

Katarzyna Buczek

Uniwersytet Rzeszowski
e-mail: kbuczek@ur.edu.pl
ORCID: 0000-0001-8307-3181

EFEKTYWNOŚĆ PRZYSWAJANIA JĘZYKA OBCEGO W KONTEKŚCIE WSPÓŁCZESNYCH WYZWAŃ PSYCHOSPOŁECZNYCH MŁODYCH LUDZI

ABSTRAKT

Niniejszy artykuł prezentuje wyniki badań dotyczące wpływu współczesnych wyzwań psychospołecznych, z jakimi borykają się młodzi ludzie, na efektywność nauki języków obcych. Celem badania było zidentyfikowanie kluczowych problemów oraz ukazanie, w jaki sposób mogą one wpływać na proces glottodydaktyczny. W badaniu zastosowano metodę ankietową oraz wywiady, ujawniając występujące problemy, a także omówiono, w jaki sposób czynniki te zakłócają proces glottodydaktyczny.

Słowa kluczowe: efektywność nauki języków obcych, wyzwania psychospołeczne, proces glottodydaktyczny

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF FOREIGN LANGUAGE LEARNING IN THE CONTEXT OF MODERN PSYCHOSOCIAL CHALLENGES FACED BY YOUNG PEOPLE

This article presents the results of research on the impact of modern psychosocial challenges faced by young people on the effectiveness of foreign language learning. The aim of the study was to identify important psychosocial problems and show how they can affect the glottodidactic process. The study used surveys and interviews, revealing a range of issues. Furthermore, the article discusses how these factors disrupt the glottodidactic process.

Keywords: effectiveness of language learning, psychosocial challenges, glottodidactic process

1. Rozważania wstępne

Współczesne problemy psychospołeczne młodych ludzi stają się coraz bardziej złożone i wielowymiarowe, a ich wpływ na procesy poznawcze oraz edukacyjne nie może być ignorowany. Wzrastająca liczba młodzieży borykającej się z trudnościami emocjonalnymi stawia przed systemem edukacyjnym poważne wyzwanie. Kondycja psychiczna i emocjonalna uczących się ma kluczowe znaczenie dla ich zdolności do przyswajania nowych informacji, w tym w kontekście nauki języka obcego. Zrozumienie, jak czynniki psychospołeczne oddziałują na proces przyswajania języka obcego, jest niezbędne, aby skutecznie wspierać młodych ludzi w ich edukacyjnych wyzwaniach. Celem artykułu jest przedstawienie wyników badań dotyczących współczesnych trudności psychospołecznych młodzieży oraz omówienie ich wpływu na efektywność nauki języka obcego. Zastosowano dwie metody badawcze: ankietę, która pozwoliła na zebranie opinii i spostrzeżeń młodych ludzi na temat ich trudności psychospołecznych, oraz wywiady z nauczycielami, które umożliwiły uzyskanie szerszego kontekstu dotyczącego obserwowanych zjawisk.

Analiza materiału empirycznego uzyskanego w trakcie wywiadów z nauczycielami wskazuje na zauważalny wzrost nasilenia problemów o charakterze psychospołecznym wśród młodzieży w ostatnich latach. Respondenci, posiadający doświadczenie w pracy z młodzieżą, najczęściej wskazywali na takie trudności, jak: zaburzenia lękowe, symptomy depresyjne, chroniczny stres, poczucie wypalenia szkolnego, a także problemy w zakresie relacji interpersonalnych oraz uzależnienia (zarówno substancjalne, jak i behawioralne)¹. Formułowane przez nich obserwacje korespondują z danymi statystycznymi, m.in. dotyczącymi systematycznego wzrostu liczby uczniów posiadających orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, których problemy mają podłoże emocjonalne lub psychiczne.

Jak czytamy na stronie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego: „Przy spadającej liczbie uczniów wzrasta jednocześnie liczba uczniów z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego. W ciągu 15 lat zwiększyła się ona o ok. 50 tys., czyli ok. 30 proc. W roku szkolnym 2020/2021 potrzebę kształcenia specjalnego stwierdzono u 4,66 proc. uczniów, tj. ponad 215 tys.”².

Sekretarz stanu w Ministerstwie Edukacji i Nauki informuje, że w polskim systemie edukacji jest aktualnie 280 tys. dzieci i uczniów ze specjalnymi

¹ Badanie jakościowe zostało zrealizowane w formie wywiadów półstrukturyzowanych, przeprowadzonych z 12 nauczycielami reprezentującymi wszystkie poziomy edukacji.

² *Rekordowe wsparcie psychologiczno-pedagogiczne, 2022/2023*, [online], <https://urlc.net/WCNa> [dostęp: 15.01.2025].

potrzebami edukacyjnymi, z czego 35% stanowią dzieci borykające się z problemami psychologiczno-pedagogicznymi, zaś co trzeci uczeń korzysta z pomocy psychologiczno-pedagogicznej³.

Wśród najczęstszych powodów problemów natury emocjonalnej u współczesnej młodzieży wymienia się stres związany z ocenami, nierealistyczne oczekiwania, jakie przedstawiciele młodego pokolenia stawiają sobie nawzajem, presję sukcesu i nieustanne porównywanie się do innych, zarówno w realnym, jak i wirtualnym świecie. Wśród wyzwań, przed którymi stoją młodzi ludzie, wymienia się także wypalenie szkolne.

Termin „wypalenie”, kiedyś kojarzony głównie z pracownikami, którzy po wielu latach pracy doświadczali wypalenia zawodowego, dziś jest coraz częściej stosowany w kontekście problemów młodzieży. Młodzi ludzie pod wpływem stresu, rosnącej presji związanej z nauką oraz oczekiwaniami ze strony rodziny, szkoły i społeczeństwa i nieustannego wyścigu o sukces przeżywają wypalenie szkolne⁴.

Młodzież boryka się również z trudnościami w nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji interpersonalnych. Jest to szczególnie widoczne w kontekście zmian w sposobie komunikacji, jakie zachodzą pod wpływem technologii i mediów społecznościowych. Młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu w świecie cyfrowym, co prowadzi do izolacji społecznej, problemów z wyrażaniem emocji i trudności w rozwiązywaniu konfliktów w realnym świecie. Z kolei presja społeczna, konieczność przynależenia do grupy rówieśniczej i bycia akceptowanym przez innych sprawia, że młodzież staje się bardziej podatna na stres i problemy z samooceną. U młodych ludzi obserwuje się także problemy z tożsamością, często czują się oni zagubieni i niepewni swojej roli w społeczeństwie, co przyczynia się do alienacji, wycofania i braku poczucia wartości.

Dodatkowym czynnikiem, który negatywnie wpływa na kondycję psychospołeczną młodych ludzi, są uzależnienia – zarówno te związane z substancjami (np. alkohol, narkotyki), jak i uzależnienia behawioralne (np. uzależnienie od Internetu, gier komputerowych)⁵.

