

Izabela Bawej

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
iza_bawej@poczta.onet.pl

ZJAWISKO LĘKU JĘZYKOWEGO W PROCESIE NAUKI JĘZYKA NIEMIECKIEGO

Language anxiety in the process of learning German

The article discusses the problem of language anxiety in foreign language learning. The author presents definitions and typologies anxiety, the biological symptoms of anxiety and their interpretation. A research study, conducted on a group of students of Applied Linguistics is described. The investigation included if they are afraid of speaking in German classes and during the exam, or if they are afraid of their German teacher. The results of the study show that communication apprehension, test anxiety, social anxiety, final grades, attitude to the teacher, and self-assessment are some of the reasons for language anxiety in the foreign language learning process.

Keywords: anxiety, student, physiological reactions, foreign language

Słowa kluczowe: strach, student, reakcje fizjologiczne, język obcy

1. Wstęp

Uczucie lęku jest immanentnym składnikiem ludzkiej psychiki. Człowiek reaguje emocjonalnie na otaczającą go rzeczywistość, doświadczając stanów od euforycznej radości po paraliżujący strach. Lękowe stany emocjonalne mogą mieć podłoże obiektywne bądź subiektywne, realne bądź urojeniowe, globalne bądź indywidualne, naturalne bądź społeczne (Libiszowska-Żółtkowska 2007: 9). Każdy z nas zapewne nieraz doświadczył lęku w sytuacjach społecznych, a niektórzy odczuwają go często. W codziennym życiu, czy to społecznym,

czy zawodowym, nieustannie jesteśmy skazani na konfrontację z otoczeniem, kiedy to mówiąc metaforycznie, „sprzedajemy” nasze poglądy i umiejętności, także te w języku obcym. O tym, jak się językowo zachowamy i czy odbiorca nas „kupi”, decyduje wiele czynników, np. umiejętność pokonania lęku w interakcjach społecznych i podczas publicznych wystąpień. Kiedy mamy coś powiedzieć w szkole, w pracy, w urzędzie, wchodzimy w przestrzeń społeczną. Musimy się wtedy wyrzec naszej intymności, bo od momentu wejścia w ludzką wspólnotę jesteśmy skazani na to, że każdy nasz ruch, każde słowo czy każdy gest będą oceniane przez innych ludzi.

Niniejszy artykuł poświęcony jest ważnemu problemowi badawczemu, jakim jest lęk przed mówieniem w odniesieniu do nauki języka obcego (tu języka niemieckiego), odczuwany przez studentów lingwistyki stosowanej angielsko-niemieckiej w czasie publicznych wystąpień, egzaminów oraz komunikacji z rodzimymi użytkownikami języka. Celem przeprowadzonego badania jest znalezienie odpowiedzi między innymi na następujące pytania: Co budzi lęk studentów i sprawia, że czują się źle i niekomfortowo, kiedy mówią w języku niemieckim? Jakie zmiany somatyczne towarzyszą im w sytuacjach lękowych? W jaki sposób próbują ukryć fakt, że się boją i denerwują w trakcie publicznych wystąpień w języku niemieckim?

Podczas komunikacji w języku obcym nabywanym w warunkach zinstytucjonalizowanych dotychczas opanowane umiejętności społeczne lub poznawcze mogą okazać się niewystarczające, ponieważ nowy kod, którym posługuje się uczeń/student, nie jest jeszcze w pełni opanowany, a w trakcie interakcji w języku obcym uczący się pozbawiony jest środka przekazu, który już opanował w stopniu biegłym, tj. języka ojczystego. Z tego punktu widzenia proces nauki języka stanowi jedyne w swoim rodzaju działanie. Przyczyny tej wyjątkowości należy upatrywać w konieczności posługiwania się jeszcze nie do końca opanowanym kodem, co może prowadzić do niepożądanych skutków ubocznych. Na przykład samoocena uczącego się, wysoka w kontekście języka ojczystego, może ulec znacznemu obniżeniu. Poza tym wzrasta prawdopodobieństwo popełnienia błędów językowych, co w efekcie może prowadzić do redukcji poczucia swobody, wykształcenia bardzo krytycznej postawy wobec samego siebie i swoich możliwości oraz powstania emocji negatywnych, które mogą przyczynić się do problemów komunikacyjnych na zajęciach z języka obcego lub podczas interakcji z rodzimymi użytkownikami języka (Piechurska-Kuciel 2011: 240).

2. Definicja lęku ogólnego

Aby przeanalizować zjawisko lęku językowego, ściśle związanego z procesem nauki języka obcego, należy najpierw przedstawić jego tło psychologiczne, tj.

lęk w postaci ogólnej, oraz klasyfikację lęku uzasadniającą wyszczególnienie lęku językowego (Piechurska-Kuciel 2011: 241).

Przez pojęcie lęku rozumiany jest przykry stan emocjonalny, czyli trwająca przez pewien czas grupa specyficznych reakcji emocjonalnych, charakteryzująca się wyrazistym i uporczywym odczuwaniem specyficznej trudności, której towarzyszy poczucie bezradności (Juroszek 2010: 17). Lęk można także określić jako nieprzyjemne doświadczenie emocjonalne obejmujące obawę przed doznaniem fizycznej lub psychicznej krzywdy, wzmożone napięcie fizyczne i motywację do unikania lub wręcz ucieczki z sytuacji, która ten lęk wywołuje (Leary i Kowalski 2001: 19). Jak pisze Ledwoch (1993: 28), „lęk pojawia się zwykle jako reakcja na różnego rodzaju zagrożenia i przeżywany jest w sposób angażujący zarówno fizjologiczne, jak i psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka. Stanowi więc istotny czynnik sytuacji stresowej oddziałującej w znaczący sposób na zachowanie ludzi”. Lęk łączy się z poczuciem niepewności, wyczekiwaniem nieokreślonego niebezpieczeństwa, poczuciem straty czy wzmożoną czujnością. Prowadzi to np. do problemów z koncentracją, zaburzeń pamięci, nerwowości, niecierpliwości czy zamartwiania się (Piechurska-Kuciel 2011: 241).

Lęk odgrywa w pewnym sensie rolę urządzenia sterującego w naszym ciele. Pod jego wpływem zmienia się kierunek ruchu ustroju życiowego, tj. wszelkiej formy przeżycia i zachowania się. Sygnał lękowy steruje aktywnością ustroju w zależności od sytuacji zewnętrznej (zagrożenie z zewnątrz), jak i sytuacji wewnętrznej (zagrożenie z wewnątrz). Dochodzi do tego jeszcze trzecie pole, z którego sygnał lękowy może pochodzić. Jest to własny układ sprzężenia zwrotnego (układ samokontroli), który sygnalizuje, czy określona czynność została wykonana prawidłowo, czy też nie (Kępiński 1977: 89).

