

SZÁNTÓ ZSUZSA

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
HUN-REN Nyelvtudományi Kutatóközpont
MTA–HUN-REN NYTK Lendület Neurofonetikai Kutatócsoport
szantho.zsuzsa@btk.elte.hu
<https://orcid.org/0009-0007-8725-2831>

Szántó Zsuzsa: Egy tréning hatása az idegen nyelvi szorongásra, valamint a magánhangzószerű hezitálások és a diskurzusjelölők gyakoriságára

The effect of a communication training on foreign language anxiety, and on the frequency of occurrence of vowel-like hesitations and discourse markers

Alkalmazott Nyelvtudomány, Különszám, 2025/1. szám, 143–156.

doi: <http://dx.doi.org/10.18460/ANY.K.2025.1.008>

Egy tréning hatása az idegen nyelvi szorongásra, valamint a magánhangzószerű hezitálások és a diskurzusjelölők gyakoriságára

The effect of a communication training on foreign language anxiety, and on the frequency of occurrence of vowel-like hesitations and discourse markers ANY_elte_0009-0007-8725-2831

Training is a small-group course based on self-awareness, and aimed at improving specific skills (Lewin, 1975; Forintos, 2006; Juhász, 2009). The training method can enhance language learners' performance in target language situations (McCarthy, 2013). In these situations, foreign language anxiety (FLA), defined as the fear associated with using a foreign language (Horwitz et al., 1986), may arise. Training can also be effective in teaching communication strategies, such as discourse markers and hesitation forms (Dörnyei, 1995). Discourse markers are a class of words that can appear in hesitation roles (Schirm, 2019). The most common vowel-like hesitation in Hungarian is a sound similar to [ə] (Horváth, 2014), and in Spanish, a sound similar to [e] (Machuca et al., 2016, 2024). In their Spanish (L2) speech, Hungarian (L1) learners of Spanish who show FLA use [ə]-like hesitation more frequently than those who do not, and their utterances completely lack [e]-like hesitation (Szánthó, 2021a, 2022, 2024). The research question of the present study was whether the training method is effective in reducing participants' FLA and encouraging the use of communication strategies characteristic of the target language more frequently.

The study involved 14 female native speakers of Hungarian, aged 19–23, with at least a B2 level of Spanish proficiency. The participants were divided into two groups: a test group and a control group. The test group participated in the communication training, while the control group did not. The communication training comprised six sessions of 150–180 minutes each. It aimed to reduce negative attitudes towards Spanish (L2) by raising awareness of thoughts related to the Spanish language, and to increase the use of Spanish-specific communication strategies through practice. Each participant was interviewed for 10 minutes by a native interviewer. Test subjects were interviewed twice in Spanish (L2) (before and after the training), while control subjects were interviewed once in Spanish (L2). Both groups were also interviewed in Hungarian (L1). An acoustic analysis of the recordings examined the frequency of discourse markers and vowel-like hesitations in both languages, and compared the results between the two groups. FLA levels were measured using a Likert-scale attitude test (MacIntyre–Garner, 1994; Piniel, 2012, 2024).

The results showed that, on the five-point Likert scale, the median FLA level of the test group decreased from 3 to 2 after the training, while the control group's median was 2. The frequency of occurrence of the discourse markers in Spanish remained similar in both groups: 0.045 counts per second

in the test group before training, 0.042 counts per second after training, and 0.04 counts per second in the control group. However, the frequency of [ə]-like hesitations in Spanish decreased by half in the test group, from 0.114 to 0.048 counts per second.

In conclusion, the training method appears to be an effective tool in language education, promoting positive attitudes and facilitating the use of communication strategies specific to the target language.

Keywords: foreign language, anxiety, second language, hesitation, discourse marker

1. Bevezetés

A jelen vizsgálatban azt elemeztem, hogy hogyan hat egy nyelvi és kommunikációs tréning az idegen nyelvi szorongásra, valamint az idegen nyelven zajló spontán beszéd egyes jellemzőire. A tréning az általános megközelítés szerint kis létszámú (5–20 fő), tapasztalati tanuláson alapuló csoportos képzés, amelynek célja egy adott készség fejlesztése a személyiség feltárásán keresztül egy tréner közvetlen irányításával (Lewin, 1975; Forintos, 2006; Juhász, 2009). A tréning hozzájárul az énazonosság és az interperszonális nyitottság növeléséhez, fejleszti a problémamegoldó készséget (Lieberman et al., 1973; Yalom, 1975), valamint eredményre vezet a tanulásban és az önismeret-fejlesztésben (Rudas, 1990).

A tréningmódszer az idegennyelv-oktatásban többek között a nyelvtanulói autonómia fejlesztésére alkalmazható. A nyelvtanulói autonómia mentális és érzelmi jellemzők azon összessége, amelyre támaszkodva az egyén az elvárt eredmények eléréséhez szükséges cselekedeteit önhatékony módon képes megszervezni és végrehajtani (Oxford, 2003; Bandura, 1997). A tréningmódszer nem helyettesíti az idegennyelv-oktatást, de hatékony módon kiegészítheti azt: a fentebb említettek alapján tehát sikeresen alkalmazható az idegen nyelvvel kapcsolatos negatív attitűdök kezelésére és javítására, mindemellett hatásos eszköze lehet a beszédkészség és a nyelvi kompetenciák fejlesztésének is. A nyelvoktatásban a módszer egyik specifikus alkalmazási területe a beszédkészség fejlesztése: hatékony eszköze lehet többek között az idegen nyelvre jellemző kommunikációs stratégiák kiscsoportos nyelvi foglalkozásokon való oktatásának (Dörnyei, 1995; Hilliard, 2014).

