Alkalmazott Nyelvészeti Közlemények, Miskolc, XVII. évfolyam, 1. szám (2024), pp. 194–211.
https://doi.org/10.32977/anyk.2024.014

A NYELVTANULÓI JÓLLÉT A POZITÍV PSZICHOLÓGIA SZEMSZÖGÉBŐL. A REZILIENCIA, A REMÉNY ÉS AZ OPTIMIZMUS ÖSSZEFÜGGÉSEI

LANGUAGE LEARNERS' WELL-BEING FROM THE PERSPECTIVE OF POSITIVE PSYCHOLOGY. RELATIONSHIPS BETWEEN RESILIENCE, HOPE AND OPTIMISM

VÁLÓCZI MARIANNA[1] – ILYÉSNÉ MOLNÁR Emese[2] – HUSZÁR Erika[3] – KISS Katalin[4]

Absztrakt: Az érzelmek nyelvtanulásban betöltött szerepe döntő fontosságú, ennek ellenére a nyelvtanulás folyamatának és eredményességének vizsgálatát egészen az elmúlt évtizedig elsődlegesen a kognitív perspektíva határozta meg. Noha a nyelvtanulás affektív tényezői régóta foglalkoztatják a kutatókat, a pozitív pszichológia elveinek és eredményeinek érvényessége a nyelvtanulási folyamatra vonatkozóan, ezen belül is a pozitív érzelmek hatásainak vizsgálata az elmúlt egy évtizedben került a kutatások fókuszába.

A tanulmány áttekinti a pozitív pszichológiai hatások trendjeit az alkalmazott nyelvészeti kutatásokban. Foglalkozik a nyelvtanulói jóllét fogalmával, kiemelve a pozitív pszichológia eredményeire épülő ún. EMPHATICS-modellt. Részletesebben tárgyalja a modell egyik elemének (perseverance – kitartás) három tényezőjét: a reziliencia, a remény (azaz célorientált pozitív elvárások) és az optimizmus szerepét a nyelvtanulók jóllétében.

A Budapesti Gazdasági Egyetem hallgatói körében végzett empirikus kutatásunkban a nyelvtanulási folyamat eredményességét meghatározó karaktererősséget, a kitartás fent említett összetevőinek szerepét, egymással és a nyelvtanulás örömével (Foreign Language Enjoyment/FLE) való korrelációit elemezzük. A négy tényező vizsgálatára a nemzetközi szakirodalomban többszörösen tesztelt, valid mérőskálákat használtunk. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy a minta (n = 312) esetében mindhárom tényező: a reziliencia, a remény és az optimizmus egymással közepesnél erősebb pozitív kapcsolatban áll (p = 0,01-es szignifikanciaszinten). A nyelvtanulás öröme (FLE) és a kitartást meghatározó fenti tényezők között minden esetben pozitív (változó erősségű, p = 0,01–0,05 szignifikanciaszinten) kölcsönhatás megléte igazolódott.

Kulcsszavak: *nyelvtanulói jóllét, pozitív pszichológia, reziliencia, remény, optimizmus*

Abstract: The role of emotions in language learning is crucial, yet until the last decade, the study of the process and effectiveness of language learning has been primarily determined

[1] DR. VÁLÓCZI MARIANNA tanszékvezető egyetemi docensValoczi.Marianna@uni-bge.hu
Budapesti Gazdasági Egyetem Külkereskedelmi Kar
[2] DR. ILYÉSNÉ DR. MOLNÁR Emese egyetemi adjunktus ilyesne.molnar.emese@gtk.bme.hu
BME Gazdaság és Társadalomtudományi Kar
[3] DR. HUSZÁR ERIKA egyetemi adjunktus huszar.erika@uni-bge.hu
Budapesti Gazdasági Egyetem Külkereskedelmi Kar
[4] DR. KISS KATALIN főiskolai docens kiss.katalin@uni-bge.hu
Budapesti Gazdasági Egyetem Külkereskedelmi Kar

by a cognitive perspective. Although the affective factors of language learning have long been a focus of research, the validity of the principles and findings of positive psychology in relation to the language learning process, including the impact of positive emotions, only entered the mainstream of research in the last decade.

This paper reviews the trends of the effects of positive psychology in applied linguistics research. It addresses the concept of language learner well-being, highlighting the so-called EMPHATICS model, based on the findings of positive psychology. It addresses in more detail the role of three factors in one element of the model (perseverance): resilience, hope (i.e. goal-oriented positive expectancies) and optimism in the well-being of language learners.

In our empirical research among students at Budapest Business University, we analyse the role of the above-mentioned components of perseverance, one of the character strengths determining the effectiveness of the language learning process, as well as their correlations with each other and with Foreign Language Enjoyment (FLE) in the language class. To examine the four factors, we used measurement scales that have been validated in previous research. The findings of the study, according to our expectations, shall confirm the positive interaction between the factors under investigation.

The findings of the study confirmed that, in the sample (n = 312), all three factors: resilience, hope and optimism had a positive relationship with each other that was stronger than medium (p = 0.01 significance level). A positive correlation of varying strength (p = 0.01–0,05 significance level) was also found between the three determinants of perseverance and Foreign Language Enjoyment (FLE).

Keywords: *language learner well-being, positive psychology, resilience, hope, optimism*

1. Bevezetés: az érzelmek szerepe a nyelvtanulásban

Az utóbbi években a korábbiakhoz viszonyítva nagyobb lendületet kaptak azok a kutatások, amelyek az alkalmazott nyelvészet, a nyelvtanulás/nyelvoktatás területén a pozitív pszichológia (PP) hatását és az érzelmek szerepét vizsgálják (pl. Aydin–Tekin 2023; Dewaele és mtsai. 2019; Shao és mtsai. 2020).

Az érzelmek nyelvtanulásban betöltött szerepe döntő fontosságú (Arnold 1999; Dewaele és mtsai. 2019; MacIntyre és mtsai. 2009; Shao és mtsai. 2020). A nyelvtanulás ún. affektív tényezői (attitűdök, motivációk, attribúciók, nyelvtanulási szorongás) évtizedek óta intenzíven foglalkoztatják a kutatókat. Ugyanakkor a nyelvtanulás folyamatának és eredményességének vizsgálatát mégis elsősorban a kognitív perspektíva határozta meg (Sharwood Smith 2017), illetve az érzelmek vizsgálata hagyományosan a negatív érzelmekre, elsősorban is az idegen nyelvi szorongásra összpontosított (Teimouri és mtsai. 2019), azaz arra az egyfajta szituációs szorongásra, mentális blokkra és az ezeket kísérő tünetegyüttesre, amelyet egyes nyelvtanulók az idegen nyelv használata körében éreznek, elsősorban is a beszédprodukciók és vizsgák kapcsán, vagy a negatív megítéléstől való félelem formájában (Horwitz és mtsai. 1986). Nem kerültek a képbe a pozitív pszichológia elvei és eredményei (Dewaele és mtsai. 2019); a pozitív érzelmek (pl.: büszkeség, hála, öröm, remény, megelégedettség) hatásait a kutatások többnyire szintén figyelmen kívül hagyták (Dewaele–MacIntyre 2014).

