Anna Jakubowska
Instytut Slawistyki Zachodniej i Południowej
Wydział Polonistyki
Uniwersytet Warszawski
ORCID: 0009-0000-3663-1283

Dobrostan w nauczaniu języka czeskiego jako obcego. Ćwiczenia wspierające rozwój językowy i pozytywne doświadczenie edukacyjne uczniów

Streszczenie
Artykuł omawia znaczenie dobrostanu psychicznego ucznia w procesie nauczania języka czeskiego jako obcego. Podstawę teoretyczną stanowi model PERMA autorstwa Martina Seligmana, definiujący dobrostan jako konstrukt oparty na pięciu filarach: pozytywnych emocjach, zaangażowaniu, relacjach, poczuciu sensu oraz osiągnięciach. W artykule zaprezentowano, w jaki sposób każdy z tych komponentów może być aktywnie wspierany przez odpowiednio zaprojektowane ćwiczenia językowe. Ćwiczenia te, dostosowane do poziomów A1–B2, obejmują dwa główne obszary: doskonalenie leksyki oraz utrwalanie struktur gramatycznych. Proponowane zadania łączą rozwój językowy z troską o psychospołeczne funkcjonowanie ucznia. Szczególną uwagę poświęcono roli nauczyciela jako osoby odpowiedzialnej za tworzenie wspierającego środowiska edukacyjnego, charakteryzującego się bezpieczeństwem emocjonalnym oraz inspiracją do rozwoju.

Słowa kluczowe: dobrostan ucznia, psychologia pozytywna, model PERMA, glottodydaktyka, język czeski jako obcy, ćwiczenia komunikacyjne, ćwiczenia gramatyczne

Sukces w nauce języka obcego gwarantować może wiele czynników. W swoim artykule chciałabym się skupić na roli dobrostanu psychicznego (*well-being*) ucznia w procesie przyswajania języka obcego. Kondycja psychiczna ucznia – rozumiana jako jego ogólne samopoczucie emocjonalne, psychiczne i społeczne zarówno w klasie, jak i poza nią – ma istotny wpływ na jakość i skuteczność procesu uczenia się, a interwencje psychologii pozytywnej mogą przyczyniać się do uzyskiwania lepszych wyników podczas nauki języka obcego (Miao et al. 2025). Głównym celem psychologii pozytywnej jest naukowe przyjrzenie się temu, co sprawia, że jednostki (ale także większe grupy) funkcjonują dobrze, rozwijają się i osiągają dobrostan (Seligman, Csikszentmihalyi 2000). Psychologia pozytywna traktuje dobrostan nie jako chwilowe zadowolenie, ale jako trwały efekt rozwijania zasobów psychologicznych, czyli wewnętrznych cech jednostki, które umożliwiają jej skuteczne funkcjonowanie, adaptację i rozwój. Działania te mogą jednocześnie – dzięki wzmacnianiu motywacji czy wytrwałości – wpływać na zwiększenie efektywności uczenia się. Bardzo ważną rolę w tym procesie odgrywa nauczyciel, który nie tylko przekazuje wiedzę, ale także współtworzy środowisko dydaktyczne sprzyjające dobrostanowi: buduje atmosferę bezpieczeństwa i zaufania, dostrzega i wzmacnia zasoby ucznia, a także wspiera jego autonomię czy poczucie sensu w nauce. Wydaje się więc zasadne, aby ważną częścią całego procesu nauczania było również zadbanie o ucznia i jego dobrostan.

Według Martina Seligmana (2011), jednego z twórców psychologii pozytywnej, dobrostan stanowi złożony konstrukt teoretyczny, który można opisać za pomocą konkretnych, empirycznie mierzalnych komponentów. Model ten, znany jako PERMA, ma charakter wieloaspektowy i wyróżnia pięć podstawowych obszarów funkcjonowania psychicznego: pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje, poczucie sensu oraz osiągnięcia. To właśnie ich współwystępowanie kształtuje trwałe doświadczenie szczęścia oraz ogólnego zadowolenia z życia. Akronim PERMA powstał z pierwszych liter angielskich nazw każdego z komponentów:

- P (*positive emotions*) – pozytywne emocje: odczuwanie przyjemnych stanów psychicznych (np. radość, wdzięczność, nadzieja), które wspierają odporność psychiczną i subiektywny dobrostan;
- E (*engagement*) – zaangażowanie: stan pełnego pochłonięcia wykonywaną czynnością (tzw. *flow*);
- R (*relationships*) – relacje: znaczące więzi interpersonalne, które dostarczają wsparcia, dają poczucie przynależności i budują emocjonalne bezpieczeństwo;

- M (*meaning*) – poczucie sensu: przekonanie, że życie ma cel i wartość, szczególnie jeśli połączony jest z czymś większym, np. wspólnotą, ideą czy misją;
- A (*accomplishment*) – osiągnięcia: dążenie do realizacji celów, rozwój osobisty i doświadczanie sukcesów, które budują samoocenę i poczucie sprawczości.

