

Sylwia Niewczas



<https://orcid.org/0000-0002-7349-5679>

<https://doi.org/10.18778/8220-940-2.08>



sylwia.niewczas@kul.pl



Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Szkoła Doktorska KUL
(językoznawstwo), Instytut Językoznawstwa, Aleje Racławickie 14,
20-950 Lublin

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA W GLOTTODYDAKTYCE – KONTEKST NAUCZANIA/UCZENIA SIĘ SENIORÓW

Słowa kluczowe: glottogeragogika, pozytywna psychologia, dobrostan, nauczanie języków obcych

Streszczenie. Artykuł ma na celu omówienie aktualnego stanu badań na temat psychologii pozytywnej z perspektywy jej aplikacji w glottodydaktyce ukierunkowanej na seniorów. Od kilku lat obserwujemy tendencję zwiększającej się popularności psychologii pozytywnej w edukacji, w tym w nauczaniu języków obcych, a sam czas prowadzenia badań nad tym zagadnieniem można podzielić na okres początkowy (2012–2015) oraz okres rozkwitu (od 2016 do teraz). W pierwszej części artykułu przedstawiono proces wprowadzenia psychologii pozytywnej do badań nad nauczaniem/uczeniem się języków obcych, w tym model PERMA M. Seligmana oraz oparty na nim model EMPHATICS autorstwa R. Oxford. Seligman wskazał, że na ogólny dobrostan składa się pięć elementów: pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje z innymi, poczucie sensu oraz osiągnięcia. Wskazane czynniki są bardzo ważne w kształceniu seniorów, ponieważ współczesne interdyscyplinarne badania potwierdzają, że nauka języków obcych poprawia jakość życia oraz dobrostan osób starszych. W kolejnej części artykułu dokonano przeglądu badań na temat zastosowań psychologii pozytywnej w glottodydaktyce, a w części końcowej skupiono się na prezentacji możliwości wykorzystania psychologii pozytywnej w glottodydaktyce ukierunkowanej na seniorów.

1. WSTĘP

Psychologia pozytywna podejmuje problematykę dobrostanu oraz jakości życia, a także poszukuje odpowiedzi na pytanie, jakie działania trzeba podjąć, by ukształtować szczęśliwych ludzi. Zrodziła się ona

pod koniec XX wieku jako opozycja do psychologii klinicznej, tradycyjnie skoncentrowanej na negatywnych aspektach życia. Ta stosunkowo nowa subdyscyplina miała jednak swoich prekursorów w historii zarówno w psychologii, jak i pedagogice. Należy tutaj wspomnieć choćby Johna Deweya, który twierdził, że podstawą nauki powinny stać się przeżycia uczniów oraz umożliwienie im rozwiązywania problemów. Za założyciela nurtu psychologii pozytywnej uważa się Martina Seligmana, którego zdaniem „psychologia pozytywna koncentruje się na tym, co sprawia, że życie jest warte życia. Jej badania i praktyka mają wyjaśnić tajemnice ludzkiej siły i przyczynić się do jej wzrostu” (Trzebińska 2008, s. 15). Niniejszy artykuł ma na celu zaprezentowanie aktualnego stanu badań na temat psychologii pozytywnej i możliwych ścieżek jej aplikacji w glottodydaktyce, ze szczególnym uwzględnieniem glottodydaktyki ukierunkowanej na seniorów.

2. POZYTYWNA PSYCHOLOGIA A GLOTTODYDAKTYKA

2.1. POZYTYWNA PSYCHOLOGIA A POZYTYWNA EDUKACJA

Obecnie na świecie można zaobserwować swoisty paradoks. Pomiędzy postępu medycyny, rozwoju edukacji oraz większego dobrobytu widać spadający poziom zadowolenia z życia, rosnącą liczbę przestępstw, rozwodów czy samobójstw, a Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że depresja z każdym rokiem przesuwana się wyżej w rankingu wyzwań zdrowotnych świata i aktualnie około 280 mln osób cierpi z jej powodu¹.