A kommunikációs stratégiák részben megfeleltethetők a beszédtudományban gyakran akusztikai eszközökkel kutatott beszédelemeknek, azaz többek között a hezitálásoknak, valamint a diskurzusjelölőknek. A hezitálás, vagy másként hezitáció, hangadással járó szünet a beszédben, amelyre köznyelvi megfogalmazásban „őzés”-ként utalhatunk (Gósy, 2005). Megvalósulási formái az egyes nyelvekben különbözhetnek, ugyanakkor a nyelvtanulók gyakran az anyanyelvükre jellemző hezitálási formákat produkálják az idegen nyelvi megszólalásaikban (Gósy et al., 2017). A jelen tanulmányban vizsgált két nyelvben, a magyarban és a spanyolban a leggyakoribbak a magánhangzószerű hezitálások, amelyek vokális része kiegészülhet nazális résszel: ez a magyarban az [ə]-höz hasonló hang ([ə], [ə̃], [ə̃h], [ə̃mh]; Gósy, 2007; Horváth, 2014), a spanyolban pedig az [e]-hez hasonló hang ([e], [em], [eh], [emh]; Machuca et al.,

2016, 2024). A pragmatikai kutatások szerint a beszéd további gyakori elemei a diskurzusjelölők, azaz azok a szavak vagy szókapcsolatok lehetnek, amelyek a szövegben pragmatikai viszonyokat jelezhetnek, ezáltal meghatározó szereppel bírnak a szövegszervezésben is (Dér–Markó, 2010; Schirm, 2019). A spontán beszédben előforduló diskurzusjelölők a magyar nyelvben többek között a *hát*, az *ugye*, a *szóval*, a *persze*, az *egyébként*, az *úgyhogy* és az *így* (Schirm, 2019). A spanyol beszédben előforduló diskurzusjelölők lehetnek a *pues* ('hát') és a *bueno* ('nos') (Jørgensen–López, 2007). A diskurzusjelölők a spanyol nyelvben is változatos funkcióval bírnak, többek között használhatók a beszélgetés irányítására, az önreflexióra, az érzelmek kifejezésére, valamint önjavításra és szókeresésre is (Jørgensen–López, 2007). A beszédtudományi vizsgálatokban a diskurzusjelölők és hezitálások kapcsán mért gyakori mennyiségi értékek vonatkozhatnak a kérdéses elemek időtartamára és gyakoriságára.

A tréningmódszer a beszédképesség fejlesztése mellett – ahogyan azt fentebb említettem – az idegen nyelvvel kapcsolatos pozitív attitűdök kialakításában is eredményesnek bizonyulhat. A nyelvhasználati helyzetekkel kapcsolatos negatív attitűd idegen nyelvi szorongásként (INySz) is megjelenhet. Az idegen nyelvi szorongás a szorongás egy specifikus formája, egyfajta nyugtalanság vagy félelemérzet, amelyet egyes nyelvhasználók az idegen nyelvvel kapcsolatos feladatok elvégzése során tapasztalnak (Horwitz et al., 1986; MacIntyre–Gardner, 1991). Az idegen nyelvi szorongást tehát a spontán beszédhelyzet is kiválthatja. Az idegen nyelvi szorongás mértékének vizsgálata gyakran a nyelvtanulókkal végzett Likert-skálás attitűdelemzéssel történik, amelynek egy ismert és elterjedt formáját MacIntyre és Gardner (1994) dolgozta ki, és Piniel (2012, 2024) fordította és validálta magyar nyelvre. A kérdőív egy tizennyolc állítást (pl. *Nem zavar, ha gyorsan beszélnék spanyolul*) tartalmazó, önbevalláson alapuló kérdőív, amelyben az állításokat a kérdőív kitöltői egy 1–5-ig terjedő skálán értékelnek (1 = egyáltalán nem igaz rám, 5 = teljes mértékben igaz rám).

A beszédtudományi vizsgálatok egyik fontos eredménye, hogy összefüggést tártak fel a spontán beszéd jellemzői, valamint többek között a beszédmódok (Trouvain, 2003), a beszélők életkora (Gocsál, 2000), neme (Váradi, 2009) és a beszélő érzelmi állapota (Juslin–Scherer, 2005; Laukka et al., 2005) között. A magyarajkú spanyol nyelvtanulók körében készült vizsgálatok szerint az egyes beszédjellemzőkre az idegen nyelvi szorongás is hatással lehet: az INySz-t mutatók idegen nyelvi megszólalásaiban a szorongást nem mutatókéhoz képest gyakoribb a magánhangzószerű hezitálás magyar nyelvre jellemző formája, az [ə]-szerű hezitálás, mint az INySz-t nem mutató beszélőkében; valamint az INySz-t nem mutató beszélőkkel ellentétben az INySz-t mutató beszélők megnyilatkozásaiból teljes mértékben hiányzik a hezitálás spanyol nyelvre jellemző formája, az [e]-szerű hezitálás (Szánthó, 2021a, 2022, 2024). Mindezen eredmények a nyelvtanulók beszédük alapján való megítélésével kapcsolatban is relevánsak lehetnek. A percepció vizsgálatok ugyanis arra mutattak rá, hogy a

spanyol anyanyelvűek a magyar ajkú spanyol nyelvtanulókat a spanyol beszédükben előforduló [ə]-szerű hezitálásuk miatt negatívan ítélik meg (Baditzné Pálvölgyi, 2020), és így az azokat gyakrabban produkáló, INySz-t mutató beszélőket is az INySz-t nem mutató beszélőkhöz képest (Szánthó, 2021b).

A jelen kutatás célja az idegen nyelvi szorongás oldását és az idegen nyelvre jellemző kommunikációs stratégiák hatékony oktatását célzó nyelvi és kommunikációs tréning (Szánthó, 2023, 2025) hatásának vizsgálata volt. A kutatás kérdése az volt, hogy a tréningmódszer általánosabb önismereti és kommunikációs tréningfeladatai, illetve a hezitációs stratégiákat közvetlenül tanító feladatai alkalmasak-e arra, hogy csökkentsék a tréningen résztvevők idegen nyelvi szorongását, és hozzásegítsék a résztvevőket a célnyelvi kommunikációs stratégiák gyakoribb használatához. A kutatás hipotézisei a következők voltak: az idegennyelvi és kommunikációs tréningen való részvétel hatására a tréning előtt mértékhez képest a tréning után 1) a résztvevők Likert-skálás attitűdméréssel számszerűsített INySz-szintje alacsonyabb; 2) a résztvevők spanyol megszólalásaiban a diskurzusjelölők gyakorisága magasabb; 3) a spanyolban az [ə]-szerű hezitálás gyakorisága alacsonyabb; és 4) a spanyolban az [e]-szerű hezitálás gyakorisága magasabb.