Przyjmuje się, że lęk jest prądawnym i prymitywnym przejawem emocji. Dotyczy on oczekiwania lub unikania mogących się pojawić niebezpieczeństw. Większość organizmów żywych robi wszystko, by pozostać z dala od przewidywanych zagrożeń. Najczęściej wśród organizmów obserwuje się działania lokomocyjne, czyli ucieczkę jak najdalej od niebezpieczeństwa. Bodźce lękowe można podzielić na kilka kategorii (Catanzaro de 1999: 185):

1. Lęki bezwarunkowe – są to lęki wykształcone na drodze rozwoju ewolucyjnego, np. lęk przed wężami czy pajakami, lęk przed wysokością, przed głęboką wodą, przed ciemnością, przed samotnością. Do tej grupy lęków należy wiele ludzkich fobii, a wywoływane są one przez skończony i określony zestaw bodźców. Lęki z tej grupy zostały tak starannie zaplanowane przez naturę, że pojawiają się nawet mimo braku obiektywnego zagrożenia. Ataki paniki, przerażenia, często niemające żadnych podstaw, charakteryzują się zwiększoną aktywnością współczulnego układu nerwowego, np. przyspieszonym biciem serca czy skróconym oddechem.

2. Wrodzone reakcje na niebezpieczeństwo – są to reakcje obronne na bodziec lękowy, np. niepokój towarzyszący publicznym przemówieniom, niepokój w trakcie pisania testów czy niepokój występujący podczas kontaktów z pćcią przeciwną. W sytuacjach lękowych dochodzi do unikania normalnych czynności adaptacyjnych, takich jak choćby pójście na wagary w celu uniknięcia niepokoju związanego z klasówką.
3. Lęki warunkowe – wywołują je pojedyncze przeżycia traumatyczne, np. wizyta u dentysty, wypadek samochodowy, pogryzienie przez psa. Lęki te szybko ulegają uwarunkowaniu i przenoszone są na inne sytuacje, np. lęk przed każdym lekarzem dentystą, lęk przed każdą jazdą samochodem, lęk przed wszystkimi psami.

Lęk stanowi ważny element w strukturze osobowości (Płuzek 1993: 38). Należy on do podstawowych emocji, które można zaobserwować u człowieka już we wczesnym dzieciństwie. Wykształca się on między 3 a 6 miesiącem życia z tego samego źródła, co uczucia złości i niechęci, a mianowicie z doznawania czegoś nieprzyjemnego lub awersji do kogoś lub czegoś. Można nawet powiedzieć, że lęk należy do pierwotnych, elementarnych i naturalnych możliwości i sposobów zachowania się człowieka (Steiner i Hermann 2007a: 16). Lęk jest także zasadniczym elementem wszystkich zespołów chorobowych w praktyce psychiatrycznej. W zaburzeniach psychicznych przybiera on różne postaci i różne jest jego nasilenie. Najczęściej spotykany w życiu codziennym jest lęk nerwicowy. Nie ma chyba człowieka, który nie doświadczyłby tego rodzaju lęku, chociaż przez krótki czas. Bez uczucia lęku człowiek nie mógłby normalnie funkcjonować, nic bowiem nie ostrzegałoby przed grożącym mu niebezpieczeństwem. Lęk ułatwia ludziom ustalanie hierarchii wartości, według których podejmują różne decyzje. Warto w tym kontekście dodać, że w małych dawkach lęk działa na ludzką psychikę integrująco, zaś w dużych dezintegrująco. Jest on potrzebny w związku z bogactwem struktur czynnościowych i mnogością decyzji, jakie ludzie muszą podejmować w życiu (Kępiński 1977: 290).

Bardzo często z lękiem mylona jest nieśmiałość, którą należy rozumieć jako „afektywno-behawioralny syndrom charakteryzujący się lękiem społecznym i zahamowaniami interpersonalnymi, które wynikają z istniejącej lub mającej nastąpić oceny interpersonalnej” (Leary i Kowalski 2001: 20). Darwin twierdził, że „nieśmiałość [...] jest w dużym stopniu związana ze strachem; różni się jednak od niego zasadniczo. Człowiek nieśmiały bez wątpienia obawia się opinii obcych, jednak nie boi się ich samych, stać go na bohaterskie czyny w walce, jednak brak mu pewności siebie w błałych potyczkach z obcymi” (Leary i Kowalski 2001: 23 cyt. za Darwin 1955: 276).

3. Rodzaje lęku

Istnieje wiele teorii dotyczących lęku, jego struktury, sposobów przeżywania, obrony przed nim, leczenia oraz jego rodzajów. Można wyróżnić trzy rodzaje lęku (Płużek 1993: 35-36):

- lęk realny (lęk nazywany normalnym i będący reakcją na zagrożenie zewnątrzpochothane, przy dłuższym trwaniu może przekształcić się w lęk nerwicowy);
- lęk popędowy (wynika on z poczucia zagrożenia związanego ze sferą gratyfikacji popędowej, lęk przed powtórzeniem raz już przeżytej kary);
- lęk moralny (lęk wynikający z działania niezgodnego z przyjętym przez siebie, ale narzuconym przez społeczeństwo, systemem wartości).

Ludzie odczuwają lęk z wielu powodów. Dlatego wyróżnia się także lęk społeczny i lęk powstały wskutek sytuacji innych niż społeczne. Lęk społeczny odnosi się do stanów niepokoju i podenerwowania, które są przeżywane przez niektóre jednostki w pewnego typu sytuacjach społecznych lub na samą myśl o nich. Sytuacje społeczne są sytuacjami społecznej ekspozycji, w których jednostka jest obiektem uwagi i potencjalnej oceny ze strony innych. Przykładami sytuacji społecznej ekspozycji są: publiczne wystąpienia (np. referaty, konferencje), praca w grupie (np. zespołowa, w tym burze mózgów) czy rozmowy kwalifikacyjne (Smółka 2007: 91, 94). Deficycyjną właściwością lęku społecznego jest – w przeciwieństwie do pozostałych lęków – perspektywa bycia ocenianym przez innych w prawdziwej lub wyobrażonej sytuacji społecznej. Ludzie doświadczają lęku społecznego w sytuacjach interpersonalnych, w sytuacjach bieżącej oceny, a także wobec samej perspektywy bycia przedmiotem oceny drugiej osoby (Leary i Kowalski 2001: 16-17; por. także Juroszek 2010: 48).

Lęk społeczny składa się z czterech aspektów: poznawczego, somatycznego, behawioralnego i uczuciowego (Leary i Kowalski 2001: 16-18; Smółka 2007: 92; Juroszek 2010: 17):

1. Aspekt poznawczy dotyczy tego, co oni o mnie pomyślą, jak mnie ocenią. Najczęściej obejmuje on pełne obawy o siebie oraz negatywne sądy o sobie, np. student będzie się zastanawiał, czy jest dobrze przygotowany do prezentacji lub co inni pomyślą o nim podczas jego wystąpienia. Warto w tym miejscu powołać się na słowa Ledwocha (1993: 32), który pisze:

Otóż przeżywaniu lęku towarzyszą w sferze poznawczego funkcjonowania takie właściwości jak: zawężanie dotychczasowych zainteresowań, pesymizm, brak pozytywnej postawy do życia, skłonności do nadmiernej autorefleksji i koncentracji na sobie, nadmierny krytycyzm w stosunku do innych i do siebie, skłonności marzycielskie i obniżony

pragmatyzm oraz trudności w podejmowaniu logicznych decyzji, trudności w ustalaniu celów życiowych, trudności w logicznym przewidywaniu następstw swojego i cudzego zachowania.

