

AGNIESZKA GABRYŚ

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

ORCID – 0000-0002-8502-7119

POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI A DOBROSTAN PSYCHICZNY U STUDENTÓW – MODERACYJNA ROLA POSTRZEGANYCH POZYTYWNYCH ZMIAN W FUNKCJONOWANIU PODCZAS PANDEMII COVID-19*

Wprowadzenie: Pandemia COVID-19 znacznie zmieniła funkcjonowanie ludzi na całym świecie, jedną z płaszczyzn takich modyfikacji była edukacja wyższa. Obok klasycznych stresorów pojawiły się nowe wyzwania, z którymi mierzyli się studenci.

Cel badań: Celem badania jest analiza związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym u studentów przy uwzględnieniu moderacyjnej roli postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19.

Metoda badań: W niniejszym badaniu wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego i technikę ankietowania, w skład której wchodziły takie narzędzia, jak: Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności, Skala Postrzeganych Pozytywnych Zmian w Funkcjonowaniu Studentów Podczas Pandemii COVID-19 oraz Skala Dobrostanu Psychicznego.

Wyniki: Stwierdzono istnienie istotnych statystycznie pozytywnych zależności pomiędzy uwzględnionymi w badaniach zmiennymi. Ponadto uzyskane rezultaty wskazują na moderacyjną rolę postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym u studentów.

Wnioski: Zaprezentowane wyniki badań stanowią istotną przesłankę, by zwrócić szczególną uwagę na dobrostan psychiczny studentów podczas pandemii COVID-19 oraz jego bezpośrednie i pośrednie uwarunkowania.

Słowa kluczowe: poczucie własnej skuteczności, dobrostan psychiczny, postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu, pandemia COVID-19, studenci, analiza moderacji.

* Sugerowane cytowanie: Gabryś, A. (2023). Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów – moderacyjna rola postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 42(1), 141–160. <http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2023.42.1.141-160>

WPROWADZENIE

Młodzi ludzie – studenci – stanowią specyficzną kategorię młodzieży, która znajduje się w biologicznej fazie, tzn. między adolescencją a dorosłością (Trzop i Zielińska, 2022). Nazywa się ją wyłaniającą się dorosłością (*emerging adulthood*) (Arnett, 2010; Marianowska, 2013). W fazie tej zachodzą zmiany w realizacji tzw. markerów dorosłości składających się na wielką piątkę. Obejmują one: zakończenie edukacji, opuszczenie domu rodzinnego, podjęcie zatrudnienia, partnerstwo/małżeństwo i założenie rodziny (Wiszejko-Wierzbiska i Kwiatkowska, 2018). Zdaniem Trzop i Zielińskiej (2022) konsekwencje wynikające z pandemii COVID-19 (np. e-edukacja, *lockdown*) stanowią początek przeobrażeń roli studenta oraz „najprawdopodobniej wydarzenie to stanie się ich pokoleniowym przeżyciem i wokół niej tworzyć będą pokoleniową legendę” (Trzop i Zielińska, 2022, s. 5). Na czym między innymi będzie się ona opierała? Zrealizowane dotychczas badania wskazują w znacznej większości na negatywne skutki pandemii COVID-19 na życie studentów, którzy w tym czasie doświadczali nowych wyzwań, wynikających chociażby z dostosowania do zdalnego trybu nauczania, społecznej izolacji, niestabilności zakwaterowania oraz ograniczeń w dostępie do nowoczesnych technologii (Missa i Thornton, 2021). Wielopłaszczyznowa zmiana życia studentów, z którą wiąże się ryzyko braku zaspokojenia podstawowych potrzeb, spowodowała pojawienie się w ich egzystencji wielu dodatkowych/nowych stresorów (Poleszak i Pyżalski, 2020). Przymusowe pozostanie w domu opóźniło wejście w dorosłość tych osób, zawiesiło moment usamodzielnienia, zmieniło plany życiowe i być może przewartościowało znaczenie kontaktów bezpośrednich i posiadanych przyjaźni (Trzop i Zielińska, 2022). Badacze tej problematyki kładą nacisk przede wszystkim na pokazanie i uwrażliwienie, z jakimi problemami psychospołecznymi mierzą się badani studenci. Są to m.in.: kwestie związane ze zdrowiem psychicznym (Długosz, 2020; Wilczewski, Gorbaniuk, Giuri, 2021; Pyżalski, 2021), odczuwanym stresem i dobrostanem psychicznym (Kulawska, 2021; Lukowski, Karayianis, Kamliot, Tsukerman, 2022) czy wypaleniem akademickim (Goral i Zdun-Ryżewska, 2022). Do pełnego ukazania omawianego zjawiska psychospołecznego funkcjonowania studentów należy wspomnieć o badaniach podejmowanych w kontekście pozytywnym. Tu badacze podkreślają m.in.: elastyczność, odporność psychiczną i posttraumatyczny wzrost (Yıldız, 2021; Hyuan i in., 2021), znaczenie *resilience* i orientacji pozytywnej (Ghanizadeh, 2021), rozwój osobisty oraz pozytywne nastawienie na przyszłość (August i Dapkewicz, 2021) u badanych studentów. Co interesujące, pozytywne nastawienie studentów nie zmieniło się na skutek pojawienia się pandemii i przejścia na nauczanie zdalne, na co wskazują badania Rist, Meek, Tucker (2021). Zdaniem autorów tych badań szczęśliwi ludzie zachowują tę perspektywę pomimo przeciwności losu. Niemniej sytuacja pandemiczna wymusiła na studentach przystosowanie się do nowych warunków życia. W tym kontekście może okazać się pomocna dyspozycja wyrażająca się w poczuciu własnej skuteczności

