

MOBILITA DO ZAHRANIČIA AKO NÁSTROJ PROFESIJNÉHO A OSOBNOSTNÉHO RASTU

(Ako informovať mladých ľudí o ich možnostiach)

Mária Jaššová, centrum Euroguidance

„Erasmus pre mňa znamenal krok do neznáma, vykročenie z mojej zóny komfortu, narušenie môjho životného stereotypu. Bol to dobrovoľný skok do studenej vody, kde sa človek inštinktívne učí plávať. Silná motivácia, chuť žiť inak, učiť sa, objavovať, akceptovať, tolerovať a bojovať boli počiatočnými predpokladmi pre toto dobrodružstvo.“

Katarína Tomková, účastníčka mobility

Jednou z hlavných úloh centra Euroguidance je zvyšovanie povedomia o hodnote medzinárodnej mobility a jej podpora na účely vzdelávania, odbornej prípravy a dobrovoľníctva. Hľadáme spôsoby, ako túto tému otvárať u rôznych cieľových skupín, ako prehĺbiť uvažovanie o nej a ako ju zatraktívniť pre čo najširšie spektrum ľudí, aby neostala len privilegiom niekoľkých vyvolených. Svoje aktivity orientujeme viacerými smermi: 1) oslovujeme mladých ľudí všeobecne, 2) vytvárame program pre žiakov, ktorí sa na svoju plánovanú mobilitu už pripravujú, a 3) snažíme sa informovať tých, ktorí môžu tieto poznatky posúvať ďalej, čiže poradcov a budúcich poradcov – študentov študijného odboru Sociálna a pracovná psychológia na Fakulte sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave. Zvláštnym cieľom počas našich aktivít zameraných na širokú verejnosť je dostať ideu o užitočnosti a dostupnosti zahraničného pobytu i do vedomia tých, ktorí by nad ním z rôznych dôvodov neuvažovali. Ako sa ukazuje, informovanie nerozhodnutých či tých, čo vôbec nereflektujú na zahraničné príležitosti, si vyžaduje väčšiu pozornosť zo strany učiteľov, poradcov a ďalších, ktorí myšlienku mobility podporujú. Kým študenti a ďalší, ktorí sú pre mobilitu rozhodnutí, si informácie nejakým spôsobom – aktívne a sami – zistia, pri tejto skupine mladých ľudí musia prevziať iniciatívu tí, ktorí vidia zmysel zahraničných skúseností pre rôzne cieľové skupiny.

Pre mladých ľudí – stredoškolákov, vysokoškolákov a ďalších – máme pripravených viacero formátov, ako sú prezentácie na veľtrhoch, interaktívne aktivity na festivaloch a výstavách vzdelávania, diskusie a workshopy. Predstavujeme v nich rôzne podoby pobytov v zahraničí (štúdium, prax i dobrovoľníctvo) a ich potenciál pre rozvoj zručností, osobnostný rast a uplatnenie sa na trhu práce. Aby sme podnietili záujem i tých, pre ktorých pobyt v zahraničí nepredstavuje lákavú možnosť, hovoríme všeobecne o zmenách na trhu práce a o tom, ako sa na ne pripraviť. Nabádame ich, aby sami prichádzali s nápadmi, aké vlastnosti a schopnosti môže u nich pobyt v zahraničí posilniť, a snažíme sa posunúť ich vnímanie prínosov mobility aj smerom k menej viditeľným a samozrejým benefitom (napr. od jazykových zručností a spoznávania nových ľudí a kultúr k flexibilitě, tvorivosti, riešeniu problémov atď.). Spoločne

tiež premýšľame nad tipmi, ako takúto zahraničnú skúsenosť zvládnuť čo najlepšie. Samotní žiaci pokladajú za dôležité nepodceniť jazykovú prípravu, zistiť si dopredu čo najviac praktických informácií a aktívne sa zapájať do aktivít vzdelávacej či inej prijímajúcej organizácie. Od nás dostávajú i odporúčania, ako zvládať náročnejšie a stresujúce situácie prostredníctvom rôznych posilňujúcich činností či techník.

