


ПСИХОЛОГІЯ

DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-27\(56\)-10-29](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-27(56)-10-29)

UDC 159.923:355.01


dr hab. **Danuta Wosik-Kawala**,

professor Katedra Teorii Wychowania, Instytut Pedagogiki
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie (UMCS).
Lublinie, Polska.

 <https://orcid.org/0000-0003-2846-7203>
danuta.wosik-kawala@mail.umcs.pl

dr hab. **Ewa Sarzyńska-Mazurek**,

professor Katedra Pedagogiki Pracy i Andragogiki, Instytut Pedagogiki
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie (UMCS).
Lublinie, Polska.

 <https://orcid.org/0000-0002-3464-6892>
ewa.sarzyńska-mazurek@mail.umcs.pl

Halyna Bevz,

doktor nauk psychologicznych, profesor,
kierownik laboratorium psychologii komunikacji
Instytutu Psychologii Społecznej i Politycznej NAPN Ukrainy.
Kijów, Ukraina.

 <https://orcid.org/0000-0003-2487-5429>
galina.bevz@gmail.com

POCZUCIE SAMOSKUTECZNOŚCI I SATYSFAKCI Z ŻYCIA MŁODYCH UKRAIŃCÓW W CZASIE WOJNY

Abstrakt. W artykule przedstawiono wyniki badań stanowiących część dużego projektu badawczego, poświęconego funkcjonowaniu obywateli Ukrainy w czasie inwazji Federacji Rosyjskiej na terytorium Ukrainy. Podjęte analizy koncentrują się na grupie młodych dorosłych Ukraińców uczestniczących w procesie kształcenia formalnego. Wojna w znacznym stopniu zmieniła sytuację edukacyjno-zawodową osób przygotowujących się do wejścia na rynek pracy i niejednokrotnie zmusiła do korekty planów związanych z własną karierą. Szczególne znaczenie w tym trudnym okresie nabiera poczucie własnej skuteczności, zwłaszcza wśród osób młodych stanowiących potencjał społeczno-obywatelski państwa. Wojna jako sytuacja traumatyczna w znacznym stopniu przyczynia się do ograniczenia autonomicznego funkcjonowania ludzi w wielu obszarach życia, co w efekcie powoduje obniżenie ich poczucia samoskuteczności, które dotyczy przekonania człowieka co do możliwości skutecznego poradzenia sobie w

sytuacjach stresujących, niejednoznacznych i nieprzewidywalnych. Ważną kwestią podjętą w niniejszych badaniach jest także poczucie zadowolenia z życia badanych młodych dorosłych. Pozytywne wartościowanie swojego życia należy do ważnych czynników, od których zależy subiektywne odczuwanie dobrostanu przez jednostkę. Poziom satysfakcji z życia przekłada się na gotowość do rozwoju, podejmowania działań ukierunkowanych na realizację własnych planów i zamierzeń. Diagnoza poczucia samoskuteczności i satysfakcji z życia pozwala na opracowanie działań mających na celu rozwój tychże właściwości. W artykule Autorki ukazują związek między poczuciem własnej skuteczności a satysfakcją z życia badanych osób, gdyż zdobyte przez człowieka doświadczenia i ich ocena kształtuje subiektywne poczucie szczęścia.

Słowa kluczowe: poczucie samoskuteczności; satysfakcja z życia; młodzi dorośli; wojna; kształcenie dorosłych.

WPROWADZENIE / ВСТУП / INTRODUCTION

Sformułowanie problemu. Dnia 24 lutego 2022 roku nastąpiła inwazja Federacji Rosyjskiej na Ukrainę, stanowiąca eskalację wojny trwającej od 2014 roku. Od tego czasu radykalnie zmieniło się funkcjonowanie mieszkańców Ukrainy niemalże we wszystkich sferach życia. Trwającą wojnę można zaliczyć do kategorii zjawisk nazywanych przez N. Taleba Czarnym Łabędziem, czyli takiego zjawiska, które trudno przewidzieć i które skutkuje znacznymi konsekwencjami [1]. Przymusowe wysiedlenia z miejsca stałego zamieszkania, znaczne straty ludzkie w strefie działań wojennych, nagła utrata mienia oraz znaczne pogorszenie jakości życia budzą wśród obywateli wszechobecne poczucie zagrożenia [2]. Wojna w Ukrainie doprowadziła wielu obywateli do stresu spowodowanego obawą o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych, zburzyła poczucie sensu i kontroli nad własnym życiem. Stres nasila także fakt, że trudno przewidzieć datę zakończenia działań wojennych. Dlatego ważne jest podejmowanie badań mających na celu określenie poczucia samoskuteczności i satysfakcji z życia obywateli Ukrainy w warunkach wojny. Szczególnie ważne wydaje się podejmowanie badań wśród młodych ludzi, gdyż są oni grupą społeczną określaną jako zasób społeczny posiadający zdolność do samoodnowy [3].

Analiza najnowszych badań i publikacji. Badania nad poczuciem własnej skuteczności są dość często podejmowane na gruncie nauk społecznych, humanistycznych i medycznych. Problematyka poczucia własnej skuteczności ujmowana jest jako jeden ze znaczących zasobów osobistych warunkujących efektywne funkcjonowanie człowieka w środowisku zawodowym. Poczucie

własnej skuteczności jako główny czynnik wywołający zadowolenie z pracy, a także wpływający na zaangażowanie w pracy badali C. Guarnaccia, F. Scrima, A. Civillieri, L. Salerno [4]. Związek poczucia satysfakcji z pracy i własnej skuteczności w kontekście form zatrudnienia badany był przez S. Ciairano, T. Callari, E. Rabaglietti, E. Roggero [5]. Poczucie samoskuteczności w obszarze edukacyjnym było przedmiotem badań T. Haltsewa [6], O. Kredentser [7], E. Krauze [8], V. Rodek [9]. Poczucie własnej skuteczności analizowane jest również w kontekście zdrowia i zadowolenia z życia człowieka. Badania w tym aspekcie prowadzili G. Nowak, K. Pawlas, S. Duda, A. Kulik, D. Nowak [10], G. Nowicki, B. Ślusarska, B. Zboina, A. Deluga [11]. Wiele badań dotyczących sytuacji Ukrainy cierpiącej z powodu rosyjskiej agresji interpretuje wojnę jako zniszczenie zwykłego sposobu życia ludności ukraińskiej, co wymaga od nich wypracowania nowych mechanizmów funkcjonowania w takiej sytuacji, podjęcia wysiłków w celu zaakceptowania tej sytuacji lub jej uniknięcia poprzez migrację [12]. W czasie wojny poczucie własnej skuteczności odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu człowieka, gdyż wiąże się ze sposobem radzenia sobie przez niego ze stresem, sytuacjami zagrożenia czy też wydarzeniami traumatycznymi [7, s. 62]. Przegląd literatury naukowej wskazuje, że problematyka kondycji psychicznej młodych ludzi w warunkach wojny na Ukrainie, nie była dotychczas często podejmowanym przedmiotem badań. Chociaż istnieją opracowania dotyczące wybranych aspektów funkcjonowania człowieka w warunkach wojny. Przykładem takich badań może być opracowanie C. Kravchuk [2] dotyczące odporności psychicznej młodego człowieka w warunkach konfliktu zbrojnego. Niedostatek badań w tym zakresie skłonił nas do wyboru obszaru podjętych eksploracji badawczych przedstawionych w niniejszym artykule.

