

dr hab. Agnieszka Bochniarz
Uniwersytet Marii Curie Skłodowskiej
e-mail: agnieszka.bochniarz@mail.umcs.pl
<https://orcid.org/0000-0002-5675-3314>

dr Urszula Olejnik
Uniwersytet Marii Curie Skłodowskiej
e-mail: urszula.olejnik@mail.umcs.pl
<https://orcid.org/0000-0003-2391-123X>

Ego-resiliency i poczucie własnej skuteczności a dobrostan u studentów: moderacyjna rola pasji

EGO-RESILIENCY, SELF-EFFICACY, AND WELL-BEING IN STUDENTS: THE MODERATING
ROLE OF PASSION

Summary

Objective: The aim of this study was to analyze the moderating role of harmonious and obsessive passion in the relationships among ego-resiliency, self-efficacy, and well-being in students.

Method: Data were collected using a diagnostic survey method, which included the following research instruments: the Ego-Resiliency Scale, the Generalized Self-Efficacy Scale (GSES), the Psychological Well-Being Scales (PWBS), and the Passion Scale.

Results: Relationships among the variables were tested using correlational and moderation analyses. Statistical analyses showed that the positive relationship between ego-resiliency and well-being was moderated by harmonious passion, while obsessive passion did not act as a significant moderator.

Conclusions: Ego-resiliency and self-efficacy were identified as important variables associated with student well-being. Harmonious passion was found to moderate the relationship between ego-resiliency and well-being. Moderation analyses showed that obsessive passion did not significantly modify the relationships between ego-resiliency, self-efficacy, and well-being.

Keywords: ego-resiliency; self-efficacy; psychological well-being; harmonious passion; obsessive passion; students; moderation analysis

Streszczenie

Cel: Celem niniejszego badania była analiza dotycząca moderacyjnej roli pasji harmonijnej i obsesyjnej związku zachodzącego pomiędzy ego-resiliency, poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem u studentów.

Metoda: Materiał badawczy uzyskano za pomocą metody sondażu diagnostycznego, w skład którego weszły następujące narzędzia badawcze: Skala Ego-Resiliency, Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES), Kwestionariusz Dobrostanu (PWBS) oraz Self-Report Passion Scale.

Wyniki: Związek między zmiennymi został sprawdzony z wykorzystaniem analizy korelacyjnej i moderacyjnej. Analizy statystyczne wykazały, że pozytywny związek między ego-resiliency a dobrostanem jest moderowany przez pasję harmonijną, natomiast pasja obsesyjna nie pełniła funkcji moderatora.

Wnioski: *Ego-resiliency* oraz poczucie własnej skuteczności są istotnymi zmiennymi wiążącymi się z dobrostanem u studentów, a ich współdziałanie jest moderowane przez pasję harmonijną. Analizy moderacyjne wykazały, że pasja obsesyjna nie modyfikuje istotnie związków pomiędzy ego-resiliency poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem.

Słowa kluczowe: *ego-resiliency*; poczucie własnej skuteczności; dobrostan psychiczny; pasja harmonijna; pasja obsesyjna; studenci; analiza moderacyjna

Wprowadzenie

Studenci znajdują się na wyjątkowym etapie rozwojowym, stanowiącym pomost między okresem adolescencji a pełną dorosłością. Badania nad tym etapem wskazują na dynamiczne zmiany w zakresie tzw. „wielkiej piątki” markerów dorosłości, obejmujących ukończenie edukacji, podjęcie pracy, wyprowadzkę z domu rodzinnego i prowadzenie własnego gospodarstwa domowego, związek małżeński/partnerski, założenie rodziny¹.

W kontekście społecznych znaczników dorosłości istotną kwestią staje się dobrostan u studentów. Psychologiczne koncepcje dobrostanu najczęściej wywodzą się z dwóch tradycji filozoficznych – hedonizmu i eudajmonizmu. Hedonizm utożsamia dobrostan z przeżywaniem przyjemności i ogólnym zadowoleniem z życia. Z kolei eudajmonizm wiąże dobrostan ze stopniem, w jakim człowiek wykorzystuje swój potencjał, co prowadzi do poczucia sensu i spełnienia². Nurt eudajmonistyczny reprezentuje model dobrostanu opracowany przez Carol D. Ryff, który obejmuje sześć

-
- 1 D. Wiszejko-Wierzbička, A. Kwiatkowska, *Wchodzenie w dorosłość. Ogólnopolskie badanie młodych Polaków w wieku 18–29 lat*, „Studia Socjologiczne”, 2018, nr 2, s. 148, <https://doi.org/10.24425/122467>; B. Trzop, M. Zielińska, *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 (2022), nr 13, s. 40, <https://doi.org/10.24917/ycee.9158>; A. Gabrys, *Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów – moderacyjna rola postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 42 (2023), nr 1, s. 142, <http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2023.42.1.141-160>.
 - 2 A. Kołodziej-Zaleska, H. Przybyła-Basista, *Dobrostan psychiczny i jego pomiar za pomocą polskiej wersji Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia*, „Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal”, 24 (2018), nr 1, s. 87–97, <https://doi.org/10.14691/CPPJ.24.1.87>; K. Kossakowska, M. Zadworna, *Wybrane aspekty dobrostanu psychicznego uczniów na różnych etapach edukacji. Doniesienia wstępne*, „Studia

wymiarów: samoakceptację, pozytywne relacje z innymi, autonomię, panowanie nad otoczeniem, cel w życiu i rozwój osobisty³. Każdy z wymienionych elementów dobrostanu stawia jednostkę przed określonymi wyzwaniami, którym musi sprostać, aby osiągnąć swoje optymalne i pozytywne funkcjonowanie. Indywidualne poziomy tych wymiarów są zróżnicowane, istotne jest jednak, aby unikać skrajności i dążyć do harmonijnego rozwoju⁴. Jak wskazują badania przeprowadzone wśród studentów, pozytywne konsekwencje dla dobrostanu ma poczucie własnej skuteczności, zaangażowanie w bliskie związki emocjonalne oraz generowanie dochodu, który jest dowodem na zdolność do podejmowania efektywnych działań i osiągania stawianych celów⁵. Dobrostan u studentów pozytywnie koreluje ze wsparciem emocjonalnym, aktywnością fizyczną i jakością snu, zaś negatywnie koreluje z lękiem przed egzaminami, doświadczaniem wysokiego poziomu stresu i perfekcjonizmem, niską pewnością siebie w nauce i zaniżoną samooceną w relacjach z innymi⁶.

