MANYE
MAGYAR ALKALMAZOTT NYELVÉSZEK ÉS NYELVTANÁROK EGYESÜLETE
HUNGARIAN ASSOCIATION OF APPLIED LINGUISTS AND LANGUAGE TEACHERS

MODERN NYELVOKTATÁS

ISSN: 1219-638X https://ojs.elte.hu/modernnyelvok/

2025 | *Modern Nyelvoktatás, 31*(1–2), 125–136.
https://doi.org/10.51139/monye.2025.1-2.125.136

„JÓ GYAKORLAT" AZ IDEGEN NYELVI SZORONGÁS OLDÁSÁRA: EGY NYELVI ÉS KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING BEMUTATÁSA

Good practice in reducing foreign language anxiety: An introduction to a language and communication training

Szánthó Zsuzsa
zsuzsa.szantho@gmail.com
ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Alkalmazott Nyelvészeti és Fonetikai Tanszék, HUN-REN Nyelvtudományi Kutatóközpont, MTA–HUN-REN NYTK Lendület Neurofonetikai Kutatócsoport
https://orcid.org/0009-0007-8725-2831

KULCSSZAVAK:
idegen nyelv, idegen nyelvi szorongás, idegennyelv-elsajátítás, tréning, coaching

KIVONAT

A tanulmány összefoglalja egy felsőoktatási tanulmányaik keretében spanyolt mint idegen nyelvet tanulók számára fejlesztett és megtartott nyelvi és kommunikációs tréning módszereit, amely spanyol nyelvi, általános kommunikációs és önismereti feladatokat tartalmazott. A tréning célja az volt, hogy olyan nyelvi és kommunikációs tréning keretében alkalmazható oktatási módszert dolgozzon ki, amelynek segítségével csökken a résztvevők idegen nyelvi szorongása. A jelen vizsgálatban ismertetem a megtartott tréning felépítését, a lebonyolításának tapasztalatait, a résztvevők visszajelzéseit, valamint a tréning hatását a résztvevők idegen nyelvi szorongásának szintjére. A tréning relevanciáját alátámasztja a tanulmányban ismertetett kis mintán végzett felmérés eredménye is, amely szerint a felsőoktatásban spanyolul tanulók ötödében a spanyollal kapcsolatos nyelvhasználati helyzetek szorongást és félelemérzetet válthatnak ki.

ABSTRACT

This study outlines the methodologies employed in a language and communication training program designed for higher education students learning Spanish as a foreign language. The training encompasses tasks focused on Spanish linguistic skills, general communicative competence, and self-awareness. The aim of the training was to develop an educational method within the framework of a language and communication training that reduces participants' foreign language anxiety. In this study, I present the structure of the training, the experiences gained in its implementation, the feedback from participants, and the impact of the training on the level of participants' foreign language anxiety. The relevance of the training is supported by the results of a small-scale survey presented in the study, which indicate that one-fifth of university students learning Spanish may experience anxiety and fear in situations involving the use of Spanish.

KEYWORDS:
second language, foreign language anxiety, foreign language acquisition, training, coaching

BEVEZETŐ

A 20. század egyik legjelentősebb tanulást és készségfejlesztést érintő változása a tréning csoportok és az önismereti csoportok elterjedése volt, amelyek Lewin (1975) úttörő munkásságából fejlődtek ki. Ezen csoportok kialakulásának alapja a több mint kétezer éves delphoi jósda felirata is lehetne („Ismerd meg önmagadat"), hiszen ezen örökérvényű üzenet szerint a jóslatok helyett önmagunk mélyebb megismerésére támaszkodva képessé válhatunk arra, hogy az életünket a megfelelő módon irányítsuk (Rudas, 1990). A tréningek alkalmával leginkább kiscsoportokkal, azaz olyan kislétszámú csoportokkal foglalkoznak, amelyekben „a részt vevő egyének egymást közvetlenül érzékelik, s egymással folyamatosan vagy rendszeresen interakcióba lépnek" (Rudas, 1990: 16). A tréningcsoport mint eszköz, terep, keret, módszer és közösség szándékolt célja a tanulás és az önismeret-fejlesztés, amely célt önmaga által éri el (Rudas, 1990). Az egyénekre pozitív hatást gyakorol személyközi nyitottságban, én-azonosság növekedésében és a személyes problémakezelő stratégiák fejlesztésében (Lieberman et al., 1973; Yalom, 1975). A csoport tagjainak tanulását különböző ösztönzött viselkedési mechanizmusok hozzák létre, vagyis az érzések kifejezése, az önfeltárás, a visszajelzés, a belátás és a közösségélmény (Lieberman et al., 1973; Yalom, 1975). Összegezve a tréning kiscsoportos (5–20 fő) képzés, amely egy tréner (vezető) közvetlen irányításával a tapasztalati tanuláson keresztül egy adott készség fejlesztésére irányul a személyiség feltárásán keresztül (Forintos, 2006; Juhász, 2009; Palkmets, 2014).