CEL I ZADANIE / МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Cel. Głównym celem badań była diagnoza poczucia własnej skuteczności młodych dorosłych Ukraińców i ich satysfakcji z życia, a także określenie związku między analizowanymi zmiennymi.

Zgodnie z określonym celem w artykule postawiono następujące **zadania**:

1. Określenie poziomu poczucia własnej skuteczności młodych dorosłych Ukraińców w czasie wojny.
2. Diagnoza poziomu poczucia satysfakcji z życia badanych młodych dorosłych.
3. Rozpoznanie czynników różnicujących poczucie samoskuteczności oraz satysfakcji z życia badanych Ukraińców.
4. Określenie związku między poczuciem własnej skuteczności a satysfakcją z życia młodych dorosłych Ukraińców w czasie wojny.

PODSTAWY TEORETYCZNE / ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Poczucie własnej skuteczności. Ważną właściwością sprzyjającą podejmowaniu przez młodych ludzi wyzwań związanych z wczesną dorosłością jest poczucie samoskuteczności. Stanowi ono dość często podejmowany aspekt badań nad funkcjonowaniem człowieka, głównie w kontekście zdrowia, pracy, edukacji, jakości życia, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, rozwijania umiejętności społecznych, podejmowania decyzji (zob. [13]–[18], [7], [6]).

Twórcą koncepcji własnej skuteczności (*self-efficacy*) jest A. Bandura. Uważa on, że własna skuteczność to istotny czynnik modyfikujący zachowanie człowieka [19]. Autor tej koncepcji twierdzi, że wiara we własne możliwości może zmienić zachowanie jednostki na lepsze, promować skuteczne działanie i pomóc pokonać zewnętrzne i wewnętrzne przeszkody na drodze do realizacji obranego celu [6]. P. Oleś definiując to pojęcie stwierdza, że jest "to przekonanie o możliwości prowadzenia skutecznego działania w nowych, niejednoznacznych, nieprzewidywalnych, a nawet stresujących sytuacjach. Inaczej mówiąc, jest to wiara w siebie, uogólniony sąd typu «poradzę sobie», dotyczący umiejętności działania w nie do końca znanych warunkach" [20, s. 213].

Postrzeganie własnej skuteczności przez jednostkę ma wpływ na to, jakie ona podejmuje działania, czy zwraca uwagę na możliwości czy raczej na trudności. Należy zauważyć, że osoby z niższym poziomem przekonania o własnej skuteczności wycofują się z trudnych zadań z obawy, iż stanowią one dla nich osobiste zagrożenie. Kiedy mają wątpliwości, zaczynają myśleć nieanalitycznie i nielogicznie, co zmniejsza ich efektywność działania w różnych sytuacjach społecznych [19, s. 29]. Można zatem uznać, że poczucie własnej skuteczności to niezbędny warunek podejmowania aktywności, wtedy gdy sytuacja wymaga zaangażowania się w zmianę niekorzystnego biegu wydarzeń. Poziom poczucia własnej skuteczności ma duży wpływ na samopoczucie i jest jednym z istotnych predyktorów ludzkiego zachowania.

Satysfakcja z życia. Satysfakcja z życia (*satisfaction with life* – SWL) odnosi się do sposobu osądzania, w jaki dana jednostka ocenia jakość swojego życia na podstawie osobistych standardów, norm i celów. W sytuacji kiedy ocena ta jest zadowalająca jednostka może odczuwać satysfakcję [13]. Satysfakcja z życia jest względnie trwałą oceną życia jako całości. Sprzyja ona aktywności i lepszemu radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami [21]. Termin ten jest w literaturze różnie definiowany i często utożsamiany z takimi pojęciami jak: dobrostan psychiczny, poczucie szczęścia, zadowolenia z życia, jakość życia. Na poziom satysfakcji z życia ma wpływ wiele czynników, najważniejsze z nich to: samoocena [22], osobiste sprawstwo, stabilność własnej osoby, poczucie własnej wartości [23],

zaangażowanie w pracę celową, umiejętność organizacji czasu [22], pozytywne kontakty społeczne, bliskie, intymne związki [22].

