

Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik sukcesu uczniów w procesie akwizycji języka obcego

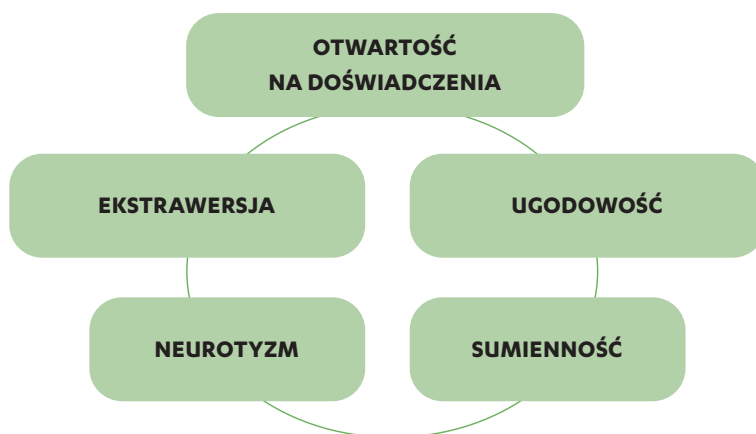
DOI: 10.47050/jows.2024.2.19-27

Nauczyciele zastanawiają się często nad zjawiskiem, kiedy to uczniowie o pozornie niskich zdolnościach językowych z czasem zaczynają przewyższać umiejętnościami bardziej uzdolnione osoby w grupie. Czy może być za to odpowiedzialna jedna z mniej „znanych” cech osobowości – poczucie własnej skuteczności? Na pewno warto się jej dokładniej przyjrzeć, aby poznać jej źródła i wpływ na proces uczenia się języka obcego.

Znajomość języków obcych jest istotnym aspektem komunikacji i współpracy w wielu obszarach życia. Władanie językiem angielskim, uznawanym za *lingua franca*, jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu w dzisiejszym zglobalizowanym świecie (Kamińska 2017).

Na proces akwizycji języka obcego wpływa wiele czynników, wśród których należy wymienić indywidualne cechy danej osoby, w tym m.in. inteligencję, osobowość i wyznawane wartości, dzięki którym jednostka różni się od innych ludzi (Dörnyei 2005; Piechurska-Kuciel 2020). Do cech osobowości wyższego rzędu opisywanych jako Wielka Piątka zalicza się: otwartość na doświadczenia, sumienność, ekstrawersję, ugodowość i neurotyzm (McCrae i Costa Jr. 1999). Natomiast wśród cech niższego rzędu, mających wpływ na odniesienie lub brak sukcesu językowego, należy wyróżnić: skłonność do podejmowania ryzyka, tolerancję wieloznaczności, lęk językowy, inteligencję emocjonalną, perfekcjonizm, muzykalność, kreatywność oraz poczu-

Rys. 1. Wielka Piątka



KAMILA STYŚ
Uniwersytet Opolski

Źródło: opracowanie na podstawie McCrae i Costa Jr. (1999).

cie własnej skuteczności, będące jednym z kluczowych sprzymierzeńców w nauce języków obcych w szkolnym i pozaszkolnym systemie edukacji (Dewaele 2012, 2013).

Charakterystyka i źródła poczucia własnej skuteczności

Nauczyciele nierzadko się zastanawiają, co sprawia, że jedni uczniowie odnoszą sukces językowy, a inni nie. W środowisku edukacyjnym istnieje wiele czynników, które wpływają na uczniów, na ich postawy i chęć do działania. Niektórzy uczniowie mają sprecyzowane cele i sukcesywnie do nich dążą. Angażują się w różnego rodzaju aktywności szkolne i pozaszkolne pozwalające osiągnąć biegłość językową, podczas gdy inni przedstawiają zupełnie odmienne podejście. Jednym z kluczowych elementów determinujących odniesienie sukcesu w przyswajaniu języka obcego okazuje się poczucie własnej skuteczności definiowane jako zdolność integrowania umiejętności z odpowiednimi obszarami działania i efektywnego wykorzystania ich w konkretnych sytuacjach dla osiągnięcia zamierzonego celu (Bandura 1997).

Poczucie własnej skuteczności w przyswajaniu języków obcych odnosi się do samooceny umiejętności danej osoby do nauki i używania języka obcego (Piechurska-Kuciel 2021). Jest ono oparte na przekonaniu, że mamy umiejętności potrzebne do osiągnięcia sukcesu w określonym obszarze. To swego rodzaju ogniwo łączące wysiłki edukacyjne z postawionymi wcześniej celami oraz nieodłączny element wpływający na podejście, motywację i, co szczególnie istotne, efektywność w przyswajaniu nowych umiejętności językowych (Bandura 1997).

