

Effects of Different Positive Psychology Perspectives on Second Language Acquisition

Sonay CANER-YILDIRIM, Erzincan Binali Yıldırım University, ORCID: 0000-0002-0381-2798

Abstract

In recent years, positive psychology has increasingly impacted the field of second language acquisition (SLA). There are two prevailing perspectives within positive psychology in SLA: one that separates negative emotions and exclusively focuses on positive emotions, and the other that views these emotions as complementary rather than distinct. In this context, a quasi-experimental study was conducted employing two strategies: Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) self-regulation strategy, which integrates both positive and negative emotions, and Positive Thinking (PT) strategy, which solely emphasizes positive emotions. The study investigated the effects of these strategies on the school motivation and academic performance of fifth graders in English. Following the intervention, no significant difference was observed between the groups in terms of self-reported school motivation. However, the academic performance of the group utilizing the MCII strategy, which focused on both positive and negative emotions, was significantly higher than that of the group employing the PT strategy, which concentrated exclusively on positive emotions. These results suggest that acknowledging negative emotions, rather than solely focusing on positive ones, may be more effective in positive psychology for helping individuals successfully achieve their language learning goals. Given its efficacy in enhancing academic performance, educators can develop and implement MCII forms tailored to their students' grade levels to support them in reaching their academic objectives.

Keywords: English language learning, educational intervention, positive psychology



Inonu University
Journal of the Faculty of
Education
Vol 24, No 2, 2023
pp. 730-744
DOI
10.17679/inuefd.1246973

Article Type
Research Article

Received
02.02.2023

Accepted
19.05.2023

Suggested Citation

Caner-Yıldırım, S. (2023). Effects of different positive psychology perspectives on second language acquisition, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 24(2), 730-744. DOI: 10.17679/inuefd.1246973

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Recent studies have increasingly focused on the role of positive emotions in second language acquisition (SLA) (Gabryś-Barker & Gałajda, 2016; Proietti Ergün & Dewaele, 2021; Jin et al., 2021; Wang et al., 2021). Positive psychology in SLA examines how an individual's positive emotions, attitudes, and motivation impact their ability to learn a second language (Dewaele et al., 2019; Wang et al., 2021). The "broaden-and-build" theory, a prominent concept within positive psychology, emphasizes the importance of separating and focusing solely on positive emotions (Fredrickson, 2001). However, MacIntyre and Gregersen (2012) argue that this approach is misguided, as positive and negative emotions should not be considered polar opposites; rather, they complement each other. In light of these contrasting perspectives on positive psychology in SLA, a study comparing the two approaches could greatly contribute to the field. One strategy to explore this is Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII), a goal-setting strategy that combines positive emotions with desired outcomes and negative emotions with potential obstacles. This method aligns with MacIntyre and Gregersen's (2012) viewpoint, allowing for plans to overcome identified obstacles. On the other hand, the Positive Thinking (PT) strategy (Adriaanse et al., 2013; Duckworth et al., 2013) focuses solely on positive aspects during goal setting, identifying desired outcomes in accordance with Fredrickson's (2001) theory. By examining these two strategies, this study aims to offer valuable insights into the different perspectives of positive psychology within SLA.

Purpose

The aim of this study was to compare the effectiveness of the MCII and PT strategies, from a positive psychology standpoint, on the English Language Grade Point Average (GPA) differences and school motivation of fifth graders in SLA.

Method

A quasi-experimental design was employed since random sampling was not feasible, as the MCII and PT groups consisted of students from different classes (Creswell, 2012). The research questions to be addressed were:

- Is there a significant difference exist in the change of fifth-grade students' English GPA before and after the intervention between the MCII group and the PT group?"
- Is there a significant difference in the school motivation of fifth graders in English between the MCII and PT groups?

To collect data, differences in participants' English class GPA and a questionnaire were used. The questionnaire contained demographic information and the School Motivation Scale, a 14-question instrument developed by Kaynak et al. (2017) to evaluate participants' school motivation.

Several t-tests were conducted to answer the research questions of this study.

Findings

An independent-sample t-test compared the academic performance change in English under MCII and PT conditions. A significant difference was found in the GPA difference scores for MCII ($M = 8.15$, $SD = 10.05$) and PT ($M = 2.82$, $SD = 6.17$) conditions; $t(44) = 2.25$, $p = .030$, $d = .62$, 95% CI [.02, 1.21]. This suggests that the MCII intervention had a statistically significant and moderately large positive effect on the students' English GPAs compared to the PT condition. In other words, the intervention using MCII appeared to improve the English GPAs of fifth-grade students to a greater extent than the PT condition.

Multiple independent-sample t-tests were used to compare the overall level of post-intervention school motivation and its factors—goal, performance, and school engagement—between the MCII and PT groups. Although the mean scores for each factor were slightly higher in the PT group, no significant difference was observed between the groups. This indicates that, although the PT intervention resulted in slightly higher mean scores for overall motivation, goal orientation, performance, and school engagement, these differences were not significant enough to suggest a true effect.

Discussion & Conclusion

Students in the MCII group who reported their goal, outcome (positive future), obstacle (negative reality), and plan on the MCII intervention form before English class showed greater improvement in their semester grades compared to students in the PT group who indicated their goal and outcome (positive future) on the PT intervention form. This finding aligns with previous research (Gollwitzer et al., 2011). Duckworth et al. (2013) suggested that PT may create a sense of assumed goal achievement, while MCII, with its focus on the current negative reality, does not produce such a feeling and may, therefore, encourage greater effort toward the goal. The school motivation levels of students in the MCII and PT intervention groups did not significantly differ, possibly because both interventions affect school motivation in similar ways.

Due to its effectiveness in enhancing academic performance, educators can create MCII forms tailored to their students' grade levels to support them in achieving their academic goals.