METODA BADAWCZA / МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

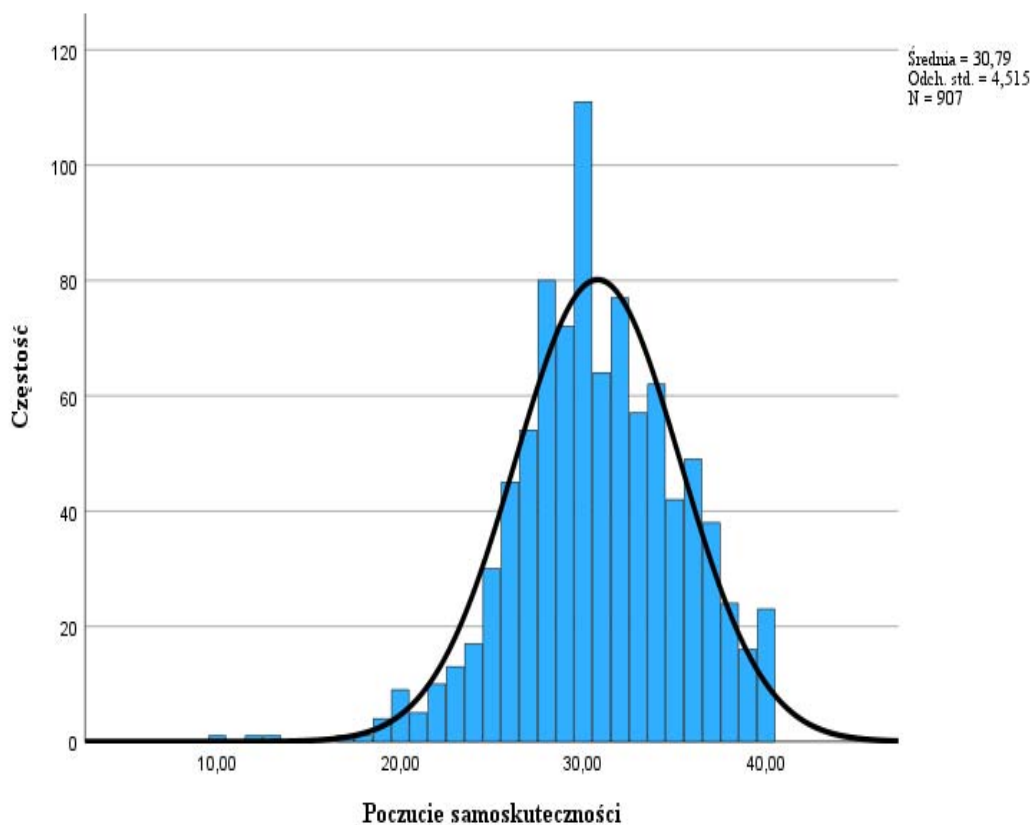
Badania przeprowadzono w oparciu o metodę sondażu diagnostycznego z użyciem dwóch narzędzi badawczych: The Satisfaction With Life Scale (SWLS) autorstwa E. Diener, R. Emmons, R. Larson, S. Griffin [24] oraz General Self Efficacy Scale (GSES), którego autorami są R. Schwarzer i M. Jerusalem [25]. Niniejsze opracowanie stanowi część większego projektu badawczego poświęconego zasobom osobistym Ukraińców w czasie wojny. Prezentowane w artykule analizy odnoszą się jedynie do młodych dorosłych uczestniczących w procesie edukacji formalnej, będących w okresie "wyłaniającej się dorosłości" (emerging adulthood) [26]. Kryterium wyodrębnienia tego okresu jest fakt, że młody człowiek nie podejmuje jeszcze trwale ról społecznych i zobowiązań typowych dla dorosłych. Ten etap życia, wymaga od młodych ludzi planowania swojej przyszłości i podejmowania wyzwań. W sytuacji wojny proces konstruowania własnej przyszłości jest utrudniony i niejednokrotnie zmusza młodych ludzi do przeformułowywania własnych planów, co w konsekwencji rzutuje na ich poczucie satysfakcji z życia i samoskuteczności. Biorąc pod uwagę sytuację wojny prowadzenie badań metodami tradycyjnymi okazało się niezwykle trudne, dlatego podjęto decyzję o realizacji badań z użyciem ankiety online utworzonej za pomocą platformy internetowej. Doboru osób do badań dokonano za pomocą metody kuli śnieżnej zwanej próbkowaniem łańcuchowym lub pobieraniem próbek przez skierowanie do łańcucha [27]. Metoda ta polega na rekrutowaniu uczestników do badań przez innych uczestników.

Obliczenia statystyczne zostały wykonane za pomocą pakietu IBM SPSS IMAGO PRO version 29.0. Badania prowadzono od grudnia 2022 roku do maja 2023 roku i objęto nimi 907 osób w wieku od 17 do 30 lat, średnia wieku badanych wyniosła 19,74 lat (SD = 2,67). W badaniu uczestniczyło 177 mężczyzn (19,5 %) i 730 kobiet (80,5 %), którzy reprezentowali wszystkie obwody Ukrainy. Najlicniejszą grupę stanowili mieszkańcy obwodów: Chmielnickiego (17,2 %), Kijowskiego (15,9 %), Lwowskiego (10,1 %) i Czerkaskiego (9,3 %). Większość badanych to mieszkańcy miast – 613 osób (67,6 %), zaś co trzeci to mieszkaniec wsi – 294 osoby (32,4 %). Biorąc pod uwagę kryterium doboru próby badawczej w badaniu wzięło udział 516 osób uczących się (56,9 %) i 391 osób łączących naukę z pracą (43,1 %).

WYNIKI BADAŃ / РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESULTS OF THE RESEARCH

Analizy uzyskanych wyników badań dotyczących poczucia samoskuteczności młodych dorosłych rozpoczęto od weryfikacji podstawowych statystyk opisowych, która umożliwiła zweryfikowanie założeń dotyczących normalności rozkładu badanych zmiennych.

Statystyki opisowe dotyczące wyników badań w zakresie poczucia samoskuteczności badanych osób wskazują, że uzyskane wyniki mieściły się w przedziale 10–40 punktów. Średnia wyniosła $\bar{x} = 30,79$, a odchylenie standardowe $SD = 4,51$ (wykres 1).



Wykres 1 Poczucie samoskuteczności badanych młodych dorosłych

Poziom poczucie samoskuteczności określono wykorzystując regułę 3 sigm, która zakłada, że w przypadku rozkładów symetrycznych, około 68% wszystkich wyników mieści się w przedziale +/- 1 odchylenia standardowego od średniej, około 95 % wyników +/- 2 odchylenia standardowego od średniej, a około 99,7 % +/- 3 odchylenia standardowego od średniej [28, s. 130–131]. Zatem można przyjąć, że wyniki przeciętne zawierają się w przedziale $(M \pm 1$

SD); wyniki wysokie są większe od ($M \pm 1 SD$), natomiast niskie przyjmują wartości mniejsze niż ($M \pm 1 SD$). W przypadku analizowanej zmiennej rozkład wyników zasadniczo nie odbiegał od normalnego (skośność -0,30; kurtoza -0,61). Zatem poziom tej zmiennej obliczono dodając do średniej ($\bar{x} = 30,79$) 1 odchylenie standardowe ($SD = 4,51$) oraz odejmując od średniej ($\bar{x} = 30,79$) jedno odchylenie standardowe ($SD = 4,51$). Uzyskany w ten sposób zakres wyników (26,27–35,31) wskazywał na przeciętny poziom analizowanej zmiennej. Natomiast wyniki wyższe uzyskali badani, którzy w zakresie poczucia samoskuteczności uzyskali wyniki wyższe niż 35,31, a wyniki niskie badani młodzi dorośli, którzy uzyskali wyniki niższe niż 26,27. Uzyskane w tym zakresie wyniki zaprezentowano w tabeli 1.

