

Zrozumieć lęk językowy

Lęk jest jedną z najbardziej skomplikowanych emocji. W literaturze termin ten rozpatrywany jest jako stan, cecha, reakcje, emocje. Powstaje on w wyobraźni i jest reakcją na odczucia wewnętrzne, jest wynikiem poczucia zagrożenia, zagubienia, brakiem zaufania, bezpieczeństwa. Lęk towarzyszy nam przez całe życie, gdyż każdy z nas codziennie spotyka się z sytuacjami, w których czuje się zagrożony. W glottodydaktyce lęk uważany jest za czynnik silnie determinujący przebieg uczenia się języka obcego. Pierwsza część artykułu będzie poświęcona rozważaniom teoretycznym na temat lęku oraz przyczynach jego powstania, druga zaś praktycznym wskazówkom dotyczącym eliminacji tego problemu.

Lęk i jego natura

Lęk definiowany jest jako „stan niepokoju, napięcia i obawy” spowodowany jakimś zagrożeniem (Atkinson i inni, 1996, s. 685; Scovel, 2001, s. 127). C. Spielberg dokonał podziału lęku na stan lęku oraz cechę lęku. Cecha lęku to „konstrukt teoretyczny oznaczający motyw lub nabytą dyspozycję behawioralną, która czyni jednostkę podatną na spostrzeganie szerokiego zakresu obiektywnie niegroźnych sytuacji jako zagrażających i reagowanie na nie stanami lęku, nieproporcjonalnie silnymi w stosunku do obiektywnego niebezpieczeństwa” (Wrześniewski i Sosnowski, 1987, s. 4). Cecha lęku jest odpowiedzialna za wpływ różnic indywidualnych na wyniki pomiaru lęku (Wrześniewski i Sosnowski, 1987, s. 4). *Stan lęku*, natomiast to czynnik lęku odpowiadający za wpływ różnic indywidualnych na wyniku pomiaru lęku (Wrześniewski i Sosnowski, 1987). Zgodnie z definicją C. Spielberga, nazwę stan lęku otrzymał natomiast czynnik lęku odpowiadający za zmienność wyników w zależności od sytuacji, charakteryzujący się „subiektywnymi, świadomie postrzeganymi uczuciami obawy i napięcia, którym towarzyszy, związana z nimi, aktywacja lub pobudzenie autonomicznego układu nerwowego” (Wrześniewski i Sosnowski, 1987, s. 3).

Lęk językowy – jego elementy i przyczyny powstawania

Lęk językowy definiowany jest jako „lęk doświadczany, gdy sytuacja wymaga użycia języka drugiego, którym jednostka nie w pełni biegle włada. Rozumie się go, więc jako stabilną cechę osobowości, odnoszącą się do skłonności jednostki do reagowania w sposób nerwowy podczas mówienia, słuchania, czytania lub pisania w języku drugim” (Gardener i Macintyre, 1993, s. 5).

Badacze zajmujący się lękiem w kontekście opanowania języka obcego wyróżniają, oprócz cechy i stanu lęku, lęk specyficzny dla sytuacji. Różne zadania językowe mogą powodować lęk u osoby uczącej się języka obcego. Najbardziej stresogenną czynnością są wypowiedzi ustne na

forum klasy oraz rozumienie tekstu słuchanego. Szczególnie podatni na stres są uczniowie introwertyczni, którzy nie lubią spontanicznych wypowiedzi oraz wystąpień publicznych. Wzrostkowcy również skłonni są do lęku, kiedy mają wypowiedzieć się bez wizualnego wsparcia.

Za główne elementy lęku językowego uznaje się (Studenska, 2005, s. 96, za Horwitz i inni; MacIntyre&Gardener):

- **lęk komunikacyjny** spowodowany brakiem umiejętności wyrażania własnych myśli,
- **lęk przed negatywną oceną** ze strony nauczycieli lub innych uczniów wynikający z potrzeby wywarcia pozytywnego wrażenia,
- **lęk przed testowaniem**, czyli formalnym sprawdzaniem wiedzy,

Lęk językowy powstaje w wyniku skojarzenia nieprzyjemnych doświadczeń z sytuacją uczenia się języka obcego. Jeżeli w początkowym etapie nauki towarzyszy któryś z powyższych elementów lęku, to mamy do czynienia ze stanem lęku. W sytuacji, w której stan lęku towarzyszy często procesowi nauki języka, dochodzi do wykształcenia negatywnych emocji i postaw, co prowadzi do lęku językowego (Studenska, 2005, s. 98). D. Young na podstawie przeglądu literatury podmiotu wyodrębniła następujące źródła lęku językowego (za Studenska, 2005, s. 97):

- samoocena, poczucie własnej tożsamości oraz relacje z innymi ludźmi, szczególnie relacje współzawodnictwa,
- przekonania ucznia dotyczące procesu nauczania języka, własnej roli w tym procesie i wynikających z nich relacji z uczniami,
- relacje nauczyciel-uczeń, dotyczy to zwłaszcza sposobów, w jaki poprawiane są uczniowskie błędy,
- procedury, według których prowadzone są zajęcia, na przykład konieczność wypowiadania się w języku niemacierzystym na forum klasy,
- testowanie poziomu opanowania materiału, szczególnie takie, w przypadku którego typ zadań i zakres objętego przez nie materiału nie w pełni odpowiadają treściom realizowanym na zajęciach,
- tradycyjne podejście do nauczania, tj. takie, w którym nauczyciel jest jedynym niepodważalnym autorytetem z danej dziedziny, a od uczniów oczekuje posłuszeństwa (Scarcella, za Littlewood, 1992, s. 55),
- poczucie utraty 'samego siebie' lub 'głosu osobistego' w procesie nauki języka obcego.