2. Kísérleti személyek, anyag és módszerek

2.1. Kísérleti személyek

A vizsgálatban 14 magyar anyanyelvű, 19–23 év közötti, legalább B2 szintű (Közös Európai Referenciakeret; KER) spanyol nyelvtudással rendelkező nő vett részt. A kísérleti személyeket két 7-7 fős csoportra, a tesztszemélyek és a kontrollszemélyek csoportjára osztottam. A tesztszemélyek részt vettek nyelvi tréningen (lásd alább), a kontrollszemélyek nem.

A kísérleti személyek (mind a teszt-, mind a kontrollszemélyek) egy online kérdőívet töltöttek ki. A kérdőív két részből állt. Az első rész felmérte a kitöltők nemét, korát, valamint a spanyol nyelvtudásuk szintjét (KER szerint), a spanyol nyelvtanulással eltöltött időt (az évek számát), a spanyol célnyelvi környezetnek való kitettséget (ennek helyszínét és a hónapok számát), valamint a spanyol nyelvhasználati szokásokat (a nyelvhasználat rendszerességét és formáit). Igyekeztem a vizsgálatba hasonló paraméterekkel rendelkező kísérleti személyeket bevonni, ezért a kiválasztásuk a kérdőív első részére adott válaszaik alapján történt.

A kérdőív második része a kitöltők INySz-ének mértékét mérte fel egy ötfokozatú Likert-skálás attitűdméréssel. Ennek alapjául MacIntyre–Gardner (1994) magyar nyelvre fordított és validált kérdőíve szolgált (Piniel, 2012, 2024), amelyet a spanyol nyelvtanulókhöz adaptáltam. A kérdőív kitöltői tizennyolc állítást (pl. *Nem zavar, ha gyorsan beszélnek spanyolul*) egy 1–5-ig terjedő skálán értékelték (1 = egyáltalán nem igaz rám, 5 = teljes mértékben igaz rám). Szem

előtt tartva a vizsgálatom célját a tizennyolc kérdés közül csak tíz, a beszéd- és halláskésztségre vonatkozó kérdésre adott választ vettem figyelembe. Az ezekre a kérdésekre adott válaszokat kétféleképpen értékeltem. Egyrészt a vizsgálat kezdetén a kísérleti személyeket az INySz-re vonatkozó jellemzők szerint további két csoportra, az INySz-t mutatók és az INySz-t nem mutatók csoportjára osztottam (INySz-csoportok). Erre legfőképpen azért volt szükség, hogy megvizsgálhassam, hogy a tréning hatására az INySz-re vonatkozó jellemzők függvényében hogyan változik az INySz mértéke. A kérdőív értékelési rendszeréből kiindulva mindegyik kérdés 1–5 pont közötti értéket kapott annak megfelelően, hogy az arra adott válasz az ötfokozatú skálán hol helyezkedett el (1 pont: nem mutat szorongást; 5 pont: mutat szorongást). A tíz kérdés alapján a kérdőív kitöltői tehát 10–50 közötti pontszámot érhetnek el. A 10–29 pont közötti értéket elérők csoportját a vizsgálatban INySz-t mutatónak, a 30–50 pont közötti értéket elérőket INySz-t nem mutatónak tekintettem a vizsgálatban. Másrészt a tréning szorongásra mért hatásának vizsgálhatósága érdekében az ötfokozatú Likert-skálás attitűdelemzésre adott válaszokat az 1-től 5-ig terjedő értékek mediánértékével is számszerűsíttem (lásd lentebb).

2.2. Az idegen nyelvi szorongás oldását elősegítő nyelvi és kommunikációs tréning

A tesztszemélyek számára kiscsoportos nyelvi foglalkozást tartottam, amelynek módszere a tréningmódszer volt. A tréningmódszer eszköze az irányított, tapasztalati tanulás a valósághoz hasonló feltételek mellett egy adott készséghez, ebben az esetben kifejezetten a spanyol beszédhez kapcsolódóan, amelyben szerepet kapott a személyiség feltárása, tehát az önismeret. A foglalkozások vezetőjeként rendelkeztem a tréningvezetéshez szükséges kompetenciákkal: spanyol szakos (MA) végzettséggel, valamint a tréningvezetésben és magánnyelvtanításban szerzett évtizedes tapasztalattal. A helyszín egy felsőoktatási intézmény a résztvevők számára ismerős tanterme volt. A tréning egy egyéni és öt csoportos, 150–180 perces alkalomból állt. A főbb feladattípusai interaktív gyakorlatok, csoportos és kombinált feladatok, szerepjátékok, önismereti gyakorlatok, továbbá jégtörők és zárógyakorlatok voltak. A tréning gyakorlatainak részletes bemutatása egy további tanulmányban olvasható (Szánthó, 2025). A tréning egyik célja volt, hogy a spanyol nyelvvel kapcsolatos gondolatok, érzések és fizikai érzetek tudatosításával csökkentse a résztvevőknek a spanyol mint idegen nyelvvel kapcsolatos negatív attitűdjét. A tréning további célja volt, hogy a spanyol nyelvre jellemző egyes kommunikációs stratégiák gyakorlásával a résztvevők a spanyol nyelvű megszólalásaikban gyakrabban használják ezeket. Ehhez a kommunikációs stratégiák gyakorlását célzó szakirodalomban fellelhető módszertant vettem alapul (Dörnyei, 1995; Hilliard, 2014), melynek segítségével a hezitációs formákat közvetlen módszerekkel is tanítottam. Különös figyelmet szenteltem a spanyol nyelvre leginkább jellemző

hezitálási forma, az [e]-szerű hezitálás elsajátításának elősegítésére, valamint arra, hogy a résztvevők a spanyol nyelvre jellemző további diskurzusjelölőket is megismerjenek (pl. *pues* 'hát', *bueno* 'szóval'; Jørgensen–López, 2007). A kísérlet céljainak megfelelően a tréningben a speciálisan spanyol nyelvi, az általános kommunikációs és az önismereti feladatok szervesen egymásra épültek.