Dzisiejsza młodzież boryka się także z poważnymi problemami ze snem. Brak snu u młodych ludzi jest wynikiem połączenia wielu czynników biologicznych,

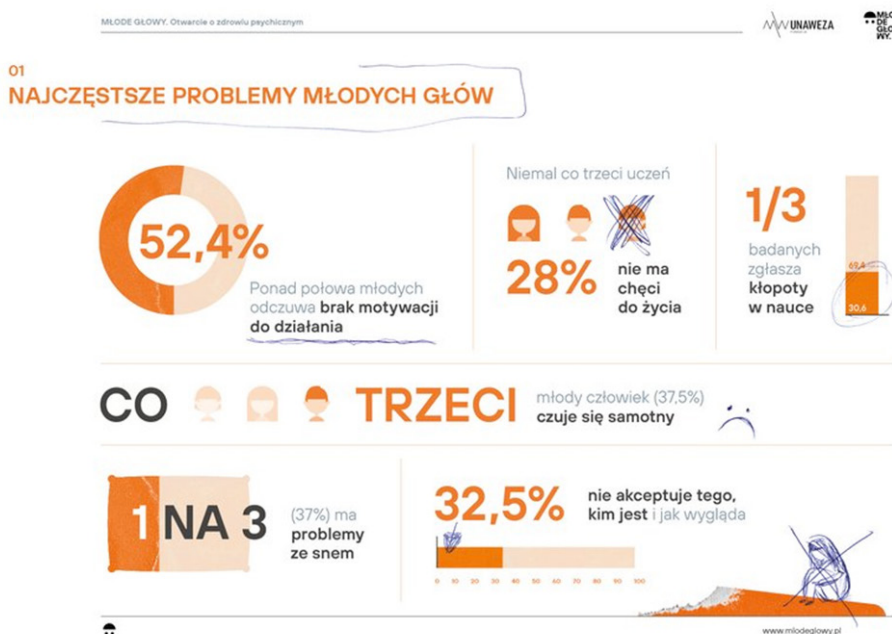
³ Ibidem.

⁴ A. Góralewska-Słońska, *Wypalenie szkolne, charakterystyka zjawiska – wzrastające zagrożenie w edukacji = School burnout, characteristics of the phenomenon – a growing threat in education*, [w:] *(Nie)nowe problemy edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami i o zróżnicowanych potrzebach*, Z. Janiszewska-Nieścioruk (red.), Zielona Góra 2024, [online], <http://zbc.uz.zgora.pl/dlibra/docmetadata?id=82198> [dostęp: 25.02.2025].

⁵ *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia*, J. Jarczyńska (red.), Bydgoszcz 2014.

społecznych i środowiskowych. Wczesne godziny rozpoczęcia zajęć zakłócają naturalne rytmy dobowe, ponadto presja związana z wymagającymi przedmiotami oraz licznymi zajęciami pozalekcyjnymi przyczynia się do tego, że młodzież późno kładzie się spać. Ciągłe zaangażowanie w mediach społecznościowych powoduje wzrost poziomu stresu i utrudnia relaksację, a to pogłębia problem. Również zmiany biologiczne i hormonalne zachodzące w organizmach młodych ludzi przyczyniają się do trudności w zasypianiu i wpływają na jakość snu. Nie bez znaczenia dla jakości snu są też problemy emocjonalne, z którymi borykają się młodzi ludzie⁶.

W latach 2022–2023 Fundacja UNAWEZA przeprowadziła anonimowe badanie „młode głowy”, w którym udział wzięło 184.000 uczniów w wieku 10–19 lat ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych z całej Polski⁷. Badanie miało na celu zidentyfikowanie problemów, z jakimi borykają się młodzi ludzie. Wyniki zostały zobrazowane w formie poniższej grafiki.



Rysunek 1. Problemy psychospołeczne młodzieży

⁶ H. Kubiak, *Bezsensowność w okresie adolescencji – od diagnozy do edukacji i terapii*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2022, 609 (4), s. 17–34.

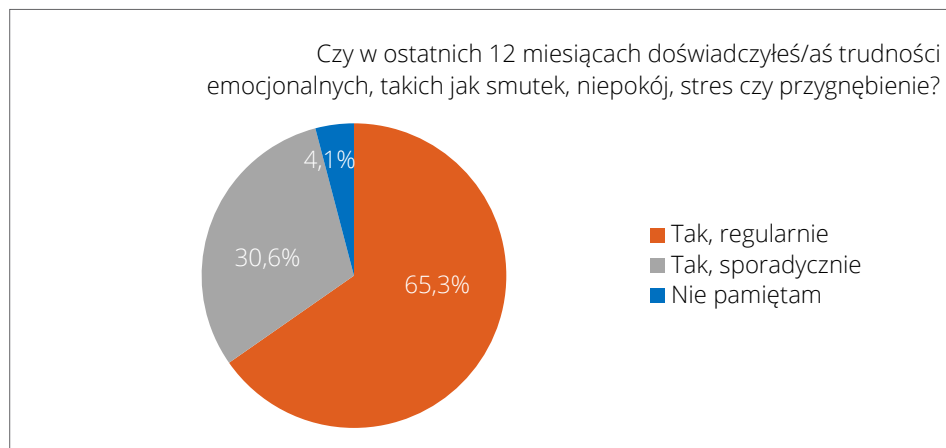
⁷ *Młode głowy – raport z badania*, [online], <https://urlc.net/WCMQ> [dostęp: 17.01.2025].

2. Metodologia i wyniki badań

W celu pogłębienia zrozumienia współczesnych problemów psychospołecznych młodzieży oraz ich wpływu na proces przyswajania języka obcego przeprowadzono autorskie badanie, w którym zastosowano podejście mieszane, łączące metody jakościowe i ilościowe – wywiad oraz sondaż diagnostyczny. Punktem wyjścia były wywiady z nauczycielami języków obcych, którzy na podstawie własnych obserwacji zasygnalizowali występowanie problemów psychospołecznych wśród studentów oraz ich negatywny wpływ na przebieg i jakość procesu dydaktycznego. Na podstawie uzyskanych wypowiedzi wyodrębniono obszary wymagające pogłębionej analizy ilościowej. W kolejnym etapie przeprowadzono badanie ankietowe, którego celem była weryfikacja i uogólnienie wstępnych ustaleń oraz ocena skali zjawiska. Zastosowanie wzajemnie uzupełniających się metod badawczych umożliwiło uchwycenie zarówno perspektywy nauczycieli, jak i danych statystycznych pochodzących od studentów, co zwiększyło rzetelność wyników i pozwoliło na pełniejsze zrozumienie badanego problemu. W badaniu ankietowym udział wzięło 49 osób w wieku 18–26 lat, jego celem było zrozumienie, czy specyficzne wyzwania związane z edukacją, adaptacją do życia akademickiego czy sytuacją finansową i łączeniem obowiązków akademickich z pracą zawodową wpływają na stan psychiczny młodych ludzi.

W celu zbadania doświadczeń emocjonalnych respondentów zadano im pytanie dotyczące występowania trudności emocjonalnych, takich jak smutek, niepokój, stres czy przygnębienie, w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Jak ilustruje poniższy wykres, wyniki wskazują na istotną częstotliwość występowania trudności emocjonalnych w badanej grupie.