Pozitif Psikolojinin Farklı Perspektiflerinin İkinci Dil Öğrenimi Üzerindeki Etkileri

Sonay CANER-YILDIRIM, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, ORCID: 0000-0002-0381-2798

Öz

Son yıllarda, pozitif psikoloji, ikinci dil öğrenimi (İDÖ) alanını giderek daha fazla etkilemektedir. İDÖ'deki pozitif psikoloji ile ilgili iki farklı yaklaşım bulunmaktadır: biri, negatif duygulardan ayrılarak yalnızca pozitif duygulara odaklanan; diğeri ise bu duyguları birbirinden ayırmadan eşlik eden olarak ele alan. Bu bağlamda, hem pozitif hem de negatif duyguları bir arada değerlendiren "zihinsel karşılaştırma ve uygulama planları" (ZKUP) adlı öz-düzenleme stratejisi ve sadece pozitif duygulara odaklanan "olumlu düşünme" (OD) stratejisi kullanılarak yarı-deneysel bir çalışma yürütülmüştür. Bu stratejilerin beşinci sınıf öğrencilerinin İngilizce dersindeki okul motivasyonu ve akademik başarısı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Müdahaleden sonra, gruplar arasında öz bildirime dayalı okul motivasyonunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, hem pozitif hem de negatif duygulara odaklanan ZKUP stratejisi uygulanan grubun akademik başarısı, yalnızca pozitif duygulara odaklanan pozitif düşünme stratejisi uygulanan gruba göre anlamlı derecede daha yüksektir. Sonuçlara göre, pozitif psikolojide yalnızca olumlu duygulara odaklanmak yerine olumsuz duygulara da gereken önemi vermek, insanların dil öğrenme hedeflerine başarıyla ulaşmalarına yardımcı olmak için daha etkili olabilir. Akademik performansı artırmadaki etkinliği nedeniyle, uygulayıcılar, öğrencilerin akademik hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için öğrencilerin sınıf seviyelerine göre ZKUP formları oluşturabilir ve kullanabilirler.

Anahtar Kelimeler: İngilizce dil öğrenimi, eğitsel müdahale, pozitif psikoloji



İnönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 24, Sayı 2, 2023
ss. 730-744

DOI
10.17679/inuefd.1246973

Makale Türü
Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi
02.02.2023

Kabul Tarihi
19.05.2023

Önerilen Atıf

Caner-Yıldırım, S. (2023). Pozitif psikolojinin farklı perspektiflerinin ikinci dil öğrenimi üzerindeki etkileri, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 730-744. DOI: 10.17679/inuefd.1246973

Pozitif Psikolojinin Farklı Perspektiflerinin İkinci Dil Öğrenimi Üzerindeki Etkileri

Dünya genelinde çok sayıda çalışma, devletlerin ikinci dil öğrenimi (İDÖ) alanındaki pedagojik zorlukları çözüme çabalarına işaret etmektedir (Aksoy vd., 2018; Lütge vd., 2023; Isenbarger ve Zembylas, 2006). Bu durum Türkiye için de geçerlidir (Aksoy vd., 2018). Türkiye, 2022 İngilizce Yeterlilik Endeksi'ne ("EF EPI 2022 - EF English Proficiency Index," 2022) göre, küresel yeterlilik sıralamasında 111 ülke arasında 64. sırada; Avrupa Ülkeleri sıralamasında ise 35 ülke arasında 34. sırada yer almakta ve "düşük yeterlilikli" ülke olarak sınıflandırılmaktadır. Bu istenmeyen durumu değiştirmek için politika yapımcılar yıllar içinde çok sayıda önlem almıştır (Çapan, 2021). İDÖ'deki sorunlar tek bir sebebe dayandırılmaz. Sorunların, yabancı dil öğretmeni eğitimi ve öğretimi; okul altyapısı; öğrenci ilgi, tutum ve ihtiyaçları; öğretim materyalleri; okul yönetimi; ölçme ve değerlendirme prosedürleri dâhil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere çok yönlü olarak ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (British Council - TEPAV Proje Ekibi, 2015; Solak ve Bayar, 2015). Bu özellikler arasında bireylerle ilgili olanlar, dil öğrenimi için en önemli olanlar arasında sayılmaktadır (Aslan ve Thompson, 2021). Kişilik, inançlar, yeterlilik, kaygı, isteklilik ve motivasyon, İDÖ'deki başarının derecesini etkileyen faktörler arasındadır (Aslan ve Thompson, 2021). İkinci dil öğrenenlerin yaşadığı bu olumlu ve olumsuz duygular onlarca yıldır çalışılmaktadır (Dewaele, 2011; Horwitz, 1986; Jin vd., 2021; Marcos-Llinás ve Garau, 2009; Piniel ve Albert, 2018; Yu, 2022).

Kavramsal bir analiz çalışması, kaygı (Gkonou vd., 2017; Horwitz, 1986; Marcos-Llinás ve Garau, 2009), tükenmişlik (Li vd., 2021; Vaezi ve Fallah, 2011), bıkkınlık (Pawlak vd., 2020), suçluluk ve utanç (Teimouri, 2018) gibi konulara İDÖ literatüründe ağırlıklı olarak odaklanılmasını eleştirmiştir (Wang vd., 2021). Bu odaklanmadan memnun olmayan çağdaş araştırmalar, İDÖ'de olumlu duyguları teşvik etmiş ve etkilerini incelemiştir (Gabryś-Barker ve Gałajda, 2016; Proietti Ergün ve Dewaele, 2021; Jin vd., 2021; Wang vd., 2021). MacIntyre ve Gregersen'in (2012) araştırması, İDÖ çalışmalarında pozitif psikolojinin önemini vurgulayan ilk araştırmalardan biri olarak kabul edilmektedir (Dewaele vd., 2019; Resnik ve Dewaele, 2020). Resnik ve Dewaele'e (2020) göre, bu araştırma, duyguların kapsamlı bir analizini ve daha önce göz ardı edilen olumlu duyguların İDÖ'deki işlevine daha fazla vurgu yapılmasını savunan araştırmadır.

İDÖ'de pozitif psikoloji, bir kişinin olumlu duygularının, tutumlarının ve motivasyonunun ikinci bir dil edinme becerisini nasıl etkilediğinin incelenmesidir (Dewaele vd., 2019; Wang vd., 2021). Bu alandaki araştırmalar, olumlu tutumlara sahip olan ve yeni bir dil öğrenmek için motive olan bireylerin daha iyi dil öğrenme sonuçlarına sahip olma ihtimalinin yüksek olduğunu göstermektedir (Fatiha vd., 2014). Neşe, merak ve coşku gibi olumlu duygular da daha tatmin edici bir dil öğrenme deneyimine yol açabilir ve bu da öğrenme hedefine bağlılığı ve motivasyonu artırabilir (Wang vd., 2021). Bu bulgular, İDÖ araştırmacılarını olumlu duyguları da incelemeye teşvik etmek için çok önemli bir ilk adım olarak görülmektedir. MacIntyre vd., (2019) ile Gabryś-Barker ve Gaajda'nın (2016) kitapları ve aynı yıl Jyväskylä Üniversitesi'nde düzenlenen DPA'da pozitif psikoloji konferansı, Wang vd.'nin (2021) de belirttiği gibi, İDÖ'de pozitif psikolojinin hızla yayılmasına katkıda bulunmuştur. 2016'da kaydedilen önemli ilerlemeye rağmen, pozitif psikolojinin İDÖ'deki işlevinin hala alması gereken uzun bir yol olduğu söylenmiştir (Wang vd., 2021).

