

DOI: 10.15584/kpe.2025.16

Artykuł oryginalny

Data nadesłania: 07.07.2025 r.

Zaakceptowano do druku: 16.10.2025 r.

Opublikowano: 31.12.2025 r.

Zbigniew Chodkowski

Uniwersytet Rzeszowski

ORCID: 0000-0001-5114-2314

Skuteczność w opinii badanych studentów rzeszowskich uczelni według płci

Effectiveness in the opinion of the surveyed students of Rzeszów universities by gender

Streszczenie

Codzienna aktywność człowieka przejawia się w poszukiwaniu najlepszych metod i sposobów skutecznego wykonania pracy. Celem artykułu jest analiza poczucia skuteczności u 383 studentów, którzy rozpoczęli studia na Politechnice Rzeszowskiej i Uniwersytecie Rzeszowskim, według płci. Wykorzystano Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES), którą opracowali Ralf Schwarzer i Matthias Jeruzalem. Skuteczność studentów według płci kształtowała się w poziomie umiarkowanym na skali stenowej. Mężczyźni otrzymali wyższe średnie od kobiet w zakresie takich zmiennych niezależnych, jak: uczelnia, miejsce zamieszkania, wiek oraz zamożność. W przypadku trzech wyników odnotowano różnicowanie w poziomie istotności statystycznej i dotyczyło ono uczelni, miejsca zamieszkania i zamożności badanych. Postuluje się wprowadzenie wzmocnienia i zwiększenia skuteczności w poszerzaniu wiedzy i osiąganiu celów edukacyjnych przez studentów.

Słowa kluczowe: edukacja, skuteczność, oczekiwanie, efektywność, studenci

Abstract

Everyday human activity manifests itself in the search for the best methods and ways to effectively perform work. The aim of this article is to analyze the sense of self-efficacy among 383 students by gender who started their studies at the Rzeszów University of Technology and the University of Rzeszów. The Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) developed by Ralf Schwarzer and Matthias Jeruzalem was used. The effectiveness of students by gender was moderate on the sten scale. Men received higher averages than women in the independent variables such as: university, place of residence, age and wealth. In three results, differences in the level of statistical significance were noted and concerned the university, place of residence and wealth of the respondents. It is postulated to introduce strengthening and increasing effectiveness in expanding knowledge and achieving educational goals among students.

Keywords: education, effectiveness, expectation, efficiency, students

Wprowadzenie

Rozwój człowieka jest procesem ciągłym, w którym każdy etap życia generuje nowe wyzwania i obowiązki, np. osobiste, szkolne, rodzinne bądź zawodowe. Człowiek dąży do wykonania różnych zadań bez względu na otrzymane wyniki. Większe zaangażowanie przybliża go do osiągnięcia celów, natomiast mniejsze zdecydowanie oddala.

Romana Kadzikowska-Wrzosek wskazuje, że różne czynniki wpływają i mogą wpływać, a także decydować o poziomie skuteczności działania człowieka w trakcie realizacji celów. Dotyczą one zarówno środowiska rodzinnego jak i szkolnego, a także mają ścisły związek z predyspozycjami organizmu, zdrowiem czy cechami charakteru jednostki. Proces wychowania wraz z procesem kształcenia formułują odpowiednie zasoby osobowe człowieka. Oddziałują one na codzienne życie jednostki i przyczyniają się w jakimś stopniu do osiągania wcześniej wyznaczonych przez nią celów. Ważną rolę w tym mechanizmie odgrywa poziom skuteczności jednostki, który jest poprzedzony jej oczekiwaniem i gotowością do wykonania zadania¹.

Skuteczność w życiu człowieka

Istnieje wiele efektywnych działań, które ułatwiają osiąganie celów. Badacze często odwołują się do erudycji z zakresu zarządzania i kierowania zasobami ludzkimi. Wyróżniają oni bliskoznaczne pojęcia, takie jak: efektywność, sprawność działania czy skuteczność².