Az idegennyelv-oktatásban egyre elterjedtebb szemlélet szerint a nyelvtanulói autonómia oktatói oldalról való támogatása megfelelő választ adhat az idegennyelv-tanulást érintő kihívásokra. A szakirodalomban fellelhető definícióiban közös, hogy általa a nyelvtanuló képes felelősséget vállalni a tanulásért (Szénich & Asztalos, 2023). A nyelvtanulói autonómia pszichológiai felfogása a nyelvtanuló mentális és érzelmi jellemzőit, valamint a nyelvtanuláskor

és nyelvhasználatkor felmerülő érzelmek kezelését foglalja magába (Oxford, 2003). Az autonóm nyelvtanuló pozitív attitűddel, valamint az elvárt eredmények eléréséhez szükséges cselekvések megszervezéséhez és végrehajtásához szükséges képességeibe vetett hittel, vagyis önhatékonysággal rendelkezik (Oxford, 2003; Bandura, 1997). A nyelvtanulói autonómia erősítéséért a coaching-jellegű megközelítés terjedt el: „a nyelvi tanácsadás/coaching olyan támogatást jelent a nyelvtanulók számára, amely lehetővé teszi, hogy reflektáljanak a tanultakra, és ezáltal új lehetőségeket alakítsanak ki maguk számára, hogy saját képességeikre, készségeikre és kompetenciáikra támaszkodva egy konkrét tanulási cél elérése érdekében sikeresen tanuljanak" (Kleppin & Spänkuch, 2012: 41; magyar fordítása Szénich & Asztalos, 2023: 171).

A nyelvi coaching nem helyettesíti a nyelvoktatást, hanem kiegészíti és támogatja azt. A megvalósítása a tanulás célja, a létszám (egyéni, páros, csoportos), a jelenlét jellege (offline, online) és a célcsoport (korosztály, anyanyelv, lakóhely stb.) tekintetében is változatos lehet (Szénich & Asztalos, 2023). A coaching-jellegű nyelvoktatási szemlélet fontos eleme a tanulók önreflexióra való ösztönzése, amely során a tanulók a nyelvtanulással és nyelvhasználattal kapcsolatos szokásaikat és attitűdjüket is tudatosítják (McCarthy, 2013; Szénich & Asztalos, 2023). Az önreflexió segítségével megvizsgálják korábbi élményeiket, feltárják az azokkal kapcsolatos tapasztalataikat, hogy mindezekből kiindulva hatékonyabb működést érjenek el a jövőben felmerülő nyelvtanulási és nyelvhasználati helyzetben. Az önreflexióra való ösztönzés pozitív hatással lehet a tanulók interperszonális készségeire, aminek köszönhetően az idegen nyelvi kommunikációs készségeik is fejlődnek (McCarthy, 2013). A coaching-jellegű nyelvoktatási szemlélet és azon keresztül a tréningmódszer a nyelvoktatás egyik kiegészítő eszköze lehet, amely sikeresen alkalmazható az idegen nyelvi kompetenciák és a beszédkészség fejlesztésére, így többek között egyes kommunikációs stratégiák elsajátítására is. A kommunikációs stratégiák, azaz az idegen nyelven való hezitálás és diskurzusjelölők nyelvspecifikus formáinak tanítása kiscsoportos nyelvi foglalkozásokon tréningmódszerrel valósulhat meg, amely elősegíti a beszédkészség fejlesztését (Dörnyei, 1995; Hilliard, 2014).

A fentebb említettek alapján a tréningmódszer a pozitív attitűd kialakításán keresztül az idegen nyelven való beszéddel kapcsolatban felmerülő félelmek oldására is alkalmazható lehet. Az idegen nyelvi szorongás (INySz) mint a szorongás egy specifikus formája az idegen nyelvvel kapcsolatos helyzetek és feladatok során tapasztalt nyugtalanság és félelemérzet (Horwitz et al., 1986; MacIntyre & Gardner, 1991), tehát egy helyzetspecifikus szorongás, amelyet az idegen nyelvvel kapcsolatos helyzetek és feladatok váltanak ki, és amelyet a spontán beszédhelyzet is előidézhet. Az INySz-szint mérésének elterjedt eszköze a nyelvtanulókkal végzett kérdőíves öt fokozatú (1 = egyáltalán nem mutat INySz-t, 5 = teljes mértékben INySz-t mutat) Likert-skálás attitűdelemzés (MacIntyre & Gardner, 1994; Piniel, 2012, 2024). Az idegen nyelvi szorongás és a spontán beszédjellemzők között összefüggés figyelhető meg. Akusztikai vizsgálatok szerint az INySz-t mutató beszélők gyakrabban használják az anyanyelvre jellemző kommunikációs stratégiákat idegen nyelven, mint az INySz-t nem mutató beszélők (Szánthó, 2022, 2024). A percepciós tesztek szerint pedig az INySz-t mutató beszélők a spontán beszédjellemzőik miatt idegen nyelven hátrányos helyzetben vannak az INySz-t nem mutató beszélőkkel szemben. Egy atti-

tűdvizsgálat eredménye azt mutatta, hogy minden vizsgált szempontból (belső és külső személyiségjegyek, spanyol nyelvtudás szintje, megfelelő szakma és a spanyol nyelvtudás szintje) az INySz-t mutató beszélők átlagosan alacsonyabb értékelést kaptak az anyanyelvűektől, mint az INySz-t nem mutató beszélők (Szánthó, 2021). A nyelvtanulók idegen nyelvi szorongásának oldása tehát több okból is jelentőséggel bír.