(*self-efficacy*). Stanowi ona zasób osobisty, który jest definiowany jako uogólnione przekonanie osoby do tego, że posiada zdolności skutecznego poradzenia sobie z problemami w nowych, nieprzewidywalnych i stresogennych warunkach (Juczyński, 2001). Wyższy poziom przekonania człowieka co do zgeneralizowanej samoskuteczności w radzeniu sobie skłania go do stawiania sobie wyższych celów oraz większego zaangażowania w pomyślną ich realizację pomimo napotykanego trudności. Zmienna ta różnicuje ludzi w zakresie odczuwania, myślenia i działania, tym samym pomagając im podjąć decyzję o przyjęciu bądź odrzuceniu sytuacji w zależności od przewidywanych jej skutków (Bandura, 1994; Juczyński, 2001). Studenci charakteryzujący się wyższą uogólnioną samoskutecznością cechują się też wyższą satysfakcją ze studiowania (Carranza Esteban, Mamani-Benito, Caycho-Rodriguez, Lingán-Huamán, Ruiz Mamani, 2022), motywacją do nauki (Dybiec, Tarkowski, Krzemińska, Szlagor, Zalewska-Janowska, 2021), niższym wzrostem poziomu stresu (von Keyserlingk, Yamaguchi-Pedroza, Arum, Eccles, 2022) oraz bardziej pozytywną oceną nauczania on-line (Lashley i in., 2022) w czasie pandemii COVID-19. Jak wskazują badania Kupcewicz i współpracowników (2022), polscy studenci podczas pandemii charakteryzowali się niższym jej poziomem niż studenci ze Słowacji czy Hiszpanii. Jest to ważne z perspektywy eksploracji przeprowadzonych przez Talsmy i współpracowników (2021), którzy wskazali, że ma ono istotne znaczenie dla dokonywanej przez studentów oceny (w kategorii wyzwania czy zagrożenia) potencjalnego wpływu pandemii na ich życie i zaangażowanie w naukę. Ponadto okazuje się istotne w radzeniu sobie z nietolerancją frustracji i problemami ze snem (Ayub, Zafer, Kiran, Asif, 2022) oraz ma znaczenie dla odporności psychicznej (Guo, Zhang, Tian, Zheng, Ying, 2022) u badanych studentów podczas pandemii.

Istotne znaczenie dla indywidualnego i społecznego funkcjonowania człowieka ma dobrostan psychiczny (*psychological well-being*), toteż ważne wydaje się zwrócenie uwagi na ten konstrukt psychologii pozytywnej u studentów w czasie pandemii COVID-19. Należy wskazać, że psychologiczne ujęcia dobrostanu wywodzą się najczęściej z dwóch tradycji filozoficznych, tj. edajmonistycznej i hedonistycznej. Hedonistyczne ujęcie traktuje dobrostan jako doświadczenie przyjemności oraz subiektywne zadowolenie z życia. Z kolei edajmonistyczne odnosi się do arystotelesowskiej eudajmonii, zgodnie z którą jest on odczuciem, jakie towarzyszy realizacji potencjału człowieka i życiu w zgodzie z jego naturą, tym samym dając mu możliwość samorealizacji (Keyes, 2005; Ryff i Singer, 2008; Karaś i Ciecuch, 2017). Z tradycji eudejmonistycznej wywodzi się jedna z najbardziej popularnych koncepcji dobrostanu autorstwa Ryff (1989), która w swoim modelu koncentrowała się na pozytywnym funkcjonowaniu i rozwoju psychologicznym człowieka, traktując dobrostan ogólnie jako nieodzowny element jego zdrowego rozwoju. Autorka proponuje sześć wymiarów dobrostanu: autonomię, panowanie nad środowiskiem, rozwój osobisty, cel życiowy, pozytywne relacje z innymi

oraz akceptację siebie (Krok, 2013). W zakresie każdego z wymiarów jednostka mierzy się ze specyficznymi wyzwaniami, które napotyka w ramach optymalnego i pozytywnego funkcjonowania psychicznego oraz związanych z ich naturą zadań egzystencjalnych (Ryff, 1989). Ludzie mogą różnić się między sobą poziomem tej zmiennej, a główną zasadą jest unikanie nadmiaru i skrajności w działaniu (Fava, 2012). Jak wskazują badania przeprowadzone w czasie pandemii COVID-19 w grupie studentów, dobrostan psychiczny negatywnie wiąże się z objawami depresji i leku (Lopes i Nihei, 2021), niższą satysfakcją życiową (Labrague, 2021), niższą pewnością siebie w nauce i samooceną w relacjach z innymi (Chan i in., 2022). Ponadto motywacja wewnętrzna stanowi predyktor dobrostanu psychicznego u studentów podczas pandemii (Yamin i Muzaffar, 2021). Posługując się metodą eksperymentalną on-line, badacze (Datu, Valdez, McInerney, Cayubit, 2021) stwierdzili, że można wpływać na pozytywne emocje studentów i tym samym na ich dobrostan psychiczny w czasie pandemii poprzez treningi wdzięczności i życzliwości, z kolei inni autorzy (Eraydin i Alpar, 2022) w tym kontekście wskazywali na terapię śmiechem.

By móc w pełni opisać dane zjawisko, nie można zamykać się wyłącznie na jednostronnym jego ujęciu – kontekst pozytywny lub negatywny. Do obecnej chwili z uwagi na rozwój psychotraumatologii nacisk kładziono głównie na patologiczne następstwa traumatycznych wydarzeń. Obecnie, za sprawą popularyzacji psychologii pozytywnej od końca XX wieku, zasadne stało się realizowanie badań w nurcie pozytywnym. Zdaniem Yildız (2021) zmiany związane z pandemią COVID-19 powinny zostać opisane właśnie w taki sposób z uwzględnieniem pozytywnych i negatywnych aspektów. Naprzeciw temu powstała koncepcja postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu studentów w czasie pandemii COVID-19. Opiera się na założeniu odnajdywania korzyści w tego typu stresujących wydarzeniach (Folkman i Moskowitz, 2007). Szczególnie trudne sytuacje życiowe, takie jak pandemia, traktuje się jako wyzwalaające, czyli takie, które dają możliwości wzrostowe w człowieku i powodują zmiany w pozytywnym kierunku (Violanti, 2000). Wyróżnia się co najmniej trzy obszary, w obrębie których można dostrzec pozytywne zmiany u osób doświadczających traumy. Są to: zmiany w relacjach interpersonalnych, obrazie siebie i filozofii życia (Tedeschi i Calhoun, 1996). Jednak te zmiany/benefity jednostka jest w stanie dostrzec zarówno u siebie, jak i innych osób (Poulin, Silver, Gil-Rivas, Holman, McIntosh, 2009). Badania przeprowadzone przez Plichtę i współpracowników (2020) w grupie studentów z niepełnosprawnością i/lub zaburzeniami zdrowia wskazują, że badani upatrują się pozytywnych zmian w czasie pandemii w zakresie takich wymiarów, jak: samorozwój, organizacja życia, relacje i środowisko.