Martin Seligman zaznaczył, że wyżej wymienione problemy są wynikiem coraz bardziej odczuwalnego braku instrukcji, jak żyć, aby zachować zdrowie psychiczne – zwłaszcza w sytuacji współczesnego kryzysu rodziny oraz osłabienia więzi rodzinnych, co z kolei prowadzi do alienacji społecznej. W 2000 r. Seligman oraz Csíkszentmihályi zaproponowali skupienie się na pozytywnych odczuciach i w ten sposób podniesienie zadowolenia z życia. Opracowany przez Seligmana model PERMA zakłada, że na ogólny dobrostan składa się pięć elementów: pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje z innymi, poczucie sensu oraz osiągnięcia (Seligman 2013).

Koncepcja pozytywnej psychologii zaczęła zyskiwać coraz większą popularność w psychologii i innych naukach społecznych, a następnie również w edukacji. W ten sposób zaczęto mówić o pozytywnej eduka-

¹ Światowa Organizacja Zdrowia, „Depresja i inne zaburzenia psychiczne” 2017.

cji. Jej idea dotyczy zastosowania wiedzy teoretycznej w szeroko rozumianym środowisku szkolnym, które poza przekazywaniem wiedzy powinno uwzględniać również to, co pomaga uczniom rozwijać się w dobrostanie (Seligman et al. 2009). Od kilku lat popularność psychologii pozytywnej w edukacji wyraźnie wzrasta i dotyczy to także nauczania języków obcych. Badania, które podjęto nad tym zagadnieniem, można uporządkować w dwóch zakresach czasowych – okres początkowy przypada na lata 2012–2015 oraz okres rozkwitu trwający od roku 2016 do chwili obecnej.

Seligman i Csikszentmihályi (2000) za trzy podstawy badawcze psychologii pozytywnej uznali pozytywne emocje, pozytywne cechy charakteru oraz pozytywne instytucje. Zdaniem MacIntyre’a i Mercer (2014) dotychczasowe badania nad wykorzystaniem psychologii pozytywnej w nauczaniu języków obcych skupiały się głównie na pierwszych dwóch wskazanych wyżej filarach – pozytywnych emocjach oraz pozytywnych cechach charakteru. Istotne jest więc, aby przyszłe badania podjęły także tematykę pozytywnych instytucji jako środowiska, w którym uczniowie mogą poznawać język i związaną z nim kulturę w przyjaznej atmosferze i czerpać z tego przyjemność.

2.2. ZASTOSOWANIE POZYTYWNEJ PSYCHOLOGII W GLOTTODYDAKTYCE – PRZEGLĄD POLSKICH I ŚWIATOWYCH BADAŃ

W nauczaniu języków obcych wykorzystanie postulatów psychologii pozytywnej widoczne było już w zaproponowanych tzw. alternatywnych metodach nauczania języków obcych, takich jak np. metoda cichej drogi czy sugestopedia. Kolejnym krokiem były badania m.in. nad strategiami uczenia się, autonomizacją procesu uczenia się czy dyskusją nad rolą nauczyciela (Michońska-Stadnik 2020). Zastosowanie psychologii pozytywnej w glottodydaktyce jako pierwsi przedstawili MacIntyre i Gregersen w 2012 roku. Ich tezy badawcze opierały się na przekonaniu, że nauczyciele mogą mieć wpływ zarówno na pozytywne, jak i negatywne emocje osób uczących się języków obcych poprzez wykorzystanie w trakcie zajęć technik relaksacyjnych oraz wprowadzenie ćwiczeń rozwijających wyobraźnię. W swoim badaniu dowiedli, że pozytywne emocje oraz pozytywna atmosfera podczas zajęć wspomagają proces nauki języka.