A nyelvi és kommunikációs tréning célja

A jelen tanulmányban ismertetett tréning kifejlesztésével a célom egyfelől az volt, hogy az INySz-t mutató beszélők számára olyan nyelvi tréning keretében alkalmazható oktatási módszert dolgozzak ki, amelynek segítségével mérhetően csökken a beszélők idegen nyelvi szorongása. A lefolytatott tréning elsődleges célja tehát az volt, hogy a spanyol nyelvvel kapcsolatos gondolatok, érzések és fizikai érzetek tudatosításával csökkentse a résztvevőknek a spanyollal mint idegen nyelvvel kapcsolatos negatív attitűdjét. A tréning további célja volt, hogy a résztvevők a spanyol nyelvű (L2) megszólalásaikban gyakrabban használják a spanyolra jellemző kommunikációs stratégiákat a tréning előtt mértekhez képest. Ehhez a kommunikációs stratégiák gyakorlását célzó szakirodalomban fellelhető módszertan állt rendelkezésre (Dörnyei, 1995; Hilliard, 2014). A jelen tanulmányban a megtartott tréning lebonyolításának tapasztalatait, és ezen keresztül a tréning kifejlesztésének megfontolásait, illetve felépítését ismertetem. A tréning hatására a résztvevők idegen nyelvi szorongásának Likert-skálás attitűdméréssel számszerűsített szintje csökkent, valamint a tréning után gyakrabban használták az idegen nyelvre jellemző kommunikációs stratégiákat a tréning előtt mértekhez képest. Ez utóbbi két kísérletet és az azokhoz kapcsolódó eredményeket egy további tanulmányban részletezem (Szánthó, megjelenés alatt).

Az idegen nyelvi szorongás a magyarországi felsőoktatásban spanyol nyelvet tanulók körében egy kismintás felmérés tükrében

Magyarországon a 25–64 évesek fele saját bevallása szerint egyetlen idegen nyelven sem beszél, amely adattal Magyarország az uniós országok idegennyelv-ismeret rangsorában az utolsó előtti helyén szerepelt (Eurostat, 2019, 2022). Magyarországon található olyan egyetem, ahol a nyelvszakok között népszerű a spanyol, de továbbra sem olyan elterjedt mint az angol, a német vagy az orosz, és az olasz kivételével, bár kis mértékben, de elmarad más újlatin nyelvektől is. 2022-ben az ELTE Bölcsészettudományi Karán államilag finanszírozott és önköltséges nappali spanyol képzésére 19 fő nyert felvételt, míg anglisztika szakra 265 fő, orosz szakra 73 fő, német szakra 67 fő, francia szakra 29 fő, portugál szakra 22 fő és olasz szakra 15 fő (Oktatási Hivatal, 2022).

A szerző által 2020-ban készített felmérés szerint az idegen nyelvi szorongás a felsőoktatásban spanyolt mint idegen nyelvet tanulók körében is létező jelenség. A vizsgálatban 33 magyar anyanyelvű adatközlő, 28 nő és 5 férfi vett részt. Az életkoruk szerint 19–30 évesek voltak. Az adatközlők mind valamely Magyarországon működő felsőoktatási intézmény hallgatói voltak (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pécsi Tudományegyetem, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapesti Metropolitan Egyetem és Debreceni Református Hittudományi Egyetem). 21 fő spa-

nyol szakos alap- és mesterszakos hallgató volt, 12 fő egyetemi tanulmányaik keretében spanyol mint idegen nyelv kurzuson vett részt.

Az adatközlők egy online kérdőívet töltöttek ki, amely szociológiai változókat (nem, kor), valamint a spanyol mint idegen nyelvvel kapcsolatos változókat vizsgált (többek között nyelvvizsgabizonyítványt, nyelvtanulás formáit és éveinek számát, felsőoktatási intézmény és szak nevét). A kérdőív második része az adatközlők INySz-szintjét vizsgálta egy ötfokozatú Likert-skálás attitűdméréssel (MacIntyre & Gardner, 1994), amelyben a közzétett állításokat az adatközlők egy 1–5-ig terjedő skálán értékelték (1 = egyáltalán nem igaz rám, 5 = teljes mértékben igaz rám). Az adatközlők INySz-szintjét a skálán kapott válaszok mediánja adta: a medián 1–5 közé eshetett, ahol tehát a magasabb szám magasabb INySz-szintet jelentett (1 = egyáltalán nem mutat INySz-t, 5 = teljes mértékben INySz-t mutat).