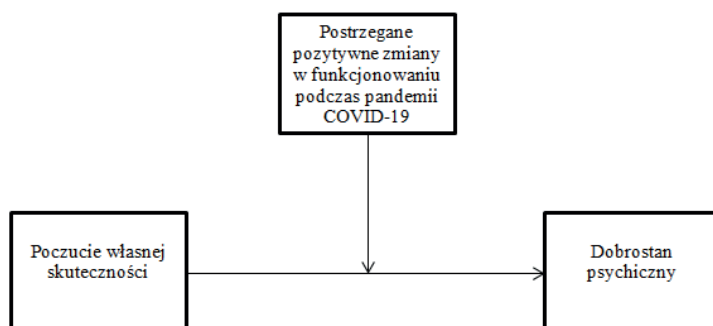
PROBLEM I CEL BADAŃ

Celem zaprojektowanego badania jest analiza związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym u studentów przy uwzględnieniu moderacyjnej roli postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19. Poczucie własnej skuteczności odnosi się do zgeneralizowanej wiary osoby w to, że posiada zdolności skutecznego poradzenia sobie z przeciwnościami w nowych, nieprzewidywalnych i stresogennych warunkach (Juczyński, 2001). Dobrostan psychiczny jest ujmowany w kategoriach utrzymywania i pozyskiwania wartościowych atrybutów życia, na wzbogacaniu osobistego potencjału i podkreślaniu w nim pozytywnych emocji (Ryff, 1989; Krok, 2013). Z kolei postrzegane pozytywne zmiany wywodzą się z założenia odnajdywania korzyści w stresujących wydarzeniach (Folkman i Moskowitz, 2007), takich jak pandemia. Poszukiwano zatem odpowiedzi na następujący główny problem badawczy: Czy postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 moderują związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym u studentów, a jeśli tak to, w jaki sposób? Biorąc po uwagę założenia teoretyczne oraz wyniki dotychczasowych analiz empirycznych, wysunięto założenie hipotetyczne, które poddano weryfikacji w trakcie badań własnych.

H1: Postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 moderują związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym u studentów. Poczucie własnej skuteczności stanowi optymistyczną wiarę oraz uogólnione przekonanie człowieka, że pomimo przeciwności w różnych obszarach życia zrealizuje zakładane cele/zadania (Bandura, 1994; Juczyński, 2001). Ma znaczenie dla wielu aspektów funkcjonowania osoby w szczególności dla radzenia sobie ze stresem, doboru strategii radzenia, stopnia zaangażowania oraz podejmowanego wysiłku w działaniu poprzez m.in. ocenę posiadanych kompetencji radzenia sobie (Poprawa, 2001). W związku z tym poczucie własnej skuteczności wiążące się ze stawianiem celów oraz podnoszeniem się z doznanych porażek może być rozważane jako zasób indywidualny i kluczowy dla zdrowia psychicznego jednostki, tym samym dla jego dobrostanu psychicznego jako czynnik pozytywnej odporności psychicznej. Zakłada się, że wysokie poczucie samoskuteczności, które pozwala na wiarę w siebie pomimo przeciwności losu, wiąże się z wysokim dobrostanem psychicznym u studentów i jednocześnie relacja ta jest moderowana przez postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19, ponieważ wyższe natężenie tej zmiennej będzie dawało możliwości wzrostowe w człowieku, powodując zmiany w pozytywnym kierunku (Violanti, 2000).

Wykres 1.

Powiązania między analizowanymi zmiennymi



Źródło: badanie własne.

METODA BADAŃ I CHARAKTERYSTYKA PRÓBY

Do zrealizowania założonego celu oraz zweryfikowania przyjętej hipotezy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego i technikę ankietowania. Materiał badawczy zebrano od studentów za pomocą następujących narzędzi: Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES), Skala Postrzeganych Pozytywnych Zmian w Funkcjonowaniu Studentów Podczas Pandemii COVID-19 (SPPZwFS) oraz Skala Dobrostanu Psychicznego (SDP). Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) opracowana przez Schwarzera i Jerusalema w polskiej adaptacji Juczyńskiego umożliwia określenie nasilenia ogólnego przekonania osoby co do skuteczności jej radzenia sobie z sytuacjami trudnymi oraz problemami. Składa się z dziesięciu twierdzeń, które badany ocenia na 4-stopniowej skali (Juczyński, 2001). Narzędzie posiada zadowalającą rzetelność α Cronbacha i w tej grupie badanych osób wynosi 0,88. Skala Postrzeganych Pozytywnych Zmian w Funkcjonowaniu Studentów Podczas Pandemii COVID-19 (SPPZwFS) autorstwa Gabryś, Boczrowskiej i Lady składa się z 45 twierdzeń dotyczących zmian doświadczonych podczas pandemii COVID-19. Zadaniem osoby badanej jest ocenienie na 5-stopniowej skali stopnia, w jakim doświadczył danej zmiany, gdzie 0 oznacza *nie doświadczyłam/em tej zmiany*, a 5 – *doświadczyłam/em tej zmiany w bardzo dużym stopniu*. Skala składa się z 6 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). Skala Dobrostanu Psychicznego (SDP) Ryff i Keyes'a, która została zaadaptowana do warunków polskich przez Krocka (2009), składa się z 42 twierdzeń tworzących 6 podskal: Auto-

nomia (α Cronbacha = 0,89), Panowanie nad środowiskiem (α Cronbacha = 0,83), Rozwój osobisty (α Cronbacha = 0,84), Pozytywne relacje z innymi (α Cronbacha = 0,86), Cel życiowy (α Cronbacha = 0,85) i Akceptacja siebie (α Cronbacha = 0,82). Ogólny poziom SDP jest sumą wyników uzyskanych w 6 podskalach. Im wyższy wynik, tym większy dobrostan psychiczny. Dla wyniku ogólnego PWB α Cronbacha w badanej grupie wynosi 0,87. Twierdzenia oceniane są na 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza *zdecydowanie zgadzam się*, a 7 – *zdecydowanie nie zgadzam się*.

