

Shadowing as a Language Learning Method: Theory, Research, and Practical Applications

Daniela Feistritzer

Universitetet i Sør-Øst Norge; Porsgrunn Videregående Skole
daniela.feistritzer@usn.no; daniela.feistritzer@telemarkfylke.no

Abstract

This article explores shadowing as a language learning technique, examining its methodological applications and effectiveness. Originally used to test selective attention and in speech therapy, shadowing was later introduced in interpreter training to develop simultaneous listening and speaking skills. Since the 1990s, it has gained traction in language education, particularly in East Asia, where studies highlight its impact on listening comprehension, pronunciation, and working memory. Research suggests that shadowing strengthens the phonological loop, enhancing information retention and language processing.

Drawing on personal experience and interpreter training at Telemark University College in 2004, the author discusses shadowing's potential for second language learners. Students practiced shadowing Norwegian news broadcasts, initially struggling with speech rate, accents, and comprehension. However, over time, they reported improved listening skills, vocabulary, and concentration, and completed the course requirement, reinforcing research findings on shadowing's benefits.

Despite its demonstrated effectiveness, shadowing remains underutilized in European language education. This article argues for its integration into second and foreign language curricula, emphasizing its potential for accelerating fluency, strengthening working memory, and supporting long-term language acquisition. Further research could explore its impact beyond pronunciation and listening, particularly in fostering automaticity in syntax, discourse, and vocabulary retention.

Keywords: Shadowing, foreign language acquisition, language fluency, working memory, syntax, discourse and vocabulary retention

1. Innledning og formål

Denne artikkel har som formål å beskrive hva *shadowing* er, hvordan begrepet brukes metodisk i ulike sammenheng, samt redegjøre for hvordan *shadowing* kan bli et effektivt virkemiddel i språkopplæring i Norge.

Ordet *shadowing* betyr å skygge noen, å følge etter noen. Vi kjenner til jobbskygging, som har som intensjon å hjelpe elever på ungdomskolen å ta riktig utdanningsvalg ved å følge en utøver av et yrke gjennom en arbeidsdag. Skygging brukes også som metode i profesjonsutdanninger, der framtidige profesjonsutøvere lever seg inn i og utforsker hva den framtidige jobben vil kreve av dem.

Når det gjelder språkopplæring, innebærer *shadowing* at eleven lever seg inn i, og imiterer en annen persons talemåte. Eleven hermer etter personen som snakker, akkurat som en papegøye gjør det. Basert på at jeg selv har benyttet en metode basert på *shadowing* i min egen språkutvikling samt at jeg har anvendt tilsvarende metoder i forbindelse med utdanning av tolker, er jeg overbevist om at også elever som lærer norsk som andrespråk, engelsk eller fremmedspråk, vil kunne ha et stort utbytte av en slik tilnærming. Til daglig bruker jeg fortsatt *shadowing* for å vedlikeholde mine aktive språklige ferdigheter i tysk, italiensk, norsk, engelsk, fransk og spansk, og for å videreutvikle mine passive lytte- og forståelsesferdigheter i svensk og dansk. Jeg har også utprøvd metoden hos tolkestudenter ved et semesteremne i tolking ved *Høgskolen i Telemark* hvor jeg var fagansvarlig i 2004.

Min interesse for metoden ble ytterligere styrket etter at jeg fikk tilgang til nyere forskning fra hovedsakelig Øst-Asia og Midtøsten (Japan, Taiwan, Kina og Iran). Denne forskningen både underbygger og dokumenterer bruken av *shadowing* som et effektivt virkemiddel for å tilegne seg et fremmedspråk.

Denne artikkel vil presentere *shadowing* som en metode for språkopplæring, underbygge mine erfaringer ved å henvise til aktuell forskning på området og avslutningsvis gi et eksempel på hvordan jeg selv har anvendt metoden i arbeidet med 30 tolkestudenter som hadde norsk som andrespråk ved et semesteremne i tolking, der *shadowing* var et arbeidskrav.