A válaszaik alapján az adatközlők mindegyike legalább B2 szintű (KER) spanyol nyelvtudással rendelkezett. Az 1. ábrán látható, hogy az attitűdelemzés szerint a nyelvtanulók több mint harmadának (13 főnek) az INySz-szint mediánja 3 vagy annál magasabb volt: hat fő INySz-szintjének mediánja 3, egy főé 3,5 és hat főé 4 volt. 4,5 és ennél magasabb mediánértéket egyetlen adatközlőnél sem mértem. Az adatközlők harmadának (11 főnek) INySz-szint mediánja 2 volt. A felmérés alátámasztja korábbi vizsgálatok eredményét, amelyek szerint a magyarországi középiskolás nyelvtanulók körében más nyelvek esetében is jelen van a nyelvhasználattal kapcsolatos negatív érzelem (Csizér et al., 2024). Mindezek alapján az a következtetés vonható le, hogy az idegen nyelvi szorongás a középiskolásokhoz hasonlóan a vizsgált nyelvtanulói csoportban is mérhető jelenség.

1. ábra

Az INySz-szint ötfokozatú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem mutat INySz-t, 5 = teljes mértékben INySz-t mutat) mért mediánjának eloszlása az adatközlőkben (fő)



A TRÉNING MEGVALÓSÍTÁSA

A tréning résztvevői és körülményei

A tréningen 7 magyar anyanyelvű, 19–23 év közötti, legalább B2 szintű (KER) spanyol nyelvtudással rendelkező nő vett részt. A résztvevők közül 5 fő a vizsgálatot megelőzően nem élt spanyol nyelvi környezetben. A résztvevők kiválasztása online kérdőívvel történt. A kérdőív két részből állt. Az első rész felmérte a kitöltők nemét, korát, valamint a spanyol nyelvtudásuk szintjét (Közös Európai Referenciakeret; KER), a spanyol nyelvtanulással eltöltött időt (évek száma), a spanyol célnyelvi környezetben tartózkodás jellemzőit (helyszíne és az eltöltött idő hónapokban) és a spanyol nyelvhasználati szokásokat (rendszeressége és formái). A kérdőív második része a kitöltők INySz-szintjét mérte ötfokozatú Likert-skálás attitűdméréssel. Ennek alapjául MacIntyre és Gardner (1994) INySz-t mérő magyar nyelvre fordított és validált kérdőíve szolgált (Piniel, 2012; Piniel, 2024), amelyet a tanulmány szerzője spanyol nyelvtanulókhoz adaptált. A kérdőív kitöltői 18 állítást (pl. *Nem zavar, ha gyorsan beszélnek spanyolul*) egy 1–5-ig terjedő skálán értékeltek (1 = egyáltalán nem igaz rám, 5 = teljes mértékben igaz rám).

A tréning a *Imperfeccionamiento* (’tökéletlenítés’) nevet kapta, egyfelől utalva a befogadó Eötvös Loránd Tudományegyetem Spanyol Nyelvi és Irodalmi Tanszék Perfeccionamiento (’tökéletesítés’) kurzusára, amely az egyetemi hallgatók spanyol nyelvtantudásának és szókincsének fejlesztésére szolgál, másfelől, hogy felhívja a figyelmet a tökéletességre való törekvés kontraproduktív hatására, amely paradox módon gyakran az idegen nyelvű kommunikáció sikerének legnagyobb akadálya.

A nyelvi és kommunikációs tréning kiscsoportos, tréningmódszeren alapuló foglalkozás volt. A tréningmódszer eszköze az irányított, tapasztalati tanulás a valósághoz hasonló feltételek mellett egy adott készséghez (itt: a spanyol nyelvhez) kapcsolódóan, amelyben szerepet kapott a személyiség feltárása, tehát az önismeret. A tréning 2024 tavaszán zajlott kéthetes rendszerességgel, egy egyéni konzultációval és öt csoportos alkalommal. A tréningalkalmak 150–180 perces időtartamúak voltak. A foglalkozás nem tartozott a tanrendben meghirdetett kurzusok közé. A foglalkozás vezetője rendelkezett a tréning megtartásához szükséges kompetenciákkal: spanyol mesterszakos (MA) végzettséggel, illetve a tréningvezetésben és spanyol nyelvtanításban szerzett évtizedes tapasztalattal. A helyszín a befogadó Tanszék (a résztvevők számára ismerős) tanterme volt.

A TRÉNING GYAKORLATAI

A létszám függvényében a résztvevők a feladatokat egyéni, csoportos vagy e két munkaformát váltogató módon végezték el. A legtöbb feladatot a résztvevők a tréning alatt gyakorolták, de az új ismeretek elmélyítése, valamint az önálló reflexió facilitálása érdekében kaptak „házi feladatot” is.

A tréning gyakorlatai a célok szerint két fő kategóriába voltak sorolhatók: az általános tréningfeladatok és a témaspecifikus gyakorlatok kategóriájába. Az általános tréningfeladatok

elősegítették, hogy a tagok folyamatosan interakcióba lépjenek egymással, és ezáltal a csoport közösségként működjön. Ez lehetővé tette, hogy a tréning elérje célját, és a résztvevők új ismereteket sajátítsanak el, valamint fejlődjön az önismeretük. Ezzel szemben a témaspecifikus gyakorlatok célja a nyelvtanulói autonómia fejlesztése, a speciálisan spanyol nyelvi jellegzetességek elsajátítása és gyakorlása volt. Ezeket az alábbiakban részletesebben ismertetem.