W badaniu właściwym uczestniczyło 267, celowo dobranych, studentów różnych kierunków studiów z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, w tym 245 kobiet (91,76%) i 22 mężczyzn (8,24%). Średni wiek badanych wynosi 21,88 lat (3,97). Najwięcej spośród badanych osób (97 – 36,33%) studiuje na drugim roku I stopnia, nieco mniej, bo 63 osoby (23,59%), na pierwszym roku I stopnia, 50 badanych (18,73%) na trzecim roku I stopnia, 49 osób (18,35%) na pierwszym roku II stopnia i najmniej – 8 osób (3,00%) – na drugim roku II stopnia. W większości (210 – 78,65%) badani nie pracują zawodowo i nieco więcej osób mieszka na wsi (140 – 52,43%). Wszyscy badani wyrazili pisemną zgodę na udział w badaniu, podczas realizacji którego przestrzegano wszelkich obowiązujących norm etycznych dotyczących prowadzenia badań naukowych. Badanie zostało przeprowadzone w formule on-line.

PROCEDURA ANALIZY DANYCH

Przy wykorzystaniu programu SPSS 28 ustalono statystyki opisowe zmiennych (poczucie własnej skuteczności, postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 i dobrostan psychiczny) u badanych studentów. Następnie przeprowadzono analizę korelacyjną uwzględnionych w niniejszym badaniu zmiennych. W ostatnim etapie analiz przy użyciu *macro* PROCESS dla SPSS (wersja 3,5) oraz procedury bootstrappingu z przedziałami ufności 95% (Hayes, 2013) określono moderacyjną rolę postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19 w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym.

WYNIKI BADAŃ

Pierwszy etap analiz obejmował ustalenie statystyk opisowych uwzględnionych zmiennych u badanych studentów.

Tabela 1.

Statystyki opisowe poczucia własnej skuteczności, postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 i dobrostanu psychicznego u badanych studentów

Zmienne		M(SD)	Zakres wyników (min-max)	Zakres wyników w podskalach (min-max)
Poczucie własnej skuteczności		29,00(4,83)	10–40	1–40
Postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 – Wynik ogólny		90,63(45,92)	0–203	0–225
Dobrostan psychiczny	Autonomia	30,46(7,17)	11–49	7–49
	Panowanie nad środowiskiem	30,47(5,98)	13–45	7–49
	Rozwój osobisty	31,38(6,17)	15–47	7–49
	Pozytywne relacje z innymi	35,07(7,91)	9–49	7–49
	Cel życiowy	32,42(7,07)	9–49	7–49
	Akceptacja siebie	29,70(8,60)	8–49	7–49
	Dobrostan wynik ogólny (WO)	189,51(33,79)	86–266	42–294

Źródło: badanie własne.

Na podstawie otrzymanych wyników stwierdza się u badanych studentów największe nasilenie dobrostanu psychicznego wyrażającego się w Pozytywnych relacjach z innymi i Celu życiowym. Natomiast najmniejsze w zakresie Akceptacji siebie i Panowania nad środowiskiem badanych. Przy wykorzystaniu tymczasowych norm 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. jedna trzecia (93 – 34,81%) natężeniem przeciętnym, a u 41 (15,36%) studentów występuje niskie jego nasilenie. Przy zastosowaniu skali stenowej wyodrębniono trzy kategorie wyników: niskie, przeciętne i wysokie w zakresie postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 badanych studentów (Brzeziński, 2011). Ustalono, że badani studenci cechują się najczęściej (90 – 33,71%) wysokim poziomem postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu, u 33,33% badanych ten poziom jest przeciętny, a u 32,96% niski.

Kolejno przeprowadzono analizę korelacyjną 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
1. GSES									
2. SPPZwFS-WO	0,40**								
Dobrostan psychiczny	3. Autonomia	0,49**	0,14*						
	4. Panowanie nad środowiskiem	0,61**	0,41**	0,52**					
	5. Rozwój osobisty	0,56**	0,43**	0,43**	0,67**				
	6. Pozytywne relacje z innymi	0,38**	0,39**	0,53**	0,62**	0,51**			
	7. Cel życiowy	0,38**	0,35**	0,23**	0,66**	0,66**	0,51**		
	8. Akceptacja siebie	0,55**	0,43**	0,46**	0,80**	0,70**	0,59**	0,64**	
	9. Dobrostan – wynik ogólny	0,62**	0,45**	0,60**	0,89**	0,82**	0,75**	0,78**	0,89**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; GSES – poczucie własnej skuteczności; SPPZwFS-WO – postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 – wynik ogólny.

Źródło: badanie własne.

Uzyskane rezultaty przeprowadzonej analizy korelacyjnej wskazują, że zarówno poczucie własnej skuteczności, jak i postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 dodatnio wiążą się z dobrostanem psychicznym u badanych studentów. Wyższe nasilenie poczucia własnej skuteczności i postrzegania pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 koresponduje z wyższym natężeniem dobrostanu psychicznego u badanych studentów. Warto zauważyć, że najsilniejsze powiązania stwierdzono między poczuciem własnej skuteczności i wynikiem ogólnym postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 a wynikiem ogólnym dobrostanu psychicznego u badanych. Ponadto poczucie własnej skuteczności istotnie i dodatnio wiąże się z postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u badanych studentów. Im silniejsze przekonanie człowieka co do posiadania kompetencji do skutecznego poradzenia sobie z trudnościami, tym łatwiej pozyskuje i utrzymuje wartościowe atrybuty życiowe oraz wzbogaca osobisty potencjał.

W kolejnym etapie analiz przy użyciu *macro* PROCESS dla SPSS (wersja 3,5) (Hayes, 2013) określono moderacyjną rolę postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19 w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym. Ustalono siedem modeli moderacyjnych. Uzyskane rezultaty prezentuje tabela 3.

Tabela 3.

Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów – postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 jako moderator

Zmienne		B	SE	t	p	LLCI	ULCI
Autonomia	Konstant	14,484	4,083	3,548	0,001	6,445	22,523
	Poczucie własnej skuteczności	0,594	0,142	4,189	0,001	0,315	0,874
	SPPZwFS-WO	-0,095	0,051	-1,875	0,062	-0,195	0,005
	Poczucie własnej skuteczności x SPPZwFS-WO	0,003	0,002	1,661	0,098	-0,001	0,006
Model 1: $R^2 = 0,27$; $F(30,302) = 2,258$; $p < 0,001$							
Panowanie nad środowiskiem	Konstant	9,886	3,055	3,256	0,001	3,870	15,901
	Poczucie własnej skuteczności	0,632	0,106	5,956	0,001	0,423	0,841
	SPPZwFS-WO	0,014	0,038	0,371	0,711	-0,061	0,089
	Poczucie własnej skuteczności x SPPZwFS-WO	0,001	0,001	0,296	0,768	-0,002	0,003
Model 2: $R^2 = 0,40$; $F(58,886) = 0,087$; $p < 0,001$							
Rozwój osobisty	Konstant	17,291	3,233	5,348	0,001	10,925	23,656
	Poczucie własnej skuteczności	0,389	0,112	3,466	0,001	0,168	0,611
	SPPZwFS-WO	-0,054	0,040	-1,338	0,182	-0,132	0,025
	Poczucie własnej skuteczności x SPPZwFS-WO	0,003	0,001	2,189	0,029	0,001	0,005
Model 3: $R^2 = 0,37$; $F(51,578) = 4,793$; $p < 0,001$							
Pozytywne relacje z innymi	Konstant	9,473	4,605	2,057	0,041	0,405	18,542
	Poczucie własnej skuteczności	0,723	0,160	4,516	0,001	0,408	1,038
	SPPZwFS-WO	0,178	0,057	3,128	0,002	0,066	0,291
	Poczucie własnej skuteczności x SPPZwFS-WO	-0,004	0,002	-2,315	0,021	-0,008	-0,001