V niektorých interaktívnych formátoch symbolicky prostredníctvom úloh prechádzame s účastníkmi proces prípravy na mobilitu, samotný pobyt a návrat po mobilite, aby sme im priblížili výzvy jednotlivých fáz mobility. Pri príprave na mobilitu sa sústreďujeme na úlohy s témami ako motivácia a obavy z pobytu, hodnoty a silné stránky, ktoré pomôžu zvládnuť život v zahraničí vo väčšej pohode. Pri úlohách týkajúcich sa samotného pobytu zas venujeme pozornosť zdrojom a zvládacím stratégiám, keďže pobyt v zahraničí môže predstavovať záťažovú situáciu (alebo sériu záťažových situácií). Taktiež sa rozprávame o interkultúrnych rozdieloch či o spôsoboch, ako predstaviť Slovensko cudzincom. V časti venovanej návratu spoločne hľadáme odpoveď na otázky, aké zručnosti a schopnosti môžu absolventi mobilít ponúknuť zamestnávateľom pri pohovoroch, ako prezentovať seba a svoje skúsenosti. Niekedy tieto úlohy podnetia aj hlbšie rozhovory a sami bývame prekvapení, ako úprimne a nadšene sa dokážu účastníci venovať zadaniam, ktoré nabádajú k otvorenosti a sebareflexii. Ukazuje nám to, že často táto možnosť mladým ľuďom chýba – reflektovať svoje príležitosti, hovoriť o svojich plánoch a schopnostiach na ich dosiahnutie, alebo spätne prebrať svoje zážitky z už realizovaných zahraničných pobytov.

Využívame aj rovesnícku podporu, čiže mladých ľudí, ktorí si úskaliami i benefity pobytu v zahraničí vyskúšali na vlastnej koži. Ich rozprávanie často pôsobí motivujúco a presvedčivejšie ako akékoľvek formy prezentácií. Ak nie sú prítomní samotní účastníci mobilít, využívame aspoň ich reálne príbehy a zážitky na ilustráciu niektorých aspektov zahraničných pobytov. Rovesnícka podpora je však dimenzia našich programov, ktorú by sme radi rozpracovali a dali jej väčší priestor. Podľa výsledkov výskumu, ktorý sa realizoval v rámci projektu Move (www.move-project.eu), sú rovesníci centrálnym vzorcom mobility a pôsobia ako „inkubátory mobility“. Najčastejšie priatelia, ale i ostatní členovia sociálnej siete jednotlivca ako príbuzní, súrodenci, známi, ktorí absolvovali mobilitu, sú výrazným motivačným prvkom a zároveň dôležitým zdrojom informácií týkajúcich sa mobility. Z rovesníckeho zdieľania pritom môžu profitovať obe zapojené strany. Pre nerozhodnutých sú skúsení rovesníci výraznou podporou a inšpiráciou. Zapojenie absolventov mobilít do aktivít, kde môžu porozprávať o svojich skúsenostiach, je zas skvelou príležitosťou pre nich reflektovať, využiť nadobudnuté kompetencie a posunúť svoje znalosti ďalším, čo je želanie, ktoré často vyslovujú. V rozhovoroch s mladými ľuďmi, ktorí majú za sebou pobyt v zahraničí, často dominuje ich zapálenie pre túto skúsenosť. Hoci spomínajú aj náročnejšie chvíle a situácie, kedy museli vynaložiť veľké úsilie na ich zvládnutie, vnímajú svoj pobyt ako veľmi užitočný a podnetný pre svoj ďalší rozvoj. Toto poznanie chcú sprostredkovať svojim rovesníkom, často aby im ušetrili nie nevyhnutné ťažkosti a tiež aby ich motivovali a dodali odvalu váhajúcim.

