

JĘZYKOZNAWSTWO

KRYSTYNA JANASZEK*

ORCID: 0000-0002-0488-3272

Wydział Filologiczny Uniwersytetu Szczecińskiego

UCZUCIE *FLOW* I INNE STANY EMOCJONALNE TOWARZYSZĄCE STUDENTOM NEOFILOLOGOM W PROCESIE KSZTAŁCENIA JĘZYKOWEGO

Emocje są składnikiem osobowości i nieustannie towarzyszą procesowi nauczania/uczenia się języka obcego, wywierając duży wpływ na jego przebieg i efekty.

Psychologowie, którzy badają emocje stwierdzają, że bardzo trudno jest je zdefiniować. Włodzimierz Szewczuk (1990, s. 479) pisze:

jeżeli człowieka nic nie porusza, ani od wewnątrz, ani od zewnątrz, znajduje się on w stanie względnego spokoju, emocje nie występują. Emocja powstaje bowiem w wyniku zaburzenia równowagi organizmu i jest odzwierciedleniem stosunku jednostki do aktywizujących jej potrzeby przedmiotów i zjawisk otaczającego świata.

Klasyfikacja emocji dokonywana jest w sposób bardzo zróżnicowany. Helmuth Benesch (2002, s. 331–337) dzieli je na cztery grupy. Badacz wyodrębnia zatem emocje:

- somatyczne – lęk, strach,
- powstałe w wyniku jakiejś sytuacji – radość, złość, troska, zaskoczenie,
- społeczne – miłość, bezinteresowność, antypatia, agresja,
- poznawcze – zainteresowanie, nadzieja, uczucia estetyczne, uczucia religijne.

Według Szewczuka (2000, s. 166–169) podział emocji wynika z obiektywnych sytuacji, w jakich one zachodzą. Rodzaje, które wymienia są odzwierciedleniem

* Krystyna Janaszek – dr hab. prof. US; zainteresowania autorki koncentrują się wokół dydaktyki języków obcych, ze szczególnym uwzględnieniem problematyki osobowości studenta neofilologa; e-mail: krystyna.janaszek@usz.edu.pl.

relacji człowieka wobec rzeczywistości. Z uwagi na intensywność (zakres zaangażowania w działanie) można wskazać następujące typy odczuć:

- emocje zagrożenia – niepokój, lęk, strach, przerażenie,
- emocje ograniczenia – rozdrażnienie, złość, wściekłość,
- emocje pozbawienia – smutek, żal, cierpienie, rozpacz,
- emocje zaspokojenia – radość, uniesienie, szczęście, ekstaza.

W sposób najprostszy emocje dzielą się na dodatnie (przyjemne) i ujemne (przykre). W klasyfikacji przedstawionej powyżej wartość dodatnią ma tylko grupa ostatnia.

Współczesne podejście do nauczania/uczenia się języków obcych opiera się na przekonaniu, że kluczową sprawą powodzenia w nauce jest wyeliminowanie emocji negatywnych, tworzą one bowiem tak zwany filtr afektywny, czyli blok utrudniający, a czasami nawet uniemożliwiający skuteczną komunikację. Dlatego tak duże znaczenie przywiązuje się do budowania motywacji, które wyzwalają pozytywne emocje – centralne miejsce wśród nich zajmują ciekawość i zainteresowanie. Ich znaczenie polega na tym, że podtrzymują i ukierunkowują intelektualną działalność uczącego się w sposób niejako naturalny. Wzrost zainteresowania powoduje pobudzenie organizmu, które prowadzi do podwyższenia poziomu ogólnej aktywności uczących się i zwiększenia sprawności procesów intelektualnych (np. koncentracji uwagi, łatwiejszego zapamiętywania) (Szalek, 2004, s. 51).

W ostatnich latach, w dydaktyce językowej, sporo miejsca poświęca się interpretacji uczucia *flow*. Ten angielski termin można przetłumaczyć jako stan optymalnego doznania lub uniesienia. Uczucia tego doświadczamy niekiedy w życiu codziennym, gdy wykonujemy czynność, która się nam podoba. Stan uniesienia to poczucie zaoptowania się w niej, przeżywanie tak głębokiego zaangażowania, że znaczenie traci to, co się wokół dzieje. *Flow* często towarzyszą zadowolenie, szczęście, euforia, a ich konsekwencją jest dalsza stymulacja do działania. Anna Michońska-Stadnik (2013, s. 107–109) utrzymuje, że warunkiem koniecznym wystąpienia stanu uniesienia jest zbieżność pomiędzy wymaganiami sytuacji a naszymi możliwościami. Zadanie wykonywane jest wówczas szybko i nie wymaga nadmiernego wysiłku. Osoby, które doznają uniesienia żywią przekonanie, że wszystkie podjęte czynności wykonują dobrze.