Istnieją cztery podstawowe źródła poczucia własnej skuteczności. Pierwsze i najważniejsze dotyczy osobistych doświadczeń. Uważa się, że osiągnięcia są predyktorem potencjalnego poziomu poczucia własnej skuteczności. Uczniowie, którzy mają pozytywne doświadczenia w postrzeganiu siebie i swoich umiejętności, charakteryzują się wyższym poziomem poczucia własnej skuteczności. Niższy jej poziom cechuje uczniów, którzy mają negatywne doświadczenia związane z tym, jak postrzegają siebie i swoje możliwości. Drugim źródłem wpływającym na poziom poczucia własnej skuteczności są doświadczenia typu zastępczego. Obserwowanie sukcesów oraz porażek innych może w znaczący sposób wpływać na przekonania danego ucznia. Kiedy poszczególni uczniowie są świadkami sukcesu innych osób o podobnych zdolnościach i znajdujących się w podobnych okolicznościach, ich poczucie własnej skuteczności może wzrosnąć. I odwrotnie – obserwowanie niepowodzeń innych może podważyć poczucie własnej skuteczności. Następnym źródłem poczucia własnej skuteczności jest werbalna perswazja. Uczniowie, którzy otrzymają informacje od swoich nauczycieli, że mają predyspozycje do wykonania określonego zadania, są wytrwalsi w dążeniu do jego realizacji i chętniej podejmują większy wysiłek w obliczu nowego, wymagającego ćwiczenia lub projektu. Czwartym i zarazem ostatnim źródłem poczucia własnej skuteczności jest stan fizjologiczny ucznia rzutujący na jego ogólne samopoczucie w środowisku edukacyjnym. Jeśli uczeń będzie doświadczać objawów stresu bądź też lęku w obliczu postawionych wymagań, jego poczucie własnej skuteczności będzie miało tendencję do obniżania się (Klassen i Usher 2010).

Poczucie własnej skuteczności jest elementem pewności siebie wpływającym na motywację, sposób myślenia i działania w różnego rodzaju sytuacjach, w tym związanych z przyswajaniem języków obcych. Należy również dodać, że poczucie własnej skuteczności odgrywa rolę zmiennej stymulującej w uczeniu się i bardzo trudno jest badać różne elementy ludzkiego funkcjonowania, w tym uczenie się, motywację i sukcesy w nauce, bez uwzględnienia wpływu przekonań ucznia na temat poczucia własnej skuteczności.

Uczniowie z wysokim i niskim poczuciem własnej skuteczności

Jak już wskazaliśmy, poczucie własnej skuteczności uważane jest za jeden z ważniejszych czynników wpływających na sukces w przyswajaniu języków obcych. Wyższe poczucie

własnej skuteczności wiąże się z pozytywnym nastawieniem do nauki języków obcych i lepszymi efektami. Poziom tej zmiennej może być różny u poszczególnych uczniów i powiązany z osiągnięciami edukacyjnymi na różne sposoby (Pajares 2002; Piechurska-Kuciel 2016). Dotychczasowe badania nad poczuciem własnej skuteczności wskazują na związek tej cechy m.in. z typem zadań wybieranych przez uczniów, samooceną umiejętności językowych, ocenami, motywacją, a także lękiem językowym.

Poczucie własnej skuteczności ma wpływ na wybory dokonywane przez uczniów i ich działania. Zauważono, że istnieje związek między poczuciem własnej skuteczności a typem zadań wybieranych przez uczniów. Oznacza to, że osoby z niższym poziomem omawianej zmiennej chętniej wybierają zadania i angażują się w aktywności, w których czują się pewnie, unikając tych, które mogą okazać się problematyczne. Ponadto przekonania dotyczące własnej skuteczności są związane z wysiłkiem włożonym w wykonanie zadania, a także z wytrwałością, w przypadku gdy sytuacja okaże się bardziej wymagająca, niż wydawało się na początku. Wyższe poczucie własnej skuteczności wiąże się z gotowością do podejmowania większego wysiłku i odpornością w dążeniu do zamierzonego celu. Uczniowie z wyższym poziomem tej cechy są bardziej zaangażowani i zmotywowani do zadania, którego się podjęli, i odporniejsi na stres w przypadku ewentualnych trudności (Pajares 2002).

