

Agnieszka Gabrys*

POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI A POSTRZEGANE POZYTYWNE ZMIANY W FUNKCJONOWANIU PODCZAS PANDEMII COVID-19 WŚRÓD STUDENTÓW – MODERACYJNA ROLA ORIENTACJI POZYTYWNEJ

THE MODERATING ROLE OF POSITIVE ORIENTATION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND PERCEIVED POSITIVE CHANGES IN FUNCTIONING IN POLISH STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT: This research aims to investigate the relationship between self-efficacy and perceived positive changes in functioning in students during the COVID-19 pandemic while exploring the moderating effect of positive orientation. The study involved 267 students who completed two inventories: the General Self-Efficacy Scale (GSES), Positivity Scale, and the Scale of Positive Changes in Student Functioning in the COVID-19 Pandemic. The associations between the variables were examined using correlation and moderation analyses. The obtained results show that the relation between self-efficacy and perceived positive changes in functioning during the COVID-19 pandemic among students are moderated by positive orientation. Seven of the designed moderating models are statistically significant.

KEYWORDS: self-efficacy, perceived positive changes in functioning, positive orientation, COVID-19 pandemic, students, moderation analyses.

ABSTRAKT: Celem badania jest analiza związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19 przy uwzględnieniu moderacyjnej roli orientacji pozytywnej. W badaniu wzięło udział 267 studentów, którzy wypełnili: Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES), Skalę Postrzeganych Pozytywnych Zmian w Funkcjonowaniu Studentów Podczas Pandemii COVID-19 (SPPZwFS) i Skalę Orientacji Pozytywnej (SOP). Do zbadania powiązań między zmiennymi wykorzystano analizę korelacji i moderacji. Uzyskane rezultaty z badań wskazują na moderacyjną rolę orientacji pozytywnej w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u studentów. Ustalono siedem modeli moderacyjnych, które okazały się istotne statystycznie.

SŁOWA KLUCZOWE: poczucie własnej skuteczności, postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu, orientacja pozytywna, pandemia COVID-19, studenci, analiza moderacji.

Wprowadzenie

Bezspornie pojawienie się pandemii COVID-19 znacznie zmieniło funkcjonowanie ludzi na całym świecie. Jedną z płaszczyzn wielkich modyfikacji była edukacja wyższa. Przejście z tradycyjnej formy nauczania stacjonarnego na zdalną miało diametralny

* **Agnieszka Gabrys** – Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Pedagogiki, Katedra Metodologii Nauk Pedagogicznych; e-mail: agnieszka.gabrys@mail.umcs.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8502-7119>.

wpływ na ten proces zarówno z perspektywy studentów, jak i nauczycieli akademickich (de Haas, Faber i Hamersma, 2020; Gabryś i Boczkowska, 2021). Celem edukacji zdalnej w tym czasie było przede wszystkim wspieranie ciągłości nauczania, bez większej koncentracji na zapewnieniu dostępu do wiedzy tym, którzy z różnych powodów nie mogli brać udziału w tradycyjnym kształceniu (Kochan, Lewczuk i Walczak, 2021). Obok klasycznych studenckich stresorów akademickich pojawiły się nowe wyzwania, które wynikały m.in. z dostosowania do zdalnego trybu nauczania, niestabilności zakwaterowania, izolacji czy ograniczeń w dostępie do technologii (Miscia i Thornton, 2021). Badacze problematyki zwrócili uwagę zwłaszcza na niekorzystne skutki tych zmian u osób studiujących. W swoich eksploracjach poruszyli m.in. kwestie: zdrowia psychicznego (Długosz, 2020; Wilczewski, Gorbaniuk i Giuri, 2021), dystansu społecznego i tęsknoty za kontaktami społecznymi (Romaniuk i Łukasiewicz-Wieleba, 2020), odczuwanego stresu (Wang i Zhao, 2020; Kulawska, 2021), satysfakcji z życia (Kochan, Lewczuk i Walczak, 2021), wypalenia akademickiego (Goral i Zdun-Ryżewska, 2022), depresji i bezsensowności (Parra i Mireya, 2020), oraz frustracji i nudy (Aristovnik i in., 2020). Zagadnienie negatywnych konsekwencji wynikających z pandemii COVID-19 u studentów zostało dosyć dobrze opisane w literaturze przedmiotu. Co ważne, zauważalny jest wzrost zainteresowania badaczy pozytywnymi jej aspektami. Badani studenci wskazywali m.in. na: znaczenie rezyliencji (*resilience*) i pozytywnej orientacji (Ghanizadeh, 2022), rozwój osobisty, naukę wdzięczności, pozytywne ukierunkowanie na przyszłość (August i Dapkewicz, 2021), zmianę sposobu myślenia i nawyków, dbanie o własne zdrowie i higienę (Aristovnik i in., 2020), pozytywny afekt (Maher i in., 2021), potraumatyczny wzrost, elastyczność i odporność psychiczną (Yildiz, 2021).

W obliczu doświadczanych zmian i trudności w związku z pandemią COVID-19 zasadne stało się zwrócenie uwagi na posiadane przez studentów zasoby w podejmowanej aktywności zaradczej w celu przystosowania do nowych warunków. Niezwykle ważną rolę w procesie radzenia sobie przypisuje się dyspozycji wyrażającej się w poczuciu własnej skuteczności (*self-efficacy*), traktowanej jako znaczący zasób osobisty (Juczyński, 2001). W środowisku akademickim poczucie własnej skuteczności uważane jest za jeden z najważniejszych nieintelektualnych predyktorów wysokich osiągnięć, co potwierdzają badania (np. Honicke i Broadbent, 2016; Schneider i Preckel, 2017; Talsma i in., 2021). Definiowane jest jako przekonanie jednostki co do posiadania zdolności do skutecznego poradzenia sobie z trudnościami w nowych, stresogennych i nieprzewidywalnych warunkach. Im silniejsze jest to przekonanie, tym jednostka stawia sobie wyższe cele oraz większe jest jej zaangażowanie w pomyślną ich realizację pomimo przeciwności losu (Juczyński, 2001). Ponadto poczucie własnej skuteczności reguluje zachowanie będące odpowiedzialne za aspekty motywacyjno-behawioralne u człowieka. Wiąże się z wiarą w siebie i swoje możliwości, które są istotne z punktu

widzenia skutecznego zrealizowania konkretnego zadania bez względu na okoliczności mu towarzyszące (Oleś, 2003). Badania Kate Talsmy i współpracowników (2021) wskazują, że poczucie własnej skuteczności miało istotne znaczenie dla dokonywanej przez studentów oceny ich studiowania w kategoriach zagrożenia lub wyzwania w kontekście potencjalnego wpływu pandemii na ich życie oraz zaangażowania w naukę. Dowiedziono też, że poczucie własnej skuteczności jest predyktorem satysfakcji ze studiowania (Carranza Esteban i in., 2022). Niemniej polscy studenci w czasie pandemii COVID-19 charakteryzują się niższym jego poziomem niż studenci z Hiszpanii i Słowacji (Kupcewicz i in., 2022b).