2. Aspekt somatyczny obejmuje objawy fizyczne, takie jak np. spocone dłonie, podwyższone tętno, wydzielanie potu, bóle brzucha, bóle głowy.
3. Z behawioralnego punktu widzenia razem z lękiem występują próby unikania lub ucieczki z sytuacji lękotwórczych. Skłonność do ucieczki przejawia się np. mniejszym uczestnictwem w życiu publicznym, wycofywaniem się z niego i z sytuacji społecznych.
4. Ludzie, którzy znajdują się pod wpływem lęku społecznego, są przeważnie cisi i pełni zahamowań. Czują się niepewnie, są niespokojni, nerwowi, przygnębieni; przy czym jedni tego nie okazują, a inni mogą sprawiać wrażenie osób bardzo nietowarzyskich i zamkniętych w sobie.

Wyróżnia się wiele podtypów lęku społecznego, które odnoszą się do związku między reakcjami jednostki a specyficznym rodzajem sytuacji. Chodzi tu o reakcje lękowe, które mogą wystąpić w określonych typach sytuacji, stwarzających potencjalne zagrożenie, np. rozmowa z obcą osobą, egzamin ustny, kierowanie pojazdem, wyjazd do nieznanego miasta. Jednym z typów sytuacji niebezpiecznych jest proces nauki języka obcego, który może prowadzić do powstawania lęku specyficznego dla sytuacji uczenia się języka obcego, czyli lęku językowego (Piechurska-Kuciel 2011: 242; por. także Leary i Kowalski 2001: 19).

Lęk językowy jest swoistą grupą pewnych przekonań, odczuć i zachowań w odniesieniu do sterowanego procesu nabywania języka, wynikających ze specyfiki samego procesu akwizycji języka (Piechurska-Kuciel, 2011: 243 za Horwitz i in. 1986). Lęk językowy oznacza także niepokój oraz wszelkie negatywne reakcje emocjonalne, pojawiające się podczas uczenia się lub używania języka obcego (Piechurska-Kuciel 2011: 243 za MacIntyre 1999). Przyjmuje się, że lęk językowy oznacza napięcia i obawy doświadczane podczas procesu nauki języka w warunkach zinstytucjonalizowanych, wynikające z obowiązku uczenia się nowego i często jeszcze nie w pełni opanowanego języka. Lęk językowy zaburza sprawności i umiejętności związane z ustną produkcją językową, tj. mówieniem i słuchaniem w języku obcym. Szczególnie podatna na wpływ lęku językowego jest sprawność mówienia, ponieważ jest ona najbardziej ryzykowna w procesie nauki języka obcego, szczególnie gdy chodzi o komunikację w obecności kolegów czy nauczyciela (Piechurska-Kuciel 2011: 243; por. także Piechurska-Kuciel 2008¹). Jej wyniku nie

¹ Praca Piechurskiej-Kuciel *Language anxiety in second grammar school students*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego (2008) przedstawia badania nad lękiem językowym doświadczanym przez uczniów liceum ogólnokształcącego w kontekście czynników

można przewidzieć, ponieważ zawsze istnieje niebezpieczeństwo popełnienia błędu lub poniesienia innych przykrych konsekwencji. Lęk językowy w odniesieniu do języka obcego obejmuje:

- lęk przed mówieniem w języku obcym w ogóle;
- lęk przed mówieniem w języku obcym do większej liczby osób;
- lęk przed mówieniem w języku obcym do rodzimych użytkowników języka;
- lęk przed testami i egzaminami z języka obcego;
- lęk przed negatywną oceną z języka obcego;
- lęk przed nauczycielem języka obcego.

Należy w tym miejscu podkreślić, że za każdym razem kontekst społeczny aktu komunikacji (np. mała grupa, duże audytorium, rozmowa w klasie, rozmowa w warunkach naturalnych) tworzy własne warunki pojawiania się lęku językowego i jego różnej specyfiki sytuacyjnej (por. Tłokiński 1993: 107, por. także Stölting 1987; Leeuw 1995; Byra i Parachimiuk 2009). Lęk językowy związany jest z występowaniem pewnych symptomów, które można podzielić na kognitywne i somatyczne. Do pierwszej grupy należą np. zamartwianie się negatywnymi konsekwencjami swoich działań, lęk przed brakiem akceptacji lub problemy z koncentracją (Piechurska-Kuciel 2011: 245). Druga grupa obejmuje symptomy fizyczne (patrz: punkt 4.).

4. Objawy lęku językowego

Podczas uczenia się języka obcego oraz używana go w trakcie interakcji na przykład z rodzimymi użytkownikami języka może dojść u niektórych osób do powstania zachowań świadczących o wysokim poziomie lęku językowego. W reakcjach lękowych biorą udział części współczulna i przywspółczulna autonomicznego układu nerwowego.

Podczas uaktywnienia współczulnego układu nerwowego następuje wydzielanie katecholamin z rdzenia nadnerczy. Towarzyszą temu zmiany chemiczne zachodzące w mózgu, tj. zmiany dynamiki funkcjonowania neuroprzekazników katecholaminowych: noradrenaliny (powoduje wzrost ciśnienia krwi), adrenaliny (reguluje poziom glukozy we krwi, przyspiesza bicie serca, rozszerza źrenice, rozszerza oskrzela, powoduje wzrost ciśnienia tętniczego) i dopaminy we krwi (powoduje napięcie mięśni, podwyższa ciśnienie tętnicze) oraz podwyższenie poziomu cukru we krwi (por. Kępiński 1977: 22; Catanzaro de 1999: 194-198; por. także Steiner i Herman, 2007b: 126). W efekcie pobudzenia współczulnego układu nerwowego następują: przyspieszenie akcji

i cech osobistych (np. płeć, miejsce zamieszkania, samoocena sprawności i umiejętności językowych, oceny końcowe, stosunek do nauczyciela przedmiotu, rodzina itp.).

serca, tętna i oddechu, wzrost ciśnienia krwi, spadek aktywność przewodu pokarmowego, zmniejszenie produkcji soków trawiennych, drżenie mięśni powierzchniowych, np. warg, a u niektórych osób pocenie się. Osoby odczuwające lęk mają wyschnięte usta, z trudem przetykają ślinę. Zmniejsza się u nich przepływ krwi w naczyniach obwodowych w obrębie twarzy i dłoni, a zwiększa w naczyniach sercowych i mięśniach. Te zmiany w układzie krwionośnym powodują, że osoby, które się boją, mają często zimne ręce i bladą twarz. W sytuacji, gdy lęk przed kimś lub czymś odczuwany jest często i przez dłuższy czas, mogą nastąpić także zaburzenia żołądkowe i napięcie mięśni, które prowadzą do bólów głowy i kręgosłupa, zaburzeń snu oraz zaburzeń pamięci (Catanzaro de 1999: 194-198).

Pobudzenie układu przywspółczulnego powoduje efekty przeciwne do aktywności współczulnej, np. zwolnienie akcji serca, obniżenie ciśnienia krwi, wzrost aktywności trawiennej przewodu pokarmowego czy pojawienie się uczucia mdłości (por. Kępiński 1977: 22; Leary i Kowalski 2001: 18; Steiner i Hermann 2007b: 126).

5. Cele badania i procedury badawcze

Głównym celem podjętego badania jest analiza i opis zjawiska lęku językowego. Punktem wyjścia niniejszego badania była ankieta (patrz: Załącznik) przeprowadzona 6 kwietnia 2016 r. wśród 34 studentów trzeciego roku lingwistyki stosowanej kombinacji język angielski z językiem niemieckim studiów pierwszego stopnia Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz jej analiza jakościowa. Dobór respondentów był tak pomyślany, aby wybrana próbka studentów (osoby dorosłe) gwarantowała w wystarczający sposób wymagany w tego typu badaniach stopień pewnej dojrzałości emocjonalnej.