Zasobem osobistym, który odgrywa istotną rolę w budowaniu i utrzymaniu dobrostanu jednostki jest *ego-resiliency*. *Ego-resiliency* to zdolność do elastycznej i dynamicznej adaptacji, dzięki czemu jednostka jest w stanie przystosować się do stresogennych czynników wewnętrznych i zewnętrznych i osiągnąć satysfakcjonujące funkcjonowanie emocjonalne i społeczne⁷. Osoby o wysokim *ego-resiliency* są otwarte na nowe doświad-

Edukacyjne”, 54 (2019), s. 221–235; A. Gabryś, *Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów*, s. 143.

- 3 C.D. Ryff, *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 57 (1989), nr 6, s. 1071, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- 4 A. Gabryś, *Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów*, s. 144.
- 5 A. Gabryś, *Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów*, s. 152; Ł. Jach, *Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych*. „Psychologia Ekonomiczna”, 2012, nr 1, s. 58–76, <https://doi.org/10.14659/PJOEP.2012.01.04>.
- 6 R. Douwes i in., *Well-Being of Students in Higher Education: The Importance of a Student Perspective*, „Cogent Education”, 10 (2023), nr 1, art. 2190697, <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697>; O. Szepe, A. Meszaro, *Assessing Well-Being of University Students and Evaluation of Its Determinants*, „BMC Public Health”, 24 (2024), art. 2862, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20287-1>; J. Słodkowska, A. Bokszczyński, *Perfekcjonizm i stres a dobrostan psychiczny studentów uczelni wyższych. Testowanie modelu mediacyjnego*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica”, 16 (2012), s. 16, <https://doi.org/10.18778/1427-969X.16.01>; P.C. Chan i in., *Psychological Well-Being and Coping Strategies of Healthcare Students during the Prolonged COVID-19 Pandemic*, „Teaching and Learning in Nursing”, 17 (2022), nr 4, s. 482–486, <https://doi.org/10.1016/j.teln.2022.05.008>.
- 7 G. Alessandri i in., *The Role of Ego-Resiliency as Mediator of the Longitudinal Relationship Between Family Socio-Economic Status and School Grades*, „Journal of Youth and Adolescence”, 46 (2017), nr 10, s. 2157–2168, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10964-017-0691-7>; A. Kołodziej-Zaleska, M. Iłska, A. Brandt-Salmeri, A. Jazłowska, H. Przybyła-Basista, *How to Measure Ego-Resiliency in the Face of Various Life-Changing Crises: Measurement Invariance, Convergent and Discriminant Validity*

czenia, wybierają aktywne strategie radzenia sobie w zmieniających się warunkach, charakteryzują się wytrwałością w działaniu w obliczu pojawiających się przeciwności, nastawione są na realizację ambitnych i długoterminowych celów, częściej doświadczają pozytywnych emocji, wykazują szerokie zainteresowania, zrównoważenie społeczne i wysokie kompetencje interpersonalne⁸. Wyniki dostępnych eksploracji wskazują na pozytywną korelację między *ego-resiliency* a zachowaniami zdrowotnymi wśród studentów nauk o zdrowiu; *ego-resiliency* jest pomocne w planowaniu rozwoju osobistego, kariery zawodowej studentów, a w czasie pandemii COVID-19 przeciwdziało objawom lęku i niepokoju⁹.

Inną kluczową dyspozycją wpływającą na satysfakcję z życia i ogólną jakość życia młodych ludzi w okresie dynamicznych zmian w zakresie „wielkiej piątki” jest poczucie własnej skuteczności. Jest ono efektem indywidualnych doświadczeń życiowych i odzwierciedla przekonanie jednostki o własnych możliwościach osiągnięcia celu, niezależnie od warunków zewnętrznych, znacząco determinuje podejmowane przez jednostkę decyzje, zwłaszcza w kontekście przewidywanych konsekwencji działań¹⁰.

and Reliability of the Polish Version of the Revised Ego-Resiliency Scale (ER89-R12), „PeerJ”, 11 (2023), art. e14499, <https://doi.org/10.7717/peerj.14499>.

- 8 G. Alessandri i in., *A Revised Version of Kremen and Block's Ego Resiliency Scale in an Italian Sample*, „Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology”, 14 (2007), nr 3–4, s. 165–183; G. Alessandri i in., *The Role of Ego-Resiliency as Mediator of the Longitudinal Relationship Between Family Socio-Economic Status and School Grades*; G.M. Vecchio i in., *Validation of the Revised Ego-Resiliency Scale in a High-Vulnerable Colombian Population*, „Universitas Psychologica”, 18 (2019), nr 3, s. 1–13, <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.vrer>; A. Kołodziej-Zaleska, H. Przybyła-Basista, *Ego-resiliency jako zasób osobisty – narzędzie pomiaru i jego wykorzystanie w badaniach interdyscyplinarnych*, „Psychological Journal”, 24 (2018), nr 1, s. 159–170, <https://doi.org/10.14691/CPPJ.24.1.159>; Ł.D. Kaczmarek, *Skala Sprężystości Psychicznej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale*, „Czasopismo Psychologiczne”, 17 (2011), nr 2, s. 263–266.
- 9 M. Dębska-Janus i in., *Exploring the Connection Between Ego-Resiliency and Health Behaviors: A Cross-Sectional Study of Polish Health Sciences Students*, „BMC Psychiatry”, 24 (2024), nr 1, art. 168, <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-024-05617-2>; M.-S. Jeon, *The Effect of Ego Resilience Program on University Students' Self-Esteem and Career Maturity*, „Cuestiones de Fisioterapia”, 53 (2024), nr 1, 96–109; F. Kaşıkci, G. Arslan, S. Avşaroğlu, *Ego Resilience and College Student Psychological Well-Being After the Apex of the COVID-19 Pandemic: Exploring the Effect of Irrational and Rational Beliefs*, „Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy”, 42 (2023), nr 2, s. 361–380, <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00519-w>.
- 10 Z. Juczyński, *Poczucie własnej skuteczności: teoria i pomiar*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica”, 4 (2000), s. 11–23; S. Byra, *Poczucie własnej skuteczności w kontekście radzenia sobie w sytuacjach trudnych kobiet i mężczyzn z nabytą niepełnosprawnością ruchową*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 17 (2011), nr 3, s. 127–134; G. Nowak i in., *Poczucie własnej skuteczności a zachowania zdrowotne i satysfakcja z życia studentów dietetyki*, „Psychologia Rozwojowa”, 23 (2018), nr 3, s. 83–95, <https://doi.org/10.4467/20843879PR.18.018.9359>; A. Gabryś, *Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów*, s. 143; A. Gabryś, *Poczucie własnej skuteczności*

Wysokie poczucie własnej skuteczności korzystnie wpływa na funkcjonowanie młodego człowieka w różnych aspektach życia studenckiego. Wyniki badań wskazują, że studenci o wysokim poziomie samoskuteczności podejmują bardziej świadome decyzje dotyczące wyboru studiów, odczuwają większą satysfakcję z nauki i lepiej radzą sobie w sytuacjach stresowych¹¹. Wyróżniają się również systematycznością, skutecznym planowaniem i wyborem strategii uczenia się oraz wysoką motywacją, co przekłada się na lepsze wyniki w nauce¹². Ponadto poczucie własnej skuteczności odgrywa znaczącą rolę w zachowaniach zdrowotnych, aktywności fizycznej i rozwoju zawodowym wśród studentów¹³.