Równie istotną rolę dla adaptacyjnego funkcjonowania jednostki w nowych/zmienionych warunkach ma orientacja pozytywna (*positive orientation*), która rozumiana jest jako podstawowa tendencja człowieka do dostrzegania oraz koncentracji na pozytywnych aspektach życia, korzystnych doświadczeniach i samym sobie. Składa się z trzech komponentów: samooceny, optymizmu oraz satysfakcji z życia i wyraża w pozytywnym odbieraniu zdarzeń (Caprara, 2010). Stanowi skłonność do dokonywania korzystnej oceny samego siebie i satysfakcji z życia oraz wysokiej oceny pomyślnej realizacji założonych celów, co z kolei przekłada się na wysoką jakość funkcjonowania jednostki (Caprara i in., 2012a; Caprara i in., 2018). Orientacja pozytywna jest stała w ciągu życia i w znacznym stopniu uwarunkowana genetycznie, a jej podstawowe założenie odnosi się do postrzegania swojej egzystencji, siebie i przyszłości w optymistyczny sposób. Wskazuje się na jej powiązania z przekonaniami jednostki co do posiadania zdolności skutecznego poradzenia sobie z trudnościami, stanowiąc tym samym znaczący czynnik pomyślnego funkcjonowania (Alessandri, Caprara i Tisak, 2012). Przy czym wiek nie moderuje tej relacji (Oleś i in., 2013). Orientacja pozytywna czyni jednostkę skłonną do poradzenia sobie z przeciwnościami losu mimo świadomości doznawanych strat i pojawiających się ograniczeń (Caprara i in., 2012b). Łączy się pozytywnie z percepcją stanu zdrowia, jakością relacji interpersonalnych i rodzinnych, satysfakcją z życia (Caprara i in., 2010) i nadzieją podstawową, natomiast negatywne powiązania zaobserwowano w przypadku poczucia beznadziejności (Łąguna, Oleś i Filipiuk, 2011). Badania Ewy Kupcewicz i współpracowników (2022a) wskazują, że podczas pandemii orientacja pozytywna u polskich studentów pielęgniarstwa jest istotnie niższa niż u studentów z Hiszpanii i Słowacji. Ponadto dowiedziono, że ma ona znaczenie dla kontrolowania emocji wśród badanych, tym samym autorzy badań podkreślają konieczność monitorowania zdrowia psychicznego studentów podczas pandemii.

W związku z tym, że psychologia pozytywna stała się popularna pod koniec XX w., bardziej niż kiedykolwiek istnieje potrzeba realizacji badań w kontekście pozytywnych zmian związanych z pandemią, a nie jej negatywnych aspektów (Yildiz, 2021). Dotychczas z uwagi na rozwój psychotraumatologii uwagę zwracano głównie na

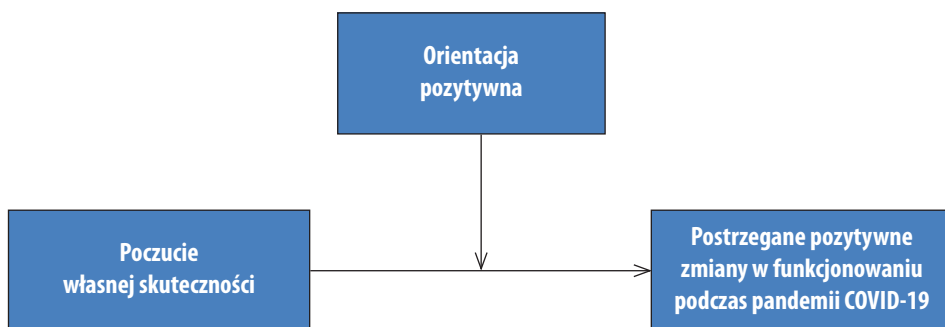
patologiczne następstwa wydarzeń traumatycznych. Koncepcja postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu studentów w czasie pandemii COVID-19 opiera się na założeniu odnajdywania korzyści w tego typu wydarzeniach oraz na dostrzeganiu pozytywnych zmian w związku ze stresującą sytuacją (por. Folkman i Moskowitz, 2007). Jednostki w obliczu takich wydarzeń są w stanie dostrzec benefity zarówno u siebie, jak i innych osób (Poulin i in., 2009). Szczególnie trudne sytuacje życiowe traktuje się jako wyzwajające możliwości wzrostowe w człowieku i powodujące zmiany w pozytywnym kierunku (Violanti, 2000). Richard G. Tedeschi i Lawrence G. Calhoun (1996) wyróżniają co najmniej trzy obszary, w obrębie których można dostrzec pozytywne zmiany u osób doświadczających traumę, są to: obraz siebie, zmiany w relacjach interpersonalnych oraz zmiany filozofii życia. Zgodnie z założeniami psychologii pozytywnej, kiedy człowiek napotyka trudności w realizacji celów, często szuka pozytywnych rozwiązań (Soklaridis i in., 2020).

Metodologiczne założenia

Celem zaprojektowanego badania jest analiza związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19 przy uwzględnieniu moderacyjnej roli orientacji pozytywnej. Poczucie własnej skuteczności ujmowane jest jako przekonanie jednostki co do posiadania zdolności do skutecznego poradzenia sobie z trudnościami w nowych, stresogennych i nieprzewidywalnych warunkach (Juczyński, 2001). Postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19 opierają się na założeniu odnajdywania korzyści w traumatycznych wydarzeniach oraz na dostrzeganiu pozytywnych zmian w związku ze stresującą sytuacją (Folkman i Moskowitz, 2007). Z kolei orientacja pozytywna odnosi się do podstawowej tendencji człowieka do dostrzegania oraz koncentracji na pozytywnych aspektach życia, korzystnych doświadczeniach i samym sobie (Caprara, 2010). Zależność między tymi zmiennymi nie została dotąd przeanalizowana, a z pewnością ustalenie charakteru tych powiązań zwłaszcza przy uwzględnieniu moderacyjnej roli orientacji pozytywnej dostarczy pewnego wyjaśnienia dla zjawiska odnajdywania korzyści w kontekście negatywnych wydarzeń życiowych. Ostatecznie pytanie badawcze brzmi: Czy orientacja pozytywna moderuje związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u studentów, a jeśli tak, to: w jaki sposób?