Model 4: $R^2 = 0,22$; $F(25,278) = 5,358$; $p < 0,001$							
Cel życiowy	Konstant	20,463	4,186	4,889	0,001	12,220	28,706
	Poczucie własnej skuteczności	0,302	0,146	2,078	0,039	0,016	0,589
	SPPZwFS-WO	-0,015	0,052	-0,291	0,771	-0,117	0,087
	Poczucie własnej skuteczności x SPPZwFS-WO	0,002	0,002	1,008	0,315	-0,002	0,005
Model 5: $R^2 = 0,20$; $F(21,304) = 1,015$; $p < 0,001$							
Akceptacja siebie	Konstant	2,540	4,571	0,556	0,579	-6,459	11,540
	Poczucie własnej skuteczności	0,791	0,159	4,983	0,001	0,479	1,104
	SPPZwFS-WO	0,044	0,057	0,771	0,441	-0,068	0,155
	Poczucie własnej skuteczności x SPPZwFS-WO	0,001	0,002	0,050	0,960	-0,003	0,004
Model 6: $R^2 = 0,35$; $F(47,741) = 0,002$; $p < 0,001$							
Dobrostan psychiczny - wynik ogólny	Konstant	74,137	16,765	4,244	0,001	41,127	107,146
	Poczucie własnej skuteczności	3,433	0,583	5,892	0,001	2,285	4,580
	SPPZwFS-WO	0,073	0,208	0,350	0,727	-0,336	0,482
	Poczucie własnej skuteczności x SPPZwFS-WO	0,003	0,007	0,510	0,611	-0,010	0,016
Model 7: $R^2 = 0,44$; $F(67,676) = 0,260$; $p < 0,001$							

SPPZwFS-WO – postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii COVID-19 – wynik ogólny.

Źródło: badanie własne.

Rezultaty otrzymane z badań wskazują na moderacyjną rolę postrzeganych pozytywnych zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym u studentów. Ustalono siedem modeli moderacyjnych, które okazały się istotne statystycznie i wyjaśniają od 20 do 44% wariancji dobrostanu psychicznego badanych studentów. Co istotne, postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 moderują jedynie związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym w zakresie Rozwoju osobistego ($R^2 = 0,37$; $F(51,578) = 4,793$; $p < 0,001$) oraz Pozytywnych relacji z innymi ($R^2 = 0,22$; $F(25,278) = 5,358$; $p < 0,001$). Otrzymane wyniki wskazują, że relacja między poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym w zakresie Rozwoju osobistego u badanych studentów jest moderowana przez niski ($B = 0,496$; $SE =$

0,079; $t = 6,244$, $CI95\% = [0,340; 0,623]$), przeciętny ($B = 0,637$; $SE = 0,073$; $t = 8,774$, $CI95\% = [0,494; 0,781]$) i wysoki ($B = 0,784$; $SE = 0,114$; $t = 6,871$, $CI95\% = [0,556; 1,009]$) poziom postrzeganych pozytywnych zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19. Z kolei związek między poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym w zakresie Pozytywnych relacji z innymi u badanych jest moderowany przez niski ($B = 0,562$; $SE = 0,113$; $t = 4,964$, $CI95\% = [0,339; 0,785]$) i przeciętny ($B = 0,349$; $SE = 0,103$; $t = 3,375$, $CI95\% = [0,145; 0,553]$) poziom postrzeganych pozytywnych zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19. Wraz ze wzrostem poziomu poczucia własnej skuteczności wzrasta poziom dobrostanu psychicznego w zakresie Rozwoju osobistego u badanych studentów niezależnie od posiadanego poziomu postrzeganych pozytywnych zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19. Natomiast wzrost poziomu poczucia własnej skuteczności, któremu towarzyszy wzrost poziomu dobrostanu psychicznego w zakresie Pozytywnych relacji z innymi, występuje jedynie u badanych z niskim i przeciętnym poziomem postrzeganych pozytywnych zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Zaprezentowane badania miały na celu analizę związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym u studentów przy uwzględnieniu moderacyjnej roli postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19. Wykazano istnienie istotnych statystycznie pozytywnych korelacji pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, dobrostanem psychicznym i postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u badanych studentów. Ponadto stwierdzono, że związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym jest moderowany przez postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 u studentów.

Uzyskane rezultaty z badań wykazały, że najwięcej badanych studentów charakteryzuje wysoki poziom poczucia własnej skuteczności oraz postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19. Potwierdzają to badania Kupcewicz i współpracowników (2022), którzy podkreślają, że prawie połowa polskich studentów cechuje się wysokim poziomem samoskuteczności. Podobne wyniki uzyskali badacze w grupie studentów medycyny (Ayub, Zafer, Kiran, Asif, 2022). Inne doniesienia (np.: Długosz, 2020; Romaniuk i Łukasiewicz-Wieleba, 2021; Wałigóra, 2021) wskazują na wiele pozytywnych zmian w funkcjonowaniu w czasie pandemii COVID-19 zgłaszanych przez studentów. Dotyczą one m.in.: możliwości przebywania w domu, zaoszczędzonego czasu na dojazd na uczelnię, samodzielnego wyboru czasu na naukę, możliwości łączenia

wielu aktywności, pracy w grupach, korzystania z dyżurów on-line wykładowców itd. Co więcej, stwierdza się u badanych studentów największe nasilenie dobrostanu psychicznego wyrażającego się w Pozytywnych relacjach z innymi i Celu życiowym. Natomiast najmniejsze w zakresie Akceptacji siebie i Panowania nad środowiskiem. Po części wyniki te są zbieżne z tymi uzyskanymi przez Lopesa i Nihei (2021), którzy wskazują na najwyższe natężenie dobrostanu psychicznego u studentów w zakresie Rozwoju osobistego i Celu życiowego, a najniższe w Panowaniu nad środowiskiem i Pozytywnych relacjach z innymi. W przypadku podskal dobrostanu psychicznego mediana wyników uzyskanych przez badanych studentów we wszystkich podskalach była wyższa od wyniku średniego, co wskazuje, że w większości podskal był większy odsetek studentów z wysokimi wynikami, podobnie jak w badaniach Lopesa i Nihei (2021).