W badaniach nad przyswajaniem języka obcego najczęściej uwagi poświęca się jednak lękowi, gdyż jest to mniej lub bardziej trwałe uczucie, zakłócające proces nauki języka. W literaturze glottodydaktycznej wyodrębnia się zazwyczaj lęk komunikacyjny, testowy oraz związany z negatywną oceną społeczną. Ewa Piechurska-Kuciel (2011, s. 242–243) zauważa, że lęk komunikacyjny rozumiany jest jako obawa lub strach przed komunikacją z innymi osobami. Zjawisko to odnosi się do lęku odczuwanego przed wystąpieniami publicznymi, a także do komunikacji w małej grupie. Zachowania charakterystyczne dla tego zjawiska obejmują mówienie zbyt cichym głosem, stosowanie bez potrzeby pauz lub unikanie odpowiedzi. Jest to

związane z obawą przed popełnieniem błędów lub dążeniem do bycia perfekcyjnym. Lęk testowy polega na odczuwaniu nadmiernych emocji w warunkach, które mają charakter sprawdzianu umiejętności. Prowadzi on do problemów w uczeniu się i przypominaniu sobie wyuczonego materiału. Jego wysoki poziom wpływa na gorsze przetwarzanie informacji, co powoduje różne komplikacje, zwłaszcza gdy sprawdziany odbywają się pod presją czasu. Lęk przed negatywną oceną społeczną wiąże się z obawą przed opinią innych oraz oczekiwaniem złej noty. Jego negatywne działania mogą powodować ograniczenie właściwych relacji społecznych.

Autorka niniejszego artykułu przez kilka ostatnich lat prowadziła badania nad intelektualną i afektywną sferą osobowości. Omówionemu niżej badaniu ankietowemu poddano 220 studentów neofilologów z Uniwersytetu Szczecińskiego. Problematyka emocji dotyczyła stanów towarzyszących respondentom w różnych okolicznościach związanych z nauką języka. Analizowano uczucia występujące podczas: 1) sprawdzania wiedzy i umiejętności studentów; 2) luźnych form pracy na zajęciach, podczas których student nie jest oceniany; 3) wystąpień publicznych na szerszym forum; 4) spotkań i rozmów z rodzimymi użytkownikami języka.

A oto krótkie sprawozdanie z przeprowadzonych badań. Emocje towarzyszące ocenie studenta w zakresie mowy ustnej i pisanej rozpatrywano w kontekście trzech sytuacji.

Sytuacja 1 – egzamin ustny¹:

- 1) trema – 40,5%; 2) napięcie – 3,5%; 3) lęk – 24,5%; 4) strach – 23,2%;
- 5) niepokój – 18,6%; 6) przerażenie – 9,5%; 7) rozpacz – 3,2%;
- 8) rozdrażnienie – 2,3%; 9) zaskoczenie – 1,4%;
- 10) przygnębienie, gniew, smutek, radość – 0,9%; 11) szczęście, zdziwienie – 0,5%.

Sytuacja 2 – odpowiedź ustna na ocenę:

- 1) trema – 39,4%; 2) strach, napięcie – 25,5%; 3) lęk – 25,0%; 4) niepokój – 24,1%;
- 5) radość – 5,5%; 6) zaskoczenie – 2,7%; 7) rozdrażnienie, żal – 1,8%;
- 8) smutek, rozpacz – 0,9%; 9) zdziwienie, złość, wściekłość – 0,5%.

Sytuacja 3 – sprawdzian o charakterze pisemnym (kolokwium, egzamin pisemny):

- 1) napięcie – 26,8%; 2) ciekawość – 15,9%; 3) niepokój – 14,9%;
- 4) zainteresowanie – 10,0%; 5) lęk – 9,5%; 6) strach – 8,6%;
- 7) trema – 7,3%; 8) zaskoczenie – 6,8%; 9) rozdrażnienie – 4,1%;
- 10) złość – 2,3%; 11) rozpacz – 1,8%;
- 12) przerażenie, smutek, żal, przygnębienie – 0,9%;
- 13) szczęście, wściekłość, agresja – 0,5%.