Na podstawie założeń teoretycznych oraz wyników dotychczasowych analiz empirycznych wysunięto hipotezę, którą poddano weryfikacji w trakcie badań własnych.

H1. Orientacja pozytywna moderuje związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u studentów. Poziom poczucia własnej skuteczności ma znaczenie dla stawianych sobie przez jednostkę celów oraz jej zaangażowania w podjęte zachowania w obliczu trudności. Tym samym ujmuje się je jako jeden z korelatów przystosowania (Akin i Kurbanoglu, 2011). Zakłada się, że przekonanie, które sprzyja osiągnięciu sukcesu i wyzwala pokłady energii, wiąże się z natężeniem postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u studentów. Jednocześnie relacja ta będzie moderowana przez orientację pozytywną, gdyż to, w jaki sposób jednostka (pozytywnie czy negatywnie) odbiera różne wydarzenia życiowe i na których aspektach życia się koncentruje oraz jak postrzega samego siebie, ma znaczenie dla jej psychospołecznego funkcjonowania i dobrostanu (Łąguna, Oleś i Filipiuk, 2011).



Rycina 1. Powiązania między analizowanymi zmiennymi
Źródło: opracowanie własne.

Grupa badanych osób

Do próby badanych osób celowo włączono 267 studentów różnych kierunków studiów z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Uczestnicy wyrazili pisemną zgodę na wypełnienie kwestionariusza bez wynagrodzenia. W trakcie realizacji badania przestrzegano wszelkich obowiązujących norm etycznych dotyczących prowadzenia badań naukowych. Grupę badanych osób w zdecydowanej większości (245-91,76%) stanowiły kobiety. Więcej badanych mieszka na wsi (140-52,43%) i nie pracuje zawodowo (210-78,65%). Rok i stopień studiów badanych przedstawia się następująco: 2 rok I stopnia (97-36,33%), 1 rok I stopnia (63-23,59%), 3 rok I stopnia (50-18,73%), 1 rok II stopnia (49-18,35%) i 2 rok II stopnia (8-3,00%). Średni wiek badanych wynosi 21,88 roku (3,97). Badanie zostało przeprowadzone w formule on-line.

Procedura badawcza

Osoby badane spełniające kryterium doboru do badań – bycie studentem aktualnie studiującym w czasie pandemii COVID-19, otrzymali mailowo link z kwestionariuszem on-line z prośbą o uczestnictwo w badaniu. Po zaznaczeniu w formularzu świadomej zgody na udział w przedsięwzięciu badani otrzymali dalszą część kwestionariusza z właściwą częścią – baterią testów. Po wypełnieniu narzędzi badani przez kliknięcie „wyślij” – odesłali swoje odpowiedzi.

Materiały badawcze

Dane do badań zebrano za pomocą następujących narzędzi badawczych: Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES), Skala Postrzeganych Pozytywnych Zmian w Funkcjonowaniu Studentów Podczas Pandemii COVID-19 (SPPZwFS) oraz Skala Orientacji Pozytywnej (SOP).

1. Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) R. Schwarzera i M. Jerusalema w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego (2001) pozwala na określenie nasilenia ogólnego przekonania osoby co do skuteczności jej radzenia sobie ze stresorami. Składa się z 10 twierdzeń, ocenianych przez badanego na czterostopniowej skali typu Likerta od 1 – nie, do 4 – tak (Juczyński, 2001). Narzędzie posiada zadowalającą rzetelność i α Cronbacha wynosi 0,88.
2. Skala Postrzeganych Pozytywnych Zmian w Funkcjonowaniu Studentów Podczas Pandemii COVID-19 (SPPZwFS) autorstwa A. Gabryś, M. Boczkowskiej i A. Lady składa się z 45 twierdzeń, które dotyczą zmian doświadczonych podczas pandemii COVID-19. Osoba badana ocenia twierdzenia na skali od 0 do 5, gdzie 0 oznacza nie doświadczyłem/am tej zmiany, a 5 – doświadczyłem/am tej zmiany w bardzo dużym stopniu. Składa się ona z sześciu podskal: Sfera duchowa i zdrowotna (SDZ) (α Cronbacha = 0,78), Sfera indywidualna i społeczna (SIS) (α Cronbacha = 0,78), Sfera ekonomiczna i czas wolny (SECW) (α Cronbacha = 0,80), Sfera rodzinna (SR) (α Cronbacha = 0,83), Sfera postaw wobec zdrowia (SPWZ) (α Cronbacha = 0,83), Sfera edukacyjna (SE) (α Cronbacha = 0,88) i wyniku ogólnego (α Cronbacha = 0,85).
3. Skala Orientacji Pozytywnej (SOP) w polskiej adaptacji M. Łaguny, P. Olesia i D. Filipiuk (2011) zbudowana jest z ośmiu stwierdzeń i pozwala zbadać ogólny poziom orientacji pozytywnej jako pozytywnej tendencji do pozytywnego ustosunkowania się siebie, doświadczanych zdarzeń życiowych, świata i życia. Badany na 5-stopniowej skali określa, w jakim stopniu zgadza się z poszczególnymi twierdzeniami (Łaguna, Oleś i Filipiuk, 2011). Rzetelność skali w tej próbie badanych osób jest zadowalająca, alfa Cronbacha wynosi 0,82.

Wyniki badań

W pierwszej kolejności ustalono statystyki opisowe uwzględnionych zmiennych u badanych studentów.

Tabela 1. Statystyki opisowe orientacji pozytywnej, poczucie własnej skuteczności i pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u studentów

Zmienne		M(SD)	M(SD) podskal	Zakres wyników (min-max)	Zakres wyników w podskalach (min-max)
Orientacja pozytywna		26,24(6,27)	–	8-40	1-40
Poczucie własnej skuteczności		29,00(4,83)	–	10-40	1-40
Postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19	Sfera duchowa i zdrowotna (SDZ)	23,12(15,54)	1,65(1,11)	0-66	0-70
	Sfera indywidualna i społeczna (SIS)	32,19(15,54)	2,30(1,11)	0-63	0-70
	Sfera ekonomiczna i czas wolny (SECW)	13,46(8,15)	2,24(1,36)	0-35	0-35
	Sfera rodzinna (SR)	7,54(5,61)	1,51(1,12)	0-20	0-20
	Sfera postaw wobec zdrowia (SPWZ)	8,79(4,70)	2,20(1,18)	0-20	0-20
	Sfera edukacyjna (SE)	5,52(3,34)	2,76(1,67)	0-10	0-10
	SPPZwFS Wynik ogólny (WO)	90,63(45,92)	–	0-203	0-225