Innym zagadnieniem związanym z wykorzystaniem mechanizmów psychologii pozytywnej w nauce języka obcego był eksperyment

wykonany przez Lake'a w roku 2013. Badanie przeprowadzono na grupie 539 osób z wykorzystaniem m.in. skali samooceny oraz szczęścia. Byli to rodzimi użytkownicy języka japońskiego w wieku 18–20 lat, wśród których weryfikowano kwestie pozytywnego obrazu siebie oraz poczucia własnej skuteczności. Celem badania było wypracowanie konkluzji i wskazań, dzięki którym rozpowszechniono by zastosowanie postulatów psychologii pozytywnej w nauce języka obcego i połączenie pozytywnego obrazu siebie w nauce języka obcego z motywacją do nauki języka.

W obszarze pozytywnej edukacji mieszczą się również takie kwestie, jak zadowolenie z nauki języka oraz poziom lęku językowego. W 2014 roku MacIntyre oraz Dewaele, wykorzystując kwestionariusze online, uzyskali odpowiedzi od 1746 osób z całego świata na temat zadowolenia z nauki języka obcego oraz lęku towarzyszącego temu procesowi. Wyniki pokazały, że zadowolenie przewyższało lęk u osób na wyższym poziomie językowym i tych, które zwykle wypadały lepiej na tle grupy. Z kolei aktywności wymagające od ucznia większej autonomii dawały uczestnikom kursu większe zadowolenie z nauki. Podobne badania przeprowadzono w Czechach na grupie seniorów (w wieku 55+), wśród których zbadano poziom subiektywnego odczuwania zadowolenia oraz podniesienia jakości życia w związku z podjętą nauką języka obcego (Pikhart, Klimova 2020). Wyniki pokazały, że nauka języka przynosiła seniorom dużo satysfakcji, a ponadto była źródłem motywacji i odczuwalnego wzrostu w ocenie jakości życia.

Wśród kolejnych aspektów, które interesowały badaczy, znalazło się również zagadnienie atmosfery podczas zajęć i jej wpływu na przyswajanie języka przez uczniów. Rozważano tu różne wskaźniki istotne dla „klimatu” zajęć językowych. Wpływem układu przestrzennego w sali na pozytywną atmosferę podczas zajęć zajął się Joseph Falout (2014), który udowodnił, że ustawienie w kształcie koła, zbliżające uczestników zajęć do prowadzącego, wpływa pozytywnie na empatię, zaufanie do prowadzącego oraz poczucie przynależenia do grupy.

Model dobrostanu PERMA opracowany przez Seligmana został zmodyfikowany przez Rebecę Oxford (2016), która zaproponowała zastosowanie pozytywnej psychologii w językoznawstwie stosowanym, tworząc model EMPHATICS. Skrót ten mieści w sobie odwołanie do wszystkich najważniejszych aspektów edukacyjnego dobrostanu: do emocji i empatii, znaczenia i motywacji, wytrwałości, nadziei i optymizmu, autonomii, czasu, trudności, rodzajów inteligencji, silnych cech charakteru czy wreszcie – do poczucia własnej wartości oraz własnej skuteczności. Według Oxford w procesie nauki języka obcego należy

brać pod uwagę wszystkie te elementy, ponieważ każdy z nich może mieć wpływ na przebieg nauki. Badania nad aspektem wpływu procesu nauki języka obcego na dobrostan zarówno uczniów, jak i nauczycieli przeprowadziły niezależnie Sarah Mercer ze swoim zespołem oraz Dorota Matsumoto. Mercer, Oberdorfer i Saleem (2016) przeanalizowali wywiady z ośmioma nauczycielami języka angielskiego na Malcie w sektorze prywatnym. Uzyskane wyniki pozwoliły jej na sformułowanie wniosku, że odpowiednie warunki pracy, dobre relacje z innymi nauczycielami oraz kursantami i pozytywna atmosfera w pracy skutkują wysoką oceną tej pracy przez nauczycieli. Z kolei Matsumoto (2019) przeprowadziła badania na temat dobrostanu seniorów w Japonii. Podczas wywiadów z osobami w wieku 62–76 lat skupiła się na aspektach dobrostanu związanego z nauką języka, a także postrzeganiem samego procesu uczenia się języka przez seniorów.