Pasja często określana jest jako silna skłonność do działań, które jednostka lubi, uważa za ważne i w które inwestuje swój czas i energię. Ludzie, którzy angażują się w działania istotne dla nich osobiście, są lepiej przygotowani do radzenia sobie z wyzwaniami i czerpania satysfakcji z ich realizacji¹⁴. Badania naukowe wskazują, że pasja wykracza poza zwykłe zainteresowanie, wpływając na wiele aspektów funkcjonowania jednostki. Zgodnie z dualistycznym modelem Roberta J. Valleranda pasja może napędzać motywację, poprawiać samopoczucie i nadawać sens codziennemu życiu, pozytywnie oddziaływać na elastyczność emocjonalną, poczucie własnej wartości oraz

a postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 wśród studentów – moderacyjna rola orientacji pozytywnej, „Dyskursy Młodych Andragogów”, 24 (2023), 265–281.

- 11 G. Nowak i in., *Poczucie własnej skuteczności a zachowania zdrowotne i satysfakcja z życia studentów dietytyki*; R.F. Carranza Esteban i in., *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 (2022), art. 809230, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809230>;
- L. von Keyserlingk i in., *Stress of University Students before and after Campus Closure in Response to COVID-19*, „Journal of Community Psychology”, 50 (2022), nr 1, s. 285–301, <https://doi.org/10.1002/jcop.22561>.
- 12 V. Rodek, *Poczucie własnej skuteczności jako czynnik różnicujący samodzielne uczenie się studentów*, „Studia Edukacyjne”, 58 (2020), s. 107–122, <https://doi.org/10.14746/se.2020.58.6>; J. Dybiec, *The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Level of Motivation to Study in Medical Students in Poland*, „Forum Dermatologicum”, 7 (2021), nr 4, s. 91–99, <https://doi.org/10.5603/FD.2021.0017>;
- S. Lin i in., *Students' Transition Into Higher Education: The Role of Self-Efficacy, Regulation Strategies, and Academic Achievements*, „Higher Education Quarterly”, 77 (2022), nr 1, s. 121–137, <https://doi.org/10.1111/hequ.12374>.
- 13 S.-S. Han i in., *Physical Fitness, Exercise Behaviors, and Sense of Self-Efficacy Among College Students: A Descriptive Correlational Study*, „Frontiers in Psychology”, 13 (2022), art. 932014, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932014>; L. Reide, U. Veseta, A. Åbele, *The Role of Self-Efficacy in Physical Activity in Students: A Literature Review*, „Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference”, 2 (2023), s. 576–588 <https://doi.org/10.17770/sie2023vol2.7120>.
- 14 A. Bochniarz, U. Olejnik, *Ego-resiliency a samoocena studentów z pasją i bez pasji – moderacyjna rola poczucia własnej skuteczności*, „Studia z Teorii Wychowania”, 16 (2025), nr 1, s. 263–276, <https://doi.org/10.5604/01.3001.0055.0577>.

wiarę we własne możliwości, ale może również wzbudzać negatywne emocje, prowadzić do braku kontroli nad zaangażowaniem w aktywność i przeszkadzać w osiągnięciu zrównoważonego, udanego życia¹⁵. Vallerand ten pierwszy wymiar pasji określa jako pasję harmonijną, drugi – jako pasję obsesyjną¹⁶. Studenci z pasją harmonijną odznaczają się większym zaangażowaniem i motywacją do nauki, co z kolei przekłada się na ich lepsze osiągnięcia w nauce, rozwój nowych umiejętności i doskonalenie zdolności. Ponadto pasja ta przyczynia się do ogólnej satysfakcji życiowej oraz umacnia ich relacje interpersonalne¹⁷.

1. Problem i cel badań

Celem niniejszego badania było określenie, czy i w jaki sposób pasja harmonijna i obsesyjna moderują związek między *ego-resiliency*, poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem u studentów. Dlatego też prowadzone badania zmierzały do udzielenia odpowiedzi na następujące pytanie badawcze: czy pasja harmonijna i obsesyjna moderują związek pomiędzy *ego-resiliency*, poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem u studentów, a jeśli tak to w jaki sposób? Sformułowane zostały następujące hipotezy, które poddano weryfikacji w trakcie badań własnych.

H1. Pasja harmonijna moderuje związek między *ego-resiliency* oraz poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem u studentów, wzmacniając te relacje.

H2. Pasja obsesyjna osłabia te związki lub pozostaje neutralna w ich kontekście.

Zaproponowana hipoteza opiera się na teoretycznych założeniach modelu pasji autorstwa Valleranda oraz wynikach dotychczasowych badań nad zasobami psychologicznymi i ich wpływem na dobrostan. Pasja harmonijna, zgodnie z literaturą, sprzyja zdrowemu zaangażowaniu w aktywności, wspierając równowagę psychiczną, rozwój osobisty oraz pozytywne relacje interpersonalne¹⁸. W związku z tym można