Wykres 1. Częstotliwość występowania trudności emocjonalnych w ciągu ostatniego roku

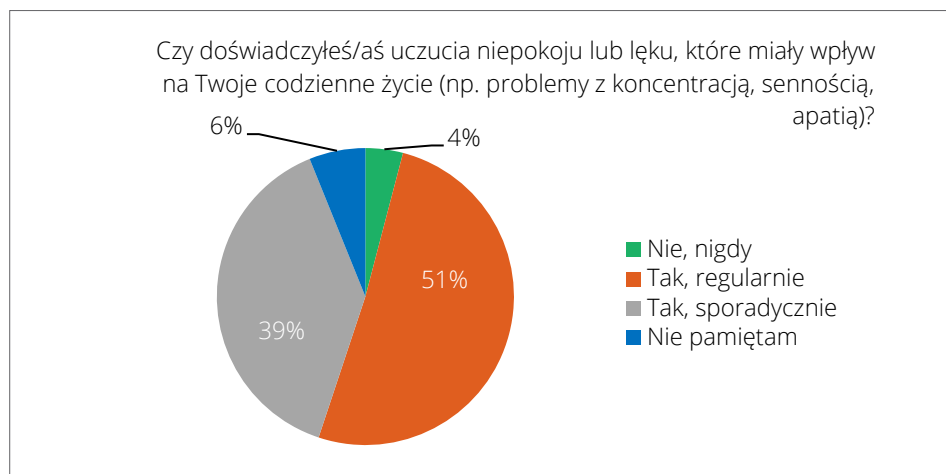


Źródło: opracowanie własne.

Analizując dane, można stwierdzić, że znacząca część respondentów doświadcza trudności emocjonalnych o różnym nasileniu. Większość badanych – 65,3% zmagająca się z tymi trudnościami regularnie w ciągu ostatnich 12 miesięcy, 30,6% osób wskazało na ich sporadyczne występowanie, zaledwie 4,1% respondentów nie było w stanie przypomnieć sobie, czy miało tego rodzaju doświadczenia. Wśród badanych nie było osoby, która nie doświadczyła trudności emocjonalnych w tym okresie.

Kolejne pytanie miało na celu zbadanie, w jakim stopniu niepokój lub lęk wpływają na funkcjonowanie respondentów w codziennych obowiązkach i aktywnościach.

Wykres 2. Wpływu lęku i niepokoju na codzienną aktywność i samopoczucie

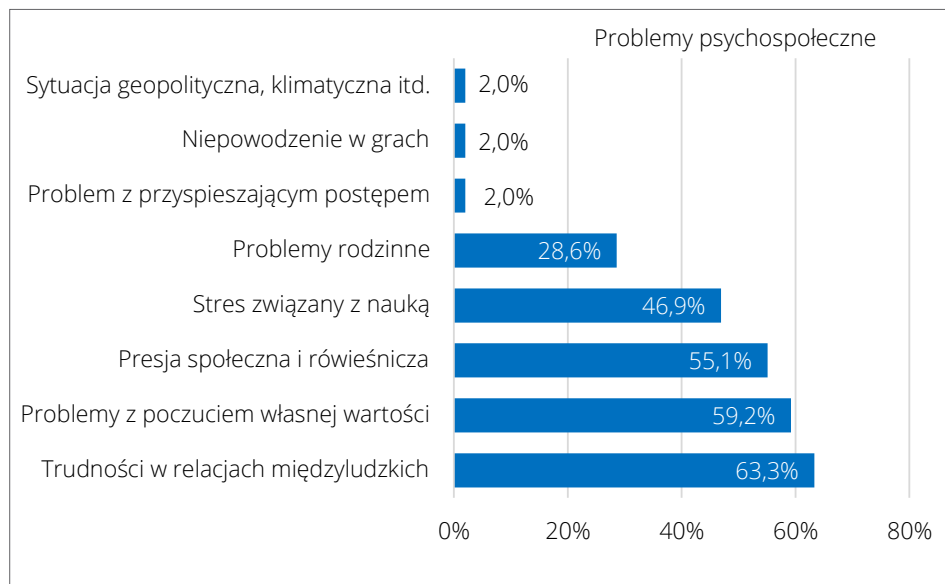


Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z wykresu, 51% respondentów zadeklarowało, że regularnie doświadcza uczucia lęku lub niepokoju, 38,8% osób wskazało, że odczuwa je sporadycznie, 6,1% badanych nie pamięta, czy miało takie doświadczenia, podczas gdy 4,1% respondentów zadeklarowało, że nigdy nie doświadczyło niepokoju lub lęku, który wpływałby na ich codzienne życie.

Aby zidentyfikować źródła trudności emocjonalnych, respondentom zadano pytania dotyczące różnych aspektów ich życia, poproszono o wskazanie największych wyzwań psychospołecznych, które ich zdaniem stoją przed współczesnym społeczeństwem.

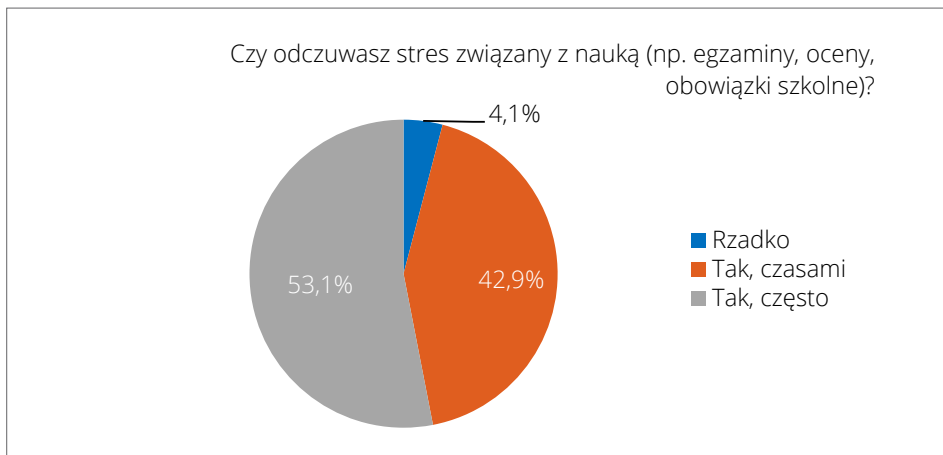
Poniższy wykres przedstawia kwestie postrzegane przez respondentów jako główne wyzwania.

Wykres 3. Problemy psychospołeczne stanowiące największe wyzwania dla młodzieży

Źródło: opracowanie własne.

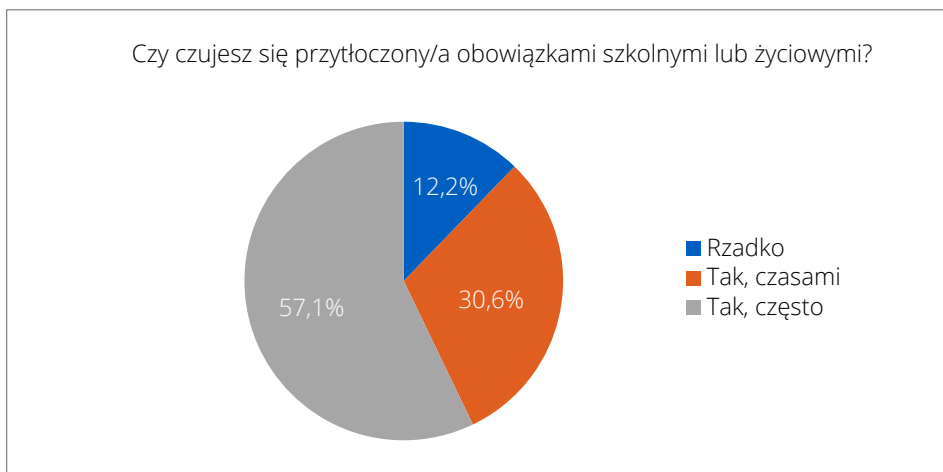
Analiza odpowiedzi na to pytanie ujawnia, że młodzież najczęściej boryka się z trudnościami związanymi z poczuciem własnej wartości, które dotyczą aż 63,3% respondentów. Wiele osób wskazało na presję społeczną i rówieśniczą – 59,2% badanych. Stres związany z nauką dotyczył 46,9% respondentów. Trudności w relacjach międzyludzkich zostały wskazane przez 63,3% uczestników badania. Na problemy rodzinne wskazało 28,6% badanych. Pojawiły się także jednostkowe odpowiedzi dotyczące bardziej specyficznych wyzwań, takich jak przyspieszający postęp techniczny, nowe wyzwania związane z dostosowaniem się do zmian technologicznych, obecność uzależniających mechanizmów w mediach społecznościowych, uzależnienie od nowych technologii, łatwy dostęp do uzależniającej treści oraz globalne wyzwania, takie jak sytuacja geopolityczna, klimatyczna i ekonomiczna, niektórzy respondenci wskazali także na niepowodzenia w grach komputerowych.