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane rezultaty wskazują, że u badanych studentów największe natężenie postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 występuje w Sferze edukacyjnej (SE) oraz Sferze indywidualnej i społecznej (SIS). Natomiast najmniejsze w Sferze rodzinnej (SR) oraz Sferze duchowej i zdrowotnej (SDZ). Przy zastosowaniu norm tymczasowych w zakresie uogólnionego poczucia własnej skuteczności wyodrębniono trzy kategorie wyników: niskie, przeciętne i wysokie badanych studentów (Juczyński, 2001). Na tej podstawie stwierdzono, że najwięcej badanych studentów (133-49,81%) cechuje się wysokim poziomem poczucia własnej skuteczności, ok. 1/3 (93-34,81%) natężeniem przeciętnym, a u 41 (15,36%) studentów występuje niskie jego nasilenie. Z kolei przy wykorzystaniu istniejących norm dla SOP (Łaguna, Oleś i Filipiuk, 2011) ustalono, że badani studenci cechują się najczęściej (103-38,58%) niskim poziomem OP, u 31,08% badanych ten poziom jest przeciętny, a u 30,34% wysoki.

W dalszej części sprawdzono normalność rozkładu w próbie. Przeprowadzona analiza pozwoliła stwierdzić normalność rozkładu, co umożliwiło, w kolejnym kroku,

zgodnie z przyjętymi regułami zastosowanie analizy korelacyjnej z wykorzystaniem współczynnika korelacji r Pearsona uwzględnionych w niniejszym badaniu zmiennych.

Tabela 2. Związek między uwzględnionymi zmiennymi u badanych studentów – współczynniki korelacji r Pearsona

Zmienne	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 wśród studentów	1. SDZ	–							
	2. SIS	0,86**	–						
	3. SECW	0,79**	0,75**	–					
	4. SR	0,70**	0,71**	0,61**	–				
	5. SPWZ	0,76**	0,77**	0,66**	0,53**	–			
	6. SE	0,27**	0,28**	0,28**	0,21**	0,21**	–		
	7. SPPZwFS-WO	0,95**	0,95**	0,86**	0,78**	0,82**	0,78**	–	
8. Poczucie własnej skuteczności	0,40**	0,40**	0,40**	0,40**	0,40**	0,40**	0,40**	–	
9. Orientacja pozytywna	0,58**	0,58**	0,58**	0,58**	0,58**	0,58**	0,58**	0,54**	–

** $p < 0,01$; SDZ – Sfera duchowa i zdrowotna, SIS – Sfera indywidualna i społeczna, SECW – Sfera ekonomiczna i czas wolny, SR – Sfera rodzinna, SPWZ – Sfera postaw wobec zdrowia, SE – Sfera edukacyjna, SPPZwFS-WO – Wynik ogólny

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane rezultaty przeprowadzonej analizy korelacyjnej wskazują, że zarówno zgeneralizowane poczucie własnej skuteczności, jak i orientacja pozytywna dodatnio wiążą się z postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u badanych studentów. Wyższe nasilenie poczucia własnej skuteczności, jak i orientacji pozytywnej koresponduje z wyższym natężeniem postrzegania pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u badanych studentów. Należy przy tym zaznaczyć, że najsilniejsze powiązania stwierdzono między poczuciem własnej skuteczności a wynikiem ogólnym postrzeganych pozytywnych zmian oraz między orientacją pozytywną a postrzeganiem pozytywnych zmian w sferze duchowej i zdrowotnej u badanych studentów. Ponadto poczucie własnej skuteczności istotnie i dodatnio wiąże się z orientacją pozytywną u badanych studentów. Im silniejsze przekonanie jednostki co do posiadania zdolności do skutecznego poradzenia sobie z problemami, tym bardziej dostrzega ona i koncentruje się na pozytywnych aspektach swojego życia i postrzega siebie równie korzystnie.

W kolejnym etapie analiz przy użyciu *macro* PROCESS dla SPSS (wersja 3,5) (Hayes, 2013) oraz metody bootstrappingu określono moderacyjną rolę orientacji pozytywnej w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi

zmianami w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19. Ustalono siedem modeli moderacyjnych. Uzyskane rezultaty prezentuje tabela 3.

Tabela 3. Poczucie własnej skuteczności a postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19 – orientacja pozytywna jako moderator

Zmienne		B	SE	t	p	LLCI	ULCI
Sfera duchowa i zdrowotna (SDZ)	Constant	4,481	14,319	0,313	0,755	-23,713	32,675
	Poczucie własnej skuteczności	-0,532	0,515	-1,032	0,303	-1,546	0,483
	Orientacja pozytywna	0,086	0,623	0,138	0,890	-1,141	1,314
	Poczucie własnej skuteczności x Orientacja pozytywna	0,041	0,021	1,951	0,052	-0,001	0,082
Model 1: $R^2 = 0,36$; $F(48,415) = 3,806$; $p < 0,001$							
Sfera indywidualna i społeczna (SIS)	Constant	7,370	15,475	0,476	0,634	-23,099	37,840
	Poczucie własnej skuteczności	0,025	0,557	0,044	0,965	-1,072	1,121
	Orientacja pozytywna	0,150	0,674	0,222	0,824	-1,177	1,476
	Poczucie własnej skuteczności x Orientacja pozytywna	0,026	0,023	1,146	0,253	-0,019	0,071
Model 2: $R^2 = 0,25$; $F(28,834) = 1,313$; $p < 0,001$							
Sfera ekonomiczna i czas wolny (SECW)	Constant	8,087	8,091	0,999	0,318	-7,844	24,017
	Poczucie własnej skuteczności	-0,240	0,291	-0,823	0,411	-0,813	0,333
	Orientacja pozytywna	-0,289	0,352	-0,821	0,412	-0,983	0,404
	Poczucie własnej skuteczności x Orientacja pozytywna	0,026	0,012	2,162	0,032	0,002	0,049
Model 3: $R^2 = 0,25$; $F(29,548) = 4,674$; $p < 0,001$							
Sfera rodzinna (SR)	Constant	0,868	5,750	0,151	0,880	-10,455	12,191
	Poczucie własnej skuteczności	-0,109	0,207	-0,529	0,597	-0,517	0,298
	Orientacja pozytywna	0,141	0,250	0,564	0,573	-0,352	0,634
	Poczucie własnej skuteczności x Orientacja pozytywna	0,008	0,008	0,939	0,349	-0,009	0,025
Model 4: $R^2 = 0,21$; $F(22,447) = 0,881$; $p < 0,001$							
Sfera postaw wobec zdrowia (SPWZ)	Constant	6,738	5,091	1,323	0,187	-3,287	16,763
	Poczucie własnej skuteczności	-0,117	0,183	-0,641	0,522	-0,478	0,243
	Orientacja pozytywna	-0,053	0,222	-0,240	0,811	-0,490	0,383
	Poczucie własnej skuteczności x Orientacja pozytywna	0,008	0,008	1,183	0,238	-0,006	0,023
Model 5: $R^2 = 0,11$; $F(10,800) = 1,400$; $p < 0,001$							