2.3. Anyag

A vizsgálatban részt vevő kísérleti személyekkel 10-10 perces magyar és spanyol interjút készítettem anyanyelvi interjúztatók közreműködésével. A hangfelvételre csendes szobában került sor. A tesztszemélyekkel fejenként két spanyol nyelvű interjú készült, egy a tréning előtt, egy a tréning után, míg a kontrollszemélyekkel csak egy spanyol nyelvű interjú készült. Végezetül mindkét csoporttal készült egy magyar nyelvű interjú is.

2.4. Elemzések

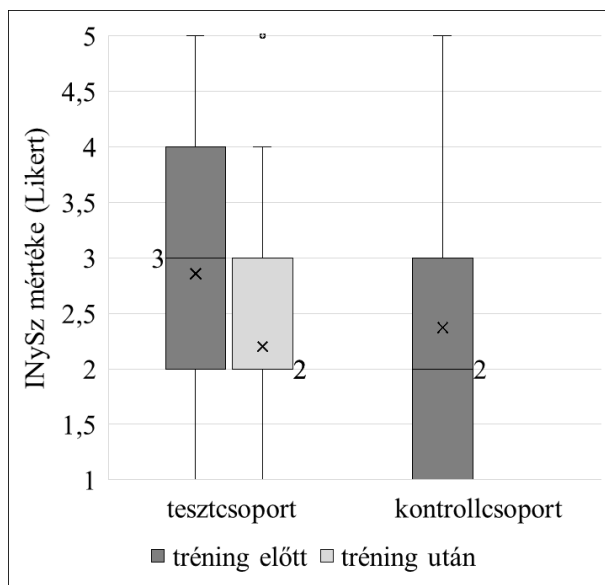
A tréning idegen nyelvi szorongásra mért hatásának vizsgálhatósága érdekében az INySz mértékét úgy számszerűsítettem, hogy az egyes résztvevőknek az ötfokozatú Likert-skálás attitűdmérésben (1-től 5-ig terjedő skálán) adott tíz válaszának mediánját vettem, és ezeket az adatokat hasonlítottam össze a tréning előtt és után, valamint a csoportok között. A tesztcsoport tagjaival a tréning után is elvégeztem az attitűdvizsgálatot, melynek eredményeit, tehát az INySz mértékét összehasonlítottam a tréning előtt mértékkel. Az értékek csoportok és időpont szerinti eloszlását dobozdiagramon ábrázoltam.

Ezt követően a hangfelvételeket elemeztem. A beszélők magyar és spanyol megszólalásaiban külön-külön megvizsgáltam a diskurzusjelölők (a magyarban: *hát, így, szóval, tehát, ugye*; a spanyolban: *bueno* 'nos', *entonces* 'szóval', *pues* 'hát', *y* 'és') gyakoriságát, valamint az [ə]-szerű és [e]-szerű hezitálások gyakoriságát, és összevetettem ezeket a gyakorisági értékeket csoportonként. A gyakoriságot úgy számoltam, hogy a kísérleti személy által ejtett diskurzusjelölők, illetve [ə]-szerű és [e]-szerű hezitálások darabszámát a felvételen elhangzott és elemzett összes szótag számára vetítettem, majd nyelvenként és csoportonként kiszámítottam a medián értékét, illetve dobozdiagramon ábrázoltam az értékek eloszlását.

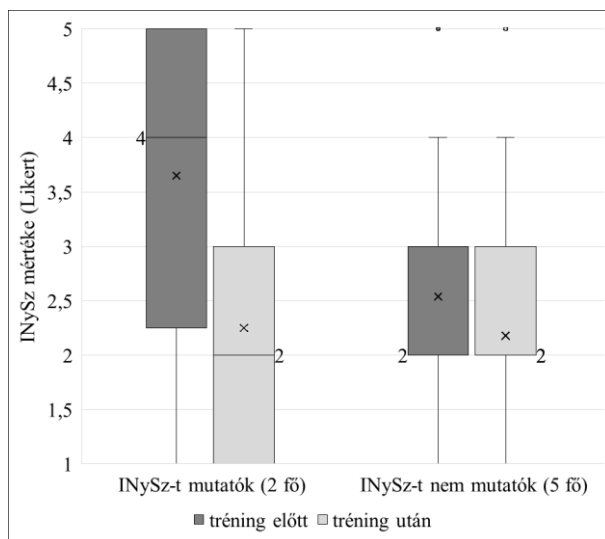
3. Eredmények

3.1. Az INySz mértékének változása

A kísérletben az idegen nyelvi szorongást számszerűsítő adatok mediánja a kontrollcsoportban 2, míg a tesztcsoportban a tréning előtt 3, a tréning után 2 volt, tehát csökkent (1. ábra).