Tabela 1

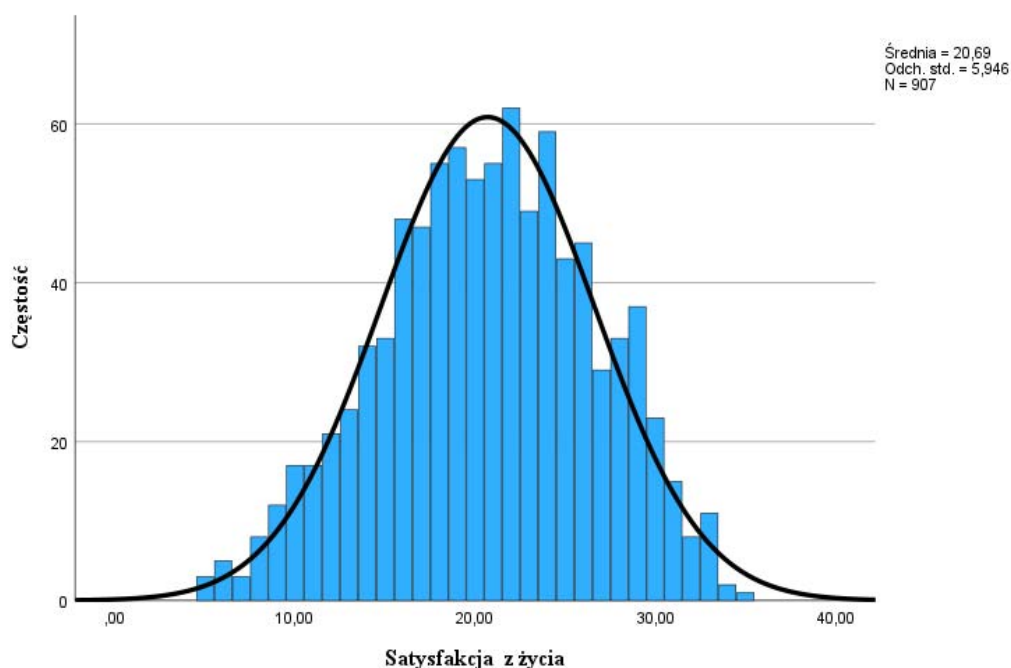
Poziom poczucia samoskuteczności badanych młodych dorosłych

Poziom poczucia samoskuteczności	N	%
Niski (< 26,27)	138	15,2
Przeciętny (26,27–35,31)	577	63,6
Wysoki (> 35,31)	192	21,2
Razem	907	100,00

Analiza danych zaprezentowanych w tabeli 1 wskazuje, że co piąty badany posiada przekonanie, iż jest w stanie skutecznie poradzić sobie w sytuacjach stresujących, nowych, nieprzewidywalnych, na co wskazuje wysoki poziom poczucia samoskuteczności uzyskany przez 21,2 % badanych. W przypadku 15,2 % młodych dorosłych ich przekonanie o możliwości skutecznego działania w tego typu sytuacjach plasuje się na niskim poziomie, co oznacza, że osoby te nie wierzą w skuteczność własnych działań w tego typu sytuacjach. Największa grupa badanych – 63,6 % charakteryzuje się przeciętnym poczuciem samoskuteczności.

Kolejnym krokiem prowadzonych analiz była diagnoza poczucia satysfakcji z życia badanych osób. Uzyskane wyniki zaprezentowano na wykresie 2 oraz w tabeli 2.

Z analizy danych dotyczących poczucia satysfakcji z życia młodych Ukraińców wynika, że uzyskane przez nich wyniki mieściły się w przedziale 5–35 punktów, średnia wyniosła $\bar{x} = 20,69$, a odchylenie standardowe $SD = 5,95$. Rozkład liczebności uzyskanych wyników badań został zaprezentowany na wykresie 2.



Wykres 2 Satysfakcja z życia badanych młodych dorosłych

Poziom poczucia satysfakcji z życia określono analogicznie, jak w przypadku poziomu poczucia samoskuteczności, stosując regułę 3 sigm. W przypadku analizowanej zmiennej skośność wyniosła -0,14, a kurtoza -0,46. Uzyskane w tym zakresie wyniki zaprezentowano w tabeli 2.

Tabela 2

Poziom satysfakcji z życia badanych młodych dorosłych

Poziom satysfakcji z życia	N	%
Niski (< 14,74)	142	15,7
Przeciętny (14,74–26,64)	606	66,8
Wysoki (> 26,64)	159	17,5
Razem	907	100,00

W sytuacji trwającej wojny pozytywnym wydaje się fakt, że tylko 15,7 % młodych dorosłych odczuwa niskie poczucie satysfakcji z życia i aż 17,5 % wysokie. Natomiast 66,8 % badanych młodych dorosłych posiadało przeciętny poziom tej zmiennej.

W prowadzonych badaniach interesujące było także poznanie, czy występują korelacje między poczuciem samoskuteczności a poczuciem

satysfakcji z życia badanych młodych dorosłych. Uzyskane w tym zakresie wyniki zaprezentowano w tabeli 3.

Tabela 3

Związek między satysfakcją z życia a poczuciem samoskuteczności

Zmienne	Współczynnik korelacji r-Pearsona	Istotność (dwustronna)	N
Poczucie samoskuteczności	0,353	< 0,001	907
Satysfakcja z życia			

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że pomiędzy poczuciem samoskuteczności a satysfakcją z życia badanych osób występuje istotny statystycznie związek liniowy. Siła tego związku określana jest jako umiarkowana, a kierunek dodatni, na co wskazuje wartość współczynnika $r = 0,35$; $p < 0,001$. Zatem im wyższy wynik w zakresie poczucia samoskuteczności tym wyższy wynik w zakresie satysfakcji z życia, a także im niższy wynik w zakresie poczucia samoskuteczności tym niższy wynik w odniesieniu do satysfakcji z życia.

Kolejnym krokiem prowadzonych analiz było poznanie czy płeć, miejsce zamieszkania oraz podejmowanie wraz z uczeniem się pracy, różnicują badaną grupę pod względem wyników w zakresie poczucia samoskuteczności i satysfakcji z życia. Tabele 4 i 6 prezentują statystyki opisowe poczucia samoskuteczności i satysfakcji z życia w odniesieniu do wskazanych zmiennych.