Az általános tréninggyakorlatok

Az általános tréninggyakorlatok célja a kezdeti hangulat oldása (jégtörők), az ismerkedés, a bemutatkozás, az elvárások megfogalmazása és a tréning zárása volt. A résztvevők egy-egy játékos feladat során bemutatkoztak, elmondták, hogyan szólítsák őket a társaik a tréning során. Ha késznek érzeték magukat, bepillantást engedtek a spanyol mint idegen nyelvvel kapcsolatos érzéseikbe, attitűdjükbe. A résztvevők válaszai alapján a tréningen való részvétel fő motivációja a spanyol nyelvi készségek fejlesztése volt. Többen elvárásként fogalmazták meg, hogy a tréning során előkerüljön a spanyol nyelvű prezentációs készségek fejlesztése is, mivel az előadás a felsőfokú tanulmányaik során gyakori feladat. Ennek hatására a tréning témaspecifikus feladatait (ld. lentebb) kiegészítettem a prezentációs technikák gyakorlásával.

Az általános tréninggyakorlatok további fontos célja volt, hogy a résztvevők megfogalmazzák a tréninggel kapcsolatos félelmeiket, elvárásaikat, és hogy tisztázzák a saját maguk szerepét, hozzájárulásukat a tréning sikeréhez. A legnagyobb félelmüknek azt tartották, hogy nem lesznek elég kitartóak és szorgalmasak, és esetleg meg sem jelennek a tréningalkalmon. További félelmük volt, hogy képességeik nem elegendőek a tréning elvégzéséhez. Magukkal szembeni elvárásként a résztvevők azt fogalmazták meg, hogy megjelennek a tervezett alkalmakon, azokra elkészítik a „házi feladatot", és a csoportos feladatokban a legjobb tudásuk szerint vesznek részt. Végezetül a tréning zárásának elengedhetetlen része volt a tréning közös értékelése, amely során a résztvevők egyénenként reflektáltak a tréning kezdetén általuk megfogalmazottakra, és arra, milyen mértékben és tekintetben tartották eredményesnek a tréningen való részvételüket.

A tréner által használt legfőbb csoportfacilitáló technika a kérdezés volt ezekben a feladatokban. Az eldöntendő és kiegészítendő kérdések vezették a beszélgetést, tisztázták az esetlegesen fellépő zavarokat, általuk további résztvevők vonódtak be a beszélgetésbe, továbbá lehetőség nyílt személyes érzések és benyomások megosztására.

A témaspecifikus gyakorlatok

A témaspecifikus gyakorlatok egyéni, páros és csoportos módon zajlottak többnyire jelenléti formában. A feladatok reflexióval zárultak, amely a tréner által vezetett közös beszélgetésben vagy egyéni formában rajzos, szöveges feladattal támogatva valósult meg. A témaspecifikus feladatok három fő típusa jelent meg, a nyelvtanulói autonómia fejlesztésére irányuló, az önismereti és a speciálisan spanyol nyelvi feladatok.

A nyelvtanulói autonómia fejlesztéséről való reflexió a tréning alatt zajló beszélgetések visszatérő eleme volt, a téma bevezetésére azonban már a tréning kezdetén sor került. A tréning egyéni alkalommal kezdődött, amely videóhívás keretében (MS Teams) zajlott egy résztvevő

és a tréner jelenlétében. A résztvevő saját környezetében reflektálhatott a spanyol nyelvtanulásával és nyelvtudásával kapcsolatos céljaira és a tréningen való részvételének motivációjára. A tréner segítségével lehetőséget kapott arra, hogy feltárja a nyelvtanulással kapcsolatos erősségeit és gyengeségeit, és azok alapján megtervezhesse a nyelvtanulását. A céljaihoz határidőt rendelt és kijelölte az ahhoz vezető út legfőbb mérföldköveit. A gyakorlat célja volt, hogy a résztvevő felvállalja saját felelősségét az eredmények elérésében, és „kezébe vegye" a nyelvtanulását.

Az idegen nyelvvel kapcsolatos motivációk és lehetséges pozitív és negatív attitűdök feltárása egyfelől önismereti feladatok keretében zajlott. Szintén videóhívás keretében (MS Teams) a résztvevő és a tréner jelenlétében került sor arra, hogy a résztvevők feltárják és megfogalmazzák belső, pozitív énképüket, amely spanyol nyelven való beszédükhöz kapcsolódik. A tudatosítási folyamat tapasztalatai a tréning során vagy az azt követően felmerülő nyelvhasználati helyzetekben lehetőséget teremtettek a résztvevő számára a belső megerősítésre és a nyugalom visszaszerzésére, megtartására. A tréning másfelől arra ösztönözte a résztvevőket, hogy a tréning speciálisan spanyol nyelvi feladatai (ld. lentebb) során figyeljék meg és tudatosítsák érzéseiket, majd egyénileg írásban vagy a közös reflexiók során verbalizálják azokat. Ezáltal lehetőség nyílt az önismeret fejlesztésére és a nyelvhasználati helyzetekben való tudatos jelenlét erősítésére.