Komoly elméleti alapot és kiinduló lendületet adott az érzelemkutatás számára néhány mérföldkövet jelentő elmélet megjelenése, mint például Friedrickson bővíts-

építs elmélete (Fredrickson 2001), Pekrun kontoll-érték teóriája (Pekrun 2006), illetve Dörnyei L2 motivációs énrendszer koncepciója (Dörnyei 2009), amelyek hangsúlyozzák az érzelmek kritikus szerepét az egyéni teljesítményben és a mentális egészségben (Li és mtsai. 2020).

Az alkalmazott nyelvészeti kutatások iránya a közelmúltban, határozott lendülettel 2012 után indult el afelé, hogy a pozitív érzelmek (pl. az öröm Dewaele és mtsai.2018), valamint egyes negatív érzelmek pozitív hatásait (Swain 2013) vizsgálják az idegennyelv-tanítás és tanulás során és intenzíven fókuszba kerüljenek a pozitív pszichológia elgondolásai és eredményei.

2. Az érzelmek helye a pozitív pszichológiában

A pozitív pszichológia (továbbiakban: PP) kutatásainak három fő érdeklődési területe a pozitív érzelmek, a karaktererősségek, valamint pozitív intézmények kutatása (Seligman–Csikszentmihályi 2000). A PP a három alappillér közül a pozitív érzelmeket nemcsak egy boldog, virágzó lelkiállapotnak tekinti, hanem a pszichológiai növekedés, az intellektuális fejlődés és az idővel folyamatosan javuló jóllét elérésének eszközeként is (Fredrickson 2001). Szerepük és fejlesztésük fontossága nyilvánvaló egy olyan hosszú távú és fokozatosan alakuló folyamatban, mint a nyelvtanulás, amely tartósan fennálló érdeklődést, erőfeszítést, motivációt, kitartást, rezilienciát, optimizmust és jövőre irányuló reményt igényel (MacIntyre és mtsai. 2019).

Fredrickson bővíts-építs modelljének (Fredrickson 2001, 2003) alapgondolata, hogy a pozitív érzelmek kiszélesítik az egyén gondolati és cselekvési repertoárját, elősegítik a kreatív gondolatok, cselekvések és kapcsolatok létrejöttét, ezáltal az egyén saját erőforrásait is építik. Pozitívabb érzelmi légkörben hatékonyabb és eredményesebb a tanulás is. Fredrickson modelljében a pozitív és a negatív érzelmek nem ellentétesek, nem ugyanannak a kontinuumnak az ellentétes végei, mint korábban Krashen affektív szűrő koncepciójában (Krashen 1985). Ezen érzelmek sokkal inkább a tapasztalás két dimenziójaként fogalmazhatók meg, ahol a pozitív érzelem funkciója minőségileg különbözik a negatív érzelemtől. Míg a negatív érzelem hajlamos leszűkíteni az egyén figyelmének terét és bizonyos cselekvésekre/válaszokra hajlamosít, addig a pozitív érzelmek a felfedezés és a játékosság irányába vezetnek, ami kitágítja a figyelem fókuszát és egyúttal komoly erőforrásokkal gazdagítja a személyiséget a jövőbeli cselekvésekhez (MacIntyre–Mercer, 2014).

A PP másik fő érdeklődési területe, a karaktererősségek között számos olyan pozitív tulajdonságot találunk, mint például az empátia, a bátorság, az optimizmus stb. (Littman-Ovadia és mtsai. 2021), amelyek megnyilvánulhatnak a gondolatainkban, érzelmeinkben és a viselkedésünkben, energiát adhatnak a nyelvtanulási folyamatban, segítik a nyelvtanulókat, hogy felismerjék saját és mások erősségeit, legyőzzék a nyelvi akadályokat, és lehetővé teszik, hogy a tanulási tapasztalat hatékony és élményszerű legyen (Lake 2013; Shao és mtsai. 2013; Válóczi 2022).

A pozitív érzelmek és a karaktererősségek kölcsönhatásban állnak, hiszen a tanulók pozitív tulajdonságai pozitív érzelmeket generálnak, amelyek egyfajta hullámkeltő

hatást gyakorolhatnak a társakra és a tanárokra olyan mechanizmusokon keresztül, mint az érzelemátvitel vagy a társas értékelés (Parkinson 2019).

2.1. Pozitív pszichológiai hatások trendjei az alkalmazott nyelvészeti kutatásokban

Dewaele és munkatársai (2019) kiváló szakirodalmi áttekintést adnak a pozitív pszichológia alkalmazott nyelvészeti kutatásokban való megjelenéséről, az elméleti és az empirikus kutatásokat is részletesen tárgyalva. A szerzőcsoport két időszakot különböztet meg. A 2012–2015 közötti időszak az első kutatások megjelenése és az első lépések időszaka a PP elveinek deklarált bevezetésére és gyakorlati alkalmazására (Lake 2013; MacIntyre–Gregersen 2012; MacIntyre–Mercer 2014). MacIntyre és Gregersen (2012) volt az a szerzőpáros, akik elsőként alkalmazták explicit módon a PP fogalmait és elveit az alkalmazott nyelvészetben. Ezen belül is elsősorban a pozitív érzelmek támogató hatását vizsgálták a nyelvtanulásban Friedrickson bővítsépíts modelljére alapozva (Friedrickson 2003).

Eredményeik nyomán számos további elméleti kutatás vizsgálta a pozitív érzelmek funkcióit a nyelvtanulási folyamatban, a nyelvtanulással kapcsolatos érzelmeket egy olyan dinamikus rendszerként vizsgálva, amelyben az egyéni jellemzők és a társas közeg, a csoporthatások folyamatosan változó kölcsönhatásából jöhet létre egy a nyelvtanulási folyamat eredményességét támogató komplex, pozitív érzelmi állapot (Dewaele és mtsai. 2019).

A 2016-tól meghatározott második szakaszban a PP bekerül az alkalmazott nyelvészeti kutatások mainstreamjébe. A fő irányvonalat két alapvető, a PP nyelvtanulásban és nyelvoktatásban betöltött szerepére fókuszáló könyv határozta meg, Gabryś-Barker–Galajda (2016), illetve MacIntyre és munkatársai (2016) művei. Mindkét könyvben neves kutatók mélyreható tanulmányai vizsgálták a fő kérdést: mitől lesz a nyelvtanulás élvezetes, örömteli, egyúttal értelmet nyújtó, tartalmas a nyelvtanulók számára.