2. Hva er *shadowing*?

Som innledningsvis nevnt betyr ordet *shadowing*, å skygge. Begrepet ble opprinnelig anvendt i forbindelse med en metode for å teste selektiv oppmerksomhet (Wood & Cowan, 1995). *Shadowing* som metode ble også anvendt i språkerapi for å overkomme stamming (Harbison, 1989) og innført i simultantolkerutdanninger verden rundt, for å trene tolkestudenters ferdighet til å lytte og snakke samtidig på kildespråket, og dermed forberede tolkestudenter til simultantolking, der man lytter til kildespråket og tolker simultant på målspråket (Hamada, 2019). *Shadowing* brukt i simultantolkerutdanning er en teknikk der man skygger ved å gjenta høyt alle ordene som man hører med samme tonefall, flyt og tempo som den talende. Studentene gjør lydopptak ved hver øvelse og lytter på seg selv etterpå for å bli bevisste deres egen uttale og tonefall. Dette hjelper dem til å observere eget språk utenfra. I tillegg transkriberer studentene sine lydopptak med jevne mellomrom. Ved å analysere den skriftlige teksten som er basert på deres egen gjenfortelling i ettertid, blir studentene bevisste egne feil og eget forbedringspotensialet.

Ved simultantolkerutdanning gjennomføres *shadowing* med både auditive og audiovisuelle midler, med eller uten skriftlig tekst. Studentene eksponeres for et bredt spekter av tekster. Det dreier seg ofte om multimodale tekster, politiske taler, foredrag, undervisningsvideo, nyhetssendinger mm, med varierende informasjonstetthet. Det foretrekkes multimodale tekster, fordi på lik linje med en simultantolkesituasjon, er det viktig at studentene får med seg all kommunikasjon. Mye av kommunikasjonen er jo non-verbal og vil ikke bli fanget opp av ren auditive tekster.

For å trene tolkestudenter til å konsentrere seg på meningsinnholdet og fjerne seg fra det enkelte ordet, har *shadowing* blitt videreutviklet. I tillegg til vanlig verbatim dvs. ord-for-ord *shadowing*, trener tolkestudenter på såkalt *smart shadowing*. *Smart shadowing* går ut på at tolkestudenter gjengir med egne ord kildetekstens innhold på kildespråk. Dermed øver studentene på å analysere informasjonen mens de lytter, samtidig som de frigjør seg fra ordene de hører. På denne måten visualiserer studentene meningen bak ordene og parafraserer innholdet (Setton & Dawrant, 2016). På nåværende tidspunkt er denne metoden ikke nevnt i språkopplæringen i Europa. Det kan likevel være hensiktsmessig å forske på hvordan denne metoden vil kunne øke og utvide språkforståelsen hos språklig viderekomne elever og studenter, ut fra en tanke at det som øker språkforståelsen hos tolkestudenter kan også gjelde for elever og studenter som lærer seg et nytt språk.

Metoden har blitt brukt siden 90-tallet i språkopplæring i Japan og andre østasiatiske land. Der skiller man mellom *standard shadowing*, som tilsvarer det som i denne artikkelen kalles for *shadowing*, *selektiv shadowing* (Hamada, 2019), *text-presented shadowing* (Hamada, 2019) og *shadowing and tracking* (Yavari & Shafiee, 2019.) I *selektiv shadowing* ligger fokus på å skygge utvalgte ord og fraser, som innholdsord, preposisjoner eller nøkkelord. Den lærende fokuserer ikke bare på å oppfatte og gjengi fonemene, men gjennomfører en semantisk og syntaktisk analyse som krever dybdeoppmerksomhet for å lykkes med oppgaven. *Shadowing og tracking* er en teknikk der studentene lytter og snakker samtidig på målspråket mens de ser på video på målspråket. *Shadowing* ble først innført i engelskopplæringen i Japan og andre østasiatiske land for å kompensere mangelen på autentiske situasjoner for å praktisere både lytte- og muntlige kommunikative ferdigheter. I dag er dette en veletablert metode, som tilbys både i klasserommet og som egen applikasjon i, for eksempel, Japan, der det har blitt utviklet en “mobile-assisted language learning (MALL)” *shadowing* applikasjon der studentene kan trene både lytte- og muntlige kommunikative ferdigheter samtidig (Teeter, 2017).