Otrzymane w wyniku przeprowadzonej analizy korelacji dane wskazują na istotne, dodatnie powiązania pomiędzy uwzględnionymi w badaniach zmiennymi. Poczucie własnej skuteczności oraz postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 dodatnio wiążą się z dobrostanem psychicznym u badanych studentów. Wyższa ocena posiadanych kompetencji przydatnych do zrealizowania zamierzeń mimo pojawiających się przeciwności i wyższe natężenie postrzeganych pozytywnych zmian w wielopłaszczyznowym funkcjonowaniu studenta wiążą się z większą chęcią wzbogacania osobistego potencjału i podkreślania w życiu pozytywnych emocji. Osoby przekonane o swoich możliwościach w chwili zwiększonego wysiłku nie rezygnują i nie wycofują się z dążeń w realizacji celu, postrzegają pozytywnie swoje funkcjonowanie, i tym samym osiągnięty sukces przekłada się na ich dobrostan psychiczny (por. Poprawa, 2001). Wyższa samoskuteczność w podejmowaniu aktywności przeciwdziała doświadczaniu stresu, co też z pewnością wpływa na całościowy dobrostan osoby (Bandura, 1994; Borzucka-Sitkiewicz, 2018; Guo i in., 2022). Wykazano, że poczucie własnej skuteczności było obok samooceny czynnikiem wpływającym na przewidywanie dystresu psychologicznego u studentów podczas pandemii COVID-19 (Arima i in., 2020). Ponadto dodatnio wiąże się z postrzeganymi pozytywnymi zmianami w funkcjonowaniu studentów podczas pandemii. Człowiek, którego charakteryzuje wysoki poziom uogólnionego poczucia własnej skuteczności przesadnie nie koncentruje się na swoich brakach i nie wyolbrzymia trudności, a wręcz przeciwnie, intensyfikuje swoje działania, by podołać zadaniu i wykorzystuje w sposób efektywny swoje możliwości, skupiając się na pozytywnych aspektach funkcjonowania (Poprawa, 2001).

Zgodnie z oczekiwaniami sformułowanymi na podstawie założeń teoretycznych i badań empirycznych postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 moderują zależność pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym u studentów. W związku z tym potwierdzono wysunięte założenie hipotetyczne. Jak wskazują rezultaty

przeprowadzonej analizy moderacyjnej, wzrostowi poziomu poczucia własnej skuteczności towarzyszy wzrost natężenia dobrostanu psychicznego w zakresie Rozwoju osobistego u badanych studentów z niskim, przeciętnym i wysokim poziomem postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19. Wyższe poczucie podejmowania skutecznych działań w realizacji celów/zadań/planów, bez względu na okoliczności im towarzyszące, wiąże się z lepszymi umiejętnościami samodoskonalenia i samorealizacji osoby, jej otwartością na doświadczenia i poszukiwanie nowych dróg rozwoju. Bez względu na poziom postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 badani studenci cechujący się wysokim poczuciem własnej skuteczności będą mieli większe przekonanie, że podejmowane przez nich wyzwania prowadzą do wzrostu ich kompetencji i realizacji potencjału (por. Ryff, 1989). Ponadto wzrostowi poziomu poczucia własnej skuteczności towarzyszy wzrost natężenia dobrostanu psychicznego w zakresie Pozytywnych relacji z innymi jedynie u badanych studentów z niskim i przeciętnym poziomem postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu w pandemii COVID-19. Osoba, która charakteryzuje się silniejszym przekonaniem co do posiadania samoskuteczności w radzeniu sobie wbrew panującym okolicznościom, znacznie częściej doświadcza pełnych zaufania, ciepłych relacji z innymi. Badane osoby, które w niskim lub przeciętnym stopniu postrzegają pozytywne zmiany w funkcjonowaniu w czasie pandemii COVID-19, a cechujące się wysokim poziomem poczucia własnej skuteczności częściej nawiązują głębokie, pełne intymności relacje (por. Ryff, 1989).

WNIOSKI

Zaprezentowane rezultaty z badań własnych wskazują na moderacyjną rolę postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem psychicznym u badanych studentów. Tym samym zostaje dostarczona nowa wiedza na temat egzystencji studentów w czasie pandemii COVID-19, ujawniająca ich doświadczenia postrzegania pozytywnych zmian w funkcjonowaniu. Wyniki niniejszych badań uzupełniają wcześniejsze ustalenia badaczy odnoszące się zwłaszcza do negatywnych aspektów funkcjonowania w pandemii. Z pewnością poczucie własnej skuteczności, które na wysokim poziomie cechuje badanych studentów, będzie stanowiło niezwykle ważny czynnik ochronny podczas doświadczania kryzysów, w tym również pandemicznego, m.in. warunkując dobrostan tych osób (Lopes i Nihei, 2021), przy jednoczesnym uwzględnieniu postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu.

OGRANICZENIA BADAŃ

Badania zrealizowano na podstawie podejścia ilościowego, co pozwoliło na zidentyfikowanie poziomu badanych zmiennych i relacji między nimi zgodnie z przyjętymi założeniami. Jednocześnie podkreśla się, że jakościowe dane uzupełniłyby wyjaśnienie badanego zjawiska chociażby o unikalne doświadczenia związane z pandemią COVID-19. Ponadto badana próba studentów jest niejednorodna pod względem roku studiów, co może wiązać się ze zróżnicowanymi wyzwaniami i trudnościami, zwłaszcza w przypadku studentów pierwszego roku versus kolejne lata (Konieczny, 2021). Cenne byłoby w kolejnych badaniach uwzględnienie tego aspektu. Przedstawione wyniki badań należy ujmować w kategorii wstępnej eksploracji zjawiska, która może być przyczynkiem do podejmowania dalszych bardziej pogłębionych analiz, poszerzających wiedzę na temat uwarunkowań dobrostanu psychicznego u studentów, aktualnie doświadczających kryzysu takiego jak pandemia. W przyszłych badaniach warto byłoby uwzględnić inne zasoby (osobowościowe/społeczne).