Postulowano się badaniami jakościowymi, ponieważ umożliwiają one poznanie postaw danej grupy osób. Badaniom jakościowym towarzyszy przeświadczenie, że każdy ma subiektywne przekonania, widzi daną sytuację na swój sposób, a sposoby widzenia pewnych zjawisk są bardzo różne. Dzięki temu można poznać to, co jest jednostkowe, a nie ogólne. Wartość badań jakościowych związana jest też z wielostronnością uzyskiwanych danych oraz oglądem zjawiska z różnych punktów widzenia, tj. postrzeganiem go oczami różnych osób. Badania takie nie stawiają sobie za cel dokonywania szerokich generalizacji, dlatego mogą być prowadzone na małych próbach (Komorowska i Obidniak 2002: 29-30).

W celu zebrania niezbędnego materiału zastosowano ankietę własnej konstrukcji, zawierającą 8 pytań, które miały dać odpowiedź na kilka podstawowych kwestii odnośnie do uczucia lęku w procesie nauki języka obcego. Były to pytania typu: czy i dlaczego studenci odczuwają lęk, kiedy mówią w języku niemieckim w obecności innych? czego się tak naprawdę boją? jakie

zmiany fizjologiczne zachodzą w ich ciele w czasie interakcji w języku niemieckim? jak próbują przezwyciężyć lęk przed mówieniem w tym języku? Ankieta składała się z pytań o charakterze otwartym, co miało dać respondentom możliwość swobodnego wypowiedzenia się, a badającej pozwolić na zebranie jak najpełniejszych danych. Badanie to miało służyć także uzyskaniu spontanicznych informacji na temat lęku językowego, jaki towarzyszy studentom podczas komunikacji w języku niemieckim. Ankietowani zostali zaznajomieni z celem prowadzonego badania i poproszeni o szczerą i wyczerpującą wypowiedź. Wypowiedzi te podano w oryginalnej pisowni.

W przypadku prowadzenia tego typu badań istnieje niebezpieczeństwo uzyskania informacji nieprawdziwych lub nierzetelnych. Dlatego też – aby ograniczyć odpowiedzi nieprawdziwe – ankieta była anonimowa i dobrowolna. Wszystkie osoby wyraziły zgodę na udział w badaniu. Dzięki temu uzyskano wartościowy materiał sondażowy. W celu poznania uzyskanych danych należało oczywiście przeczytać wszystkie ankiety. Ponieważ źródłem informacji były odpowiedzi na pytania otwarte, najważniejsza okazała się analiza treści w podawanych odpowiedziach oraz przytaczanych komentarzach studentów. W tym miejscu należy dodać, że każdy wywiad ankietowy kryje w sobie pewne niedokładności. Jak podkreśla Figarski (2003: 147), nie pomogą tu nawet zabiegi obiektywizujące, m.in. w samej procedurze konstruowania narzędzia badawczego, jakim jest kwestionariusz, w organizacji i przebiegu badania czy na etapie analizy i interpretacji wyników. Odpowiedzi badanych mogą być subiektywne i często podyktowane różnymi okolicznościami, tak zewnętrznymi, jak i np. chwilowym nastrojem badanego, nie zawsze usposabiającym do wyrażenia prawdy.

6. Prezentacja wyników badania

6.1. Pytanie pierwsze

Obawa przed wystąpieniami publicznymi jest jednym z wielu rodzajów ludzkich lęków. Kto z nas nie odczuwał nerwowych skurczów żołądka czy suchości w gardle, kiedy musiał wypowiadać się w obecności innych, często obcych osób? Zdarzeniami wywołującymi silne reakcje emocjonalne są wystąpienia w języku obcym przed nauczycielem i kolegami podczas zajęć. Dlatego pierwsze pytanie ankiety brzmiało: „Czy boisz się zabierać głos na zajęciach z języka niemieckiego?”.

Siedemnastu studentów stwierdziło, że tak. Badani odczuwają lęk przed językiem niemieckim, ponieważ wiedzą, że istnieją normy językowe, a więc obawiają się popełnienia błędów językowych. Studenci boją się także, że zabraknie im słów podczas wypowiedzi, że nie będą potrafili logicznie wyrazić tego, co myślą, i że nie będą w stanie skoncentrować się na swojej wypowiedzi, np.:

- „Boję się mówić, żeby nie popełniać głupstw, bo przez to jest możliwe, iż to wpłynie na ocenę na koniec semestru”;
- „Boję się, że znam za mało słów i się nie wypowiem do końca”;
- „Stresują mnie wypowiedzi ustne, bo boję się, że popełnię błąd”.

Badani mają świadomość społeczną, dlatego boją się także, że nie zostaną zrozumiani, że koledzy ich wyśmieją, a nauczyciel skrytykuje. Odczuwają lęk przed kompromitacją i dezaprobatą społeczną. Wraz z rosnącą świadomością społeczną rośnie rola, jaką w systemie wartości odgrywa grupa rówieśnicza. Dlatego zależy im na tym, by być właściwie postrzeganym, ocenianym i traktowanym. Badani piszą m.in.:

- „Boję się reakcji ze strony mojej grupy, boję się ich spojrzeń”;
- „Boję się niezrozumienia, zestresowania się, ostrej krytyki, np. że to już dawno powinnam umieć, a nadal mi to nie wychodzi, zbłąźnienia się”.

Natomiast siedemnaście osób nie boi się mówić przed audytorium złożonym z rówieśników i nauczyciela, co potwierdzają następujące wypowiedzi studentów:

- „Chcę się nauczyć mówić płynnie i bez błędów”;
- „Nie boję się mówić, nie muszę się wypowiadać perfekcyjnie, a nauczyciel jest od tego, żeby poprawić moje błędy”;
- „Wiem, że w mojej grupie nikt mnie nie wyśmieję”;
- „Nie odczuwam tremy przed swoją grupą, która nie jest liczną grupą”;
- „Nie ma powodu do strachu – znam język w dobrym stopniu, a w ostateczności zostaną poprawiony przez wykładowców”.

6.2. Pytanie drugie

Na pytanie drugie: „Czy boisz się mówić w języku niemieckim na egzaminie?” aż osiemnaście osób odpowiedziało pozytywnie. Z badania wynika, że sytuacje związane z kontrolą wiedzy, ocenami końcowymi, zaliczeniami i egzaminami powodują w grupie stresorów szczególne obciążenia. Studenci twierdzą, że towarzyszą im wtedy silne przeżycia emocjonalne:

- „To jest najbardziej stresująca sytuacja podczas całego roku akademickiego. Panuje sztywna atmosfera i uwaga skupia się tylko na mnie, jestem oceniana za wszystko, nawet najmniejszy błąd, a bardzo zależy mi na dobrym wyniku”;
- „Boję się, bo zależy mi na dobrej ocenie, a ze stresu mogę zapomnieć słówek i argumentów do zagadnień, które omawialiśmy na zajęciach”;
- „Boję się stresu, stres w moim przypadku działa destrukcyjnie”;
- „Bardzo stresuje mnie sytuacja, w której egzaminator przybiera różne grymasy na twarzy, gdy powiem coś niepoprawnie gramatycznie, w tym momencie zapominam automatycznie, co chciałam powiedzieć”;

— „Zawsze jestem jak sparaliżowany, egzamin mnie paraliżuje”.