3. Forskningen knyttet til *shadowing* i språkopplæring

Det er spesielt fagmiljøene i Øst-Asia og Midtøsten som startet å forske på denne teknikken, samtidig som den ble introdusert i engelskopplæringen (EFL) i Japan på 1990-tallet. I 1997 redefinerte Tamai Lamberts (1992) opprinnelige definisjon av *shadowing* knyttet til simultantolkning. Tamai beskrev den som en teknikk for å trene lytteferdighetene der den lærende gjentar innkommende informasjon samtidig og så nøyaktig som mulig mens vedkommende lytter oppmerksom på det som blir sagt (Sumiyoshi & Svetanant, 2017). Allerede i 1992 fant Tamai statistisk signifikante forskjeller mellom *shadowing* og diktat, og konkluderte med at *shadowing* var mer effektivt enn diktat. Sumiyoshi og Svetanant (2017) understreker at effektiviteten av *shadowing* ble bevist av en rekke EFL forskere. Årsaken ser ut til å ligge i stimuli i arbeidsminnet som oppstår ved å lytte og snakke samtidig, som er en «on-line aktivitet» i hjernen og som bidrar til at man bearbeider språket nedenfra og oppover (bottom-up) på en høyt kognitiv måte (Kadota 2007). Hamada (2016) viser at *shadowing* ligner både på repetisjon- og imitasjonsøvelser i den audiolingvale metoden, og på «elicited imitation» (EI) dvs. en fremkalt imitasjon, som brukes for å teste implisitte grammatikkunnskaper. Selv om *shadowing* forbindes med passiv drilling av språklige mønster¹, krever teknikken at studenter deltar aktivt. Dermed forsterkes den fonologiske løkken i arbeidsminnet. Hamada refererer til Kadota (2007) som beskriver Baddeley's (2002) flerkomponent-modell for arbeidsminne for å forklare hvordan *shadowing* påvirker hjernen. Baddeley's modell består blant annet av den fonologiske løkken. Når man lytter på et fremmedspråk spiller den fonologiske løkken en viktig rolle, fordi det er der lydene en hører blir bearbeidet, tolket og lagret i arbeidsminnet. De fleste som lærer et fremmedspråk, spesielt japanske studenter, har ikke en automatisert fonemisk bevissthet og dette forstyrrer en god bearbeidelse i den fonologiske løkken. Det at den fonemiske bevisstheten er umoden, forklarer hvorfor EFL studenter ofte sliter med å gjenkjenne ordene de hører. Dermed påvirkes det arbeidsminnet, og hindres læring av fremmedspråket. I stedet for å gjenta uttalen innover, krever *shadowing* at man gjentar uttalen høyt. Dette styrker den fonologiske løkken, forbedrer den fonemiske bevisstheten, øker informasjonsmengden som absorberes og forbedrer lytteevnen. (Hamada, 2016). Ifølge Mattys og Baddely (2019) er arbeidsminnet et system som er ansvarlig for å lagre midlertidig informasjon mens den gjennomfører komplekse oppgaver. Det finnes betraktelig bevis for at den fonologiske løkken i arbeidsminnet spiller en viktig rolle ved språkinnlæring. Den oppbevarer akustisk informasjon som vil forsvinne i løpet av sekunder, med mindre den er gjentatt subvokalt. Hvordan lydene blir kodet er fortsatt uklart, men det er enighet i fagmiljøene om at dette skjer ved å artikulere lydene etter å ha hørt dem. Effekten er større ved å artikulere dem høyt.

Videre viser forskning gjennomført av Takeuchi et al. (2020) at *shadowing* påvirker hjernens struktur (rGMV) og den neurale aktiviteten som er knyttet til arbeidsminnet i lillehjernen, som igjen bidrar til å utvikle den fonologiske løkken.

Japansk blir hovedsakelig undervist gjennom grammatikkoversettelsesoppgaver og memoreringsoppgaver. I tillegg brukes det *shadowing* som har utviklet seg til en populær metode for å trene og lære japansk som fremmedspråk. (Sumiyoshi & Svetanov, 2017).

Fram til nå ser det ut som om forskningen har hovedsakelig sett på enten lytteforståelsen eller uttalen, og undersøkt progresjonen ved å, for eksempel, gjennomføre *shadowing* økter à 15 minutter over fem måneder, à 90 minutter over fem dager eller à 50 minutter tre ganger i uken over en fem-ukers periode. Samtlige forskningsresultater har vist en signifikant forbedring av lytteforståelsen og uttalen (Hamada, 2019).