BIBLIOGRAFIA

- Arima, M., Takamiya, Y., Furuta, A., Siriratsivawong, K., Tsuchiya, S., Izumi, M. (2020). Factors Associated with the Mental Health Status of Medical Students during the COVID-19 Pandemic: a Cross-Sectional Study in Japan. *BMJ Open*, 10(12), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043728>
- Arnett, J.J. (2010). *Adolescence and Emerging Adulthood. A Cultural Approach*. Pearson.
- August, R., Dapkewicz, A. (2021). Benefit Finding in the COVID-19 Pandemic: College Students' Positive Coping Strategies. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 73–86.
- Ayub, S., Zafer, M.S., Kiran, R., Asif, A. (2022). Frustration Intolerance, Self-Efficacy and Sleep Quality in Medical Students during Pandemic of COVID-19. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 19(1), 26–29.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V.S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (p. 80). Academic Press.
- Borzucka-Sitkiewicz, K. (2018). Promocja zasobów niezbędnych do utrzymania dobrostanu psychicznego. *Chowanna*, 2, 151–160.
- Carranza Esteban, R.F., Mamani-Benito, O., Caycho-Rodriguez, T., Lingán-Huamán, S.K., 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*, 13, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809230>

- Chan, P.C., Tsang, C.T., Tse, A.C., Wong, C.C., Tang, H.N., Law, W.Y., Lau, C.Y., Lit, T.C., Ng, Y.C., Ho, M. (2022). Psychological Well-Being and Coping Strategies of Healthcare Students during the Prolonged COVID-19 Pandemic. *Teaching and Learning in Nursing*, 17(4), 482–486. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2022.05.008>
- Datu, J.A.D., Valdez, J.P.M., McInerney, D.M., Cayubit, R.F. (2022). The Effects of Gratitude and Kindness on Life Satisfaction, Positive Emotions, Negative Emotions, and COVID-19 Anxiety: An Online Pilot Experimental Study. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 14(2), 347–361. <https://doi.org/10.1111/aphw.12306>
- Długosz, P. (2020). *Neurotyczne pokolenie koronawirusa? Raport z II fali badań krakowskich studentów*. Pobrane 30, września, 2022 z: <https://ifis.up.krakow.pl/wp-content/uploads/sites/9/2020/06/Raport-z-II-fali-bada%C5%84-student%C3%B3w-UP-.pdf>
- Dybiec, J., Tarkowski, B., Krzemińska J., Szlagor, M., Zalewska-Janowska, A. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Level of Motivation to Study in Medical Students in Poland. *Forum Dermatologicum*, 7(4), 91–99. <https://doi.org/10.5603/FD.2021.0017>
- Eraydin, C., Alpar, S.E. (2022). The Effect of Laughter Therapy on Nursing Students' Anxiety, Satisfaction with Life, and Psychological Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Randomized Controlled Study. *Advances in Integrative Medicine*, 9(3), 173–179. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2022.06.006>
- Fava, G.A. (2012). The Clinical Role of Psychological Well-Being. *World Psychiatry*, 11(2), 102–103.
- Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2007). Positive Affect and Meaning-Focused Coping during Significant Psychological Stress. In M. Hewstone, H.A.W. Schut, J.B.F. De Wit, K. Van Den Bos, M.S. Stroebe (Eds.), *The Scope of Social Psychology: Theory and Applications* (pp. 193–208). Psychology Press.
- Ghanizadeh, A. (2021). Higher Education amid COVID-19 Pandemic: Contributions from Resilience, Positive Orientation and Grit. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 14(4), 1670–1685. <https://doi.org/10.1108/JARHE-05-2021-0189>
- Goral, A., Zdun-Ryżewska, A. (2022). Cechy osobowości, orientacja sprawcza i wspólnotowa a wypalenie w nauce zdalnej studentów różnych lat. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Paedagogia-Psychologia, sectio J*, 35(2), 69–87. <http://doi.org/10.17951/j.2022.35.2.69-87>
- Guo, H., Zhang, Y., Tian, Y., Zheng, W., Ying, L. (2022). Exploring Psychological Resilience of Entrepreneurial College Students for Post-Pandemic Pedagogy: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1001110>
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis. A Regression-based Approach*. The Guilford Press.
- Hyuan, S., Wong, G.T.F., Levy-Carrick N.C., Charmaraman, L., Cozier, Y., Yip, T., Hahm, H., Liu, C.H. (2021). Psychosocial Correlates of Posttraumatic Growth among U.S. Young Adults during the COVID19 Pandemic. *Psychiatry Research*, 302, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114035>

- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Wyd. PTP.
- Karaś, D., Ciecuch, J. (2017). Polska adaptacja Kwestionariusza Dobrostanu (Psychological Well-Being Scales) Caroll Ryff. *Roczniki Psychologiczne*, XX(4), 815–835. <https://doi.org/10.18290/rpsych.2017.20.4-4pl>
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.
- Konieczny, J. (2021). Od maturzysty do studenta – zdalna edukacja w perspektywie studentów I roku studiów. *Kultura i Edukacja*, 3(133), 134–147. <https://doi.org/10.15804/kie.2021.03.07>
- Krok, D. (2013). Nadzieja jako predyktor wymiarów dobrostanu psychicznego. *Polskie Forum Psychologiczne*, 18(2), 157–172.
- Krok, D. (2009). *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*. Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.
- Kulawska, E. (2021). Kształcenie zdalne, poziom stresu i dobrostan psychiczny studentów pedagogiki w pierwszej fazie pandemii choroby COVID-19. *Forum Pedagogiczne*, 11(2), 149–166. <http://doi.org/10.21697/fp.2021.2.11>
- Kupcewicz, E., Mikla, M., Kadučáková, H., Grochans, E., Wieder-Huszla, S., 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*, 26(10), 3771–3786. https://doi.org/10.26355/eur-rev_202205_28874
- Lashley, P.M., Sobers, N.P., Campbell, M.H., Emmanuel, M.K., Greaves, N., Gittens-St, H.M., Murphy, M.M., Majumder, M.A.A. (2022). Student Satisfaction and Self-Efficacy in a Novel Online Clinical Clerkship Curriculum Delivered during the COVID-19 Pandemic. *Advances in Medical Education and Practice*, 13, 1029–1038. <https://doi.org/10.2147/AMEPS374133>
- Labrague, L.J. (2021). Resilience as a Mediator in the Relationship between Stress-Associated with the COVID-19 Pandemic, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Student Nurses: A Cross-Sectional Study. *Nurse Education in Practice*, 56, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103182>.
- Lopes, A.R., Nihei, O.K. (2021). Depression, Anxiety and Stress Symptoms in Brazilian University Students during the COVID-19 Pandemic: Predictors and Association with Life Satisfaction, Psychological Well-Being and Coping Strategies. *PLoS ONE*, 16(10), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Lukowski, A.F., Karayanis, K.A., Kamliot, D.Z., Tsukerman, D. (2022). Undergraduate Student Stress, Sleep, and Health Before and during the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Medicine*, 1, 1–15. <https://doi.org/10.1080/08964289.2022.2085651>
- Marianowska, A. (2013). Pomiędzy adolescencją a dorosłością – koncepcja emerging adulthood Jeffreya J. Arneta. *Edukacja Dorosłych*, 1, 91–104.