James A.F. Stoner i współpracownicy wyróżniają za Peterem Druckerem dwie koncepcje: sprawność jako robienie rzeczy we właściwy sposób i skuteczność, która oznacza robienie właściwych rzeczy, a więc umiejętność wyboru właściwych celów³. David Matsumoto wyjaśnia skuteczność jako zdolność do odniesienia sukcesu w zadaniach lub osobiste poczucie mocy pozwalającej stawić czoła trudnościom życiowym⁴. Według teorii Alberta Bandury skuteczność oznacza przekonanie danej osoby o swoich umiejętnościach i zdolnościach w odniesieniu do określonych zachowań i konkretnych sytuacji. Im większe poczucie własnej skuteczności u jednostki, tym większa pewność, że jest ona w stanie poradzić sobie z wyzwaniami życiowymi⁵.

¹ R. Kadzikowska-Wrzosek, *Wytrwałość i skuteczność działania: Wpływ kontekstu sytuacyjnego i siły woli*, „Roczniki Psychologiczne” 2011, t. XIV, nr 2, s. 159.

² E. Bukłaha, *Sukces, skuteczność i efektywność w zarządzaniu projektami*, „Studia i Prace Kolegium Zarządzania Finansami” 2012, nr 113, s. 24.

³ J.A.F. Stoner, J.A. Finch, R.E. Freeman, D.R. Gilbert, A. Ehrlich, *Kierowanie*, Warszawa 2001, s. 24.

⁴ *The Cambridge dictionary of psychology*, red. D.R. Matsumoto, Cambridge–New York 2009, s. 176.

⁵ S.F. Davis, J.J. Palladino, K.M. Christopherson, *Psychology*, Boston–Munich 2013, s. 472.

Bandura wskazuje trzy aspekty własnej skuteczności, tj. wielkość, ogólność oraz siłę. Wielkość odnosi się do stopnia trudności zadania i wiąże się z poczuciem radzenia sobie z problemami. Ogólność dotyczy wielości możliwych sytuacji, wśród których sytuacje specyficzne mogą wymagać szczególnych kompetencji kontrolnych. Natomiast siła wyraża stopień pewności i zaufania w zakresie posiadanych przez jednostkę kompetencji⁶.

Ludzie w swoich działaniach stawiają wyższe cele i bardziej angażują się, gdy mają silniejsze przekonanie o własnej skuteczności. Nie stanowi to dla nich przeszkody, nawet kiedy ponoszą porażkę⁷.

James E. Maddux zauważa, że skuteczność dotyczy naszych zdolności do osiągnięcia pożądanego rezultatu wynikającego z własnego działania. Przekonania te są jednymi z najważniejszych wyznaczników zachowań, w które ludzie decydują się angażować, oraz tego, jaką mają wytrwałość w swoich wysiłkach w obliczu przeszkód i wyzwań⁸.

Badania nad skutecznością

Liczne badania potwierdzają ideę wzajemności między dążeniem jednostki do osiągnięcia celu a poczuciem własnej skuteczności. Muhammed Yusuf wykazał bezpośredni wpływ poczucia własnej skuteczności, a także pośredni wpływ motywacji do osiągnięć i strategii samokształcenia na osiągnięcia naukowe badanych. Ponadto zaakcentował medytacyjną rolę poczucia własnej skuteczności w motywacji do osiągnięć i strategiach uczenia się. Istotny statystycznie wpływ wystąpił między poczuciem własnej skuteczności respondentów a średnią ocen (CGPA)⁹.

Cahit Taşdemir zbadał studentów nauczania matematyki podstawowej w zakresie własnej skuteczności akademickiej, która była ogólnie wysoka. Wykazał istotną różnicę w kontekście wieku, natomiast w przypadku średnich wyników nie zaobserwowano statystycznie istotnej różnicy w zależności od płci i poziomu klasy¹⁰.