Tabela 4

Podstawowe statystyki opisowe dotyczące poczucia samoskuteczności badanych młodych dorosłych

Poczucie samoskuteczności								
Zmienna		N	\bar{X}	SD	SK	Błąd standardowy Sk	Kurtoza	Błąd standardowy kurtoza
Płeć	kobiety	730	30,67	4,57	-0,34	0,09	0,74	0,18
	mężczyźni	177	31,27	4,27	-0,06	0,18	-0,22	0,36
Miejsce zamieszkania	miasto	613	30,80	4,45	-0,15	0,10	0,19	0,20
	wieś	294	30,77	4,66	-0,57	0,14	1,35	0,28
Zajęcie / aktywność	uczę się	516	30,32	4,70	-0,29	0,11	0,79	0,22
	uczę się i pracuję	391	31,41	4,19	-0,21	0,12	0,06	0,25

Uzyskane wyniki badań w zakresie poczucia samoskuteczności wskazują, że rozkład wyników w zasadzie nie odbiega od rozkładu normalnego, zatem w dalszych analizach zastosowany zostanie parametryczny test *t*-Studenta.

Tabela 5

Różnice w zakresie poczucia samoskuteczności badanych w odniesieniu do analizowanych zmiennych

Poczucie samoskuteczności								
Zmienna		N	\bar{x}	SD	t	df	p	d Cohen a
Płeć	kobiety	730	30,67	4,57	-1,580	905	0,114	-0,132
	mężczyźni	177	31,27	4,27				
Miejsce zamieszkania	miasto	613	30,80	4,45	0,116	905	0,907	0,008
	wieś	294	30,77	4,66				
Zajęcie / aktywność	uczę się	516	30,32	4,70	3,631	905	0,001	0,243
	uczę się i pracuję	391	31,41	4,19				

Analiza danych zaprezentowanych w tabeli 5 dotyczących poczucia samoskuteczności badanych kobiet i mężczyzn wykazała brak istotnych statystycznie różnic pomiędzy porównywanymi grupami. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania młodych dorosłych również nie odnotowano różnic między badanymi. Inaczej sytuacja przedstawia się w przypadku badanych, którzy uczą się i tych, którzy uczą się i jednocześnie pracują. W tym przypadku wystąpiły różnice wskazujące, iż osoby łączące naukę z pracą mają istotnie wyższe poczucie samoskuteczności niż osoby, które poświęcają swój czas głównie nauce. Na podstawie wartości współczynnika *d* Cohena wskazującego siłę różnicy między badanymi grupami (uczący się oraz uczący się i jednocześnie pracujący) w zakresie poczucia samoskuteczności można ocenić występującą różnicę jako umiarkowaną.

Tabela 6

Podstawowe statystyki opisowe dotyczące satysfakcji z życia badanych młodych dorosłych

Satysfakcja z życia								
Zmienna		N	\bar{x}	SD	SK	Błąd standardowy Sk	Kurtoza	Błąd standardowy kurtoza
1		2	3	4	5	6	7	8
Płeć	kobiety	730	20,76	6,04	-0,13	0,09	-0,52	0,18
	mężczyźni	177	20,41	5,57	-0,21	0,18	-0,18	0,36

Kontynuacja tabeli. 6

1		2	3	4	5	6	7	8
Miejsce zamieszkania	miasto	613	20,26	5,92	-0,84	0,09	-0,50	0,20
	wieś	294	21,58	5,92	-0,27	0,14	-0,30	0,28
Zajęcie / aktywność	uczę się	516	20,50	5,86	-0,18	0,11	-0,44	0,22
	uczę się i pracuję	391	20,94	6,06	-0,10	0,12	-0,49	0,25

Uzyskane wyniki badań w zakresie satysfakcji z życia wskazują, że rozkład wyników nie odbiega od rozkładu normalnego, zatem w dalszych analizach w celu określenia, które zmienne różnicują badaną grupę młodych dorosłych w odniesieniu do tej zmiennej (satysfakcja z życia) zastosowano parametryczny test *t*-Studenta.

Tabela 7

Różnice w zakresie satysfakcji z życia badanych w odniesieniu do analizowanych zmiennych

Satysfakcja z życia								
Zmienna		N	\bar{x}	SD	t	df	p	d Cohena
Płeć	kobiety	730	20,76	6,04	0,707	905	0,480	0,059
	mężczyźni	177	20,41	5,57				
Miejsce zamieszkania	miasto	613	20,26	5,92	-3,142	905	0,002	-0,223
	wieś	294	21,58	5,92				
Zajęcie / aktywność	uczę się	516	20,50	5,86	1,107	905	0,269	0,074
	uczę się i pracuję	391	20,94	6,06				

Na podstawie analizowanych danych zamieszczonych w tabeli 7 można stwierdzić, że między badanymi mężczyznami i kobietami nie wystąpiły różnice istotne statystycznie w zakresie satysfakcji z życia. Nie odnotowano także różnic w zakresie tej zmiennej pomiędzy osobami tylko uczącymi się oraz uczącymi się i jednocześnie pracującymi. Natomiast w przypadku osób mieszkających na wsi i w mieście wystąpiły różnice istotne statystycznie w zakresie satysfakcji z życia. Osoby mieszkające na wsi korzystniej oceniały satysfakcję z własnego życia niż badani mieszkający w mieście. Siłę różnicy między badanymi grupami (miasto, wieś) w zakresie satysfakcji z życia można ocenić na podstawie wartości współczynnika *d* Cohena jako umiarkowaną.

PODSUMOWANIE / ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

Przeprowadzone badania upoważnią do wyciągnięcia następujących wniosków:

Poziom poczucia samoskuteczności oraz satysfakcji z życia młodych dorosłych Ukraińców w czasie wojny można określić jako dość satysfakcjonujący, gdyż sytuacja wojny, na co zwraca uwagę O. Kredentser [7], może powodować obniżenie poziomu poczucia własnej skuteczności. Z badań przeprowadzonych przez O. Kredentser wynika, że poczucie własnej skuteczności odgrywa ważną rolę w reakcjach człowieka na stres, radzenia sobie przez niego w sytuacjach traumatycznych, a także jest ważnym czynnikiem warunkującym efektywne funkcjonowanie człowieka po ustaniu czynników stresogennych w tym przypadku działań wojennych.

W przypadku poczucia satysfakcji z życia istnieją różnice między badanymi ze względu na ich miejsce zamieszkania. Większą satysfakcję z życia posiadają mieszkańcy wsi. Co może być spowodowane sytuacją wojny i większym poczuciem bezpieczeństwa wśród mieszkańców wsi, gdyż działania wojenne ukierunkowane są głównie na większe aglomeracje powodując bardziej dotkliwe straty zarówno wśród ludności jak też w przemyśle, infrastrukturze czy biznesie.