Sfera edukacyjna (SE)	Constant	6,374	3,747	1,701	0,090	-1,003	13,752
	Poczucie własnej skuteczności	-0,070	0,135	-0,515	0,607	-0,335	0,196
	Orientacja pozytywna	-0,182	0,163	-1,118	0,264	-0,504	0,139
	Poczucie własnej skuteczności x Orientacja pozytywna	0,008	0,006	1,395	0,164	-0,003	0,018
Model 6: $R^2 = 0,05$; $F(4,358) = 1,945$; $p < 0,005$							
SPPZwFS Wynik ogólny (WO)	Constant	33,918	43,671	0,777	0,438	52,072	119,909
	Poczucie własnej skuteczności	-1,043	1,571	-0,664	0,507	-4,137	2,050
	Orientacja pozytywna	-0,148	1,901	-0,078	0,938	-3,891	3,596
	Poczucie własnej skuteczności x Orientacja pozytywna	0,117	0,064	1,827	0,069	-0,009	0,243
Model 7: $R^2 = 0,31$; $F(40,054) = 3,340$; $p < 0,001$							

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane wyniki z badań wskazują na moderacyjną rolę orientacji pozytywnej pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19. Ustalono siedem modeli moderacyjnych, które okazały się istotne statystycznie i wyjaśniają od 5% do 36% wariacji postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu badanych studentów podczas pandemii COVID-19. Co istotne, orientacja pozytywna moderuje związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu badanych studentów podczas pandemii COVID-19 w Sferze duchowej i zdrowotnej (SDZ) ($R^2 = 0,36$; $F(48,415) = 3,806$; $p < 0,001$) oraz Sferze ekonomicznej i czasu wolnego (SECZ) ($R^2 = 0,25$; $F(29,548) = 4,674$; $p < 0,001$). Uzyskane wyniki wskazują na to, że relacja między poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w SDZ u badanych studentów jest moderowana jedynie przez przeciętny ($B = 0,614$; $SE = 0,218$; $t = 2,821$, $CI_{95\%} = [0,185; 1,043]$) i wysoki ($B = 0,778$; $SE = 0,269$; $t = 2,887$, $CI_{95\%} = [0,247; 1,308]$) poziom orientacji pozytywnej. Z kolei związek między poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w SECZ u badanych jest moderowany przez niski ($B = 0,273$; $SE = 0,112$; $t = 2,436$, $CI_{95\%} = [0,052; 0,493]$), przeciętny ($B = 0,478$; $SE = 0,123$; $t = 3,884$, $CI_{95\%} = [0,236; 0,720]$) oraz wysoki ($B = 0,580$; $SE = 0,152$; $t = 3,812$, $CI_{95\%} = [0,280; 0,880]$) poziom orientacji pozytywnej.

Wraz ze wzrostem poziomu poczucia własnej skuteczności wzrasta natężenie postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu studentów w pandemii COVID-19 w Sferze duchowej i zdrowotnej jedynie u badanych z przeciętnym i wysokim poziomem orientacji pozytywnej. Natomiast wzrost poziomu poczucia własnej skuteczności, któremu towarzyszy wzrost natężenia postrzeganych pozytywnych zmian

w funkcjonowaniu studentów w pandemii COVID-19 w Sferze ekonomicznej i czasu wolnego, występuje u badanych studentów z niskim, przeciętnym i wysokim poziomem orientacji pozytywnej.

Z uwagi na uwzględnioną w badaniach metodę pomiarową zmiennych za pomocą narzędzi samoopisowych, przy wykorzystaniu jednoczynnikowej analizy Harmana w programie SPSS 26, sprawdzono, czy występuje zjawisko Common Method Bias (Jakobsen i Rasmus, 2015). Uzyskane wyniki wskazują na brak występowania błędu pomiarowego dla analizowanego związku, wykazano istnienie jednego czynnika z 31,07% kowariancji uwzględnionych zmiennych.

Dyskusja wyników

Podjęte badania zorientowane były na analizę związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19 przy uwzględnieniu moderacyjnej roli orientacji pozytywnej. Dowiedziono istotnych statystycznie, pozytywnych korelacji pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu badanych studentów podczas pandemii COVID-19. Uzyskane rezultaty dostarczają ponadto informacji, że związek ten jest moderowany przez orientację pozytywną u badanych.

Wyniki niniejszych ustaleń wskazują, że najwięcej badanych studentów cechuje się wysokim poziomem uogólnionego poczucia własnej skuteczności oraz niskim poziomem orientacji pozytywnej. Rezultaty te są zbieżne z tymi uzyskanymi przez Kupcewicz i współpracowników (2022b), którzy dowiedli, że prawie połowa badanych polskich studentów charakteryzuje się niskim poziomem orientacji pozytywnej i wysokim poziomem samoskuteczności (Kupcewicz i in., 2022b). Największe natężenie postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 występuje w Sferze edukacyjnej (SE) oraz Sferze indywidualnej i społecznej (SIS), a najmniejsze w Sferze rodzinnej (SR) oraz Sferze duchowej i zdrowotnej (SDZ). Zatem badani studenci najwięcej korzystnych doświadczeń zauważają w kontekście zdalnej edukacji oraz w kontaktach interpersonalnych i koncentracji na samym sobie. Piotr Długosz (2020) wskazuje na zalety zdalnej edukacji w opinii studentów, którzy zwrócili uwagę na: zaoszczędzony czas na dojazdy na uczelnię, możliwość przebywania w domu i samodzielny wybór czasu na naukę. Studenci dodali również dyżury online, możliwość pracy w grupach i możliwość łączenia wielu aktywności (Romaniuk i Łukasiewicz-Wieleba, 2021). Co więcej, uwzględnili rozwój szeregu kompetencji interpersonalnych m.in.: przystosowanie do zmiany, samodzielność, zarządzanie własnym czasem, samodyscyplina, dobra organizacja pracy, obsługa nowoczesnych technologii

(Waligóra, 2021). Badania Marii Chodkowskiej i współpracowników (2021) dowodzą, że studenci dobrze oceniają szybkość przejścia na nauczanie zdalne. Ponadto w czasie pandemii i kwarantanny dokonali pozytywnej oceny swojego środowiska społecznego (Długosz, 2020).