Damien Nzabihimana i współpracownicy skoncentrowali się na akademickiej samoskuteczności studentów pierwszego roku na University of Rwanda-College of

⁶ A. Wojcieszek, A. Nawalana, A. Majda, *Poczucie optymizmu oraz własnej skuteczności Małopolskich pielęgniarek korzystających z kształcenia podyplomowego*, „Pielęgniarstwo Polskie” 2019, nr 2(72), s. 142.

⁷ E.A. Locke, G.P. Latham, *A Theory of Goal Setting and Task Performance*, New York 1990.

⁸ J.E. Maddux, *Self-Efficacy* [w:] *The Encyclopedia of Positive Psychology*, red. S.J. Lopez, The Clifton Strengths Institute and Gallup 2009, s. 874–875.

⁹ M. Yusuf, *The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement*, „Procedia Social and Behavioral Sciences” 2011, no. 15, s. 2625. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.158.

¹⁰ C. Taşdemir, *An Investigation of Academic Self-Efficacy Perceptions of Primary Mathematics Teacher Candidates*, „Higher Education Studies” 2019, vol. 9, no. 2, s. 72, doi.org/10.5539/hes.v9n2p72.

Education (UR-CE). Wyliczyli, że 78,29% studentów ma umiarkowaną akademicką samoskuteczność (ASE), a 20,72% ma wysoką, podczas gdy 0,99% ma niską¹¹.

Według Zygryda Juczyńskiego poczucie własnej skuteczności pozwala przewidywać intencje i działania w różnych obszarach ludzkiej aktywności w okresie akademickim i dotyczy ona w dużej mierze obszarów edukacyjnych, a także zahacza o inne aspekty życia, np. rodzinne, zawodowe, w sytuacjach problemowych czy nowych. Ten zakres stanowi dalszą eksplorację badawczą¹².

Metoda

Przedmiotem badań jest poczucie skuteczności w życiu studentów z Uniwersytetu Rzeszowskiego i Politechniki Rzeszowskiej, którzy rozpoczęli studia, według podziału na płeć. Sformułowano następujące problemy badawcze: Czy istnieją różnice w poczuciu własnej skuteczności u badanych studentów z Uniwersytetu Rzeszowskiego i Politechniki Rzeszowskiej według płci? Jaki jest poziom poczucia własnej skuteczności u badanych studentów według płci? Do zmiennych niezależnych zaliczono: uczelnię, miejsce zamieszkania, wiek oraz zamożność i założono hipotezę zerową (H_0). Przyjęto przeciętny poziom własnego poczucia skuteczności w życiu respondentów.

Badania przeprowadzono w czwartym kwartale 2018 r. wśród 383 studentów rozpoczynających studia na dwóch rzeszowskich uczelniach. Wykorzystano Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) opracowaną przez Ralfa Schwarzera i Matthiasa Jeruzalema w 1992 r.¹³ i następnie ulepszoną przez Schwarzera w 1993 r.¹⁴, a którą Zygfryd Juczyński przygotował w polskiej wersji¹⁵.

Skala składa się z dziesięciu pytań, które wchodziły w skład jednego czynnika mierzącego siłę przekonania jednostki w zakresie skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Suma wszystkich punktów (40) daje ogólny wskaźnik poczucia własnej skuteczności. Wyższy wynik oznacza większe poczucie własnej skuteczności. W interpretacji uzyskany wynik porównuje się z wynikami średnimi próbki normalizacyjnej, natomiast wynik surowy przelicza się na jednostki standaryzowane w skali stenowej, sprawdzający natężenie poczucia własnej skuteczności jako: niskie (1–4 sten), średnie (5–6 sten) i wysokie (7–10 sten). Wyniki w przedziale wysokim

¹¹ D. Nzabihimana, G. Nizeyimana, J.B. Ndagijimana, *Exploring the Academic Self-Efficacy of the First Year Student Teachers of University of Rwanda College of Education (UR-CE)*, „African Journal of Empirical Research” 2024, vol. 5, issue 4, s. 1798, <https://doi.org/10.51867/ajernet.5.4.150>.

