

IDEGEN NYELVI SZORONGÁS

Szerzők:

Csatári Fanni
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Szerző e-mail címe:
csatari.fanni14@gmail.com

Lektorok:

Dr. Radványi Zsuzsanna (Ph.D.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Pintye-Lukács Erzsébet (Ph.D.)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

és további két anonim lektor...

Absztrakt

Magyarországon az idegen nyelvek tanulása különösen nagy kihívást jelent a magyar nyelv sajátosságai miatt. Az iskolai negatív élmények idegen-nyelvi szorongást (FLA) idézhetnek elő, ami eltántoríthat a tanulástól. A cikk bemutatja az FLA fogalmait, típusait, okait és hatásait, különös tekintettel az angol, mint idegen nyelv oktatására (EFL). Az FLA kezelése javíthatja a tanulási élményt és az eredményeket, valamint támogathatja a tanulók kommunikációs készségeit.

Kulcsszavak: Idegen-nyelvi szorongás, nyelvtanulás, EFL, kommunikáció, oktatás, tanítási módszerek

Diszciplína: pedagógia

Abstract

FOREIGN LANGUAGE ANXIETY

Foreign language acquisition in Hungary often presents greater challenges than in neighboring countries due to the unique linguistic characteristics of Hungarian. Negative classroom experiences can lead to foreign language anxiety (FLA), discouraging further learning. This article explores the definitions, types, causes, and effects of FLA, primarily within English as a Foreign Language (EFL) contexts. Addressing FLA can improve the learning experience for both students and teachers by fostering supportive environments and reducing stress. Understanding and mitigating FLA is essential to enhance communication skills and academic outcomes in foreign language education.

Keywords: Foreign language anxiety, language learning, EFL, communication, education, teaching strategies

Discipline: pedagogy

Csatári Fanni (2024): Idegen nyelvi szorongás. *OxIPO – interdiszciplináris tudományos folyóirat*, 2024/4. 45-50. Doi: <https://www.doi.org/10.35405/OXIPO.2024.4.45>

Magyarországon az idegen nyelvek elsajátítása sokszor nagyobb kihívást okoz, mint más körülöttünk lévő országokban, hiszen az anyanyelvünk nagyban eltér más európai országokétól. Sokan nehéz érzésekkel gondolnak iskolai éveikből az idegen-nyelv órákra, hiszen kellemetlen, negatív tapasztalatokat gyűjtöttek. Ezért inkább soha többé nem is foglalkoznak az idegen-nyelvek tanulásával. De mi állhat a nehézségek megélések mögött?

Az egyik lehetséges válasz az idegen-nyelvi szorongás, melyet, ha jobban átlátunk és megismerünk, kis változtatásokkal talán a nyelvtanulási folyamatunk is kellemesebb lesz. Ez az ismeret mind a nyelvtanulóknak, mind a nyelvtanároknak hasznos lehet, hiszen míg a tanulók másképp nézhetnek rá az idegen nyelvekre, az oktatók nehézségekkel küszködő diákjaikat láthatják meg más szemszögből.

A cikk az idegen-nyelvi szorongás meghatározásaival, típusaival, okaival, illetve hatásaival foglalkozik a teljesség igénye nélkül. Jelen tanulmány egy egyetemi hallgató szemével közelíti meg a témát, így a szerző egyszerre látja át a tanulói és a tanári szempontokat. Hazai szerzők közül Dörnyei az, aki a legtöbbet foglalkozott ezzel a témával, külföldiek közül pedig Horwitz, MacIntyre, Gardner, Price, Gregersen és Young azok, akiktől a legtöbbet olvashatunk az idegen-nyelvi szorongás témájában.

Az idegen-nyelvi szorongás meghatározása

Az idegen-nyelvi szorongásnak nincs egyetlenegy, egyszerű meghatározása, inkább a témában született számos elmélet és kutatás összegzése ad egy átfogóbb képet róla.

Az idegen-nyelvi szorongás kutatása először angol nyelvű kutatók figyelmét keltezte fel az 1980-as évek közepén (Dörnyei, Horwitz, MacIntyre & Gardner és még sokan mások). E kutatók, pszichológusok és tudósok arra a következtetésre jutottak, hogy a tanórán jelentkező szorongás negatívan hat a kommunikációra. Azóta egyre nagyobb hangsúly esik a különböző szorongástípusokra és ezek elméleteire, illetve hatásaira (vö. Tóth, 2008).

Először fontos kihangsúlyozni, hogy az angol nyelvű szakirodalom kétféle nyelvtanulási környezetet különböztet meg, amelyek különböző idegen-nyelvi szorongást generálnak. Az egyik az, amikor valaki célnyelvi országban tanul idegen nyelvet (English as a Second Language – ESL), a másik pedig, amikor valaki nem angol nyelvű országban tanul angolt (English as a Foreign Language – EFL). Ez a cikk az EFL-re vonatkozó szakirodalomra helyezi a hangsúlyt.