-
- 15 C. Freire i in., *Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach*, „Frontiers in Psychology”, 11 (2020), art. 841, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>; J. Frask, *Wzbudzanie pasji młodzieńczych kluczowym zadaniem współczesnej pedagogiki i szansą na harmonijny rozwój społeczeństwa*, „Eunomia”, 2020, nr 2, s. 87–101.
 - 16 R.J. Vallerand i in., *The Role of Passion in Psychological and Cardiovascular Responses*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 85 (2003), nr 4, s. 756–767, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>.
 - 17 H. Zhao, X. Liu, Ch. Qi, „Want to Learn” and “Can Learn”: Influence of Academic Passion on College Students’ Academic Engagement, „Frontiers in Psychology”, 12 (2021), art. 697822, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.697822>.
 - 18 N. Carbonneau, R.J. Vallerand, *On the Role of Harmonious and Obsessive Romantic Passion in Conflict Behavior*, „Motivation and Emotion”, 37 (2013), nr 4, s. 743–757, <https://doi.org/10.1007/s1>

oczekiwać, że wzmacnia ona korzystnie oddziaływanie *ego-resiliency* i poczucia własnej skuteczności na dobrostan, umożliwiając pełniejsze wykorzystanie tych zasobów. Z kolei pasja obsesyjna, która często prowadzi do braku równowagi, frustracji oraz negatywnych emocji, może działać odwrotnie¹⁹. Jej potencjalnie destrukcyjny charakter sprawia, że osłabia pozytywne relacje między *ego-resiliency* i poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem. Możliwe jest również, że pasja obsesyjna pozostaje neutralna w tym kontekście, nie wnosząc istotnych zmian w analizowane zależności. Takie założenie wydaje się prawdopodobne, biorąc pod uwagę ograniczone wsparcie, jakie pasja obsesyjna oferuje w budowaniu zasobów adaptacyjnych.

2. Metoda badań i charakterystyka próby

Dla realizacji zakładanych celów badawczych oraz weryfikacji sformułowanych hipotez zastosowano metodę sondażu diagnostycznego i technikę ankietowania. Materiał badawczy zebrano za pomocą następujących narzędzi badawczych: Skali Ego-Resiliency, Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES), Kwestionariusza Dobrostanu (PWBS) i Self-Reported Passion Scale (SRPS). Skala Ego-Resiliency (ER89) służy do pomiaru zdolności „do dynamicznej i właściwej autoregulacji umożliwiającej szybszą adaptację do zmieniających się warunków”²⁰. Polska adaptacja skali zawiera 12 twierdzeń, które oceniane są na czterostopniowej skali. Rzetelność całej skali wynosi α Cronbacha = 0,82²¹. Poczucie własnej skuteczności zbadano za pomocą Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) autorstwa Ralfa Schwarzera i Michaela Jerusalem, w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego. Narzędzie zawiera 10 twierdzeń ocenianych na czteropunktowej skali, umożliwiając analizę przekonań dotyczących zdolności jednostki do radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Rzetelność skali została oszacowana na poziomie α Cronbacha = 0,88²². Kwestionariusz Dobrostanu autorstwa C.D. Ryff, w polskiej adaptacji Dominiki Karaś i Jana Ciecucha mierzy sześć wymiarów dobrostanu w ujęciu eudajmonistycznym: samoakceptacji, pozytywnych relacji

1031-013-9354-5; R. Fisher, E. Merlot, L.W. Johnson, *The Obsessive and Harmonious Nature of Entrepreneurial Passion*, „International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research”, 24 (2017), nr 11, s. 22–40, <https://doi.org/10.1108/IJEBR-01-2017-0011>; C. Freire i in., *Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students*; H. Zhao, X. Liu, Ch. Qi, „Want to Learn” and “Can Learn”.

19 N. Carbonneau, R.J. Vallerand, *On the Role of Harmonious and Obsessive Romantic Passion in Conflict Behavior*, s. 744; R. Fisher, E. Merlot, L.W. Johnson, *The Obsessive and Harmonious Nature of Entrepreneurial Passion*, s. 3; J. Frask, *Wzbudzanie pasji młodzieńczych*, s. 89.

20 A. Kołodziej-Zaleska, H. Przybyła-Basista, *Ego-resiliency jako zasób osobisty*, s. 161.

21 A. Kołodziej-Zaleska, H. Przybyła-Basista, *Ego-resiliency jako zasób osobisty*, s. 166.

22 Z. Juczyński, *Poczucie własnej skuteczności: teoria i pomiar*, s. 18.

z innymi ludźmi, autonomii, panowania nad otoczeniem, celu życiowego i rozwoju osobistego²³. Do celów niniejszego badania użyto skróconej skali 18-itemowej, zawierającej samoopisową 6-stopniową skalę Likerta. Co prawda wersja ta charakteryzuje się niskimi wskaźnikami rzetelności dla poszczególnych skal, jednak już satysfakcjonującymi dla wyniku ogólnego – α -Cronbacha=0,82²⁴. Pasję u studentów zbadano przy użyciu Self-Reported Passion Scale, który składa się z dwóch części. W pierwszej badani wskazywali swoje pasjonujące aktywności, oceniając je na pięciostopniowej skali. W drugiej części narzędzie mierzyło trzy podskale: korzyści osobiste płynące z pasji (5 pozycji), sposób nabycia pasji (2 pozycje) oraz jej zrównoważenie (2 pozycje), także oceniane na pięciostopniowej skali²⁵.

Badanie zostało przeprowadzone w formie ankiety online, a kryterium kwalifikacji uczestników było studiowanie na poziomie licencjackim lub magisterskim. Po wyrażeniu zgody na udział w badaniu studenci otrzymali kwestionariusz obejmujący zestaw narzędzi pomiarowych. Ogółem badaniem objęto 1165 studentów, spośród których – zgodnie z przyjętym celem badawczym – do dalszej analizy zakwalifikowano 764 osoby.

Tabela 1. Próba badawcza

Pasja harmonijna		Pasja obsesyjna		t	p
M	SD	M	SD		
34,09	6,33	22,64	8,66	33,33	0,001*

Źródło: opracowanie własne.

Różnice średnich między pasją harmonijną i obsesyjną zmierzone zostały testem t dla prób zależnych – średni wynik dla grupy badanych deklarujących posiadanie pasji jest istotnie wyższy w zakresie pasji harmonijnej.

23 D. Karaś, J. Ciecuch, *Polska adaptacja Kwestionariusza Dobrostanu (Psychological Well-Being Scales) Carroll Ryff*, „Roczniki Psychologiczne”, 20 (2017), nr 4, s. 815–835, <http://dx.doi.org/10.18290/rpsych.2017.20.4-4pl>.

24 D. Karaś, J. Ciecuch, *Polska adaptacja Kwestionariusza Dobrostanu*.

25 S. Byra i in., *Passion Pressure Scale (PPS): Construction, Validity, and Reliability* [w druku].

3. Procedura analizy danych

W celu określenia moderacyjnej roli pasji harmonijnej w związku pomiędzy *ego-resiliency*, poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem zastosowano analizę moderacji przy użyciu macro PROCESS dla SPSS (wersja 4.2 beta)²⁶.