¹² Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa 2001, s. 93–97.

¹³ M. Jerusalem, R. Schwarzer, *Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal process* [w:] *Self-Efficacy: Thought Control of Action*, red. R. Schwarzer, Washington 1992.

¹⁴ R. Schwarzer, *Measurement of Perceived Self-Efficacy: Psychometric Scales for Cross-Cultural Research*, Berlin 1993.

¹⁵ *Ibidem*.

wskazują na aktywne nastawienie jednostki w zakresie skuteczności działania¹⁶. Obliczenia statystyczne przeprowadzono z zastosowaniem testu Manna-Whitneya (Z) po uprzednim sprawdzeniu normalności rozkładu, wykorzystując Excel i SPSS. Prawdopodobieństwo testowe na poziomie $p < 0,05$ przyjęto za istotne statystycznie.

Wyniki badań

Badania przeprowadzono wśród studentów na pierwszym roku studiów w Uniwersytecie Rzeszowskim i Politechnice Rzeszowskiej. Dane z tabeli 1 wskazują, że większość badanych w obydwu uczelniach stanowiły kobiety – 63,2% na kierunkach humanistycznych i 61,7% na kierunkach ścisłych.

Tabela 1. Płeć badanych według podziału na uczelnie

Uczelnia	Płeć respondentów					
	Kobiety	%	Mężczyźni	%	Razem	%
Uniwersytet Rzeszowski	120	63,2	70	36,8	190	100
Politechnika Rzeszowska	119	61,7	74	38,3	193	100

Źródło: wyniki badań własnych.

Tabela 2. Miejsce zamieszkania respondentów według płci i podziału na uczelnie

Uczelnia	Miejsce zamieszkania						
	Liczba	Kobiety			Mężczyźni		
	Procenty	Wieś	Miasto	Razem	Wieś	Miasto	Razem
Uniwersytet Rzeszowski	N	67	53	120	30	40	70
	%	55,83	44,17	100	42,86	57,14	100
Politechnika Rzeszowska	N	86	33	119	36	38	74
	%	72,27	27,73	100	48,65	51,35	100

Źródło: wyniki badań własnych.

Z danych z tabeli 2 wynika, że wśród respondentów mieszkających na wsi dominują kobiety z Uniwersytetu Rzeszowskiego (55,83%) i z Politechniki Rzeszowskiej (72,27%), natomiast wśród studentów mieszkających w miastach przewagę stanowią mężczyźni – 57,14% (Uniwersytet Rzeszowski) i 51,35% (Politechnika Rzeszowska).

Większość badanych kobiet podejmuje studia, aby otrzymać kwalifikacje i zwiększyć swoją atrakcyjność na rynku pracy.

Dane z tabeli 3 dotyczą porównania poczucia własnej skuteczności między kobietami a mężczyznami. Analiza statystyczna wykazała poziom istotności różnicy

¹⁶ A. Poprawa, Z. Juczyński, *Test Orientacji Życiowej – LOT-R [w:] Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, red. Z. Juczyński, Warszawa 2001, s. 93–98.

w poczuciu własnej wartości między badanymi płciami ($p = 0,013$). Wynik surowy przeliczony na jednostki stenowe w obydwu grupach wyniósł 5 (przeciętny). Wyższą średnią uzyskali mężczyźni (27,30) w porównaniu do kobiet (26,03). Podobne wyniki w swoich eksploracjach naukowych uzyskały: Stanisława Byra¹⁷ i Ewa Sarzyńska-Mazurek¹⁸. Alfa Cronbacha powyżej 0,800 wskazuje na rzetelność wykorzystanych kwestionariuszy na poziomie dobrym.