Poziom poczucia własnej skuteczności ma odzwierciedlenie w samoocenie umiejętności językowych. To ważny aspekt w przyswajaniu języków obcych: wiara uczniów we własne możliwości i posiadane umiejętności wpływa na chęć dalszej nauki oraz osiągalne wyniki (Alibakhshi i Sharakipour 2014). Osoby z wysokim poczuciem własnej skuteczności charakteryzują się lepszą wymową i płynnością w mówieniu, bogatszym słownictwem, a także częściej poszukują okazji do proaktywnych zachowań celem zwiększenia możliwości praktykowania języka obcego, a tym samym osiągania lepszych wyników w nauce. Ponadto uczniowie z wysokim poczuciem własnej skuteczności lepiej wypadają w testach sprawdzających posiadane umiejętności językowe (słuchanie, mówienie, czytanie i pisanie). Osobom z niskim poziomem poczucia własnej skuteczności częściej towarzyszy natomiast zdenerwowanie, niepokój oraz brak pewności siebie. Wpływa to negatywnie na nastawienie do wykonania zadań ze słuchu, ogranicza płynność w wypowiedzaniu się oraz powoduje problemy w czytaniu i pisaniu w języku obcym. Uczniowie z niskim poczuciem własnej skuteczności słabo wykorzystują swój potencjał i możliwości, mają niską samoocenę, a także gorzej wypadają w testach językowych (Bandura 1997; Rahimi i Abedini 2009; Solheim 2011; Alimuddin i Basri 2020; Sun i Wang 2020; Mulyanto i in. 2022).

Związek między poczuciem własnej skuteczności a ocenami z języków obcych jest złożony i wpływa na niego wiele czynników, takich jak wyznaczone cele i chęć ich osiągnięcia, radzenie sobie z wyzwaniami, strategię uczenia się i poziom odczuwanego lęku językowego. Uczniowie o silnym poczuciu własnej skuteczności częściej wyznaczają sobie ambitne, ale osiągalne cele językowe, a także wytrwalej pracują nad ich realizacją, co przyczynia się do uzyskiwania lepszych ocen. Uczniowie pewni swoich umiejętności językowych charakteryzują się wysokim poczuciem własnej skuteczności, a tym samym oczekują wysokich ocen, natomiast osoby, którym brak wiary, zwykle przewidują niskie oceny nawet przed rozpoczęciem zajęć lub egzaminów językowych (Schunk i DiBenedetto 2016).

Poczucie własnej skuteczności ma również związek z poziomem motywacji wśród uczniów. Osoby z wysokim poziomem tej cechy są bardziej zaangażowane w naukę i doskonalenie swoich umiejętności, uczą się systematycznie i planują właściwe rozłożenie materiału w czasie – tak, aby sprostać wymaganiom stawianym w toku nauki. Częściej też poszukują nowych strategii uczenia się, a także korzystają z szerszego jej zakresu. Uczniów z niskim poczuciem własnej skuteczności charakteryzuje natomiast słaby poziom organizacji własnej pracy. Osoby takie często są mało systematyczne, co wiąże się z odkładaniem wszystkiego na ostatnią chwilę (w tym np. przygotowania do sprawdzianów i egzaminów). Uczniowie z tej grupy mają problem z rozpoczęciem nauki oraz skupieniem uwagi. Chętniej

też przypisują swoje potencjalne sukcesy i porażki czynnikom zarówno wewnętrznym, jak i zewnętrznym, jednocześnie podkreślając brak mocy sprawczych, aby daną sytuację zmienić (Anam i Stracke 2019; Rodek 2020).

Przekonania o własnej skuteczności wpływają na poziom stresu i niepokoju, jakiego doświadczają uczniowie, gdy angażują się w wykonanie zadania. Osoby pewne siebie charakteryzują się większym spokojem – w przeciwieństwie do tych z niskim poczuciem własnej skuteczności (Pajares 2002). Dotychczasowe badania nad tym zjawiskiem wskazują też na związek tej zmiennej z odczuwaniem lęku językowego. Odgrywa on istotną rolę w procesie akwizycji języka obcego, ponieważ im jest wyższy, tym uczniowie bardziej wątpią w swoją sprawczość i możliwości osiągnięcia określonego celu. Wiąże się to między innymi ze stanem somatycznym i emocjonalnym, gdyż negatywne odczucia, takie jak niepokój, lęk czy napięcie, powodują poczucie niższych kompetencji i osobistych braków, a tym samym obniżają przekonania dotyczące sprawczości i możliwości odniesienia sukcesu (Piechurska-Kuciel 2016). Osoby z wysokim poczuciem własnej skuteczności wierzą w swoje umiejętności, chętniej podejmują wyzwania i bardziej angażują się w naukę, co przekłada się na niski poziom lęku językowego. Z kolei osoby z niskim poczuciem własnej skuteczności mogą odczuwać wątpliwości co do swoich zdolności językowych, obawiać się popełniania błędów, a także negatywnej oceny ze strony zarówno nauczycieli, jak i innych uczniów, co będzie skutkowało wyższym poziomem lęku językowego (Piechurska-Kuciel 2008, 2016).

