ludzi. Nauczyłem się wiele o różnych krajach i ich historii. Mogłem skosztować wielu potraw, nauczyć się gestów albo wyrazów o różnym znaczeniu. Moja wiedza bardzo się poszerzyła” (Jefferson, wywiad nr 20).

„Mogłam poznać innych ludzi, ich sposób patrzenia na świat, lecz także siebie. Zrozumiałam, ile znaczą dla mnie kontakty z innymi, szczególnie z ludźmi różnorodnego pochodzenia. Oni otworzyli przede mną nowe horyzonty i perspektywy” (Kinga, wywiad nr 11)

„[...] mogłem dowiedzieć się wiele ciekawych rzeczy o innych krajach, zrozumieć różne aspekty życia, powiązać je z tradycjami, świętami. Dzięki temu na pewno zwiększył się mój dystans, a także tolerancja wobec różnorodności kultur, których wcześniej nie próbowałem zrozumieć. Coś było dla mnie po prostu białe albo czarne, teraz jednak o wiele lepiej pojmuję pewne mechanizmy działania i nie jestem taki krytyczny w ocenie. Staram się bardziej zrozumieć innych” (Ivan, wywiad nr 27).

„Generalnie jestem raczej onieśmielona nowymi kontaktami, na początku mało się odzywam i jestem nieśmiałą. Podczas Erasmusa nauczyłam się pierwsza odzywać, nawet do osób, których nie znam. W sumie nie miałam wyjścia, byłam

---

<sup>26</sup> Za: B. Krawczyk-Bryłka, *Kompetencje międzykulturowe a udział w programie Erasmus Przedsiębiorstwo we współczesnej gospodarce – teoria i praktyka*/Research on Enterprise in Modern Economy – theory and practice 2014, nr 1, 17–27, s. 18.

sama i bardzo chciałam kogoś poznać, więc sytuacja zmusiła mnie do takiego zachowania, ale bardzo się z tego cieszę. Teraz jestem bardziej pewna siebie w kontaktach z ludźmi, nie boję się podjąć jakieś dyskusji czy zacząć rozmowy” (Hristina, wywiad nr 6).

Z powyższych opinii wynika, że aktywność społeczna, która jest jednym z obszarów działalności autokreacyjnej, przejawia się wchodzeniem w rozliczne interakcje z otoczeniem zewnętrznym, tworzeniem relacji interpersonalnych w międzynarodowym środowisku. Erasmusi uczestniczyli w życiu towarzyskim oraz wspólnych rozrywkach, co większość czyniła codziennie lub kilka razy w tygodniu. Młodzież chodziła także do lokalnych kawiarni, restauracji, aby poznać regionalne potrawy i wspólnie biesiadować z nowo poznanymi przyjaciółmi.

Podsumowując dotychczasowe rozważania można zauważyć, że większość badanych studentów podczas pobytu za granicą spędzała czas wolny w bardzo wartościowy sposób, zwiedzając nieznaną im regiony i miasta, odwiedzając muzea i wystawy, poznając elementy kultury i tradycje przedstawicieli innych narodowości, zawierając z nimi przyjaźnie, często na całe życie. Miało to wpływ na ich rozwój społeczny bowiem wielu respondentów, w ich własnej opinii, stało się osobami bardziej tolerancyjnymi i otwartymi w kontaktach z nowo poznanymi osobami. Wiele osób dbało także o swoją kondycję fizyczną, uprawiając sporty o różnym poziomie wysiłku, zgodnie z własnymi potrzebami, zachowując w ten sposób równowagę w rozwoju psychicznym, intelektualnym i fizycznym.

### **Aktywność hedonistyczno-ludyczna**

Pozostałe formy aktywności podczas międzynarodowych wymian studenckich mają głównie związek z wartościami hedonistyczno-ludycznymi. Są one szczególnie ważne dla osób przejawiających chęć oderwania się od rzeczywistości, trudów dnia codziennego, poszukiwania przyjemności, radości życia, niekiedy mocnych wrażeń. Aktywność uczestników międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych w tym zakresie to najczęściej wieczorne wyjścia do centrum w celach rozrywkowych, chodzenie na dyskoteki, „imprezy” połączone z piciem alkoholu. Informacja o tego typu aktywnościach przewijała się w przeprowadzonych wywiadach.