Na gruncie polskim badania z uwzględnieniem psychologii pozytywnej zastosowano m.in. w związku z zagadnieniem testowania postępów językowych. Monika Kusiak-Pisowacka (2016) przeanalizowała popularne techniki testowania i te mniej znane oraz zasugerowała, że aby testowanie było bardziej przyjemnym doświadczeniem, należy do niego włączyć techniki jakościowe. Sylwia Kossakowska-Pisarek (2016) podjęła z kolei w swych rozważaniach aspekt treningu strategii uczenia się słownictwa w podejściu pozytywnym jako wsparcie w nauce języka obcego. Przeprowadzone przez nią badania miały na celu zweryfikowanie efektywności opracowanej skali samoregulacji emocji oraz przeprowadzenie eksperymentu z wykorzystaniem strategii nauki słownictwa. Wyniki pokazały pozytywny wpływ wykorzystywania oraz włączania strategii uczenia się do procesu nauki języka obcego. Z kolei Katarzyna Budzińska (2018) podjęła tematykę pozytywnych instytucji. Na podstawie badań przeprowadzonych wśród nauczycieli i uczniów szkół językowych wykazała, że pozytywne instytucje mogą wpływać na rozwój uczniów poprzez tworzenie pozytywnego środowiska nauki.

W pierwszym okresie badań dotyczących wykorzystania ustaleń psychologii pozytywnej w edukacji pojawiło się również wiele głosów krytycznych. Podkreślano, że nie należy traktować emocji w upraszczający sposób, tzn. dzielić je wyłącznie na pozytywne oraz negatywne. Zwracano też uwagę, że poprzez to nowe podejście nie można na siłę szukać tylko aspektów pozytywnych w edukacji, ponieważ prowadzi to do ignorowania ważnych problemów, takich jak na przykład lęk w procesie nauki języka. Richard S. Lazarus (2003) zarzucał ponadto badaczom zbytnią zależność od danych przekrojowych, a także trudność w zbadaniu emocji oraz ich bezpośredniego wpływu na naukę języka.

By odeprzeć tę krytykę, MacIntyre z zespołem (2019) zaproponowali inny kierunek poszukiwań, których celem było podkreślenie związku między pozytywnymi i negatywnymi emocjami, które często się przenikają. Badacze zaznaczali, że doświadczenia w obszarze nauki języków obcych są zazwyczaj – zarówno u nauczycieli, jak i uczniów – bardzo złożone, a skupiając się na pozytywnych emocjach, można wykorzystać je w procesie nauki języka, aby zniwelować emocje negatywne.

Opisane powyżej badania pokazują rosnące zainteresowanie badaczy tematem emocji nie tylko w ujęciu psychologicznym, lecz także glottodydaktycznym. Uwzględnienie pomijanych wcześniej w nauczaniu/uczeniu się języków obcych emocji czy atmosfery zajęć językowych otworzyło drogę do szerszego spojrzenia na proces przyswajania języka obcego i czynniki, które mają na niego wpływ.