Kolejne pytania koncentrują się na takich aspektach, jak stres związany z nauką, presja obowiązków szkolnych i życiowych, relacje interpersonalne, samoocena oraz wpływ oczekiwań społecznych. Dodatkowo, respondenci zostali zapytani o poczucie akceptacji i jakość relacji z rówieśnikami. Analiza wyników z kolejnych wykresów pozwoli na szczegółowe ukazanie wpływu poszczególnych elementów życia na stan emocjonalny badanych.

Wykres 4. Częstotliwość występowania stresu związanego z nauką

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki wskazują na istotną obecność odczuwanego stresu związanego z nauką. Aż 53,1% badanych przyznało, że często odczuwa stres, obejmujący takie czynniki, jak egzaminy, oceny i obowiązki szkolne. 42,9% respondentów wskazało, że doświadcza stresu w tym zakresie od czasu do czasu, a 4,1% odpowiedziało, że odczuwa go rzadko. Nikt z badanych nie zadeklarował, że nigdy nie doświadczył stresu związanego z nauką.

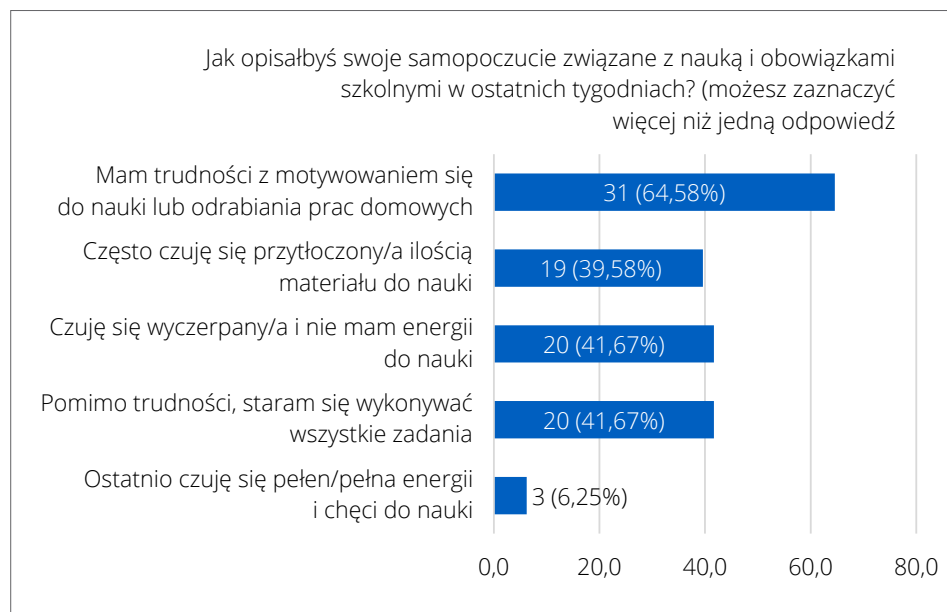
Wykres 5. Częstotliwość odczuwania przytłoczenia obowiązkami

Źródło: opracowanie własne.

W odpowiedzi na pytanie dotyczące poczucia przytłoczenia obowiązkami szkolnymi lub życiowymi 57,1% respondentów wskazało, że często odczuwa takie przytłoczenie. 30,6% badanych zadeklarowało, że zdarza im się odczuwać ten ciężar sporadycznie, natomiast 12,2% odpowiedziało, że rzadko doświadcza tego typu trudności. Warto zaznaczyć, że nikt z uczestników badania nie wskazał, iż nigdy nie czuje się przytłoczony obowiązkami.

W kolejnym pytaniu poproszono respondentów o dokładniejsze opisanie swoich odczuć związanych z nauką i obowiązkami szkolnymi.

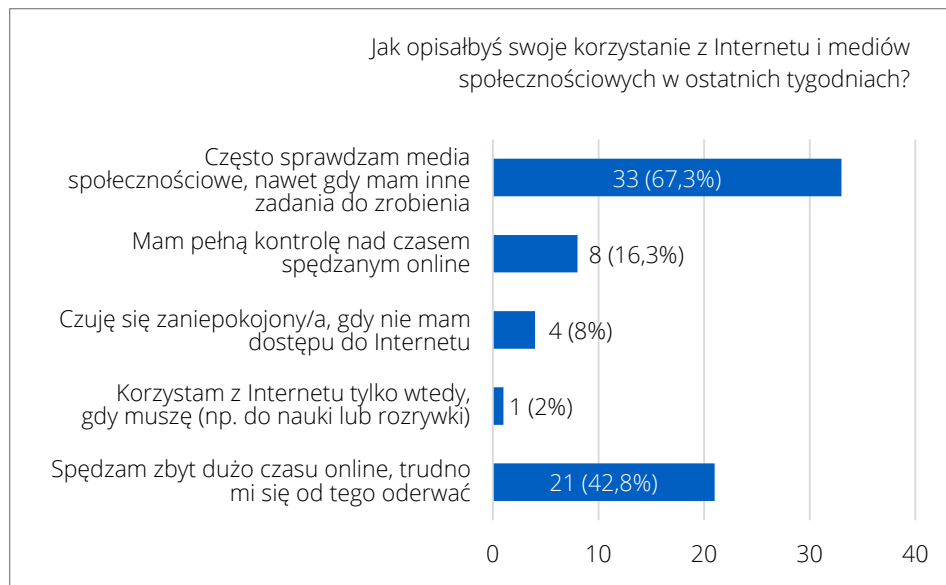
Wykres 6. Ocena samopoczucia w kontekście nauki i obowiązków szkolnych



Źródło: opracowanie własne.

Aż 64,6% badanych wskazało na trudności z motywowaniem się do nauki i odrabianiem prac domowych, 41,7% respondentów zadeklarowało, że czuje wyczerpanie i brak energii do nauki, natomiast 39,6% z nich stwierdziło, że odczuwa przytłoczenie ilością materiału do nauki. Mimo tych trudności 41,7% osób biorących udział w badaniu zapewniło, że stara się wykonywać wszystkie zadania. Tylko 6,3% respondentów przyznało, że czuje pełnię energii i chęci do nauki.