Az idegen-nyelvi szorongás típusai

Horwitz (2001) szerint a szorongás különböző típusokra osztható, amelyek a következők:

- Általános szorongás (trait anxiety): Eszerint az adott személy életében egy

viszonylag állandó tendencia az, hogy különböző helyzetekben szorongást éljen át (Phillips, 1992, 14. o.).

- Helyzetspecifikus szorongás (state anxiety): Olyan szorongás, amely csak meghatározott helyzetekben jelentkezik, például vizsgákon vagy nyilvános szereplések során (Phillips, 1992, 14. o.).

- Teljesítményszorongás (achievement anxiety) A teljesítményszorongás (vagy teljesítmény-szorongás) az a félelem vagy aggodalom, amelyet valaki akkor érez, amikor egy adott feladat vagy tevékenység teljesítése előtt áll. Ez a szorongás gyakran a teljesítményre vonatkozó elvárásokból, a kudarc félelméből vagy a mások ítéletétől való félelemből fakad.

- Debilizáló és facilitáló szorongás (facilitative-debilitative anxiety). Míg a debilizáló szorongás leblokkolást eredményezhet, addig a facilitáló szorongás serkenti, motiváló hatással lehet a teljesítményre.

Az általános szorongás és a helyzet-specifikus szorongás kulcsfogalmak az idegen-nyelvi szorongás két nagy elméleti megközelítésében:

1. Szorongás-átviteli elmélet (anxiety transfer): Eszerint a tanulók általánosságban szorongók, és ez kiterjed a nyelvtanulásra is. Ez azt jelenti, hogy azok, akik általánosan vagy bizonyos helyzetekben szorongók, nagyobb valószínűséggel élnek át szorongást egy idegen nyelv tanulásakor vagy használatakor is.

2. Egyedi szorongás elmélete (unique anxiety): Ez az elmélet azt feltételezi, hogy

az idegen-nyelvi szorongás kifejezetten a nyelvtanulásból és az idegen nyelv használatából fakad. A szorongás itt csak az idegen nyelvű kommunikációhoz kapcsolódik, az anyanyelvi helyzetekben nem jelentkezik. Sőt, az is lehet, hogy a szorongás csak az osztálytermi kereteken belül jelenik meg. (vö. MacIntyre & Gardner, 1991a; MacIntyre, 1999)

Az idegen-nyelvi szorongás okai

Az idegen-nyelvi szorongás okai összetettek, és a kutatók eltérően értelmezik ezeket:

- Gregersen és Horwitz (2002): A idegen-nyelvi szorongást a perfekcionizmushoz vagy a perfekcionizmusra való hajlamhoz kötik. Ezek a belső elvárások és érzelmek kellemetlen tanulási élményekhez vezethetnek (vö. Zheng, 2008, 3. o.).

Horwitz et al. (1986): A idegen-nyelvi szorongást három fő tényezőre bontják:

- kommunikációs félelem,
- vizsgaszorongás,
- és a negatív értékeléstől való félelem.

Ezeket a tényezőket más összetevők, például az önértékelés, a tanulási folyamattal kapcsolatos elvárások, elképzelések és viselkedésformák befolyásolják.

- Price (1991): A tanóra nehézsége, légköre, a nyelvi adottságok és beállítottságok, valamint olyan személyiségjegyek, mint az introvertáltság vagy extrovertáltság szintén hozzájárulhatnak a szorongáshoz.

• Young (1991): Hat potenciális szorongásforrást azonosított, amelynek három aspektusát emelte ki: a tanulót, a tanárt, illetve a tanítási módszert. Ezekhez kapcsolódóan Young (1991) állítása szerint a szorongás több okból kifolyólag is kialakulhat: személyes és interperszonális féltelmek miatt, a nyelvtanulással kapcsolatos tanulói hiedelmek és elvárások miatt, a tanításról szóló tanári hiedelmek, illetve tanár-diák interakciók, osztálytermi eljárások és nyelvi tesztek miatt (vö. Zheng, 2008, 4. o.).

Az idegen-nyelvi szorongás hatása a kommunikációra

A magas szintű idegen-nyelvi szorongás egyértelműen összefügg az alacsonyabb tanulmányi eredményekkel az idegen nyelv vagy második nyelv elsajátítása során. Emellett a magasabb idegen-nyelvi szorongással rendelkező tanulók szívesebben kerülnek az interperszonális kommunikációt, mint kevésbé szorongó társaik. Ez a tény viszont többeknek nagy nehézségeket okoz, hiszen a jelenlegi nyelvoktatási rendszerben mind a nyelvvizsga, mind az érettségi megszerzésének feltétele a szóbeli kommunikáció, és az abban való jártasság. Harmadrészt a szorongás a nyelvelsajátítás bármely szakaszában megjelenhet, és érzelmi szűrőként (emotional filter) működhet, amely megakadályozza, hogy bizonyos információk eljussanak a tanuló kognitív feldolgozási folyamatába (vö. Sellers, 2000). A szorongás befolyásolhatja a tanu-

lási folyamat gyorsaságát és pontosságát egyaránt. Negyedrészt a szorongás akadályozhatja a kommunikációs képességeket, mivel a „lefagyási pillanatok” megszakítják az információ előhívását, amelyek a tanulók idegességének hatására jelentkezhetnek. Végül bizonyos körülmények között a nyelvtanulás akár traumatikus élménnyé is válhat (fordította: a szerző, vö. Zheng 2008, 5. o.).