3. PSYCHOLOGIA POZYTYWNA A UCZENIE SIĘ/NAUCZANIE SENIORÓW

Światowe i polskie badania przeprowadzone w latach 2010–2020 w obszarze glottogeragogiki, czyli geragogiki języków obcych (m.in. Antoniou et al. 2013; Bak et al. 2016; Słowik 2016; Słowik-Krogulec 2019; Jaroszevska 2013; Keijzer et al. 2020; Pfenninger, Polz 2018), dowiodły, że nauka języków obcych w wieku senioralnym pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych u osób starszych oraz może przyczynić się do opóźnienia procesów starzenia się mózgu u zdrowych seniorów. W świetle tych badań seniorzy chętnie uczą się języków obcych, mają wysoką motywację wewnętrzną, są otwarci na kursy językowe z wykorzystaniem nowoczesnej technologii. Poszukują oni także możliwości kontaktów z innymi osobami w ich wieku ze względu na potrzebę przynależenia do grupy. Najlepiej przyswajają język obcy w sytuacji, kiedy budowane są dobre relacje z lektorem oraz gdy w trakcie zajęć panuje pozytywna atmosfera. Przyjemność płynąca z nauki języka jest jednym z najważniejszych czynników motywujących osoby starsze, dlatego dalsze badania powinny skupić się na tym, aby takie kursy jak najbardziej uprzyjemniać i trafiać w preferencje seniorów do nauki, proponując im odpowiednie tematy oraz metody i techniki pracy na zajęciach.

Dla osób w wieku senioralnym nauka języka obcego jest często dobrym sposobem na znalezienie nowego celu w życiu i podniesienie ogólnego dobrostanu. Wielu badaczy podkreśla również niezwykle ważną rolę nauczyciela w procesie nauki języka obcego w wieku późnej dorosłości, a także istotny aspekt autonomii w zadaniach na kursach

dla seniorów. W ostatnich latach coraz częściej mówi się o związku pomiędzy nauką języka obcego w wieku senioralnym a subiektywnym odczuciem poprawy dobrostanu seniorów i ogólnej jakości życia.

Korzystając z dotychczasowych, zarówno zagranicznych, jak i krajowych, wyników oraz ustaleń w obszarze zastosowania psychologii pozytywnej w nauczaniu języków obcych seniorów, można obecnie wprowadzać już wiele rozwiązań usprawniających interesujący nas proces nauczania/uczenia się. Przełożenie zasad modelu PERMA Seligmana na praktykę zajęć z seniorami można wyjaśnić następująco: oparcie się na pozytywnych emocjach (P – positive emotions) poprzez budowanie pozytywnego obrazu siebie wśród seniorów; zaangażowanie (E – engagement), poprzez oferowanie im aktywności, które będą dla nich na odpowiednim poziomie trudności oraz o tematyce ich interesującej; budowanie relacji (R – (positive) relationship) z kursantami, aby podczas zajęć panowała przyjazna atmosfera oraz dominowały relacje oparte na zaufaniu; znaczenie (M – meaning), proponując aktywności ważne dla kursantów, aby czuli, że uczą się czegoś, co jest dla nich istotne; wreszcie – poczucie sukcesu (A – achievement), które można realizować, udzielając kursantom pozytywnej informacji zwrotnej czy doceniając ich sukcesy, nawet te niewielkie.

Psychologia pozytywna poprzez skupienie się na pozytywnych odczuciach wpisuje się w preferencje seniorów także w zakresie form testowania i oceniania stosowanych przez lektorów (Kic-Drgas 2013; Słowik-Krogulec 2019). Seniorzy zdecydowanie opowiadają się przeciwko formalnemu testowaniu, które w ich odczuciu jest zbyt stresujące, a preferują otrzymywanie informacji zwrotnej od lektora na bieżąco. Jest to ważnym wskazaniem aplikacyjnym – w edukacji seniorów warto rozważyć wprowadzenie zmiany formy oceniania na mniej formalną, a w udzielaniu informacji zwrotnej skupić się na mocnych stronach kursanta.

Anna Michońska-Stadnik (2020) zwraca uwagę na ważną rolę autonomii w procesie uczenia się języka obcego. Pozytywne emocje są niezbędne do rozwinięcia poczucia odpowiedzialności za sukces lub jego brak. Zajęcia językowe dla seniorów powinny więc promować autonomię kursanta na przykład poprzez wykorzystanie projektów, dyskusji czy nauki wspartej technologią (również poza salą lekcyjną). Można również wpleść w kurs wspólne określanie celów nauki czy interesującej ucznia tematyki zajęć, instruowanie kursantów na temat wykorzystania strategii uczenia się, stosowanie strategii ludycznych czy wprowadzanie technik autokorekty na lekcji.

