

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Wydział Psychologii i Kognitywistyki

KAMIL JANOWICZ, PAWEŁ CIESIELSKI

ORCID: 0000-0002-6193-533; kamil.janowicz@amu.edu.pl

ORCID: 0000-0002-2022-2706; pawcie@st.amu.edu.pl

*Perspektywa czasu i wartości życiowe a zachowania studentów
w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych na
początku pandemii SARS-COV-2 (COVID-19)*

Time Perspective and Life Values and Students' Behavior during Cancellation of Face-to-Face
Teaching at the Beginning of the SARS-COV-2 (COVID-19) Pandemic

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Janowicz, K., Ciesielski, P. (2021). Perspektywa czasu i wartości życiowe a zachowania studentów w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych na początku pandemii SARS-COV-2 (COVID-19). *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 34(2), 105–132. DOI: 10.17951/j.2021.34.2.105-132.

ABSTRAKT

Pandemia COVID-19 zmieniła sytuację życiową studentów. W związku z tym zrealizowano badanie mające na celu zweryfikowanie zależności pomiędzy perspektywą czasową i wartościami życiowymi a zmianami w funkcjonowaniu studentów w początkowym okresie epidemii (po zawieszeniu stacjonarnych zajęć dydaktycznych), a także przeanalizowanie ich przewidywań dotyczących tych zmian oraz trafności tych predykcji. Badanie miało charakter podłużny (dwa pomiary w tygodniowym odstępie) i zostało przeprowadzone online. W pierwszej części udział wzięło 602 studentów (85% kobiet) w wieku od 18 do 38 lat ($M = 21,80$; $SD = 2,98$), natomiast w drugiej – 356 studentów (83% kobiet) w wieku od 18 do 38 lat ($M = 21,90$; $SD = 2,09$). W badaniu wykorzystano Inwentarz Perspektywy Czasu Zimbardo (ZTPI), Portretowy Kwestionariusz Wartości Schwartza (PVQ-RR) oraz ankiety dotyczące zmian we własnym funkcjonowaniu w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych, zarówno w odniesieniu do przewidywań, jak i do faktycznych zmian ocenianych retrospektywnie. Przeprowadzone analizy wykazały liczne zależności pomiędzy perspektywą czasową i wartościami życiowymi a zmianami w funkcjonowaniu studentów w początkowym okresie epidemii. Częstsze zaangażowanie w aktywność związaną ze studiami pozytywnie korelowało z przyszłościową perspektywą czasową i wartościami ukierunkowanymi na wzrost oraz negatywnie z terażniejszością perspektywą czasową. Przewidywania studentów dotyczące zmian we własnym funkcjonowaniu były dosyć trafne, choć nieco nadmiernie optymistyczne w odniesieniu do aktywności związanej ze studiami.

Słowa kluczowe: perspektywa czasowa; wartości życiowe; pandemia COVID-19; studenci

WPROWADZENIE

Pandemia SARS-COV-2 (COVID-19), która dotarła do Polski na początku marca 2020 r., z dnia na dzień zmieniła sytuację życiową wielu grup społecznych. Na wszystkich uczelniach zawieszono stacjonarne zajęcia dydaktyczne, zamknięto znaczną część domów studenckich, większość studentów straciła możliwość chodzenia do pracy, zalecono pozostawanie w domu. Można było przypuszczać, że w związku z tym większą rolę w kształtowaniu codziennej aktywności zaczną odgrywać czynniki związane z charakterystyką jednostki. Wyniki licznych badań i twierdzenia zawarte w uznanych teoriach psychologicznych wskazują, że podejmowanie lub niepodejmowanie pewnych działań (także tych dotyczących dbania o zdrowie, pracy zawodowej lub nauki) może wynikać między innymi z systemu wartości życiowych (zob. między innymi Matusiewicz, 1975; Turska, Stasiła-Sieradzka, Diec, 2012; Ciecuch, 2013) oraz z perspektywy czasowej (Nuttin, 1985; Zimbardo, Keough, Boyd, 1997; Zimbardo, Boyd, 1999).

W niniejszym artykule przedstawiono wyniki badania podłużnego składającego się z dwóch pomiarów, które miało na celu zbadanie zależności pomiędzy perspektywą czasową i wartościami życiowymi a zmianami w funkcjonowaniu studentów (w zakresie odpoczynku, pracy zawodowej, relacji społecznych i studiowania) w początkowym okresie epidemii. Analizie poddano również trafność przewidywań studentów w odniesieniu do swojej aktywności we wspomnianych powyżej obszarach.

FUNKCJONOWANIE STUDENTÓW W WARUNKACH EPIDEMII I KWARANTANNY SPOŁECZNEJ

W pierwszych dniach po zawieszeniu stacjonarnych zajęć dydaktycznych (między 10 a 13 marca 2020 r.) studenci znaleźli się w swoistej „próżni”, gdyż zajęcia się nie odbywały, mimo że semestr nominalnie trwał. Na początku nie otrzymali także żadnych informacji dotyczących dalszego rozwoju sytuacji. Działania poszczególnych uczelni cechowała znaczna różnorodność w odniesieniu do tempa podejmowanych decyzji i sposobu ich komunikowania studentom, co nierzadko prowadziło do poczucia dezorientacji. Równolegle w Internecie pojawiło się wiele kierowanych do studentów propozycji wykorzystania tego czasu¹ oraz spekulacji na temat tego, jak spędzą okres zawieszenia zajęć dydaktycznych.

Pojawiające się doniesienia z Polski (Długosz, 2020) i zagranicy (Cao i in., 2020; Chang, Yuan, Wang, 2020; Wang i in., 2020) wykazały zwiększone natężenie

¹ Na przykład w ramach organizowanego przez Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej wydarzenia internetowego „Student sam w domu”, na które w ciągu kilku dni zapisało się ponad 20 tys. studentów (zob. www1).

problemów związanych ze zdrowiem psychicznym w grupie studentów w okresie pandemii i kwarantanny społecznej. Dotyczyło to między innymi natężenia objawów depresyjnych, poziomu lęku, spostrzeganej uciążliwości aktualnej sytuacji i obaw o przyszłość. Przegląd literatury dotyczącej funkcjonowania studentów w okresie pandemii pozwala stwierdzić, że właśnie to zagadnienie było dotychczas głównym obszarem zainteresowania badaczy.

Niewiele natomiast wiadomo o codziennym funkcjonowaniu studentów w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych. Wstępne doniesienia z tak ukierunkowanych badań (Długosz, 2020; Elmer, Mephram, Stadtfeld, 2020; Fried, Papanikolaou, Epskamp, 2020; Peters i in., 2020) pozwalają stwierdzić, że sytuacja ta stała się dla studentów dużym wyzwaniem. Dotyczy to przede wszystkim zmiany codziennego rytmu funkcjonowania w wyniku zawieszenia zajęć dydaktycznych, niemożności chodzenia do pracy i wychodzenia z domu. Studenci za dużą trudność uznali również samodzielne zorganizowanie sobie rytmu dnia oraz zmobilizowanie się do pracy i nauki². Z badania Długosza (2020) przeprowadzonego na krakowskich uczelniach wynika, że studenci podejmowali różne aktywności mające na celu oderwanie uwagi od ich trudnego położenia. Dotyczy to także zwrotu ku wartościom religijnym i modlitwie o pomoc do Boga. Znaczna część studentów zadeklarowała wykorzystywanie tego czasu zarówno na aktywności ukierunkowane na własny rozwój (np. kursy e-learningowe, naukę zdalną), jak i związane z odpoczynkiem (oglądanie filmów, słuchanie muzyki, korzystanie z mediów społecznościowych). Sytuacja epidemii i kwarantanny odbiła się też na relacjach społecznych studentów – znacząco ograniczyli oni kontakty twarzą w twarz na rzecz tych online. Ograniczeniu uległa przy tym liczba osób, z którymi podtrzymywali relacje w okresie kwarantanny społecznej (Elmer i in., 2020).

Wyniki przywołanych powyżej badań pozwalają stwierdzić, że studenci radzili sobie w tym czasie w bardzo zróżnicowany sposób. Dotyczy to zarówno doświadczanych przez nich trudności emocjonalnych, jak i podejmowanych aktywności. Chociaż z niektórych badań skupiono się na analizie czynników związanych z podtrzymywaniem zdrowia psychicznego w tym czasie (Cao i in., 2020; Elmer i in., 2020; Jahanshahi, Dinani, Madavani, Li, Zhang, 2020; Liu i in., 2020; Mertens, Gerristen, Duijndam, Salemin, Engelhard, 2020), to głównie dotyczyły one takich uwarunkowań, jak: płeć, warunki życia, status socjoekonomiczny czy ekspozycja na dane dotyczące epidemii. Nie natrafiono jednak na opracowania ukierunkowane na analizę psychologicznych korelatów funkcjonowania studentów w okresie epidemii i kwarantanny społecznej.

² Informacja prywatna uzyskana od prof. dr hab. Lidii Cierpiałkowskiej, Koordynatorki Zespołu ds. Wsparcia Psychologicznego na Wydziale Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

FUNKCJONOWANIE STUDENTÓW Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGII ROZWOJU CZŁOWIEKA

Okres studiów, w jakim znajdowali się uczestnicy niniejszego badania, przypada zazwyczaj na koniec drugiej i pierwszą część trzeciej dekady życia. Studentami są zatem, odwołując się do klasycznego sposobu periodyzacji okresów rozwojowych, przede wszystkim osoby znajdujące się na końcu adolescencji (Obuchowska, 2000) i na początku wczesnej dorosłości (Gurba, 2000). Arnett (2000) okres między 18. a 25. rokiem życia określa mianem wyłaniającej się dorosłości (*emerging adulthood*), podkreślając, że osoby w tym wieku już nie postrzegają siebie jako nastolatków, ale w wielu przypadkach jeszcze nie identyfikują się jako dorośli. Propozycja ta koresponduje ze spostrzeżeniami Eriksona (1997, 2004) na temat wydłużania się moratorium psychospołecznego w społeczeństwach wysoko uprzemysłowionych. Zdaniem Arnetta (2000) okres wyłaniającej się dorosłości oferuje najwięcej możliwości dla eksploracji związanej z kształtowaniem się tożsamości, a także wiąże się z bardzo dużą niestabilnością, zarówno w aspekcie zewnętrznej (demograficznej) struktury życia młodych ludzi, jak i ich wizji stawania się dorosłym człowiekiem. Ponadto Arnett (2000, s. 477) zwraca uwagę na dynamikę zmian w tym okresie oraz na fakt, że „mało co jest tutaj normatywne”, co koresponduje z obserwacjami innych badaczy (Rindfuss, 1991; Wallace, 1995), według których żaden inny okres rozwojowy nie charakteryzuje się takim brakiem jednorodności w odniesieniu do kluczowych obszarów codziennego funkcjonowania (jak np. relacje z rodziną pochodzenia, edukacja, praca zawodowa, związki intymne, sposób spędzania wolnego czasu) jak wczesna dorosłość. Wspomniane dynamika, zmienność i niejednorodność mogą znajdować odzwierciedlenie w trudnościach z ukierunkowaniem aktywności na ważne cele oraz w mniejszej „odporności” na dezorganizujące to codzienne funkcjonowanie wpływy otoczenia i warunków życiowych. Pomimo wspomnianej powyżej znacznej niejednorodności w zakresie struktury życia osób w okresie wyłaniającej się dorosłości można wskazać kilka istotnych prawidłowości.