4. Wyniki badań

W pierwszym etapie analiz przeprowadzono analizę korelacyjną uwzględnionych w niniejszym badaniu zmiennych.

Tabela 2. Związek między *ego-resiliency*, poczuciem własnej skuteczności, dobrostanem, pasją obsesyjną i harmonijną – współczynniki korelacji r Pearsona

	<i>Ego-resiliency</i>	Poczucie własnej skuteczności	Dobrostan	Pasja harmonijna	Pasja obsesyjna
<i>Ego-resiliency</i>	1	0,611**	0,503**	0,238**	0,031
Poczucie własnej skuteczności	0,611**	1	0,557**	0,305**	0,034**
Dobrostan	0,503**	0,557**	1	0,352**	-0,186**
Pasja harmonijna	0,238**	0,305**	0,352**	1	0,254**
Pasja obsesyjna	0,031	0,034**	-0,186**	0,254**	1

** < 0,01

Źródło: opracowanie własne.

Z przeprowadzonej analizy korelacyjnej wynika kilka istotnych zależności pomiędzy zmiennymi. *Ego-resiliency* silnie pozytywnie koreluje z poczuciem własnej skuteczności badanych osób, umiarkowanie z ich dobrostanem i słabo z pasją harmonijną. Brak istotnej statystycznie korelacji występuje pomiędzy *ego-resiliency* a pasją obsesyjną. Pozwala to przypuszczać, że osoby bardziej elastyczne psychicznie mają większe przekonanie o własnych zdolnościach do radzenia sobie z wyzwaniami i trudnościami, mają lepsze samopoczucie i są w sposób zrównoważony zaangażowane w różnorodne aktywności dnia codziennego, wiążące się zarówno z pracą, jak i odpoczynkiem. Silna pozytywna korelacja poczucia własnej skuteczności z dobrostanem, wskazuje na

26 A.F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, wyd. 3, New York 2022.

to, że osoby, które są pewne swoich umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych częściej odczuwają wyższy poziom dobrostanu. Z kolei umiarkowana korelacja poczucia własnej skuteczności z pasją harmonijną może sugerować, że osoby badane posiadające większą wiarę we własne możliwości potrafią w sposób zbalansowany oddawać się aktywnościom poprawiającym także ich dobrostan, co potwierdza uzyskana umiarkowana korelacja w tym zakresie. Silna negatywna korelacja pasji obsesyjnej z dobrostanem u badanych studentów wskazuje na jej potencjalnie negatywny wpływ na funkcjonowanie człowieka.

W kolejnym etapie analiz przy użyciu macro PROCESS dla SPSS (wersja 4.2 beta) określono moderacyjną rolę pasji harmonijnej w związku pomiędzy *ego-resiliency* a dobrostanem²⁷.

Tabela 3. Związek między *ego-resiliency*, poczuciem własnej skuteczności, dobrostanem, pasją obsesyjną i harmonijną – współczynniki korelacji *r* Pearsona

Dobrostan	Zmienne	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
	Constant	53,42	5,67	9,41	0,000	42,2880	64,5586
	<i>Ego-resiliency</i>	0,28	0,18	1,60	0,110	-0,0656	0,6445
	Pasja harmonijna	0,05	0,16	0,34	0,729	-0,2681	0,3826
	Ego-resilience × Pasja harmonijna	0,00	0,00	1,73	0,076	0,0010	0,0193
	Model: $R^2 = 0,309$ $F(3, 84) = 126,60$; $p < 0,001$						

Źródło: opracowanie własne.

Dane zamieszczone w tabeli 3 ukazują, że zaprojektowany model moderacyjny jest istotny statystycznie i wyjaśnia 31% wariacji dobrostanu u badanych studentów. Pasja harmonijna moderuje związek pomiędzy *ego-resiliency* a dobrostanem. Związek ten jest pozytywny tylko u osób posiadających jej umiarkowany ($B = 0,6105$; $SE = 0,0405$; $t = 15,0849$; $CI95\% = [0,5311; 0,6900]$) i wysoki poziom ($B = 0,6564$; $SE = 0,0506$; $t = 12,9672$; $CI95\% = [0,5570; 0,7557]$).

W dalszej części analiz stwierdzono moderacyjną rolę pasji harmonijnej w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem studentów.

Dane zawarte w tabeli 4 wskazują na moderacyjną rolę pasji harmonijnej w związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem u badanych studentów ($R^2 = 0,3451$; $F[3, 847] = 148,76$; $p < 0,001$). Ustalono jeden model moderacyjny, który jest istotny statystycznie i wyjaśnia 35 % wariacji dobrostanu u osób biorących udział

27 A.F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*.

Tabela 4. Poczucie własnej skuteczności a dobrostan – pasja harmonijna jako moderator

Dobrostan	Zmienne	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
	Constant	46,78	4,45	10,50	0,000	38,0392	55,5123
	Poczucie własnej skuteczności	0,65	0,16	3,92	0,000	0,3250	0,9751
	Pasja harmonijna	0,23	0,13	1,74	0,081	-0,0292	0,4936
	Poczucie własnej skuteczności × pasja harmonijna	0,00	0,00	0,36	0,716	0,0077	0,0112
	Model: $R^2 = 0,345$; $F(3, 847) = 148,76$; $p < 0,001$						

Źródło: opracowanie własne.

w badaniu. Należy podkreślić, że związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem jest pozytywny u osób z wysokim poziomem pasji harmonijnej ($B = 0,0514$; $SE = 0,0401$; $t = 11,0022$; $CI95\% = [0,1134; 0,1359]$).

Kolejny etap analiz objął zbadanie moderacji pasji obsesyjnej na związek poczucia własnej skuteczności i dobrostanu u badanych studentów.

Tabela 5. Poczucie własnej skuteczności a dobrostan – pasja obsesyjna jako moderator

Dobrostan	Zmienne	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
	Constant	57,58	3,20	17,95	0,000	51,2867	63,8758
	Poczucie własnej skuteczności	0,77	0,10	7,11	0,000	0,5605	0,9878
	Pasja obsesyjna	-0,25	0,13	-1,89	0,058	-0,5128	-0,0089
	Poczucie własnej skuteczności × pasja obsesyjna	0,00	0,00	0,28	0,774	-0,0075	0,0101
	Model: $R^2 = 0,346$; $F(3, 846) = 149,50$; $p < 0,001$						

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zawartych w tabeli 5, zaprojektowany model moderacyjny jest istotny statystycznie i wyjaśnia 34% wariancji dobrostanu u badanych studentów, jednak interakcja poczucia własnej skuteczności i pasji obsesyjnej nie jest istotna ($p = 0,774$), co oznacza, że związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem nie jest moderowany przez pasję obsesyjną ($R^2 = 0,3465$; $F[3, 846] = 149,50$; $p < 0,00$).