- Misca, G., 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*, 12, 648533. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648533>
- Plichta, P., Pyżalski, J., Walter, N., Lewandowska-Walter, A., Michałek-Kwiecień, J. (2020). Obawy, wyzwania i jasne strony pandemii – analiza tematyczna wypowiedzi studentów z niepełnosprawnościami i problemami zdrowotnymi. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 3, 7–24.
- Poleszak, W., Pyżalski, J. (2020). Psychologiczna sytuacja dzieci i młodzieży w dobie pandemii. W J. Pyżalski (Red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele* (s. 7–15). EduAkcja.
- Poprava, R. (2001). Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. W G. Dolińska-Zygmunt (Red.), *Podstawy psychologii zdrowia* (s. 71–102). Wyd. UW.
- Poulin, M.J., Silver, R.C., Gil-Rivas, V., Holman, E.A., McIntosh, D.N. (2009). Finding Social Benefits after a Collective Trauma: Perceiving Societal Changes and Well-Being Following 9/11. *Journal of Traumatic Stress*, 22(2), 81–90. <https://doi.org/10.1002/jts.20391>
- Pyżalski, J. (2021). Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 20(2), 92–115.
- Rist, S., Meek, S., Tucker, M.L. (2021). Accentuating the Positive: Can Student Positivity Withstand a Pandemic? *Research in Higher Education Journal*, 40, 1–12.
- Romaniuk, M.W., Łukasiewicz-Wieleba, J. (2021). *Zdalna edukacja kryzysowa w APS w okresie pandemii COVID-19. Z perspektywy rocznych doświadczeń. Raport z badań*. Pobrane 13, sierpnia, 2022, z: <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>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Talsma, K., Robertson, K., Thomas, C., Norris, K. (2021). COVID-19 Beliefs, Self-Efficacy and Academic Performance in First-Year University Students: Cohort Comparison and Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643408>
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory; Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–479.

- Trzop, B., Zielińska, M. (2022). Dekompozycja roli studenta jako efekt nauczania zdalnego. Narracje studentów pierwszych lat o doświadczeniach związanych z wchodzeniem w dorosłość w czasach pandemii. *Youth in Central and Eastern Europe*, 9(13), 1–11. <http://doi.org/10.24917/ycee.9158>
- Violanti, J.M. (2000). Scripting Trauma; the Impact of Pathogenic Intervention. In J.M. Violanti, D. Paton, C. Dunning (Eds.), *Posttraumatic Stress Intervention; Challenges, Issues, and Perspectives* (pp. 153–165). Ch. C. Thomas Publisher.
- von Keyserlingk, L., Yamaguchi-Pedroza, K., Arum, R., Eccles, J.S. (2022). Stress of University Students before and after Campus Closure in Response to COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 50(1), 285–301. <https://doi.org/10.1002/jcop.22561>
- Waligóra, A. (2021) Dydaktyka zdalna w czasach pandemii COVID-19 – opinie studentów, wnioski, implikacje praktyczne. Raport z badań. *Kultura i Edukacja*, 3(133), 117–133, <https://doi.org/10.15804/kie.2021.03.06>
- Wilczewski, M., Gorbaniuk, O., Giuri, P. (2021). The Psychological and Academic Effects of Studying From the Home and Host Country during the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–8. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644096>
- Wiszejko-Wierzbicka, D., Kwiatkowska, A. (2018). Wchodzenie w dorosłość. Ogólnopolskie badanie młodych Polaków w wieku 18–29 lat. *Studia Socjologiczne*, 2(229), 147–176.
- Yamin, G., Muzaffar, R. (2021). Academic Motivation and Psychological Well-Being of University Students Taking Online Classes amid COVID-19 Pandemic. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 2, 51–61.
- Yıldız, E. (2021). Posttraumatic Growth and Positive Determinants in Nursing Students after COVID-19 Alarm Status: A Descriptive Cross-Sectional Study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1876–1887. <http://doi.org/10.1111/ppc.12761>

THE MODERATING ROLE OF PERCEIVED POSITIVE CHANGES IN FUNCTIONING DURING THE COVID-19 PANDEMIC ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN STUDENTS

Introduction: The COVID-19 pandemic significantly changed the functioning of people around the world, one facet of such modifications was higher education. In addition to the classic stressors, there were new challenges that students coped with.

Research Aim: This research aims to investigate the relationship between self-efficacy and psychological well-being exploring the moderating effect of perceived positive changes in functioning in students during the COVID-19 pandemic.

Method: The diagnostic survey and questionnaire technique were used. Main outcome measures, the General Self-Efficacy Scale, Scale of Positive Changes in Student Functioning in the COVID-19 Pandemic, and Psychological Well-Being Scale were used.

Results: Significant and positive correlations were found between included variables. The obtained results show that the relationship between self-efficacy and psychological well-being are

moderating by perceived positive changes in functioning in students during the COVID-19 pandemic.

Conclusion: The findings presented in the study provide an important rationale to pay special attention to the psychological well-being of students during the COVID-19 pandemic and its direct and indirect determinants.

Keywords: self-efficacy, psychological well-being, perceived positive changes in functioning, COVID-19 pandemic, students, moderation analyses.