Po pierwsze, jest to czas intensywnego formowania się tożsamości (Erikson, 1997; Luyckx, Goossens, Soenens, 2006). Osoby w tym wieku dokonują zazwyczaj intensywnej eksploracji w odniesieniu do głównych domen tożsamościowych, takich jak cele długoterminowe, bliskie związki, wartości czy przyjaźnie (Palmeroni i in., 2019). Proces ten wiąże się z doświadczaniem pewnego normatywnego dystresu. Dla około 15–30% młodych ludzi dystres ten, przynajmniej okresowo, nasila się jednak do tego stopnia, że w poważnym stopniu wpływa na ich codzienne funkcjonowanie (Berman, Montgomery, Kurtines, 2004; Gfellner, Cordoba, 2011; Palmeroni i in., 2019). Konieczność podejmowania coraz większej liczby wiążących życiowo decyzji dla wielu studentów jest niemałym wyzwaniem, tym bardziej w szybko zmieniającej się rzeczywistości. Może to być jeden z powodów,

dla którego – jak wskazują badania – studenci są grupą doświadczającą licznych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym (por. American College Health Association, 2008; Hunt, Eisenberg, 2010; Białkowska, Mroczkowska, Zomkowska, Rakowska, 2014).

Po drugie, w związku z podjęciem studiów znaczna część młodych ludzi (40–60%) wyprowadza się z domu rodzinnego (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011). Często jednak pozostają nadal w zależności finansowej od rodziców, co wiąże się z trudnościami w zakresie uzyskania psychicznej autonomii i swobody podejmowania wyborów życiowych (Minta, 2007).

Po trzecie, główną aktywnością większości osób na początku wczesnej dorosłości jest dalsza edukacja, najczęściej w ramach studiów wyższych. Rosnąca liczba studentów łączy naukę z pracą zawodową, najczęściej na część etatu i w dziedzinie niezwiązanej z kierunkiem studiów (Szafranec, 2011). W tym wieku coraz więcej, w porównaniu do okresu dorastania, młodych ludzi zaczyna tworzyć długotrwałe związki intymne (Izdebski, 2012). Te trzy obszary (edukacja, związki intymne, wchodzenie na rynek pracy) w dużej mierze kształtują strukturę życia i codzienne funkcjonowanie osób na początku wczesnej dorosłości.

Podsumowując, moment rozwojowy, w jakim znajdowali się uczestnicy opisywanego tu badania, wiąże się z wieloma wyzwaniami. Dotyczy to między innymi formowania się tożsamości, sprostania oczekiwaniom na studiach, wchodzenia na rynek pracy i tworzenia długotrwałych związków intymnych. Nagromadzenie tych zadań rozwojowych i konieczność poradzenia sobie z nimi w krótkim czasie nie rzadko skutkuje doświadczaniem silnego dystresu, poczucia przeciążenia, a nawet problemów w obszarze zdrowia psychicznego. Sytuacja pandemii wydaje się być czynnikiem, który dodatkowo zwiększył poziom złożoności codziennej rzeczywistości młodych ludzi. Można przewidywać, że w związku z tym trudniej będzie im zachować wypracowany wcześniej rytm funkcjonowania i wzorzec aktywności.

PERSPEKTYWA CZASOWA I WARTOŚCI ŻYCIOWE A CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

Wyniki dotychczasowych badań wskazują, że różnice w charakterze codziennej aktywności mogą być związane z dominującą perspektywą czasową (zob. np. Zimbardo, Boyd, 1999; García, Ruiz, 2015) i systemem wartości (zob. np. Turska i in., 2012; Ciecuch, 2013). Najpopularniejszym i bardzo często wykorzystywanym w badaniach sposobem rozumienia i operacjonalizacji perspektywy czasowej jest ujęcie Zimbardo i Boyda (1999), którzy perspektywę czasową (TP) rozumieją jako sposób dzielenia doświadczenia na odrębne kategorie lub ramy czasowe. Wyróżnili przy tym pięć rodzajów perspektywy czasowej: przeszłościową – negatywną; przeszłościową – pozytywną; teraźniejszościową – hedonistyczną; teraźniejszościową – fatalistyczną; przyszłościową (Zimbardo, Boyd, 1999). Te wymiary perspekty-

wy czasowej były uwzględniane w wielu badaniach jako potencjalne predyktory funkcjonowania człowieka w odniesieniu do różnych aktywności. Na podstawie tych badań można stwierdzić, że z silniejszą terażniejszością TP i słabszą przyszłościową TP związane są między innymi: większa skłonność do ryzykownych zachowań związanych z prowadzeniem samochodu (Zimbardo i in., 1997), picia alkoholu i palenia papierosów (Keough, Zimbardo, Boyd, 1999; Daugherty, Brase, 2010; Henson i in., 2008); większa łatwość podejmowania kontaktów seksualnych z nieznanymi osobami (Henson, Carey, Carey, Maisto, 2006; Daugherty, Brase, 2010; Zdybek, 2012); silniejsza skłonność do agresji (Zimbardo, Boyd, 1999); większa trudność w odraczaniu gratyfikacji (Daugherty, Brase, 2010). Silniejsze natężenie fatalistycznego patrzenia na terażniejszość wiąże się też z gorszymi wynikami na studiach (Pigott, 2018). Natomiast perspektywa przyszłościowa jest powiązana dodatkowo z większym zaangażowaniem w naukę w przypadku studentów (de Volder, Lens, 1982; Pigott, 2018) i lepszymi ocenami na studiach (Pigott, 2018) oraz z silniejszą skłonnością do proaktywnego radzenia sobie z problemami (Anagnostopoulos, Griva, 2012). Ponadto perspektywa czasowa wydaje się być w znacznym stopniu związana z preferowanymi sposobami spędzania czasu wolnego (García, Ruiz, 2015) oraz spostrzeganymi korzyściami wynikającymi z różnych działań rekreacyjnych (Shores, Scott, 2007). Perspektywa czasowa może być zatem istotnym predyktorem codziennych aktywności, także w grupie studentów. Można więc założyć, że studenci różniący się perspektywą czasową mogą w odmienny sposób planować i wykorzystywać czas zawieszenia zajęć dydaktycznych.

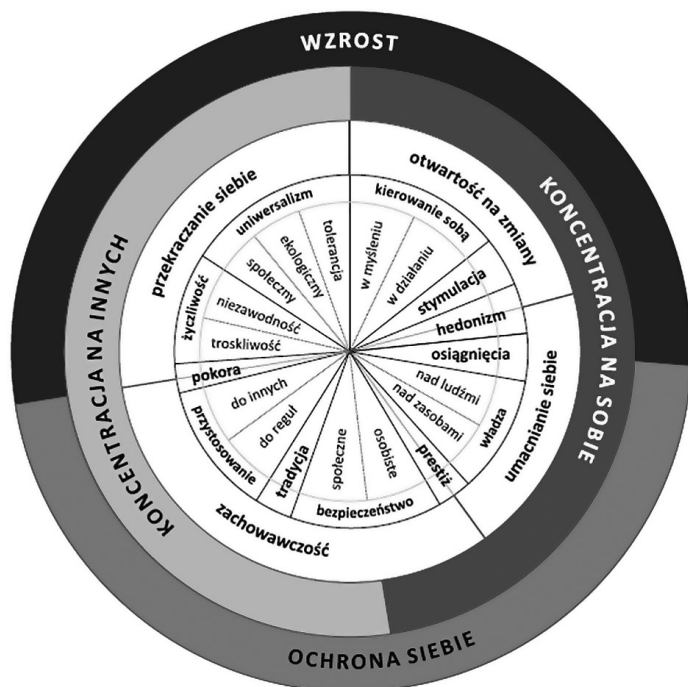
Również wartości życiowe w znacznym stopniu warunkują naszą codzienną aktywność (Matuszewicz, 1975; Ciecuch, 2013). W odniesieniu do nich jednostka ukierunkowuje własne działania tak, aby przekształcać swoje życie i otoczenie w zgodzie z przyjętym systemem wartości, który stanowi podstawę formułowania celów i planów życiowych (Zaleski, 1991; Morinaga, Frieze, Ferligoj, 1993; Sinişalo, 2004; Biernat, Dyczewski, Sobierajski, Szulich-Kałuza, 2007; Turska i in., 2012; Czerwińska-Jasiewicz, 2015). Z racji tego, że wartości życiowe są silnie związane z określaniem długodystansowych, daleko wysuniętych w czasie celów, można przewidywać, że cele bliższe, będące składowymi drogi prowadzącej do realizacji celów nadrzędnych, też będą związane z systemem wartości danej osoby. Taka perspektywa znajduje się np. w założeniach Teorii Planowanego Zachowania (Ajzen, 1991), według której jednostka ma silniejszą intencję zaangażowania się w jakieś zachowanie, jeśli widzi, że przybliży ją do osiągnięcia pozytywnie wartościowanych efektów. To przypuszczenie częściowo zostało potwierdzone w wynikach badań. Uświadomienie sobie niezgodności pomiędzy wyznawanym systemem wartości a aktualnym kształtem życia jest silnym czynnikiem motywującym do zmiany zachowań (Kearney, O'Sullivan, 2003). W grupie studentów silniejsze wartościowanie nauki na studiach oraz wyższa motywacja wewnętrzna do niej wiązały się z lepszymi ocenami (Brown, Jones, 2004; Bailey, Phillips, 2016).

Istnieją także doniesienia, zgodnie z którymi skłonność do podejmowania zachowań prozdrowotnych i profilaktycznych jest związana z wyższym wartościowaniem zdrowia, wyglądu i jakości życia (Abella, Heslin, 1984; Segar, Eccles, Richardson, 2011). Można zatem założyć, że również zmiany w aktywności podczas okresu zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych oraz przestrzeganie obostrzeń związanych z kwarantanną społeczną w pewnym stopniu są zakorzenione w systemie wartości jednostki.