Jak wynika z odpowiedzi na kolejne pytanie, większość młodych ludzi zmagających się z utrzymaniem równowagi między aktywnościami online a codziennymi obowiązkami.

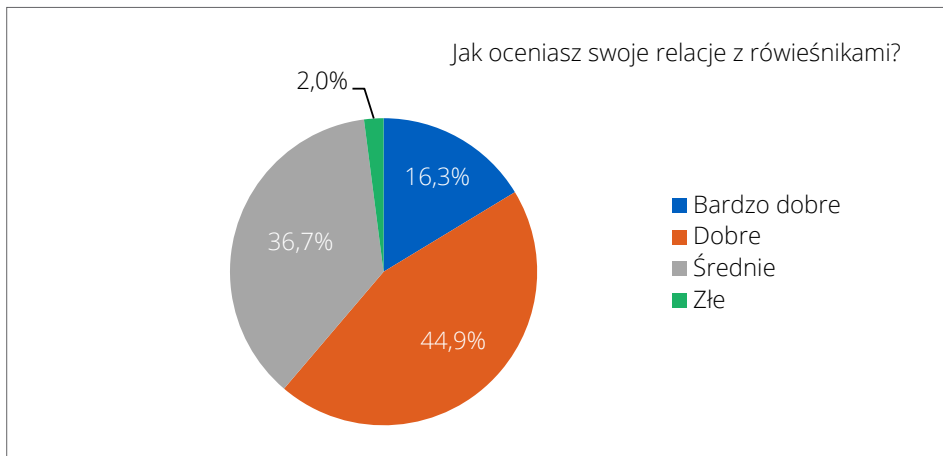
Wykres 7. Częstotliwość korzystania z Internetu i mediów społecznościowych

Źródło: opracowanie własne.

Dla 67,3% respondentów korzystanie z Internetu stało się nawykiem, deklarują oni, że regularnie sprawdzają media społecznościowe, nawet w trakcie innych obowiązków. 42,9% badanych przyznaje, że spędza zbyt dużo czasu online i trudno im się oderwać od Internetu. 16,3% respondentów deklaruje pełną kontrolę nad czasem spędzonym w sieci, 8,2% respondentów to ci, którzy odczuwają niepokój, gdy nie mają dostępu do Internetu, zaś 2% to osoby, które korzystają z Internetu jedynie wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne.

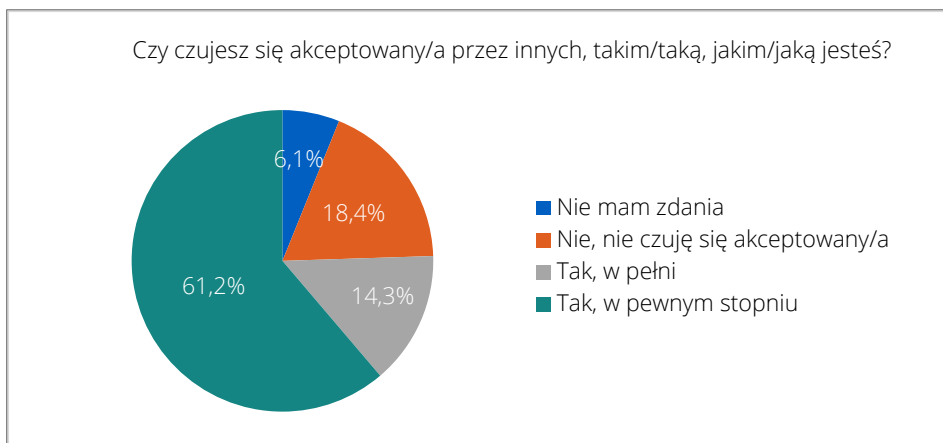
Analiza odpowiedzi na kolejne pytanie pokazuje, że zdecydowana większość badanych wyraża satysfakcję z jakości swoich relacji z rówieśnikami (wykres 8).

W odpowiedzi na pytanie dotyczące oceny relacji z rówieśnikami 44,9% respondentów uznało swoje relacje za dobre, a 16,3% oceniło je jako bardzo dobre. 36,7% badanych określiło je jako średnie. Tylko 2% badanych oceniła jakość swoich relacji z rówieśnikami źle, natomiast nikt nie wskazał odpowiedzi „bardzo źle”, co sugeruje, że większość badanych doświadcza pozytywnych lub przynajmniej neutralnych interakcji w relacjach społecznych.

Wykres 8. Ocena relacji z rówieśnikami

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki dotyczące poczucia akceptacji przez innych wskazują, że w większości respondenci mają pozytywne odczucia w tej kwestii (wykres 9).

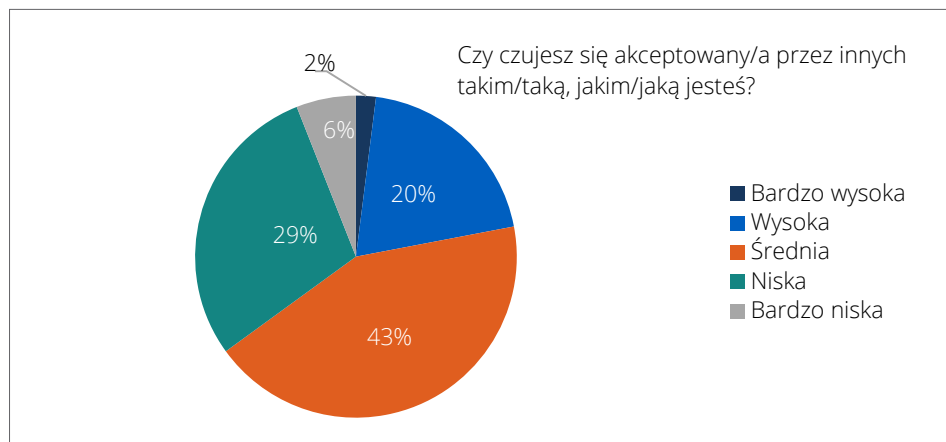
Wykres 9. Ocena poczucia akceptacji przez otoczenie

Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa respondentów (61,2%) wskazała, że doświadcza akceptacji w pewnym stopniu, a 18,4% zadeklarowało, że nie czują się akceptowani przez innych. Z kolei 13,3% badanych stwierdziło, że czują się akceptowani w pełni. 6,1% badanych nie ma zdania w tej kwestii.

W zakresie samooceny i pewności siebie wyniki badania wskazują na zróżnicowanie.

Wykres 10. Ocena poziomu samooceny i pewności siebie



Źródło: opracowanie własne.

Największa grupa respondentów (42,9%) ocenia swoje poczucie wartości jako średnie, a pozostałe odpowiedzi są zróżnicowane: 20,4% badanych uznało swoją samoocenę za wysoką, 28,6% oceniło ją jako niską. W przypadku skrajnych ocen 6,1% respondentów wskazało na bardzo niską samoocenę, zaś 2% badanych uznało ją za bardzo wysoką.

Z odpowiedzi na pytanie dotyczące presji związanej z oczekiwaniami społecznymi wynika, że niemal wszyscy respondenci doświadczyli jej w jakimś stopniu (wykres 11).