Tabela 3. Poczucie własnej skuteczności w życiu a płeć studentów

Płeć	α	N = 383	100%	M	SD	Sten	Statystyki
Kobiety	0,865	239	62,4	26,03	5,368	5	Z = -2,496 p = 0,013
Mężczyźni	0,828	144	37,6	27,30	5,096	5	

Źródło: wyniki badań własnych.

Studia inżynierskie gwarantują wyższe zarobki, a także szybszą ścieżkę awansu. Kandydaci na studia inżynierskie posiadają również lepsze umiejętności matematyczne. W tabeli 4 widać, że wyższe średnie w zakresie poziomu poczucia własnej skuteczności otrzymali studenci na Politechnice Rzeszowskiej, mężczyźni 28,27, zaś kobiety 26,71. Po przeliczeniu średnich na skalę stenową otrzymano steny 5 i 6 (poziom przeciętny). Obliczenia dotyczące grupy studentów na kierunkach inżynierskich wykazały zróżnicowanie w poziomie istotności statystycznej ($p = 0,035$), natomiast w przypadku grupy studentów humanistyczno-społecznych nie stwierdzono istotności statystycznej ($p = 0,176$), jakkolwiek mężczyźni uzyskali nieco wyższą średnią od kobiet (0,92). Reasumując, ogólnie mężczyźni i kobiety z Politechniki Rzeszowskiej uzyskali wyższą średnią w zakresie poziomu poczucia własnej skuteczności.

Tabela 4. Poczucie skuteczności a płeć studentów według podziału na uczelnie

Uczelnia	Płeć	N = 383	100%	M	SD	Sten	Statystyki
Uniwersytet Rzeszowski	Kobiety	120	31,33	25,35	5,435	5	Z = -1,352 p = 0,176
	Mężczyźni	70	18,28	26,27	5,410	5	
Politechnika Rzeszowska	Kobiety	119	31,07	26,71	5,234	5	Z = -2,108 p = 0,035
	Mężczyźni	74	19,32	28,27	4,609	6	

Źródło: wyniki badań własnych.

Zaprezentowane w tabeli 5 obliczenia danych nie wykazały zróżnicowania w poziomie istotności statystycznej wśród grup wiekowych. Wynik surowy przeliczony

¹⁷ 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” 2011, t. 17, nr 3, s. 127.

¹⁸ E. Sarzyńska-Mazurek, *Poczucie własnej skuteczności osób u progu dorosłości*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2019, nr 4, s. 24.

na jednostki stenowe w większości przyjął poziom umiarkowany (5, 6 sten). Niepokoi fakt otrzymania niskiej średniej przez kobiety w wieku 21 lat i powyżej, która wyniosła 24,33 (4 sten) i wyznacza niskie poczucie własnej skuteczności, co może negatywnie oddziaływać na zasoby osobowe człowieka i determinować niepodejmowanie, lekceważenie określonych zachowań.

Tabela 5. Poczucie skuteczności a płeć studentów według przedziału wiekowego

Wiek	Płeć	N = 383	M	SD	Sten	Statystyki
19 i poniżej	Kobiety	181	25,94	5,300	5	Z = -1,152 p = 0,249
	Mężczyźni	74	26,66	4,668	5	
20	Kobiety	43	26,95	5,047	5	Z = -1,300 p = 0,193
	Mężczyźni	51	28,02	5,468	6	
21 i powyżej	Kobiety	15	24,33	6,821	4	Z = -1,496 p = 0,135
	Mężczyźni	19	27,84	5,610	5	

Źródło: wyniki badań własnych.

Kolejne wyniki dotyczą miejsca zamieszkania badanych. Jak wiadomo, na wsi brakuje infrastruktury edukacyjno-kulturalnej, którą oferuje większe miasto. Z danych zgromadzonych w tabeli 6 wynika zróżnicowanie w poziomie istotności statystycznej różnicy dotyczącej poczucia własnej skuteczności między kobietami a mężczyznami mieszkającymi na wsi (p = 0,010). Średnie wyliczone dla mężczyzn są wyższe niż kobiet i dla obszaru wiejskiego wynoszą 27,74, natomiast dla kobiet -25,78.