Współczesne badania dotyczące wartości życiowych młodych Polaków (Czerwińska-Jasiewicz, 2005; Ignatczyk, 2005; Dubis, 2016) w dosyć spójny sposób wskazują, że najwyżej cenią oni miłość, szczęśliwe życie rodzinne, znalezienie przyjaciół i wykształcenie. Wysokie wartościowanie wykształcenia ma odzwierciedlenie w fakcie, iż przeważająca część młodych ludzi podejmuje dalszą edukację po ukończeniu szkoły ponadpodstawowej (np. Szafraniec, 2011). Natomiast dane wskazujące na spadek dzietności, coraz późniejsze zakładanie rodziny i mniejszą gotowość do formalizowania związku (np. Szafraniec, 2011) stoją w sprzeczności ze wspomnianym powyżej wysokim wartościowaniem życia rodzinnego przez młodych ludzi.

Na przestrzeni ostatnich lat bardzo często wykorzystywaną konceptualizacją wartości życiowych jest kołowy model wartości Schwartza. W tym ujęciu wartości rozumiane są jako „poznawcze reprezentacje (zwykle przekonanie) motywacyjnego, godnego pożądanego, ponadsytuacyjnego celu” (Schwartz, 1992, za: Ciecuch, 2013, s. 37). W kołowym modelu wartości wskazuje się na dwie główne dymensje, na których można opisać poszczególne wartości: 1) koncentracja na sobie ↔ koncentracja na innych; 2) wzrost ↔ ochrona siebie (Schwartz i in., 2012). Analizując wartości w odniesieniu do tych dymensji, można je podzielić na te związane z przekraczaniem siebie (nastawienie na innych, nastawienie na wzrost), otwartością na zmiany (nastawienie na siebie, nastawienie na wzrost), umacnianiem siebie (nastawienie na siebie, ochrona siebie) i zachowawczością (nastawienie na innych, ochrona siebie). Szczegółowa taksonomia wartości w modelu Schwartza zobrazowana została na rysunku 1. W oparciu o kołowy model wartości stworzono Portretowy Kwestionariusz Wartości (PVQ), którego najbardziej aktualna wersja (PVQ-RR; Schwartz, 2017, za: Ciecuch, Schwartz, 2018) w największym stopniu, spośród wielu kwestionariuszy do badania wartości, pozwala przewidywać natężenie altruizmu, poziomu zdrowia i zachowań prośrodowiskowych (Hanel, Litzellachner, Maio, 2018).

Istotnym zagadnieniem związanym z badaniem planów jest także kwestia ich trafności. Odwołując się do badań dotyczących rozwoju poznawczego (np. Inhelder, Piaget, 1970), można stwierdzić, że osoby w wieku studenckim posiadają już poznawcze zdolności umożliwiające im postrzeganie swojego życia na kontinuum czasu oraz dokonywanie predykcji dotyczących efektów własnych działań i możliwych stanów przyszłości. Istnieje jednak wiele dowodów empirycznych



Rysunek 1. Kołowy model wartości Schwartza
 Źródło: (Cieciuch, Schwartz, 2013, s. 27).

(np. Weinstein, 1980; Gagne, Lydon, 2001; Koehler, Poon, 2006) wskazujących na to, że ludzie mają ogólną skłonność do przeceniania prawdopodobieństwa realizacji swoich zamierzeń lub wystąpienia różnych pozytywnych zdarzeń w ich życiu (i niewystąpienia zdarzeń negatywnych). Można przypuszczać, że sytuacja epidemii i kwarantanny oraz związane z nimi ograniczenia wpłyną na trafność predykcji studentów dotyczących zmian we własnym zachowaniu podczas zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych.

Chociaż badań dotyczących różnych zmian w życiu jednostek i całych społeczeństw w okresie epidemii koronawirusa przybywa z każdym dniem, to wciąż niewiele wiemy o funkcjonowaniu studentów w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych. Można przewidywać, że jest ono w pewnej mierze uwarunkowane dominującą perspektywą czasową oraz systemem wartości, ale możliwe jest również to, że czynniki te stracą na znaczeniu wobec ograniczeń i wyzwań związanych z pandemią. Nie wiadomo także, na ile dotychczasowe ustalenia dotyczące skłonności ludzi do nadmiernego optymizmu znajdą potwierdzenie w danych uzyskanych podczas epidemii.

W związku z tym podjęto badania ukierunkowane na poznanie przewidywań studentów dotyczących zmian w ich funkcjonowaniu w pierwszych dniach zawie-

szenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych, z uwzględnieniem perspektywy czasowej i wartości życiowych jako potencjalnych korelatów tych przewidywań oraz stopnia ich realizacji. Drugim celem badania było zweryfikowanie trafności predykcji studentów dotyczących zmiany we własnym funkcjonowaniu w warunkach epidemii. Aby zrealizować te cele, przeprowadzono badanie podłużne, obejmujące dwa pomiary dokonane na początku okresu zawieszenia zajęć stacjonarnych na uczelniach w odstępie około tygodnia.

METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH, PYTANIA I HIPOTEZY BADAWCZE

W nawiązaniu do przedstawionych powyżej problemów badawczych postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie zmiany we własnej aktywności przewidzieli studenci na okres zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych?
2. Jakich zmian w swojej aktywności dokonali studenci na początku okresu zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych?
3. Na ile trafne były przewidywania studentów dotyczące planowanych zmian we własnej aktywności na początku okresu zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych? Czy trafność ta różniła się w zależności od obszaru funkcjonowania?
4. Czy – a jeśli tak, to w jakim stopniu – perspektywa czasowa i wartości życiowe są związane ze zmianami w zachowaniu studentów w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych?

Pytania 1–3 mają charakter eksploracyjny, w związku z tym nie postawiono dla nich konkretnych hipotez badawczych. W odniesieniu do pytania 4, w oparciu o wyniki badań przywołane w poprzedniej części artykułu, sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Perspektywa czasowa jest związana z przewidywanymi i faktycznymi zmianami w funkcjonowaniu studentów w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych. Przewiduje się, że: a) studenci o wyższym natężeniu perspektywy przyszłościowej i niższym natężeniu perspektywy terażniejszościowej będą częściej angażować się w aktywności związane ze studiami oraz dostosowaniem się do obostrzeń epidemiologicznych; b) studenci o wyższym natężeniu perspektywy terażniejszościowej i słabszym natężeniu perspektywy przyszłościowej częściej będą angażować się w aktywności związane z odpoczynkiem.
2. Wartości życiowe są związane ze zmianami w funkcjonowaniu studentów w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych. Można przewidywać, że: a) osoby silniej przywiązane do wartości związanych ze wzrostem będą w większym stopniu angażować się w aktywności związane z nauką;

b) osoby silniej przywiązane do wartości związanych z koncentracją na sobie w mniejszym stopniu będą przestrzegać obostrzeń związanych z epidemią oraz w większym stopniu będą angażować się w aktywności związane z odpoczynkiem i własną przyjemnością; c) większe przywiązanie do wartości z kręgu zachowawczości związane będzie z większą gotowością do dostosowywania się do obostrzeń wynikających z epidemii i silniejszym zwrotem ku religii w tym okresie.

REKRUTACJA UCZESTNIKÓW I PROCEDURA BADANIA

Badanie składało się z dwóch części. Pierwszą z nich przeprowadzono niezwłocznie po ogłoszeniu zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych na polskich uczelniach wyższych. Dane były zbierane w dniach 10–14 marca 2020 r. Zaproszenie do wzięcia udziału w badaniu rozesłano za pomocą mediów społecznościowych. Tydzień po zakończeniu pierwszego etapu badania, tj. 21 marca, do uczestników przesłano prośbę o udział w drugim pomiarze. Dane w drugim etapie badania zbierano do 24 marca. Obie części badania zostały zrealizowane przy pomocy formularza internetowego Google Forms. Zastosowanie takiej formy badania wynikało z chęci szybkiego dotarcia do możliwie licznej grupy studentów z całej Polski oraz z niemożności zbierania danych metodą papier-ołówek w sytuacji pandemii.

UCZESTNICZY BADANIA

Pomiar 1. W pierwszej części badania udział wzięło 602 studentów (85% kobiet) w wieku od 18 do 38 lat ($M = 21,80$; $SD = 2,98$). Badani pochodzili ze wszystkich województw, ale najliczniejsza była grupa studentów z województwa wielkopolskiego (42,70%) i mazowieckiego (17,30%). Uczestnicy badania wywodzili się z uczelni o profilu ogólnym (54,70%), politechnicznym (20,30%), ekonomicznym (9,10%) i medycznym (6,10%) oraz z uczelni o innych profilach (np. artystyczne, wojskowe, wychowania fizycznego – 15,80%). W badaniu uczestniczyła następująca liczba studentów z poszczególnych lat studiów: I rok – 152 (25,08%), II rok – 120 (19,80%), III rok – 152 (25,08%), IV rok – 103 (17,00%), V rok – 69 (11,39%), VI rok – 7 (1,16%), studia doktoranckie – 3 (0,50%). Na uczelniach w swoich miastach pochodzenia studiowało 72,80% osób badanych.

Pomiar 2. Uczestnicy biorący udział w pierwszej części badania zostali poproszeni o podanie swojego adresu e-mail w celu przeprowadzenia drugiego pomiaru po kilku dniach. Na prośbę tę odpowiedziało 500 osób (82,40%). Tydzień po zakończeniu zbierania danych w ramach pierwszej części badania skierowano do nich zaproszenie do uczestnictwa w jego drugiej części. Wzięło w nim udział 356 osób (71,20% spośród tych, którzy zadeklarowali taką gotowość). Osoby te

nie różniły się w sposób istotny statystycznie pod względem płci ($\chi^2(1,602) = 0,37$; $p = 0,542$) i wieku ($t(602) = -0,69$; $p = 0,494$) od tych osób, które nie wzięły udziału w drugiej części badania. W drugiej części badania udział wzięło 356 studentów (83% kobiet) w wieku od 18 do 38 lat ($M = 21,90$; $SD = 2,09$). Najliczniej reprezentowane, podobnie jak w pierwszym pomiarze, przez osoby badane były dwa województwa: wielkopolskie (45,20%) i mazowieckie (16,90%). Studenci, którzy uczestniczyli w drugim pomiarze również reprezentowali różne typy uczelni: ogólne (59,20%), politechniczne (16,60%), ekonomiczne (8,40%), medyczne (5,10%). Pozostali (10,70%) zadeklarowali, że studiują na uczelniach o innym charakterze (np. artystyczne, wojskowe, wychowania fizycznego). W badaniu uczestniczyła następująca liczba studentów z poszczególnych lat studiów: I rok – 86 (24,16%), II rok – 71 (19,94%), III rok – 96 (26,97%), IV rok – 55 (15,45%), V rok – 43 (12,08%), VI rok – 2 (0,56%), studia doktoranckie – 3 (0,84%). Na uczelniach w swoich miastach pochodzenia studiowało 73,60% uczestników drugiej części badania.