Zdaniem badanych atmosfera na egzaminach jest stresująca. Studenci boją się, że mogą go nie zdać. Strach przed negatywną oceną jest jednym z poważniejszych czynników wywołujących lęk językowy. Dlatego badanych prześladowają myśli związane z konsekwencjami niezdanego egzaminu. Martwią się tym, co powiedzą i pomyślą o nich rodzice. Badani boją się, że nie sprostają ich wymaganiom i oczekiwaniom, że mogą ich zawieść. Zamartwiają się również tym, jak odbiorą ich koledzy i nauczyciele. Należy dodać, że lęk towarzyszy studentom zarówno w przypadku egzekwowania od nich wiadomości, jak i niepowodzeń w uczeniu się mających odbicie w niskich ocenach. W tym kontekście warto dopowiedzieć, że egzaminy mają edukacyjne, zawodowe i finansowe skutki. W niektórych przypadkach chodzi o autoprezentacyjny podtekst, gdy zamartwiamy się tym, co pomyślą inni, gdy dowiedzą się, że nie zdaliśmy egzaminu. Jednak nie wszystkie konsekwencje opierają się na takich podstawach, np. jeżeli ktoś źle wypadnie podczas rozmowy kwalifikacyjnej, może nie dostać pracy, może pogorszyć się przez to jego sytuacja finansowa lub mogą nastąpić niekorzystne zmiany w jego życiu osobistym, a to sięga dużo dalej poza autoprezentację (por. np. Leary i Kowalski 2001: 112).

Wielu respondentów chciałoby mieć liczne osiągnięcia, dlatego bardzo przeżywają doznane niepowodzenia, np.:

- „Kiedy jestem zdenerwowana, mam problemy z koncentracją. Wiem, że muszę dobrze wypaść, dlatego stresuję się i wszystko miesza mi się w głowie”;
- „Boję się porażki”;
- „Boję się, jest to nieprzyjemne uczucie, które mnie psychicznie wyczerpuje”.

Tylko pięć osób nie boi się mówić na egzaminie w języku niemieckim. Badani argumentowali to m.in. w następujący sposób:

- „Nie ma w pomieszczeniu wielu osób, zresztą rośnie mi adrenalina”;
- „Słuchają mnie tylko dwie osoby”;
- „Nie boję się mówić, myśl, że mógłbym nie zdać motywuje mnie do mówienia”;
- „Nie boję się, bo zawsze umiem, posiadam takie słownictwo, które zagwarantuje mi sukces”.

Ankietowani różnią się między sobą tym, jak znoszą lęk językowy. Z odpowiedzi na powyższe pytanie wynika, że na większość studentów strach działa negatywnie. Rzadko uważają, że stres jest mobilizujący i pobudzający. Dlatego tylko nieliczni piszą, że lekki stres jest im potrzebny, aby się wzmocnić i wykształcić w sobie umiejętność pokonywania trudności podczas mówienia w języku niemieckim.

6.3. Pytanie trzecie

Z odpowiedzi na kolejne pytanie: „Czy denerwujesz się podczas publicznych wystąpień przed grupą (np. referat, prezentacja)? Dlaczego? Czego się boisz?” wynika, że badani boją się mówić w języku niemieckim przed dużą ilością osób. Tylko pięciu studentów odpowiedziało:

- „W mojej grupie nie boję się wygłaszać referatów, ponieważ jesteśmy zgraną grupą, a ja się pilnuję, żeby nie robić błędów”;
- „Nie denerwuję się, inni mnie tylko motywują”;
- „Wiem, że grupa nie będzie mnie wyśmiewać, zresztą ja się zawsze pilnuję”;
- „Lubię wyzwania”;
- „Nie boję się wystąpień przed moją grupą, ponieważ bardzo dobrze się znamy, jesteśmy przyjaciółmi i nikt nigdy nikogo nie potępił”.

Na podstawie powyższych odpowiedzi można stwierdzić, iż zachowania badanych mają strategiczny charakter w wywieraniu określonego wrażenia – obecność innych powoduje, że zwiększa się ich motywacja, by zachowywać się w określony sposób. Wśród badanych studentów aż dziewiętnastu przyznaje, że odczuwa lęk, jeśli musi coś powiedzieć po niemiecku przed dużą liczbą osób. Ankietowani boją się, że popełnią błędy językowe, zapomną tekstu, że ktoś nie zrozumie, co mówią, lub że zostaną skrytykowani, np.:

- „Denerwuję się, ponieważ cała uwaga skupiona jest na mojej osobie i tym, co wygłaszam. Każdy błąd w tym czasie może mi zostać wytknięty. Boję się, że osoby z grupy mogą mnie wyśmiać albo że kompletnie nie będą mnie słuchać”;
- „Boję się, że zapomnę powiedzieć czegoś, co planowałam, a wystąpienie nie będzie takie, jakiego oczekiwała grupa lub wykładowca”.

Studenci boją się również, że się skompromitują przed nauczycielem i słuchającymi. Dlatego piszą:

- „Boję się, że popełnię błąd i stracę autorytet wśród kolegów”;
- „Czuję na sobie wzrok wszystkich obecnych, chcę wypaść jak najlepiej, to jest stresujące”;
- „Najbardziej boję się liczby osób, przed którą mam wystąpić, nie dość, że nauczyciel mnie ocenia, to jeszcze grupa”;
- „Nie chcę tracić w oczach innych i wyjść przed nimi na gorszą niż jestem”;
- „Tak, bo nie chcę wyjść na głupia”;
- „Boję się, ponieważ wiem, że każda para oczu patrzy na mnie i ja jestem w centrum uwagi”.

Brak wzajemnej akceptacji w grupie stanowi często bezpośrednią przyczynę lęku językowego. Zdarza się, że student obawia się utraty swojej pozycji w strukturze grupy. Odczuwanie lęku językowego nasila się wraz ze wzrostem

liczby osób obecnych podczas interakcji, zwłaszcza że zachowanie językowe podlega ocenie i nie chodzi tu o stopnie. Respondenci są wrażliwi na krytykę, czują strach przed dezaprobatą, odrzuceniem, brakiem akceptacji, złą oceną i ośmieszeniem. Osoby ogarnięte lękiem językowym bardzo często negatywnie postrzegają same siebie, tracą wiarę we własne możliwości, są z siebie niezadowolone, łatwo też ulegają dezorganizacji pod wpływem stresu. Z ankiety wynika, że wielu badanych dręczy problemem związany z troską o własny wizerunek. Studenci martwią się o to, „jak wypadną” w oczach innych. Zjawisko lęku językowego ma niekiedy związek z aspiracjami badanych. Często są one nieadekwatne w stosunku do możliwości studenta. Zbyt duża rozbieżność między wyznaczonymi przez niego celami a postrzeganymi możliwościami ich realizacji i osiągnięciami może wywołać frustrację, obniżyć stopień samooceny i spowodować wzrost lęku językowego.