1 Przytoczone dane procentowe odzwierciedlają odpowiedzi studentów.

Sytuacje, w których studenci poddawani bywają ocenie w zakresie wypowiedzi ustnych dla 19–41% ankietowanych wiążą się głównie z emocjami zagrożenia. W mniejszym wymiarze pojawiają się emocje ograniczenia i pozbawienia, natomiast uczucia pozytywne występują rzadko. Emocje ujemne wyrażają zdenerwowanie i obawę oraz stan pobudzenia, który czasami może cechować gotowość do działania, częściej jednak oznacza brak poczucia bezpieczeństwa. Emocje te odzwierciedlają lęk przed negatywną oceną społeczną (sytuacja 2) i lęk testowy (sytuacja 1). Podczas wykonywania prac pisemnych przykre emocje tracą na znaczeniu i od czasu do czasu pojawiają się tu stany pozytywne (np. zainteresowanie). Na szczęście emocje ujemne o dużej intensywności działania (np. wściekłość, rozpacz) występują znacznie rzadziej.

Przyjemne i nieprzyjemne doświadczenia emocjonalne mają miejsce także w wielu innych okolicznościach związanych z procesem studiowania. Oto odpowiedzi studentów na dwa pytania dotyczące wystąpień publicznych i relacji z obcokrajowcami.

Pytanie: <i>Czy lubi Pan(i) bezpośrednio kontakty z obcokrajowcami (rozmowy z nimi w języku obcym)?</i>	Odpowiedzi studentów	
	liczba	procent
a) bardzo lubię, chętnie podejmuję tego typu relacje	132	60,0
b) zwykle rozmawiam, choć za tym nie przepadam	61	27,7
c) nie lubię takich kontaktów, bo mam różne obawy i zahamowania przed mówieniem	27	12,3
Razem:	220	100,0
Pytanie: <i>Czy lubi Pan(i) wystąpienia publiczne (np. wygłaszanie referatów, prezentacji na tzw. szerszym forum)?</i>		
a) tak	79	35,9
b) nie	141	64,1
Razem:	220	100,0

W wystąpieniach publicznych ogniskują się i nawarstwiają różne rodzaje lęków (przed komunikacją, przed negatywną oceną społeczną). Jest to jedna z przyczyn, które powodują, że aż 64% badanych podchodzi do nich z rezerwą. Jednocześnie jednak 60% ankietowanych bardzo pozytywnie odnosi się do kontaktów z cudzoziemcami i rozmów z nimi w języku obcym, pomimo że w takich relacjach również podlegają swoistej ocenie. Te jednak odbywają się w warunkach, które mają charakter nieformalny.

Wśród objętych badaniem wyłoniono tak zwane próby celowe, to znaczy grupy osób specjalnie dobranych przez badającego ze względu na określone właściwości (typ osobowości, płeć, średnią ocen w toku studiów). Porównanie odczuć i zachowań

studentów różniących się powyższymi właściwościami dostarczyło interesujących informacji, które uszczegółowiły przytoczone wcześniej dane.

1. Ekstrawertycy (E) *versus* introwertycy (I)

Zróznicowanie stanów emocjonalnych obu grup widoczne jest wtedy, gdy odbywa się sprawdzanie wiedzy i umiejętności w formie ustnej. Najczęściej w takich sytuacjach występuje trema (I – 45,5%; E – 13,6%), która w przypadku ekstrawertyków skutkuje pobudzeniem do działania, na grupę drugą (I) ma natomiast wpływ demobilizujący. Introwertycy prawie dwukrotnie częściej niż ich koledzy odczuwają w trakcie oceniania lęk i strach, czyli emocje prowadzące do blokad psychicznych.

Na zajęciach typu konwersacyjnego częściej niż poprzednio występują uczucia i emocje dodatnie, typu:

- zainteresowania (E – 27,3%; I – 45,5%),
- ciekawości (E – 27,3%; I – 36,4%),
- radości (E – 22,7%; I – 9,1%),
- szczęścia (E – 18,2%; I – 13,6%).

Emocje poznawcze częściej towarzyszą introwertykom, a emocje zaspokożenia – ekstrawertykom.

Większość respondentów z obu grup (I – 96%; E – 55%) nie lubi wystąpień publicznych, jak już wcześniej wspomniano, stosunek do nich wynika z kumulowania się różnych lęków. Ekstrawertycy bardziej przychylnie odnoszą się do nawiązywania rozmaitych relacji z ludźmi z innych krajów. Życzliwie odnosi się do nich aż 77% ankietowanych tej grupy. Wynika to z cech osobowości, powszechnie wiadomo bowiem, że ekstrawertycy słyną z zamiłowania do spotkań towarzyskich i łatwości w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi. Energia ich osobowości kierowana jest zawsze na zewnątrz, w stronę ludzi i zewnętrznych zdarzeń. 73% introwertyków do nawiązywania analogicznych relacji podchodzi z rezerwą – jej przyczyna może tkwić w lękliwości, powściągliwości i nietowarzyskości, cechach charakterystycznych dla przedstawicieli osobowości zamkniętych.