Wpływ poczucia własnej skuteczności na sukces w nauce języka obcego jest wieloaspektowy. Podwyższony jego poziom silnie koreluje z satysfakcją uczniów i lepszymi wynikami w nauce (Doménech-Betoret i in. 2017). Wpływ ten widoczny jest przy wyborze zadań przez uczniów, ponieważ osoby o niższym poczuciu własnej skuteczności zwykle wybierają zadania, w których czują się pewnie, unikając tych bardziej złożonych i w ich ocenie trudniejszych. Efektem podejmowania nowych wyzwań jest możliwość rozwoju językowego, a tym samym wzrostu poczucia własnej skuteczności. Co więcej, poziom tego odczucia odzwierciedla samoocenę uczniów. Osoby, które wierzą w siebie, lepiej oceniają swoje możliwości dotyczące realizacji wytyczonych celów, a także są mniej podatne na stres, jeśli pojawiają się niesprzyjające okoliczności, co z kolei przekłada się na ich wyniki w nauce. Ścisły związek między poczuciem własnej skuteczności a motywacją uczniów jest oczywisty, ponieważ wysoki poziom tej zmiennej idzie w parze ze zwiększonym zaangażowaniem, systematycznym podejściem do nauki i wewnętrzną atrybucją. Uczniowie, którzy przypisują odpowiedzialność za sukcesy lub ich brak czynnikom wewnętrznym, odczuwają większą kontrolę związaną z podejmowanymi decyzjami i ich konsekwencjami, a to z kolei buduje poczucie własnej skuteczności (Hsieh i Schallert 2008). Ponadto przekonania dotyczące własnych możliwości odgrywają kluczową rolę w zarządzaniu poziomem stresu i niepokoju podczas nauki. Uczniowie posiadający silne poczucie własnej skuteczności wykazują większy spokój i odporność, co pozytywnie wpływa na ich wyniki w nauce. Wzajemne oddziaływanie poczucia własnej skuteczności i różnych czynników obecnych w procesie edukacyjnym podkreśla jego wielopłaszczyznowy wpływ na naukę języków obcych.

Poczucie własnej skuteczności a nauczania pozaformalne i nieformalne

Edukacja w zakresie języków obcych to już nie tylko edukacja formalna odnosząca się do zajęć w szkole, to także bardzo często edukacja pozaformalna, czyli wszelkiego rodzaju zorganizowane kursy oraz szkolenia pozaszkolne, oraz edukacja nieformalna obejmująca samodzielną naukę i rozwijanie własnych zainteresowań, a tym samym wzbogacanie swojej wiedzy (Stęchły 2021). Nauczanie pozaformalne i nieformalne zyskują coraz większą popularność ze względu na elastyczność i dostępność, dzięki czemu uczniowie mogą angażować się w naukę języków obcych we własnym tempie i miejscu. Mogą oni wybierać interesujące ich kursy na podstawie zainteresowań i stylów uczenia się. Obecnie integracja

technologii, w tym kursów online i aplikacji edukacyjnych, odgrywa kluczową rolę w rozwijaniu nauczania pozaformalnego i nieformalnego. Rosnąca popularność tego rodzaju rozwiązań, stanowiących uzupełnienie edukacji formalnej, w połączeniu z ich opłacalnością zmienia perspektywę na naukę języków.

Tym, co odróżnia nauczanie pozaformalne i nieformalne od tradycyjnego środowiska edukacyjnego, jest oczywiście dobrowolność uczestnictwa w zajęciach. Osoby angażujące się w pozaszkolne formy nauki, w tym kursy online, charakteryzuje wyższy poziom poczucia własnej skuteczności, motywacji, a także umiejętności i chęci do samodzielnego przyswajania wiedzy. Uczniowie, którzy decydują się uczestniczyć w dodatkowych zajęciach, wykazują wzrost poczucia własnej skuteczności w końcowej fazie trwania danego kursu w porównaniu z etapem początkowym. Ponadto im wyższy poziom poczucia własnej skuteczności w nauczaniu pozaformalnym i nieformalnym, tym uczniowie są bardziej zmotywowani, aby przezwyciężać napotykaną przeszkodę i osiągnąć zamierzone cele (Bárkányi 2021).