Z innych praktycznych wskazań dotyczących pracy z seniorami, o których wspomina się w literaturze przedmiotu, warto przywołać

rekomendację korzystania z technik relaksacyjnych podczas zajęć, co może pomóc w budowaniu przyjaznej atmosfery na lekcjach. Proponowane jest również prowadzenie dziennika/pamiętnika przez seniorów uczących się języka obcego i zapisywanie w nim zarówno informacji (w języku obcym) o tym, co na przykład wydarzyło się podczas weekendu, jak i swoich odczuć czy emocji przy wykonywaniu pewnych czynności. Prowadzenie takiego dziennika może stać się elementem uczenia (się) bardziej refleksyjnego, odpowiadającego potrzebom emocjonalnym osób w starszym wieku. Zaleca się również przetestowanie różnych form organizacji przestrzeni klasowej, aby stworzyć środowisko jak najbardziej wspierające proces uczenia się seniorów.

Niewiele jeszcze wiemy na temat roli pozytywnych instytucji w odniesieniu do edukacji seniorów. W przyszłych badaniach można by więc podjąć tematykę Uniwersytetów Trzeciego Wieku jako instytucji pozytywnych, zbadać (ewentualne) różnice pomiędzy wspieraniem/rozwijaniem dobrostanu seniorów na kursach językowych prowadzonych przez instytucje prywatne i państwowe. Ten kierunek analiz mógłby ukazać, na jakiego typu kursach języka obcego seniorzy są szczęśliwsi oraz z czego to wynika. Pozwoliłoby to być może również na zbadanie ogólnego nastawienia tej grupy wiekowej do nauki języka obcego.

Wnioski płynące z badań glottogeragogicznych, zwłaszcza tych dotyczących preferencji osób starszych w kontekście nauki języka obcego, w dużej mierze pokrywają się z postulatami psychologii pozytywnej. Należałoby zatem rozważyć wykorzystanie podejścia pozytywnego w nauczaniu seniorów, co obecnie należy – zwłaszcza w perspektywie polskich badań – raczej do zagadnień obserwowanych marginalnie niż na szerszą skalę.

4. PODSUMOWANIE

Jak wynika z badań przeprowadzonych do tej pory oraz z zaproponowanego przez Rebecę Oxford modelu EMPHATICS, wszystkie emocjonalne aspekty procesu nauki języka obcego są równie istotne, jak te, które dotychczas brano pod uwagę, a także mogą mieć one wpływ na jego przebieg. W kontekście nauczania języków obcych seniorów psychologia pozytywna może okazać się przydatna w odnalezieniu mocnych stron kursantów i czynników, które ich motywują do osiągnięcia lepszych wyników. W dalszych badaniach z obszaru glottogeragogiki i psychologii pozytywnej należałoby się skupić głównie na trzech zagadnieniach: 1) roli pozytywnych instytucji (w tym Uniwersytetów Trzeciego

Wiek, które z każdym rokiem zyskują na popularności), 2) aplikacji psychologii pozytywnej w glottogeragogice, wypracowaniu opartych na jej postulatach metod i technik pracy z seniorami oraz 3) opracowaniu programów kursów i materiałów dydaktycznych, które włączałyby postulaty psychologii pozytywnej do procesu nauki języka obcego.