W zakresie poczucia samoskuteczności młodych dorosłych wystąpiła różnica pomiędzy badanymi uczącymi się i podejmującymi jednocześnie naukę i pracę. Większe poczucie samoskuteczności posiadają osoby łączące naukę i pracę w porównaniu z osobami wyłącznie uczącymi się. Umiejętność łączenia nauki i pracy wymaga większej zaradności życiowej, większego wysiłku, zaangażowania, lepszej organizacji i planowania, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, a także wiary w siebie. Stąd też poczucie samoskuteczności osób łączących naukę i pracę może być większe.

Istnieje istotna statystycznie, dodatnia korelacja między poczuciem samoskuteczności a satysfakcją z życia młodych dorosłych Ukraińców. Zatem, im wyższy poziom poczucia pewności siebie, zaufania co do własnych umiejętności, przekonania o możliwości poradzenia sobie w trudnych sytuacjach, wiary w sukces, poczucia sprawstwa, tym również większe poczucie satysfakcji z życia, które kształtuje się na podstawie osobistych doświadczeń [23].

Poczucie własnej skuteczności jest to zasób o charakterze wyuczonym. W związku z tym, do jego wzmocnienia mogą przyczynić się różnego rodzaju działania o charakterze edukacyjnym i/lub terapeutycznym. Podjęte działania wobec osób o niskim poczuciu własnej skuteczności powinny zmierzać do

nabycia przez nich przeświadczenia, że potrafią i są w stanie osiągać pożądane wyniki w różnych okolicznościach.

Perspektywy dalszych badań. Перспективи подальших досліджень.

W przyszłości planujemy kontynuować badania dotyczące problematyki samoskuteczności w odniesieniu do różnych zasobów osobistych obywateli ukraińskich w warunkach konfliktu zbrojnego.

**BIBLIOGRAFIA / СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES
(TRANSLATED AND TRANSLITERATED)**

- [1] N. N. Taleb, *The black swan: The impact of the highly improbable*. 1st ed. Random House, 2007. [Online]. Available: https://www.stat.berkeley.edu/~aldous/157/Books/Black_Swan-sub.pdf Application date: January 05, 2024.
- [2] С. Кравчук, «Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту», *Науковий вісник Херсонського державного університету*, т. 1, вип. 1, с. 99–105, 2018.
- [3] Т. Сила, С. Форрестер, *Мобілізація громад: досвід ПРООН реалізації підходу громадської безпеки і соціальної згуртованості*. 2018. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://surl.li/noeqp> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [4] С. Guarnaccia, F. Scrima, A. Civilleri, L. Salerno, «The Role of Occupational Self-Efficacy in Mediating the Effect of Job Insecurity on Work Engagement, Satisfaction and General Health», *Current Psychology*, vol. 37(3), s. 488–497, 2018. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9525-0>
- [5] S. Ciairano, T. C. Callari, E. Rabaglietti, A. Roggero, «Life satisfaction: the contribution of job precariousness, sense of coherence and self-efficacy: a study in Italian adults», in book *Psychology of satisfaction*; B. S. Nguyen, Ed. New York, USA: Nova Science Publishers, 2012, pp. 87–108. [Online]. Available: https://www.researchgate.net/publication/265126528_Life_Satisfaction_The_Contribution_of_Job_Precariousness_Sense_of_Coherence_and_Self-Efficacy_-_A_Study_in_Italian_Adults Application date: January 05, 2024.
- [6] Т. О. Гальцева, «Порівняльний аналіз уявлень різних категорій дорослих про ефективність власної навчальної діяльності», *Технології розвитку інтелекту*, vol. 2, № 7(18), 2017. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://psytir.org.ua/upload/journals/2.7/authors/2017/Galc>

[eva Tetjana Oleksiivna Porivnjalnyj analiz ujavlen riznyh kategorij doroslyh pro efektyvnist vlasnoi navchalnoi dijalnosti.pdf](#) Дата звернення: Січ. 05, 2024.

- [7] О. Креденцер, «Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми», *Організаційна психологія. Економічна психологія*, № 2/3(29), с. 52–64, 2023. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/395> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [8] E. Krause, «Poczucie samoskuteczności studentów w karierze (komunikat z badań)», *Szkoła-Zawód-Praca*, nr 3(14), s. 85–107, 2012. [Online]. Available: <https://repozytorium.ukw.edu.pl/handle/item/3362> Application date: January 05, 2024.
- [9] V. R. Rodek, «Poczucie własnej skuteczności jako czynnik różnicujący samodzielne uczenie się studentów», *Studia Edukacyjne*, nr 58, s. 107–122, 2020. <https://doi.org/10.14746/se.2020.58.6>
- [10] G. Nowak, K. Pawlas, S. Duda, A. Kulik, D. Nowak, «Poczucie własnej skuteczności a zachowania zdrowotne i satysfakcja z życia studentów dietyki», *Psychologia Rozwojowa*, t. 23, nr 3, s. 83–95, 2018. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.18.018.9359>
- [11] G. J. Nowicki, B. Ślusarska, B. Zboina, A. Deluga, «Poczucie własnej skuteczności i umiejscowienie kontroli jako zasoby determinujące podejmowanie zachowań związanych ze zdrowiem», *Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne*, nr 10(2), s. 18–37, 2017. [Online]. Available: <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ekon-element-000171517710> Application date: January 05, 2024.
- [12] [Безпека і здоров'я на роботі у воєнний та післявоєнний час. Досвід України в умовах російської агресії](#). 2023. [Електронний ресурс]. Доступно: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/genericdocument/wcms_856143.pdf Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [13] Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego*. Warszawa, Polska, 2001. [Online]. Available: https://www.researchgate.net/publication/282417001_Narzedzia_pomiaru_w_promocji_i_psychologii_zdrowia [Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego](#) Application date: January 05, 2024.