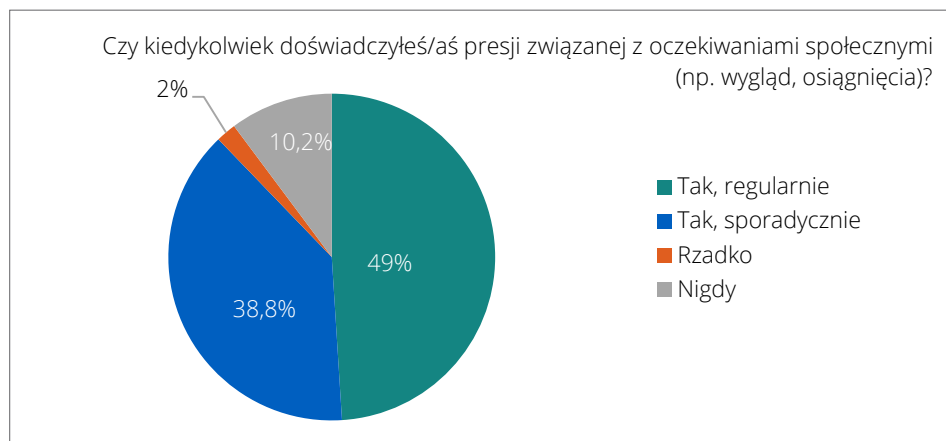
Blisko połowa badanych (49%) zadeklarowała, że regularnie czuła się pod jej wpływem, a 38,8% – sporadycznie. 10,2% respondentów oceniło, że doświadczało presji rzadko, a jedynie 2% wskazało, że nigdy jej nie odczuwało.

Uczestnicy badania wypowiadali się także na temat potrzeby korzystania ze wsparcia psychologicznego. Większość badanych odczuwa potrzebę rozmowy o swoich problemach ze specjalistą, niektórzy sięgają po tę formę wsparcia, a część badanych wyraziła gotowość do skorzystania z takiej pomocy w przyszłości. Respondentów zapytano również, w jaki sposób samodzielnie radzą sobie ze stresem. Analiza odpowiedzi wykazała szereg zróżnicowanych strategii, które można podzielić na kilka grup:

- Zajęcia hobbystyczne i kreatywne aktywności;
- Samotność i izolowanie się;

- Rozmowa z zaufaną osobą;
- Sport i ćwiczenia fizyczne;
- Spacer;
- Mniej konstruktywne sposoby.

Wykres 11. Doświadczenie presji związanej z oczekiwaniami społecznymi



Źródło: opracowanie własne.

W ostatniej grupie znalazły się odpowiedzi wskazujące na destrukcyjne zachowania, takie jak uzależnienie od telefonu, mediów społecznościowych, pornografia, masturbacja czy „nawalanie w poduszkę”. Te mechanizmy zapewniają chwilową ulgę, ale długoterminowo mogą prowadzić do pogłębiania problemów emocjonalnych lub rozwoju uzależnień.

W kontekście badań wyłania się obraz pokolenia borykającego się z trudnościami emocjonalnymi, przede wszystkim ze stresem związanym z nauką i presją społeczną. Większość respondentów regularnie doświadcza trudności emocjonalnych, takich jak niepokój czy poczucie przytłoczenia, które mają realny wpływ na codzienne funkcjonowanie.

Problemy psychospołeczne współczesnej młodzieży wynikają z różnych czynników. Szybki rozwój technologii, zwłaszcza mediów społecznościowych, wpłynął na poczucie własnej wartości młodych ludzi, wywołując lęk i niepewność. Zmiany w strukturze rodziny, takie jak np. coraz powszechniejsze rozwody, spowodowały emocjonalną niestabilność, a tempo życia i nadmiar obowiązków osłabiły więzi społeczne. Dominacja wirtualnych interakcji pogłębiła samotność, a pandemia COVID-19 i niepewna sytuacja geopolityczna tylko nasiliły te problemy. Należy podkreślić, że poważne wyzwanie dla młodych stanowi stres związany z nauką,

zwłaszcza egzaminy, obowiązki szkolne i oczekiwania społeczne z nimi związane, prowadzące do wypalenia szkolnego. Wyzwania, z którymi borykają się młodzi ludzie, mają wpływ na ich zdrowie psychiczne, emocjonalne i społeczne. Wpływ ten jest także wyraźnie widoczny w kontekście edukacji. Badania wskazują, że problemy psychospołeczne młodzieży znacząco wpływają na ich zdolności poznawcze oraz procesy edukacyjne, w tym na efektywność przyswajania języka obcego.

Nauka języka obcego to proces nie tylko intelektualny, lecz także emocjonalny, który wymaga od uczących się zaangażowania na wielu płaszczyznach. Uczenie się nowego języka to złożona umiejętność, która obejmuje znajomość reguł gramatycznych, rozumienie słownictwa, umiejętność komunikowania się i adaptację do nowych sposobów myślenia i wyrażania myśli, uczuć, emocji. Na ten skomplikowany proces mają wpływ różne czynniki, między innymi stan emocjonalny uczących się. Może on determinować zdolność do koncentracji, zapamiętywania nowych informacji oraz utrzymywania motywacji do nauki, która zależy nie tylko od wewnętrznych pragnień, lecz także od czynników psychospołecznych, kształtujących zaangażowanie uczących się. H. Stasiak, odwołując się do Junga, określa motywację jako „proces, który wzbudza działanie, utrzymuje je w toku i reguluje jego przebieg”⁸. Taka definicja wyraźnie ukazuje rolę motywacji jako czynnika aktywizującego. To od niej w dużej mierze zależy, czy podejmiemy trud nauki języka obcego, a także czy w przypadku napotkanych trudności nie zawrócimy, lecz będziemy dążyć do celu. Motywacja jest siłą, która inicjuje nasze działania i pozwala nam utrzymać je na właściwym poziomie. Jednym z czynników, które mogą osłabiać motywację w nauce języka, jest niskie poczucie własnej wartości. Osoby, które nie wierzą w swoje umiejętności, często unikają sytuacji wymagających użycia obcego języka, co osłabia ich motywację.

Wysoki poziom stresu, wynikający z presji osiągnięcia wysokich wyników oraz obawy przed porażką, również może negatywnie wpływać na efektywność procesów poznawczych, obniżając motywację oraz zdolność koncentracji, co w konsekwencji prowadzi do osłabienia uwagi. Amerykański psycholog E.M. Hallowell twierdzi, że obecnie obserwujemy zjawisko Attention Deficit Trait – deficyt uwagi, który jest odniesieniem do ADD – genetycznie uwarunkowanego deficytu uwagi, czyli nabytej niezdolności do koncentracji⁹. Zaburzenia

⁸ H. Stasiak, *Wybrane psychodydaktyczne uwarunkowania uczenia się i nauczania języków obcych*, Gdańsk 1992, s. 32.

⁹ A. Marchionni, A. Fernandez, *The multi-tasking paradox: perceptions, problems and strategies*, 2008, [online], <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00251740810911966/full/html> [dostęp: 18.01.2025].

koncentracji mogą wynikać z różnorodnych czynników emocjonalnych. Jednym z ważniejszych jest stres. Badania wykazują, że „chroniczny stres może mieć negatywny wpływ na nasze funkcje poznawcze, czyli umiejętności związane z przetwarzaniem informacji, zapamiętywaniem czy podejmowaniem decyzji. [...] wysoki poziom stresu może negatywnie wpływać na funkcje mózgu, w tym także na pamięć krótkotrwałą. Gdy jesteśmy zestresowani, nasz mózg produkuje hormon kortyzol, który może zaburzać procesy zapamiętywania i przetwarzania informacji”¹⁰.