NARZĘDZIA BADAWCZE

Badanie składało się z dwóch części. W pierwszej z nich osoby badane wypełniły ankietę dotyczącą przewidywanych zmian we własnym funkcjonowaniu w okresie zawieszenia zajęć, Inwentarz Perspektywy Czasu Zimbardo (ZTPI; Zimbardo, Boyd, 1999; polska adaptacja: Przepiórka, 2011) oraz Portretowy Kwestionariusz Wartości Schwartza (PVQ-RR; Schwartz, 2017, za: Ciecuch, Schwartz, 2018; polska adaptacja: Ciecuch, Schwartz, 2018) i metryczkę, dzięki której możliwy był opis grupy badanej. W drugiej części osoby badane wypełniły ankietę dotyczącą zmian w ich aktywności związanych z zawieszeniem stacjonarnych zajęć dydaktycznych.

Ankieta dotycząca planów na czas zawieszenia zajęć. Uczestników zapytano o to, w jakim stopniu przewidują zwiększenie czasu poświęcanego na różne aktywności w najbliższych dniach (w początkowym okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych). Pytanie dotyczyło następujących działań: spotkania ze znajomymi, chodzenie później spać, dłuższe spanie, nadrabianie zaległości na studiach, granie w gry komputerowe i/lub online, oglądanie filmów i seriali, chodzenie do pracy, opracowanie literatury na studia z wyprzedzeniem („na zapas”), spotkania z rodziną, prace domowe (sprzątanie, pranie itp.), czytanie książek dla przyjemności, udział w praktykach religijnych (w tym medytacja, modlitwa), praca nad projektami na studia. Do każdego z tych stwierdzeń uczestnicy ustosunkowywali się na czterostopniowej skali (1 – na pewno nie; 2 – raczej nie; 3 – raczej tak; 4 – na pewno tak) odzwierciedlającej ich stopień pewności co do tego, że w nadchodzących dniach poświęcą na daną aktywność więcej czasu.

Inwentarz Perspektywy Czasu Zimbardo (ZTPI) (Zimbardo, Boyd, 1999; polska adaptacja: Przepiórka, 2011). Kwestionariusz opiera się na pojęciu perspektywy czasowej opracowanej przez Zimbardo i Boyda (1999, s. 1271), de-

finiowanej jako „nieświadomy proces, w którym ciągły strumień doświadczeń indywidualnych i społecznych jest przypisywany do kategorii temporalnej lub ramy czasowej, która pomaga nadać porządek, spójność i znaczenie wydarzeniom”. Kwestionariusz składa się z 56 pytań podzielonych na 5 skal powiązanych z 5 sposobami postrzegania czasu: przeszłościowa – negatywna (10 pytań); przeszłościowa – pozytywna (9 pytań); terażniejszościowa – hedonistyczna (15 pytań); terażniejszościowa – fatalistyczna (9 pytań); przyszłościowa (13 pytań). Wszystkie skale osiągnęły zadowalający poziom rzetelności wewnętrznej (mierzonej za pomocą współczynnika alfa Cronbacha): przeszłość negatywna ($\alpha = 0,84$); przeszłość pozytywna ($\alpha = 0,80$); terażniejszość hedonistyczna ($\alpha = 0,82$); terażniejszość fatalistyczna ($\alpha = 0,70$); przyszłość ($\alpha = 0,82$).

Portretowy Kwestionariusz Wartości Schwartza (PVQ-RR) (Schwartz, 2017, za: Ciecuch, Schwartz, 2018; polska adaptacja: Ciecuch, Schwartz, 2018). Kwestionariusz składa się z 57 pytań i mierzy 19 precyzyjnie zdefiniowanych wartości bazujących na zmodyfikowanym modelu Schwartza (2017): kierowanie sobą w myśleniu (SDT), kierowanie sobą w działaniu (SDA), stymulacja (ST), hedonizm (HE), osiągnięcia (AC), władza nad zasobami (POR), władza nad ludźmi (POD), prestiż (FAC), bezpieczeństwo osobiste (SEP), bezpieczeństwo społeczne (SES), tradycja (TR), przystosowanie do reguł (COR), przystosowanie do ludzi (COI), pokora (HU), życzliwość – niezawodność (BED), życzliwość – troskliwość (BEC), uniwersalizm społeczny (UNC), uniwersalizm ekologiczny (UNN), uniwersalizm – tolerancja (UNT). Każda ze skal składa się z trzech pytań. Rzetelność skal w tym badaniu mierzona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha wynosiła od 0,61 do 0,80: SDT ($\alpha = 0,71$), SDA ($\alpha = 0,77$), ST ($\alpha = 0,71$), HE ($\alpha = 0,75$), AC ($\alpha = 0,76$), POR ($\alpha = 0,79$), POD ($\alpha = 0,73$), FAC ($\alpha = 0,75$), SEP ($\alpha = 0,71$), SES ($\alpha = 0,88$), TR ($\alpha = 0,84$), COR ($\alpha = 0,84$), COI ($\alpha = 0,87$), HU ($\alpha = 0,61$), BED ($\alpha = 0,78$), BEC ($\alpha = 0,71$), UNC ($\alpha = 0,78$), UNN ($\alpha = 0,88$), UNT ($\alpha = 0,75$). Prawie wszystkie skale osiągnęły zadowalający poziom rzetelności wewnętrznej (poza skalą „pokora”, co do której należy zachować ostrożność w interpretacji wyników).

Ankieta dotycząca funkcjonowania podczas zawieszenia zajęć. W drugim pomiarze osoby badane zostały poproszone o wskazanie, jak spędziły ostatnie dni w związku z zawieszeniem stacjonarnych zajęć dydaktycznych w odniesieniu do tych samych czynności, które badane były w Pomiarze 1. Odpowiadając na pięciostopniowej skali (1 – zdecydowanie rzadziej niż wcześniej; 2 – trochę rzadziej niż wcześniej; 3 – tak samo często jak wcześniej; 4 – trochę częściej niż wcześniej; 5 – zdecydowanie częściej niż wcześniej), uczestnicy badania określili, w jakim stopniu zmianie uległa częstotliwość podejmowania poszczególnych aktywności w ostatnich dniach. Osoby badane zapytano również o to, w jakim stopniu nadrobiły zaległości na studiach, ile czasu poświęciły na opracowanie literatury związanej ze swoimi studiami „na zapas” oraz jak często wychodziły z domu w różnych celach.

Metryczka socjodemograficzna. Badani zostali poproszeni o podanie podstawowych informacji o sobie, takich jak: wiek, płeć, miejsce zamieszkania, uczelnia, na której studiują, kierunek i rok studiów oraz sytuacja zawodowa i mieszkaniowa.

ANALIZA DANYCH

Dane zebrane w obu częściach badania były testowane pod kątem występowania korelacji (ρ Spearmana), różnic międzygrupowych (test t) oraz różnic w zakresie rozkładu wyników (test χ^2). Analizy statystyczne przeprowadzono w programie JAMOVI v. 1.2.7.

WYNIKI

Pierwszym z celów przeprowadzonego badania było poznanie przewidywań studentów dotyczących zmian w ich funkcjonowaniu w początkowym okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych. Wyniki zaprezentowane w tabeli 1 wskazują, że studenci przewidywali, iż pierwsze dni zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych przeznaczą głównie na odpoczynek (dłuższy sen, oglądanie filmów/seriali, czytanie książek dla przyjemności). Przewidywali także, że dosyć prawdopodobne jest, iż dodatkowy czas poświęcą na aktywności związane ze studiami, takie jak nadrobienie zaległości, praca nad projektami i opracowywanie literatury „na zapas”. W najmniejszym stopniu przewidywali wzrost aktywności związanych z wychodzeniem z domu (spotkania z rodziną i znajomymi, chodzenie do pracy). Kobiety częściej od mężczyzn deklarowały, że planują poświęcić więcej czasu na dłuższy sen, oglądanie filmów i/lub seriali, czytanie książek dla przyjemności, prace domowe (np. sprzątanie, gotowanie) oraz nadrobienie zaległości na studiach. Mężczyźni natomiast częściej wskazywali, że dodatkowy czas przeznaczą na gry komputerowe i/lub online oraz na spotkania ze znajomymi.

Tabela 1. Płeć a przewidywania dotyczące sposobu spędzenia czasu w okresie zawieszenia zajęć dydaktycznych

Obszary funkcjonowania	Łącznie		Kobiety		Mężczyźni		t (600)	d Cohena
	M	SD	M	SD	M	SD		
Dłuższe spanie	3,25	0,76	3,30	0,73	2,92	0,86	-4,46***	-0,51
Oglądanie filmów/seriali	3,14	0,81	3,21	0,76	2,76	0,95	-4,97***	-0,57
Czytanie książek	3,10	0,82	3,16	0,79	2,77	0,91	-4,27***	-0,49
Prace domowe	3,08	0,80	3,15	0,77	2,70	0,82	-5,03***	-0,57
Nadrobienie zaległości na studiach	3,01	0,74	3,07	0,71	2,68	0,79	-4,70***	-0,54

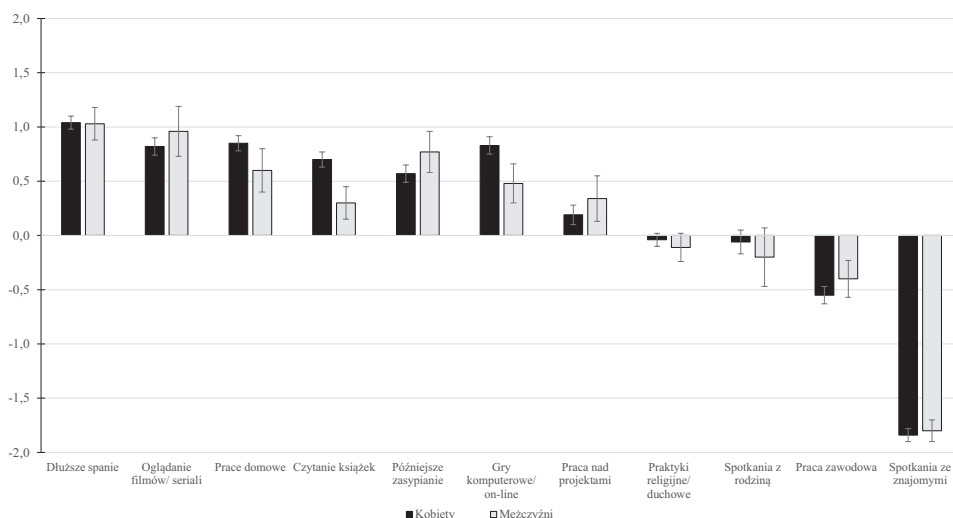
Obszary funkcjonowania	Łącznie		Kobiety		Mężczyźni		t (600)	d Cohena
	M	SD	M	SD	M	SD		
Praca nad projektami	2,79	0,93	2,81	0,91	2,77	0,99	-0,37	-0,04
Opracowywanie literatury „na zapas”	2,55	0,93	2,56	0,94	2,47	0,89	-0,81	-0,09
Późniejsze zasypianie	2,40	0,86	2,40	0,87	2,40	0,77	-0,02	-0,01
Gry komputerowe/online	2,27	1,09	2,21	1,08	2,58	1,12	3,02**	0,34
Spotkania z rodziną	1,92	0,92	1,92	0,92	1,96	0,93	0,33	0,04
Praktyki religijne/duchowe	1,70	0,92	1,72	0,93	1,60	0,84	-1,09	-0,12
Spotkania ze znajomymi	1,53	0,71	1,51	0,67	1,68	0,88	2,16*	0,24
Praca zawodowa	1,42	0,77	1,41	0,76	1,52	0,82	1,25	0,14