Tabela 6. Poczucie skuteczności a płeć studentów według miejsca zamieszkania

Miejsce zamieszkania	Płeć	N = 383	M	SD	Sten	Statystyki
Wieś	Kobiety	153	25,78	5,484	5	Z = -2,567 p = 0,010
	Mężczyźni	66	27,74	4,757	5	
Miasto	Kobiety	86	26,45	5,158	5	Z = -0,947 p = 0,344
	Mężczyźni	78	26,92	5,369	5	

Źródło: wyniki badań własnych.

W przypadku mieszkańców miast średnie u kobiet i mężczyzn są zbliżone, a różnica w tym przypadku wynosi 0,47. W kontekście obydwu obszarów zamieszkania poczucie skuteczności kształtuje się w poziomie umiarkowanym, czyli przeciętnym, i na skali stenowej wynosi 5. Natomiast w przypadku mieszkańców wsi badani mężczyźni uzyskali wyższą średnią od kobiet.

Zasobność ekonomiczna respondentów wpływa na ich większy potencjał w edukacji. W tabeli 7 przedstawiono wyniki dotyczące skuteczności w działaniu według zamożności badanych. W dwóch przedziałach: zamożność przeciętna i poniżej przeciętnej stwierdzono zróżnicowanie według płci na poziomie istotności statystycznej odpowiednio: p = 0,016 i p = 0,027.

Tabela 7. Poczucie skuteczności a płeć studentów według zamożności

Zamożność	Płeć	N = 383	M	SD	Sten	Analiza
Zamożna	Kobiety	27	28,15	5,702	6	Z = -,350
	Mężczyźni	17	27,47	6,625	5	p = 0,727
Przeciętna	Kobiety	203	25,95	5,251	5	Z = -2,418
	Mężczyźni	118	27,24	4,839	5	p = 0,016
Poniżej przeciętnej	Kobiety	9	21,33	3,905	3	Z = -2,214
	Mężczyźni	9	27,78	5,805	5	p = 0,027

Źródło: wyniki badań własnych.

Średnia dla kobiet w przedziale zamożności poniżej przeciętnej wyniosła 21,33, czyli 3 sten, który wyznacza niski poziom poczucia własnej skuteczności w życiu. Jest to bardzo niekorzystne, gdyż może sprzyjać różnym niepowodzeniom zarówno na studiach, jak i w życiu osobistym. Może wskazywać na niską wytrwałość w działaniu, mniejsze zainteresowanie nauką, nieskuteczne rozwiązywanie problemów czy brak motywacji.

Podsumowanie

Na podstawie obliczeń wykazano zróżnicowanie w poziomie istotności statystycznej w pięciu wynikach, w których przyjęto hipotezę alternatywną H_1 :

- między kobietami a mężczyznami (tabela 3), gdzie $p = 0,013$;
- wśród studentów studiujących na Politechnice Rzeszowskiej (tabela 4), gdzie $p = 0,035$;
- według miejsca zamieszkania – dotyczy wsi (tabela 6), gdzie $p = 0,010$;
- według zamożności w przedziale przeciętnej, gdzie $p = 0,016$, i poniżej przeciętnej, gdzie $p = 0,027$ (tabela 7).

Wyliczone średnie były wyższe u mężczyzn. Po przeliczeniu ich na skalę stenową wykazały przedział dwóch stenów – 5 i 6 – jako poziom umiarkowany. Należy zaznaczyć, że otrzymane wyniki są zbliżone do tymczasowych norm polskich w zakresie umiarkowanego poziomu poczucia własnej skuteczności w życiu¹⁹.