4. *Shadowing* som arbeidskrav ved et semesteremne i tolking

I 2004 var jeg fagansvarlig for et semesteremne i tolking i offentlig sektor ved *Høgskolen i Telemark*. Et fokusområde i utdanningen var tolke- og språkfaglige teknikker som jeg selv hadde fått stort utbytte av, fra min mastergradsutdanning i simultantolking ved universitetet i Wien. Der ble det stilt høye språklige krav til simultantolker. Da jeg kom til Norge i 1995 besto jeg en opptaksprøve for å ta et semesteremne i tolking, norsk-fransk, ved *Høgskolen i Agder*. Det slo meg at dette ikke burde ha vært mulig. På det tidspunktet vurderte jeg mine norskkunnskaper som nokså begrenset. Fransk var et språk som jeg tolket fra, men ikke til. For å komme meg gjennom studiet skygget jeg alt jeg kunne av radioprogrammer på NRK P2 og det jeg så på norsk TV. Jeg var en av to av totalt 22 studenter, som fullførte studiet. På bakgrunn av dette, og fordi jeg visste at mange tolkestudenter tolket mellom to språk som de ikke behersket godt nok, innførte jeg arbeidskravet *shadowing*. I ni uker skulle studentene arbeide med *shadowing* for å forbedre sine norskkunnskaper. Studentene var spredt over hele landet og utdanningen besto av både obligatoriske innleveringer, fjernundervisning og samlinger. I løpet av de første tre ukene skulle studentene skygge 30 minutter av nyhetssendingen *Dagsnytt 18*. Programmet ble valgt for sin språklige og tolkefaglige relevans. For å arbeide i dybden, skulle studentene ta et opptak av den første sendingen de hørte og repetere øvelsen hver dag med samme sending. I tillegg ble studentene bedt om å loggføre sine umiddelbare tanker etter øvelsen. Mot slutten av hver uke måtte studentene skrive ned sine refleksjoner vedr. hvordan de vurderte egen utvikling. Etter tre uker måtte studentene skrive et refleksjonsnotat over egne erfaringer. Vi møttes til helgesamling, der vi blant annet diskuterte *shadowing* i plenum. Det kom fram at flertallet av studentene hadde vært skeptisk i starten. De skjønnte ikke hvorfor de skulle gjenta ordene som en «papegøye». I tillegg opplevdes oppgaven som uoverkommelig, fordi talehastigheten var for rask. Det var for mange forskjellige aksenter, dialekter, og en blanding av bokmål og nynorsk, og for mange temaer å forholde seg til. Men så skjedde det noe. Allerede i andre uken løsnet det. Studentene ble mer optimistiske og innså at med litt mer trening ville de klare å fullføre oppgaven. Av refleksjonsnotatene som ble skrevet etter tredje uke, kom det fram at øvelsen krevde aktiv lytting, forståelse av mening og konsentrasjon. Studentene ble i økende grad bevisst sine språklige begrensninger. De var overbevisste om at *shadowing* hadde bidratt til å forbedre deres aktive og passive ordforråd, og at evnen til å forstå forskjellige aksenter og dialekter var blitt betydelig bedre. Studentene var veldig motiverte og mente at denne øvelsen også hadde forbedret deres konsentrasjonsevne. Del to av arbeidskravet besto i å sende inn eget opptak av fem minutter med *shadowing*. Studentene ble gitt en frist på seks uker.

Norsk uttale kan være utfordrende for utenlandske studenter. For mange var dette første gang de hørte sin egen stemme på opptak. Fristen ble derfor utvidet fra seks uker til syv måneder, dvs. rett før avsluttende eksamen og arbeidskravet måtte være bestått for å kunne gå opp til eksamen. På denne måten kunne studentene tilpasse øvelsene til sitt eget tempo, samtidig som de visste at dette arbeidskravet måtte være bestått for å kunne fullføre studiet. De fleste studenter leverte perfekte opptak, og var veldig fornøyde med sitt læringsutbytte.

Jeg er enig med Hamada (2021) at *shadowing* er en psykologisk krevende og tilsynelatende gjentagende aktivitet som kan trigge elevenes psykologiske motstand til å gjennomføre den. Det er derfor viktig at lærere oppmuntrer elevene til å gi øvelsen en sjanse, og forklare læringseffekten som de vil kunne oppleve.

5. Drøfting, konklusjon og veien videre

I denne artikkelen har jeg forsøkt å gi en innføring i *shadowing* som teknikk for bedre språkopplæring. Jeg har vist til nyere forskning som bekrefter at det å leve seg inn i andres talemåter og opptre som en «papegøye» bidrar til å utvikle viktige funksjoner i hjernen for å kunne tilegne seg et nytt språk, og lære raskere. Videre har jeg beskrevet tidligere erfaringer med å innføre *shadowing* som et arbeidskrav i et semesteremne i tolking i offentlig sektor i 2004.