Práve kvôli váhajúcim pokladáme za dôležité pri téme zahraničných mobilit zaoberať sa aj obavami a prekážkami, ktoré bránia vycestovaniu. Medzi najčastejšie zmieňované patrí téma bezpečnosti, jazyková bariéra a obava z nárokov cudzojazyčného vzdelávacieho prostredia a psychologické bariéry, ako je neochota opustiť blízkych a predpokladané ťažkosti z nadväzovania nových vzťahov a osamelosť. Podľa výskumov (projekt Move, **Beerkens M., Souto-Otero M., de Wit H., Huisman J.**: *Similar students and different countries? An analysis of the barriers and drivers for ERASMUS participation in seven countries, 2016*) sa k týmto prekážkam ešte pridávajú finančné nároky a nedostatočná podpora a chýbajúce informácie. Jazykové a psychologické prekážky majú zvláštne postavenie medzi bariérami – spoločná je pre nich istá ambivalencia vo vnímaní mladých ľudí. Obe totiž na jednej strane stoja v ceste rozhodovania pre mobilitu, na strane druhej si mladí ľudia uvedomujú, že práve prekonávanie týchto prekážok je pre nich príležitosťou pre veľký osobný a odborný rast. Rozvoj jazykových kompetencií je jedným z hlavných motivačných faktorov mobility, zlepšovanie sa predovšetkým v anglickom jazyku je vzdelávacia príležitosť mobility, ktorú mladí ľudia silno vnímajú, nakoľko si znalosť anglického jazyka spájajú s lepšími študijnými i pracovnými vyhlídkami (http://move-project.eu/fileadmin/move/downloads/MOVE_Policy_Brief_II_EN.pdf). Vnímaná úroveň jazykových znalostí je zároveň významným faktorom podporujúcim dobrú adaptáciu na pobyt v zahraničí (Chýlová, H., 2016), a naopak, nedostatok jazykových zručností (alebo ich vnímaný nedostatok) uvádza najväčšie percento respondentov ako prekážku mobility, a to ako tí, ktorí na mobilitu nakoniec išli (38,7), tak tí, ktorí sa na ňu neodhodlali (49,8) (údaje z projektu Move).

Podobne je to i s obavami o psychologickú pohodu. Ako uviedla **B. Nienaber** vo svojej prezentácii projektu Move na konferencii Learning by Leaving, zhruba pre štvrtinu opýtaných (mobilných i ne-mobilných) predstavujú bariéru https://learningbyleaving.eu/wp-content/uploads/2018/11/Key_Note_Dr.Nienaber_LearningbyLeaving_Presentation_.pdf.

Zároveň však stáť na vlastných nohách – často po prvýkrát, prevziať za seba zodpovednosť, ale tiež vytvárať si nové sociálne vzťahy a zastávať nové role, to sú i významné momenty pre sebarozvoj a teda pôsobia ako motivačný faktor. Pobyt v zahraničí nepochybne predstavuje vykročenie zo zóny komfortu, ktoré vytvára príležitosti pre učenie. Na druhej strane, neurobiologické poznatky ukazujú, že k učeniu môže dôjsť iba vtedy, ak nie je úroveň stresu príliš vysoká. Preto pokladáme za dôležité pracovať aj s témou zdrojov a zvládacích stratégií. Z našej skúsenosti vidíme, že mladí ľudia ochotnejšie zdieľajú prekážky, ktoré sú svojou povahou umiestnené externe, mimo ich osoby (finančné ťažkosti, byrokracia, nedostatok informácií). Pokladáme však za dôležité, aby sme my sami aktívne oslovovali obavy týkajúce sa osobných vlastností, väčšej introverzie či úzkostnosti, rovnako ako i strach z narušenia osobných väzieb počas pobytu v zahraničí. Zo spätných väzieb vidíme, že sú to pre mladých ľudí dôležité témy: „(Workshop) ukázal mi nové možnosti, ako sa dá ísť do zahraničia a takisto mi ukázal, že sa nemusím báť vycestovať, aj keď som introvert a bojím sa, že by som to nevládla.“ „Myslím, že mi to môže veľmi pomôcť. Z tejto stránky som sa na štúdium (v zahraničí) nepozeral a som s tým naozaj spokojný.“ (účastníci workshopu „Štúdium v zahraničí – Ako na to?“ 8. 6. 2018, Trstená). Vyššie spomínaný výskum realizovaný v rámci projektu Move identifikoval šesť vzorcov mobility mladých ľudí v Európe, pričom dimenzia individuálneho rozvoja a dimenzia sociálnej iniciácie

a hľadania nového postavenia sú ich neodmysliteľnou súčasťou. Mobilita sa stáva príležitosťou pre učenie nielen vo formálnom kontexte – v rámci školy či jazykových kurzov, ale veľký význam má práve v osobnej rovine. Možnosť skúšania nových rolí, poznávania samého seba v nových kontextoch a hľadania si miesta medzi rovesníkmi, rovnako ako testovanie odlúčenia od rodiny a vlastnej nezávislosti sú pre mladých ľudí kľúčové. Tieto takpovediac vývinové úlohy čakajú na každého mladého človeka, sú súčasťou procesu dospievania a dozrievania a nie sú viazané na kontext mobility. Počas zahraničnej mobility sa však tieto momenty zvyrazňujú.