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Drugie z pytań badawczych odnosiło się do faktycznych zmian w funkcjonowaniu studentów na początku pandemii COVID-19 w Polsce. Udzielenie odpowiedzi na to pytanie umożliwiły dane retrospektywne zebrane w drugim pomiarze. Wyniki zaprezentowane na rysunku 2 wskazują, że w tym okresie studenci mniej czasu spędzili na spotkaniach ze znajomymi ($M = -1,85$; $SD = 0,54$) i pracy zawodowej ($M = -0,53$; $SD = 1,14$). Niemal tyle samo czasu co wcześniej poświęcili na spotkania z rodziną ($M = -0,12$; $SD = 1,56$), praktyki religijne i duchowe ($M = -0,05$; $SD = 0,85$) oraz pracę nad projektami związanymi ze studiami ($M = 0,22$; $SD = 1,22$). Natomiast więcej czasu niż przed epidemią przeznaczyli na granie w gry komputerowe i/lub online ($M = 0,52$; $SD = 1,13$), czytanie książek dla przyjemności ($M = 0,64$; $SD = 0,99$), prace domowe ($M = 0,82$; $SD = 0,99$) oraz oglądanie filmów i/lub seriali ($M = 0,83$; $SD = 0,99$). Zmianie uległy także zachowania studentów związane ze snem – chodzili oni spać później niż przed epidemią ($M = 0,59$; $SD = 1,17$) i spali dłużej ($M = 1,04$; $SD = 0,86$).

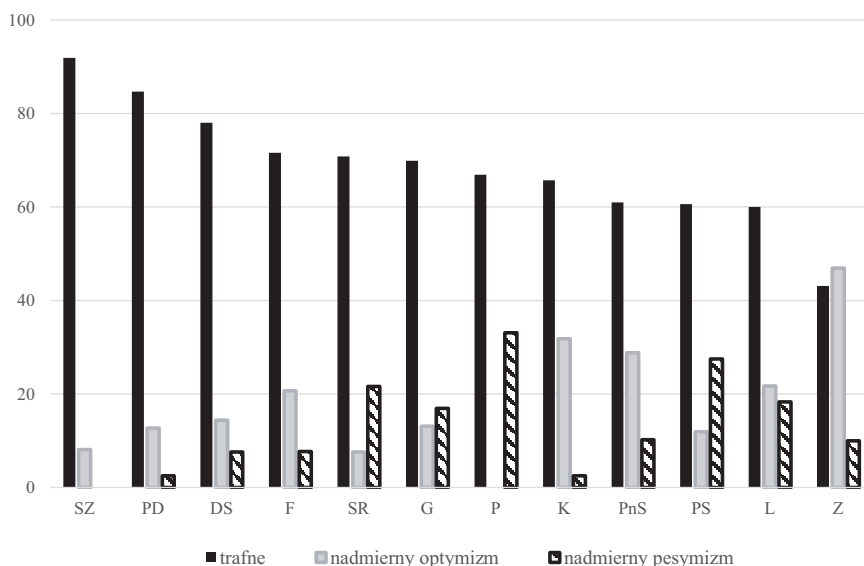
Chociaż w zakresie przewidywań dotyczących zmian w funkcjonowaniu na początku epidemii (tabela 1) zaobserwowano sporo różnic międzypłciowych, to w odniesieniu do realnych zmian w aktywności tylko dwa obszary różnicowały kobiety i mężczyzn – studentki w większym stopniu niż studenci zwiększyły ilość czasu poświęconego na czytanie książek dla przyjemności ($t(232) = -2,36$; $p < 0,05$) oraz nadrobiły większą część zaległości (większość lub prawie całość zaległości nadrobiło 28,50% studentek w porównaniu do 5% studentów; $\chi^2(4,150) = 10,70$; $p < 0,05$). Nie zaobserwowano różnic w ilości czasu poświęconego na opracowywanie literatury „na zapas” – zarówno studentki ($M = 4,42$; $SD = 7,29$), jak i studenci ($M = 4,15$; $SD = 8,69$) poświęcili na to w pierwszym tygodniu zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych nieco ponad 4 godziny.



Rysunek 2. Zmiany w aktywności studentów w początkowym okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych

Źródło: opracowanie własne.

Porównując przewidywania studentów dotyczące zmian w ich funkcjonowaniu na początku epidemii oraz sprawozdane przez nich faktyczne zmiany, analizie poddano kwestię trafności przewidywań studentów – zweryfikowano, na ile znalazły one potwierdzenie w realnych zmianach w ich funkcjonowaniu. Jak pokazują wyniki zaprezentowane na rysunku 3, przewidywania studentów były dosyć trafne. Co najmniej dwie trzecie z nich trafnie przewidziało zmiany w swoim funkcjonowaniu w odniesieniu do częstotliwości spotkań ze znajomymi, praktyk duchowych i/lub religijnych, dłuższego spania, oglądania filmów i/lub seriali, spotkań z rodziną, grania w gry komputerowe i/lub online oraz czasu poświęconego na prace domowe. Tylko w przypadku przewidywanego czasu na nadrabianie zaległości na studiach mniej niż połowa studentów dokonała nietrafnych predykcji – niemal połowa z nich (46,90%) wykazała się tutaj nadmiernym optymizmem (w rzeczywistości poświęcili na to mniej czasu, niż planowali). Znaczna część studentów (odpowiednio 31,80% i 28,80%) wykazała się nadmiernym optymizmem także w odniesieniu do czasu, jaki chcieli poświęcić na czytanie książek dla przyjemności i pracę nad projektami związanymi ze studiami. Znacznie częściej niż w przewidywaniach (nadmierny pesymizm) studenci poświęcali czas na prace domowe (33,10%), później chodzili spać (27,50%) i spotykali się z rodziną (21,60%). Kobiety i mężczyźni nie różnili się między sobą w zakresie trafności swoich przewidywań.



Rysunek 3. Trafność przewidywań w procentach

Źródło: opracowanie własne.

Kolejna z hipotez dotyczyła zależności między perspektywą czasową a opisanymi powyżej zmianami w funkcjonowaniu studentów w początkowym okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych. Tylko niewielka część tych zależności może zostać uznana za istotną statystycznie, a korelacje spełniające to kryterium należy określić mianem słabych (zob. tabela 2), co stoi w sprzeczności z postawionymi hipotezami. Znalazły one jednak częściowe potwierdzenie – silniejsza perspektywa przyszłościowa była związana z poświęceniem większej ilości czasu na nadrabianie zaległości na studiach ($r_s = 0,28$; $p < 0,001$), opracowywanie literatury „na zapas” ($r_s = 0,25$; $p < 0,001$) oraz pracę nad projektami związanymi ze studiami ($r_s = 0,22$; $p < 0,01$). Wykazano także istnienie negatywnych zależności między zaangażowaniem w aktywności związane ze studiami (praca nad projektami) a hedonistyczną ($r_s = -0,16$; $p < 0,05$) i fatalistyczną ($r_s = -0,20$; $p < 0,01$) perspektywą terażniejszościową. Co ciekawe, w porównaniu do wyników z Pomiaru 1, okazało się, że osoby, które częściej wychodziły z domu w celu spotkania się ze znajomymi, miały wyższy poziom perspektywy przyszłościowej ($r_s = 0,15$; $p < 0,01$). Natomiast ogólna częstotliwość wychodzenia z domu w jakimkolwiek celu nie wiązała się w istotny sposób z żadnym z wymiarów perspektywy czasowej.

Tabela 2. Zmiany w sposobie spędzania czasu w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych a orientacja temporalna (ZTPI)

Sposoby spędzania czasu	PP	PN	TH	TF	P
Spotkania z rodziną	-0,04	-0,03	-0,12*	-0,05	0,15**
Spotkania ze znajomymi	-0,14*	-0,09	0,05	-0,14*	0,08
Dłuższe spanie	0,01	-0,03	-0,07	0,10	-0,05
Późniejsze zasypianie	-0,02	0,11	0,06	0,07	-0,06
Oglądanie filmów/seriali	0,03	0,03	-0,06	0,09	-0,07
Gry komputerowe/online	0,04	-0,02	0,08	-0,04	-0,03
Czytanie książek	0,09	-0,10	0,03	-0,09	0,09
Nadrobienie zaległości na studiach	0,04	-0,14	-0,05	-0,13	0,28***
Opracowywanie literatury „na zapas”	0,05	0,06	-0,09	0,00	0,25***
Praca nad projektami	0,08	-0,09	-0,16*	-0,20**	0,22**
Prace domowe	0,06	0,06	0,04	0,20**	-0,06
Praca zawodowa	-0,10	-0,08	-0,04	-0,13	0,07
Praktyki religijne/duchowe	0,03	-0,17**	-0,08	-0,14*	-0,02

PP – przeszłość pozytywna; PN – przeszłość negatywna; TH – terażniejszość hedonistyczna; TF – terażniejszość fatalistyczna; P – przyszłościowa; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$
 Źródło: opracowanie własne.