„Większość czasu spędzałem na mieście. Rany, znowu mówię o imprezach... Polacy pokazali mi dużo fajnych miejsc w centrum. Praktycznie co wieczór gdzieś wychodziliśmy [...]” (Ali, wywiad nr 4). „Używki, przygodny seks i wydawanie

kasy. Jednak wielu, bardziej niż ze współpracą naukową, kojarzy się on z czystym szaleństwem. Jako były uczestnik, coś o tym wiem” (Ali, wywiad nr 4).

„Wieczorami zwykle wychodziliśmy rozerwać się w centrum – na tańce, na piwo, na imprezy. Czasem piliśmy dużo alkoholu i... źle to się kończyło... a czasem chcieliśmy po prostu posiedzieć razem w lokalu i spokojnie porozmawiać” (Carlo, wywiad nr 5).

Analizując dane, które prezentuje tabela 1, można zauważyć, że dominują one najczęściej z częstotliwością „kilka razy w tygodniu”, gdzie mniej więcej co trzeci respondent spożywał alkohol (35,19%) oraz „imprezował”, a co czwarty (25,93%) chodził na dyskoteki. Można więc domyślać się, że były one dość często podejmowaną formą spędzania czasu wolnego przez Erasmusów, bowiem prawie każdy uczestnik wyjazdu, z różną częstotliwością, korzystał z nich. Pozytywnym aspektem jest fakt, że 75,93% badanych osób nigdy nie zażywała żadnych środków psychoaktywnych, które często towarzyszą zachowaniom ludycznym. Niestety nie dotyczy to co dziesiątego respondenta (11,11%), który z tej formy korzystał nawet kilka razy podczas wyjazdu.

Do form ludycznych zaliczyć można także przebywanie w centrach handlowych, gdzie czas wolny spędzało 39,81% badanych osób kilka razy podczas wyjazdu, co trzeci (27,78%) kilkanaście razy podczas wyjazdu, a co piąty kilka razy w tygodniu. Można więc zauważyć, że przesiadywanie w galeriach handlowych w celach rozrywkowo-towarzyskich było jedną z częściej realizowanych form w czasie wolnym i często łączyło się z inną formą rozrywki, jaką było chodzenie do kina, zwykle kilkanaście (19,44%) lub kilka (17,59%) razy podczas wyjazdu. Ale więcej niż co dziesiąty (12,96%) chodził tam nawet kilka razy w tygodniu. Natomiast 46,3% badanych osób nigdy nie było na żadnym seansie filmowym.

Nawiązywanie wzajemnych relacji to ważna część czasu wolnego podczas wyjazdu. Mniej więcej połowa badanych osób poświęcała znaczną jego część życiu towarzyskiemu i wspólnym rozrywkom (50,00%) oraz spędzała czas ze znajomymi w kawiarni, restauracji kilka razy w tygodniu. Więcej niż co dziesiąty respondent (14,81%; 14,81%) czynił to codziennie. Powyższe rozważania potwierdzają przytoczone wypowiedzi.

„Imprezowaliśmy często do rana, »erasmusowa mentalność«, która pozwala się wyzbyć wszystkich ograniczeń. Używki, przygodny seks i wydawanie kasy. Koleżanka z wymiany wspomniała mi, że »żyje od imprezy do imprezy«. Wszystko

byłoby w porządku, gdyby ludzi to cieszyło. Ale większość moich Erasmusowych znajomych nie była szczęśliwa. Wszystko zależało od odporności psychicznej i od tego, jak daleko przesuniesz swoje granice” (Sonia wywiad nr 25).

„Na początku staraliśmy się przygotowywać do zajęć, następnie staraliśmy się na nie przychodzić, później robiliśmy wszystko, żeby pojawić się na nich chociaż pod koniec semestru. Chociaż powiedzmy sobie szczerze – nie dla wszystkich było to trudne, ale dla mnie, 21-latki, która właśnie »zerwała się z łańcucha«, tak. Nie na wszystkich zajęciach trzeba było się też pojawiać. »Erasmusi, to wiadomo, że będą mieli lżej« – na wielu uczelniach panuje takie przekonanie, chociaż z reguły nie mówi się o tym głośno. Nie powiem, było też trochę nauki. Niektóre zajęcia pozwalały dowiedzieć się nowych rzeczy i podszkolić język” (Karina, wywiad nr 29).

