

ZOLCZER PÉTER

A NYELVTANULÁST ELŐSEGÍTŐ ÁLTALÁNOS KÉSZSÉGEK (2. RÉSZ)

Legutóbbi cikkemben megpróbáltam rámutatni arra, hogy a (nyelv)tanulási folyamat hatékonyságát leginkább a koncentrációs képesség befolyásolja, illetve arra is, hogy a fókuszot készségként érdemes kezelnünk, hiszen gyakorlással ugyanúgy fejleszthető, mint minden más készség. Ebben a cikkben arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy a testmozgáshoz és a motivációhoz való hozzáállásunk legalább ilyen fontos tényező bármilyen tanulási folyamatban, kiváltképp a nyelvtanulás terén, ahol a memorizálás alapvető fontosságú.

John J. Ratey *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* [Szikra: A testmozgás és az agy forradalmian új tudománya] című könyve az egyik legátfogóbb összefoglalása annak, hogy milyen hatással van mentális és kognitív állapotunkra a testmozgás. A könyvben rengeteg olyan esettanulmány és kutatási eredmény olvasható, amelyek egyértelműen bizonyítják, hogy a testmozgás javítja a hangulatot, enyhíti vagy teljesen megszünteti a depresszió tüneteit, segít a demencia megelőzésében, hatékonyabbá teszi a memóriát és a tanulási képességet, és főként motiváló erővel bír. A könyv első fejezetében egy szinte megdöbbentő kimenetelű kutatásról olvashatunk. Az államokbeli Naperville város iskolakörzetében bevezették a kora reggeli, nulladik órás testnevelést, amely során intenzív testedzést végeztek a diákok, általában futást. Ennek az volt a célja, hogy felvigyék a diákok pulzusát a maximum érték 80–90%-ára. Egy éven belül a diákok közötti túlsúlyos állapot drasztikusan csökkent, az országos 30%-ról 3%-ra. Ami még ennél is meglepőbb, a diákok tanulási teljesítménye olyan szintre emelkedett, hogy a nemzetközi TIMSS (Trends in International Mathematics and Science Study) felmérésen világsők (!) lettek. A testmozgás számtalan pozitív hatása szervezetünk testi és szellemi állapotára megkérdőjelezhetetlen. Ezzel ellentétes folyamatot eredményez a demotiváció

és a rossz hangulat kölcsönös negatív visszahatásával szemben: a testmozgás pozitív hatásának tudata motiváló erővel bír, a valós testmozgás alatt és után is agyunk jutalmazórendszere bőségesen kifizet minket, ami tovább erősíti a motivációnkat, hogy aztán újra mozogjunk, és így tovább.

Daniel H. Pink, 2010-ben magyarul is megjelent, *Motiváció 3.0* című könyve meglepő ismereteket ad arról, hogy mi is az, ami ösztönöz minket. A könyv olvasmányos és rendkívül hasznos. Ízelítőként érdemes megnézni a szerző TED-előadását, melyben tömören, informatívan és rendkívül szórakoztatóan foglalja össze könyvének főbb gondolatait. Előadását a Karl Duncker 1945-ös gyertya-probléma kísérletének ismertetésével kezdi. A feladat nagyon egyszerű: függőleges állapotban fel kell erősítenünk egy égő gyertyát a falra, de úgy, hogy egy csepp viasz se csöpöngen le a földre. A gyertyán, gyufán és egy doboz rajszögön kívül semmi más nem áll rendelkezésünkre. Ez egy pszichológiai kísérlet, mely a kognitív teljesítőképeséget méri (konkrétan a funkcionális fixáció hatását a problémamegoldó készségre). A megoldáshoz kreativitásra van szükség: a rajszögek dobozát kell a rajszögekkel felerősítenünk a falra, mely aztán polcként funkcionál a gyertya számára, és a viaszt is felfogja. Pink ezt a kísérletet azért emelte ki, mert később más kutatók további kísérletek alapjául is felhasználták. Többek között azt nézték meg, hogy mi történik, ha pénzbeli jutalommal ösztönzik az alanyokat. Az eredmény megdöbbentő: akiknek pénzt ígértek, sokkal lassabban oldották meg a feladatot azokhoz képest, akiknek nem kínáltak jutalmat. A következtetés az, hogy a jutalommal való ösztönzés elnyomja a kreativitást, ugyanis a figyelem túlzott fixálásával nehezíti a megoldási lehetőségek felismerését. (Itt megjegyzném, hogy a kreativitást iskolai környezetben többek között drámapedagógia technikákkal is előtérbe tudjuk helyez-

ni, melyről részletesen Puskás Andrea *Teaching Creatively and Teaching for Creativity: Drama Techniques in English Teacher Training* című tanulmányában olvashatunk.) Pink kihangsúlyozza, hogy a 21. században, főként a problémák összetettebb jellege miatt, egyre fontosabbá vált, hogy az egyének belső (intrinzik) motivációja hajtsa őket a mindennapi életükben, de még a munkájukban is, mivel a külső (extrinzik) motiváció túlságosan visszafogja a kreativitásukat. Pink három fő tényezőben látja a motiváció kulcsát: önállóság (hogy érezzük, saját kezünkben van az irányítás); kiválóság (az érzés, hogy valami számunkra fontosban egyre jobbak legyünk); és cél (hogy valami olyasmire haladjunk, ami túlmutat saját magunkon). Mondanivalójának lényege erősen leegyszerűsítve valójában az, hogy ne a külső motivációkra hagyatkozzunk, hanem inkább azon dolgozzunk, hogy belső motivációnk szintjét a lehető legmagasabban tartsuk.

Láthatjuk, hogy a testmozgás, a motivációs szintünk és a tanulási folyamat között rendkívül szoros a kapcsolat: a mozgás nemcsak, hogy erősíti belső motivációnkat, de jelentősen növeli kognitív funkcióink hatékonyságát, elsősorban a tanulási folyamatot és a memóriát, ezért nyelvtanulás szempontjából (is) mindenképpen érdemes erre figyelni. Legközelebb, mielőtt elővesszük a nyelvtankönyvet, fussunk néhány kört, hogy első kézből győződhesünk meg a pozitív hatásokról.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Pink, Daniel H. 2018. *Motiváció 3.0 – Ösztönzés másképp*. Budapest: HVG Könyvek.
- Puskás Andrea. 2017. *Teaching Creatively and Teaching for Creativity: Drama Techniques in English Teacher Training*. In: Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho – 2017: Hodnota, kvalita a konkurencieschopnosť – výzvy 21. storočia – Sekcie humanitných vied. Komárno: Univerzita J. Selyeho.
- Ratey, John J. 2008. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little, Brown and Company.