Nyere forskning ser ut til å kunne forklare hvorfor mine tolkestudenter forbedret sine norskkunnskaper ved å arbeide med *shadowing* som et arbeidskrav. Det ser ut til å være en sammenheng mellom læring som oppstår ved at man lever seg inn i en annen persons tale, og koble ut den tenkende delen av hjernen for å konsentrere seg å gjennomføre mekanisk herming, slik en «papegøye» ville gjort. Forklaringen ser ut til å ligge i økt stimulering av den fonologiske løkken som innehar en viktig rolle i bearbeiding av informasjon i arbeidsminnet før den sendes videre i langtidsmminnet.

Forskningen så langt ser ut til å ha hovedsakelig sett på hvordan *shadowing* påvirker lytte- og muntlige ferdigheter hos de lærende. Mine personlige erfaringer knyttet til min bruk av *shadowing* som forberedelse til prestisjetunge tolkeoppdrag for fagpersoner på høyt nivå, og for å vedlikeholde aktive språkkunnskaper i tysk, italiensk, norsk, engelsk, fransk og spansk, og passive ferdigheter i svensk og dansk, tyder på at denne teknikken også påvirker læring på et dypere nivå, fordi den bidrar at språkhengig diskurs, syntaks, fraseologier og vokabular også fester seg automatisk i langtidsmminnet. Det samme har mine tolkestudenter gitt uttrykk for i 2004. Dette er også et område som det burde forskes på, fordi det ville kunne bidra å gjøre språkopplæring mer effektiv og relevant.

Jeg er overbevist om at *shadowing* som metode har et stort potensial. Denne teknikken bør kobles til og muligens innlemmes i opplæring i norsk som andrespråk, engelsk, og fremmedspråk som en fast øvelse (på skolen eller som lekse) med jevnlig innleveringer av lydopptak og refleksjonsnotater knyttet til egen progresjon. *Shadowing* bør være tilpasset det språklige/faglige nivå den lærende befinner seg i, og elever bør motta jevnlig tilbakemelding fra læreren og være motivert.

Sluttnoter

1) Min oversettelse for pattern drills.

Referanseliste

Baddeley, A. D. (1992). Working Memory. *Science*, 255(5044), 556–559.

<https://doi.org/10.1126/science.1736359>

Baddeley A. (2007). *Working memory, thought, and action*. Oxford: Oxford University Press.

Hamada, Y. (2016). Shadowing: Who benefits and how? Uncovering a booming EFL teaching technique for listening comprehension. *Language Teaching Research, Aikita University, Japan*. 20(1), <http://doi.org/10.1177/1362168815597504>

Hamada, Y. (2019). Shadowing: What is It? How to Use It. Where Will It Go? *RELC Journal, Vol, 50(3)* 386-393, <http://doi.org/10.1177/0033688218771380>

Hamada, Y. (2021). Shadowing Procedures in Teaching and Their Future. *READERS'*

- FORUM*, Akita University, <https://doi.org/10.37546/JALTTLT45.6-3>
- Harbison, D. J. (1989). Shadowed and simple reaction times in stutterers and nonstutterers. *The Journal of Acoustical Society of America*, <http://doi.org/10.1121/1.398742>
- Kadota, S. (2007). シャドーイングと音読の科学 [*The science of shadowing, oral reading*]. Cosmopier.
- Lambert, S. (1992). Shadowing, *Meta*, <https://doi.org/10.7202/003378ar>
- Mattys, S. L., & Baddeley, A. (2019, March 26). Working memory and second language accent acquisition. *Applied Cognitive Psychology*, <https://doi.org/10.1002/acp.3554>
- Setton, R. & Dawrant, A. (2016). *Conference Interpreting - A Complete Course*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company
- Sumiyoshi, H., & Svetanant, C. (2017). Motivation and attitude towards shadowing: Learners' perspectives in Japanese as a foreign language. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 2, Article 16. <https://doi.org/10.1186/s40862-017-0039-6>
- Takeuchi, H., & et al. (2020). Effects of training of shadowing and reading aloud of second language on working memory and neural systems. *Brain Imaging and Behavior*. <https://doi.org/10.1007/s11682-020-00324-4>
- Tamai K (1997) Shadowing no koka to chokai process ni okeru ichizuke [The effectiveness of shadowing and its position in the listening process]. *Current English Studies* 36: 105–16.
- Teeter, J. I.-h.-k.-8. (2017, September 27). Improving Motivation to Learn English in Japan with a Self-Study Shadowing Application. *MDPI*, s. 27. <https://doi.org/10.3390/languages2040019>
- Wood, N.L. & Cowan, N. (1995). The cocktail party phenomenon revisited: attention and memory in the classic selective listening procedure of Cherry (1953). *Journal of Experimental Psychology: General*, 124(3), 243–262. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.124.3.243>