U podstaw naszej osobowości leży pragnienie, aby być lubianym, akceptowanym, szanowanym i docenianym. W związku z tym ludzie nieustannie popadają w tzw. autoprezentacyjne tarapaty. Potrzeba odnalezienia klucza do świata społecznej osobowości wyznacza kierunki świadomych poszukiwań jednostki, a także określa jej instynktowne zachowania. Procesy osobowościowe mają swój początek we właściwościach tkwiących w organizmie ludzkim, dlatego człowiek, dysponując repertuarem możliwości, w które wyposaża go ewolucja, zdany jest sam na siebie. Dzięki osiągnięciom nauki jest on w stanie przewidzieć, na jakie choroby zachoruje w przyszłości, ale nie jest w stanie przewidzieć, jak zareaguje na niechętne spojrzenia lub złośliwe uwagi ze strony otoczenia. Jest w tym jakaś dysproporcja pomiędzy precyzją i wyrafinowaniem cywilizacji a nieogarnionym i nieprzewidywalnym światem ludzkich zachowań (Braun 2012: 16, 17).

6.4. Pytanie czwarte

Na pytanie czwarte: „Czy boisz się rozmawiać w języku niemieckim w bezpośrednich kontaktach z rodzimymi użytkownikami języka (np. kiedy jesteś za granicą, w sklepie, na ulicy itd.)?” siedem osób udzieliło odpowiedzi twierdzącej, np.:

- „Boję się ich reakcji, że coś źle powiem, a rodzimy użytkownik języka od razu to wyczuje”;
- „Boję się, że zabraknie mi słów, że obcokrajowiec mnie nie zrozumie, że popełnię rażące błędy”;
- „Boję się, że popełnię błędy i zostaną uznana za osobę niekompetentną”;
- „Boję się, że nie zrozumie, co do mnie mówi cudzoziemiec”;
- „Boję się, że kiedy usłyszą, że jestem obcokrajowcem, że mnie zignorują lub odmówią pomocy”.

Proces uczenia się języka to część rozwoju osobowości. Istnieje ścisły związek między sukcesem w nauce języka a motywacją do jego nauki. Motywację może osłabić lęk przed mówieniem w języku obcym w przestrzeni społecznej. Dla wielu osób każdy kontakt z językiem obcym za granicą jest intensywnym przeżyciem (nawet jeśli jest to np. jazda taksówką czy kupno biletu w kasie), które powoduje zdenerwowanie, a niekiedy może stać się traumatycznym doznaniem, wywołującym najrozmaitsze reakcje psychiczne i fizyczne. Natomiast siedemnaście osób odpowiedziało, że się nie boi, ponieważ chcą zdobywać nowe doświadczenia, sprawdzić się, cieszą się, że ktoś ich rozumie i że same są rozumiane, nikt ich nie zna, cudzoziemcy są wyrozumiali, doceniają chęć nauki języka. Badani określali to w następujący sposób, np.:

- „Ci ludzie i tak mnie nie znają, więc nie będą mnie pamiętać”;
- „Obcokrajowcy nie oceniają gramatyki tylko zwracają uwagę na informację, jaką przekazuję. Obcokrajowcy cieszą się, kiedy rozmawiam z nimi w ich ojczystym języku”;
- „Uważam, że to fantastyczna okazja, by spróbować swoich sił w realnej sytuacji, a nie tylko podczas zajęć”;
- „Mam wrażenie, że wtedy nikt mnie nie ocenia i mogę swobodnie wyrażać swoje myśli”.

Można przyjąć, że przestrzeń wspólna ma w sobie coś ze sceny, na której ludzie są aktorami. Gdy liczymy na przychylną ocenę otoczenia, nasze zachowanie jest swobodniejsze, bez oporu w przestrzeń tę rzutujemy nasze struktury czynnościowe. Natomiast gdy liczymy się z surową oceną, hamujemy wyrzucanie struktur własnych do otaczającej przestrzeni, nasze zachowanie jest skrępowane i próbujemy narzucić sobie te struktury, które na pewno w tej przestrzeni zostaną zaakceptowane (Kępiński 1977: 109).

6.5. Pytanie piąte

W pytaniu piątym zapytano studentów, czy boją się nauczyciela/nauczycieli języka niemieckiego. Czternastu badanych odpowiedziało przecząco, np.:

- „Wiem, że nie zrobią mi krzywdy”;
- „Nauczyciele nie są od tego, by straszyć studentów”;
- „Nauczyciele nie są po to, by straszyć, ale po to by nauczyć. Traktują nas z szacunkiem”;
- „Są na ogół sympatyczni, pomocni, sprawiedliwi i wyrozumiali”;
- „Znakomita ich większość to bardzo kompetentni ludzie, którzy pracują z pasją, a nie z przymusem, co na publicznych uczelniach nie jest często spotykane”.

Dziewięć osób boi się nauczycieli, bo – jak twierdzą badani – niektórzy z wykładowców są ironiczni, wprowadzają studenta w zakłopotanie przed grupą, komentują, ośmieszają, poniżają, tworzą stresującą atmosferę na zajęciach, podnoszą głos, są niemili, nie uśmiechają się. Badanie pokazuje także, że przyczyną lęku językowego jest zmienność nastroju nauczyciela oraz jego nieobiektywny i surowy sposób oceniania. Niezwykle ważną kwestią w pokonywaniu lęku językowego są wzajemne kontakty studentów i wykładowców. Nauczyciel, jako osoba przyjazna studentowi, powinien starać się kształtować właściwą więź między sobą a studentem. Na pewno przeciwdziałaniu lękowi językowemu sprzyja przyjazna i bezpieczna atmosfera na zajęciach. Niektórzy nauczyciele mogliby być bardziej bezpośredni i mniej formalni, a wzajemne relacje nie powinny być nacechowane nadmiernym dystansem. Nauczyciel akademicki może stać się osobą wspierającą studentów w zakresie rozwiązywania problemów natury emocjonalnej, jeżeli nie będzie traktował uczących się w sposób anonimowy, pozna ich potrzeby i możliwości. Powinien również zdawać sobie sprawę z tego, iż niekiedy warto potraktować studenta „ulgowo”, czyli np. zrezygnować z sytuacji, w której musi on odpowiadać przed całą grupą.

6.6. Pytanie szóste

Kolejne pytanie brzmiało: „Czy boisz się swoich kolegów?”. Oczekiwano, że w odpowiedzi na nie badani przedstawią swoje relacje z kolegami w grupie. Tak też się stało. Dwudziestu respondentów odpowiedziało, że się nie boi innych studentów. Pisali, że ich grupa jest zgrana, wszyscy się nawzajem szanują, nikt nie jest złośliwy w stosunku do drugiej osoby, nie wyśmiewają się z innych, są wyrozumiali dla siebie, żyją z sobą, nie krępują się mówić w swojej obecności, mają ze sobą dobry kontakt, rozumieją, że można ze zdenerwowania popełniać błędy. Jedna osoba napisała nawet: „Koledzy rozumieją, jak ciężkie jest życie studenta”. Cztery osoby podały jednak, że odczuwają lęk przed kolegami z grupy, ponieważ wstydzą się ich, a chciałyby pokazać się z jak najlepszej strony:

- „Zdarza się, że zostają obgadana lub wyśmiana”;
- „Mogą sobie coś pomyśleć, skrytykować mnie, głośno tego nie powiedzą, to i tak uwagi się pojawiają”;
- „Boję się, że jeśli będę źle mówiła na ćwiczeniach, to nie będą akceptować mojej osoby”.

Jak wcześniej wspomniano, każde zachowanie społeczne ma wymiar autoprezentacyjny. Osoby z wysokim poziomem lęku językowego nie wierzą w swoje umiejętności autoprezentacyjne w języku obcym, równocześnie chcą dobrze wypaść w oczach innych, co w efekcie często jeszcze bardziej zwiększa poziom lęku. Świadomość, że inni komentują naszą wypowiedź lub się nam

przyglądają, nierzadko nasila kontrolowanie wywieranego wrażenia i powoduje, że ludzie to wywierane przez siebie wrażenie poddają obserwacji. Bycie w centrum uwagi zawsze pociąga za sobą proces kontroli wywieranego przez siebie wrażenia, ponieważ obserwowana osoba zaczyna zdawać sobie sprawę, że jest oceniana. Trudno bowiem nie zastanawiać się, co na nasz temat myślą inni, kiedy jest się przedmiotem zainteresowania.

6.7. Pytanie siódme

Przedostatnie pytanie umożliwiło przedstawienie objawów, jakie towarzyszą studentom, gdy odczuwają lęk: „Gdy odczuwasz lęk, zdenerwowanie, kiedy mówisz po niemiecku, jakie towarzyszą Ci objawy?”.

Badanie pokazało, że studenci potrafią dokładnie określić i opisać, jak lęk wpływa na ich uczucia, procesy poznawcze i pamięć. Występujące u studentów objawy somatyczne można podzielić na dwie grupy:

- a) objawy o wskaźniku fizjologicznym, np.: „pocę się”, „boli mnie głowa”, „brak mi apetytu”;
- b) objawy o wskaźniku psychologicznym, np.: „zapominam”, „mam trudności w uczeniu się”, „wciąż się denerwuję”.

Lęk językowy powoduje, że studenci izolują się od kolegów (np. siedzą w ławce sami, w oddaleniu od innych) i mają trudności z innymi przedmiotami. Jak potwierdza badanie, bycie obserwowanym jest dla większości osób przeżyciem nieprzyjemnym, a dla niektórych nawet traumatycznym. To, co się dzieje z uczącym się pod wpływem emocji, jest wynikiem biologicznego przystosowania, będącego efektem ewolucji. Dlatego tak trudno jest kierować ludzkimi zachowaniami w sytuacjach komunikacyjnych. Przebywanie w towarzystwie innej osoby powoduje zmiany w uczuciach i działaniach. Gdy dodatkowo spotkanie z jakiegokolwiek powodu stawia przed uczestnikiem trudne zadanie, efektem może być pobudzenie. Podobnie dzieje się w przypadku mówienia w języku obcym. Lękowi towarzyszą zmiany pobudzenia autonomicznego układu nerwowego. Dlatego badanym drżą i pocą się ręce, załamuje głos, kołatce serce. Ponadto studenci mają przyspieszony oddech, odczuwają suchość w gardle. Lękowi czasami towarzyszy zwiększony napływ krwi do twarzy, czyli rumieńce na policzkach oraz zaczerwienienia na szyi i uszach. Przed niektórymi egzaminami występują bezsenność, złe samopoczucie, brak koncentracji, bóle brzucha, pustka lub mętlik w głowie oraz ataki paniki.

Wiele osób zna wrażenie niewygody, niepewności czy braku komfortu psychicznego, gdy czuje na sobie spojrzenie innych. Powstają wtedy napięcia wywołujące szereg fizjologicznych reakcji, jak np. sztywnienie mięśni, zamieranie w bezruchu, zaburzenia krążenia (blednięcie, czerwienie), przyspieszone bicie serca, pocenie się, ślinotok, mdłości itd. Efekty takiego stanu odczuwalne

są przez człowieka na wielu płaszczyznach jego funkcjonowania. Dochodzi wtedy do swoistej blokady fizycznej i umysłowej, przekładającej się często na ograniczenia ruchu, nienaturalność sylwetki, podwyższony tembr głosu, trudności z pamięcią czy gorączkową gonitwą myśli.

6.8. Pytanie ósme

Pytanie ostatnie wymagało od badanych podania, jak sobie radzą ze stresem i w jaki sposób próbują ukryć fakt, iż się boją mówić na zajęciach oraz na egzaminach ustnych z języka niemieckiego.

Ponieważ lęk jest uczuciem negatywnym, respondenci starają się go unikać lub redukować jego natężenie. Okazało się, że studenci mają różne sposoby opanowywania i ukrywania strachu, napięcia, dyskomfortu oraz zmniejszenia negatywnych emocji. Sposoby te można podzielić na cztery grupy:

- a) aktywność ruchowa: bawienie się jakimś przedmiotem, np. ołówkiem; zaciskanie dłoni w pięść; poruszanie nogą; zaciskanie zębów; nadmierna gestykulacja; trzymanie rąk pod ławką, żeby ukryć ich drżenie; utrzymywanie kontaktu wzrokowego z jedną osobą, do której mają największe zaufanie;
- b) dystansowanie się: sen, izolowanie się od innych; unikanie kontaktu wzrokowego; patrzenie w kartkę z notatkami lub na podłogę, a nie na nauczyciela i kolegów; mówienie zbyt cichym głosem; krzyżowanie rąk i nóg; siadanie w oddaleniu od nauczyciela i grupy;
- c) regulacja napięcia i emocji: rozluźnianie się; głębokie oddychanie; uśmiech; mówienie spokojnie i powoli, żeby nie było słychać zdenerwowania w głosie; zachowanie kamiennej twarzy;
- d) samoakceptacja: próby pozytywnego myślenia; powtarzanie, że jest się wartościową i ambitną osobą; mówienie do siebie w myślach: „spokój”, „tylko spokój”, „take it easy”, „umiesz, będzie dobrze”.

W sytuacji stresującej łatwo zauważyć w zachowaniu uczącego się niepewność. Studenci, chociaż są już dorośli, potrzebują – tak jak dzieci – zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Każdy rodzaj niepewności, strachu czy nacisku budzi w nich niepokój i powoduje zdenerwowanie. Dlatego działania osób, które boją się mówić w języku obcym, są mało spójne i nie potrafią one skoncentrować się na swojej wypowiedzi.

7. Podsumowanie

Powyzsza analiza zebranego materiału empirycznego nasuwa pewne refleksje. Lęk jest częścią ludzkiej egzystencji, istnieje w różnych postaciach i towarzyszy

człowiekowi przez całe jego życie. Chociaż każdy z nas odczuwa lęk językowy (w relacji nie tylko do języka obcego, ale także języka ojczystego), to ludzie różnią się między sobą częstością jego doświadczania. Lęk językowy jest stanem emocjonalnym przeżywanym subiektywnie. Z ankiety wynika, że sposób przeżywania przez studentów lęku językowego w odniesieniu do języka obcego (tu języka niemieckiego) uzależniony jest od jednostki. Każdy student jest inny, a kształtowanie się jego stosunku do nauki – bardzo zróżnicowane. Większość badanych tylko czasami odczuwa umiarkowany poziom lęku w pewnych sytuacjach społecznych. Stosunkowo niewielu studentów popada w skrajne stany, nie doświadczając lęku w ogóle lub doświadczając go bardzo intensywnie i dosyć często. Studenci przyznali, że najczęściej uczucie lęku spowodowane jest wystąpieniami publicznymi, poddawaniem się ocenie, np. podczas egzaminu ustnego. Przeraża ich myśl, że mają coś powiedzieć publicznie, ale nie odczuwają lęku podczas rozmowy z cudzoziemcami. Ich lęk wynika z trudności i niepowodzeń szkolnych oraz świadomości, że są przedmiotem oceny. Ciekawe jest to, że badani uznali, iż sytuacje stresujące są wynikiem zachowania konkretnych osób, np.: nauczyciela na egzaminie czy kolegów z grupy. Stresory, ich zdaniem, nie tkwią w anonimowych sytuacjach, najczęściej tworzą je inni ludzie.