A két kötet megjelenése után virágzásnak indultak a pozitív pszichológiai perspektívákat kibontakoztató alkalmazott nyelvészeti kutatások. Számos empirikus vizsgálat tárgyalta például az elkötelezettség (Baralt és mtsai. 2016), az énképek (Lake 2013), a flow és antiflow (Czimmermann–Piniel 2016; Deawale–MacIntyre 2019), a kitartás (Belnap és mtsai. 2016), az öröm/élvezet (Ibrahim 2016), a szenvedély (Chen és mtsai. 2019), az empátia (Mercer 2016), a büszkeség és az elvégzett munka feletti elégedettség (Yin 2021) vagy a nyelvórán kívüli érzelmi hatások (Ross–Rivers 2018) szerepét a nyelvtanulásban. Fontos fókusszá vált a nyelvtanulás élvezete és nyelvtanulási szorongás összefüggéseinek (Deawele és mtsai. 2018), illetve a nyelvtanulás élvezete vagy a nyelvtanulási szorongás és a nyelvtanulásban nyújtott teljesítmény összefüggéseinek (Li és mtsai. 2020; Jin–Zhang 2018) vizsgálata.

2.2. Az EMPHATICS-modell – az ideális nyelvtanuló a pozitív pszichológia szemszögéből

Rebecca Oxford (2016b), Seligman PERMA modelljét (Seligman 2012, 2018) az idegennyelv-tanulásra adaptálva, egyúttal azt továbbgondolva kidolgozta a nyelvtanulói

jóllét ún. EMPHATICS-modelljét. A betűszó kilenc alkotóeleme: E: *emotion and empathy* – pozitív érzelmek és empátia; M: *meaning and motivation* – értelem és motiváció; P: *perseverance – kitartás (amelynek három alkotóeleme a reziliencia, a remény és az optimizmus)*; A: *agency and autonomy* – céltudatosság és autonómia; T: *time* – idő; H: *hardiness and habits of mind* – szívósság/megküzdés és lelki beállítódások; I: *intelligences* – intelligenciák; C: *character strengths* – karaktererősségek; S: *self factors* – énényezők (önhatékonyság, énkoncepció, önbecsülés, önellenőrzés). Egyetlen összetevő sem önmagában működik, az alkotóelemek egy komplex, dinamikus rendszer részét képezik (Oxford 2016b), éppen úgy, ahogyan az érzelmi állapotaink is nagyon eltérőek és drasztikusan változóak mind kiterjedésükben, mind tartósságukban, egy folyamatosan hullámzó, dinamikus rendszer részeként (Dörnyei 2009, idézi Oxford 2016b). A boldogságunkat, jóllétünket nem az határozza meg, hogy folyamatosan pozitív érzelmi állapotok elérését hajszoljuk, vagy igyekszünk minden élményt görcsösen pozitívvá alakítani magunkban, hanem a pozitív és negatív érzelmi megélések elfogadása a tudatosítás (nélkülözhetetlen) lépése után (Oxford 2016a). Különösen fontos megállapítás ez a nyelvtanulás szempontjából, amely érzelmek sokaságát mozgatja meg, köztük sok negatív érzelemmel is társulhat a folyamat során és alapvetően pszichésen felkavaró, a komfortmezőből kibillentő helyzetek sora alkotja.

A modellt kibontva: Oxford (2016b) azt feltételezi, hogy a magas szintű jólléttel működő nyelvtanulók felismerik, kezelik az érzelmeiket, társaik felé empátiával fordulnak. Tartalmas, értelmes, személyesen releváns dolgokat keresnek és alkotnak, hogy fenntartsák a motivációjukat. Kitartóak, reziliensek, céltudatosok, pozitív a nyelvtanulási jövőbeli énképük, autonómok, rendelkeznek időperspektívával, szívós attitűddel és viselkedési mintákkal bírnak, felismerik és használják a saját intelligenciafaktoraikat és karaktererősségeiket, önhatékonyak, magas önbecsüléssel és önszabályozással rendelkeznek. Ez tehát az ideális nyelvtanuló képe a pozitív pszichológia szemszögéből.

2.3. A nyelvtanulói kitartás összetevői: a remény, a reziliencia és az optimizmus

Az EMPHATICS-modell, így a nyelvtanulói jóllét fontos eleme tehát a „P" perseverance – kitartás, azaz folyamatos erőfeszítés a cél elérése érdekében, minden nehézség, kudarc ellenére. Gardner (2001) a kitartást a nyelvtanulási motiváció három alappillére közé sorolja. A kitartás három alkotórésze Oxford elmélete alapján (Oxford 2016b) a remény, az optimizmus és a reziliencia. Mindhárom karaktererősség szoros kapcsolatban van az önbizalommal, amely a kitartás nélkülözhetetlen összetevője. Azok a nyelvtanulók, akik jól működnek, kitartanak a feladatok során, számos problémamegoldó stratégiát alkalmaznak és amennyiben egy stratégia nem jön be, úgy képesek további stratégiákat keresni és alkalmazni.

A remény, a nemzetközi szakirodalomban *hope*-ként megjelenő fogalom magyar szakirodalomban való adaptálására Kádi Anna és munkatársai (2020) az „önmagába vetett hit – kitartás" fogalmat javasolják Snyder és munkatársai *Hope scale* (1996) magyar nyelvű adaptációját tárgyaló tanulmányukban, mivel a kifejezés pontosabban kifejezi a mérőskála és ezáltal a terminus tartalmát. Oxford (2016b) a reményt a

nyelvtanulók esetében a kitűzött célokra vonatkozó pozitív expektanciaként értelmezi, amelyet egyaránt jellemez egy affektív jelleg (vágy, motiváltság) és egy kognitív oldal (elvárás). Ugyanez a kettősség jellemzi Snyder és társai reménymodelljét, amelyben a remény két elemeként egyrészt a tudatos cselekvés képességét és szándékát egy cél elérésére (agency), másrészt a cél eléréséhez vezető utakat (pathways) határozza meg. Az agency igen fontos affektív eleme az egyén pozitív önmegerősítése („meg tudom csinálni").

Lei és Lei (2022) átfogó szakirodalmi elemzés során, elsősorban Snyder és munkatársai modelljéből kiindulva (Snyder és mtsai. 1996) a reményt Oxfordhoz hasonlóan a célorientált gondolkodás olyan formájaként írják le, amely a lehetséges jövőbeli eseményekre vonatkozó pozitív várakozásokat tükrözi. A remény azért is nagyon fontos a nyelvtanulás szempontjából, mert hatalmas, a belső motivációt növelő erőt jelent. Számos tanulmány rávilágított, hogy a remény egy sor olyan pozitív pszichológiai erőforrással áll kapcsolatban, mint pl. a hála (Feng–Yin 2021), a bátorság (Bockorny–Youssef-Morgan 2019), a reziliencia (Wu és mtsai. 2021) és az optimizmus (Ratinen–Uusiautti 2020).

A kitartás második fontos összetevője, az optimizmus, a nyelvtanulói jóllét fontos befolyásoló tényezője. Az erősen optimista egyének több pozitív érzelemmel rendelkeznek és motiváltabbak a problémák megoldására, amitől pozitívabb expektanciákkal bírnak (Zhang és mtsai. 2019). Az optimizmus nagyon közel áll a reményhez, hiszen mindkettő egyfajta pozitív expektancia a jövőre vonatkozóan. Az alapvető különbség, hogy az optimizmus az egyén általános pozitív hozzáállása a jövőbeli eseményekhez, és nem igényel erőfeszítést, míg a remény (azaz a kitűzött célokra vonatkozó pozitív expektancia) igen (Lopez–Gallagher 2011). A remény erősségével rendelkező emberek nemcsak kívánják, hogy valami jó történjen, hanem konkrét tervük van arra, hogy ez megtörténjen. Rendelkeznek a remény három alapvető összetevőjével: van akaraterejük a célok kitűzéséhez, megtalálják a módját a céljaik elérésének és megvan a rugalmasságuk és kitartásuk a célok véghezviteléhez (Lopez–Gallagher 2011).