2. Kobiety (K) i mężczyźni (M)

Mniejsze możliwości panowania nad emocjami powodują, że kobiety częściej, szczególnie w sytuacjach egzaminacyjnych, przeżywają emocje negatywne. Oto przykład:

Egzamin ustny

- trema (K – 46,7%; M – 40,0%),
- napięcie (K – 37,8%; M – 24,4%),
- strach (K – 26,7%; M – 11,1%),
- lęk (K – 24,4%; M – 11,1%).

Z danych uzyskanych podczas badań wynika, że kobiety częściej wskazują także na emocje, które mają znak dodatni. Te pojawiają się przede wszystkim podczas zajęć, na których student nie jest oceniany. Najwyższe wartości procentowe osiągają:

- ciekawość (K – 53,3%; M – 35,6%),
- zainteresowanie (K – 51,1%; M – 24,1%),
- radość (K – 24,4%; M – 20,0%),
- szczęście (K – 15,6%; M – 8,9%).

Mężczyźni sygnalizują ponadto, że czasami w trakcie zajęć o charakterze konwersacyjnym ogarnia ich zobojętnienie i nuda (M – 8,8%). W wypowiedziach kobiet nie pojawiają się takie stwierdzenia.

Większość ankietowanych z obu grup krytycznie odnosi się do wystąpień publicznych (K – 64,4%; M – 56,6%) i bardzo pozytywnie do spotkań i rozmów z cudzoziemcami. Pozostali (K, M – 35,6%) stwierdzają, że jeżeli nawet niezbyt chętnie nawiązują takie relacje, to starają się je podtrzymywać, gdyż bardzo zależy im na używaniu języka obcego i ćwiczeniu go w naturalnych sytuacjach.

3. Studenci wyróżniający się (SW) i studenci dostateczni (SD)²

Z dodatnimi emocjami, tak jak poprzednio, kojarzą się kontakty z obcokrajowcami (SW – 70%; SD – 60%), z negatywnymi – wystąpienia publiczne (SW – 60%; SD – 70%).

Obraz emocji towarzyszących sprawdzaniu wiedzy i umiejętności przedstawia się następująco:

1) emocje związane z odpowiedzią ustną na ocenę:

- trema (SW – 15,0%; SD – 35,0%),
- napięcie (SW – 30,0%; SD – 10,0%),
- niepokój (SW – 25,0%; SD – 20,0%),
- lęk (SW – 15,0%; SD – 25,0%).

2) emocje związane z egzaminem ustnym:

- trema (SW – 40,0%; SD – 25,0%),
- napięcie (SW – 30,0%; SD – 5,0%),
- niepokój (SW – 20,0%; SD – 30,0%),
- lęk (SW – 10,0%; SD – 30,0%).

Zebrane dane wskazują, że tremy i napięcia częściej doświadczają respondenci z grupy SW, natomiast lęk w większym stopniu ujawnia się u przedstawicieli SD. Ta ostatnia grupa sygnalizuje przy tym pewne niekorzystne reakcje o silnym zabarwieniu emocjonalnym. Wśród nich studenci dostateczni wymieniają: drżenie głosu, szybkie bicie serca, mrowienie, podwyższoną temperaturę.

² Grupy dobrane na zasadzie średniej ocen toku studiów (SW – średnia powyżej 4,5; SD – średnia poniżej 3,5).

Najwięcej pozytywnych wrażeń, szczególnie studentom wyróżniającym się, dostarczają zajęcia o charakterze konwersacyjnym:

- zainteresowanie, ciekawość (SW – 45,0%; SD – 30,0%),
- radość (SW – 45,0%; SD – 5,0%),
- szczęście (SW – 15,0%; SD – 5,0%).

I w tym przypadku ujawniają się różnice w odczuwaniu emocji, które potwierdzają, że wartości poznawcze są ważniejsze dla studentów wyróżniających się, częściej też mają oni poczucie zaspokojenia. Poza tym, respondenci tej grupy, jako jedyni w całej badanej próbie, zwracają uwagę na ogromną przyjemność płynącą z rozmowy w języku obcym (przykład: „mogę rozmawiać godzinami, a czas biegnie wtedy tak szybko!”). Tak pozytywne doznania sugerują, że być może właśnie wtedy pojawia się uczucie *flow*.