Niepokozi niski poziom poczucia własnej skuteczności w życiu u kobiet w przedziale wiekowym 21 lat i powyżej (tabela 5) oraz w przypadku zamożności poniżej przeciętnej (tabela 7).

Według badaczy tylko wysoki poziom skuteczności związany jest ściśle z regularnością, wytrwałością w nauce, a także umiejętnością planowania i organizowania własnego procesu uczenia się, do którego odniesienie mają inne aktywności także związane z zainteresowaniami²⁰. Należy zatem tworzyć i wzmacniać maksymalne

¹⁹ *Ibidem*.

²⁰ V. Rodek, *Poczucie własnej skuteczności jako czynnik różnicujący samodzielne uczenie się studentów*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 58, s. 107, <https://doi.org/10.14746/se.2020.58.6>.

możliwości rozwoju uczniów i studentów. Właściwe postawy nauczycieli, wykładowców zaowocują lepszymi efektami, zwiększającymi skuteczność osiągania celów w procesie edukacji, w życiu osobistym i w przyszłej pracy zawodowej.

Bibliografia

- Bukłaha E., *Sukces, skuteczność i efektywność w zarządzaniu projektami*, „Studia i Prace Kolegium Zarządzania Finansami” 2012, nr 113.
- 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” 2011, t. 17, nr 3.
- Davis S.F., Palladino J.J., Christopherson K.M., *Psychology*, Boston–Munich 2013.
- Jerusalem M., Schwarzer R., *Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal process* [w:] *Self-Efficacy: Thought Control of Action*, red. R. Schwarzer, Washington 1992.
- Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa 2001.
- Kadzikowska-Wrzosek R., *Wytrwałość i skuteczność działania: Wpływ kontekstu sytuacyjnego i siły woli*, „Roczniki Psychologiczne” 2011, t. XIV, nr 2.
- Locke E.A., Latham G.P., *A Theory of Goal Setting and Task Performance*, New York 1990.
- Maddux J.E., *Self-Efficacy* [w:] *The Encyclopedia of Positive Psychology*, red. S.J. Lopez, The Clifton Strengths Institute and Gallup 2009.
- Nzabihimana D., Nizeyimana G., Ndagijimana J.B., *Exploring the Academic Self-Efficacy of the First Year Student Teachers of University of Rwanda College of Education (UR-CE)*, „African Journal of Empirical Research” 2004, vol. 5, issue 4, <https://doi.org/10.51867/ajernet.5.4.150>.
- Poprawa A., Juczyński Z., *Test Orientacji Życiowej – LOT-R* [w:] *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, red. Z. Juczyński, Warszawa 2001.
- Rodek V., *Poczucie własnej skuteczności jako czynnik różnicujący samodzielne uczenie się studentów*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 58, <https://doi.org/10.14746/se.2020.58.6>.
- Sarzyńska-Mazurek E., *Poczucie własnej skuteczności osób u progu dorosłości*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2019, nr 4.
- Schwarzer R., *Measurement of Perceived Self-Efficacy: Psychometric Scales for Cross-Cultural Research*, Berlin 1993.
- Stoner J.A.F., Finch A., Freeman R.E., Gilbert D.R., Ehrlich A., *Kierowanie*, Warszawa 2001.
- Taşdemir C., *An Investigation of Academic Self-Efficacy Perceptions of Primary Mathematics Teacher Candidates*, „Higher Education Studies” 2019, vol. 9, no. 2, <https://doi.org/10.5539/hes.v9n2p72>.
- The Cambridge dictionary of psychology*, red. D.R. Matsumoto, Cambridge–New York 2009.
- Wojcieszek A., Nawalana A., Majda A., *Poczucie optymizmu oraz własnej skuteczności Małopolskich pielęgniarek korzystających z kształcenia podyplomowego*, „Pielęgniarstwo Polskie” 2019, nr 2(72).
- Yusuf M., *The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement*, „Procedia Social and Behavioral Sciences” 2011, no. 15, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.158>.