Programy a aktivity, ktoré realizujeme so skupinami mladých ľudí s cieľom predstaviť im príležitosti zahraničných mobilit, sú však časovo veľmi obmedzené (1 - 2 hod.) a neposkytujú dostatočný priestor na dôkladnejšie prebratie všetkých vyššie uvedených tém. Naším cieľom je preto skôr podnietiť ich k uvažovaniu nad menej zrejmyimi aspektmi pobytov v cudzine.

Čiastočne iné zameranie majú programy pre žiakov stredných škôl, ktoré sú do mobilityných projektov zapojené. Títo žiaci sa nerozhodujú, či do zahraničia pôjdu, ale na svoje vycestovanie sa už pripravujú. Spoločnosť K.A.B.A. Slovensko komplexné prípravné programy pred mobilitou poskytuje už od roku 2014 a v roku 2017 za ne získali Národnú cenu kariérového poradenstva. Euroguidance centrum sa tento rok po prvýkrát k nim pripojilo a spolu s Máriou Kubišovou z tejto neziskovej inštitúcie sme prípravu rozšírili o niektoré oblasti. Pôvodné programy pokrývali široké spektrum tém – sebaopoznávanie (temperament, silné stránky, sebaopoznávanie), trh práce a miesto jednotlivca v ňom, kompetencie, stanovovanie cieľov. Túto jeseň sme testovali verziu rozšírenú o témy, ktoré sa priamo viažu na mobilitu a situácie s ňou spojené – riešenie problémov, zvládacie stratégie, interkultúrne kompetencie, motivácia pre mobilitu. Využívali sme metódy rozprávania príbehov, diskusie, škálovanie, testy, tímovú prácu atď. Do programu sa zapojilo 20 žiakov strednej priemyselnej školy, ktorí s nami prípravou absolvovali 11 vyučovacích hodín rozdelených do dvoch dní. Naším zámerom je tento program ďalej rozvíjať a pripraviť ucelené modelové poradenstvo pre stredné školy a ich žiakov chystajúcich sa do zahraničia. Hoci stredoškolské mobility zahŕňajú najčastejšie kratšie časové obdobia (2 týždne – 3 mesiace), už počas nich môžu žiaci začať vnímať ich význam pre ich osobný či profesijný rozvoj, ako ukazujú aj spätné väzby žiakov na zahraničný pobyt: *„Rozhodne tento program sa mi osobne veľmi páčil, videl som svet rozdielnych kultúr, naučil som sa byť samostatným v cudzom svete, zlepšiť si orientačné zmysly, zároveň zlepšiť si jazyk a naučil som sa niečo nové z oblasti môjho odboru. Určite tie dva týždne za to stáli, kiežby sme mohli byť tam ešte aspoň jeden týždeň navyše. Keby som mal ohodnotiť celý program, určite budem hlasovať za veľmi kladný, lebo dosť mi pomohol v oblasti rozhodovania o štúdiu v zahraničí a zároveň mojej budúcnosti, kde by som chcel pracovať v budúcnosti.“* *„Všetko mimo školy, to ako som sa musel starať sám o seba. Všetko mi to pomohlo k sebavedomiu a samostatnosti.“* *„Po ukázaní mojich kvalít našej lektorke ma vzala ako ambasádora jej firmy u nás. V podstate, za moje nadšenie, ochotu a vedomosti, či už odborné, technické alebo jazykové, som dostal okamžite pozitívnu odozvu.“* (účastníci prípravného programu, 28. 10. 2018, Martin). Jedným z odporúčaní pre európskych tvorcov politik, ktoré pripravili autori v projekte Move, je podporovať žiacku mobilitu, pretože tá môže vyvolať záujem o mobilitu aj na vyšších úrovniach vzdelávania. Prvá

mobilita býva pre jej účastníkov náročná, ale predstavuje tiež významnú spomienku, ktorá ďalej ovplyvňuje rozhodovanie o zahraničnom štúdiu, stáži, dobrovoľníctve, či inej podobe pobytu. Takto jedna mobilita často vedie k ďalším, často aj rôzneho typu (podrobnejšie vid' project [MOVE](#)).