Najmniejsze natężenie pozytywnych zmian w funkcjonowaniu dostrzegają badani studenci w kontaktach rodzinnych oraz w zakresie dobrostanu psychicznego i fizycznego. Na pogorszenie się relacji w rodzinie w czasie pandemii wskazują Anna Bartkowiak i Ewa Karmolińska-Jagodzick (2021). Ze względu na pandemię COVID-19 młodzi ludzie zostali zmuszeni do tego, by na dłuższy czas powrócić do rodzinnych domów. W danej chwili dowiedziono, że relacje badanych z matkami nieznacznie się pogorszyły, a relacje z ojcami nie uległy zmianie (mimo że były oceniane gorzej niż z matkami). Rozmowy z rodzicami sprzyjały nieporozumieniom i sprzeczkom, które niekiedy przekładały się na pogorszenie posiadanych relacji. Co więcej, sytuacja pandemiczna miała negatywny wpływ na samopoczucie młodych ludzi, którzy obawiali się zakażenia, martwili się o swoje zdrowie i życie oraz bliskich (Iwańska, 2020).

Uzyskane rezultaty z badań dowiodły istnienia istotnych statystycznie i dodatnich zależności pomiędzy uogólnionym poczuciem własnej skuteczności i orientacją pozytywną a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu badanych studentów podczas pandemii COVID-19. Przypuszcza się, że im silniejsze przekonanie jednostki co do posiadania zdolności skutecznego poradzenia sobie z trudnościami, tym dostrzega ona więcej pozytywnych zmian w swoim całościowym funkcjonowaniu podczas pandemii. Silna samoskuteczność pozwala jednostce wyznaczać sobie ambitne cele, sprawia, że chce ona angażować się w ich realizację i pomimo ewentualnych trudności konsekwentnie dąży do ich spełnienia, czerpiąc przy tym satysfakcję z własnych osiągnięć i aktywności (Bandura, 1994). Być może takie zadaniowe nastawienie człowieka do świata i pojawiających się stresorów generuje u niego pozytywny obraz jego funkcjonowania lub pozwala mu w znacznej większości dostrzegać tylko te aspekty. Ponadto im bardziej koncentruje się on na korzystnych sferach swojego życia i upatruje je w samym sobie, tym częściej skupia się na pozytywnych zmianach w sferze religijnej i zdrowotnej w czasie pandemii. Pozostaje to w zbieżności z wynikami uzyskanymi przez Łagunę, Olesia i Filipiuk (2011), którzy wskazują, że orientacja pozytywna istotnie i dodatnio wiąże się ze stanem zdrowia studentów.

Wysunięte w badaniach założenie hipotetyczne sformułowane na podstawie teorii i dostępnych badań empirycznych, że orientacja pozytywna moderuje związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu badanych studentów podczas pandemii COVID-19 się potwierdziło. Jak wskazują rezultaty przeprowadzonej analizy moderacyjnej, wzrostowi poziomu poczucia własnej skuteczności towarzyszy wzrost natężenia postrzeganych pozytywnych

zmian w funkcjonowaniu w pandemii COVID-19 w Sferze duchowej i zdrowotnej jedynie u badanych z przeciętnym i wysokim poziomem orientacji pozytywnej. Wyższa ogólna skłonność do pozytywnego postrzegania świata, siebie i przyszłości pozwala człowiekowi na traktowanie życia w kategorii wyzwania, co umożliwia mu rozwój i dbanie o swoje życie pomimo nieuchronności jego kresu (Sobol-Kwapińska, 2014). Zwłaszcza że pandemia COVID-19 zmieniła znacznie postrzeganie czasu oraz uświadomiła kruchość życia (Długosz, 2021). Jednostka nie poddałaby ze świadomością własnych ograniczeń i nie poradziłaby sobie z trudnościami i przeciwnościami losu, gdyby nie miała predyspozycji do wiary w to, że egzystencja jest coś warta, a przyszłość jest obiecująca (Caprar i in., 2012a).

Z kolei wzrostowi poziomu poczucia własnej skuteczności towarzyszy wzrost natężenia postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu w pandemii COVID-19 w Sferze ekonomicznej i czasu wolnego u badanych studentów bez względu na posiadany poziom orientacji pozytywnej. Wyższa samoskuteczność pozwala jednostce osiągać wyższe cele, radzić sobie z trudnościami i podejmować przemyślane decyzje z uwagi na przewidywanie ich skutków, tym samym ma ona duże predyspozycje, by pomyślnie zarządzać swoimi wydatkami i planować wolny czas. Posiadany zasób pozwala opracować konkretny plan działania, co sprawia, że nic nie dzieje się z przypadku, a to z kolei w większym stopniu gwarantuje pomyślność realizacji. Można wnioskować, że badani studenci (bez względu na poziom orientacji pozytywnej) cechujący się wyższą samoskutecznością dokonują ekonomicznej kalkulacji zmian związanych z pandemią (powrót do domu rodzinnego, brak konieczności przemieszczania się, edukacja zdalna) i podejmują takie decyzje, które w efekcie przyniosą im wymierne korzyści.

Podsumowanie i ograniczenia badań

Uzyskane rezultaty dowodzą moderacyjnej roli orientacji pozytywnej w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu badanych studentów podczas pandemii COVID-19. Wyniki badań stanowią istotne przesłanki do podejmowania kolejnych analiz i wprowadzenia działań prewencyjnych i profilaktycznych w grupie studentów. Nacisk położyć należy na wzmocnienie poczucia własnej skuteczności, które silnie wiąże się z postrzeganiem pozytywnych zmian. Uwagę zwrócić należy również na orientację pozytywną. Co prawda, jest ona stała i w znacznym stopniu uwarunkowana genetycznie, ale możliwe jest zwiększenie jej poziomu poprzez oddziaływanie na osobowość, a dokładniej skoncentrowanie się na zmiennych pośredniczących. Jak wskazują badania empiryczne, jedną z nich jest poczucie własnej skuteczności (Sobol-Kwapińska, 2014). Reasumując, skupienie się na omawianym zasobie pozwoli również pośrednio wpłynąć na orientację

pozytywną. Niniejsze badania nie są jednak wolne od pewnych ograniczeń. Po pierwsze – badania oparte są jedynie na podejściu ilościowym, jakościowe dane z pewnością uzupełniłyby wyjaśnienie tego złożonego zjawiska, jakim są postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu badanych studentów podczas pandemii COVID-19. Po drugie – zaprezentowane badania mają charakter przekrojowy, zatem uzyskanych wyników nie można interpretować w kontekście relacji przyczynowo-skutkowej. Badania podłużne pozwoliłyby na lepsze zrozumienie związku między poczuciem własnej skuteczności a postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu badanych studentów podczas pandemii COVID-19. Przedstawione wyniki badań należy wobec tego traktować jako wstępną eksplorację zjawiska postrzegania pozytywnych zmian stanowiącą podstawy do dalszych bardziej pogłębionych analiz.