Nieformalna cyfrowa nauka języków obcych staje się coraz popularniejsza ze względu na dostępność platform e-learningowych, które umożliwiają uczniom dostęp do zasobów w dowolnym miejscu i czasie. Używanie interaktywnych, a zarazem wciągających treści, takich jak gry i multimedia, poprawia skuteczność uczenia się języka i wzbudza zainteresowanie uczniów. Istnieje pozytywny związek między poczuciem własnej skuteczności w uczeniu się online a zaangażowaniem i wynikami w nauce (Wang i in. 2022; Alemayehu i Chen 2023). Oznacza to, że uczniowie z wyższym poziomem poczucia własnej skuteczności silniej angażują się w wirtualne zajęcia, postrzegają siebie jako osoby z lepszym poziomem umiejętności związanych z poruszaniem się po wirtualnych platformach i radzeniem sobie z potencjalnymi problemami wynikającymi z ich użycia, a także charakteryzują się wyższym poziomem zaangażowania w naukę języków obcych (Wu 2023).

Przyswajanie różnych języków to już nie tylko obowiązek szkolny, ale przede wszystkim niekończące się możliwości, które dostrzega coraz większa liczba osób. Edukacja językowa wyewoluowała poza tradycyjne zajęcia formalne, obejmując naukę pozaformalną i nieformalną. Popularność tych alternatywnych metod wynika przede wszystkim z ich elastyczności i dostępności. Technologia, w tym kursy online, odgrywa kluczową rolę w uczeniu się, przenosząc edukację językową poza tradycyjne sale lekcyjne. Wśród osób uczących się pozaformalnie obserwowany jest wzrost poczucia własnej skuteczności, a także zaangażowania, co przekłada się na biegłość językową i osiągnięte wyniki w nauce.

Implikacje dla nauczycieli

Świadomość posiadania przez uczniów różnych poziomów poczucia własnej skuteczności może w znaczący sposób ułatwić nauczycielom budowanie bardziej wspierającego, motywującego i efektywniejszego środowiska edukacyjnego, które będzie w stanie zaspokoić indywidualne potrzeby każdego z podopiecznych. Nauczyciele powinni mieć wiedzę, że grupę mogą tworzyć osoby z wysokim, średnim lub niskim poczuciem własnej skuteczności. Znajomość przedstawionych profili pomoże edukatorom kreować przyjazne warunki nauczania i uczenia się, aby już od samego początku zwiększać u uczniów poczucie własnej skuteczności. Zarówno w nauczaniu szkolnym, jak i pozaszkolnym należy wprowadzić jak najwięcej różnego rodzaju aktywności, tak aby każdy z uczniów – niezależnie od posiadanych cech osobowości, preferowanego stylu uczenia się, zdolności językowych i wielu innych zmiennych – miał możliwość rozwijania się i jak najpełniejszego uczestnictwa w zajęciach (Lika 2018; Pawlak 2019).

Poczucie własnej skuteczności jest ściśle powiązane z motywacją. Uczniowie o wysokim poczuciu skuteczności są bardziej zmotywowani w swoich działaniach, wyznaczają sobie ambitniejsze cele i lepiej radzą sobie z trudnościami w przeciwieństwie do uczniów z niskim poziomem poczucia własnej skuteczności. Nauczyciele mogą wykorzystać tę wiedzę

do budowania przyjaznego i motywującego środowiska uczenia się poprzez tworzenie pozytywnych doświadczeń językowych – np. włączanie w przebieg zajęć autentycznej komunikacji, takiej jak rozmowy z osobami z krajów obcojęzycznych czy wykorzystywanie mediów, w tym programów, filmów, internetu i fragmentów gazet, lub elementów kulturoznawczych (Piechurska-Kuciel 2021; Lika 2022).

Niskie poczucie własnej skuteczności może stanowić przeszkodę w uczeniu się, dlatego nauczyciele, którzy są tego świadomi, mogą interweniować już na wczesnym etapie, zapewniając uczniom dodatkowe zasoby, wsparcie i zachętę, aby pomóc im pokonać wyzwania. Jednym ze sposobów może być wyznaczanie celów krótkoterminowych, które można szybciej osiągnąć. Przykładem tego typu aktywności mogą być projekty, opanowanie określonej reguły gramatycznej lub skuteczne użycie nowego wyrażenia, nagranie krótkiego filmu z przepisem na ulubione danie czy prowadzenie codziennego pamiętnika. Z biegiem czasu uczniowie zaczną dostrzegać swoje postępy językowe, co wpłynie na wzrost ich pewności siebie.