Również uzależnienie od mediów społecznościowych ma szereg negatywnych skutków dla procesu przyswajania języka obcego, zakłócając aspekty poznawcze i emocjonalne. Znakiem naszych czasów są smartfony, bez których młodzi ludzie nie potrafi funkcjonować, muszą być na bieżąco, w stałym kontakcie, aby niczego nie przeoczyć z wirtualnego życia. Czas poświęcany na nieustanne „scrollowanie” oraz angażowanie się w interakcje wirtualne prowadzi do spadku koncentracji i zaangażowania. Bódcze w postaci powiadomień, wiadomości, nowych postów czy reklam przyciągają uwagę, prowadząc do rozproszenia i utrudniając osiągnięcie głębokiej koncentracji, co w konsekwencji prowadzi do powierzchownego przetwarzania informacji i hamuje przyswajanie materiału¹¹.

Wpływ na koncentrację i funkcje poznawcze ma również jakość snu. Jego niedobór, zarówno pod względem ilości, jak i jakości, staje się poważnym czynnikiem obniżającym efektywność nauki¹². Jedną z przyczyn pogorszenia jakości snu są urządzenia emitujące niebieskie światło, z których młodzi ludzie często korzystają przed snem. Prowadzi to do blokowania wydzielania melatoniny, która wspomaga prawidłowy przebieg snu. Niewłaściwe wieczorne oświetlenie pomieszczeń opóźnia zasypianie oraz pojawianie się 2. i 3. stadium snu NREM. Po wieczornym 2-godzinym naświetlaniu zmniejsza się gęstość mocy fali wolnych w zapisie EEG podczas snu głębokiego¹³. Wpływa to nie tylko na jakość snu, lecz może także zaburzyć procesy niezbędne do utrwalania nowo przyswojonej wiedzy. „Ze względu na to, że podczas snu bodźce ze środowiska nie są odbierane przez

¹⁰ *Jak stres wpływa na funkcje poznawcze*, [online], <https://www.neurobigos.pl/jak-stres-wplywa-na-funkcje-mozgu-i-zachowanie> [dostęp: 26.02.2025].

¹¹ Tematem uzależnienia młodych ludzi od smartfonów zajmuje się wielu badaczy, np. E. Umańska, A. Sitek, D. Sobolewska, P. Stecz, A. Gutowska-Ciolek.

¹² M. Żołnierz, E. Gacoń, W. Kotusiewicz i inni, *Zaburzenia snu u młodych osób spowodowane korzystaniem z urządzeń emitujących światło niebieskie – praca pogładowa*, „Medycyna Środowiskowa – Environmental Medicine” 2023, 26 (3–4), s. 53–59.

¹³ J. Orzeł-Gryglewska, *Zaburzenia snu związane z nadmierną ekspozycją na światło*, „Polish Journal for Sustainable Development” 2017, 21/2, s. 91–100.

mózg, sen stanowi idealne oraz wolne od zakłóceń warunki dla procesów konsolidacji pamięci [...], ślady pamięciowe są bardzo nietrwałe, dopóki nie nastąpi pierwszy epizod snu po treningu”¹⁴.

Zjawisko wyczerpania sił u uczących się stanowi jeden z poważniejszych problemów, z jakim spotykają się nauczyciele w swojej pracy. Wypalenie szkolne, objawiające się spadkiem motywacji do nauki, brakiem sił, związanych z wykonywaniem obowiązków szkolnych, poczuciem bezradności i wyczerpaniem emocjonalnym, może prowadzić do poważnych trudności w nauce oraz w relacjach z rówieśnikami i nauczycielami¹⁵. Osoby borykające się z takim problemem „w wypełnianiu obowiązków stają się niesumienne, nieterminowe, niechętnie do podejmowania działań innowacyjnych”¹⁶.

Dużym wyzwaniem w pracy nad językiem jest filtr afektywny, który również może być wynikiem problemów psychospołecznych. Filtr afektywny bywa przedstawiany jako „wymaglinowana ściana, która wznosi się w umyśle i uniemożliwia dostęp do informacji, blokując w ten sposób poznanie. W przeciwieństwie do tego, kiedy filtr afektywny jest obniżony, poczucie bezpieczeństwa jest wysokie i następuje przyswajanie języka”¹⁷. Termin *filtr afektywny* został wprowadzony przez Stephena Krashena, który opisał go jako zestaw zmiennych afektywnych wpływających na proces przyswajania drugiego języka. Krashen twierdzi, że uczniowie o dużej motywacji, pewności siebie, dobrym wizerunku, niskim poziomie lęku są lepiej przygotowani do odniesienia sukcesu w nauce języka obcego. Niska motywacja, niska samoocena, lęk i inne mentalne blokady mogą podnieść filtr afektywny i stworzyć „blok myślowy”. Innymi słowy, gdy afektywny filtr jest „włączony”, utrudnia to przyswajanie języka¹⁸. Lęk funkcjonuje w hipotezie afektywnego filtra Krashena jako jeden z elementów (obok motywacji, samooceny i cech osobowościowych), które mogą skutecznie uniemożliwić przyswajanie języka. Wysoki poziom lęku podnosi filtr afektywny, blokujący przepływ informacji, a tym samym skuteczne uczenie się¹⁹.

¹⁴ Cyt. za: K. Finc, *Fizjologia snu oraz jej znaczenie dla konsolidacji śladów pamięciowych*, [w:] *Poznańskie Forum Kognitywistyczne. Teksty konferencyjne 7*, Poznań 2013, s. 38.

¹⁵ K. Tomaszek, A. Muchacka-Cymerman, *Wybrane środowiskowe przyczyny syndromu wypalenia uczniów ze szkół gimnazjalnych*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 2018, 2, s. 110–111.

¹⁶ A. Muchacka-Cymerman, K. Tomaszek, *Syndrom wypalenia w zawodzie nauczyciela i w roli ucznia. Przegląd literaturowy*, „Forum Oświatowe” 2017, 30 (2), s. 95–115.

¹⁷ W. Gonzalez, *Czym jest filtr afektywny i dlaczego jest ważny w klasie?*, 2021, [online], <https://trendrep.net/pl/czym-jest-filtr-afektywny-i-dlaczego-jest-wa%C5%BCny-w-klasie> [dostęp: 20.01.2025].

¹⁸ S.D. Krashen, *Second Language Acquisition and Second Language Learning*, Prentice-Hall 1988, s. 29.

¹⁹ Ibidem.

Osoby z niską samooceną często borykają się z lękiem przed oceną i krytyką, co może prowadzić do unikania sytuacji wymagających używania obcego języka, a tym samym do ograniczenia możliwości praktykowania i utrwalania języka w sytuacjach komunikacyjnych. Tworzy to barierę afektywną, spowodowaną wstydem związanym z byciem obserwowanym przez innych. Podczas zajęć z języka obcego taki filtr „może wywierać niepomyślny wpływ na elokwencję uczniów oraz twórcze podejście do tematu rozmowy. Może też destabilizować sposób myślenia, stać się czynnikiem występowania lapsusów językowych, a także skłaniać uczniów do szybkiego zakończenia wypowiedzi lub niepodjęcia tematu”²⁰.