A tréning további alapvető célja volt, hogy a résztvevők a spanyol nyelvű (L2) megszólalásaikban gyakrabban használják a spanyolra jellemző kommunikációs stratégiákat a tréning előtt mértekhez képest. A tréning speciálisan spanyol nyelvi bevezető feladata Dörnyei (1995) és Hilliard (2014) módszeréből kiindulva magyar és spanyol nyelvű spontán beszédről készült hanganyagok feldolgozása volt, amely során a résztvevők megfigyelték a spontán beszéd jellegzetességeit, majd hangzás után gyakorolták is azokat. A tapasztalatok közös feldolgozása után egy feladat keretében a résztvevők a hanganyagokat önállóan is elemezték, majd kiválasztották és gyakorolták a számukra könnyen alkalmazható kommunikációs stratégiákat.

A spontán beszéd jellemzőinek körbejárását követően a résztvevők különféle nyelvhasználati helyzeteket imitáló feladatban gyakorolhatták a korábban elsajátítottakat. A szituációs gyakorlatok során a világ minden tájáról érkező spanyol anyanyelvűek szerepébe bújtak, és mutatkoztak be (small talk) vagy oldottak meg különféle feladatokat partnereikkel társalogva. Végezetül a résztvevőknek alkalma volt kipróbálni magukat félspontán beszédhelyzetben is. A prezentációs technikák közös feldolgozását követően „házi feladatként" megadott témák egyikéről két perces önálló előadás készítettek, majd a következő tréningalkalmon spanyol nyelven prezentálták azt a csoportnak. A feladat legfőbb célja az előadásmód gyakorlásán túl az volt, hogy a résztvevők reflektálhassanak saját élményeire, és a csoporttagok részéről visszajelzést kapjanak.

EREDMÉNYEK

A tréning eredményességének mérése: a résztvevők anonim értékelése a tréningről

A tréning hét résztvevője (R1–R7) a tréning befejezése után egy online kérdőív segítségével anonim módon megoszthatta a véleményét a tréningről. A tréning hasznosságát egy 1–5 közötti skálán (1 = nem hasznos, 5 = hasznos) értékelték. Öt résztvevő 5-ös, egy résztvevő 4-es és egy résztvevő 3-as értékelést adott, ennél alacsonyabb értékeléssel egyik résztvevő sem élt. A kérdésre, hogy ajánlanák-e a tréninget ismerőseiknek minden résztvevő igenlő választ adott. Az indoklásban kifejtették, hogy elterjedt jelenségnek vélik, hogy a nyelvtanulók nem mernek megszólalni idegen nyelven.

> *„Felszabadító érzés olyan (velem egyidős) emberekkel spanyolul beszélni és közösségben lenni, akiknek hasonló félelmeik vannak a nyelvvel kapcsolatban, mint nekem. Sokat tudtunk egymástól tanulni, és nagyon nagy löketet ad a visszajelzésük, hogy az idegesség és félelem sokszor csak belülről érzékelhető, kívülről nem látszik, és nem is indokolt, mert jó a nyelvtudásom." (R2)*

A tréning feladatainak összeállításával kapcsolatban fontos visszajelzés, hogy az elvégzett gyakorlatok közül a legtöbben a szituációs játékokat és a prezentációt tartották a leghasznosabbnak. Ezeknek a gyakorlatok célja volt spontán és félspontán beszédhelyzetet „imitálni", és ezáltal lehetőséget teremteni a nyelvtanulók számára, hogy idegen nyelvi környezetben érezzék magukat. Bár e két feladattípus a felsőoktatási környezetben is előfordulhat, az azokra való reflektálásra már sok esetben nem áll rendelkezésre idő. Elképzelhető tehát, hogy a feladattípusokon túl az azokhoz kötődő élmények közös feldolgozását is hasznosnak tartották a résztvevők.

> *„Talán [leghasznosabb gyakorlat az volt] amikor szituációkban kellett szerepeket eljátszani, és a prezentáció megtartása. Mindkét helyzet nagyon életszerű, és kiderült, hogy egyik sem olyan ijesztő, mint amilyennek tűnik. Nagyon megnyugtató, hogy egy biztonságos környezetben is át lehet ezeket élni, és nem feltétlen kell katasztrofális élményként megélni." (R2)*

Az értékelések szerint a résztvevők többsége (4 résztvevő) nem hiányolt gyakorlatokat a tréningről. A fennmaradó résztvevők javaslatot tettek általános stresszoldó praktikák és további kiejtési gyakorlatok beépítésére. A résztvevők szerint a tréning még hatékonyabbá válna, ha több alkalomból állna, amely több szituációs gyakorlatra adna lehetőséget.

> *„Én talán még több beszélős feladatot csinálnék a tréning során, mert tényleg biztonságos és jó légkörű alkalmak ezek, és nagyon jó lehetőség arra, hogy a gátakat minél jobban leküzdjük." (R1)*
> *„Több alkalom." (R6)*

Végezetül az írásban alkotott személyes véleményük szerint minden résztvevő elégedett volt a tréninggel. Többen kiemelték, hogy a tréning segített oldani a spanyol nyelvű beszédhelyzetekben fellépő idegen nyelvi szorongást, és azóta bátrabban szólalnak meg. Erre a kérdésre adott válaszokban is kiemelték a közösség jelentőségét, amely hozzásegíthet a pozitív attitűdök kialakításához.