Az optimizmus a tanulás szempontjából azért nagyon fontos, mert hatással van az elkötelezettségre és a nyelvtanulási teljesítményre (Yin 2021), egyúttal jelentős szerepe van az önkontrollban és az önhatékonyságban (Karademas 2006). A szakirodalom alapján az optimista, pozitív gondolkodásmóddal rendelkező egyének jobban képesek kontrollálni a negatív viselkedési reakciókat (Zhang és mtsai. 2019), rugalmasabban kezelik a problémákat, és magabiztosabbak és kreatívabbak. A kreativitás különösen fontos a nyelvtanulásban. Lei és Lei (2022) szerint az optimizmus ösztönzi a kreatív ötletek fejlesztését, az elkötelezettséget, intenzívebb egyéni fejlődést tesz lehetővé és a teljesítményre is pozitív hatással lehet.

A harmadik tényező, a reziliencia konstruktumát csak az utóbbi néhány évben kezdték el a kutatók az idegen nyelvoktatás kontextusában tárgyalni (Kim–Kim 2017; Nguyen és mtsai. 2015; Oxford 2016a, 2016b). A reziliencia az egyén azon képességeinek összességeként definiálható, amelyek lehetővé teszik számára, hogy a nehéz időkben is képes legyen talpra állni a viszontagságokból, sőt, akár fejlődni is (Kim–Kim 2017). Reivich és Shatte (2002) a reziliens emberek jellemzői közé hét

kulcsfontosságú képességet javasol: érzelemszabályozás, impulzuskontroll, ok-okozat elemzés képessége, empátia, reális optimizmus, önhatékonyság és segítségkérés képessége.

Kim és Kim (2017) szerint a nyelvtanulók osztálytermi rezilienciáját leíró jellemzők közé tartozik a tanulók érzelmi pozitivitása, optimizmusa, a kitartás és az önszabályozás. Kutatásukban nyelvtanulási kontextusban a reziliencia pozitív összefüggést mutatott a pozitív érzelmekkel (például a nyelvtanulás öröme) és az érzelmi intelligenciával, ugyanakkor negatív összefüggést a negatív érzelmekkel, például a szorongással. A kutatások arra is rávilágítottak, hogy a reziliencia pozitív hatással van az idegen nyelvi teljesítményre (Kim–Kim 2017; Kwek és mtsai. 2013), fokozza a nyelvtanulók kitartását és az idegennyelv-tanulás során felmerülő problémákkal való megküzdését (Dewaele és mtsai. 2019).

3. A nyelvtanulói jóllét három elemének összefüggései: a remény, a reziliencia és az optimizmus egy egyetemisták körében végzett empirikus kutatás eredményeinek tükrében

3.1. A kutatás célja

Egyetemi hallgatók körében végzett empirikus kutatásunkban a tanulmány előző részében részletesen tárgyalt egyik karaktererősség, a kitartás három összetevőjének (reziliencia, remény és optimizmus) szerepét vizsgáljuk a nyelvtanulási folyamatban. A kitartás, azaz a kudarcok és nehézségek ellenére kifejtett erőfeszítés egy cél érdekében, a Dukworth és munkatársai (2007) által bevezetett fogalom, a *„grit”*, szívósság/állhatatosság két összetevőjének egyike (a szenvedély mellett), amely befolyásolja az idegen nyelvi teljesítményt, tehát a nyelvtanulási folyamat eredményességét (Teimouri és mtsai. 2022).

A vizsgálatban a három elem egymással és a nyelvtanulás örömével (Foreign Language Enjoyment, „FLE”, ld. Botes és mtsai. 2021) való korrelációit is elemezzük. Az FLE, a nyelvtanulás örömének fogalma Seligman Perma modelljében (Seligman 2018) a „P” – Pozitív érzelem nyelvtanulási folyamat során történő megvalósulásának eredménye, a nyelvtanuló arra irányuló nyitott és pozitív lelkiállapota, amely segíti a nyelvtanulási kihívásokkal való megküzdésben és ösztönzi a képességei folyamatos fejlesztésére, amely akkor valósulhat meg, ha a nyelvtanulónak a nyelvórán az alapvető pszichológiai szükségletei biztosítva vannak [ld. Fredrickson (2001) bővits-építs modellje]. Pekrun és munkatársai (2007) szerint a nyelvtanulás öröme (FLE) a nyelvtanulásban hosszú távú elszántságot és intenzív elkötelezettséget eredményez.

Feltételezésünk szerint a reziliencia, remény és az optimizmus összetevők egymással pozitív korrelációt mutatnak és pozitívan hatnak a nyelvtanulási folyamat alatt megélt pozitív érzelemre, a nyelvtanulás örömére.

3.2. A minta

A kutatásban a Budapesti Gazdasági Egyetem három karának 312 alapképzéses, mesterképzéses, illetve felsőoktatási szakképzéses hallgatója vett részt, 244 nő és 68

férfi. Az átlagéletkor 21,1 év, a szórás 2,2308. A hallgatók angol (189 fő), francia (11 fő), japán (3 fő), kínai (3 fő), német (43 fő), olasz (24 fő), orosz (9 fő), portugál (3 fő), spanyol (27 fő) nyelvet tanulnak egyetemi kurzusokon.

Bár a hallgatók többsége rendelkezik legalább egy nyelvvizsgával (94%), 181 hallgató (kb. 58%) tekinti magát egyértelműen sikeres nyelvtanulónak. 81-en (kb. 26%) nem tartják magukat sikeresnek nyelvtanulásban. További 50-en bizonytalanok a nyelvtanulási sikerességükkel kapcsolatban.

3.3. A kutatás eszköze

Az adatgyűjtéshez egy 38 itemből álló kérdőív került kiküldésre, amelynek minden egyes eleme korábbi, validált kérdőívekből származik. A nyelvtanulás élvezetének (a nyelvórai jóllétnek) mérésére, Botes és munkatársai (2021) FLE *(Foreign Language Enjoyment)* rövidített skálájának kérdéseit, a reziliencia mérésére Smith és munkatársai (2008) BRS *(Brief resilience scale)* skálájának kérdéseit adaptáltuk. Az optimizmus mérésére Scheier és munkatársai (1994) LOT – R *(Life Orientation Test – Revised)* Életszemlélet tesztjének kérdései szolgáltak (magyarra adaptált változat: Köteles–Bárdos 2009; Bérdi–Köteles 2010). A remény (azaz a célorientált gondolkodás/önmagunkba vetett hit és kitartás) mérésére pedig Snyder és munkatársai (1991) AHS *(Adult Hope Scale)* skálájának kérdéseit adaptáltuk. Minden alkalmazott skála ötfokozatú, 1–5-ig erősödő Likert-skála volt. A létrehozott 38 kérdésből álló kérdőívet kisebb csoportokban kipróbáltuk. A kérdőív megbízhatóságát a Cronbach-alfa együtthatók mérésével vizsgáltuk *(1. táblázat)*. Minden részskála Cronbach-alpha értéke megfelelő volt (Cronbach-alpha: 0,778–0,854).