Ostatnim etapem analiz było sprawdzenie moderacyjnej roli pasji obsesyjnej w związku pomiędzy *ego-resiliency* a dobrostanem.

Tabela 6. *Ego-resiliency* a dobrostan – pasja obsesyjna jako moderator

Dobrostan	Zmienne	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
	Constant	57,22	3,52	16,25	0,000	50,3187	64,1381
	<i>Ego-resiliency</i>	0,68	0,10	6,44	0,000	0,4796	0,8994
	Pasja obsesyjna	-0,20	0,14	-1,44	0,148	-0,4857	0,0736
	<i>Ego-resiliency</i> × pasja obsesyjna	-0,00	0,00	-0,02	0,977	-0,0086	0,0083
	Model: $R^2 = 0,287$; $F(3, 846) = 113,81$; $p < 0,001$						

Źródło: opracowanie własne.

Podobnie jak w przypadku związku poczucia własnej skuteczności z dobrostanem, tak i związek *ego-resiliency* i dobrostanu nie jest moderowany przez pasję obsesyjną. Przedstawiony w tabeli 6 model jest istotny statystycznie i wyjaśnia 28,75% wariacji dobrostanu ($R^2 = 0,287$; $F[3, 846] = 113,81$; $p < 0,001$), jednak pasja obsesyjna nie moderuje związku *ego-resiliency* z dobrostanem u badanych studentów ($p = 0,978$).

5. Dyskusja wyników

Celem podjętych badań była analiza związków pomiędzy *ego-resiliency* i poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem przy uwzględnieniu moderacyjnej roli pasji harmonijnej i obsesyjnej. Otrzymane wyniki badań potwierdziły, że *ego-resiliency* i poczucie własnej skuteczności są kluczowe dla dobrostanu u studentów, a ich wzajemne związki są moderowane tylko przez pasję harmonijną. Osoby cechujące się wyższym *ego-resiliency* mają tendencję do silniejszego przekonania o swoich zdolnościach radzenia sobie z wyzwaniami, wyższego poziomu dobrostanu oraz bardziej zrównoważonego zaangażowania w aktywności. Poczucie własnej skuteczności również odgrywa znaczącą rolę w budowaniu dobrostanu. Większa wiara w swoje możliwości jest powiązana z lepszym samopoczuciem i harmonijnym zaangażowaniem w pasję. Te wyniki sugerują, że pewność siebie w radzeniu sobie z trudnościami wspiera zdrowe i zrównoważone podejście do realizacji swoich zainteresowań. Dobrostan pozostaje w pozytywnej relacji z harmonijnym zaangażowaniem w pasję, co wskazuje, że równowaga w realizacji zainteresowań sprzyja dobremu samopoczuciu. Przeciwnie, obsesyjne zaangażowanie w pasję może obniżać poziom dobrostanu, co podkreśla jego potencjalnie negatywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Należy zaznaczyć, że tylko u osób z wysokim poziomem pasji harmonijnej istnieje pozytywny związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem, a w przypadku *ego-resiliency* i dobrostanu wysoki i umiarkowany poziom pasji harmonijnej moderuje ten związek. Natomiast pasja obsesyjna nie moderuje związku pomiędzy *ego-resiliency* a dobrostanem ani pomiędzy poczuciem własnej skuteczności i dobrostanem.

Niniejsze wyniki badań pokazują, jak istotne jest wspieranie harmonijnego zaangażowania w pasje oraz rozwijanie kluczowych zasobów psychologicznych, takich jak *ego-resiliency* i poczucie własnej skuteczności w przypadku młodych dorosłych. Biorąc je pod uwagę, należy stwierdzić, że warto promować w pracy z dziećmi i młodymi ludźmi podejście, które zachęca do równowagi między ich pasjami a innymi aspektami życia. Pasja harmonijna nie tylko poprawia samopoczucie, ale także wspiera rozwój zasobów niezbędnych do optymalnego i zdrowego funkcjonowania. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice powinni pomagać młodym ludziom określać wartościowe cele i efektywnie łączyć naukę z realizacją pasji. Rozwijanie *ego-resiliency* i poczucia własnej skuteczności powinno być jednym z priorytetów w edukacji, zwłaszcza w obecnym kontekście kulturowym, charakteryzującym się nadmiarem bodźców i wartości. Szczególnie teraz młodzi ludzie potrzebują właściwych wzorców, które pomogą im odnaleźć się w otaczającym świecie i świadomie dokonywać wyborów. Strategiczne działania, takie jak trening uważności, ćwiczenia w rozwiązywaniu problemów i efektywnej komunikacji oraz stosowanie feedbacku skoncentrowanego na wysiłku i postępach, mogą znacząco wspierać uczniów i studentów w przezwyciężaniu trudności edukacyjnych i życiowych, budując ich odporność, adaptacyjną elastyczność, wiarę w siebie i swoje możliwości, co przekłada się na większą satysfakcję z życia. Te zasoby psychologiczne nie tylko ułatwiają adaptację do dynamicznie zmieniającego się środowiska, ale również motywują do podejmowania wytrwałych działań. Problem utrzymania motywacji w czasach, gdy wszystko dzieje się szybko, a gratyfikacja jest niemal natychmiastowa, to duże wyzwanie dla dzisiejszej edukacji. Przedstawione dane upoważniają również do postawienia wniosku, że brak zrównoważonego zaangażowania w różnorodne aktywności, w tym zainteresowania i pasje, może przyczyniać się do rozwoju zachowań obsesyjnych, co z kolei może prowadzić do wyczerpania psychicznego i obniżenia dobrostanu. Umiejętność realizowania pasji w sposób harmonijny sprzyja rozwojowi poczucia własnej skuteczności i zadowolenia z siebie, co z kolei pozytywnie wpływa na zdolność adaptacji do nowych, nieprzewidywalnych i stresogennych sytuacji i równowagę psychiczną. Pasja, realizowana w sposób harmonijny, pozwala studentom na lepszą integrację nauki, swoich zainteresowań z codziennym funkcjonowaniem, wzmacniając ich odporność psychologiczną i dobrostan. Niski poziom pasji harmo-

nijnej może wskazywać na brak równowagi w życiu i potencjalne konflikty między zainteresowaniami a obowiązkami.