„Köszönöm, magabiztosságot adott!" (R2)
„A tréning óta sokkal könnyedébben kezelem azokat a helyzeteket, amikor meg kell szólalnom spanyolul. Eddig nyugodt helyzetekben is könnyen ideges lettem, de most már nem zavar, ha beszélnem kell." (R3)
„Közösen egyszerűbb szembenézni az idegen nyelvből fakadó problémáinkkal, félelmeinkkel." (R7)

KONKLÚZIÓ

Az idegennyelv-oktatásban egyre inkább elterjedt a coaching-jellegű megközelítés, és azon keresztül a tréningmódszer, amellyel támogatható a nyelvtanulói autonómia, ezáltal erősíthető a nyelvtanulók tanuláshoz való pozitív hozzáállása és önhatékonysága. A jelen vizsgálat célja volt, hogy a szakirodalomra alapozva kidolgozzon, majd egy tréning megtartásán keresztül teszteljen egy olyan oktatási módszert, amely a spanyol mint idegen nyelvvel kapcsolatos gondolatok, érzések és fizikai érzetek tudatosításával csökkenti a résztvevők spanyollal kapcsolatos negatív attitűdjét. Ezen cél elérése érdekében kétnyelvű (magyar és spanyol) kommunikációs tréninget tartottam, amelyben a spanyol nyelvi, általános kommunikációs és önismereti gyakorlatok szervesen egymásra épültek. A gyakorlatok további kategorizálása mentén az általános tréninggyakorlatok célja a csoportdinamika erősítése, az ismerkedés, a bemutatkozás, az elvárások megfogalmazása és a tréning zárása volt. A témaspecifikus gyakorlatok a nyelvtanulói autonómia fejlesztésére, az önismeretre és a spanyol nyelvi készségek gyakorlására irányultak. Az utóbbiak közé tartoztak a szituációs játékok és a prezentáció, valamint a spanyolra jellemző kommunikációs stratégiák megfigyelése és gyakorlása. A jelen tanulmányban ismertettem a megtartott tréning felépítését és módszerét, illetve a lebonyolítás tapasztalatait kiegészítve a résztvevők visszajelzéseivel.

A résztvevők visszajelzéseikben olvashatók alapján úgy ítélték meg, hogy tréning megváltoztatta az attitűdjüket a spanyol nyelven való beszéddel kapcsolatban. A résztvevők többsége a szöveges értékelésében kiemelte, hogy hasznosnak találta tréning feladatait, és a jövőben bátrabban szólal meg spanyolul, mert bátrabbá vált és megértőbbé önmagával szemben. Minden résztvevő pozitívan értékelte a tréninget, és magabiztosabbnak érezte magát a tréning után. Mindannyian úgy nyilatkoztak, hogy ajánlanák a tréninget ismerőseiknek, és kiemelték, hogy segített leküzdeniük a spanyol nyelvtanulással és spanyol nyelven való beszéddel kapcsolatos félelmeiket. A gyakorlatok közül a szituációs játékokat és az előadást tartották a leghasznosabbnak. Néhányan javasolták stresszoldó technikák és további kiejtési gyakorlatok beépítését. A résztvevők szerint a tréning még hatékonyabb lenne, ha több alkalomból állna.

Összegezve elmondható, hogy a tréningmódszer a nyelvoktatás hatékony eszköze lehet: a bemutatott gyakorlatok alkalmazásával a nyelvtanuló képessé válhat kezelni a nyelvtanuláskor és a nyelvhasználatkor felmerülő érzelmeit, fejlődhetnek idegen nyelvi készségei és magabiztosabbá válhat a nyelvhasználati helyzetekben. A tréning idegen nyelvi szorongás szintjére tett mérséklő hatását és az idegen nyelvre jellemző kommunikációs stratégiák gyakoribb használatának elemzését egy további tanulmányban mutatom be (Szánthó, megjelenés alatt).

IRODALOM

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *13*(2), 158–166. https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158

Csizér, K., Smid, D., Zólyomi, A., & Albert, Á. (2024). *Motivation, Autonomy and Emotions in Foreign Language Learning: A Multi-Perspective Investigation in Hungary*. Multilingual Matters. https://doi.org/10.21832/9781800412767

Dörnyei, Z. (1995). On the Teachability of Communication Strategies. *TESOL Quarterly*, *29*(1), 55–85. https://doi.org/10.2307/3587805

Eurostat. (2019). *Distribution of people aged 25–64 by knowledge of foreign languages, 2007, 2011 and 2016 (%)* [Dataset]. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Distribution_of_people_aged_25%E2%80%9364_by_knowledge_of_foreign_languages,_2007,_2011_and_2016_(%25).png

Eurostat. (2022). *Number of foreign languages known (self-reported) by age* [Dataset]. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/edat_aes_l22/default/bar?lang=en&category=educ.educ_lang.educ_lang_00.edat_aes_l2

Forintos, K. (2006). A tréningek szerepe. *Tudásmenedzsment*, *7*(1), 56–59.