Wśród badanych można wyszczególnić kilka rodzajów lęku językowego, np.: lęk egzaminacyjny, lęk przed grupą, lęk przed występowaniem na forum, lęk przed samym mówieniem w języku obcym, lęk przed brakiem wiedzy, lęk przed kompromitacją czy lęk przed złą oceną. Na podstawie przedstawionych wyników badania można powiedzieć, że lęk językowy doświadczany przez studentów jest reakcją na wiele sytuacji społecznych, np. ustna prezentacja, wypowiedź ustna na zajęciach, egzamin ustny, bezpośrednia komunikacja z rodzimymi użytkownikami języka. Ważne jest dla nich również to, jak są postrzegani przez innych. Badani boją się odrzucenia przez grupę, przeżycia upokorzenia oraz publicznej krytyki. Lęk językowy obejmuje zarówno procesy fizjologiczne, jak i psychologiczne, uruchamiane przez wszelkie sytuacje stresowe. Wszystkie negatywne emocje na poziomie doznań przyjmują kształt stanów fizycznych, ponieważ ciało wszystko „przeżywa”, np.: „ściskanie w żołądku”, „zimny pot”, „pustka w głowie”, „suchość w gardle” czy „łamanie się głosu”.

BIBLIOGRAFIA

- Braun, M. 2012. *Gry codzienne i pozacodzienne. O komunikacyjnych aspektach aktorstwa*. Kraków: UNIVERSITAS.
- Byra, S. i M. Parachimiuk. 2009. *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez studentów pierwszego roku*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

- Catanzaro, D. A. de. 1999. *Motywacje i emocje. W ujęciu ewolucyjnym, fizjologicznym, rozwojowym i społecznym.* (tłum. A. Wojciechowski). Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Darwin, C. 1955 (I wyd. 1872). *The expression of the emotions in man and animals.* New York: Philosophical Library.
- Figarski, W. 2003. *Proces glottodydaktyczny w szkole.* Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Horwitz, E. K. 1986. „Preliminary evidence for the reliability and validity of a foreign language anxiety scale”. *TESOL Quarterly*, 20, str. 559-562.
- Juroszek, W. 2010. *Autoprezentacja młodzieży szkolnej. Emocjonalne i poznawcze konsekwencje deprecjonującej i faworyzującej autoprezentacji u młodzieży z wysokim i niskim lękiem społecznym.* Kraków: Impuls.
- Kępiński, A. 1977. *Lęk.* Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Komorowska, H. i D. Obidniak. 2002. *Stopień po stopniu. Rozwój zawodowy nauczyciela języków obcych.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Leary, M. i R. M. Kowalski. 2001. *Lęk społeczny.* (tłum. E. Zaremba). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ledwoch, M. 1993. „Obraz siebie w sytuacji przeżywanego lęku”. (w) *Lęk. Różnorodność przeżywania.* (red. W. Tłokiński). Warszawa: ARX REGIA, str. 28-34.
- Leeuw de, H. 1995. „Über die Angst beim Fremdsprachenlernen in der Grundschule”. (w) *Didaktik des Fremdsprachenlernens.* (red. L. Bredella i H. Christ). Tübingen: Gunter Narr Verlag, str. 170-185.
- Libiszowska-Żółtkowska, M. 2007. „Wprowadzenie”. (w) *Czego obawiają się ludzie? Współczesne zagrożenia społeczne – diagnoza i przeciwdziałanie.* (red. M. Libiszowska-Żółtkowska). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, str. 9-20.
- MacIntyre, P. D. 1999. „Language anxiety: A view of the research for language teachers”. (w) *Affect in foreign language and second language learning. A practical guide to creating a low-anxiety classroom atmosphere.* (red. D. J. Young). Boston: McGraw-Hill, str. 24-45.
- Piechurska-Kuciel, E. 2008. *Language anxiety in second grammar school students.* Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Piechurska-Kuciel, E. 2011. „Trudności w rozwijaniu sprawności interakcyjnych – rola lęku językowego”. (w) *Nauka języka obcego w perspektywie ucznia* (red. H. Komorowska). Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf, str. 239-258.
- Płużek, Z. 1993. „Lęk charakterologiczny”. (w) *Lęk. Różnorodność przeżywania.* (red. W. Tłokiński). Warszawa: ARX REGIA, str. 35-48.
- Smółka, P. 2007. „Lęk społeczny i nieśmiałość”. (w) *Czego obawiają się ludzie? Współczesne zagrożenia społeczne – diagnoza i przeciwdziałanie.* (red. M. Libiszowska-Żółtkowska). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, str. 9-20.
- Steiner, G. i J. Hermann. 2007a. „Angst vor weißen Kitteln – Klassisches Konditionieren”. (w) *Lernen. 20 Szenarien aus dem Alltag.* (red. G. Steiner). Bern: Verlag Hans Huber, str. 15-27.
- Steiner, G. i J. Hermann. 2007b. „Keine Angst vor Examen! – mehr als nur Desensibilisierung”. (w) *Lernen. 20 Szenarien aus dem Alltag.* (red. G. Steiner). Bern: Verlag Hans Huber, str. 124-141.

Stölting, W. 1987. „Affektive Faktoren im Fremdsprachenerwerb”. (w) *Gesteuerter Zweitspracherwerb. Voraussetzungen und Konsequenzen für den Unterricht.* (red. E. Apeltauer). München: HueberVerlag, str. 99-110.

Tłokiński, W. 1993. „Determinanty społeczne, poznawcze i somatyczne w mechanizmie lęku komunikacyjnego”. (w) *Lęk. Różnorodność przeżywania.* (red. W. Tłokiński). Warszawa: ARX REGIA, str. 99-110.

Załącznik

Ankieta – LĘK JĘZYKOWY

1. Czy boisz się zabierać głos na zajęciach z języka niemieckiego?
Tak, ponieważ
Nie, ponieważ
2. Czy boisz się mówić w języku niemieckim na egzaminie?
Tak, ponieważ
Nie, ponieważ
3. Czy denerwujesz się podczas publicznych wystąpień przed grupą (np. referat, prezentacja)? Dlaczego? Czego się boisz?.....
4. Czy boisz się rozmawiać w języku niemieckim w bezpośrednich kontaktach z rodzimymi użytkownikami języka (np. kiedy jesteś za granicą, w sklepie, na ulicy itd.)?
Tak, ponieważ
Nie, ponieważ
5. Czy boisz się nauczyciela/nauczycieli języka niemieckiego?
Tak, ponieważ
Nie, ponieważ
6. Czy boisz się swoich kolegów?
Tak, ponieważ
Nie, ponieważ
7. Gdy odczuwasz lęk, kiedy mówisz po niemiecku, jakie towarzyszą Ci objawy?
.....
8. W jaki sposób próbujesz ukryć fakt, że się boisz na zajęciach lub egzaminach ustnych z języka niemieckiego?