Dodatkowym atutem tego rozwiązania jest możliwość udzielania przez nauczycieli częstszych informacji zwrotnych, co przekłada się na budowanie poczucia własnej skuteczności. Praca nad celami długoterminowymi jest również istotnym elementem budowania takiego poczucia, jednak wymaga ona wytrwałości i motywacji zarówno ze strony uczniów, jak i nauczycieli (Pajares 2002).

Zrozumienie cechy osobowości, jaką jest poczucie własnej skuteczności, może pomóc nauczycielom dostosować nauczanie języków obcych do indywidualnych potrzeb. Uczniowie o wyższym poczuciu własnej skuteczności mogą odnieść korzyści, podejmując się trudniejszych zadań, a przez to budując swoją efektywność, podczas gdy uczniowie o niższym poziomie tej cechy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia i zachęty. Przykładem strategii stosowanej w celu stopniowego wspierania uczniów i budowania większej niezależności w procesie uczenia się jest *scaffolding*. Polega on na dzieleniu zadań lub materiału na mniejsze części w taki sposób, aby nie przytłoczyć ucznia natłokiem nowych informacji i dodatkowo nie wywołać u niego niepotrzebnego stresu i lęku, a tym samym nie obniżyć jego poczucia własnej skuteczności (Ball i in. 2015). Nauczyciele mogą w ten sposób pomóc uczniom nastawić się na rozwój, w którym wyzwania postrzegane będą jako możliwości uczenia się i doskonalenia.

Nauczyciele odgrywają kluczową rolę w budowaniu pewności siebie uczniów. Osoby z niskim poczuciem własnej skuteczności mogą unikać aktywności, w których nie czują się pewnie. Przekazując wartościowe opinie oraz tworząc wspierające środowisko edukacyjne oparte na pozytywnej informacji zwrotnej (np. pochwałach i zapewnieniach, że dany uczeń jest wystarczająco kompetentny, aby poradzić sobie z wykonaniem zadania), nauczyciele wspierają wzrost poczucia własnej skuteczności uczniów, a tym samym zachęcają ich do podejmowania ryzyka i rozwoju. Nauczyciele powinni także w sposób werbalny lub niewerbalny dawać do zrozumienia uczniom, że w nich wierzą, wskazywać na ich sukcesy, a błędy poprawiać tylko jeśli jest to konieczne i w taki sposób, aby dany uczeń nie poczuł się w jakimś stopniu gorszy lub poniżony (Bao i Liu 2021).

Warto również pamiętać o związku między poczuciem własnej skuteczności a lękiem językowym. Relacja ta w znaczący sposób wpływa na zdobywanie nowej wiedzy i utrzymanie zaangażowania w procesie nauki. Strach przed komunikacją, negatywną oceną, zwłaszcza ze strony nauczycieli lub rówieśników, jak i lęk przed byciem testowanym zmniejszają poczucie własnej skuteczności, ponieważ uczniowie kwestionują swoje zdolności w zakresie nauki języków (MacIntyre i Gardner 1989; Piechurska-Kuciel 2008). Dla złagodzenia niepokoju uczniów związanego z nauką kluczowe znaczenie może mieć stworzenie przyjaznej atmosfery w klasie. Nauczyciele mogą wprowadzać różnego rodzaju gry i zabawy, aby zmniejszyć odczuwanie lęku i budować pozytywną relację nauczyciel–uczeń.

Równie pomocne będzie wyznaczanie zindywidualizowanych celów na podstawie poziomu biegłości językowej uczniów, co zwiększy motywację i korzystne nastawienie do nauki języków (Bao i Liu 2021). Nauczyciele powinni także rozważyć zastosowanie alternatywnych metod oceniania, aby ograniczyć liczbę testów, które mogą powodować wysoki poziom lęku (Hsu i Goldsmith 2021).

Kolejnym obiecującym rozwiązaniem może być wprowadzenie elementów psychologii pozytywnej, co umożliwi uczniom refleksję nad ich własnym rozwojem językowym, postępami w nauce, a także korzyściami wynikającymi z nauki języków obcych (Jin i in. 2021). Nauczyciele powinni przede wszystkim zaangażować się w tworzenie pozytywnej komunikacji nauczyciel–uczeń. Przykładem może być używanie języka pozbawionego uprzedzeń i stereotypów oraz unikanie mikroagresji. Dobrym pomysłem będzie także zapamiętanie imion nowych uczniów już na samym początku roku szkolnego, tak aby jak najszybciej zbudować pozytywną relację. Dodatkowo korzystnie na atmosferę w grupie wpłynie wprowadzenie elementów humorystycznych (Hsu i Goldsmith 2021).