Jak już zostało wspomniane, dobrostan nie wynika z działania jednego czynnika, ale jest rezultatem współdziałania wszystkich komponentów modelu PERMA. Dlatego tak ważne jest, aby każdy z tych elementów był obecny na lekcji na równi z ćwiczeniami rozwijającymi konkretne umiejętności językowe.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie propozycji konkretnych ćwiczeń, które mogą zarówno wspierać rozwój kompetencji językowych dorosłych uczniów na poziomach A1–B2, jak i sprzyjać budowaniu dobrostanu psychicznego i motywacji wewnętrznej. Punktem wyjścia jest przekonanie, że troska o dobrostan uczących się nie musi pozostawać w opozycji do realizacji materiału programowego, lecz może być z nim z powodzeniem integrowana, przyczyniając się tym samym do większego zaangażowania i efektywności procesu nauczania.

Wszystkie zaprezentowane ćwiczenia będą dotyczyć języka czeskiego jako obcego, przy czym dobór treści gramatycznych został podporządkowany tematom bliskim doświadczeniom dorosłych uczniów. Proponowane ćwiczenia zostały pogrupowane zgodnie z pięcioma komponentami dobrostanu psychicznego PERMA. W ramach każdego komponentu zostaną przedstawione dwie propozycje ćwiczeń: jedno na poziomie A1–A2 oraz jedno na poziomie B1–B2. Każda grupa ćwiczeń przynależna do danego elementu PERMA będzie osadzona w innym obszarze tematycznym: (P – jedzenie i produkty spożywcze, E – kraje, mapa, podróże, R – rodzina i przyjaźń, M – życie zawodowe i edukacja, A – zainteresowania i czas wolny). Zaproponowane działania mają charakter praktyczny – mogą zostać włączone do jednostki lekcyjnej bez konieczności ingerencji w strukturę programu nauczania. Ich celem jest nie tylko wspieranie opanowania materiału językowego, ale także stwarzanie uczniom przestrzeni do doświadczania pozytywnych emocji, budowania relacji, aktywnego uczestnictwa w zajęciach czy refleksji nad sensem nauki i własnymi postępami. Struktura zaprezentowanych zadań opiera się na poziomach zaawansowania językowego zgodnych z opisem CEFR (CEFR 2018), co pozwala na dostosowanie ćwiczeń do rzeczywistych możliwości i potrzeb osób uczących się. Każdy poziom (A1–A2 i B1–B2) zawiera propozycje zadań rozwijających umiejętność poprawnego stosowania struktur gramatycznych w kontekście komunikacyjnym. Powiązanie komponentów modelu PERMA z odrębnym obszarem tematycznym pokazuje, że działania wspierające dobrostan mogą

być połączone z realizacją różnorodnych treści programowych – niezależnie od tematu lekcji czy zakresu językowego. Taki układ umożliwi nauczycielom łatwiejsze odnalezienie i zastosowanie ćwiczeń w praktyce.

Przyjęty układ materiału ma na celu ukazanie, że troska o dobrostan ucznia może być obecna na każdym etapie procesu dydaktycznego, niezależnie od poziomu językowego. W tym ujęciu dobrostan jest rozumiany jako pozytywne doświadczenie edukacyjne uczniów, czyli sposób uczestnictwa w zajęciach, który łączy skuteczne przyswajanie treści z emocjonalnym zaangażowaniem, poczuciem sprawczości, budowaniem relacji, byciem zauważonym i bezpiecznym oraz postrzeganiem nauki jako znaczącej i przyjemnej aktywności (Shernoff, Csikszentmihalyi 2009). W praktyce dydaktycznej niezwykle rzadko mamy do czynienia z sytuacją, w której rozwijany jest wyłącznie jeden komponent modelu PERMA. Działania ukierunkowane na wzmacnianie jednej kategorii zazwyczaj aktywują także inne obszary dobrostanu psychicznego. Wynika to z ich wzajemnego przenikania się i funkcjonalnej współzależności. W artykule – dla przejrzystości – każdy z komponentów PERMA zostanie zaprezentowany oddzielnie, z uwzględnieniem jego specyfiki, roli nauczyciela oraz charakterystyki wspierających go typów ćwiczeń.

POZYTYWNE EMOCJE

Pozytywne emocje odgrywają kluczową rolę w budowaniu dobrostanu psychicznego. Nie tylko poprawiają nastrój, ale też wspierają elastyczność poznawczą, kreatywność i odporność. Z czasem prowadzi to do gromadzenia zasobów psychicznych i społecznych, które sprzyjają trwałemu rozwojowi i lepszemu funkcjonowaniu (Fredrickson 2011). Nauka języka obcego to doświadczenie, które wykracza poza przyswajanie słówek czy reguł gramatycznych – to proces emocjonalny, związany z odkrywaniem własnych możliwości i pokonywaniem barier. W tym kontekście pozytywne emocje odgrywają kluczową rolę. Wpływają nie tylko na motywację, ale również na efektywność przyswajania wiedzy. Jak podkreśla Anna Michońska-Stadnik (2020), pozytywne emocje towarzyszą sukcesowi edukacyjnemu, są też jego warunkiem, przekładają się na wytrwałość w działaniu, gotowość do podejmowania wyzwań oraz większą otwartość na komunikację i współpracę. Nauka języka wymaga od ucznia odsłaniania siebie w komunikacji, mówienia pomimo błędów – w takiej sytuacji poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, zaufanie do nauczyciela i przyjazna atmosfera w grupie są niezbędne.

To nauczyciel jako pierwszy modeluje postawę otwartości emocjonalnej – pokazuje uczniom, że emocje są nieodłączną częścią procesu uczenia się. Wzmacnia je swoim językiem, gestami, reakcjami. Jego empatia, sposób komentowania wypowiedzi i dbałość o klimat w klasie mają ogromne znaczenie – od tego w dużej mierze zależy, czy uczniowie będą się czuć bezpieczni i otwarci. Tworzona przez niego przestrzeń sprzyja poczuciu bezpieczeństwa, zauważeniu i akceptacji, czyli takim warunkom, w którym emocje mogą być traktowane jako naturalny element nauki. Nauczyciel, który buduje pozytywność:

- pokazuje uczniom, że emocje, przyjemne (radość, duma) i nieprzyjemne (napięcie, frustracja), to naturalna część procesu uczenia się;
- sam wyraża swoje emocje, swoim zachowaniem i gestami wzmacnia emocjonalny odbiór wypowiedzi uczniów;
- buduje atmosferę bezpieczeństwa i współpracy – nie krytykuje, nie zawstydza, nie porównuje;
- reaguje pozytywnie i empatycznie na wypowiedzi uczniów, nawet jeśli nie są doskonałe, unika zawstydzania i ignorowania;
- tworzy przestrzeń do radości, zaskoczenia i poczucia lekkości.

Aby wzmocnić element pozytywnych emocji podczas zajęć z języka obcego, nie wystarczy tylko postawa nauczyciela. Konieczne jest również świadome projektowanie zadań, które pobudzają ucznia do odczuwania radości, zaciekawienia, wzruszenia czy wdzięczności. Takich, które będą angażować zmysły, pobudzać ciekawość i dawać przyjemność z autentycznego kontaktu z językiem. W ćwiczeniach budujących pozytywne emocje warto uwzględnić:

- estetykę i wszystko, co wzmacnia zmysły i pobudza percepcję: kolorowe materiały wizualne, ilustracje, dźwięki, zapachy;
- wątki bliskie uczniowi, pytania o doświadczenie, marzenia, wspomnienia;
- humor i poczucie lekkości – zabawne obrazki, śmieszne słówka, memy, kalambury;
- przestrzeń na bezpieczne ujawnianie emocji – zachęcanie do dzielenia się drobnymi radościami;
- elementy zaskoczenia lub rywalizacji – nieoczywiste materiały, intrygujące zdjęcia, zabawne instrukcje;
- pozytywny język – promowanie słownictwa związanego z wdzięcznością, radością, spełnieniem.

Połączenie wspierającej postawy nauczyciela i ćwiczeń zaprojektowanych z myślą o emocjach sprawia, że nauka staje się nie tylko oceną poprawności, ale także źródłem radości.