Ďalšou oblasťou, ktorej sa pri podpore mobilit venujeme, je informovanie odbornej verejnosti. V rámci našich podujatí, napr. na konferencii Národná cena kariérového poradenstva, alebo počas Týždňa kariéry, prichádzame v našich vstupoch s témou mobility, pričom sa snažíme vzbudiť záujem nielen o zahraničné pobyty pre žiakov a študentov, ale aj o mobilitné možnosti pre samotných poradcov a pedagógov. Hlavne poradcovia často netušia o príležitostiach, ktoré môžu využiť. Výhodou mobilit odborníkov je jednak rozvíjanie sietí, ktoré môžu následne využiť žiaci a študenti pri svojich mobilitách, ale tiež zvýšenie povedomia o výhodách zahraničných pobytov. Poradca, či učiteľ, ktorý mal možnosť zažiť túto skúsenosť na vlastnej koži, je najlepším ambasádorom mobility.

Pripravujeme aj cielené stretnutia zamerané len na vzdelávanie poradcov a budúcich poradcov – študentov VŠ ohľadom pobytov v zahraničí a ich význame pre kariérový rozvoj ich žiakov a klientov. Vychádzame pri tom z našich skúseností s prácou s mladými ľuďmi, ako i zo zdrojov Euroguidance siete (publikácie *Open the Door to the World*, *Mobility advice interview*, *Hidden Competences*, *Otvorení svetu* dostupné na stránkach centier siete Euroguidance). Počas týchto informačných stretnutí sa venujeme jednak otázke významu mobility pre rozvoj mladých ľudí, tak ako sme to načrtli vyššie, tiež rôznym podobám mobility (štúdium, stáže a odborná prax, dobrovoľníctvo) a poradenskému procesu, ktorý mobilitu môže podporiť. So študentmi diskutujeme o možných typoch poradenských programov, ktoré by mohli byť nápomocné pri príprave účastníkov mobilit, pri samotnom pobyte i po návrate. Každá z týchto fáz má totiž svoje špecifiká a je potrebné pri nich zohľadňovať rôzne potreby účastníkov. Pred mobilitou je potrebné sa zamerať na interkultúrnu prípravu, jazykovú prípravu, praktické informácie, sociálnu podporu a psychologickú prípravu. Témy psychologickkej prípravy sme predstavili vyššie, okrem silných stránok, motivácie a celkového zvyšovania sebapoznania je dobré ponúkať i tipy na zvládanie stresu a osloviť tému hodnôt a svetonázorov, ktoré úzko súvisia s interkultúrnymi kompetenciami a citlivosťou. Interkultúrna príprava by mala zahŕňať aj informácie o hostiteľskej krajine a o preferovanom vyučovacom štýle, ale tiež napr. oboznámenie sa s procesom adaptácie na novú kultúru. Sociálnu podporu pre ľudí na mobilitách predstavujú jednak blízki ľudia, ktorých nechávajú doma, ale s ktorými môžu ostať v kontakte predovšetkým vďaka moderným technológiám, jednak ľudia, ktorých stretnú na mieste pobytu. I tieto sociálne kontakty je možné budovať už pred odchodom na mobilitu, buď prostredníctvom rovesníkov, ktorí rovnakú mobilitu už absolvovali, alebo zapojením sa do podporných skupín na internetových sociálnych sieťach a pod. Počas pobytu v zahraničí je ideálne využívať podporu tzv. „buddies“, domácich študentov, ktorí pomáhajú pri adaptácii na nové prostredie, či tútorské siete. Po návrate je dôležité zužitkovať skúsenosti mladého človeka, napr. pri podpore rovesníkov. Tiež je však potrebné zachytiť prípadné znaky sťaženej opätovnej adaptácie na domáce prostredie. Mnohí účastníci mobilit totiž pokladajú za najťažšiu fázu práve

