

Do you speak English?



ZOLCZER PÉTER

A NYELVTANULÁST ELŐSEGÍTŐ ÁLTALÁNOS KÉSZSÉGEK (3. RÉSZ)

Cikksorozatomban első két részében rámutattam arra, hogy a koncentrációs képesség és a motivációnk szinten tartását biztosító készség elengedhetetlenek a hatékony (nyelv)tanulási folyamatban. Ebben a részben arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy e folyamatban (is) rendkívül fontos szerepe van a megfelelő célkitűzésnek és időbeosztásnak, valamint annak, hogy ehhez tartani is tudjuk magunkat, hogy be tudjuk tartani a rendszerességet.

Az 1960-as és 70-es években az amerikai Stanford Egyetemen végrehajtottak egy nagyon érdekes kísérletet, melyet az instant gratifikáció hosszú távú hatását vizsgálták. Gyerekeknek adtak mályvacukrot, és azt mondták nekik, hogy ezt most megehetik, de ha várnak egy kicsit, kb. 15 percet, kapnak mellé még egyet. Ha azonnal megeszik az elsőt, a másodikat már nem kapják meg. A gyerekek egy része azonnal befalta a cukorkát, mások kivárták a negyed órát, hogy megkaphassák a másodikat is. Évekkel később a kutatók felkeresték a kérdéses gyerekeket, akik akkor már felnőttek voltak. Megállapították, hogy átlagban az élet több területén is sikeresebbek voltak azok a gyerekek, akik az azonnali gratifikáció helyett a késleltetett választották¹. (Daniel Goleman híres, *Érzelmi intelligencia*² című könyvében kifejti, hogy mennyire szoros összefüggés van az egyén érzelmi intelligenciája és az azonnali gratifikációra való hajlama között.) A kísérletet azóta más kutatócsoportok is megismételték³. Az eredmények a legtöbb esetben hasonlóak lettek az eredeti kísérlet eredményeihez. John Davidson TEDx-előadásában rávilágít arra, hogy az instant gratifikáció ma már társadalmi problémává vált, és sürgősen tennünk kell annak érdekében, hogy leszokjunk róla⁴.

Az instant gratifikáció elkerülése alapvető fontosságú motivációnk szinten

tartásában, és az, hogy mennyire engedünk teret neki, a hozzáállásunkon múlik. Képzeld el a következő helyzetet: egy diáknak éppen egy évről dolgozatra kellene készülnie (késleltetett gratifikáció, hiszen a jutalmat – jó jegyet – csak a sikeres dolgozat után kapja meg), de ehelyett számítógépes játékkal játszik, vagy szórakozni megy a barátaival, vagyis olyan tevékenységet végez, amely instant gratifikációval tölti el, hiszen azonnali örömet ad neki. Ezeket a tevékenységeket bármikor végezheti, viszont a vizsgára most kellene tanulni. A rendszeresség legalább olyan fontos tényező a motivációs szint megtartásában, mint az instant gratifikáció kerülése. Nézzük meg a fenti példát az a különbséggel, hogy diákunknak most három napja van felkészülni a dolgozatra, és ha minden nap legalább négy órát szán tanulásra, a dolgozatot sikeresen meg tudja írni. Első nap úgy dönt, inkább valami mást csinál, hiszen még így is marad két napja, és csak napi hat órát kell majd tanulnia. A második napon leül tanulni, de figyelme elkalandozik, különféle oldalakat böngészik, videókat néz, míg végül ez a nap is elmegy. A harmadik napon arra ébred, hogy tizenkét órát kell majd tanulnia, ami már alapvetően stresszessé teszi. Az emelkedett stressz miatt olyan dolgok is zavarják tanulását közben, amelyek máskor nem szokták, amiktől még idegesebbé válik, míg végül tanulási teljesítménye drasztikusan alacsony szintre csökken. Hogy legalább egyszer át tudja nézni az anyagot, egész éjszaka ébren marad, amiatt a dolgozat napján teljesen kimerült, emlékezőképessége minimális szinten van. A történet végét az olvasó fantáziájára bízom. A lényeg, hogy diákunk alapvetően a rendszerességet kerülte el, ezzel önmaga erősítette fel egyre nehezedő helyzetét, mely a dolgozat napjához közeledve drasztikusan romlott. Ismét a hozzáállásban gyökerezik a probléma forrása. Diákunk

hiába van tudatában önmotivációs technikáknak, ha saját hozzáállásával komolytalanná teszi azok alkalmazását. A hozzáállást a nem jól vagy egyáltalán nem felállított cél (egy nap tanulással sikeres dolgozatot írni), illetve az irracionális jövőkép (egy nap tanulás elég) döntheti negatív irányba.

Fontos tehát, hogy ha nyelvet szeretnénk tanulni, állítsuk ezt fel egy olyan célként, melynek eléréseért hajlandóak vagyunk dolgozni. Bontsuk ezt fel alcélokra, majd készítsünk hozzájuk megfelelő időbeosztást. Ne aggódjunk, ha nem tudjuk reálisan felmérni, hogy mi az, amire bizonyos időn belül képesek vagyunk. (Bár az időbeosztás felállításához érdemes kicsit konzervatívabban hozzáállnunk – jobb valamit a tervezettnél kevesebb idő alatt teljesíteni, mint kicsúszni a saját határidőnkből.) Az alcélok és az időbeosztásunk időnként frissítésre szorulnak, és egy idő után úgyis látni fogjuk, hogy milyen a tempónk és a hatékonyságunk. Láthatjuk, hogy a rendszeresség fontos kulcs a nyelvtanulás hatékonyságának növeléséhez. Ha a cél egy nyelv elsajátítása, vegyük hát elő határidőnaplónkat, és tervezzük be a napi fél óra nyelvtanulást.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Mischel, Walter – Ebbsen, Ebbe B. – Raskoff Zeiss, Antonette. 1972. "Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification". *Journal of Personality and Social Psychology*. 21 (2): 204–218.
- Goleman, Daniel. 2008. *Érzelmi intelligencia*. Budapest: Háttér Kiadó.
- Érdemes megnézni az egyik újabb kutatás során készített felvételeket, ahol a gyerekek reakcióit levideózták: *The Marshmallow Experiment - Instant Gratification* = <https://www.youtube.com/watch?v=Yo4WF3cSd9Q> [Letöltve: 2019.04.07.]
- Davidson, John. 2018. *How Instant Gratification is Harming Society and What to Do About It* = https://www.youtube.com/watch?v=4StLXX1k_9I [Letöltve: 2019.04.07.]