Az idegen-nyelvi szorongás fizikai tüneteket is kiválthat, például kipirulást és izzadást. Néha a tanuló képtelen másra gondolni, mint az érzelmeire, és emiatt nem tud a feladatra koncentrálni. Ugyanakkor az idegen-nyelvi szorongás nem csupán egy egyszeri stresszes helyzetről vagy erős izzadásról szól. Sokkal inkább ismétlődő, hasonló körülmények között megjelenő stresszhelyzetekből alakul ki, amelyek később az adott helyzethez kötöten mindig szorongást váltanak ki a tanulóban (fordította: a szerző, vö. Csizér és Piniel 2016, 4. o.)

Konklúzió

Az idegen-nyelvi szorongás sokak életében létező és aktuális probléma. Elkerülése, minimalizálása érdekében a szorongás negatív hatásait csökkentő tanulási környezetet szükséges teremteni. Mivel a tanulóknak nem ugyanaz a tanulási típusuk, személyiségük vagy szükségleteik, egyetlen nyelvtanulási módszer sem alkalmas mindenki számára egyformán. Egy lehetséges megoldás lehet a többféle tanítási módszer

és különböző didaktikai-metodikai elvek alkalmazása – például cselekvésközpontúság, személyközpontúság, tanulók aktiválása, kompetenciaalapú megközelítés, stb. – lehet (vö. Funk és tasai., 2014, 17-22. o.).

Az idegen-nyelvi szorongást tekintve talán egy rossz élmény is elég ahhoz, hogy egy egész életre elvegye egy személy bátorságát a nyelvtanulástól. Egy szorongás miatt rendszeresen „lefagyó” diák éveken keresztül „buta diákként” katulyázódhat be egy oktató fejében, ami révén egy önrontó kör keletkezik. Fontos azonban kihangsúlyozni, hogy ezek a helyzetek megváltoztathatók, a megélt szorongás feloldható, ha ráébredünk a gyökerére és hajlandóak vagyunk változtatni.

Köszönetnyilvánítás

Hálás vagyok a Debreceni Egyetem Germanisztikai Intézet támogatásáért, s külön köszönettel tartozok a lektoraimnak: Dr. Pintye-Lukács Erzsébetnek, akitől az elmúlt években sok minden más értékes ismeret mellett a pedagógia alapjait sajátíthattam el, illetve Dr. Radványi Zsuzsanna Tanárnőnek, aki mellett a közös kutatómunkánk során rátalálhattam egy nagyon kreatív, önbizalomteli énemre. Hálás vagyok, hogy ők kísérik utamat.

Irodalom

Atas, M. (2014). *The reduction of speaking anxiety in EFL learners through drama*

techniques. IETC 2014, Kozan Sis Technical and Vocational Anatolian High School.

Funk, H., Kuhn, Ch., Skiba, D., Spaniel-Weise, D., & Wicke, R. E. (2014). *Aufgaben, Übungen, Interaktion*. dll (=Deutsch lehren lernen 4). München: Klett-Langenscheidt.

Csizér, K., & Piniel, K. (2016). Középszintű diákok angolnyelv-tanulási motivációjának és nyelvtanulási szorongásának vizsgálata. *Iskolakultúra*, Vol. 26(6), 3–13. o. Doi:

<https://doi.org/10.17543/ISKKULT.2016.6.3>

Galante, A. (2018). Drama for L2 speaking and language anxiety: Evidence from Brazilian EFL learners. *RELC Journal*. Doi:

<https://doi.org/10.1177/0033688217746205>

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*, 41, 85–117.

MacIntyre, P. D. (1999). Language anxiety: A review of the research for language teachers. In D. J. Young (Ed.). *Affect in foreign language and second language learning: A practical guide to creating a low-anxiety classroom atmosphere* (pp. 24–45). Boston, MA: McGraw-Hill.

Horwitz, E. K. (2001). Language anxiety and achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, 112–126.

- Phillips, E. (1992). The effects of language anxiety on students' oral test performance and attitudes. *The Modern Language Journal*, 76, 1, 14-26.
- Tóth, Z. (2008). A foreign language anxiety scale for Hungarian learners of English. *WoPaLP*, 2, 55–73. Pázmány Péter Catholic University, Piliscsaba.
- Wirag, A., & Surkamp, C. (2022). *Boon or burden? Drama pedagogy elements and their relation to foreign-language anxiety in EFL drama clubs*.
- Young, D. J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? *The Modern Language Journal*, 75, 426–439.
- Young, D. J. (1994). New directions in language anxiety research. In C. A. Klee (Ed.). *Faces in a crowd: The individual learner in multisection courses*. Boston, MA: Heinle & Heinle Publishers. pp. 3-45.
- Zheng, Y. (2008). Anxiety and second/foreign language learning revisited. *Canadian Journal for New Scholars in Education*, 1(1), Queen's University, Faculty of Education.