1. táblázat. *Cronbach-alpha értékek*

Kérdések	Cronbach-alpha
1–38 item	0,899
1–10 item (nyelvtanulás öröme/FLE)	0,828
11–20 item (optimizmus/LOT)	0,778
21–26 item (reziliencia/BRS)	0,854
27–38 item (remény/AHS)	0,837

3.4. Eredmények és diszkusszió

Az adatok kódolása és a megbízhatóság mérése után az adatok leíró statisztikai elemzésére került sor, Excel függvényekkel és az SPSS statisztikai csomag segítségével.

A kérdőív FLE–skála része statisztikai eredményeinek áttekintése után, a válaszok átlagértékeit a szórás figyelembevételével megvizsgálva elmondható, hogy az egyetemista hallgatók vizsgált csoportja egyértelműen pozitív, értékes dolognak tartja a nyelvtanulást és alapvetően élvezi az ezzel kapcsolatos tevékenységeket. A skála kérdéseire adott válaszok összátlaga: 4,0 (a szórás relatíve alacsony: 0,68). A skála egyes kérdéseire adott válaszok átlaga 3,65–4,82 közötti, a szórás minimum-

maximum értéke 0,490–1,198. A hallgatók alapvetően élvezik a nyelvórai tevékenységeket (átlag: 4,16, szórás 1,08) és úgy érzik, hogy a nyelvórákon pozitív érzelmi környezetben tanulhatnak (átlag 4,0, szórás 1,11).

A kérdőív optimista beállítódást vizsgáló kérdéseire adott válaszok *(Life Orientation Test)* eredményei alapján elmondható, hogy az adott mintát alapul véve a vizsgált egyetemista korosztályra alapvetően nem jellemző az optimista alapbeállítódás (kérdések összátlaga: 3,2, szórás 0,66). Nem tudnak könnyen lazítani (átlag: 2,98; szórás 1,251). A válaszadók 40%-a az ötfokozatú Likert-skála két legalacsonyabb értékét adta az adott a kérdésre. A válaszadók több mint 27%-a a skála két legalacsonyabb értékét jelölve úgy ítéli meg, hogy amennyiben valami balul sülhet el az életében, az többnyire balul is fog elsülni (átlag: 2,2, szórás: 1,149). A résztvevők 23%-a pedig szinte sosem, vagy kevéssé számít arra, hogy a dolgok úgy történnek majd, ahogy szeretnék, illetve arra, hogy kifejezetten jó dolgok fognak történni vele az életben (átlag: 2,43, szórás: 1,248).

A remény, azaz a kitűzött célokra vonatkozó pozitív expektanciákra irányuló kérdések némileg pozitívabb eredményt mutatnak. Az összátlag közepesnek mondható 3,4 (szórás: 0,58). Ugyanakkor a skála egyes kérdéseit megvizsgálva azt látjuk, hogy az egyetemisták igen nagy arányban nyilatkoztak úgy, hogy megvalósítják az életben kitűzött céljaikat (átlag: 4,1, szórás: 0,90). 91%-uk (az ötfokozatú Likert-skála két legmagasabb értékét jelölve) tisztában van vele, hogy egy-egy probléma megoldására sokféle lehetőség kínálkozik (átlag: 4,4, szórás: 0,72). Abban a kérdésben már jóval bizonytalanabbak, hogy hogyan találják meg egy-egy probléma megoldását (átlag: 3,5, szórás: 1,0), illetve többségében nem érzik magukat energikusnak, amikor a céljaik megvalósításáról van szó (átlag: 3,60, szórás: 1,02).

A 312 fős minta rezilienciaindexe a BRS-skála alapján kifejezetten alacsony: 2,6, a szórás 0,85. Az 1,00–2,99 értékek alacsony rezilienciaszintet, a 3,00–4,30 értékek közepes rezilienciaszintet, a 4,31–5,00 magas rezilienciaszintet mutatnak (Smith és mtsai. 2008). Figyelembe véve a minta jellemzőit – 21,1 év átlagéletkorú, felsőoktatásban tanuló fiatalok – ez az érték meglepően alacsony. Mivel a reziliencia szintje hatással van többek között az idegen nyelvi teljesítményre (Kim–Kim 2017) és a nyelvtanulás során felmerülő problémákkal való megküzdés képességére (Dewaele és mtsai. 2019), így mindenképpen elgondolkodtató az eredmény. Érdemes lenne a nyelvoktatás módszertanába a pozitív pszichológia eszköztárát felhasználva a nyelvórákon alkalmazható, a reziliencia fejlesztését segítő gyakorlatokat beemelni.

A nyelvtanulói jóllét egyes összetevőinek egymással való korrelációira vonatkozó eredményeket a *2. táblázat* foglalja össze.

Amennyiben a megjelölt kérdéscsoportok között vizsgáljuk a kapcsolatot, akkor megállapítható, hogy bármely két kérdéscsoport esetén a kérdésekre adott válaszok átlaga között van kapcsolat. A mintára vonatkozóan szignifikáns, közepestől erősebb, pozitív korrelációt találtunk ($p = 0,01$-es szignifikanciaszinten), a nyelvtanulói jóllét mindhárom vizsgált tényezőjének egymás közötti viszonyában: az optimizmus és a reziliencia, az optimizmus és a remény, illetve a reziliencia és a remény között is. Ez azt jelenti, hogy jellemzően azok a fiatalok, akik pozitívabb (optimistább) alapbeállítódással rendelkeznek, azok a nehézségekkel való találkozáskor reziliensebbek,

jobban tudnak küzdeni. Hasonlóképpen, a minta azon része, akik jellemzően célorientált gondolkodásúak és a célokra vonatkozóan alapvetően pozitív expektanciákkal bírnak, hisznek önmagukban (ld. a „remény" PP szakirodalmi definíciója feljebb), könnyebben talpra állnak a nehézségek során, kitartóbbak, kontrolláltabbak, önhatékonyabbak. Végül az sem meglepő, hogy a legerősebb korrelációt az optimizmus és az önmagunkba vetett hit, pozitív expektanciák között találtuk.