Bibliografia

- Akin, A. i Kurbanoglu, I.N. (2011) Relationships between math anxiety, math attitudes, and self-efficacy: A structural equation model. *Studia Psychologica*, 53(3), 263-273.
- Alessandri, G., Caprara, G.V. i Tisak, J. (2012) The unique contribution of positive orientation to optimal functioning: Farther explorations. *European Psychologists*, 17, 44-54.
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N. i Umek, L. (2020) Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability* [online], 12(20). Dostępny na: <https://doi.org/10.3390/su12208438>.
- August, R. i Dapkewicz, A. (2021) Benefit finding in the COVID-19 pandemic: College students' positive coping strategies. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 73-86.
- Bandura, A. (1994) Self-Efficacy. W: V.S. Ramachandran (red.) *Encyclopedia of human behavior. Vol 4*. New York: Academic Press, 80.
- Bartkowiak, A. i Karmolińska-Jagodzik, E. (2021) Relacje młodych ludzi (18-25) z ich rodzinami w czasie pandemii COVID-19. *Spółczesność. Edukacja. Języki* [online], 13, 185-206. Dostępny na: [https://doi.org/10.19251/sej/2021.13\(12\)](https://doi.org/10.19251/sej/2021.13(12)).
- Caprara, G.V. (2010) W kierunku integracji teorii cech i społeczno-poznawczej. Współczesne badania nad przekonaniem o własnej skuteczności: podejście modułowe. W: S. Nowosad i B. Żurek (red.) *Barwy nauki. Nowoczesne technologie ICT w upowszechnianiu osiągnięć nauki*. Lublin: TN KUL, 315-335.
- Caprara, G.V., Alessandri, G. i Caprara, M. (2018) Associations of positive orientation with health and psychosocial adaptation: A review of findings and perspectives. *Asian Journal of Social Psychology* [online], 22(2), 126-132. Dostępny na: <https://doi.org/10.1111/ajsp.12325>.
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Yamaguchi, S., Fukusawa, A., Steca, P., Caprara, M.G. i Abela, J.R. (2012a) The Positivity Scale. *Psychological Assessment* [online], 24(3), 701-712. Dostępny na: <https://doi.org/10.1037/a0026681>.
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi, S. i Suzuki, F. (2012b) Positive orientation across three cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43, 77-83.
- Caprara, G.V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J.R. i McWhinni, C.D. (2010) Positive orientation: Exploration on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 19, 63-71.

- Carranza Esteban, R.F., Mamani-Benito, O., Caycho-Rodriguez, T., Lingán-Huamán, S.K. i Ruiz Mamani, P.G. (2022) Psychological Distress, Anxiety, and Academic Self-Efficacy as Predictors of Study Satisfaction Among Peruvian University Students During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology* [online], 13. Dostępny na: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809230>.
- Chodkowska, M., Kazanowski, Z., Parchomiuk, M. i Szabała, B. (2021) *Konsekwencje edukacji zdalnej w ocenie studentów kierunków społecznych i humanistycznych raport z badań* [online]. Dostępny na: <https://phavi.umcs.pl/at/attachments/2021/1221/073929-raport-2-studenci-21.pdf> [6.08.2022].
- de Haas, M., Faber, R. i Hamersma, M. (2020) How COVID-19 and the Dutch “intelligent lockdown” change activities, work, and travel behaviour: evidence from longitudinal data in the Netherlands. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives* [online], 6, 1-11. Dostępny na: <http://doi.org/10.1016/j.trip.2020.100150>.
- Długosz, P. (2020) *Nurotyczne pokolenie koronawirusa? Raport z II fali badań krakowskich studentów* [online]. Dostępny na: [ifis.up.krakow.pl. https://ifis.up.krakow.pl/wp-content/uploads/sites/9/2020/06/Raport-z-II-fali-bada%C5%84-student%C3%B3w-UP-.pdf](https://ifis.up.krakow.pl/wp-content/uploads/sites/9/2020/06/Raport-z-II-fali-bada%C5%84-student%C3%B3w-UP-.pdf) [13.08.2021].
- Długosz, P. (2021) *Trauma pandemii COVID-19 w polskim społeczeństwie*. Kraków: Wydawnictwo CEDEWU.
- Gabryś, A., Boczkowska, M. (2021) Difficulties perceived by Polish academic teachers in connection with the COVID-19 pandemic – predictive role of resilience. *Culture and Education* [online], 2(132), 115-130. Dostępny na: <http://doi.org/10.15804/kie.2021.02.08>.
- Ghanizadeh, A. (2022) Higher education amid COVID-19 pandemic: contributions from resilience, positive orientation and grit. *Journal of Applied Research in Higher Education* [online], 14(4), 1670-1685. Dostępny na: <https://doi.org/10.1108/JARHE-05-2021-0189>.
- Goral, A. i Zdun-Ryżewska, A. (2022) Cechy osobowości, orientacja sprawcza i wspólnotowa a wypalenie w nauce zdalnej studentów różnych lat, PsyArXiv [online]. Dostępny na: <http://doi.org/10.31234/osf.io/nkmg>.
- Folkman, S. i Moskowitz, J.T. (2007) Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. W: M. Hewstone, H.A.W. Schut, J.B.F. De Wit, K. Van Den Bos, i M.S. Stroebe (red.) *The scope of social psychology: Theory and applications* [online]. London: Psychology Press, 193-208. Dostępny na: <https://doi.org/10.4324/9780203965245>.
- Hayes, A.F. (2013) *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Honicke, T. i Broadbent, J. (2016) The influence of academic self-efficacy on academic performance: a systematic review. *Educational Research and Reviews* [online], 17, 63-84. Dostępny na: <http://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>.
- Iwańska, M. (2020) Wyzwania edukacyjne podczas pandemii w opinii studentów pracy socjalnej. W: N.G. Pikuła, K. Jagielska i J.M. Łukasik (red.) *Wyzwania dla edukacji w sytuacji pandemii COVID-19*. Kraków: Wydawnictwo Scriptum, 135-150.
- Jakobsen, M. i Rasmus, J. (2015) Common method bias in public management studies. *International Public Management Journal*, 18, 3-30.
- Juczyński, Z. (2001) *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: PTP.
- Kochan, I., Lewczuk, J. i Walczak, A. (2021) Satysfakcja z życia studentów w czasie edukacji zdalnej w Polsce a deklarowana wiara w Boga. *Rocznik Teologiczny* [online], LXIII(3), 1047-1068. Dostępny na: <http://doi.org/10.36124/rt.2021.35>.
- Kulawska, E. (2021) Kształcenie zdalne, poziom stresu i dobrostan psychiczny studentów pedagogiki w pierwszej fazie pandemii choroby COVID-19. *Forum Pedagogiczne* [online], 11(2), 149-166. Dostępny na: <http://doi.org/doi:10.21697/fp.2021.2.11>.

