

Вплив сприйманого стресу на задоволеність життям: медіаторна роль самоефективності

Олефір В. О.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
факультет психології, кафедра загальної психології*

Задоволеність життям є ключовим показником суб'єктивного благополуччя, поряд з переважанням позитивного афекту над негативним. Вона визначається як когнітивний процес, в якому люди оцінюють свою задоволеність життям.

Дослідження предикторів задоволеності життям і механізмів її підтримки є особливо актуальними серед студентів. Студентський вік – період активного професійного та особистісного самовизначення. Одним з критеріїв успішності самовизначення може бути високий рівень задоволеності життям. На шляху побудови стратегії власного життя студенти зіштовхуються з рядом труднощів. Це занепокоєння з приводу успішності, перфекціоністські стандарти, невпевненість у своєму майбутньому, економічні труднощі, сімейні проблеми, труднощі у відношеннях з протилежною статтю, тощо. Такі обставини життя можуть сприйматися студентами як загрозові і викликати стрес.

Попередні дослідження припускають, що сприйнятий стрес був важливим прогнозом низького рівня задоволеності життям. Сприйнятий стрес – це не просто оцінка стресових життєвих подій, а оцінка ступеня життєвої ситуації, яка вважається стресовою. Згідно моделі стресу (Lazarus and Folkman, 1984) – це первинна оцінка (тобто сприйнятий стрес), що визначає ступінь впевненості, якою володіють люди щодо їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями (тобто вторинною оцінкою).

Самоефективність – це не просто володіння навичками подолання, а переконання щодо здатності використовувати та виконувати впорядковані ресурси для управління стресом у мінливих та складних ситуаціях (Bandura, 1977).

Дослідження, в яких вивчався взаємозв'язок між самоефективністю та сприйнятим стресом, показали, що низький рівень самоефективності передбачає високий рівень сприйнятого стресу. Попередні дослідження виявили, що самоефективність була позитивно пов'язана із задоволенням життям. Хоча в попередніх дослідженнях показано значний вплив сприйнятого стресу та самоефективності на задоволення життям, жодне дослідження не вивчало посередницький ефект самоефективності у взаємозв'язку між сприйнятим стресом та задоволеністю життям. Тому мета поточного дослідження полягала в тому, щоб вивчити посередницький ефект самоефективності на взаємозв'язок між сприйнятим стресом та задоволеністю життям серед українських студентів університету. Виходячи з попередніх досліджень, очікується, що взаємозв'язок між сприйнятим стресом та задоволеністю життям можна пояснити, включивши самоефективність як опосередковуючу змінну.

Метод

Учасники. Вибірка складалася з 148 студентів (чоловіки = 64, жінки = 84) університетів міст Харкова та Одеси у віці від 17 до 26 років із середнім віком 19,97 ($SD = 2,12$). Учасники були обрані з використанням простої випадкової вибірки. Перед початком дослідження всі студенти були поінформовані про зміст опитування і що участь є добровільною та конфіденційною.

Організація дослідження:

Психологічні та соціально-демографічні показники були отримані з допомогою анкетних самозвітів. Анкетування досліджуваних проводилося в групах до 20 чоловік. Опитування тривало приблизно двадцять хвилин. Всі шкали відповідали прийнятим стандартам психометричної якості.

Для оцінки змінних, що використовувалися у дослідженні, були застосовані україномовні шкали: шкала задоволеності життям (SWLS; Diener et al., 1983). шкала сприйманого стресу (PSS; Cohen, et al., 1983) та шкала загальної

самооефективності (GSE; Schwarzer & Jerusalem, 1995). Всі шкали відповідали психометричним вимогам.

Статистичний аналіз включав розрахунок описових статистик, кореляцій між змінними включеними в аналіз. Медіаторний аналіз здійснювався за допомогою макросу PROCESS (Hayes, 2013). Всі розрахунки здійснювалися в програмі SPSS версії 19.0.