Pozitif psikolojinin İDÖ'deki rolüne ilişkin çalışmaları sürdüren Wang vd. (2021), MacIntyre'in (2016) 36 adet olarak belirlediği pozitif psikoloji göstergelerinden 7 tanesinin İDÖ

çalışmalarında acilen araştırılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bunlar Neşe, İyi Oluş, Dayanıklılık, Duygusal Düzenleme, Akademik Bağlılık, Cesaret ve Pedagojik Sevgidir. Diğer yandan, yukarıda vurgulandığı üzere, bir dizi çalışma öz düzenlemenin bu olumlu duyguları teşvik etmedeki rolünü vurgulamıştır (Artuch-Garde vd., 2017; Gupta ve Sudhesh, 2019; Koole vd., 2011; Reinecke vd., 2021; Vaziri vd., 2021).

Bir yandan Türkiye'de İDÖ'nün etkin bir şekilde uygulanmasında çeşitli sorunlar yaşandığı vurgulanmakta (Aksoy, 2020); diğer yandan olumlu duygulara odaklanan pozitif psikoloji, öz düzenlemenin etkisinin yüksek olduğu İDÖ için umut verici bir yaklaşım olarak görülmektedir (MacIntyre, 2016; Wang vd., 2021). Bu bağlamda, yukarıda da belirtildiği gibi pozitif duyguları teşvik etmedeki başarısı çeşitli çalışmalarda ortaya konmuş olan öz-düzenleme stratejilerine dayalı bir müdahale programı kullanılarak, öğrencilerin İDÖ'de pozitif duygularının teşvik edilmesinin mümkün olabileceği düşünülmüştür.

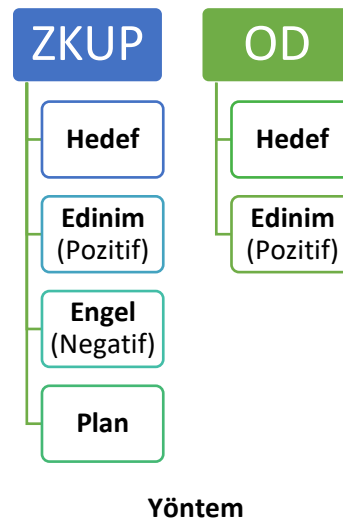
Öz düzenleme, belirli bir hedefe ulaşmak için kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kontrol etme sürecini ifade eder (Baumeister, 2018). Öz düzenleme stratejileri, bir kişinin istenen bir sonuca ulaşmak için kendi içsel durumlarını (düşünceleri, duyguları ve eylemleri gibi) öğrendiği yöntemlerdir (Pressley, 1995). Hedeflere ulaşmayı kolaylaştırmak için bireyin düşünce ve duygularını yönlendirmeyi amaçlayan birçok öz-düzenleme stratejisi vardır. Çeşitli çalışmalar, "zihinsel karşılaştırma" ve "uygulama planları" öz-düzenleme stratejilerinin hedef başarısını artırmak için birlikte kullanıldığını belirtmektedir (Duckworth & Carlson, 2013; Gollwitzer vd., 2018; Velasquez-Sheehy, 2015). Zihinsel karşılaştırma, kişinin, gelecekte ulaşmayı amaçladığı, arzuladığı bir sonucu hayal ettiği ve ardından bunu mevcut gerçeklik ve olası zorluklarla yani engellerle karşılaştırdığı özel bir öz-düzenleme stratejisidir (Oettingen, 1999). Diğer taraftan uygulama planları, tanımlanan engellerin üstesinden gelmek için planların yapıldığı bir öz-düzenleme stratejisidir. Uygulama planları stratejisi hedef ile ilgili olarak aşağıdaki cümle yapısını takip eder: ("A olumsuz durumu ortaya çıkarsa, B davranışını sergileyeceğim"). Zihinsel karşılaştırma ve uygulama planları birlikte kullanıldığında, hedefe ulaşma çabasını ve hedefe bağlılığı artırarak hedefe ulaşmayı kolaylaştırır. Bu kombinasyondan ortaya çıkan öz-düzenleme stratejisi "zihinsel karşılaştırma ile uygulama planlarının" (ZKUP), geçmiş çalışmalarda kişilerarası ilişkilerde iletişimi doğru yönetmede (Oettingen ve Reiningger, 2016), yeme davranışını düzenlemede (Adriaanese vd., 2010), çeşitli derslerde akademik performansı artırmada (Gollwitzer vd., 2018; Oettingen, 2012) ve İDÖ'de performansı artırmada (Lee vd., 2018) başarılı olduğu gösterilmiştir. ZKUP'un olumlu duyguları teşvik etmeyi amaçlayan çalışmalarda sıklıkla kullanıldığı literatürde vurgulanmıştır. Bunlar arasında iyi oluş (Liau vd., 2018), akademik bağlılık (Stan, 2016), cesaret (Sending, 2014) ve dayanıklılık (Duckworth vd., 2011) gibi duygular yer almaktadır ve bu duyguların İDÖ'de yüksek önem atfedilen pozitif duygular arasında olduğu belirtilmektedir (Wang vd., 2021).

Pozitif psikolojide savunulan teorilerden biri de "genişlet ve oluştur" teorisidir. Bu teori, kişinin olumsuz duyguları olumlu duygulardan ayırması ve sadece olumlu duygulara odaklanması gerektiğini ifade eder. Genişlet ve oluştur teorisine göre, kendileri hakkında iyi hisseden insanların mevcut durumda yeni düşünme ve eylem biçimlerini benimsemeleri daha olasıdır ve bu da uzun vadede fiziksel, zihinsel ve duygusal güçlerini geliştirmelerine yardımcı olur (Fredrickson, 2001). Ancak MacIntyre ve Gregersen (2012), bu teorisinin aksine, olumlu ve olumsuz duyguları iki zıt kutba ayırmanın doğru olmadığını, aksine birbirlerini tamamladıklarını savunmaktadır. İDÖ'de son yıllarda ön plana çıkan pozitif psikolojinin bu iki farklı bakış açısının

değerlendirmelerini karşılaştıran bir müdahale çalışmasının alana önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. ZKUP, MacIntyre ve Gregersen'in (2012) görüşü ile uyumlu olarak, hedefe yönelik, olumlu yönü "edinim" (arzu edilen pozitif gelecek) unsuruyla, olumsuz yönü ise "engel" unsuruyla (mevcut olumsuz gerçeklik) ele alan ve tanımlanan olumsuz durumu ortadan kaldırmaya yönelik planlar oluşturulmasına olanak tanıyan bir stratejidir. Daha önceki bazı çalışmalarda (Adriaanse vd., 2013; Duckworth vd., 2013) tanımlanan ve kullanılan bir diğer strateji olan ve hedefe ulaşmanın yalnızca olumlu yönünü görmeyi sağlayan olumlu düşünme stratejisi (OD), Fredrickson'ın (2001) görüşü doğrultusunda, hedefin tanımlanmasına ve bu hedefe ulaşılması halinde elde edilecek temel "edinimin", yani kazanımın belirlenmesine odaklanmaktadır. Şekil 1'de ZKUP ve OD stratejilerinin öğeleri gösterilmektedir. Bu kapsamda, bu çalışma, hem ZKUP stratejisinin (olumlu ve olumsuz duygulara birlikte odaklanma) uygulandığı grup ile OD'nin (sadece olumlu duygulara odaklanma) uygulandığı grubun müdahale programından önce ve sonra İngilizce dersindeki akademik performans puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesini hem de grupların okul motivasyon düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır.

Şekil 1.

ZKUP ve OD stratejilerinin öğeleri



Bu çalışmanın amacı, pozitif psikoloji perspektifinden, ZKUP ve OD stratejisinin beşinci sınıf öğrencilerinin İngilizce dersi başarı ortalamaları ve okul motivasyonları üzerindeki etkilerini karşılaştırmaktır. Çalışmada beşinci sınıf öğrencileri tercih edilmiştir çünkü bu yaş grubu, diğer zihinsel karşılaştırma ile uygulama planları çalışmalarında tercih edilen en genç öğrenci grubudur ve bu gruba yürütülen çalışma sayısı sınırlıdır (Gollwitzer vd., 2011). Ayrıca ülkemizde bu yaş grubunda ZKUP ve OD stratejilerinin kullanıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışma öncesinde etik kurul onayı ve katılımcılar ile ebeveynlerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Çalışma, 2021-2022 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın müdahalesi, hedefe yönelik davranışı güçlendirmeyi, hedeflere bağlılığı artırmayı ve hedef belirlemeden hedefe ulaşmaya kadar hedef için çabalamayı artırmayı amaçlayan düşük maliyetli ve zaman tasarruflu ZKUP öz düzenleme stratejisinden türetilmiştir. ZKUP grubundaki katılımcılar hedeflerini, hedefle ilişkili en önemli kazanımı, hedefe ulaşmanın önündeki mevcut

engeli ve bu engeli aşma planlarını sırasıyla tanımlamışlardır. Eğitim müdahalelerine ilişkin çalışmalarda genellikle kontrol grubu yerine karşılaştırma grubu kullanılır. Bunun nedeni, eğitim alanındaki deneysel araştırmalarda her iki grubun da bir şekilde müdahaleye maruz kalmasıdır (Fraenkel vd., 2012). Bu nedenle, önceki araştırmaları takiben, öğrencilerin hedeflerini açıkça belirttikleri ve hedefe ulaşmanın en önemli olumlu kazanımını yazdıkları bir OD karşılaştırma grubu oluşturulmuştur. ZKUP grubundaki öğrencilerin müdahaleden sonra yazılı sınavlarda OD grubundaki öğrencilere göre daha iyi performans göstermesi beklenmiştir. Beklenen bir diğer sonuç da ZKUP grubundaki öğrencilerin okul motivasyonlarının müdahaleden sonra OD grubundakilere kıyasla daha fazla artması olmuştur. Bu çalışmada yarı deneysel bir yaklaşım kullanılmıştır çünkü ZKUP ve OD grupları farklı şubelerdeki öğrencilerden (grup halinde) oluşturulmuş için rastgele örnekleme mümkün olmamıştır (Creswell, 2012). Çalışma kapsamında aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

- Beşinci sınıf öğrencilerinin müdahale öncesi ve sonrası İngilizce dersi not ortalamalarındaki değişim ZKUP grubu ile OD grubu arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- Beşinci sınıf öğrencilerinin İngilizce dersindeki okul motivasyonları ZKUP grubu ile OD grubu arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

Çalışma Grubu ve Süreci

Çalışma grubu, bir ortaokulda iki farklı şubede aynı öğretmenden İngilizce dersi alan 47 gönüllü beşinci sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. ZKUP grubunda 27 öğrenci (9 kız ve 18 erkek) ve OD grubunda 20 öğrenci (8 kız ve 12 erkek) bulunmaktadır.

Gruplar aynı beşinci sınıf öğretmeni tarafından okutulan iki şubeden oluşturulmuştur. Bir öğretim teknolojisi uzmanı, ortaokul beşinci sınıf öğrencilerinin özelliklerine ve mevcut ders kitaplarına ve etkinlik sayfalarına dayanarak, kâğıt tabanlı etkinlik formları oluşturmak için çevrimiçi görsel tasarım aracı Canva'yı kullanmıştır. Müdahaleyi yürüten öğretmen, nihai formun görsel tasarımını, başlıklarını ve metin içeriğini gözden geçirmiş ve onaylamıştır. Öğretmen onayından sonra, katılımcı olmayan bir beşinci sınıf öğrencisine formlar gösterilerek formların görsel çekiciliği ve anlaşılabilirliği hakkında geri bildirim istenmiştir. Formlar hakkında olumlu geribildirim almasının ardından, ZKUP ve OD etkinlikleri için formlar A4 kağıdına basılmıştır. Öğretmen, öğrencilere ZKUP veya OD Etkinlik Formlarını kâğıt üzerinde nasıl dolduracakları konusunda bilgilendirme yapmıştır. ZKUP grubundaki öğrenciler, İngilizce dersindeki haftalık hedeflerini yazmak, bu hedefin olası en olumlu çıktısını tanımlamak, hedefe ulaşmanın önünde durabilecek engel(ler)i listelemek ve bu engel(ler)in üstesinden nasıl geleceklerini plan(lar)la açıklamak durumundadır. Karşılaştırma grubundaki öğrenciler haftalık bir hedef belirlemek ve bu hedefin olası en olumlu çıktısını tanımlamak durumundadır. Öğretmen, uygulama yapılan her haftada, her bir öğrencinin etkinlik kağıdındaki hedef, edinim, engel ve plan (ZKUP grubu) veya hedef ve edinim (pozitif düşünme grubu) kutularını doğru şekilde doldurup doldurmadığını kontrol etmiş ve formları uygun şekilde doldurmakta yardıma ihtiyacı olan öğrencilere rehberlik etmiştir. Öğrenciler, buldukları gruba bağlı olarak altı hafta boyunca ZKUP ya da OD stratejisini uygulamışlardır.

Ölçümler

Veri toplamak için katılımcıların İngilizce derslerindeki müdahale öncesi ve sonrası genel not ortalaması (GNO) farkları ve bir ankete verdikleri yanıtlar kullanılmıştır. Ankette demografik

bilgilerin yanı sıra, Kaynak vd., (2017) tarafından katılımcıların okul motivasyonunu ölçmek üzere geliştirilen ve 14 sorudan oluşan Okul Motivasyonu Ölçeği de yer almıştır. Bu 5'li Likert ölçeğinde hedef (5 madde), performans (5 madde) ve okula bağlılık (4 madde) alt faktörleri bulunmaktadır. Ölçeğin genel Cronbach Alfa iç tutarlılık skoru .84'tür ve her bir faktör için katsayılar sırasıyla .86, .80 ve .85'tir. GNO farkı, katılımcıların birinci dönem (müdahale öncesi) notlarının ikinci dönem (müdahale sonrası) notlarından çıkarılmasıyla hesaplanmıştır. Bir öğrencinin her bir dönem için GNO'su, üç performans notu ve iki yazılı sınav notunun ortalamaları toplanarak hesaplanmaktadır.

Çalışma Bağlamı

Türkiye'de ortaokul öğrencileri eğitimlerini iki yarıyıl boyunca sürdürmektedir. Bir dönem 18 haftalık eğitimden oluşmaktadır. Öğrenciler her hafta üç saat İngilizce eğitimi almaktadır. Tatil ve sınav haftaları haricinde, müdahale formları hem ZKUP grubunda hem de OD grubunda bu haftaların altısında (aynı haftalara denk gelecek şekilde) kullanılmıştır.

Veri Analizi

İlk olarak, başlangıçta her iki grubun okul motivasyonu düzeyi ile ortalama akademik performansları arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testleri yapılmıştır. Müdahale sonrası her bir gruptaki not ortalamasındaki artışı analiz etmek için eşleştirilmiş örneklem t-testleri yapılmıştır. Gruplar arasında son test ve ön testteki not ortalaması farklılıkları bağımsız örneklem t-testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca, müdahale sonrasında okul motivasyonu düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testleri yapılmıştır.

Bulgular

Başlangıç Özellikleri

Müdahale uygulamasından önce, gruplar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını ortaya koymak için her iki grubun GNO'su ve okul motivasyonu ölçümleri karşılaştırılmıştır. ZKUP ve OD gruplarındaki katılımcılar başlangıç not ortalaması (ZKUP $M = 69.29$, $SD = 21.63$; OD $M = 76.00$, $SD = 11.71$; $t(42) = -1.364$, $p = .180$) ve başlangıç okul motivasyonu düzeyi (ZKUP $M = 4.19$, $SD = .53$; OD $M = 4.34$, $SD = .49$; $t(45) = -.948$, $p = .35$) açısından farklılık göstermemiştir. Ayrıca, okul motivasyonunun tüm faktörleri (hedef, performans ve okula bağlılık) de gruplar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek için ayrı ayrı analiz edilmiştir. Her iki gruptaki katılımcıların başlangıçtaki hedefleri (ZKUP $M = 4.66$, $SD = .44$; OD $M = 4.69$, $SD = .52$; $t(45) = -.220$, $p = .83$), başlangıçtaki performansları (ZKUP $M = 3.79$, $SD = .78$; OD $M = 3.94$, $SD = .70$; $t(45) = -.706$, $p = .48$) ve başlangıç okul bağlılığı (ZKUP $M = 4.12$, $SD = .72$; OD $M = 4.39$, $SD = .57$; $t(45) = -1.382$, $p = .17$) düzeyleri farklılık göstermemiştir.

Müdahale Sonrası İngilizce Akademik Performansı ve Okul Motivasyonu Karşılaştırması

ZKUP grubunun not ortalamaları müdahaleden önce ve sonra eşleştirilmiş örneklem t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Müdahaleden önce öğrencilerin ortalama GNO'su ($M = 69.29$, $SD = 21.63$) iken müdahaleden sonra ($M = 77.44$, $SD = 13.66$) olmuştur; $t(26) = 4.22$, $p < .001$, $d = .82$, %95 CI [.37, 1.24]. Bu sonuçlara göre, ZKUP öz-düzenleme stratejisinin kullanımı beşinci sınıf öğrencilerinin İngilizce dersindeki akademik performansları üzerinde anlamlı bir etkiye

sahiptir. Yani, hedefin, bu hedefle ilişkili en önemli olası kazanımın, bu hedefin önündeki engelin ve bu engelin üstesinden gelme planının belirtilmesi, beşinci sınıf öğrencilerinin İngilizce öğrenimindeki akademik performanslarını anlamlı bir şekilde artırmaktadır.

OD grubunun not ortalamaları müdahale öncesi ve sonrasında eşleştirilmiş örneklem t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Müdahaleden önce öğrencilerin ortalama GNO'su ($M = 76.00$, $SD = 11.71$) ve müdahaleden sonra ($M = 78.81$, $SD = 9.63$); $t(19) = 2.04$, $p = .06$, $d = .46$, %95 CI [-.01, .91]. Bu sonuçlara göre, OD stratejisinin kullanımının beşinci sınıf öğrencilerinin İngilizce dersindeki akademik performansları üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Yani, sadece hedefin ve bu hedefle ilişkili en önemli olası kazanımın belirtilmesi, İngilizce öğreniminde akademik performansı anlamlı bir şekilde artırmamaktadır.

Gruplar arasında GNO farkı ve müdahale sonrası okul motivasyonlarını karşılaştırmak için çoklu bağımsız örneklem t-testleri yapılmıştır. ZKUP ve OD koşullarındaki İngilizce akademik performans değişimlerini (müdahaleden sonra ve müdahaleden önceki GNO farklarının gruplar arası karşılaştırılması) karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. ZKUP ($M = 8.15$, $SD = 10.05$) ve OD ($M = 2.82$, $SD = 6.17$) koşulları için GNO fark puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur; $t(44) = 2.25$, $p = .030$, $d = .62$, %95 CI [.02, 1.21]. Başka bir deyişle, ZKUP müdahale grubundaki öğrenciler müdahale sonrasında not ortalamalarını ortalama 8,15 puan artırırken, OD grubundaki çocuklar not ortalamalarını 2,82 puan artırmıştır ve ZKUP grubundaki artış ile OD grubundaki artış arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu bulgular ZKUP'un İngilizce akademik performans üzerinde OD'ye kıyasla orta seviyede bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. ZKUP ve OD gruplarının müdahale sonrası okul motivasyonunun genel seviyesi ve hedef, performans ve okula bağlılık faktörleri için seviyeleri çoklu bağımsız örneklem t-testleri ile karşılaştırılmıştır. Her bir faktör için ortalama puanlar OD grubunda biraz daha yüksek olmasına rağmen, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Anlamlı olmamakla birlikte, OD grubunda müdahale sonrası okul motivasyonunun genel seviyesi ($M = 4.30$, $SD = .70$) ZKUP grubuna ($M = 4.14$, $SD = .70$) kıyasla biraz daha yüksektir; $t(45) = .88$, $p = .39$, $d = .26$, %95 CI [-.32, .84]. Benzer şekilde, OD grubunda hedefle ilgili motivasyon düzeyi ($M = 4.65$, $SD = .48$) ZKUP grubuna kıyasla ($M = 4.58$, $SD = .70$) biraz daha yüksektir; $t(45) = .42$, $p = .68$, $d = .12$, %95 CI [-.46, .70]; OD grubunda, ZKUP grubuna kıyasla performans ($M = 3.97$, $SD = .72$); ($M = 3.82$, $SD = .83$); biraz daha yüksektir; $t(45) = .60$, $p = .55$, $d = .18$, %95 CI [-.40, .76] ve OD grubunda ($M = 4.29$, $SD = .81$) ZKUP grubuna ($M = 3.97$, $SD = .83$) kıyasla okula bağlılık; $t(45) = 1.31$, $p = .20$, $d = .39$, %95 CI [-.20, .97] biraz daha yüksektir. İstatistiksel olarak anlamlı olmayan bu sonuçlara göre, okul motivasyon düzeyleri müdahale sonrasında ZKUP ve OD grupları arasında farklılık göstermemiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, pozitif psikoloji alanından iki farklı bakış açısını (Fredrickson, 2004; MacIntyre ve Gregersen, 2012) temsil ettiği düşünülen ZKUP öz-düzenleme stratejisi (olumsuz duyguların olumlu duygulardan ayrılamayacağı ve süreçlerde birbirlerine eşlik ettikleri varsayımıyla) ile OD stratejisinin (olumlu duyguların insan düşünce ve eylem repertuarını genişlettiği ve olumsuz duygulardan ayrıştırılması gerektiği varsayımıyla) etkililiğini karşılaştırmayı amaçlayan yarı deneysel bir müdahale çalışmasıdır. İngilizce dersinden önce ZKUP müdahale formunda hedefini, kazanımını (olumlu gelecek), engelinin (olumsuz gerçeklik) ve planını bildiren ZKUP grubundaki öğrencilerin dönem notları, müdahale formunda hedefini ve kazanımını (olumlu gelecek)

bildiren OD grubundaki öğrencilere kıyasla bir önceki döneme göre önemli ölçüde daha fazla yükselmiştir. Geçmiş bir çalışmada, zihinsel karşılaştırma stratejisinin (hedefi, hedefin en önemli olası olumlu kazanımını ve mevcut engeli belirtme) ve OD kullanımının (hedefi, hedefin en önemli olumlu olası kazanımını belirtme) dezavantajlı durumdaki çocukların İDÖ üzerindeki etkinliği incelenmiştir. Sonuçlar, zihinsel karşılaştırma grubundaki çocukların OD grubundaki çocuklara göre daha yüksek yabancı dil akademik performansı gösterdiğini ortaya çıkarmıştır (Gollwitzer vd., 2011) ve bu bulgu bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlıdır. Duckworth vd., (2013) çalışmalarında, bireylerin yalnızca hedeflerini ve bu hedefe ulaştıklarında yaşayacakları olumlu duygu veya durumu hayal edip belirlemelerinin önemli bir dezavantaj olabileceğini vurgulamışlardır. Çünkü bu olumlu düşünme egzersizi bireye hedefe ulaştığını hissettirebilir. Bu olumlu duygu nedeniyle hedefe yönelik çaba ve hedefe bağlılık azalabilir. ZKUP ise hedefe ve hedefe ulaşılması halinde ortaya çıkabilecek olumlu sonucun yanı sıra mevcut olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara odaklanır, böylece kişiler mevcut durumu bir engel olarak tanımlayabilir ve bunun üstesinden gelmek için planlar yapabilir (Oettingen, 2012). Mevcut çalışmada, sadece olumlu duygulara odaklanan OD müdahalesinin akademik performansta ne grup içinde ne de gruplar arasında bir fark yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Öte yandan, ZKUP stratejisinin kullanımı akademik performansta hem grup içinde hem de gruplar arasında anlamlı fark yaratmıştır. Bu nedenle pozitif psikolojide sadece olumlu duygulara odaklanmak yerine olumsuz duygulara da gereken önemin verilmesinin bireylerin hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşmalarında daha etkili olabileceği çıkarımında bulunmak mümkündür.

Mevcut çalışmada, ZKUP ve OD müdahale gruplarındaki öğrencilerin okul motivasyonu düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bunun nedeni, her iki müdahalenin de okul motivasyonunu benzer şekillerde etkilemesi olabilir. Hem ZKUP hem de OD, hedef belirleme ve olumlu bir gelecek hayal etme gibi ortak unsurları barındırmaktadır. Bu ortak unsurlar, her iki gruptaki öğrenciler arasında benzer okul motivasyonu seviyelerine katkıda bulunmuş olabilir (Duckworth vd., 2013; Gollwitzer vd., 2011). Grupların müdahale sonrası yanıtlarının okul motivasyonu açısından farklılık göstermemesi bununla ilişkili olabilir. Ayrıca, çalışma, her iki stratejinin de okul motivasyonu üzerindeki yalnızca kısa vadeli etkilerini ortaya çıkarmış olabilir. ZKUP ve OD grupları arasındaki anlamlı farkların daha uzun bir dönemde ortaya çıkması mümkün olabilir (Locke & Latham, 2002). Diğer taraftan, okul motivasyon düzeylerini ölçmek için öz bildirim ölçeklerinin kullanılması, sosyal arzu edilebilirlik veya yanlış öz değerlendirme gibi önyargıları beraberinde getirmiş olabilir. Bu önyargılar, ZKUP ve OD grupları arasındaki önemli farklılıkları potansiyel olarak gizleyebilir (Podsakoff vd., 2003). ZKUP ve OD grupları arasında okul motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir fark olmaması, stratejilerin farklı ilkeleri göz önüne alındığında şaşırtıcı görünse de, çeşitli faktörler bu gözlemi açıklayabilir. Gelecekteki çalışmalar bu faktörleri göz önünde bulundurmalı ve ZKUP ve OD'nin okul motivasyonu üzerindeki potansiyel uzun vadeli etkilerini araştırırken, bireysel farklılıkları ve öz bildirim ölçümlerindeki yanlılıkları da hesaba katmalıdır.

Beşinci sınıflardaki deney grubu ZKUP egzersizini yaparken, karşılaştırma grubu OD egzersizini yapmıştır. Bu sınıflardaki katılımcılar sınıfça ZKUP veya OD çalışma grubuna atandığından, yani sınıf içinde rastgele atama yapılmadığından, iç geçerlilikle ilgili bazı endişeler söz konusu olabilir (Creswell, 2012). Gelecek çalışmalar sınıf içinde rastgele atanmanın yapılabileceği tasarımlar geliştirmeye odaklanabilir.

Bu çalışmada öğrencilerin akademik performansı, iki sınav ve üç performans notundan oluşan İngilizce not ortalaması ile ölçülmüştür. Gelecekteki çalışmalarda akademik performansın ölçülmesinde öğretmen gözlemleri, sınıf içi performans ve ödev performansı gibi diğer göstergeler de dikkate alınabilir.

Okul motivasyonu düzeyleri bir öz bildirim ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Sosyal arzu edilebilirlik nedeniyle (Fisher, 1993) bu ölçümlerden elde edilen sonuçlar gerçeği yansıtmayabilir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda öz bildirim ölçeğine ek olarak, öğretmen gözlemleri ve öğrencilerle görüşmeler yoluyla müdahale sonrasında öğrencilerin okul motivasyonu düzeyleri değerlendirilebilir.

Eşleştirilmiş örneklem t-testi sonuçları, her iki grubun da İngilizce dersi notlarının birinci dönemden ikinci döneme iyileştiğini, ancak sadece ZKUP grubundaki artışın anlamlı olduğunu göstermektedir. Her iki gruptaki iyileşmenin bir kısmı yıl sonu notlarının verilmesiyle ilgili olabilir. Çünkü öğretmenler yıl sonunda daha yüksek notlar verme eğilimindedir (Gronlund, 1985). Dolayısıyla, gözlemlenen not ortalaması farklılıkları bu olası sınırlama bağlamında değerlendirilmelidir.

ZKUP, çeşitli bağlamlarda araştırılan nispeten yeni bir öz-düzenleme stratejisidir. Ancak, daha geniş bir kültürel yelpazede, farklı jenerasyonlarda ve disiplinlerde daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma ZKUP stratejisi kullanılarak, Türkiye'de beşinci sınıf öğrencileriyle İngilizce dil başarısı üzerine yapılan ilk çalışma olması açısından önemlidir. Akademik performansı artırmadaki etkinliği nedeniyle, uygulayıcılar, öğrencilerinin akademik hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için sınıf seviyelerine göre ZKUP formları oluşturup, öğrencilerinin uygulamalarını sağlayabilirler.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Etik Kurul Kararı

Bu araştırma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi (28.02.2022 / E-88012460-050.01.02-153820) ve Milli Eğitim Bakanlığı kurumlarından (19.04.2022 / Ref. No: E.47613789-44-48054884) etik izin alınmıştır.

Kaynakça/References

- Adriaanse, M. A., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., Hennes, E. P., De Ridder, D. T., & De Wit, J. B. (2010). When planning is not enough: Fighting unhealthy snacking habits by mental contrasting with implementation intentions (MCII). *European Journal of Social Psychology, 40*(7), 1277-1293.
- Adriaanse, M. A., De Ridder, D. T., & Voorneman, I. (2013). Improving diabetes self-management by mental contrasting. *Psychology & Health, 28*(1), 1-12.
- Aksoy, E., (2020). Evaluation of the 2017 updated secondary school English curriculum of Turkey by means of theory-practice link. *Turkish Journal of Education, 9*(1), 1-21.
- Aksoy, E., Bozdoğan, D., Akbaş, U., & Seferoğlu, G. (2018). Old wine in a new bottle: Implementation of intensive language program in the 5th grade in Turkey. *Eurasian Journal of Applied Linguistics, 4*(2), 301-324.
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de La Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: a study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in psychology, 8*, 612.
- Aslan, E., & Thompson, A. S. (2021). The interplay between learner beliefs and foreign language anxiety: insights from the Turkish EFL context. *The Language Learning Journal, 49*(2), 189-202.
- Baumeister, R. (2018). *Self-regulation and self-control: Selected works of Roy F. Baumeister*. Routledge.
- British Council- TEPAV Project Team. (2015). *The State of English in Higher Education in Turkey*. British Council, Ankara. Retrieved from https://www.britishcouncil.org.tr/sites/default/files/he_baseline_study_book_web_son.pdf on 05.09.2022.
- Çapan, S. A. (2021). Problems in Foreign Language Education in the Turkish education system: Pre-service teachers' accounts. *Eurasian Journal of Applied Linguistics, 7*(1), 397-419.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Fourth ed.). Boston, Massachusetts: Pearson.
- Dewaele, J. M. (2011). Reflections on the emotional and psychological aspects of foreign language learning and use. *Anglistik: International Journal of English Studies, 22*(1), 23-42.
- Dewaele, J. M., Chen, X., Padilla, A. M., & Lake, J. (2019). The flowering of positive psychology in foreign language teaching and acquisition research. *Frontiers in psychology, 10*, 2128.
- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology, 31*(1), 17-26.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). "From fantasy to action: Mental contrasting with implementation intentions (MCII) improves academic performance in children." *Social Psychological and Personality Science, 4*(6), 745-753.
- Duckworth, A. L., ve Carlson, S. M. (2013). "Self-regulation and school success." *Self-regulation and autonomy: Social and developmental dimensions of human conduct, 40*, 208.
- EF EPI 2022 – EF English Proficiency Index. (2022). Retrieved January 24, 2023, from <https://www.ef.com.tr/epi/>
- Fatiha, M., Sliman, B., Mustapha, B., & Yahia, M. (2014). Attitudes and motivations in learning English as a foreign language. *International Journal of Arts & Sciences, 7*(3), 117-128.
- Fisher, R. J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of consumer research, 20*(2), 303-315.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218.

- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The psychology of gratitude*, 145, 166.
- Gabryś-Barker, D., & Gałajda, D. (Eds.). (2016). Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching. New York: Springer.
- Gkonou, C., Daubney, M., & Dewaele, J. M. (Eds.). (2017). *New Insights into Language Anxiety: Theory, Research and Educational Implications* (Vol. 114). Multilingual Matters.
- Gollwitzer, A., Oettingen, G., Kirby, T. A., Duckworth, A. L., & Mayer, D. (2011). Mental contrasting facilitates academic performance in school children. *Motivation and Emotion*, 35(4), 403-412.
- Gollwitzer, P. M., Mayer, D., Frick, C., ve Oettingen, G. (2018). "Promoting the Self-Regulation of Stress in Health Care Providers: An Internet/Internet-Based Intervention." *Frontiers in psychology*, 9.
- Gronlund, N. E. (1985). Measurement and evaluation in teaching (5th ed). New York: MacMillan Publishing Company
- Gupta, S., & Sudhesh, N. T. (2019). Grit, self-regulation and resilience among college football players: a pilot study. *Int. J. Physiol. Nutr. Phys. Educ*, 4(1), 843-848.
- Horwitz, E. K. (1986). Preliminary evidence for the reliability and validity of a foreign language anxiety scale. *Tesol Quarterly*, 20(3), 559-562.
- Isenbarger L., & Zembylas M. (2006). The emotional labour of caring in teaching. *Teaching and Teacher Education*, 22, 120–134.
- Jin, J., Mercer, S., Babic, S., and Mairitsch, A. (2021). "Understanding the ecology of foreign language teacher wellbeing," in *Positive Psychology in Second and Foreign Language Education*, eds K. Budzinska and O. Majchrzak (Cham: Springer), 35–58.
- KAYNAK, S., ÖZHAN, M. B., & KAN, A. (2017). ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN OKUL MOTİVASYONU ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI. *Electronic Turkish Studies*, 12(4).
- Koole, S. L., Van Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2011). The self-regulation of emotion. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 2, 22-40.
- Lee, V., Dewey, D. P., Trimble, H., & Belnap, R. K. (2018). Mental contrasting with implementation intentions, social networking and second language development. *STRETCHING BOUNDARIES*, 46.
- Li, C., Zhang, L. J., & Jiang, G. (2021). Conceptualisation and measurement of foreign language learning burnout among Chinese EFL students. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 1-15.
- Liau, A. K., Neihart, M., Teo, C. T., Goh, L. S., & Chew, P. (2018). A Quasi-experimental study of a fitbit-based self-regulation intervention to improve physical activity, well-being, and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(11), 727-734.
- Lütge, C., Merse, T., & Rauschert, P. (2023). Global citizenship in foreign language education: Concepts, practices, connections.
- MacIntyre, P. D. (2016). So far so good: An overview of positive psychology and its contributions to SLA. *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching*, 3-20.
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2019). Setting an agenda for positive psychology in SLA: Theory, practice, and research. *The Modern Language Journal*, 103(1), 262-274.
- 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), 193-213.
- Marcos-Llinás, M., & Garau, M. J. (2009). Effects of language anxiety on three proficiency-level courses of Spanish as a foreign language. *Foreign language annals*, 42(1), 94-111.
- Oettingen, G. (1999). "Free fantasies about the future and the emergence of developmental goals." *Action and self-development: Theory and research through the life span*, 315-342.
- Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European review of social psychology*, 23(1), 1-63.

- Oettingen, G., & Reininger, K. M. (2016). The power of prospecting: Mental contrasting and behavior change. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(11), 591-604.
- Pawlak, M., Zawodniak, J., & Kruk, M. (2020). *Boredom in the foreign language classroom: A micro-perspective*. Springer Nature.
- Piniel, K., & Albert, A. (2018). Advanced learners' foreign language-related emotions across the four skills. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 8(1), 127-147.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of applied psychology*, 88(5), 879.
- Pressley, M. (1995). More about the development of self-regulation: Complex, long-term, and thoroughly social. *Educational psychologist*, 30(4), 207-212
- Proietti Ergün, A. L., & Dewaele, J.-M. (2021). Do well-being and resilience predict the Foreign Language Teaching Enjoyment of teachers of Italian? *System* 99:102506. doi: 10.1016/j.system.2021.102506.
- Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2021). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101296-101296.
- Resnik, P., & Dewaele, J. M. (2020). Trait emotional intelligence, positive and negative emotions in first and foreign language classes: A mixed-methods approach. *System*, 94, 102324.
- Sending, V. (2014). Thinking success, behaving successfully: The relation between hypothetical thinking strategies, effort towards goal attainment and grit (Master's thesis, UiT Norges arktiske universitet).
- Solak, E., & Bayar, A. (2015). Current challenges in English language learning in Turkish EFL context. *Participatory Educational Research*, 2(1), 106-115.
- Stan, R. (2016). Complicated problems have simple solutions-noncognitive learning strategies for increasing academic engagement. *Romanian Journal of School Psychology*, 9(18), 37-42.
- Teimouri, Y. (2018). Differential roles of shame and guilt in L2 learning: How bad is bad?. *The Modern Language Journal*, 102(4), 632-652.
- Vaezi, S., & Fallah, N. (2011). The Relationship between Emotional Intelligence and Burnout among Iranian EFL Teachers. *Journal of Language Teaching & Research*, 2(5), 1168-1174.
- Vaziri, C., Ghanbaripناه, A., & Tajalli, P. (2021). Modeling the Cognitive Flexibility and Academic Engagement based on Self-Regulation, Psychological Hardiness and Self-Differentiation with Mediation of Family Functioning in High School Students. *International Journal of Pediatrics*, 9(3), 13281-13295.
- Velasquez-Sheehy, S. (2015). "A study of the impact of mental contrasting and implementation intentions on academic performance" (Doctoral dissertation, DePaul University).
- Wang, Y., Derakhshan, A., & Zhang, L. J. (2021). Researching and practicing positive psychology in second/foreign language learning and teaching: the past, current status and future directions. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Yu, Q. (2022). A review of foreign language learners' emotions. *Frontiers in Psychology*, 12, 6451.

İletişim/Correspondence

Arş. Gör. Dr. Sonay CANER-YILDIRIM
sonaycaner@gmail.com