To uczucie towarzyszy zjawisku zwanemu szokiem kulturowym, który jest „formą lęku wynikającego z utraty postrzeganych i rozumianych znaków i symboli w społecznych kontaktach” (Scarcella, za Adler, 1992, s. 55) i dotyka w szczególności uczniów mieszkających w obcym państwie.

Sposoby eliminowania lęku językowego

Badania Sieber, O'Neil i Tobias wykazały, że u niektórych uczniów niewielki poziom lęku jest korzystny. Zwiększa on uwagę, motywację, obowiązkowość i dlatego twierdzi się, iż ułatwia uczenie się (Dembo, 1997, s. 153). Jeżeli jednak poziom lęku jest zbyt wysoki, może mieć negatywne skutki – hamuje uczenie się. W szerszym kontekście lęk powoduje hamowanie rozwoju osobowości i prowadzi do nerwic. Stan zagrożenia może doprowadzić, że osoba zareaguje ucieczką lub agresją. Istnieje wiele sposobów na wyeliminowanie tego niepożądanego stanu (Scarcella za Oxford, Lavine, Horwitz, 1992, s. 56):

- Zwiększanie świadomości istnienia lęku językowego. Świadomość ta zmniejsza niecierpliwość nauczyciela w stosunku do uczniów, którzy nie są skłonni lub nie potrafią w pełni uczestniczyć w lekcji.
- Miła i przyjazna atmosfera; używanie imion uczniów, unikanie poprawiania błędów, unikanie sarkazmu i poniżania.

- Nauczanie stosowania autoafirmacji (pozytywne zaprogramowanie uczniów, uczenie ich wiary we własne możliwości).
- Wprowadzenie zadań w grupach i promowanie współpracy pomiędzy uczniami.
- Uświadomienie korzyści płynących z prowadzenia dziennika, które pozwalają na wyrażenie swoich obaw i umożliwiają otrzymanie podpory emocjonalnej od nauczycieli lub innych uczniów (patrz. Kolber, 2007).
- Podpisanie kontraktu między uczniami a nauczycielem. Kontrakt taki dokładnie opisuje relacje ucznia i nauczyciela.
- Ćwiczenia relaksacyjne używane do zlikwidowania napięcia stosowane często w psychologii klinicznej

Na zredukowanie lęku związanego z uczeniem się języka obcego kładą nacisk niekonwencjonalne podejścia do nauczania, jak na przykład sugestopedia, gdzie podstawową rolę odgrywa muzyka i oddech. Uczenie się w grupie, zwane często uczeniem się we wspólnocie to kolejna metoda, która przyczynia się do zlikwidowania napięcia. Uczniowie korzystają z doświadczenia i wiedzy osób drugich, które wspierają ich radami, pomysłami i przemyśleniami. Podsumowując, niewielka dawka lęku jest przydatna do nauki. Jednak doznania te nie mogą być zbyt silne, gdyż mogą zahamować proces uczenia się języka obcego. Długotrwała ekspozycja może prowadzić do natręctwa, fobii czy nerwic lękowych.

Sprawdź, czy problem lęku nie dotyczy Twojego ucznia!

Lęk diagnozujemy za pomocą specjalnych narzędzi. Jednakże czasami problem ten możemy zaobserwować gołym okiem lub zdiagnozować w czasie rozmowy z uczniem. Widocznymi jego oznakami są:

symptomy psychiczne – niepojawianie się na zajęciach, spóźnianie, nieprzygotowanie się na zajęcia, niedbalstwo, nieodpowiadanie na pytania zadane przez nauczyciela, niechęć do podejmowania ryzyka,

behavioralne – podniecenie ruchowe, częste zmiany pozycji, bawienie się włosami, tiki (mruganie, grymasy), jąkanie się, obgryzanie paznokci, drżenie,

objawy somatyczne – ból głowy, ból brzucha, napięte mięśnie, brak apetytu, zmęczenie, skurcze,

inne – bezsenność, zaburzenia mowy-jąkanie.

Literatura

- Atkinson R. L., Atkinson R. C., Smith E. E., Bem D. J., Nolen-Holeksema S. (1996). *Hilgard's Introduction to Psychology*. Harcourt Brace College Publishers, Forth Worth
- Dembo M. (1997). *Stosowana psychologia wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
- Gardener R. C., MacIntyre P. D. (1993). *A student's contributions to second language learning*. Part II: Affective variables. „Language Teaching”, 26:1-11
- Kolber M. (2007). „Dialogue journal, czyli kilka słów o dzienniku” *Języki Obce w Szkole*, nr 5, s. 137-139
- Scarcella R. C., Oxford R. L. (1992). *The Tapestry of Language Learning*. Heinle&Heinle Publishers

- Scovel T. (2001). *Learning new languages: A guide to a second language acquisition*. Heinle&Heinle
- Studziska A. (2005). *Strategie uczenia się, a opanowanie języka niemacierzystego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Żak”
- Wrześniewski K., Sosnowski T. (1997). *Inwentarz stanu i cechy lęku*. Polska adaptacja STAI. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTT