

# Hogyan segítheti a nyelvtanár a szorongó nyelvtanulókat?

*Gyakorlati pszichológia nyelvtanároknak*

*Neil Curry & Kate Maher (szerk): Psychology-Based Activities for Supporting Anxious Language Learners. Creating Calm and Confident Foreign Language Speakers*

**K**i ne találkozott volna nyelvtanárként olyan nyelvtanulókkal, akiknek nehézséget jelent az idegen nyelven való megszólalás? Olyanokkal, akik lehetnek bár motiváltak és szorgalmasak, nehezen bírhatóak szóra, kerülnek vagy minimalizálják az osztály előtti megnyilvánulást, ha pedig kénytelenek beszélni – például egy prezentáció vagy szóbeli vizsga során –, szemmel láthatóan izgulnak, és rosszabbul teljesítenek, mint az tudásuk alapján várható lenne. Ugyanezen tanulók az osztályterem falain kívül, valós kommunikációs helyzetekben is nehezebben szólalnak meg; nehézséget jelent számukra felszabaldultan, félelmek és gátlások nélkül kommunikálni az idegen nyelven.

A nyelvtanulással foglalkozó kutatások már az 1980-as években nevesítették ezt a pszichológiai jelenséget, rámutatva, hogy háttérben egy speciális, kifejezetten az idegen nyelv tanulásához és használatához kapcsolódó szorongás, az ún. *idegen nyelvi szorongás* állhat (Horwitz és mtsai, 1986). Az azóta eltelt negyven év alatt a szorongás az egyik legkutatottabb témája lett a nyelvtanulás sikerességének összetevőit vizsgáló kutatásnak (Dörnyei és Ryan, 2015), melyről tudományos folyóiratokban megjelenő szakkikkek sokasága és külön tanulmánykötetek tanúskodnak (Horwitz és Young, 1991; Gkonou és mtsai, 2017). A széles körű empirikus kutatások részletesen feltárták az idegen nyelv használatkor fellépő szorongás összetevőit és kiváltó okait, valamint a nyelvtanulóra és

a nyelvtanulás eredményességére gyakorolt negatív hatásait (Horwitz és Young, 1991; Gkonou és mtsai, 2017; MacIntyre, 1999).

Azonban a nyelvtanárok számára talán legégetőbb kérdések – Hogyan kezelendő ez a szorongás? Miként lehet negatív hatásait csökkenteni? – kevesebb figyelmet kaptak az eddig megjelent, elsősorban kutatói célközönségnek szánt irodalmakban. A nyelvet tanítóknak be kellett érniük a kutatási beszámolók *Pedagógiai tanulmányok* részében megfogalmazott általános ajánlásokkal, melyek többnyire arra korlátozódtak, hogy a tanár próbáljon pozitív, félelem- és stresszmentes, bátorító és elfogadó légkört teremteni a nyelvórán (Dewaele és mtsai, 2018; Dewaele, 2019; Horwitz és mtsai, 1986; Horwitz, 2017; Young, 1991, 1999). A gyakorlati megvalósítás mikéntjével azonban – hogyan hozhatja létre a nyelvtanár az ajánlásoknak megfelelő ideális nyelvtanulási környezetet, és mi módon segítheti a szorongó nyelvtanulókat –, néhány gyakorlatiasabb szemléletű kezdeményezéstől eltekintve (pl. Gregersen és MacIntyre, 2014; Young, 1999), mindezidáig adós volt az irodalom.

Ezért üdvözlendő a Neil Curry és Kate Maher által szerkesztett, nemrégiben megjelent, *Psychology-Based Activities for Supporting Anxious Language Learners* című könyv, mely elsőként e témában, kifejezetten nyelvtanároknak íródott. A nemzetközi szerzőgárda közreműködésével létrejövő kötetet az motiválta, hogy

a nyelvtanárok végre konkrét, kézzelfogható segítséget kapjanak ahhoz, hogy felismerjék és értő módon kezeljék tanítványaiknak az idegen nyelv használatával kapcsolatos félelmeit és gátlásait; mi több, képessé tehessék őket arra, hogy szorongásukat maguk is kezelni tudják, és egyre komfortosabb legyen számukra az idegen nyelven kommunikálni.

A könyv amolyan kettő az egyben tanári segédkönyvként jellemezhető. Egyrészt praktikus feladatgyűjtemény olyan, nyelvórán használható kommunikatív feladatokkal, melyeket speciálisan az idegen nyelvi szorongás diagnosztizálására és kezelésére dolgoztak ki bevált pszichológiai módszerek és technikák alapján. Másfelől a téma iránti érzékenyítés feladatát felvállaló, olvasmányos bevezetés a nyelvtanulás pszichológiájába, az érzelmek szerepére fókuszálva. A kötet 18 feladatot mutat be, melyek szerzői a nyelvtanulás pszichológiai aspektusaival foglalkozó szakemberek, kutatók, oktatók, gyakorló nyelvtanárok, akik saját kutatásaikra és tanári gyakorlatukra támaszkodva osztják meg az olvasóval a szorongás kezelésével kapcsolatos megközelítésüket, módszereiket.

Minden feladat külön fejezetben kap helyet. A fejezetek formátuma, szerkezete és tartalmi elemei megegyezők, ami segíti az áttekinthetőséget, és egységes arculatot ad a könyvnek. Egy rövid bevezető után a szerzők ismertetik feladatuk létrejöttének hátterét. Bemutatják az oktatási közeget, ahol a feladat ötlete megszületett; kifejtik, hogy milyen konkrét tapasztalatok vagy problémák motiválták kidolgozását; valamint ismertetik, milyen pszichológiai megközelítés vagy elmélet szolgált alappal. Ezután következik a feladat lépésről lépésre történő bemutatása, részletes tanári útmutatóval és a szükséges anyagokkal (feladatlapok, ábrák, képek, kérdőívek) együtt. Mi több, a szerzők lehetséges variációkat, továbbfejlesztési ötleteket is kínálnak az olvasónak. Minden fejezet a felhasznált irodalmak és a szerző által ajánlott további olvasmányok listájával végződik, megkönyvitve az egyes témákban elmélyülni kívánók tájékozódását. A tanári

kézikönyveket idéző formátum és a közvetlen, kollegiális stílus is hozzájárul ahhoz, hogy a nyelvtanár olvasó megszólítva érezze magát, s fontolóra vegye a bemutatott módszerek és technikák kipróbálását, tanulói igényei szerinti testre szabását.

A könyv a szerkesztők bevezető fejezetével indul. Curry és Maher jó arányérzékkel összegzik, amit az idegen nyelvi szorongás természetéről egy nyelvtanárnak tudni érdemes, majd indokolják a kötet célkitűzését és fókuszát. Hangsúlyozzák, hogy bár az idegen nyelv használatához köthető szorongás nem korlátozódik a beszédre – jelentkezhetsz olvasás, írás és hallgatási feladatok során is –, a bemutatott feladatok elsősorban a beszédhez kapcsolódó szorongást célozzák, mivel a szorongás gátló, negatív hatásai szóbeli kommunikációs helyzetekben jelentkeznek leginkább és legzavaróbban, veszélyeztetve a tanuló egészséges énképét, beszédhajlandóságát és motivációját. A probléma komolyságát hangsúlyozandó, a szerkesztők azon meggyőződésüknek adnak hangot, hogy a nyelvtanítás nem korlátozódhat a *nyelv* tanítására – nyelvi ismeretek és készségek átadására –, a nyelvtanulóknak azt is meg kellene tanítani, hogyan győzhetik le félelmeiket és gátlásaikat, s válhatnak magabiztos beszélőjévé a tanult idegen nyelvnek. Ebben kíván a kötet a nyelvtanárok segítségére lenni, konkrét, a nyelvórára bevihető feladatokkal.

A 18 feladat öt nagy tematikus egységbe rendezve jelenik meg, aszerint, hogy milyen elmélet vagy módszer szolgált kiindulópontul megalkotásához. Olyan, a szorongás kezelésére használatos pszichológiai irányzatokról és megközelítésekről van szó, melyekről az utóbbi időkben egyre többet lehet hallani a nyelvtanulással kapcsolatban is, mint például a pozitív pszichológia, a flow-elmélet, a kognitív viselkedésterápia, vagy a vizualizációs, a wellbeing (jóllét) és a mindfulness (tudatos jelenlét) technikák.

Az első rész – *Az idegen nyelvi szorongás mérése* – a diagnosztizálás lehetséges módszereivel ismerteti meg az olvasót. Két olyan feladatot mutat be, melyek

segítségével a nyelvtanár könnyen és gyorsan felmérheti, kit és milyen mértékben érint a szorongás csoportjaiban; milyen nyelvvórai helyzetekben jelenik meg; és milyen speciális kiváltó okokra vezethető vissza. Mindkét bemutatott kérdőív jól használható arra is, hogy rajtuk keresztül a tanár érzékenyítő beszélgetést kezdeményezzen tanulóival az idegen nyelvi szorongásról, lehetőséget biztosítva számukra átélte élményeik megosztására és feldolgozására.

A második rész – *Az osztálytermi környezet* – a megfelelő nyelvvórai légkör kialakításának fontosságára hívja fel a figyelmet, s ajánl ehhez olyan feladatokat, melyek megnyithatják a szorongó nyelvtanulót is. Vannak köztük ún. jégtörő feladatok, melyek kulcsszerepet játsznak a tanulók összekovácsolásában és a nyelvtanuláshoz elengedhetetlen oldott, fesztelen légkör kialakításában; valamint olyanok is, amelyek érzelmileg mozgósítják és flow-élményekhez juttathatják a nyelvtanulót, háttérbe szorítva félelmeiket, szorongásukat.

A harmadik rész – *Kognitív technikák* – olyan kognitív alapú megközelítésekkel ismerteti meg az olvasót, melyeket a pszichológia régóta sikeresen alkalmaz a szorongás kezelésére. Ezek lényege, hogy a tanulók tudatosan átgondolják és verbalizálni tudják az idegen nyelv használatához kapcsolódó félelmeiket; felismerjék a negatív érzések mögött megbúvó negatív gondolatokat; majd negatív gondolkodási mintáik „átírásával” az ördögi kört megtörjék, s szorongásukat csökkenteni tudják. Hogy ez a folyamat hogyan valósulhat meg a nyelvtanár és miképp segítheti a nyelvtanár a pozitív gondolatok és érzelmek felszínre hozását, arra mutat hat lehetséges példát ez a rész, a kognitív viselkedésterápia és a pozitív pszichológia módszereire támaszkodva.

A negyedik rész – *Vizualizációs technikák* – a mentális képalkotás szorongáscsökkentő hatásával foglalkozik, ami különösen hatékony a nyilvános beszédnél (pl. prezentáció) való félelem kezelésére. Három feladat szemlélteti, hogyan tudja a

nyelvtanár a képzelet erejét felhasználva segíteni tanulóit abban, hogy a szorongás testi tüneteit kezelni tudják; figyelmüket a szorongást keltő gondolatokról és érzésekről a feladatra irányítsák; illetve képesek legyenek önmagukat sikeres, magabiztos idegennyelvi beszélőként/előadóként látni.

Végül az ötödik rész – *Wellbeing technikák* – a szorongás ellenszereként a tudatos jelenlét (*mindfulness*) és a mentális jóllét (*wellbeing*) állapotát állítja középpontba. A pozitív pszichológia alapelveire épülő három feladat olyan eszközöket ad a nyelvtanár kezébe, melyekkel elősegítheti, hogy tanítványai pozitív érzelmeket társítsanak a nyelvvórai feladatokhoz; pozitív visszajelzéseikkel erősítsék egymás önbizalmát; valamint negatív érzéseik elnyomása vagy figyelmen kívül hagyása helyett azokat szabályozni tudják, olyan belső erőforrásokra támaszkodó technikák segítségével, mint az irányított légzés, a testi érzetek megfigyelése vagy a relaxáció.

Remélem, e rövid fejezet-összefoglalókkal sikerült érzékeltetnem, mennyi izgalmas téma, mennyi friss ötlet kapott helyet ebben a magára régóta várható kötetben. Ajánlom ezért jó szívvel minden nyelvtanár kollégának, kezdőnek és tapasztaltnak egyaránt. A különböző pszichológiai megközelítésekre épülő feladatok sokszínűsége lehetőséget ad arra, hogy ki-ki megtalálja azokat, melyeket saját tanítási közegében hasznosítani tud vagy továbbgondolhat. A kötet az inspiráló feladatötletek mellett azzal a pszichológiai háttértudással is felfegyverzi az olvasót, melynek birtokában érzékeny és értő hozzáállással segítheti tanítványait abban, hogy egyre kevesebb félelemmel, egyre felszabadultabban használják az idegen nyelvet.

Curry, N. & Maher, K. (2024, szerk.). *Psychology-Based Activities for Supporting Anxious Language Learners. Creating Calm and Confident Foreign Language Speakers*. Bloomsbury Publishing.

**Tóth Zsuzsa**

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Angol Nyelvpedagógiai és Fordítástudományi Tanszék

## Irodalom

- Dewaele, J.-M. (2019). The effect of classroom emotions, attitudes toward English, and teacher behaviour on willingness to communicate among English foreign language learners. *Journal of Language and Social Psychology*, 1–13. DOI: [10.1177/0261927X19864996](https://doi.org/10.1177/0261927X19864996)
- Dewaele, J.-M., Witney, J., Saito, K. & Dewaele, L. (2018). Foreign language enjoyment and anxiety in the FL classroom: The effect of teacher and learner variables. *Language Teaching Research*, 22(6), 676–697.
- Dörnyei, Z. & Ryan, S. (2015). *The psychology of the language learner revisited*. Routledge. DOI: [10.4324/9781315779553](https://doi.org/10.4324/9781315779553)
- Gkonou, C., Daubney, M. & Dewaele, J.-M. (2017, szerk.). *New insights into language anxiety: Theory, research and educational implications*. Multilingual Matters. DOI: [10.21832/9781783097722](https://doi.org/10.21832/9781783097722)
- Gregersen, T. & MacIntyre, P. (2014). *Capitalizing on Language Learners' Individuality: From Premise to Practice*. Multilingual Matters. DOI: [10.2307/jj.26931978.6](https://doi.org/10.2307/jj.26931978.6)
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B. & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70, 125–132. DOI: [10.2307/327317](https://doi.org/10.2307/327317)
- Horwitz, E. K. (2017). On the misreading of Horwitz, Horwitz and Cope (1986) and the need to balance anxiety research and the experiences of anxious language learners. In Gkonou, C., Daubney, M. & Dewaele, J.-M. (szerk.), *New Insights into Language Anxiety: Theory, Research and Educational Implications*. Multilingual Matters. 31–47. DOI: [10.2307/jj.22730706.6](https://doi.org/10.2307/jj.22730706.6)
- Horwitz, E. K. & Young, D. J. (1991, szerk.). *Language anxiety: From theory and research to classroom implications*. Prentice-Hall.
- MacIntyre, P. D. (1999). Language anxiety: A review of the research for language teachers. In Young, D. J. (szerk.), *Affect in Foreign Language and Second Language Learning: A Practical Guide to Creating a Low-Anxiety Classroom Atmosphere*. McGraw-Hill. 24–45.
- Young, D. J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? *The Modern Language Journal*, 75, 426–439. DOI: [10.2307/329492](https://doi.org/10.2307/329492)
- Young, D. J. (1999, szerk.). *Affect in Foreign Language and Second Language Learning: A Practical Guide to Creating a Low-Anxiety Classroom Atmosphere*. McGraw-Hill.