Analiza negatywnej korelacji pasji obsesyjnej z dobrostanem, a także brak moderacyjnej roli związków *ego-resiliency* i dobrostanu oraz poczucia własnej skuteczności i dobrostanu również dostarczyły cennych informacji. Pasja obsesyjna jest negatywnie skorelowana z dobrostanem, co oznacza, że wyższy poziom obsesyjnego zaangażowania może wiązać się z niższym poziomem zdrowia psychicznego i emocjonalnego. To potwierdza jej potencjalnie destrukcyjny charakter, który może prowadzić do przeciążenia psychicznego, wyczerpania i obniżonego samopoczucia²⁸. Natomiast korelacja między pasją obsesyjną a *ego-resiliency* jest słaba i nieistotna, co wskazuje, że obsesyjne zaangażowanie nie jest bezpośrednio związane ze zdolnością do adaptacji do zmieniających się warunków. Z analiz moderacyjnych pasji obsesyjnej wynika, że nie moderuje ona związku pomiędzy poczuciem własnej skuteczności i dobrostanem oraz *ego-resiliency* i dobrostanem, jednak może stanowić czynnik ryzyka dla dobrostanu, a jej wpływ wydaje się działać raczej bezpośrednio (negatywna korelacja z dobrostanem), a nie poprzez moderację. Warto kontynuować badania nad jej bezpośrednimi skutkami dla dobrostanu, szczególnie w kontekście ryzyka wypalenia akademickiego i obciążenia emocjonalnego studentów.

Przedstawione wyniki badań mogą przyczynić się do pogłębienia wiedzy na temat roli pasji jako czynnika moderującego zależności między *ego-resiliency*, poczuciem własnej skuteczności a dobrostanem studentów. Wyniki mogą być wykorzystane w projektowaniu programów wsparcia psychopedagogicznego dla studentów. Interwencje powinny koncentrować się na rozwijaniu zasobów osobistych oraz budowaniu pasji harmonijnej jako narzędzia wspierającego dobrostan.

6. Ograniczenia badań

Wszystkie badania, a więc również i to, obarczone są pewnymi ograniczeniami, które wymagają ostrożności przy interpretacji uzyskanych wyników. Jednym z nich był brak możliwości pełnej weryfikacji tożsamości respondentów wypełniających ankietę online, co potencjalnie mogło wpływać na rzetelność zgromadzonych danych. Badaniami objęto wyłącznie studentów, w związku z tym uzyskane wyniki mogą nie być reprezentatywne dla innych grup różniących się wiekiem, statusem zawodowym czy kulturowym. Zakres badania ograniczył się ponadto do analizy roli pasji harmonijnej i obsesyjnej jako moderatorów, pomijając inne potencjalne zmienne, które

28 R. Fisher, E. Merlot, L.W. Johnson, *The Obsessive and Harmonious Nature of Entrepreneurial Passion*.

mogłyby oddziaływać na relacje między *ego-resiliency*, poczuciem własnej skuteczności i dobrostanem, jak chociażby poziom stresu, doświadczane wsparcie społeczne czy cechy osobowości. Dodatkowo klasyfikacja uczestników do grup pasji harmonijnej i obsesyjnej została oparta na wynikach pojedynczego narzędzia diagnostycznego (Self-Reported Passion Scale), co mogło zawęzić perspektywę interpretacyjną uzyskanych danych. Przedstawione wyniki, choć nie są wolne od ograniczeń, stanowią innowacyjne spojrzenie na rolę pasji w życiu człowieka oraz znaczenie zasobów osobistych dla jego funkcjonowania. Powyższe ograniczenia wskazują na konieczność dalszych analiz uwzględniających szerszy zakres zmiennych.

References/Bibliografia

- Alessandri G. i in., *A Revised Version of Kremen and Block's Ego Resiliency Scale in an Italian Sample*, „Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology”, 14 (2007), nr 3–4, s. 165–183.
- Alessandri G. i in., *The Role of Ego-Resiliency as Mediator of the Longitudinal Relationship Between Family Socio-Economic Status and School Grades*, „Journal of Youth and Adolescence”, 46 (2017), nr 10, s. 2157–2168, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10964-017-0691-7>.
- Bochniarz A., Olejnik U., *Ego-resiliency a samoocena studentów z pasją i bez pasji – moderacyjna rola poczucia własnej skuteczności*, „Studia z Teorii Wychowania”, 16 (2025), nr 1, s. 263–276, <https://doi.org/10.5604/01.3001.0055.0577>.
- Byra S., *Poczucie własnej skuteczności w kontekście radzenia sobie w sytuacjach trudnych kobiet i mężczyzn z nabytą niepełnosprawnością ruchową*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 17 (2011), nr 3, s. 127–134.
- Byra S. i in., *Passion Pressure Scale (PPS): Construction, Validity, and Reliability* [w druku].
- Carbonneau N., Vallerand R.J., *On the Role of Harmonious and Obsessive Romantic Passion in Conflict Behavior*, „Motivation and Emotion”, 37 (2013), nr 4, s. 743–757, <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9354-5>.
- Carranza Esteban R.F. i in., *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 (2022), art. 809230, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809230>.
- Chan P.C. i in., *Psychological Well-Being and Coping Strategies of Healthcare Students during the Prolonged COVID-19 Pandemic*, „Teaching and Learning in Nursing”, 17 (2022), nr 4, s. 482–486, <https://doi.org/10.1016/j.teln.2022.05.008>.
- Dębska-Janus M. i in., *Exploring the Connection Between Ego-Resiliency and Health Behaviors: A Cross-Sectional Study of Polish Health Sciences Students*, „BMC Psychiatry”, 24 (2024), nr 1, art. 168, <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-024-05617-2>.
- Douwes R. i in., *Well-Being of Students in Higher Education: The Importance of a Student Perspective*, „Cogent Education”, 10 (2023), nr 1, art. 2190697, <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697>.
- Dybiec J., *The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Level of Motivation to Study in Medical Students in Poland*, „Forum Dermatologicum”, 7 (2021), nr 4, s. 91–99, <https://doi.org/10.5603/FD.2021.0017>.