- [14] A. Łuczyńska, *Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają?* Gdańsk, Polska : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
- [15] J. M. Nicklin, K. J. Williams, «Self-Regulation of Goals and Performance: Effects of Discrepancy Feedback, Regulatory Focus, and Self-Efficacy», *Psychology*, vol. 2, no. 3, s. 187–201, 2011. [Online]. Available: https://www.researchgate.net/publication/228423920_Self-Regulation_of_Goals_and_Performance_Effects_of_Discrepancy_Feedback_Regulatory_Focus_and_Self-Efficacy Application date: January 05, 2024.
- [16] I. M. Łukasik, *Poczucie własnej skuteczności we współpracy z grupą. Eksperyment pedagogiczny w przestrzeni akademickiej*. Lublin, Polska : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2013.
- [17] I. I. Сняданко, «Дослідження рівня навчально-професійної самоефективності в студентів технічних університетів», *Практична психологія та соціальна робота*, № 4, с. 7–12, 2014.
- [18] P. Ziemiański, K. Zięba, «Znaczenie źródeł poczucia samoskuteczności u początkujących przedsiębiorców: raport z badań», *Przedsiębiorstwo we współczesnej gospodarce – teoria i praktyka*, nr 2, s. 91–97, 2014. [Online]. Available: https://zie.pg.edu.pl/documents/30328766/30679239/REME_9_%282-2014%29-Art6.pdf Application date: January 05, 2024.
- [19] A. Bandura, *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa, Polska : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.
- [20] P. K. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Wyd. 2. Warszawa, Polska : Wydawnictwo Naukowe «Scholar», 2005.
- [21] V. Jachimowicz, T. Kostka, «Satysfakcja z życia starszych kobiet», *Ginekologia Praktyczna*, vol. 17, nr 3, s. 27–32, 2009.
- [22] M. Argyle, *Psychologia szczęścia*. Wrocław, Polska : Wydawnictwo ASTRUM, 2004.
- [23] J. Czapiński, «Niekliniczne wskaźniki zdrowia psychicznego Polaków. Identyfikacja społecznych grup podwyższonego ryzyka», w *Zdrowie psychiczne. Zagrożenia i promocja*; J. Cz. Czabała, Red. Warszawa, Polska : Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2000, s. 231–323.
- [24] *The Satisfaction With Life Scale* / E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larson, S. Griffin. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16367493/> Application date: May 05, 2022.
- [25] *General Self Efficacy Scale* / R. Schwarzer, M. Jerusalem. [Online]. Available: <https://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm> Application date: May 05, 2022.

- [26] J. J. Arnett, «Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties», *American Psychologist*, vol. 55(5), s. 469–480, 2000.
- [27] B. B. Frey, «Snowball Sampling», in *The SAGE Encyclopedia of Educational Research, Measurement, and Evaluation*. 2455 Teller Road, Thousand Oaks, California 91320: SAGE Publications, Inc.
<https://doi.org/10.4135/9781506326139.n636>
- [28] B. M. King, E. W. Minium, *Statystyka dla psychologów i pedagogów*. Warszawa, Polska : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009.

ПОЧУТТЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ МОЛОДИХ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

доктор хабілітований, **Восік-Кавала Данута**,
професор кафедри теорії виховання Інституту педагогіки
Університету Марії Кюрі-Скадовської у Любліні (UMCS).
Люблін, Польща.

 <https://orcid.org/0000-0003-2846-7203>
danuta.wosik-kawala@mail.umcs.pl

доктор хабілітований, **Сажинська-Мазурек Ева**,
професор кафедри педагогіки праці та андрагогіки Інституту педагогіки
Університету Марії Кюрі-Скадовської в Любліні (UMCS).
Люблін, Польща.

 <https://orcid.org/0000-0002-3464-6892>
ewa.sarzynska-mazurek@mail.umcs.pl

Бевз Галина Михайлівна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії психології спілкування
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0003-2487-5429>
galina.bevz@gmail.com

Анотація. У статті наведено результати дослідження, як частини великого дослідницького проекту, спрямованого на вивчення функціонування громадян України в умовах вторгнення російської федерації на територію України. Наданий аналіз зосереджений на групі молодих дорослих українців, які здобувають формальну освіту. Війна суттєво змінила освітньо-професійну ситуацію людей щодо виходу на ринок праці, і зумовила неодноразове корегування планів щодо власної кар'єри. У цей важкий період особливого значення

набуває почуття власної самоефективності, особливо серед молоді, яка складає суспільно-громадський потенціал країни. Війна, як травмувальна ситуація, призводить значною мірою до обмеження автономного функціонування у багатьох сферах життя і, як наслідок, знижує почуття власної стабільності щодо віри людини у її здатність ефективно опанувати стресові, неоднозначні та непередбачувані ситуації. Іншим важливим питанням, яке розглядається у цьому дослідженні, є почуття задоволеності життям опитаної молоді. Позитивне оцінювання свого життя є одним із важливих чинників суб'єктивного відчуття власного добробуту. Рівень задоволеності життям виражається в готовності розвиватися і спрямовувати свою діяльність на реалізацію власних планів та намірів. Діагностика почуття самоефективності та задоволеності життям дозволяє визначити діяльність спрямовану на розвиток цих же властивостей. У статті автори показують взаємозв'язок між самоефективністю та задоволеністю життям опитаних, опираючись на те, що отриманий досвід та його оцінка людиною формує суб'єктивне відчуття щастя.

Ключові слова: почуття самоефективності; задоволеність життям; молоді люди; війна; навчання дорослих.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] N. N. Taleb, The black swan: The impact of the highly improbable. 1-st ed. Random House, 2007. [Online]. Available: https://www.stat.berkeley.edu/~aldous/157/Books/Black_Swan-sub.pdf Application date: January 05, 2024. (in English)
- [2] S. Kravchuk, «Osoblyvosti zhyttiistykosti yak faktoru psykholohichnoi ppuzhnosti osobystosti yunatskoho viku v umovakh voiennoho konfliktu», Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu, t. 1, vyp. 1, s. 99–105, 2018. (in Ukrainian)
- [3] S. Kravchuk, «Osoblyvosti zhyttiistykosti yak faktoru psykholohichnoi ppuzhnosti osobystosti yunatskoho viku v umovakh voiennoho konfliktu», Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu, t. 1, vyp. 1, s. 99–105, 2018. (in Ukrainian)
- [4] C. Guarnaccia, F. Scrima, A. Civilleri, L. Salerno, «The Role of Occupational Self-Efficacy in Mediating the Effect of Job Insecurity on Work Engagement, Satisfaction and General Health», Current Psychology, vol. 37(3), s. 488–497, 2018. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9525-0> (in English)