Analizie poddano także zależności między zmianami w funkcjonowaniu studentów w początkowym okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych a wartościami życiowymi. Korelacji tych było mniej niż w przypadku analogicznych analiz w odniesieniu do wcześniejszych przewidywań studentów. Więcej czasu na aktywności ze studiami poświęcili studenci bardziej przywiązani do wartości z kręgu przekraczania siebie i zachowawczości. Ilość czasu poświęcona na opracowywanie literatury na „zapas” pozytywnie korelowała między innymi z wyższym wartościowaniem uniwersalizmu-tolerancji ($r_s = 0,18$; $p < 0,01$), uniwersalizmu społecznego ($r_s = 0,17$; $p < 0,05$) i bezpieczeństwa osobistego ($r_s = 0,16$; $p < 0,05$). Większe zaangażowanie w nadrobienie zaległości wiązało się natomiast z wyższym wartościowaniem między innymi pokory ($r_s = 0,25$; $p < 0,01$), uniwersalizmu-tolerancji ($r_s = 0,21$; $p < 0,05$) i zyczliwości-niezawodności ($r_s = 0,18$; $p < 0,05$). Jeśli chodzi o wychodzenie z domu w celu spotkania się z przyjaciółmi, zdecydowanie odradzanego w tamtym czasie, częściej robiły to osoby deklarujące między innymi niższe przywiązanie do takich wartości jak bezpieczeństwo osobiste ($r_s = -0,23$; $p < 0,001$) i społeczne ($r_s = -0,19$; $p < 0,01$) oraz dostosowanie do reguł ($r_s = -0,13$; $p < 0,05$). Co ciekawe, choć osoby wysoko wartościujące tradycję przewidywały, że w tym okresie więcej czasu poświęcą na praktyki duchowe i religijne, to nie zaobserwowano zależności między przywiązaniem do tradycji a faktycznymi zmianami w tym obszarze. Częściej ku aktywności religijnej i duchowej zwracały

się w tym czasie osoby niżej ceniące wartości z kręgu umacniania siebie, między innymi takie jak władza nad zasobami ($r_s = -0,23$; $p < 0,001$) i ludźmi ($r_s = -0,14$; $p < 0,05$), osiągnięcia ($r_s = -0,16$; $p < 0,01$) oraz hedonizm ($r_s = -0,18$; $p < 0,01$). Szczegółowe dane dotyczące zależności pomiędzy systemem wartości a zmianami w funkcjonowaniu studentów w początkowym okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych znajdują się w tabeli 3.

DYSKUSJA

Badania przedstawione w niniejszym artykule miały trzy główne cele. Po pierwsze, podjęto próbę opisanie zmian w funkcjonowaniu studentów polskich uczelni wyższych w początkowym okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych oraz ich przewidywań na temat tych zmian. Po drugie, zweryfikowano trafność predykcji studentów dotyczących zmian we własnym funkcjonowaniu w warunkach epidemii. Po trzecie, analizie poddano zależności pomiędzy perspektywą czasową i wartościami życiowymi a zmianami w funkcjonowaniu studentów polskich uczelni wyższych na początku epidemii koronawirusa.

W pierwszej kolejności dyskusji poddane zostaną wyniki dotyczące przewidywań studentów dotyczących zmian w ich funkcjonowaniu w okresie pandemii COVID-19. Niestety, nie znaleziono innych badań, które poruszałyby tę tematykę, do których można by odnieść uzyskane wyniki. Studenci głównie przewidywali, że ten czas poświęcą na odpoczynek, a dopiero potem na aktywności związane ze studiami. Fakt ten można próbować wyjaśnić na co najmniej trzy sposoby. Po pierwsze, wiele badań wskazuje, że studenci są grupą doświadczającą wielu problemów związanych ze zdrowiem psychicznym (por. American College Health Association, 2008; Hunt, Eisenberg, 2010; Białkowska i in., 2014). Być może takie przewidywania wynikały z faktu wcześniejszego przeciążenia związanego z obowiązkami studenckimi i zawodowymi. Badania Białkowskiej i współpracowników (2014) oraz Marek, Białoń, Wichowicz, Melloch i Nitka-Siemińska (2005) wskazują, że częściej takie trudności zgłaszają studentki niż studenci. Mogłoby to tłumaczyć, dlaczego częściej to kobiety przewidywały większe zaangażowanie w aktywności nakierowane na odpoczynek, podczas gdy różnic tych nie było w odniesieniu do przewidywanego zaangażowania w aktywności związane ze studiami. Po drugie, pomocne mogą być tutaj psychodynamiczne modele funkcjonowania człowieka (Cierpiałkowska, 2013). W odniesieniu do tych koncepcji okresowe zawieszenie stacjonarnych zajęć dydaktycznych i związanej z nimi kontroli (jak np. sprawdzanie obecności, zadania domowe, rozliczanie z postępów w pracy naukowej) osłabiałoby siłę oddziaływania ego i superego, oddając pole tłumionym wcześniej impulsom pochodzącym z id. Po trzecie, wyjaśniając zaobserwowane zmiany w funkcjonowaniu studentów na początku epidemii, można odwołać się także do koncepcji behawioralnych (Sęk, 2013). Chwilowe zniesienie potencjalnych kar

Tabela 3. Zmiany w sposobie spędzania czasu w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych a wartości życiowe (PVQ-RR)

Sposoby spędzania czasu	SDT	SDA	ST	HE	AC	POR	POD	FAC	SEP	SES	TR	COR	COI	HU	BED	BEC	UNC	UNN	UNT
Spotkania z rodziną	-0,07	-0,05	-0,02	-0,07	-0,05	-0,09	-0,09	0,05	0,03	0,05	0,07	0,02	0,08	0,14*	0,08	0,06	0,03	0,01	0,07
Spotkania ze znajomymi	-0,02	0,01	-0,07	-0,15*	-0,11	-0,15*	-0,06	-0,15*	-0,23***	-0,19**	-0,10	-0,13*	-0,10	-0,04	-0,04	-0,01	-0,07	-0,10	-0,02
Dłuższe spanie	-0,09	-0,05	-0,07	-0,01	0,03	0,02	-0,06	-0,00	0,03	0,01	-0,11	-0,05	0,07	0,04	-0,03	0,06	-0,05	0,06	-0,04
Późniejsze zasypianie	0,04	0,01	-0,00	0,11	0,16**	-0,01	0,03	0,07	0,04	0,07	-0,22***	-0,10	-0,16**	-0,14*	-0,02	0,08	0,03	0,01	-0,03
Oglądanie filmów/seriali	-0,06	-0,08	0,00	0,08	0,02	0,07	-0,07	0,13	0,06	0,06	0,05	0,03	0,13	0,04	0,08	0,03	0,03	0,06	0,05
Gry komputerowe/online	-0,02	0,05	-0,05	0,07	0,02	-0,01	-0,00	-0,01	0,06	0,04	-0,04	-0,02	-0,04	-0,01	0,04	0,08	0,07	0,06	0,01
Czytanie książek	0,06	-0,03	0,03	0,00	0,02	0,04	0,01	0,03	0,08	0,06	0,04	0,02	0,12	0,12*	0,05	0,09	0,09	0,11	0,12
Nadrobienie zajęć na studiach	0,15	0,10	0,05	0,03	0,09	0,04	0,04	0,14	0,13	-0,01	0,04	0,13	0,12	0,25**	0,18*	0,04	0,15	0,03	0,21*
Opracowywanie literatury „na zapas”	0,09	0,07	0,03	0,03	0,13	0,05	-0,02	0,02	0,16*	0,07	0,00	-0,01	0,02	0,10	0,10	0,13*	0,17*	0,16*	0,18**
Praca nad projektami	0,08	0,06	-0,06	-0,07	0,02	-0,12	-0,02	0,07	0,10	-0,02	0,05	0,08	0,05	0,04	0,06	0,00	0,06	0,01	0,00
Prace domowe	0,04	0,03	-0,00	-0,02	0,05	0,01	0,03	0,03	0,12	0,06	-0,03	0,01	0,08	-0,03	-0,00	0,02	0,04	0,13*	0,08
Praca zawodowa	0,05	0,10	0,02	-0,04	0,05	-0,08	0,01	-0,11	-0,17**	-0,11	-0,05	-0,01	-0,12	-0,11	0,02	0,01	-0,08	0,00	0,01
Praktyki religijne/duchowe	-0,17**	-0,09	-0,14*	-0,18**	-0,16**	-0,23***	-0,14*	-0,11	-0,06	-0,06	0,10	-0,07	0,05	0,04	0,02	-0,05	-0,11	-0,09	-0,14*

SDT – kierowanie sobą w myśleniu; SDA – kierowanie sobą w działaniu; ST – stymulacja; HE – hedonizm; AC – osiągnięcia; POR – władza nad zasobami; POD – władza nad ludźmi; FAC – prestiż; SEP – bezpieczeństwo osobiste; SES – bezpieczeństwo społeczne; TR – tradycja; COR – przystosowanie do reguł; COI – przystosowanie do ludzi; HU – pokora; BED – zyciowość – niezawodność; BEC – zyciowość – troskliwość; UNC – uniwersalizm społeczny; UNN – uniwersalizm ekologiczny; UNT – uniwersalizm – tolerancja; * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001

Źródło: opracowanie własne.

i nagród związanych z dostosowywaniem się do wzorca aktywności na uczelni oraz dostępność wysoce nagradzających działań związanych z odpoczynkiem mogły osłabiać motywację do podejmowania takich aktywności, jak praca nad projektami na studia czy opracowywanie literatury, szczególnie u osób o bardziej zewnętrznym poczuciu umiejscowienia kontroli (Rotter, 1966). Realizacja badań uwzględniających te hipotetyczne wyjaśnienia może pogłębić naszą wiedzę o uwarunkowaniach zachowań ludzi i użyteczności eksplanacyjnej poszczególnych teorii.

Drugim z celów badawczych było opisanie faktycznych zmian w funkcjonowaniu studentów w początkowym okresie pandemii. Rezultaty niniejszego badania są dosyć zbliżone do doniesień Długosza (2020) dotyczących studentów z Krakowa. Także studenci z innych miast w początkowym okresie epidemii znacząco zmienili swój model aktywności. Zgodnie z własnymi przewidywaniami w dużej mierze więcej czasu przeznaczali na odpoczynek, choć angażowali się również w działania związane ze studiowaniem. Znaczniejszemu ograniczeniu, podobnie jak u studentów ze Szwajcarii (Elmer i in., 2020) i Niderlandów (Fried i in., 2020), uległy osobiste spotkania studentów ze znajomymi. W przypadku faktycznych zmian w funkcjonowaniu, w przeciwieństwie do przewidywań, nie zaobserwowano natomiast istotnych różnic międzypłciowych. Można podejrzewać, że sytuacja pandemii była dodatkowym czynnikiem, oprócz opisywanej w literaturze dynamicznej zmienności warunków życia młodych ludzi (Rindfuss, 1991; Wallace, 1995; Arnett, 2000), utrudniającym ukierunkowanie codziennej aktywności na zadania związane z ważnymi obowiązkami życiowymi (np. ze studiami). Odwołując się do wspomnianego wcześniej faktu częstego przeciążenia studentów wynikającego z kumulacji zadań rozwojowych w krótkim czasie, można rozumieć te zmiany w codziennym funkcjonowaniu jako wyraz potrzeby odpoczynku i „zatrzymania się” w natłoku obowiązków. Ze względu na odmienne tempo rozprzestrzeniania się epidemii w poszczególnych krajach i znaczące różnice w działaniach podejmowanych przez poszczególne rządy można zakładać, że porównywanie polskich studentów do rówieśników z innych państw może być obarczone sporym ryzykiem błędu, co prowadzi do konieczności prowadzenia pogłębionych badań na polskich uczelniach. Powinno to dać głębszy wgląd w szczegółowe uwarunkowania funkcjonowania studentów w Polsce. Te informacje mogą być pomocne przy opracowywaniu strategii wspierania studentów w przypadku przedłużenia się lub powrotu epidemii.