Wiedza na temat poczucia własnej skuteczności jest kluczowym elementem pozwalającym nauczycielom języków obcych stworzyć wspierające środowisko edukacyjne. Zidentyfikowanie różnych poziomów poczucia własnej skuteczności uczniów umożliwia lepsze zrozumienie potrzeb nauczanych grup i dopasowanie metod pracy tak, aby jak najlepiej wykorzystać czas przeznaczony na naukę języka. Poczucie własnej skuteczności stanowi ważne ogniwo w efektywnej nauce języków obcych, wpływając pozytywnie na motywację, komunikację, radzenie sobie z trudnościami, zaangażowanie w proces nauki, a także rozwój osobisty zarówno w szkolnym, jak i pozaszkolnym systemie edukacji.

BIBLIOGRAFIA

- Alemayehu, L., Chen, H.-L. (2023), *The Influence of Motivation on Learning Engagement: The Mediating Role of Learning Self-efficacy and Self-monitoring in Online Learning Environments*, „Interactive Learning Environments”, nr 31(7), s. 4605–4618.
- Alibakhshi, G., Sharakipour, H. (2014), *The Effect of Self-assessment on EFL Learners' Receptive Skills*, <shorturl.at/xzlsQ>, [dostęp: 29.12.2023].
- Alimuddin, N.A.A., Basri, M. (2020), *Exploring Students' Self-efficacy in Speaking Performance in Indonesia EFL Classroom*.
- Anam, S., Stracke, E. (2019), *The Role of Self-efficacy Beliefs in Learning English as a Foreign Language Among Young Indonesians*, „TESOL Journal”, nr 11.
- Ball, P., Kelly, K., Clegg, J. (2015), *Putting CLIL into Practice*, Oxford: Oxford University Press.
- Bandura, A. (1997), *Self-Efficacy. The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman and Company.
- Bárkányi, Z. (2021), *Motivation, self-efficacy beliefs, and speaking anxiety in language MOOCs*, „ReCALL”, nr 33(2), s. 143–160.
- Bao, Y., Liu, S. (2021), *The Influence of Affective Factors in Second Language Acquisition on Foreign Language Teaching*, „Open Journal of Social Sciences”, nr 9(3).
- Dewaele, J.M. (2012), *Personality: Personality Traits as Independent and Dependent Variables*, [w:] S. Mercer, S. Ryan, M. Williams (red.) *Psychology for Language Learning*. Palgrave Macmillan, London.
- Dewaele, J.M. (2013), *Personality in Second Language Acquisition*, [w:] *The Encyclopedia of Applied Linguistics*.
- Doménech-Betoret, F., Abellán-Roselló, L., Gómez-Artiga, A. (2017), *Self-Efficacy, Satisfaction, and Academic Achievement: The Mediator Role of Students' Expectancy-Value Beliefs*, „Frontiers in Psychology”, nr 8.
- Dörnyei, Z. (2005), *The Psychology of the Language Learner: Individual Differences in Second Language Acquisition*, Lawrence Erlbaum.