1. ábra. Az INySz-t számszerűsítő adatok a teszt- és kontrollcsoportban

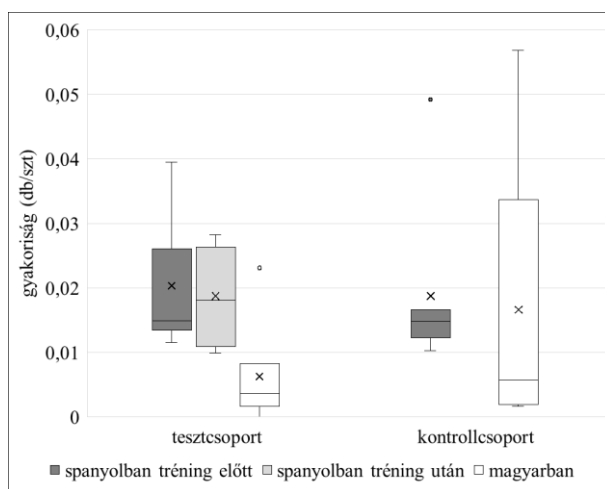
Az adatelemzés során a teszt- és a kontrollcsoport tagjait további két csoportra osztottam a tréning előtt megállapított INySz-re vonatkozó jellemzők szerint (az INySz-t mutatók és az INySz-t nem mutatók csoportjára). Erre legfőképpen azért volt szükség, hogy megvizsgálhassam, hogyan alakult az INySz mértékének változása annak mentén, hogy az adott résztvevő a tréning előtt mutatott-e INySz-t vagy sem. A tesztcsoportban összehasonlítottam tehát a tréning előtt és után mért értékeket az INySz-csoportokban. Az eredmény szerint az INySz-t számszerűsítő adatok mediánja csak az INySz-t mutatók esetében csökkent: a tréning előtt 4, a tréning után 2 volt (2. ábra). Míg a tesztcsoport INySz-t nem mutató beszélőinek a körében 2 volt mindkét időpontban (2. ábra), ahogy az INySz-t nem mutatókból álló kontrollcsoportban is (1. ábra).

2. ábra. Az INySz-t számszerűsítő adatok változása az INySz szerint kialakított csoportokban a tesztcsoportban

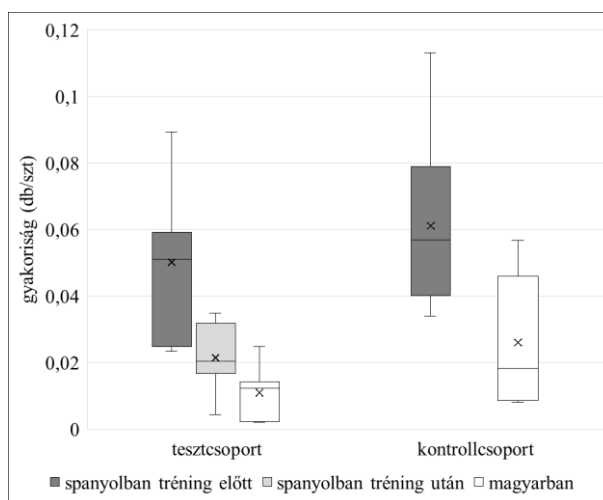
3.2. A diskurzusjelölők és a magánhangzószerű hezitálások gyakoriságának változása

A gyakorisági vizsgálatban elemeztem a beszélők magyar és spanyol megszólalásaiban megjelenő diskurzusjelölők gyakoriságát, és összevetettem ezeket csoportonként és nyelvenként. A gyakoriságot úgy számoltam, hogy a kísérleti személy által ejtett diskurzusjelölők darabszámát a felvételen elhangzott összes szótag számára vetítettem, majd nyelvenként és csoportonként kiszámítottam a medián értékét, illetve az adatokat dobozdiagramon ábrázoltam. Az eredmények szerint a diskurzusjelölők gyakoriságának mediánja a spanyolban a tesztcsoportban a tréning előtt és a kontrollcsoportban megegyezett, 0,015 db/szt volt, a tréning után a tesztcsoportban 0,018 db/szt-ra növekedett (3. ábra). A magyarban a tesztcsoportban 0,004 db/szt, a kontrollcsoportban 0,006 db/szt volt a medián értéke. A kontrollcsoportban a magyarban a többi csoportban látottnál nagyobb szóródást mutatnak az adatok, és ennek az az oka, hogy két kísérleti személy nagyobb, 0,034 db/szt és 0,057 db/szt gyakorisággal ejtett diskurzusjelölőt, míg a csoport további 5 tagja ennél jelentősen kisebb, 0,002 db/szt és 0,014 db/szt közötti gyakorisággal.

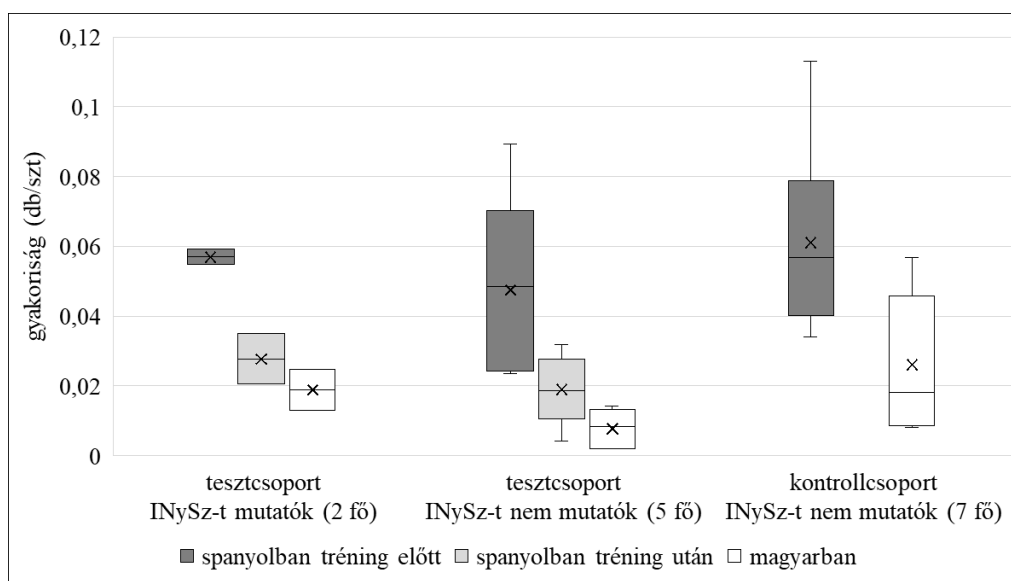
3. ábra. A diskurzusjelölők gyakorisága (db/szt)



A vizsgálatban nyelvenként és csoportonként elemeztem és összevetettem a magánhangzószerű (a magyarban az [ə]-szerű, a spanyolban az [ə]-szerű és [e]-szerű) hezitálások gyakoriságát is. A kontrollcsoportban és a tesztcsoportban a tréning előtt a spanyolban az [ə]-szerű hezitálás gyakorisága közel egyező volt: a tesztcsoportban 0,051 db/szt, a kontrollcsoportban 0,057 db/szt (4. ábra). A spanyolban a tesztcsoportban a tréning végére kevesebb mint a felére csökkent, a tréning után 0,02 db/szt volt. A magyarban mért gyakoriságok mediánja a tesztcsoportban 0,01 db/szt, a kontrollcsoportban 0,02 db/szt volt. A spanyolra jellemző [e]-szerű hezitálás a spanyolban csak a tesztcsoportban és csak a tréning után realizálódott, aránya azonban az összes magánhangzószerű hezitálás között elenyésző volt (2,4%).