Kolejne z pytań badawczych dotyczyło trafności przewidywań studentów na temat zmian w ich funkcjonowaniu na początku pandemii. Wyniki badania wskazują na znaczne różnice w trafności tych przewidywań w zależności od tego, jakich aktywności one dotyczyły. Fakt, że najtrafniej studenci przewidywali ewentualne zmiany w swoim funkcjonowaniu w odniesieniu do wychodzenia z domu w celu spotkania się ze znajomymi, można wytłumaczyć silną w tym okresie presją na przestrzeganie reguł izolacji społecznej. Można przewidywać, że kluczową rolę odegrały tutaj uwarunkowania zewnętrzne. Natomiast drugi z najtrafniej przewidy-

wanych obszarów (praktyki duchowe/religijne) wydaje się, że był raczej związany z przekonaniami i wartościami jednostki, które są stałe, niezależnie od okoliczności zewnętrznych. Może to wskazywać na dobrze rozwinięty poziom świadomości siebie i własnych wartości, który towarzyszy formowaniu się tożsamości u młodych ludzi (Bakiera, 2009). Wyniki świadczące o tym, że trafność przewidywań studentów była najniższa, a poziom nadmiernego optymizmu był najwyższy w odniesieniu do aktywności wymagających większego wysiłku i samozaparcia (czytanie książek, realizacja projektów na studia, nadrabianie zaległości itd.), wydają się spójne z dotychczasowymi ustaleniami wskazującymi na skłonność ludzi do przeceniania szans na zajście pozytywnych i pożądaných wydarzeń w ich życiu (Weinstein, 1980; Koehler, Poon, 2006). Prawdopodobnie ta została potwierdzona także w warunkach epidemii. Czynnikiem obniżającym ogólną trafność przewidywań studentów mogło być duże poczucie niepewności oraz niejednoznaczne komunikaty ze strony władz krajowych i uczelnianych co do dalszych obostrzeń i zaleceń.

Ważnym celem niniejszego badania było także zbadanie zależności pomiędzy funkcjonowaniem studentów w okresie pandemii a perspektywą czasową i wartościami życiowymi. Częściowe potwierdzenie w danych znalazła hipoteza mówiąca o tym, że silniejsza perspektywa przyszłościowa, słabsza perspektywa terażniejszościowa i wyższe cenie wartości nakierowanych na wzrost będą związane z większym zaangażowaniem w aktywności związane ze studiami. Rezultaty te są zgodne z dotychczasowymi wynikami badań wskazującymi na zależności między perspektywą czasową a zaangażowaniem w naukę (de Volder, Lens, 1982; Pigott, 2018). Może wynikać to z tego, że w początkowym okresie zawieszenia zajęć dydaktycznych studenci byli zmuszeni do samodzielnego organizowania sobie rytmu dnia i uczenia się. W związku z tym w warunkach braku zewnętrznego nacisku studentom łatwiej było zmotywować się do pracy ukierunkowanej na dalsze cele związane ze studiami.

W pewnym stopniu potwierdzona została również hipoteza wskazująca na zależności pomiędzy dostosowaniem się do zaleceń związanych z ograniczeniem wychodzenia z domu i bezpośrednich kontaktów towarzyskich a wartościami życiowymi. Korelacje te były pozytywne w odniesieniu do wartości z kręgu zachowawczości i negatywne dla wartości związanych z koncentracją na sobie. Wyniki te wspierają wcześniejsze doniesienia (Abella, Heslin, 1984; Segar i in., 2011) wskazujące na znaczenie wartości życiowych dla podejmowania zachowań prozdrowotnych i profilaktycznych.

Nie potwierdziły się natomiast dwie inne hipotezy postawione w oparciu o wcześniejsze badania nad zależnościami między perspektywą czasową i wartościami życiowymi a codziennym funkcjonowaniem (Abella, Heslin, 1984; Shores, Scott, 2007; Daugherty, Brase, 2010; Segar i in., 2011; García, Ruiz, 2015). Wbrew przewidywaniom studenci o bardziej terażniejszościowej perspektywie czasowej i większym przywiązaniu do wartości związanych z koncentracją na sobie nie an-

gażowali się częściej w aktywności ukierunkowane na relaks i własną przyjemność, a silniejsze przywiązanie do tradycji nie wiązało się ze zwrotem ku praktykom duchowym i religijnym w początkowym okresie pandemii. Należy jednak dodać, że wykryte zależności nie były zbyt silne. Może to świadczyć o tym, że inne czynniki miały większe znaczenie w kształtowaniu zachowań studentów w tym okresie.

OGRANICZENIA BADANIA

Należy wspomnieć również o kilku ograniczeniach przedstawionego badania. Po pierwsze, ze względu na nierównomierny udział studentów z różnych województw i różnych typów uczelni oraz nadreprezentację kobiet w grupie badanej wyniki te nie mogą być generalizowane na całą populację studentów w Polsce. Po drugie, dane retrospektywne (a w taki sposób badano zmiany w funkcjonowaniu studentów na początku pandemii) zawsze obciążone są pewnym ryzykiem błędu. Wartościowe byłoby zrealizowanie analogicznych badań z wykorzystaniem tzw. metody dzienniczkowej. Po trzecie, w Pomiarze 1 pytano tylko o przewidywania dotyczące ewentualnego zwiększenia częstości różnych aktywności, a w Pomiarze 2 zarówno o zwiększenie, jak i o zmniejszenie tej częstotliwości, co ograniczyło możliwość bezpośredniego porównania tych danych.

DALSZE KIERUNKI BADAŃ

Trudno wskazać dalsze kierunki możliwych badań ze względu na dynamiczne i trudne do przewidzenia zmiany związane z rozwojem lub zahamowaniem epidemii. Niemniej gdyby kolejne semestry edukacji również odbywały się w trybie zdalnym, to wartościowe byłoby ponowne zweryfikowanie roli perspektywy czasowej i wartości życiowych dla zmian w funkcjonowaniu studentów w tym okresie. Mogłoby to pozwolić na lepsze zrozumienie roli kontekstu sytuacyjnego i własności wewnętrznych jednostek w modyfikowaniu zachowań w okresie pandemii. Gdyby przyjąć hipotezę, że zwiększenie aktywności związanej z odpoczynkiem wynikało z wcześniejszego przeciążenia, można by podejrzewać, że u tych studentów, którzy mieli okazję odpocząć, nastąpi poprawa samopoczucia, choć prawdopodobnie mogłaby ona zostać zniwelowana przez obciążenia wywołane kolejnymi miesiącami zdalnego studiowania. Ważne wydaje się też prowadzenie badań nad długofalowymi konsekwencjami codziennego funkcjonowania studentów w okresie epidemii. Ponadto owocne mogłoby być uwzględnienie w badaniach nad uwarunkowaniami funkcjonowania studentów w okresie pandemii i zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych czynników osobowościowych oraz umiejscowienia kontroli. Istotny wgląd w sposób przeżywania epidemii i zdalnego nauczania przez studentów mogą dostarczyć badania retrospektywne, podczas których byliby oni proszeni o opisanie swojego funkcjonowania w tym okresie oraz o refleksję na ten temat. Adekwatne

do tych celów mogłoby być podejście narracyjne (por. McAdams, 2006), pozwalające na poznanie sposobu, w jaki jednostka buduje opowieść o jakimś minionym wydarzeniu lub okresie. Cennym i ważnym z perspektywy profilaktyki zdrowia psychicznego kierunkiem badań byłoby także przyjrzenie się zależnościom pomiędzy zmianami w funkcjonowaniu studentów w okresie epidemii i zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych a długofalowymi zmianami w zakresie ich dobrostanu i samopoczucia. Być może odmienne wzorce funkcjonowania w tym okresie mogą stanowić czynniki ryzyka dla większych trudności psychicznych w kolejnych miesiącach epidemii lub po jej ustaniu, tym bardziej że już teraz obserwuje się znaczący wzrost natężenia problemów psychicznych w populacji, również wśród studentów (Cao i in., 2020; Chang, Yuan, Wang, 2020; Długosz, 2020; Wang i in., 2020).

ZAKOŃCZENIE

Wyniki przeprowadzonych analiz pozwalają na stwierdzenie, że początkowy okres zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych studenci polskich uczelni w dużej mierze poświęcili na odpoczynek. W tym czasie ograniczyli kontakty społeczne i w pewnej mierze podjęli aktywności związane ze swoimi studiami, jednak poświęcili temu mniej czasu niż odpoczynkowi. Zmiany te były zgodne z ich predykcjami – studenci dosyć trafnie przewidzieli, jak zmieni się ich funkcjonowanie w tym okresie, choć trochę nadmiernie optymistycznie zakładali, że więcej czasu poświęcą na nadrabianie zaległości, opracowywanie literatury i pracę nad projektami związanymi ze studiami. Zakres i kierunek zmian w aktywności studentów w słabym stopniu korelował z ich perspektywą czasową i strukturą wartości życiowych. Potwierdzenie w danych znalazła tylko część hipotez badawczych związanych z tym zagadnieniem. Pozwala to przypuszczać, że inne czynniki miały większe znaczenie dla kształtowania aktywności studentów w początkowym okresie pandemii.

Wnioski z tego badania dostarczają przesłanek potwierdzających skłonność ludzi do nadmiernego optymizmu w predykcjach dotyczących własnych zachowań oraz wskazują, że w warunkach pandemii perspektywa czasowa i wartości życiowe mogą odgrywać mniejszą rolę dla kształtowania codziennej aktywności młodych ludzi niż w warunkach przedepidemicznych. Dane dotyczące zmian w funkcjonowaniu studentów mogą być przydatne dla opracowania sposobu komunikowania i wspierania młodzieży akademickiej w adaptacji do procesu zdalnego nauczania, gdyby było to konieczne w przyszłości.