2. táblázat

A kérdőíven belüli skálák közötti korrelációk

		1–10 átlag (FLE)	11–20 átlag (optimizmus/LOT)	21–26 átlag (reziliencia/BRS)	27–38 átlag (fillerek nélkül) (remény/AHS)
1–10 (FLE) átlag	Pearson Correlation	1	**,292****	**,140***	**,207****
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,013	0,000
11–20 átlag (optimizmus/LOT)	Pearson Correlation	,292**	1	**,494****	**,607****
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000
21–26 átlag (reziliencia/BRS)	Pearson Correlation	,140*	,494**	1	**,570****
	Sig. (2-tailed)	0,013	0,000		0,000
27–38 átlag (fillerek nélkül) (remény/AHS)	Pearson Correlation	,207**	,607**	,570**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	

**A korreláció 0,01 szinten szignifikáns

* A korreláció 0,05 szinten szignifikáns

Az eredmények alapján a nyelvtanulás öröme (FLE) a nyelvtanulói jóllét mindhárom összetevőjével pozitív kapcsolatban áll. A nyelvtanulás öröme és az optimizmus, illetve a nyelvtanulás öröme és a remény (önmagunkba vetett hit, pozitív expektanciák) közötti korreláció a közepesnél erősebb (p = 0,01-es szignifikanciaszinten), míg az FLE rezilienciával való összefüggése a közepesnél valamivel gyengébb (p = 0,05-ös szignifikanciaszinten).

Nyelvpedagógiai oldalról tekintve fontos következtetés, hogy amennyiben a nyelvtanulási folyamat során pedagógiai, didaktikai módszerekkel tudunk hatni a fenti tényezők valamelyikére, úgy egyúttal a nyelvtanulói jóllét több fontos tényezőjére is hatni tudunk és a nyelvtanulási motiváció, illetve a motivált nyelvtanulói viselkedés egyik alappillérét (ld. Gardner 2001), a kitartást tudjuk pozitívan befolyásolni. Ez azért is nagyon aktuális és fontos kérdés, mert a mostani fiatal felnőtt, Z generáció számára a figyelem koncentrációja, a kitartás, a folyamatos erőfeszítés egy cél elérése érdekében jellemzően nehéznek bizonyulnak. Szintén fontos következtetés a mintára vonatkozóan, hogy vélhetően amennyiben a nyelvtanulói jóllét

tanulmányunkban vizsgált összetevőire mint karaktererősségekre (ld. Peterson–Seligman 2004) hatni tudunk, azaz a nyelvórán vagy nyelvórán kívül alkalmazott pozitív pszichológiai intervenciókkal fejleszteni tudjuk a nyelvtanulók ezen karakterjegyeit, akkor várhatóan összességében jobban fogják élvezni a nyelvtanulási folyamatot.

A kutatás során egyszempontos varianciaanalízissel (ANOVA) vizsgáltuk, hogy a válaszadók neme, mint változó befolyásolja-e a kérdésekre adott válaszokat *(3. táblázat)*.

3. táblázat

A nem befolyása a válaszokra a reziliencia és a remény skálák esetében

ANOMA		N	Átlag	Szórás	Std. Hiba	p érték
Reziliencia (21–26 item) átlag	**1 (férfi)**	**68**	**2,90**	**0,794**	0,096	**0050,**
	2 (nő)	**244**	**2,57**	**0,858**	0,055	
	Összesen	312	2,64	0,854	0,048	
Remény (27–38) átlag	**1 férfi)**	**68**	**3,25**	**0,572**	0,069	**0,042**
	2 (nő)	**244**	**3,09**	**0,588**	0,038	
	Összesen	312	3,12	0,587	0,033	

Az egyes kérdéscsoportokra adott válaszokat a nemek szerint megvizsgálva azt találjuk, hogy a reziliencia és a remény skálák estében a két csoport válaszai között szignifikáns különbség van (reziliencia: $p = 0,005$, remény: $p = 0,042$ szignifikanciaszinten). A válaszok alapján a férfi válaszadók bizonyultak reziliensebbnek és valamivel magasabb értékeket mutattak a reményre (önmagunkba vetett hit, pozitív expektanciák) vonatkozó kérdéscsoport esetében. A saját oktatói tapasztalataink alapján ez az eredmény egybecseng az egyetemi hallgatók között elsősorban is a lányok körében tapasztalható fokozott szorongás és önbizalomhiány utóbbi években erősebben tapasztalható jelenségével.

4. Összefoglalás

Jelen tanulmány áttekintette a pozitív pszichológiai hatások trendjeit az alkalmazott nyelvészeti kutatásokban, fókuszba helyezve a nyelvtanulói jóllét fogalmát és a PP eredményeire épülő EMPHATICS-modellt. Egyetemista nyelvtanulók körében végzett empirikus kutatásunkban a modell egyik eleme (perseverance / kitartás) három tényezőjének (optimizmus, remény és reziliencia) egymással és a nyelvtanulás örömével (FLE) való korrelációit elemeztük. A tanulmány ezáltal ahhoz a kutatási irányvonalhoz járul hozzá, amely a nyelvtanulás szempontjából releváns egyes személyiségváltozók egymás közötti és az FLE-vel való kapcsolatának feltárására törekszik.

Vizsgálatunkban statisztikailag szignifikáns, pozitív összefüggést találtunk a kitartást meghatározó három vizsgált személyiségtényező esetében egymás között, illetve a nyelvtanulás örömével (FLE) való korrelációk elemzése során is. A kutatás eredményei azt mutatták, hogy a minta esetében mindhárom tényező: a reziliencia, a remény és az optimizmus egymással közepesnél erősebb pozitív kapcsolatban áll és a nyelvtanulás öröme (FLE) és a kitartást meghatározó fenti tényezők között is minden esetben, változó erősségű, pozitív a kölcsönhatás. A rezilencia és a remény esetében a válaszokon belül eltéréseket találtunk a válaszadók neme alapján is.

Az eredmények alapján úgy véljük, hogy a kutatás során vizsgált karakterjellemzők a vizsgált egyetemista minta esetén hatással lehetnek arra, hogy ki mennyire kitartó egy olyan tartósan nagy erőfeszítést igénylő tevékenységben, mint a nyelvtanulás. Nyelvtanárként hasznos tudatosítanunk, hogy érdemes lehet a pedagógiai-módszertani eszköztárunkat és a pozitív pszichológia és pedagógia gyakorlati intervencióit bevetve hatást gyakorolni ezekre a karakterjellemzőkre, ezáltal a nyelvtanulási motiváció egyik alappillérére, a kitartásra és végső soron a nyelvtanulási folyamat eredményességére.

Vizsgálatunk reményeink szerint hozzájárult a pozitív pszichológia tanulmányozásának kiterjesztéséhez a nyelvtanulás területén néhány, a nyelvtanulás szempontjából fontos affektív karakterősség összefüggéseinek vizsgálatával. További empirikus kutatások iránya lehet az EMPHATICS-modell többi tényezői közötti összefüggések vizsgálata – különös tekintettel például az empátia nyelvtanulásban betöltött kiemelten fontos szerepére –, illetve olyan gyakorlati módszertani eszközök kidolgozása, amellyel a kutatásunk során vizsgált személyiségjegyek fejleszthetőek.

Irodalom

Aydin, Selamin – Tekin, Isil 2023. Positive psychology and language learning: A systematic scoping review. *Review of Education* 11/3, 1–27. https://doi.org/10.1002/rev3.342

Arnold, Jane (ed.) 1999. *Affect in language learning.* Cambridge: Cambridge University Press.