Brak wiary we własne możliwości skutkuje unikaniem wyzwań, zniechęca do podejmowania wysiłku w obliczu trudności. Osoby z niską samooceną mogą reagować na krytykę, także tę konstruktywną i niezbędną w pracy nad językiem, zbyt emocjonalnie, traktując ją jako atak, a nie jako pomoc w rozwoju.

3. Zakończenie i wnioski końcowe

Celem niniejszego badania było rozpoznanie kluczowych wyzwań psychospołecznych, z jakimi mierzy się współczesna młodzież, oraz ukazanie ich wpływu na proces uczenia się języków obcych. Analizy wyników ankiet przeprowadzonych wśród studentów, uzupełnione o wywiady z nauczycielami, jednoznacznie wskazują, że czynniki takie jak obniżona samoocena, przewlekły stres, przeciążenie emocjonalne, lęk przed oceną czy wypalenie szkolne mogą w istotny sposób zakłócać funkcjonowanie poznawcze młodych ludzi. W efekcie prowadzi to do spadku motywacji, trudności z koncentracją oraz obniżenia efektywności przyswajania materiału językowego. Proces nauki języka obcego nie zachodzi w oderwaniu od kondycji psychicznej – przeciwnie, stan emocjonalny stanowi jeden z kluczowych czynników warunkujących sukces edukacyjny. Skuteczne przyswajanie języka to nie tylko kwestia zdolności intelektualnych, lecz także odporności emocjonalnej, poczucia bezpieczeństwa i otwartości komunikacyjnej. W obliczu rosnącej liczby uczniów doświadczających trudności psychospołecznych konieczne staje się wdrożenie wielowymiarowych działań wspierających, które obejmują zarówno obszar dydaktyczny, jak i psychoprofilaktyczny.

Wnioski płynące z badania wskazują na potrzebę kompleksowego podejścia do procesu glottodydaktycznego, uwzględniającego psychospołeczny kontekst funkcjonowania młodych ludzi. Niezbędne jest wprowadzenie działań na wielu poziomach:

²⁰ B. Harwas-Napierała, *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, Warszawa 1991.

- systemowym – tworzenie i wdrażanie programów profilaktyki zdrowia psychicznego w instytucjach edukacyjnych;
- metodycznym – adaptacja strategii nauczania do różnorodnych potrzeb uczących się;
- indywidualnym – wspieranie rozwoju samoświadomości, kompetencji emocjonalnych oraz umiejętności radzenia sobie z presją i porażką.

Zintegrowanie wiedzy o psychospołecznych uwarunkowaniach uczenia się z praktyką nauczania języków obcych ma potencjał nie tylko zwiększenia efektywności procesu edukacyjnego, lecz także wzmocnienia psychospołecznej równowagi uczących się i ich zdolności adaptacyjnych w zmieniającym się świecie. Wyniki przedstawione w niniejszej pracy mogą stanowić podstawę dla dalszych działań podejmowanych przez nauczycieli, pedagogów, psychologów oraz osoby odpowiedzialne za kształtowanie polityki edukacyjnej, dążących do wdrożenia bardziej holistycznego i efektywnego modelu nauczania języków obcych, który integruje rozwój intelektualny z troską o psychiczne i emocjonalne funkcjonowanie młodych ludzi. W przyszłych badaniach nad psychospołecznymi uwarunkowaniami nauki języków obcych warto również uwzględnić aspekty społeczno-kulturowe, różnorodność środowisk oraz ocenić skuteczność działań dydaktyczno-psychologicznych.

BIBLIOGRAFIA

- Finc K., *Fizjologia snu oraz jej znaczenie dla konsolidacji śladów pamięciowych*, [w:] *Poznańskie Forum Kognitywistyczne Teksty pokonferencyjne 7*, Poznań 2013, s. 37–42.
- Gonzalez W., *Czym jest filtr afektywny i dlaczego jest ważny w klasie?*, 2021, [online], <https://trendrep.net/pl/czym-jest-filtr-afektywny-i-dlaczego-jest-wa%C5%BCny-w-klasie/> [dostęp: 20.01.2025].
- Góralewska-Słońska A., *Wypalenie szkolne, charakterystyka zjawiska – wzrastające zagrożenie w edukacji = School burnout, characteristics of the phenomenon – a growing threat in education*, [w:] *(Nie)nowe problemy edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami i o zróżnicowanych potrzebach*, Z. Janiszewska-Nieścioruk (red.), Zielona Góra 2024, s. 101–112, [online], <http://zbc.uz.zgora.pl/dlibra/docmetadata?id=82198> [dostęp: 25.02.2025].
- Harwas-Napierała B., *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, Warszawa 1991.
- Jak stres wpływa na funkcje poznawcze*, [online], <https://www.neurobigos.pl/jak-stres-wplywa-na-funkcje-mozgu-i-zachowanie> [dostęp: 15.01.2025].
- Krashen S.D., *Second Language Acquisition and Second Language Learning*, Prentice-Hall 1988.

- Kubiak H., *Bezsensowność w okresie adolescencji – od diagnozy do edukacji i terapii*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2022, 609 (4), s. 17–34.
- Marchionni A., Fernandez A., *The multi-tasking paradox: perceptions, problems and strategies*, 2008, [online], <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00251740810911966/full/htm> [dostęp: 18.01.2025].
- Młode głowy – raport z badania, [online], <https://urlc.net/WCMQ> [dostęp: 17.01.2025].
- Muchacka-Cymerman A., Tomaszek K., *Syndrom wypalenia w zawodzie nauczyciela i w roli ucznia. Przegląd literaturowy*, „Forum Oświatowe” 2017, 30 (2), s. 95–115.
- Orzeł-Gryglewska J., *Zaburzenia snu związane z nadmierną ekspozycją na światło*, „Polish Journal for Sustainable Development” 2017, 21/2, s. 91–100.
- Rekordowe wsparcie psychologiczno-pedagogiczne*, 2022/2023, [online], <https://urlc.net/WCNa> [dostęp: 15.01.2025].
- Sitek A., Sobolewska D., *Smart control, czyli projektowanie wobec problemu nadużywania smartfonów przez uczniów*, [online], https://www.researchgate.net/publication/363412284_SMART_CONTROL_czyli_projektowanie_wobec_problemu_naduzywania_smartfonow_przez_uczniow [dostęp: 8.03.2025].
- Stasiak H., *Wybrane psychodydaktyczne uwarunkowania uczenia się i nauczania języków obcych*, Gdańsk 1992.
- Stecz P., Gutowska-Ciołek A., *Używanie czy nadużywanie: zarządzanie komórką z głową*, „Multi-disciplinary Academic Magazine” 2022, 1, s. 100–129.
- Tomaszek K., Muchacka-Cymerman A., *Wybrane środowiskowe przyczyny syndromu wypalenia uczniów ze szkół gimnazjalnych*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 2018, 2, s. 109–126.
- Umańska E., *Pokolenie smartfonów – analiza socjologiczna na przykładzie warszawskiej młodzieży*, 2022, [online], <https://www.depotuw.ceon.pl/handle/item/4327> [dostęp: 8.03.2025].
- Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia*, J. Jarczyńska (red.), Bydgoszcz 2014.
- Żołnierz M., Gacoń E., Kotusiewicz W. i inni, *Zaburzenia snu u młodych osób spowodowane korzystaniem z urządzeń emitujących światło niebieskie – praca pogładowa*, „Medycyna Środowiskowa – Environmental Medicine” 2023, 26 (3–4), s. 53–59.