„Dzisiaj trochę żałuję, że częściej wybierałam imprezy niż zajęcia. Przez chwilę wydawało mi się, że skoro zawsze miałam dobre oceny, pogodzę imprezowanie z zaliczaniem przedmiotów. Przeliczyłam się i pod koniec roku było bardzo ciężko. Szczerze mówiąc: miałam nóż na gardle. Zawalenie roku wiązało się ze zwrotem kosztów wymiany, czyli kilkudziesięciu tysięcy polskich złotych” (Joanna, wywiad nr 28).

Aktywność hedonistyczno-ludyczna, jak wynika z powyższych wypowiedzi, ma związek głównie z zachowaniami eskapistycznymi przejawiającymi się: chodzeniem na dyskoteki, „imprezowaniem”, które najczęściej łączyło się ze spożyciem alkoholu. Powyższe formy realizowali prawie wszyscy uczestnicy wyjazdu z różną częstotliwością. Oprócz powyższych, innymi formami rozrywkowymi dla większości badanej młodzieży było spędzanie czasu wolnego w centrach handlowych, które niejednokrotnie łączyły się z pójściem do kina, co z różną częstotliwością dotyczyło prawie wszystkich respondentów.

## **Podsumowanie i wnioski**

Międzynarodowe wyjazdy edukacyjne łączą się z wielorakimi korzyściami zarówno w sferze edukacji formalnej, jak również nieformalnej. Sfera czasu wolnego tworzy bardzo dobre warunki do wieloaspektowego i dogłębnego poznania kulturowych, społecznych i przyrodniczych wartości danego kraju czy regionu. Edukacyjna funkcja czasu wolnego podczas wyjazdu pozawala na powiązanie



wiedzy teoretycznej, książkowej z osobistym doświadczeniem, pobudza ona dążenia samokształceniowe i poznawcze. Rozwija zdolność dostrzegania różnych problemów społecznych i kulturowych w odwiedzanym kraju, prowadzi do rozwoju umiejętności samokształcenia. Stwarza możliwość świadomego poznawania świata, wymiany doświadczeń, integracji oraz zaspokojenia potrzeb edukacyjnych i poznawczych. Kolejna korzyść wynikająca z wyjazdu łączy się z funkcją wychowawczą czasu wolnego, polegającą na kształtowaniu własnej osobowości oraz charakteru. Uczestnicy wyjazdów stają się bardziej samodzielni, odpowiedzialni, tolerancyjni, uczą się niezależności, poznają swoje możliwości, a także zdobywają umiejętności radzenia sobie w mniej lub bardziej trudnych sytuacjach przebywając daleko od domu.

Ogólnie można zauważyć, że międzynarodowe wyjazdy edukacyjne są swoistego rodzaju „szkołą życia”, podczas których z jednej strony młodzież zdobywa wiedzę i cenne doświadczenie, pozwalające kształtować własną osobowość, cechy charakteru poprzez „osobiste poznawanie świata, kontakt z odmienną kulturą, zwyczajami, co wpisuje się w działalność poznawczą, która jest elementem działalności autokreacyjnej. Ale z drugiej strony zauważalna jest działalność hedonistyczno-ludyczna, która dla młodzieży jest pewnego rodzaju eksperymentem i sprawdzianem życiowym poza miejscem swojego stałego pobytu. Młodzież bowiem przebywa z dala od rodziny, od osób bliskich, w obcym środowisku, próbując poradzić sobie z trudną sytuacją lub zredukować stres, wybiera często łatwo dostępne możliwości (alkohol, imprezowanie, dyskoteki) lub traktuje wyjazd jako czas wolności i swobody, czas bez kontroli codziennego, społecznego otoczenia, czas bez zasad i norm, co na szczęście nie dotyczy wszystkich. Jest to dla młodych pewnego rodzaju sprawdzian odpowiedzialności i dorosłości przejawiający się umiejętnością zachowania równowagi pomiędzy tym, co wartościowe (zdobywanie wiedzy, kształtowanie umiejętności), a tym, co ma charakter przyjemnościowy, eskapistyczny, pomagający oderwać się od rzeczywistości, od trudności w odmiennym kulturowo środowisku. Z pewnością międzynarodowy wyjazd edukacyjny, zarówno w sferze formalnej, jak i nieformalnej, pomaga młodym szybciej osiągnąć właściwy poziom dojrzałości, samodzielności, zaradności oraz lepiej funkcjonować we współczesnym globalnym, zróżnicowanym kulturowo świecie, zarówno w sferze osobistej, jak też zawodowej.