- Kupcewicz, E., Mikla, M., Kadučáková, H., Grochans, E., Valcarcel, M.D.R. i Cybulska, A.M. (2022a) Correlation between Positive Orientation and Control of Anger, Anxiety and Depression in Nursing Students in Poland, Spain and Slovakia during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online], 19(4). Dostępny na: <https://doi.org/10.3390/ijerph19042482>.
- Kupcewicz, E., Mikla, M., Kadučáková, H., Grochans, E., Wieder-Huszla, S. i Jurczak, A. (2022b) Self-efficacy and fatigue perceived by nursing students in Poland, Spain and Slovakia during the COVID-19 pandemic. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* [online], 26(10), 3771-3786. Dostępny na: https://doi.org/10.26355/eurrev_2022_05_28874.
- Łaguna, M., Oleś, P. i Filipiuk, D. (2011) Orientacja pozytywna i jej pomiar: polska adaptacja Skali Orientacji Pozytywnej. *Studia Psychologiczne* [online], 49(4), 47-54. Dostępny na: <https://doi.org/10.2478/v10167-010-0035-7>.
- Maher, J.P., Hevel, D.J., Reifsteck, E.J. i Drollette, E.S. (2021) Physical activity is positively associated with college students' positive affect regardless of stressful life events during the COVID-19 pandemic. *Psychology of Sport and Exercise* [online], 52. Dostępny na: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101826>.
- Misca, G. i Thornton, G. (2021) Navigating the Same Storm but Not in the Same Boat: Mental Health Vulnerability and Coping in Women University Students During the First COVID-19 Lockdown in the UK. *Frontiers in Psychology* [online], 12. Dostępny na: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648533>.
- Oleś, P. (2003) *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Scholar.
- Oleś, P.K., Alessandri, G., Oleś, M., Bąk, W., Jankowski, T., Łaguna, M. i Caprara, G.V. (2013) Positive orientation and generalized self-efficacy. *Studia Psychologica*, 55, 1, 47-59.
- Parra, R. i Mireya, R. (2020) Depression and meaning of life in university students in times of pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 223-242.
- Poulin, M.J., Silver, R.C., Gil-Rivas, V., Holman, E.A. i McIntosh, D.N. (2009) Finding social benefits after a collective trauma: Perceiving societal changes and well-being following 9/11. *Journal of Traumatic Stress* [online], 22(2), 81-90. Dostępny na: <https://doi.org/10.1002/jts.20391>.
- Romaniuk, M.W. i Łukasiewicz-Wieleba, J. (2020) *Raport z badań. Zdalna edukacja kryzysowa w APS w okresie pandemii COVID-19* [online]. Dostępny na: <http://www.aps.edu.pl/media/2392732/raport-z-badania-zdalna-eukacja-kryzysowa-w-aps-w-okresie-pandemii-covid-19.pdf> [12.08.2021].
- Romaniuk, M.W. i Łukasiewicz-Wieleba, J. (2021) *Zdalna edukacja kryzysowa w APS w okresie pandemii COVID-19. Z perspektywy rocznych doświadczeń. Raport z badań* [online]. Dostępny na: <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/19833/Raport%20z%20badania%20Zdalna%20edukacja%20kryzysowa%20w%20APS%20w%20okresie%20pandemii%20COVID-19.%20Z%20perspektywy%20rocznych%20do%20wiadcz%20..pdf?sequence=1> [13.08.2022].
- Schneider, M. i Preckel, F. (2017) Variables associated with achievement in higher education: A systematic review of meta-analyses. *Psychological Bulletin* [online], 143(6), 565-600. Dostępny na: <https://doi.org/10.1037/bul0000098>.
- Sobol-Kwapińska, M. (2014) Orientacja pozytywna – koncepcje teoretyczne i przegląd badań. *Studia Psychologiczne*, 52(1), 77-90.
- Soklaridis, S., Lin, E., Lalani, Y., Rodak, T. i Sockalingam, S. (2020) Mental health interventions and supports during COVID-19 and other medical pandemics: a rapid systematic review of the evidence. *General Hospital Psychiatry*, 66, 133-146.

- Talsma, K., Robertson, K., Thomas, C. i Norris, K. (2021) COVID-19 Beliefs, Self-Efficacy and Academic Performance in First-year University Students: Cohort Comparison and Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology* [online], 12. Dostępny na: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643408>.
- Tedeschi, R.G. i Calhoun, L.G. (1996) The post-traumatic growth inventory; Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-479.
- Violanti, J.M. (2000) Scripting trauma; the impact of pathogenic intervention. W: J.M. Violanti, D. Paton i C. Dunning (red.) *Posttraumatic stress intervention; challenges, issues, and perspectives*. Illinois: Ch.C. Thomas Publisher, 153-165.
- Waligóra, A. (2021) Dydaktyka zdalna w czasach pandemii COVID-19 – opinie studentów, wnioski, implikacje praktyczne. Raport z badań. *Kultura i Edukacja* [online], 3(133), 117-133. Dostępny na: <https://doi.org/10.15804/kie> [6.03.2021].
- Wang, C. i Zhao, H. (2020) The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology* [online], 11, 1168. Dostępny na: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>.
- Wilczewski, M., Gorbaniuk, O. i Giuri, P. (2021) The Psychological and Academic Effects of Studying From the Home and Host Country During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology* [online], 12. Dostępny na: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644096>.
- Yildiz, E. (2021) Posttraumatic growth and positive determinants in nursing students after COVID-19 alarm status: A descriptive cross-sectional study. *Perspectives in Psychiatric Care* [online], 57(4), 1876-1887. Dostępny na: <http://doi.org/10.1111/ppc.12761>.