BIBLIOGRAFIA

LITERATURA

- Abella, R., Heslin, R. (1984). Health, locus of control, values, and the behavior of family and friends: An integrated approach to understanding preventive health behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 5(4), 283–293.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179–211.
- American College Health Association. (2008). American College Health Association-National College Health Assessment Spring 2008 Reference Group Data Report (Abridged): The American College Health Association. *Journal of American College Health*, 57(5), 477–488.
DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.477-488>
- Anagnostopoulos, F., Griva, F. (2012). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Research*, 106(1), 41–59.
DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.477-48810.1007/s11205-011-9792-y>
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(3), 469–480.
- Bailey, T.H., Phillips, L.J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*, 35(2), 201–216.
DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.477-48810.1080/07294360.2015.1087474>
- Bakiera, L. (2009). *Czy dorastanie musi być trudne?* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Berman, S.L., Montgomery, M.J., Kurtines, W.M. (2004). The development and validation of a measure of identity distress. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 4, 1–8.
- Białkowska, J., Mroczkowska, D., Zomkowska, E., Rakowska, A. (2014). Ocena zdrowia psychicznego studentów na podstawie Skróconego Kwestionariusza Zdrowia Pacjenta. *Hygeia Public Health*, 49(2), 365–369.
- Biernat, T., Dyczewski, L., Sobierajski, P., Szulich-Kałuża, J. (2007). Wyobrażenia młodzieży w Polsce o małżeństwie. *Pedagogia Christiana*, 19(1), 137–155.
- Brown, W.T., Jones, J.M. (2004). The substance of things hoped for: A study of the future orientation, minority status perceptions, academic engagement, and academic performance of black high school students. *Journal of Black Psychology*, 30(2), 248–273.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0095798403260727>
- Brzezińska, A.I., Kaczan, R., Piotrowski, K., Rękosiewicz, M. (2011). Odroczona dorosłość: fakt czy artefakt? *Nauka*, 4, 67–107.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., ..., Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chang, J., Yuan, Y., Wang, D. (2020). Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *Journal of Southern Medical University*, 40(2), 171–176. **DOI: <https://doi.org/10.12122/j.issn.1673-4254.2020.02.06>**
- Cieciuch, J. (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*. Warszawa: Liberi Libri.
- Cieciuch, J., Schwartz, S.H. (2018). Pomiar wartości w kołowym modelu Schwartza. W: H. Gasiul (red.), *Metody badania emocji i motywacji* (s. 307–334). Warszawa: Difin.
- Cierpiąłkowska, L. (2013). Współczesna psychoanaliza i jej znaczenie dla psychologii klinicznej. W: H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna* (T. 1; s. 82–104). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Czerwińska-Jasiewicz, M. (2005). *Rozwój psychiczny młodzieży a jej koncepcje dotyczące własnego życia*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Czerwińska-Jasiewicz, M. (2015). *Psychologia rozwoju młodzieży w kontekście biegu ludzkiego życia*. Warszawa: Difin.
- Daugherty, J.R., Brase, G.L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 202–207. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.007>
- Dubis, M. (2016). Style wychowania w rodzinie a preferowane przez młodzież cele życiowe i wartości. *Wychowanie w Rodzinie*, 12(1), 193–214.
- Elmer, T., Mepham, K., Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7), e0236337. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/ua6tq>
- Erikson, E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erikson, E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Fried, E.L., Papanikolaou, F., Epskamp, S. (2020). Mental Health and Social Contact During the COVID-19 Pandemic: An Ecological Momentary Assessment Study. *PsyArXiv*, April 24. DOI: <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/36XKP>
- Gagne, F.M., Lydon, E. (2001). Mind-Set and Close Relationships: When Bias Leads to (In)accurate Predictions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 85–96. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.1.85>
- García, J.A., Ruiz, B. (2015). Exploring the role of time perspective in leisure choices: What about the balanced time perspective? *Journal of Leisure Research*, 47(5), 515–537.
- Gfeller, B.M., Cordoba, A.I. (2011). Identity Distress, Psychosocial Maturity, and Adaptive Functioning Among University Students. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 11(2), 136–154.
- Gurba, E. (2000). Wczesna dorosłość. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (s. 202–233). Warszawa: PWN.
- Hanel, P.H.P., Litzellachner, L.F., Maio, G.R. (2018). *An Empirical Comparison of Human Value Models*. *Frontiers in Psychology*, 9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01643>
- Henson, J.M., Carey, M.P., Carey, K.B., Maisto, S.A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with bootstrapping replication. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(2), 127–137. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9027-2>
- Hunt, J., Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Ignatczyk, W. (2005). Postawy młodzieży akademickiej miasta Poznania wobec instytucji małżeństwa. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 67(4), 267–286.
- Inhelder, B., Piaget, J. (1970). *Od logiki dziecka do logiki młodzieży*. Warszawa: PWN.
- Izdebski, Z. (2012). *Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium badawcze*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Jahanshahi, A.A., Dinani, M.M., Madavani, A.N., Li, J., Zhang, S.X. (2020). The distress of Iranian adults during the Covid-19 pandemic: More distressed than the Chinese and with different predictors. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 124–125. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.081>
- Kearney, M.H., O'Sullivan, J. (2003). Identity shifts as turning points in health behavior change. *Western Journal of Nursing Research*, 25(2), 134–152.
- Keough, K.A., Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149–164.

- Koehler, D.J., Poon, C.S.K. (2006). Self-predictions overweight strength of current intentions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(4), 517–524.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.08.003>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., ..., Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287. **DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>**
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42(2), 366–380.
- Marek, K., Białoń, P., Wichowicz, H., Melloch, H., Nitka-Siemieńska, A. (2005). Przesiewowa ocena rozpowszechnienia objawów depresyjnych i lękowych wśród studentów Akademii Medycznej w Gdańsku. *Psychiatria*, 2(4), 217–224.
- Matuszewicz, C. (1975). *Psychologia wartości*. Warszawa: PWN.
- McAdams, D.P. (2006). The role of narrative in personality psychology today. *Narrative Inquiry*, 16(1), 11–18.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., Engelhard, I. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74. **DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>**
- Minta, J. (2007). „Pozornie dorośli” – zawieszenie pomiędzy młodością a dorosłością. *Dyskursy Młodych Andragogów*, 8, 29–43.
- Morinaga, Y., Frieze, I.H., Ferligoj, A. (1993). Career plans and gender-role attitudes of college students in the United States, Japan, and Slovenia. *Sex Roles*, 29(5–6), 317–334.
- Nuttin, J. (1985). *Future Time Perspective and Motivation*. Leuven: Leuven University Press-Erlbaum.
- Obuchowska, I. (2000). Adolescencja. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (s. 163–201). Warszawa: PWN.
- Palmeroni, N., Claes, L., Verschueren, M., Bogaerts, A., Buelens, T., Luyckx, K. (2019). Identity Distress Throughout Adolescence and Emerging Adulthood: Age Trends and Associations With Exploration and Commitment Processes. *Emerging Adulthood*, 1–11.
- Peters, M.A., Wang, H., Ogunniran, M.O., Huang, Y., Green, B., ..., Hayes, S. (2020). China’s International Higher Education During Covid-19: Collective Student Autoethnography. *Postdigital Science and Education*, 2, 968–988. **DOI: <https://doi.org/10.1007/s42438-020-00128-1>**
- Pigott, J. (2018). A Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) survey of Japanese university students. *International Journal of Social Sciences and Interdisciplinary Studies*, 3(1), 55–66.
- Przepiórka, I. (2011). *Polska adaptacja Zimbardo Time Perspective Inventory*. Praca niepublikowana.
- Rindfuss, R.R. (1991). The young adult years: Diversity, structural change, and fertility. *Demography*, 28, 493–512.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
- Schwartz, S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. W: M. Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (s. 1–65). London: Academic Press.
- Schwartz, S.H. (2017). The refined theory of basic values. W: S. Roccas, L. Sagiv (eds.), *Values and Behavior: Taking a Cross Cultural Perspective* (s. 51–72). Cham: Springer International Publishing.
- Schwartz, S.H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., ..., Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688. **DOI: <https://doi.org/10.1037/a0029393>**
- Segar, M.L., Eccles, J.S., Richardson, C.R. (2011). Rebranding exercise: closing the gap between values and behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 94.

- Sęk, H. (2013). Kierunki behawioralne i podejście poznawcze w psychologii klinicznej. W: H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna* (T. 1; s. 105–131). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Shores, K., Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 28–59.
- Sinisalo, P. (2004). Changing work values and expressed educational plans of adolescents: A cross-sectional follow-up of three cohorts in Finland. *European Journal of Psychology of Education*, 19(3), 227–236.
- Szafraniec, K. (2011). *Młodzi 2011*. Warszawa: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
- Turska, E., Stasiła-Sieradzka, M., Diec, A. (2012). Ścieżki edukacyjne młodych kobiet i mężczyzn a struktura ich wartości zawodowych. *Czasopismo Psychologiczne*, 2, 307–315.
- Volder, M.L. de, Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), 566–571.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., ..., Ho, R.C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic Optimism about Future Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806–820.
- Zaleski, Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: PWN.
- Zdybek, P.M. (2012). Rola orientacji temporalnej na terażniejszość w wyjaśnianiu preferowanej strategii seksualnej. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica*, 16, 113–131.
- Zimbardo, P.G., Keough, K.A., Boyd, J.N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007–1023.
- Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

NETOGRAFIA

- Długosz, P. (2020). *Raport z badań „Krakowscy studenci w sytuacji zagrożenia pandemią koronawirusa”*. Kraków: Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie. Pobrane z: <http://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/7036/Krakowscy%20studenci%20w%20sytuacji%20zagro%20enia%20pandemi%20%20koronawirusa-Piotr%20D%20ugosz.pdf?sequence=1> (dostęp: 20.05.2020).
- Wallace, C. (1995). *How old is young and young is old? The restructuring of age and the life course in Europe*. Paper presented at Youth 2000: An International Conference, Middlesborough, UK. Pobrane z: www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/22211/ssoar-1997-wallace-how_old_is_young_and_young_is_old.pdf?sequence=1 (dostęp: 14.03.2011).
- www1: *Student sam w domu*. Pobrane z: www.facebook.com/events/142014640458407 (dostęp: 14.03.2021).

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has changed students' daily life significantly. According to that, a study was carried out to verify the relations between time perspective and life values and changes in students' behavior at the early stage of epidemic (after cancelation of face-to-face teaching), as well as to analyze students' predictions about these changes and the accuracy of these predictions. Both measurements (with a one-week gap) were realized online. The first part was attended by 602 students (85% female) aged 18 to 38 ($M = 21.80$; $SD = 2.98$), while the second – 356 students (83%

female), aged 18 to 38 ($M = 21.90$; $SD = 2.09$). Data was gathered by means of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), the Portrait Values Questionnaire (PVQ-RR) by Schwartz and survey related to changes (both predicted and implemented) in students' behavior after cancellation of face-to-face teaching. Analyses have revealed numerous correlations between time perspective and life values and changes in students' behavior at the early stage of epidemic. More frequent engagement in academic activities correlated positively with future time perspective and growth-related values, and negatively with present time perspective. Students' predictions were quite accurate, although a little too optimistic in relation to academic activities.

Keywords: time perspective; life values; the COVID-19 pandemic; students