BIBLIOGRAFIA

- Antoniou M., Gunasekera G., Wong P. C. M., 2013, *Foreign language training as cognitive therapy for age-related cognitive decline: A hypothesis for future research*, „Neuroscience & Biobehavioral Reviews”, 37, s. 2689–2698.
- Bak T. H., Long M. R., Vega-Mendoza M., Sorace A., 2016, *Novelty, challenge, and practice: The impact of intensive language learning on attentional functions*, „PLOS ONE” 11 (4): e0153485.
- Bak T. H., Nissan J. J., Allerhand M. M., Deary I. J., 2014, *Does bilingualism influence cognitive aging?*, „Annals Neurological”, 75, s. 959–963.
- Budzińska K., 2018, *Positive institutions: Case study*, „Theory and Practice of Second Language Acquisition”, 4 (2), s. 33–54.
- Czapiński J., 2004, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa.
- Csikszentmihályi M., Nakamura J., 2011, *Positive psychology: Where did it come from, where is it going?*, [w:] M. K. Sheldon, T. B. Kashdan, M. F. Steger (red.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, New York, s. 3–8.
- Falout J., 2014, *Circular seating arrangements: Approaching the social crux in language classrooms*, „Studies in Second Language Learning and Teaching”, 4 (2), s. 275–300.
- Gabrys-Barker D., 2016, *Caring and sharing in the foreign language class: On a positive classroom climate*, [w:] D. Gabrys-Barker, D. Gałajda (red.), *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching. Second language learning and teaching*, Cham, s. 155–175.
- Jaroszewska A., 2013, *Nauczanie języków obcych seniorów w Polsce*, Kraków.
- Keijzer M., Van der Ploeg M., Lowie W., 2020, *Methodological concerns and their solutions in third-age language learning studies*, „Dutch Journal of Applied Linguistics”, 9 (1–2), s. 97–108.
- Kic-Drgas J., 2013, *Fremdsprachenlernen im Seniorenalter. Entwicklung und Evaluation von Lehr- und Lernmaterialien für Senioren*, Wrocław–Dresden.
- Kolber M., 2014, *Zastosowanie psychologii pozytywnej w edukacji*, „Przegląd Pedagogiczny”, nr 2, s. 156–165.
- Kossakowska-Pisarek S., 2016, *Pedagogical implications of positive psychology: Positive emotions and human strengths in vocabulary strategy training*, [w:] D. Gabrys-Barker, D. Gałajda (red.), *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching. Second language learning and teaching*, Cham, s. 289–307.
- Kusiak-Pisowacka M., 2016, *How to test for the best: implementing positive psychology in foreign language testing*, [w:] D. Gabrys-Barker, D. Gałajda (red.), *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching*, Berlin–Heidelberg, s. 289–306, https://doi.org/10.1007/978-3-319-32954-3_16
- Kwiatek P., Bajer P., 2014, *Aplikacja psychologii pozytywnej w edukacji na przykładzie doświadczenia Geelong Grammar School (Australia)*, „Przegląd Badań Edukacyjnych”, 2 (17), s. 227–245.