návrat domov a vyrovnanie sa s uzavretím možností, ktoré mali v zahraničí. Uvedené programy a podpora mobility študentov sú, samozrejme, skôr ideálom ako realitou, opäť však za dôležité pokladáme predovšetkým otváranie týchto, v našom akademickom prostredí zatiaľ relatívne málo rozvíjaných tém. Vzdelávaniu budúcich poradcov a informovaniu odborníkov prikladáme preto zvláštny význam pri zvyšovaní povedomia o úlohe zahraničných mobility pri rozvoji mladých ľudí.

Aktivity, ktoré centrum Euroguidance realizuje na podporu mobility, vznikali postupne vo vzájomnej nadväznosti a stále pracujeme na ich rozvoji. Sme veľmi radi, že podporu obsahovej stránky týchto aktivít nachádzame aj vo výsledkoch najnovších výskumov. Aj na podklade zistení z projektu Move by sme chceli posilniť rovinu rovesníckej podpory, ktorá je zatiaľ málo a nesystematicky využívaným zdrojom a zaslúžila by si väčšiu pozornosť v podporných programoch. Tiež nás výskum inšpiruje k tomu, aby sme viac hovorili o rodine a jej vplyve na rozhodovanie o vycestovaní. Rodičia pri tom hrajú veľmi podstatnú rolu, preto je to ďalšia téma, ktorú by sme do našich programov radi zapracovali. Je zrejmé, že mobilita predstavuje nenahraditeľný zdroj rozvoja pre mladých ľudí a našou snahou je s touto ideou pracovať s rôznymi cieľovými skupinami. V konečnom dôsledku však predovšetkým chceme podporiť mladých ľudí, i tých, ktorí sa na mobilitu nakoniec nedostanú, aby začali viac vnímať učiace a rozvojové momenty vo svojich skúsenostiach a v rôznych životných situáciách, ktoré pre nich môžu predstavovať príležitosti pre osobný a profesionálny rast.

Bibliografia

Similar students and different countries? An analysis of the barriers and drivers for ERASMUS participation in seven countries, 2016. Beerkens M., Souto-Otero M., de Wit H., Huisman J. Dostupné online:

http://maarja.beerkens.info/wp-content/uploads/2015%20Erasmus_crosscountry%20WP.pdf

Proces adaptácie a jeho vliv na výkonnosť a well-being študentů VŠ, Dizertačná práca, 2016. Chýlová H.

The Erasmus impact study, 2014. Európska komisia (EK). Dostupné online na:

http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/resources/documents/erasmus-impact-study_en

Hidden Competences, 2014. CIMO. Dostupné online na:

http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/32427_Faktaa_1_2014_Hidden_Competences.pdf

Project Move: <http://www.move-project.eu/>;

Open the Door to the World, 2014. Publikácia siete Euroguidance. Dostupná online na:

<https://www.euroguidance.eu/resources/publications/other-publications/open-the-door-to-the-world>

Otvorení svetu, 2016. Publikácia centra Euroguidance Slovensko. Dostupné online na:

<http://www.euroguidance.sk/document/publikacie/p1.pdf>



Mgr. Mária Jaššová

Má ukončené vzdelanie v odbore psychológia, absolvovala viaceré kurzy v oblasti psychoterapie (neukončený dlhodobý výcvik v koncentratívno-pohybovej terapii, výcvik v krátkodobej na riešenie zameranej terapie, viaceré kurzy v arteterapii atď.) a kariérového poradenstva. Má skúsenosti s vedením skupín zameraných na osobnostný rozvoj. Posledné roky pracuje ako konzultantka slovenského centra Euroguidance.

Citujte ako:

Jaššová, M. (2018). Mobilita do zahraničia ako nástroj profesijného a osobnostného rastu. (Ako informovať mladých ľudí o ich možnostiach). In: *Kariérové poradenstvo v teórii a praxi* [online], 2018 (14), str. 61 - 67. Dostupné na internete: <https://www.euroguidance.sk/>. ISSN 1338-8231