- [5] S. Ciairano, T. C. Callari, E. Rabaglietti, A. Roggero, «Life satisfaction: the contribution of job precariousness, sense of coherence and self-efficacy: a study in Italian adults», in book Psychology of satisfaction; B. S. Nguyen, Ed. New York, USA: Nova Science Publishers, 2012, pp. 87–108. [Online]. Available: https://www.researchgate.net/publication/265126528_Life_Satisfaction_The_Contribution_of_Job_Precariousness_Sense_of_Coherence_and_Self-Efficacy_-_A_Study_in_Italian_Adults Application date: January 05, 2024. (in English)
- [6] T. O. Haltseva, «Porivnialnyi analiz uivlen riznykh katehorii doroslykh pro efektyvnist vlasnoi navchalnoi diialnosti», Tekhnolohii rozvytku intelektu, vol. 2, № 7(18), 2017. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: https://psytir.org.ua/upload/journals/2.7/authors/2017/Galceva_Tetjana_Oleksiiivna_Porivnjalnyi_analiz_ujavlen_riznykh_kategorij_doroslykh_pro_efektyvnist_vlasnoi_navchalnoi_dijalnosti.pdf Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukrainian)
- [7] O. Kredentser, «Profesiina samoefektyvnist ta yii rol u zabezpechenni psykholohichnoho zdorovia personalu osvitykh orhanizatsii v umovakh viiny ta povoiennoho vidrodzhennia: teoretychnyi analiz problemy», Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia, № 2/3(29), s. 52–64, 2023. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://orgpsyjournal.in.ua/index.php/o pep/article/view/395> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukrainian)
- [8] E. Krause, «Poczucie samoskuteczności studentów w karierze (komunikat z badań)», Szkoła-Zawód-Praca, nr 3(14), s. 85–107, 2012. [Online]. Available: <https://repozytorium.ukw.edu.pl/handle/item/3362> Application date: January 05, 2024. (in Polish)
- [9] V. R. Rodek, «Poczucie własnej skuteczności jako czynnik różnicujący samodzielne uczenie się studentów», Studia Edukacyjne, nr 58, s. 107–122, 2020. <https://doi.org/10.14746/se.2020.58.6> (in Polish)
- [10] G. Nowak, K. Pawlas, S. Duda, A. Kulik, D. Nowak, «Poczucie własnej skuteczności a zachowania zdrowotne i satysfakcja z życia studentów dietyki», Psychologia Rozwojowa, t. 23, nr 3, s. 83–95, 2018. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.18.018.9359> (in Polish)
- [11] G. J. Nowicki, B. Ślusarska, B. Zboina, A. Deluga, «Poczucie własnej skuteczności i umiejscowienie kontroli jako zasoby determinujące podejmowanie zachowań związanych ze zdrowiem», Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne, nr 10(2), s. 18–37, 2017. [Online]. Available: <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ekon-element-000171517710> Application date: January 05, 2024. (in Polish)

- [12] Bezpeka i zdrowia na roboti u voiennyi ta pisliavoiennyi chas. Dosvid Ukrainy v umovakh rosiiskoi ahresii. 2023. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/genericdocument/wcms_856143.pdf Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukrainian)
- [13] Z. Juczyński, Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Warszawa, Polska, 2001. [Online]. Available: https://www.researchgate.net/publication/282417001_Narzedzia_pomiaru_w_promocji_i_psychologii_zdrowia_Pracownia_Testow_Psychologicznych_Polskiego_Towarzystwa_Psychologicznego Application date: January 05, 2024. (in Polish)
- [14] A. Łuczyńska, Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają? Gdańsk, Polska: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004. (in Polish)
- [15] J. M. Nicklin, K. J. Williams, «Self-Regulation of Goals and Performance: Effects of Discrepancy Feedback, Regulatory Focus, and Self-Efficacy», Psychology, vol. 2, nr 3, s. 187–201, 2011. [Online]. Available: https://www.researchgate.net/publication/228423920_Self-Regulation_of_Goals_and_Performance_Effects_of_Discrepancy_Feedback_Regulatory_Focus_and_Self-Efficacy Application date: January 05, 2024. (in English)
- [16] I. M. Łukasik, Poczucie własnej skuteczności we współpracy z grupą. Eksperyment pedagogiczny w przestrzeni akademickiej. Lublin, Polska: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2013. (in Polish)
- [17] I. I. Sniadanko, «Doslidzhennia rivnia navchalno-profesiinoi samoefektyvnosti v studentiv tekhnichnykh universytetiv», Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota, № 4, s. 7–12, 2014. (in Ukrainian)
- [18] P. Ziemiański, K. Zięba, «Znaczenie źródeł poczucia samoskuteczności u początkujących przedsiębiorców: raport z badań», Przedsiębiorstwo we współczesnej gospodarce – teoria i praktyka, nr 2, s. 91–97, 2014. [Online]. Available: https://zie.pg.edu.pl/documents/30328766/30679239/REME_9_%282-2014%29-Art6.pdf Application date: January 05, 2024. (in Polish)
- [19] A. Bandura, Teoria społecznego uczenia się. Warszawa, Polska: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007. (in Polish)
- [20] P. K. Oleś, Wprowadzenie do psychologii osobowości. Wyd. 2. Warszawa, Polska: Wydawnictwo Naukowe «Scholar», 2005. (in Polish)
- [21] V. Jachimowicz, T. Kostka, «Satysfakcja z życia starszych kobiet», Ginekologia Praktyczna, vol. 17, nr 3, s. 27–32, 2009. (in Polish)

- [22] M. Argyle, Psychologia szczęścia. Wrocław, Polska: Wydawnictwo ASTRUM, 2004. (in Polish)
- [23] J. Czapiński, «Niekliniczne wskaźniki zdrowia psychicznego Polaków. Identyfikacja społecznych grup podwyższonego ryzyka», w Zdrowie psychiczne. Zagrożenia i promocja; J. Cz. Czabała, Red. Warszawa, Polska: Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2000, s. 231–323. (in Polish)
- [24] The Satisfaction With Life Scale / E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larson, S. Griffin. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16367493/> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [25] General Self Efficacy Scale / R. Schwarzer, M. Jerusalem. [Online]. Available: <https://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [26] J. J. Arnett, «Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties», American Psychologist, vol. 55(5), s. 469–480, 2000. (in English)
- [27] B. B. Frey, «Snowball Sampling», in The SAGE Encyclopedia of Educational Research, Measurement, and Evaluation. 2455 Teller Road, Thousand Oaks, California 91320: SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781506326139.n636> (in English)
- [28] B. M. King, E. W. Minium, Statystyka dla psychologów i pedagogów. Warszawa, Polska: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009. (in Polish)

*Стаття надійшла до редакції
10 січня 2024 року*