4. ábra. Az [ə]-szerű hezitálások gyakorisága

Az adatokat az INySz-re vonatkozó jellemzők szerinti csoportbontásban is megvizsgáltam. Az eredmények szerint a spanyolban a tesztcsoporthban a tréning végére mindkét INySz-csoportban csökkent az [ə]-szerű hezitálás gyakoriságának mediánja: az INySz-t mutatók esetében a tréning előtt 0,057 db/szt, a tréning után 0,028 db/szt, míg az INySz-t nem mutatók esetében a tréning előtt 0,049 db/szt, a tréning után 0,019 db/s volt (5. ábra). A magyarban a gyakoriságok mediánja az INySz-t mutatók esetében 0,019 db/szt, az INySz-t nem mutatók esetében 0,008 db/szt volt. Az INySz-t nem mutató beszélőkből álló kontrollcsoporthban a medián értéke a spanyolban 0,057 db/szt, a magyarban 0,02 db/szt volt.

5. ábra. Az [ə]-szerű hezitálások gyakorisága az INySz szerint kialakított csoportokban a teszt- és kontrollcsoporthban

4. Következtetések

A jelen vizsgálat célja az idegen nyelvi szorongás oldására, valamint a célnyelvre jellemző kommunikációs stratégiák oktatására irányuló tréning (Szánthó, 2023, 2025) hatásának elemzése volt. A kutatás kérdése az volt, hogy az önismereti, nyelvi és kommunikációs gyakorlatok, valamint a kommunikációs stratégiákat közvetlenül oktató feladatok alkalmasak-e arra, hogy csökkentsék a résztvevők idegen nyelvi szorongását, és hozzájárulnak-e a célnyelvre jellemző kommunikációs stratégiák gyakoribb használatához. A kutatás hipotézisei a következők voltak: az idegennyelvi és kommunikációs tréningen való részvétel hatására a tréning előtt mértékhez képest a tréning után 1) a résztvevők Likert-skálás attitűdméréssel számszerűsített INySz-szintje alacsonyabb; 2) a résztvevők spanyol megszólalásaiban a diskurzusjelölők gyakorisága magasabb; 3) a spanyolban az [ə]-szerű hezitálás gyakorisága alacsonyabb; és 4) a spanyolban az [e]-szerű hezitálás gyakorisága magasabb.

A vizsgálatban a kísérleti személyeket két csoportra, teszt- és kontrollcsoportra osztottam. A vizsgálat keretében hatalkalmas nyelvi és kommunikációs tréninget tartottam. A tesztcsoport részt vett a tréningen, a kontrollcsoport nem. A kísérleti személyeket az idegen nyelvi szorongásukra vonatkozó jellemzőik mentén további két csoportra osztottam: az INySz-t mutatók és az INySz-t nem mutatók csoportjára. Ezen csoportbontás eredményeként vizsgálhatóvá vált, hogy a tréning hatására az INySz-re vonatkozó jellemzők függvényében (INySz-t mutató / INySz-t nem mutató) hogyan alakult az INySz mértéke. Az idegen nyelvi szorongás mértékének számszerűsítését, valamint az INySz-re vonatkozó jellemzők szerinti csoportbontást kérdőíves attitűdelemzéssel végeztem. A vizsgálatban a kísérleti személyekkel 10 perces magyar és spanyol nyelvű interjúk készültek anyanyelvi interjúztatók közreműködésével. Minden kísérleti személlyel készült magyar interjú, valamint a tesztcsoportban a tréning előtt és után személyenként egy-egy spanyol, a kontrollcsoportban személyenként egy spanyol interjú. A hangfelvételekben elemeztem nyelvenként és csoportonként a diskurzusjelölők és a magánhangzószerű hezitálások gyakoriságát.

Az eredmények alátámasztották az első hipotézist, hiszen a tréning hatására csökkent a résztvevők INySz-ének mértéke. Az INySz-re vonatkozó jellemzők szerinti csoportbontás továbbá azt is megmutatta, hogy az INySz mértéke csakis a tréning előtt INySz-t mutatók esetében csökkent, még hozzá a tesztcsoport és a kontrollcsoport INySz-t nem mutatóinak körében mért értékre. Abból a tényből, hogy a tréning az eredetileg INySz-t mutatók körében csökkentette az INySz mértékét úgy, hogy az elérte az INySz-t nem mutatók körében mért értéket, arra következtethetünk, hogy a tréning „ott” hatott és olyan mértékben, ahol szükséges volt.

Az eredmények alapján a vizsgálat második hipotézise is megerősítést nyert, hiszen a diskurzusjelölők előfordulása a tesztcsoportban a tréning után magasabb volt a tréning előtt mértékhez képest. Az eredményekből az is látszik, hogy mind

a teszt- mind a kontrollcsoport gyakrabban használt diskurzusjelölőket a spanyolban (azaz az idegen nyelvben), mint a magyarban (azaz az anyanyelvben).