- Lake J., 2013, *Positive L2 self: Linking positive psychology with L2 motivation*, [w:] M. Apple, D. Da Silva, T. Fellner (red.), *Language learning motivation in Japan*, Bristol, s. 225–244.
- Lazarus R. S., 2003, *Does the positive psychology movement have legs?*, „Psychological Inquiry”, 14 (2), s. 93–109.
- MacIntyre P., Dewaele J. M., 2014, *The two faces of Janys? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom*, „Studies in Second Language Learning and Teaching”, 2, s. 237–274.
- MacIntyre P., Gregersen T., 2012, *Emotions that facilitate language learning: The positive-broadening power of the imagination*, „Studies in Second Language Learning and Teaching”, 2 (2), s. 193–213.
- MacIntyre P., Mercer S., 2014, *Introducing positive psychology to SLA*, „Studies in Second Language Learning and Teaching”, 2, s. 153–172.
- MacIntyre P., Gregersen T., Mercer S., 2019, *Setting an Agenda for Positive Psychology in SLA: Theory, Practice, and Research*, „The Modern Language Journal”, 103 (1), s. 262–274, <https://doi.org/10.1111/modl.12544>
- Matsumoto D., 2019, *Exploring third-age foreign language learning from the well-being perspective: Work in progress*, „Studies in Self-Access Learning Journal”, 10 (1), s. 111–116.
- Mercer S., 2020, *The wellbeing of language teachers in the private sector: An ecological perspective*, „Language Teaching Research”, s. 1–24.
- Mercer S., Oberdorfer P., Saleem M., 2016, *Helping language teachers to thrive: Using positive psychology to promote teachers' professional well-being*, [w:] D. Gabryś-Barker, D. Gałajda (red.), *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching*, Berlin–Heidelberg, s. 211–229.
- Michońska-Stadnik A., 2020, *Psychologia pozytywna i jej rola w dydaktyce języków obcych*, „Oblicza Komunikacji”, 12, s. 275–284.
- Montessori M., 1949, *The absorbent mind*, New York.
- Oxford R. L., 2016, *Powerfully positive: Searching for a model of language learner well-being*, [w:] D. Gabryś-Barker, D. Gałajda (red.), *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching*, Berlin–Heidelberg, s. 21–38.
- Pfenninger S. E., Polz S., 2018, *Foreign language learning in the third age: A pilot feasibility study on cognitive, socio-affective and linguistic drivers and benefits in relation to previous bilingualism of the learner*, „JESLA”, 2, s. 1–13.
- Pikhart M., Klimova B., 2020, *Maintaining and supporting seniors' wellbeing through foreign language learning: Psycholinguistics of second language acquisition in older age*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, 17, s. 1–15.
- Pilar E. M., Esteller-Curto R., Ochoa L., Bardus M., 2014, *Impact on senior learners' quality of life through lifelong learning*, „Procedia – Social and Behavioral Sciences”, 131, s. 510–516.
- Seligman M. E. P., 2013, *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being*, New York.
- Seligman M. E. P., Csikszentmihályi M., 2000, *Positive psychology: An introduction*, „American Psychologist”, 55, s. 5–14.
- Seligman M. E. P., Ernst R., Gillham K., Linkins M., 2009, *Positive education: Positive psychology and classroom interventions*, „Oxford Review of Education”, nr 35 (3), s. 293–311.
- Słowik A., 2016, *Different perspectives on the use of L1 in teaching English to the elderly*, „Journal of Education Culture and Society”, 7 (2), s. 199–216.
- Słowik-Krogulec A., 2019, *Developing efficient foreign language classroom environment for older adult learners*, „Journal of Education Culture and Society”, 10 (2), s. 189–200.
- Światowa Organizacja Zdrowia, 2017, *Depresja i inne zaburzenia psychiczne*.
- Trzebińska E., 2008, *Psychologia pozytywna*, Warszawa.

POSITIVE PSYCHOLOGY IN THE LEARNING AND TEACHING OF OLDER ADULTS

Keywords: foreign language geragogy, positive psychology, wellbeing, foreign language acquisition

Summary. The aim of the paper is to present the current state of research in the field of positive psychology and its applications to teaching/learning languages to older adults. For many years, cognitive perspective had dominated research in applied linguistics. In recent years, however, a growing popularity of positive psychology and focus on positive emotions can be observed. In the first part of the paper, the introduction of positive psychology to education and language teaching will be described including Seligman's PERMA and Oxford's EMPHATICS models. In this model, Seligman hypothesized that 5 elements account for a general wellbeing: positive emotions (P), engagement (E), developing positive interpersonal relationship (R), finding meaning (M), and recognizing areas of accomplishment and achievement (A). The paper distinguishes between the two periods: the early period started by MacIntyre and Gregersen (2012–2015) and the current period which started in 2016 (the flourishing of positive psychology in education). Positive psychology research will be presented as well and possible implications of positive psychology in teaching of older adults.