- Hsieh, P.-H.P., Schallert, D.L. (2008), *Implications from Self-efficacy and Attribution Theories for an Understanding of Undergraduates' Motivation in a Foreign Language Course*, „Contemporary Educational Psychology”, nr 33(4), s. 513–532.
- Hsu, J.L., Goldsmith, G.R. (2021), *Instructor Strategies to Alleviate Stress and Anxiety among College and University STEM Students*, „CBE—Life Sciences Education”, nr 20(1), es1, s. 1–13.
- Jin, Y., Dewaele, J.-M., MacIntyre, P.D. (2021), *Reducing Anxiety in the Foreign Language Classroom: A Positive Psychology Approach*, „System”, nr 101.
- Kamińska, M. (2017), *Language, Culture, and Communication*, „Gospodarka, Rynek, Edukacja”, nr 18(1), s. 5–10.
- Klassen, R.M., Usher, E.L. (2010), *Self-efficacy in Educational Settings: Recent Research and Emerging Directions*, [w:] T.C. Urdan, S.A. Karabenick (red.), *Advances in Motivation and Achievement*, nr 16, s. 1–33, Emerald Group Publishing Limited.
- Lika, B. (2018), *Osobowość człowieka a efektywne nauczanie języka obcego*, „Kwartalnik Opolski”, nr 1, s. 29–40.
- Lika, B. (2022), *Wpływ tolerancji wieloznaczności na akwizycję języka obcego*, „Języki Obce w Szkole”, nr 4, s. 47–53.
- MacIntyre, P.D., Gardner, R.C. (1989), *Anxiety and Second-Language Learning: Toward a Theoretical Clarification*, „Language learning”, nr 39(2), s. 251–275.
- McCrae, R.R., Costa Jr., P.T. (1999), *A Five-Factor Theory of Personality*, [w:] L.A. Pervin, O.P. John (red.), *Handbook of Personality: Theory and Research*, 2nd ed., New York: Guilford, s. 139–153.
- Mulyanto, H., Azizam, S., Jusoh, J. (2022), *Self Efficacy of Indonesian English Foreign Language Learners in Speaking English*, „International Journal of English and Applied Linguistics (IJEAL)”, nr 2, s. 459–468.
- Pajares, F. (2002), *Gender and Perceived Self-Efficacy in Self-Regulated Learning*, „Theory Into Practice”, nr 41(2), s. 116–125.
- Pawlak, M. (2019), *Czym są różnice indywidualne w nauce języka obcego i jak sobie z nimi radzić?*, „Języki Obce w Szkole”, nr 2, s. 5–12.
- Piechurska-Kuciel, E. (2008), *Language Anxiety in Secondary Grammar School Students*, Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Piechurska-Kuciel, E. (2016), *Self-regulatory Efficacy and Foreign Language Attainment* [w:] D. Gabryś-Barker, D. Gałajda (red.), *Positive Psychology Perspectives on Foreign Language Learning and Teaching*, Springer International Publishing, s. 337–351.
- Piechurska-Kuciel, E. (2021), *Mediation Effect of Self-efficacy in the Relationship between Neuroticism and L2 Attainment*, „Journal of Multilingual and Multicultural Development”, nr 42(3), s. 262–274.
- Piechurska-Kuciel, E. (2020), *The Big Five in SLA*, Cham: Springer.
- Rahimi, A., Abedini, A. (2009), *The Interface between EFL Learners' Self-Efficacy Concerning Listening Comprehension and Listening Proficiency*, „Novitas-ROYAL”.
- Rodek, V.R.V. (2020), *Poczucie własnej skuteczności jako czynnik różnicujący samodzielne uczenie się studentów*, „Studia Edukacyjne”, nr 58.
- Schunk, D.H., DiBenedetto, M.K. (2016), *Self-Efficacy Theory in Education*, Routledge Handbooks Online.
- Solheim, O.J. (2011), *The Impact of Reading Self-Efficacy and Task Value on Reading Comprehension Scores in Different Item Formats*, „Reading Psychology”, nr 32(1), s. 1–27.
- Sun, T., Wang, C. (2020), *College Students' Writing Self-efficacy and Writing Self-regulated Learning Strategies in Learning English as a Foreign Language*, „System”, nr 90.

- Stęchły, W. (2021), *Edukacja formalna wobec edukacji pozaformalnej i uczenia się nieformalnego. Analiza komplementarności instytucjonalnej w kontekście Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji*, Instytut Badań Edukacyjnych, <depot.ceon.pl/handle/123456789/20843> [dostęp: 27.12.2023].
- Wang, Y., Cao, Y., Gong, S., Wang, Z., Li, N., Ai, L. (2022), *Interaction and Learning Engagement in Online Learning: The Mediating Roles of Online Learning Self-efficacy and Academic Emotions*, „Learning and Individual Differences”, nr 94.
- Wu, R. (2023), *The Relationship between Online Learning Self-efficacy, Informal Digital Learning of English, and Student Engagement in Online Classes: The Mediating Role of Social Presence*, „Frontiers in Psychology”, nr 14.

Artykuł został pozytywnie zaopiniowany przez recenzenta zewnętrznego „JOWS” w procedurze *double-blind review*.

KAMILA STYŚ Absolwentka Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie na kierunku filologia angielska ze specjalizacją nauczycielską. Laureatka Nyskiej Nike. Obecnie kontynuuje studia na Uniwersytecie Opolskim. Jej zainteresowania naukowe dotyczą wpływu cech osobowości, szczególnie poczucia własnej skuteczności i lęku językowego, na akwizycję języka obcego. Interesuje się psychologią i metodami nauczania przyjaznymi uczniom.