Ostatecznie należałoby stwierdzić, że obraz uczuć i emocji towarzyszących studentom neofilologom w procesie kształcenia językowego bywa zróżnicowany. Emocje negatywne występują przede wszystkim w sytuacjach, gdy dokonywana jest ocena studenta, szczególnie w zakresie wypowiedzi ustnej. Około 40% badanych odczuwa wówczas stany o zabarwieniu lękowym, które mogą niekorzystnie wpływać na osiągnięte wyniki. Tworzą one blok utrudniający skuteczne radzenie sobie w sytuacjach egzaminacyjnych. Studenci nie lubią również wystąpień o charakterze publicznym, gdyż są one obciążone nadmiernym stresem wywołanym lękami różnego typu. Pozytywny obraz sfery emocjonalno-uczuciowej odnosi się do zajęć, które nie podlegają ocenie, a także do kontaktów towarzyskich z rodzimymi użytkownikami języka. Badania dowodzą, że odczuwanie określonych emocji ma charakter zindywidualizowany, może bowiem zależeć od typu osobowości, płci, a także postępów czynionych w trakcie nauki.

Bibliografia

- Benesch, H. (2002). *Atlas psychologiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka.
- Brzeziński, J. (1987). *Nauczanie języków obcych dzieci*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Michońska-Stadnik, A. (2013). *Teoretyczne i praktyczne podstawy weryfikacji wybranych teorii subiektywnych w kształceniu nauczycieli języków obcych*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Piechurska-Kuciel, E. (2011). *Trudności w rozwijaniu sprawności interakcyjnych – rola lęku językowego*. W: H. Komorowska (red.), *Nauka języka obcego w perspektywie ucznia* (s. 242–243). Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Szałek, M. (2004). *Jak motywować uczniów do nauki języka obcego. Motywacja w teorii i praktyce*. Poznań: Wydawca: Wagros.
- Szewczuk, W. (1990). *Psychologia*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Szewczuk, W. (2000). *Podstawy psychologii*. Warszawa: Fundacja Innowacja.

THE FEELING OF FLOW AND OTHER EMOTIONAL STATES ACCOMPANYING
MODERN LANGUAGES DURING LANGUAGE EDUCATION PROCESS

Abstract

The paper presents the results of survey conducted among 220 Modern Languages students of the Szczecin University. The survey concerned the feelings and emotions that accompany students during language education process. It was demonstrated that negative emotions (threat-related emotions) occur primarily in situations when the students are being assessed, particularly of the oral speech. Approximately 40% of respondents felt then various anxiety states which hinder effective coping with situations related to testing knowledge and skills. The respondents also do not like public speaking because it is subject to an excessive stress being caused by various types of anxiety. A very positive image of the emotional and affective sphere refers to conversation classes where the student is not being assessed. During classes of this nature, the feeling of *flow* (pleasant state of rapture) appears. Positive emotions accompany students also during meetings and talks with native speakers. The survey also shows that feeling certain (pleasant or unpleasant) emotional states is individualised and may depend on personality type, gender, as well as the progress (grades) achieved in the student's work on the language.

Keywords: emotional states, Modern Languages, language education process

Abstrakt

W artykule zaprezentowano wyniki badań ankietowych przeprowadzonych pośród 220 studentów neofilologów Uniwersytetu Szczecińskiego. Badania dotyczyły uczuć i emocji towarzyszących studentom w procesie kształcenia językowego. Dowiedziono, że negatywne emocje (emocje zagrożenia) występują przede wszystkim w sytuacjach, gdy dokonywana jest ocena studenta, szczególnie w zakresie mowy ustnej. Około 40% ankietowanych odczuwa wówczas różne stany lękowe, które utrudniają skuteczne radzenie sobie w sytuacjach sprawdzania wiedzy i umiejętności. Ankietowani nie lubią również wystąpień o charakterze publicznym, gdyż są one obarczone nadmiernym stresem powodowanym różnymi typami lęków. Bardzo pozytywny obraz sfery emocjonalno-uczuciowej odnosi się do zajęć konwersacyjnych, na których student nie jest oceniany. Na zajęciach o takim charakterze pojawia się nawet uczucie *flow* (przyjemny stan uniesienia). Dodatkowo emocje towarzyszą studentom także podczas spotkań i rozmów z rodzimymi użytkownikami języka. Badania dowodzą ponadto, że odczuwanie określonych (przyjemnych lub przykrych) stanów emocjonalnych ma charakter zindywidualizowany, i może zależeć od typu osobowości, płci, a także postępów (ocen) osiągniętych w pracy nad językiem.

Słowa kluczowe: stany emocjonalne, języki nowożytne, proces edukacji językowej