A magánhangzószerű hezitálások gyakoriságával kapcsolatos harmadik és negyedik hipotézist is alátámasztották az eredmények, ugyanis a tréning hatására a tesztcsoportban szereplő, a tréningen résztvevő kísérleti személyek spanyol megszólalásaiban csökkent a magyar nyelvre jellemző [ə]-szerű hezitálás gyakorisága, valamint – bár kis mértékben, de – gyakoribbá váltak a spanyolra jellemző [e]-szerű hezitálások. Az [ə]-szerű hezitálás gyakoriságának további elemzése arra is rámutatott, hogy hasonlóan a diskurzusjelölőkhöz, mind a kontrollcsoport, mind (a tréning előtt) a tesztcsoport idegen nyelven gyakrabban ejtette azt, mint anyanyelven. Az INySz szerinti csoportbontás eredményeiből az rajzolódik ki, hogy a tesztcsoportban a tréning elején az [ə]-szerű hezitálás az INySz szerinti csoportokban hasonló gyakorisággal jelent meg, majd a tréning hatására mindkét csoportban hasonló mértékben csökkent. A spanyol nyelvre nem jellemző hezitáció gyakorisága tehát a két, a tréning előtt mért INySz szerint kialakított csoportban ugyanabban az irányban és hasonló mértékben változott.

Fontos kiemelni, hogy a vizsgálatban az INySz-re vonatkozó jellemzők szerint kialakított és összehasonlított csoportok elemszáma kiegyenlített volt: a kontrollcsoportban csak INySz-t nem mutatók szerepeltek, a tesztcsoport tagjai között pedig eltérő arányban jelentek meg az INySz-t mutatók és nem mutatók. Ennek oka, hogy a rendelkezésre álló, hasonló paraméterekkel (spanyol nyelvtudással, nyelvhasználati szokásokkal és spanyol célnyelvi környezetnek való kitettséggel) rendelkező potenciális kísérleti személyek száma igen korlátozott volt, így a vizsgálat kezdetén az idegen nyelvi szorongással kapcsolatos attitűdök nem képezhették a kiválasztás alapját. A vizsgálat további korlátját jelentette a kísérleti személyek részvétei hajlandósága is, aminek következtében a tesztcsoporttal ellentétben a kontrollcsoport tagjaival nem készülhetett egy második (időben elcsúsztatott) attitűdvizsgálat és spanyol nyelvű interjú, ami feltárhatta volna, hogy az első alkalommal kapott adatok mennyire jellemzik megbízhatóan az adott beszélő attitűdjét és beszéd-sajátosságait.

A kutatás folytatásában elemezni tervezem az itt csoportban tárgyalt tendenciákat az egyének szintjén, esettanulmányok formájában is. Az adatokból látszik ugyanis például az, hogy egyes beszélők jellemzőbben használnak bizonyos diskurzusjelölőket a magyar anyanyelvi megszólalásaikban, mint másokat (pl. így, az „sp013” kódjelű beszélő esetében), és releváns kérdés lehet az, hogy ennek a jellegzetes diskurzusjelölő-használatnak van-e érzékelhető nyoma a spanyol nyelvű megnyilatkozásokban. Vizsgálni tervezem továbbá, hogy a diskurzusjelölők a beszédben milyen pozícióban jelennek meg a vizsgált nyelvekben, és annak függvényében, hogy a beszélő mutat-e idegen nyelvi szorongást. Egy folyamatban lévő kísérletben azt vizsgálom, hogy a tréning előtt mértékhez képest növekszik-e a résztvevőknek a tréning utáni spanyol nyelvű megszólalásaiban megvalósuló, spanyol nyelvre jellemző nyújtások gyakorisága.

Az eredmények alapján arra következtethetünk, hogy a tréningmódszer támogatja az idegennyelv-elsajátítás sikerességét, hiszen elősegíti a célnyelvvel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását, és ezzel összefüggésben csökkenti az idegen nyelvi beszédhelyzetekhez kötődő nyugtalanságot és félelemérzetet, amely gyakran az idegen nyelven való megszólalás legfőbb akadálya. A tréningmódszer továbbá hozzájárulhat a diskurzusjelölők és magánhangzószerű hezitálások, azaz egyes kommunikációs stratégiák célnyelvre jellemzőbb használatához is. Következésképpen közvetett módon javulhat az anyanyelvűek megítélése az idegen nyelven beszélőkkel kapcsolatban, akik a tréning hatására a beszédükben a hezitálások célnyelvire jellemzőbb formáit alkalmazzák.

Irodalom

- Baditzné Pálvölgyi Kata** (2020). Magyar ajkú spanyol nyelvtanulók kiejtése spanyol anyanyelvűek szemével. In Fóris Ágota, Bölcskei Andrea, Nádor Orsolya & Sólyom Réka (szerk.), *Nyelv, kultúra, identitás. Alkalmazott nyelvészeti kutatások a 21. Századi információs térben* (13–18). Budapest: Akadémiai Kiadó. Letöltés: <http://real.mtak.hu/113106>
- Bandura, A.** (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Dér Csilla Iona & Markó Alexandra** (2010). Diskurzusjelölők használata az életkor és a nem függvényében.. In Gecső Tamás & Sárdi Csilla (szerk.), *Új módszerek az alkalmazott nyelvészeti kutatásban* (78–83). Budapest: Tinta Könyvkiadó. Letöltés: <https://m2.mtmt.hu/api/publication/1445709>
- Dörnyei, Z.** (1995). On the teachability of communication strategies. *TESOL Quarterly*, 29(1), 55–85. doi:<https://doi.org/10.2307/3587805>
- Forintos Klára** (2006). A tréningek szerepe. *Tudásmenedzsment*, 7(1), 56–59.
- Gocsál Ákos** (2000). A beszéd időviszonyai különböző életkorú személyeknél. *Beszédkutatás*, 8, 39–50.
- Gósy Mária** (2005). *Pszicholingvisztika*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Gósy Mária** (2007). A semleges magánhangzó: A funkció, a kiejtés és az akusztikum összefüggései. *Magyar Tudomány*, 167(1), 50–53.
- Gósy M., Gyarmathy D. & Beke A.** (2017). Phonetic analysis of filled pauses based on a Hungarian-English learner corpus. *International Journal of Learner Corpus Research*, 3(2), 149–174. doi:<https://doi.org/10.1075/ijlcr.3.2.03gos>
- Hilliard, A.** (2014). Spoken Grammar and Its Role in the English Language Classroom. *English Teaching Forum*, 52(4), 2–13.
- Horváth Viktória** (2014). *Hezitációs jelenségek a magyar beszédben*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó. Letöltés: https://www.eltereader.hu/media/2014/10/Horvath_V_Hezitacios_jelensegek_READER.pdf
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B. & Cope, J.** (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125–132. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- Jørgensen, A. M. & López, J. A. M.** (2007). Los marcadores del discurso del lenguaje juvenil de Madrid. *Revista Virtual de Estudios de la Linguagem*, 5(9), 1–19.
- Juhász Erika** (2009). Tréningek tervezése és szervezése. In Henczi Lajos (szerk.), *Felnőttoktató. A felnőttek tanításának-tanulásának elmélete és gyakorlata* (328–332). Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó. Letöltés: http://www.kulturasz.hu/letoltes/Treningek_tervezese_es_szervezese.pdf
- Juslin, P. N. & Scherer, K. R.** (2005). Vocal Expression of Affect. In J. A. Harrigan, R. Rosenthal & K. Scherer (szerk.), *The New Handbook of Methods in Nonverbal Behavior Research* (65–135). Oxford: Oxford University Press. doi:<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198529620.003.0003>
- Laukka, P., Juslin, P. & Bresin, R.** (2005). A dimensional approach to vocal expression of emotion. *Cognition and Emotion*, 19(5), 633–653. doi:<https://doi.org/10.1080/02699930441000445>
- Lewin, K.** (1975). *Csoportdinamika. Válogatás Kurt Lewin műveiből*. Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.