Baralt, Melissa – Gurzynski-Weiss, Laura – Kim, Youjin 2016. Engagement with language: How examining learners' affective and social engagement explains successful learner generated attention to form. In: Sato, Masatoshi – Ballinger, Susan (eds.): *Peer interaction and second language learning. Pedagogical potential and research agenda*. Amsterdam, Philadelphia: John Benjamins. 209–240. https://doi.org/10.1075/lllt.45.09bar

Belnap, Kirk – Bown, Jennifer – Dewey, Dan P. – Belnap, Linnea P. – Steffen, Patrick R. 2016. 12 Project perseverance: Helping students become self-regulating learners. In: MacIntyre, Peter – Gregersen, Tammy – Mercer, Sarah (eds.): *Positive psychology in SLA*. Bristol: Multilingual Matters. 282–304. https://doi.org/10.21832/9781783095360-013

Bérdi Márk – Köteles Ferenc 2010. Az optimizmus mérése: az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatának (LOT–R) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle* 65/2, 273–294. https://doi.org/10.1556/MPSzle.65.2010.2.7

Bockorny, Kristi – Youssef-Morgan, Carolyn M. 2019. Entrepreneurs' courage, psychological capital, and life satisfaction. *Frontiers in Psychology* 10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00789

Botes, Eloise – Dewaele, Jean Marc – Greiff, Samuel 2021. The development and validation of the Short form Foreign Language Enjoyment Scale (S-FLES). *The Modern Language Journal* 105/4, 858–876. https://doi.org/10.1111/modl.12741

Chen, Xinjie – Padilla, Amado M. – Vallerand, Robert J. 2019. The facilitative role of two types of passion in second language learning. *The 126th Annual Conference of American Psychological Association*. 8–11. APA. https://doi.org/10.1037/e509752019-001

Czimmermann, Éva – Piniel, Katalin 2016. Advanced language learners' experiences of flow in the Hungarian EFL classroom. In: MacIntyre, Peter – Gregersen, Tammy – Mercer, Sarah (eds.): *Positive psychology in SLA.* 193–214. Bristol: Multilingual Matters. https://doi.org/10.21832/9781783095360-009

Dewaele, Jean Marc – MacIntyre, Peter 2014. The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. *Studies in Second Language Learning and Teaching* 4/2, 237–274. https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.5

Dewaele, Jean Marc – Witney, John – Saito, Kazuya – Dewaele, Livia 2018. Foreign language enjoyment and anxiety: The effect of teacher and learner variables. *Language Teaching Research* 22/6, 676–697. https://doi.org/10.1177/1362168817692161

Dewaele, Jean Marc – Chen, Xinjie – Padilla, Amado M. – Lake, J. 2019. The flowering of positive psychology in foreign language teaching and acquisition research. *Frontiers in Psychology* 10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02128

Dörnyei, Zoltán 2009. The L2 motivational self system. In: Dörnyei, Zoltán – Ushioda, Ema (eds.): *Motivation, language identity and the L2 self. Bristol:* Multilingual Matters. 9–42. https://doi.org/10.21832/9781847691293-003

Feng, Lijuan – Yin, Rong. 2021. Social support and Hope mediate the relationship between gratitude and depression among front-line medical staff during the pandemic of COVID-19. *Frontiers in Psychology 12.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623873

Fredrickson, Barbara L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist* 56/3, 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, Barbara L. 2003. The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology looks into wy it's good to feel good. *American Scientist* 91/4, 330–335. https://doi.org/10.1511/2003.26.330

Gabryś-Barker, Danuta – Gałajda, Dagmara (eds.) 2016. *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching.* Cham: Springer. 155–174.

Gardner, Robert C. 2001. Integrative motivation and second language acquisition. In: Dörnyei Zoltán – Schmidt, Richard (eds.): *Motivation and second language acquisition.* Manoa: University of Hawaii Press. 1–19.

Ibrahim, Zana 2016. Affect in directed motivational currents: positive emotionality in long-term L2 engagement. In: MacIntyre, Peter – Gregersen, Tammy – Mercer, Sarah (eds.): *Positive psychology in SLA.* Bristol: Multilingual Matters. 258–281. https://doi.org/10.21832/9781783095360-012

Jin, Yinxing – Zhang, Lawrence Jun. 2018. The dimensions of foreign language classroom enjoyment and their effect on foreign language achievement. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism* 24/7, 948–962. https://doi.org/10.1080/13670050.2018.1526253

Kádi Anna – Mittich Boglárka – Sessler Judit – Faragó Klára 2020. A pszichológiai tőke skála (PCQ) adaptációja magyar mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle* 75/4, 601–621. https://doi.org/10.1556/0016.2020.00035

Karademas, Evangelos C. 2006. Self-efficacy, social support and well-being. The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences* 40/6, 1281–1290. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019

Kim, Tae-Young – Kim, Joon-Kyoung 2017. The impact of resilience on L2 learners' motivated behaviour and proficiency in L2 learning. *Educational Studies* 43, 1–15. https://doi.org/10.1080/03055698.2016.1237866

Köteles Ferenc – Bárdos György 2009. Tabletták perceptuális jellemzői által generált mellékhatás-elvárások és pszichológiai hátterük. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 10, 47–62. https://doi.org/10.1556/mental.10.2009.1.3

Krashen, Stephen D. 1985. *The input hypothesis: Issues and implications*. Harlow: Longman.

Kwek, Anna – Bui, Huong T. – Rynne, John – So, Kevin Kam Fung 2013. The impacts of self-esteem and resilience on academic performance: An investigation of domestic and international hospitality and tourism undergraduate students. *Journal of Hospitality & Tourism Education* 25/3, 110–122. https://doi.org/10.1080/10963758.2013.826946

Lake, John. 2013. Positive L2 self: Linking positive psychology with L2 motivation. In: Apple, Matthew – Da Silva, Dexter – Fellner, Terry (eds.): *Language learning motivation in Japan*. Bristol: Multilingual Matters. 225–244. https://doi.org/10.21832/9781783090518-015

Lei, Fen – Lei, Lin 2022. How does the optimism of students learning a foreign language affect their creative self-efficacy? The mediating effects of hope and empathy. *Frontiers in Psychology* 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.831593

Li, Chengchen – Dewaele, Jean-Marc – Jiang, Guiying 2020. The complex relationship between classroom emotions and EFL achievement in China. *Applied Linguistics Review* 11/3, 485–510. https://doi.org/10.1515/applirev-2018-0043

Littman-Ovadia, Hadassah – Dubreuil, Philippe – Meyers, Maria Christina – Freidlin, Pavel 2021. Editorial: VIA character strengths: Theory, research and practice. *Frontiers in Psychology* 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653941

Lopez, Shane J. – Gallagher, Matthew W. 2011. A case for positive psychology. In: Lopez, Shane J. – Snyder, Charles R. (eds.): *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press. 3–6. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0001

MacIntyre, Peter D. – Gregersen, Tammy 2012. Emotions that facilitate language learning: the positive-broadening power of the imagination. *Studies in Second Language Learning and Teaching* 2/2, 193–213. https://doi.org/10.14746/ssllt.2012.2.2.4

MacIntyre, Peter D. – Gregersen, Tammy – Mercer, Sarah (eds.) 2016. *Positive psychology in SLA*. Bristol: Multilingual Matters.