Hilliard, A. (2014). Spoken Grammar and Its Role in the English Language Classroom. *English Teaching Forum*, *52*(4), 2–13.

Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, *70*(2), 125–132. https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x

Juhász E. (2009). Tréningek tervezése és szervezése. In L. Henczi (Eds.), *Felnőttoktató. A felnőttek tanításának-tanulásának elmélete és gyakorlata*. Nemzeti Tankönyvkiadó.

Kleppin, K., & Spänkuch, E. (2012). Sprachlern-Coaching. Reflexionsangebote für das eigene Fremdsprachenlernen. *Fremdsprache Deutsch*, *46*, 41–49. https://doi.org/10.37307/j.2194-1823.2012.46.09

Kleppin, K., & Spänkuch, E. (2012). Sprachlern-Coaching. *Fremdsprache Deutsch*, *46*. https://doi.org/10.37307/j.2194-1823.2012.46.09

Lewin, K. (1975). *Csoportdinamika: Válogatás Kurt Lewin műveiből* (F. Mérei, F. Szakács, & I. Dr. Légrádi, Eds.). Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.

Lieberman, M. A., Yalom, I., & Miles, M. (1973). *Encounter Groups First Facts*. Basic Books.

MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1991). Methods and Results in the Study of Anxiety and Language Learning: A Review of the Literature. *Language Learning. A Journal of Research in Language Studies*, *41*(1), 85–117. https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1991.tb00677.x

MacIntyre, P. D., & Gardner, Robert. C. (1994). The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language. *Language Learning. A Journal of Research in Language Studies*, *44*(2), 283–305. https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1994.tb01103.x

McCarthy, T. (2013). Levels of Reflection: The Mirror, the Microscope and the Binoculars. *International Journal of Self-Directed Learning*, *10*(1), 1–22.

Oktatási Hivatal. (2022). *Elmúlt évek statisztikái. Ponthatárok, jelentkezők és felvettek száma szak(pár) onként* [Dataset]. https://www.felvi.hu/felveteli/ponthatarok_statisztikak/elmult_evek/!ElmultEvek/index.php/elmult_evek_statisztikai/ponthatarok?filters%5Bsta_int_id%5D=12&filters%5Bsta_kar_id%5D=243&filters%5Bsta_ev%5D=2022/%C3%81&page=2&orderBy=sta_ev&sortingBy=DESC

Oxford, R. L. (2003). Toward a More Systematic Model of L2 Learner Autonomy. *Learner Autonomy across Cultures*, 75–91. https://doi.org/10.1057/9780230504684_5

Palkmets, L. (2014). *Good Practice Guide on Training Methodologies*. European Union Agency for Network and Information Security (ENISA). https://doi.org/10.2824/33183

Piniel, K. (2012). Structural and comparative evidence for the validity of the Hungarian input, process, and output anxiety scales. In É. Illés & T. Eitler (Eds.), *Studies in Applied Linguistics in Honour of Edit H. Kontra*. ELTE BTK.

Piniel, K. (2024). *Investigating foreign language anxiety: Lessons for research into individual differences*. Springer Nature.

Rudas, J. (1990). *Delfi örökösei. Önismereti csoportok: Elmélet, módszer, gyakorlatok*. Gondolat Kiadó.

Szánthó, Zs. (2021). *La ansiedad y la desventaja lingüística*. ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem.

Szánthó, Zs. (2022). Többet „őzünk", ha szorongunk? In P. Balázs-Piri & L. Miklós (Eds.), *Bonsai-tanulmányok*. ELTE Eötvös Kiadó. https://www.eltereader.hu/media/2022/06/BTK_Miklos-Laura-Balazs-Piri-Peter-Bonsai-Tanulmanyok-Lazarillo-9-web.pdf

Szánthó Zs. (2024). A magánhangzószerű hezitálás hangszíne az idegen nyelvi szorongás függvényében. *Alkalmazott Nyelvtudomány*, *Különszám 2024*(2), 46–59.

Szánthó Zs. (megjelenés alatt). Egy tréning hatása az idegen nyelvi szorongásra, valamint a magánhangzószerű hezitálások és a hezitációs szerepben használt diskurzusjelölők gyakoriságára. *Alkalmazott Nyelvtudomány*, *Különszám*.

Szénich A., & Asztalos R. (2023). A nyelvtanulók tanulási folyamatának támogatása – néhány példa a coaching-jellegű megközelítés alkalmazására a CORALL projekt kontextusában. *Porta Lingua*, *2*, 169–178. https://doi.org/10.48040/PL.2023.2.16

Yalom, I. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (2nd edition). Basic Books.

Köszönetnyilvánítás:

Köszönöm a fáradhatatlan segítséget és támogatást dr. Deme Andreának. A vizsgálat a Kulturális és Innovációs Minisztérium EKÖP-24 kódszámú Egyetemi Kiválósági Ösztöndíj Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.