Результати

Описові статистики, кореляції між рівнем сприйманого рівня стресу, самооефективністю та задоволеністю життям у студентів наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні значення, стандартні відхилення, кореляції між досліджуваними змінними і надійність внутрішньої узгодженості (α Кронбаха на діагоналі)

Змінні	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1 Задоволеність життям	16,32	5,27	(,752)		
2 Сприяманий стрес	18,23	6,16	-,412**	(,836)	
3 Самооефективність	30,45	4,26	,420**	-,332**	(,774)

Примітка. **. $p < 0,01$.

Кореляції між досліджуваними змінними як за величиною, так і за напрямком були очікуваними. Так задоволеність життям негативно корелює із сприйнятим стресом і позитивно із самооефективністю ($r = -0,412$; $p < 0,01$ та $r = 0,420$; $p < 0,01$, відповідно). Сприяманий стрес негативно зв'язаний із самооефективністю ($r = -0,332$; $p < 0,01$).

Було проведено ряд регресійних аналізів для дослідження моделі посередництва. По-перше, було вивчено взаємозв'язок між сприйнятим стресом та задоволеністю життям. Як видно із таблиці 2, сприйнятий стрес значуще передбачив самооефективність ($\beta = -,411$; $p = ,000$). По-друге, взаємозв'язок між сприйнятим стресом та задоволеністю життям залишався значущим, коли самооефективність була введена як посередник. Тобто, самооефективність частково

опосередковувала взаємозв'язок між сприйманим стресом та задоволеністю життям.

З поправкою на систематичну похибку бутстрепівський довірчий інтервал (від $-.235$ до $-.069$) для даного непрямого ефекту підтверджує таке твердження з упевненістю 95%. Значення тесту Собеда дорівнює $-3,299$ ($p = ,001$). Цей результат свідчить про те, що часткове посередництво є значущим. Розмір ефекту медіації R^2 дорівнює $,080$ і є статистично значущим. Бутстрепівський довірчий інтервал (від $.029$ до $.156$) підтверджує таке твердження з упевненістю 95%.

Таблиця 2

Регресійний аналіз задоволеності життям як функції сприйманого стресу і самоефективності, $N = 148$

Залежна змінна: Самоефективність						
	R	R ²	F	df1	df2	p
	,413	,170	29,934	1	146	,000
Модель	β	se	t	p	LLCI	ULCI
Константа	-,137	,076	-1,806	,073	-,287	,013
Сприйманий стрес	-,411	,075	-5,471	,000	-,559	-,262
Залежна змінна: Задоволеність життям						
	R	R ²	F	df1	df2	p
	,455	,207	18,942	2	145	,000
Модель	β	se	t	p	LLCI	ULCI
Константа	-,154	,072	-2,144	,034	-,296	-,012
Самоефективність	,326	,078	4,206	,000	,173	,479
Сприйманий стрес	-,182	,077	-2,360	,020	-,336	-,026
Прямий ефект Сприйманого стресу на Задоволеність життям						
Ефект	SE	t	p	LLCI	ULCI	
-,182	,077	-2,359	,019	-,335	-,029	
Непрямий ефект Сприйманого стресу на Задоволеність життям						
Ефект	Boot SE	t	p	BootLLCI	BootULCI	
-,134	,039			-,235	-,069	

Таким чином, у поточному дослідженні встановлено, що самоефективність відіграє важливу роль як посередник між внутрішньою когнітивною оцінкою стресу та задоволеністю життям. Це дослідження розширило теорію Лазаруса та Фолкман та дослідило вплив когнітивних оцінок на позитивне пристосування до стресових факторів, таких як задоволеність життям. Результати підтвердили посередництво когнітивної оцінки (тобто

самоефективності) щодо взаємозв'язку між первинною когнітивною оцінкою (тобто сприйнятим стресом) та задоволеністю життям серед українських студентів університету.