MacIntyre, Peter D. – Gregersen, Tammy – Mercer, Sarah 2019. Setting an agenda for positive psychology in SLA: Theory, practice, and research. *Modern Language Journal* 103/1, 262–274. https://doi.org/10.1111/modl.12544

MacIntyre, Peter D. – Mercer, Sarah 2014. Introducing positive psychology to SLA. *SSLLT* 4/2, 153–172. https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.2

MacIntyre, Peter D. – Mackinnon, Sean P. – Clément, Richard 2009. Embracing affective ambivalence: a research agenda for understanding the interdependent processes of language anxiety and motivation. In: Cheng, Peikai – Yan, Jackie Xiu (eds.): *Cultural identity and language anxiety*. PRC: Guangxi Normal University Press. 3–34.

Mercer, Sarah 2016. Seeing the world through your eyes: Empathy in language learning and teaching. In: MacIntyre, Peter D. – Gregersen, Tammy – Mercer, Sarah (eds.): *Positive psychology in SLA*. Bristol: Multilingual Matters. 91–111. https://doi.org/10.21832/9781783095360-004

Nguyen, Kate – Stanley, Nile – Stanley Laurel. – Wang, Jonghui 2015. Resilience in language learners and the relationship to storytelling. *Cogent Education* 2/1, 1–16. https://doi.org/10.1080/2331186X.2014.991160

Oxford, Rebbeca L. 2016a. Powerfully positive: Searching for a model of language learner well-being. In: Gabryś-Barker, Danuta – Gałajda, Dagmara (eds.): *Positive psychology perspectives on foreign language learn-ing and teaching*. Cham: Springer. 21–37.

Oxford, Rebecca. L. 2016b. Toward a psychology of well-being for language learners: The 'EMPATHICS' Vision. In: MacIntyre, Peter D. – Gregersen, Tammy – Mercer, Sarah (eds.): *Positive psychology in SLA.* Bristol: Multilingual Matters. 10–87. https://doi.org/10.21832/9781783095360-003

Parkinson, Brian 2019. Intragroup emotion convergence: Beyond contagion and social appraisal. *Personality and Social Psychology Review* 24/2, 121–140. https://doi.org/10.1177/1088868319882596

Pekrun, Reinhardt 2006. The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educactional Psychology Review* 18/4, 315–341. https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9

Pekrun, Reinhardt – Frenzel, Anne C. – Goetz, Thomas – Perry, Raymond P. 2007. The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education. In: Schutz, Paul A. – Pekrun, Reinhardt (eds.): *Emotion in education.* Academic Press. 13–36. http://doi:10.1016/b978-012372545-5/50003-4

Peterson, Christopher – Seligman, Martin 2004. *Character strengths and virtues a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Ratinen, Ilkka – Uusiautti, Satu 2020. Finnish students' knowledge of climate change mitigation and its connection to Hope. *Sustainability* 12/6, Article 2181. https://doi.org/10.3390/su12062181

Reivich, Karen – Shatte Andrew. 2002. *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.

Ross, Andrew – Rivers, Damien 2018. Emotional experiences beyond the classroom: Interactions with the social world. *Studies in Second Language Learning and Teaching* 8/1, 103–126. http://doi.org/10.14746/ssllt.2018.8.1.5

Seligman, Martin E. 2012. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Atria paperback.

Seligman, Martin 2018. PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology 13*, 333–335. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

Seligman, Martin E. – Csikszentmihalyi Mihály 2000. Positive psychology: An introduction. *Am. Psychol*. 55, 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1

Shao, Khaiki – Yu, Weihua – Ji, Zhongmin 2013. An exploration of Chinese EFL students' emotional intelligence and foreign language anxiety. *The Modern Language Journal* 97/4, 919–931. https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2013.12042.x

Shao Khaiki – Nicholson Laura J. – Kutuk, Gulsah – Lei Fei 2020. Emotions and instructed language learning: Proposing a second language emotions and positive psychology model. *Frontiers in Psychology* 11. Article 2142. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02142

Scheier, Michael F. – Carver, Charles S. – Bridges, Michael W. 1994. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology* 67/6, 1063–1078. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063

Sharwood Smith, Michael 2017. *Introducing language and cognition. A map of the mind.* Cambridge: Cambridge University Press.

Snyder, Charles R. – Harris, Chery – Anderson, John R. – Holleran, Sharon A. – Irving, Lori M. – Sigmon, Sandra T. et al. 1991. The will and the ways: Development and validation of an individual-difference measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology* 60/4, 570–585. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570

Snyder, Charles R. – Sympson, S. C. – Ybasco, F. C. – Borders, T. F. – Babyak, M. A. – Higgins, R. L. 1996. Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology* 70/2, 321–335. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.321

Smith, Bruce W. – Dalen, Jeanne – Wiggins, Kathrin – Tooley, Erin – Christopher, Paulette – Bernard, Jennifer 2008. The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine* 15/3, 194–200. https://doi.org/10.1080/10705500802222972

Swain, Merill 2013. The inseparability of cognition and emotion in second language learning. *Language Teaching* 46/2, 195–207. https://doi.org/10.1017/S0261444811000486

Teimouri Yasser – Goetze Julia – Plonsky Luke 2019. Second language anxiety and achievement: A meta-analysis. *Studies in Second Language Acquisition* 41/2, 363–387. https://doi.org/10.1017/S0272263118000311

Teimouri, Yasser – Plonsky, Luke – Tabandeh, Farhad 2022. L2 grit: Passion and perseverance for second-language learning. *Language Teaching Research* 26/5, 893–918. https://doi.org/10.1177/1362168820921895

Válóczi Marianna 2022. Karaktererősségek a nyelvórán – Pozitív pszichológiai intervenciók az egyetemi nyelvoktatási gyakorlatban. *Modern Nyelvoktatás* 28/1–2, 6–17. https://doi.org/10.51139/monye.2022.1-2.6.17

Wu, Xiaoting – Xu, Haibo – Zhang, Xiaomin – Han, Shiyu – Ge, Liuna – Li, Xiaohui 2021. Self-efficacy and hope as mediators between positive coping and resilience among patients with gastric cancer before the first chemotherapy. *Cancer Nursing* 44/1, 79–85. https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000753

Yin, Xuehong 2021. The interplay of EFL students' enjoyment, hope, prideand self-regulation. *Frontiers in Psychology 12*, 1–7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.803476

Zhang, Yunshu – Liu, Wenling – Liu, Ying – Huan, Zhaoming – Liu, Qiaoyun 2019. Chinese college students' optimism and social creativity mediated by creative self-efficacy and hope. *Social Behavaviour and Personality* 47/7, 1–9. https://doi.org/10.2224/sbp.8268