## Bibliografia

- Alejziak B., *Aktywność turystyczna młodzieży polskiej: analiza porównawcza lata 2002–2008: wybrane zagadnienia*, Cz. 1, „Turystyka i Rekreacja”, Warszawa 2008, t. 6.
- Alejziak B., *Międzynarodowa turystyka edukacyjna a rozwój osobisty i zawodowy młodzieży studenckiej*, „Zeszyty Naukowe MWSE” 2018, nr 1 (37).
- Babbie E., *Badania społeczne w praktyce*, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2004.
- Bratek T., *Uczyć się Inaczej. Kompendium wiedzy o edukacji pozaformalnej na podstawie doświadczeń uczestników i uczestniczek Programu „Młodzież w działaniu” (2007–2013)*, FRSE Erasmus+, Warszawa 2013.
- Brzozowski P., *Uniwersalna hierarchia wartości – fakt czy fikcja?* „Przegląd Pedagogiczny” 2005, t. 48, nr 3.
- Czerkawska A., *O transgresji w edukacji dorosłych i poradnictwie*, „Edukacja dorosłych” 2012, nr 2.
- Dumazedier J., *Sociologie empirique du loisir*, Éditions du Seuil, Paris 1974.
- Dumazedier J., *Vers une civilization du loisier?* Éditions du Seuil, Paris 1962.
- Erling A., *What is Nonformal Education?* „Journal of Agricultural Education”, The Pennsylvania State University 1993.
- Fatya B., *Edukacja nieformalna w Polsce: Historia i ramy współczesne*, [w:] *Doświadczać uczenia. Materiały pokonferencyjne*, Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, Warszawa 2005.
- Gaworecki W., *Turystyka*, PWE, Warszawa 2003.
- Kloosterman P., M. Taylor E., *Handbook for facilitators. Learning to learn in practice*, Printing & Publishing House “Firidas”, Vilnius, Lithuania 2012.
- Knowles M.S., Holton E.F., Swanson R.A., *Edukacja dorosłych. Podręcznik akademicki*, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2009.
- Kozielecki J., *Koncepcja transgresyjna człowieka*, PWN, Warszawa 1987.
- Kozielecki J., *Transgresja i kultura*, Żak, Warszawa 2002.
- Krawczyk-Bryłka B., *Kompetencje międzykulturowe a udział w programie Erasmus Przedsiębiorstwo we współczesnej gospodarce – teoria i praktyka/Research on Enterprise in Modern Economy – Theory and Practice* 2014, nr 1, 17–27.
- Kwilecka M., Brożek Z., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamater WSE, Warszawa 2007.
- Łaciak J., *Aktywność turystyczna dzieci i młodzieży w 2009 roku*, Instytut Turystyki Sp. z o.o., Warszawa 2010.
- Łukasik B., *Od przekazu wiedzy do uczenia samodzielności poznawczej i egzystencjalnej*, [w:] *Podstawy edukacji. Ciągłość i zmiana*, Akad. im. Jana Długosza, Częstochowa 2012.
- Masłow A., *Motywacja i osobowość*, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2013.
- Pawlak J., *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*, WAM, Kraków 2009.
- Pietrasiniński Z., *Konstruowanie perspektywy biograficznej*, „Psychologia Wychowawcza” 1997, nr 4.
- Pietrasiniński Z., *Wiedza i „rola” autokreacyjna jednostki jako przedmiot rozwoju*, „Przegląd Psychologiczny” 1992, nr 1.
- Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, Almamater WSE, Warszawa 2008.

- Sławiński S. (red.), *Słownik podstawowych terminów dotyczących krajowego systemu kwalifikacji*, IBE, Warszawa 2013.
- Śląski S., *Zachowania transgresyjne – próba psychologicznego pomiaru*, „Przegląd psychologiczny” 2010, t. 3, nr 4.
- Trempała E., *Edukacja formalna (szkolna) i edukacja nieformalna (równoległa, nieszkolna, pozaszkolna)*, „Przegląd Pedagogiczny” 2011, nr 1.
- Wnuk-Lipiński E., *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, Ossolineum, Wrocław–Warszawa–Kraków 1972.
- Woronowicz W., Apanel D. (red.), *Opieka-wychowanie-kształcenie. Moduły edukacyjne*, Impuls, Kraków 2010.