- Fisher R., Merlot E., Johnson L.W., *The Obsessive and Harmonious Nature of Entrepreneurial Passion*, „International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research”, 24 (2017), nr 1, s. 22–40, <https://doi.org/10.1108/IJEBr-01-2017-0011>.
- Frask J., *Wzbudzanie pasji młodzieńczego kluczowym zadaniem współczesnej pedagogiki i szansą na harmonijny rozwój społeczeństwa*, „Eunomia”, 2020, nr 2 s. 87–101.
- Freire C. i in., *Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach*, „Frontiers in Psychology”, 11 (2020), art. 841, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>.
- Gabrys A., *Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów – moderacyjna rola postrzeganych pozytywnych zmian w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 42 (2023), nr 1, s. 141–160, <http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2023.42.1.141-160>.
- Gabrys A., *Poczucie własnej skuteczności a postrzegane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podczas pandemii COVID-19 wśród studentów – moderacyjna rola orientacji pozytywnej*. „Dyskursy Młodych Andragogów”, 24 (2023), s. 265–281.
- Han S.-S. i in., *Physical Fitness, Exercise Behaviors, and Sense of Self-Efficacy Among College Students: A Descriptive Correlational Study*, „Frontiers in Psychology”, 13 (2022), art. 932014, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932014>.
- Hayes A.F., *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, wyd. 3, New York 2022.
- Jach Ł., *Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych*, „Psychologia Ekonomiczna”, (2012), nr 1, s. 58–76, <https://doi.org/10.14659/PJOEP.2012.01.04>.
- Jeon M.-S., *The Effect of Ego Resilience Program on University Students' Self-Esteem and Career Maturity*, „Cuestions de Fisioterapia”, 53 (2024), nr 1, s. 96–109.
- Juczyński Z., *Poczucie własnej skuteczności: teoria i pomiar*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica”, 4 (2000), s. 11–23.
- Kaczmarek Ł.D., *Skala Sprężystości Psychiczej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale*, „Czasopismo Psychologiczne”, 17 (2011), nr 2, s. 263–266.
- Karaś D., Ciecich J., *Polska adaptacja Kwestionariusza Dobrostanu (Psychological Well-Being Scales) Carroll Ryff*, „Roczniki Psychologiczne”, 20 (2017), nr 4, s. 815–835, <http://dx.doi.org/10.18290/rpsych.2017.20.4-4pl>.
- Kaşikci F., Arslan G., Avşaroğlu S., *Ego Resilience and College Student Psychological Well-Being After the Apex of the COVID-19 Pandemic: Exploring the Effect of Irrational and Rational Beliefs*, „Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy”, 42 (2023), nr 2, s. 361–380, <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00519-w>.
- Kołodziej-Zaleska A., Przybyła-Basista H., *Ego-resiliency jako zasób osobisty – narzędzie pomiaru i jego wykorzystanie w badaniach interdyscyplinarnych*, „Psychological Journal”, 24 (2018), nr 1, s. 159–170, <https://doi.org/10.14691/CPPJ.24.1.159>.
- Kołodziej-Zaleska A., Przybyła-Basista H., *Dobrostan psychiczny i jego pomiar za pomocą polskiej wersji Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia*, „Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal”, 24 (2018), nr 1, s. 87–97, <https://doi.org/10.14691/CPPJ.24.1.87>.
- Kołodziej-Zaleska A., Iłska M., Brandt-Salmeri A., Jazłowska A., Przybyła-Basista H., *How to Measure Ego-Resiliency in the Face of Various Life-Changing Crises: Measurement Invariance, Convergent and Discriminant Validity and Reliability of the Polish Version of the Revised Ego-Resiliency Scale (ER89-R12)*, „PeerJ”, 11 (2023), art. e14499, <https://doi.org/10.7717/peerj.14499>.

- Kossakowska K., Zadworna M., *Wybrane aspekty dobrostanu psychicznego uczniów naróżnych etapach edukacji. Doniesienia wstępne*, „Studia Edukacyjne”, 54 (2019), s. 221–235.
- Lin S. i in., *Students' Transition Into Higher Education: The Role of Self-Efficacy, Regulation Strategies, and Academic Achievements*, „Higher Education Quarterly”, 77 (2022), nr 1, s. 121–137, <https://doi.org/10.1111/hequ.12374>.
- Nowak G., *Poczucie własnej skuteczności a zachowania zdrowotne i satysfakcja z życia studentów dietyki*, „Psychologia Rozwojowa”, 23 (2018), nr 3, s. 83–95, <https://doi.org/10.4467/20843879PR.18.018.9359>.
- Reide L., Veseta U., Åbele A., *The Role of Self-Efficacy in Physical Activity in Students: A Literature Review*, „Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference”, 2 (2023), s. 576–588, <https://doi.org/10.17770/sie2023vol2.7120>.
- Rodek V., *Poczucie własnej skuteczności jako czynnik różnicujący samodzielne uczenie się studentów*, „Studia Edukacyjne”, 58 (2020), s. 107–122, <https://doi.org/10.14746/se.2020.58.6>.
- Ryff C.D., *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 57 (1989), nr 6, s. 1069–1081, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Słodkowska J., Bokszczanin A., *Perfekcjonizm i stres a dobrostan psychiczny studentów uczelni wyższych. Testowanie modelu mediacyjnego*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica”, 16 (2012), s. 3–11, <https://doi.org/10.18778/1427-969X.16.01>.
- Szepe O., Meszaro A., *Assessing Well-Being of University Students and Evaluation of Its Determinants*, „BMC Public Health”, 24 (2024), art. 2862, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20287-1>.
- Trzop B., Zielińska M., *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 (2022), 13, s. 37–47, <https://doi.org/10.24917/ycee.9158>.
- Vecchio G.M. i in., *Validation of the Revised Ego-Resiliency Scale in a High-Vulnerable Colombian Population*, „Universitas Psychologica”, 18 (2019), nr 3, s. 1–13, <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.vrer>.
- Vallerand R.J. i in., *The Role of Passion in Psychological and Cardiovascular Responses*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 85 (2003), nr 4, s. 756–767, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>.
- Keyserlingk L. von i in., *Stress of University Students before and after Campus Closure in Response to COVID-19*, „Journal of Community Psychology”, 50 (2022), nr 1, s. 285–301, <https://doi.org/10.1002/jcop.22561>.
- Wiszejko-Wierzbicka D., Kwiatkowska A., *Wchodzenie w dorosłość. Ogólnopolskie badanie młodych Polaków w wieku 18–29 lat*, „Studia Socjologiczne”, 2018, nr 2, s. 147–176, <https://doi.org/10.24425/122467>.
- Zhao H., Liu X., Qi Ch., *“Want to Learn” and “Can Learn”: Influence of Academic Passion on College Students' Academic Engagement*, „Frontiers in Psychology”, 12 (2021), art. 697822, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.697822>.