- Lieberman, M. A., Yalom, I. & Miles, M.** (1973). *Encounter Groups First Facts*. New York: Basic Books.
- Machuca, M. J.** (2024). An Acoustic Study on the Use of Fillers in Spanish as a Foreign Language Acquisition. In T. Maqbool & L. Y. Lang (szerk.), *Second Language Acquisition – Learning Theories and Recent Approaches*. London: IntechOpen. doi:<https://doi.org/10.5772/intechopen.107037>
- Machuca, M. J. & Ríos Mestre, A.** (2016). Estructura formántica de las pausas sonoras en español. In A. M. Fernández Planas (szerk.), *53 reflexiones sobre aspectos de la fonética y otros temas de lingüística* (69–76). Universidad de Barcelona. Letöltés: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7896187>
- 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. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1991.tb00677.x>
- MacIntyre, P. D. & Gardner, R. 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. doi:<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.
- Oxford, R. L.** (2003). Toward a More Systematic Model of L2 Learner Autonomy. In D. Palfreyman & R. C. Smith (szerk.), *Learner Autonomy across Cultures: Language Education Perspectives* (75–91). London: Palgrave Macmillan. doi:https://doi.org/10.1057/9780230504684_5
- Piniel, K.** (2012). Structural and comparative evidence for the validity of the Hungarian input, process, and output anxiety scales. In Illés Éva & Eitler Tamás (szerk.), *Studies in Applied Linguistics in Honour of Edit H. Kontra* (107–122). Budapest: ELTE BTK. Letöltés: https://www.researchgate.net/publication/306917986_Structural_and_comparative_evidence_for_the_validity_of_the_Hungarian_input_process_and_output_anxiety_scales
- Piniel, K.** (2024). *Investigating foreign language anxiety: Lessons for research into individual differences*. Cham: Springer Nature.
- Rudas János** (1990). *Delfi örökösei. Önismereti csoportok: Elmélet, módszer, gyakorlatok*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Schirm Anita** (2019). A diskurzusjelölő-használat életkori sajátosságai a nyelvi interjú szövegtípusában. *Beszéd kutatás 2019*, 187–205.
- Szánthó, Zs.** (2021a). Foreign language anxiety and filled pauses in spontaneous L2 speech. *Proceedings 3rd International Symposium on Applied Phonetics (ISAPh 2021) 6-8 September 2021, Tarragona, Spain*, 67–70. doi:<https://doi.org/10.21437/ISAPh.2021-12>
- Szánthó, Zs.** (2021b). *La ansiedad y la desventaja lingüística*. Diplomadolgozat (BA). ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Szánthó Zsuzsa** (2022). Többet „özünk”, ha szorongunk? In Balázs-Piri Péter & Miklós Laura (szerk.), *Bonsai-tanulmányok* (91–100). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó. Letöltés: https://www.eltereader.hu/media/2022/06/BTK_Miklos-Laura-Balazs-Piri-Peter-Bonsai-Tanulmanyok-Lazarillo-9-web.pdf
- Szánthó, Zs.** (2023). *Ansiedad de lenguas extranjeras: Algunas características del habla espontánea de los húngaroparlantes en su lengua materna y en español (L2) y las consecuencias de un estudio de caso*. Diplomadolgozat (MA). ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Szánthó Zsuzsa** (2024). A magánhangzószerű hezitálás hangszíne az idegen nyelvi szorongás függvényében. *Alkalmazott Nyelvtudomány, Különszám 2024(2)*, 46–59.
- Szánthó Zsuzsa** (2025). „Jó gyakorlat” az idegen nyelvi szorongás oldására: egy nyelvi és kommunikációs tréning bemutatása. *Modern Nyelvoktatás*, 31(1–2), 125–136. Letöltés: ojs.elte.hu/modernnyelvok/article/view/11097
- Trouvain, J.** (2003). *Tempo variation in speech production: Implications for speech synthesis*. Doktori disszertáció. Saarland University. Letöltés: https://www.coli.uni-saarland.de/groups/BM/phonetics/contents/phonus-pdf/phonus8/Trouvain_Phonus8.pdf
- Váradi Viola** (2009). Hallásalapú és vizuális alapú közlések. *Beszéd kutatás 2009: Helyzetkép a beszédtudományról*, 228–239.

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

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.