

SECTION 7. SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

7.1 Дослідження рівня задоволення базових потреб та їх роль у формуванні самоефективності працівників сфери ІТ

Сфера інформаційних технологій (англійська аббревіатура – ІТ, "information technologies") – сукупність галузей діяльності людини, а також навчальних дисциплін, що пов'язані із процесами створення, зберігання, обробки даних, а також управління ними з використанням комп'ютерів (та інших видів обчислювальної техніки) [167].

ІТ-фахівці — це люди, що володіють специфічними знаннями та навичками в галузі інформаційних технологій [168].

Загальну сукупність працівників інформаційно-технічної сфери згідно з Національним класифікатором України ДК 003:2010 можна згрупувати таким чином:

- фахівці, зайняті розвитком та підтримкою локальних внутрішньокорпоративних технологій;
- розробники програмного забезпечення, інфопродуктів;
- фахівці сфери управління проектами ІТ;
- консультанти й експерти з впровадження і підтримки ERP-систем (від англ. Enterprise Resource Planning System — система планування (управління) ресурсами підприємства) та CRM-систем (від англ. Customer relationship management — система управління взаємовідносин з клієнтами підприємства).

Щодо управлінських посад серед фахівців ІТ-сфери, виділяють такі:

- Менеджери у сфері комп'ютерних технологій;
- Менеджери у сфері інформаційних систем;
- Менеджери проєктів;
- Менеджери інформаційних мереж.

О. Шнайдер [169], взявши за основу концепцію Б. Шнейдермана, виділяє такі риси, характерні для «ідеального» програміста:

- наполегливість/пасивність: особистість, якій характерна наполегливість, здатна докладати достатньо зусиль, аби виконувати заплановану;

- інтроверсія/екстраверсія: стиль комунікації та здатність бути ефективним співрозмовником у контакті із колегами та замовниками є важливим для фахівця інформаційно-технічної сфери;

- внутрішня/зовнішня керованість: внутрішній локус контролю дозволяє працівнику співставляти власні успіхи із своїми внутрішніми характеристиками і покладатися на себе та свої вміння;

- висока/низька збудливість: помірний рівень збудливості покращує показники продуктивності;

- висока/низька мотивація: високий рівень мотивації сприяє готовності фахівця братися за більш складні завдання та доводити їх виконання до кінця;

- висока/низька толерантність до невизначеності: для роботи із замовниками в сфері ІТ часто характерною є ситуація невизначеності, коли не відомі всі умови та компоненти ситуації, в таких випадках здатність бути ефективним в умовах невизначеності є важливою;

- вміння бути точним: увага до деталей при написанні коду є визначальною умовою успішності працівника ІТ-сфери;

- скромність: йдеться про адекватну самооцінку та критичне мислення при аналізі своєї роботи;

- стресостійкість: в умовах конкуренції, високих вимог до результатів роботи та стислих термінів вміння справлятися зі стресом є важливим для збереження ефективності працівника.

У переліку рис «ідеального» працівника сфери ІТ не виділено самоефективність, однак, якщо розглянути наведений вище перелік, можна помітити, що багато із цих рис є компонентами самоефективності, або тісно із нею переплітаються.

Самоефективність полягає у впевненості людини в тому, що вона може реалізувати конкретні дії, в той час, як припущення про результат включають в себе можливі наслідки її дій. Однак, самоефективність не є статичним поняттям, адже на її відчуття як загалом, так і ситуативно можуть мати вплив різні фактори: знання, уміння і навички людини, її самооцінка, порівняння себе, своїх переваг та недоліків з іншими людьми, локус контролю, фізичний стан та інше.

Самоефективність являє собою складний процес самопереконавання, що здійснюється, базуючись на когнітивному опрацюванні різних джерел інформації про власну ефективність, таких як: безпосередній досвід, опосередкований досвід, суспільна думка, фізичний та емоційний стан [170].

У теорії А. Бандури самоефективність постає у ролі ситуаційно-специфічного утворення [171]. А щодо характеристик самоефективності, що згодом можуть мати вплив на поведінку людини, вчений виділяє наступні: рівень, узагальненість та сила. Якщо говорити про рівень самоефективності, то він полягає у баченні завдань різного рівня складності та вірі у власні спроможності успішно впоратися з ними. Узагальненістю позначається те, наскільки багато сфер життя людини охоплює її відчуття самоефективності: чи воно поширюється лише на роботу, чи у спілкуванні, спробах чогось нового, ситуаціях невизначеності проявляється теж. У процесі узагальнення людина переносить уявлення про свою самоефективність з тих аспектів життя, де вони вже розвинені, на інші сфери. Під силою розуміється ступінь вираженості суб'єктивної віри людини у свою здатність досягати поставлених цілей.

М. Кутас [172] сформулювала певні якості менеджера проектів, які необхідні йому для ефективної управлінської діяльності в сфері ІТ: здатність до складної професійної діяльності; уміння керувати; ефективна соціальна взаємодія; ефективне лідерство; організованість та самоконтроль; самодостатність; високоморальність; особистісна цілісність; ефективне самоуправління. Усі ці якості тісно пов'язані із поняттям самоефективності як особистісної, та комунікативної.

У дослідження взяли участь 150 ІТ-фахівців, серед яких 35% жінок та 65% чоловіків. Респонденти репрезентують фахівців різних напрямків сфери ІТ у різних компаніях: розробники програмного забезпечення (39% опитаних), програмісти (14%), тестувальники (32%), проект-менеджери (8%), автоматизатори (3,5%), керівники (3,5%). Вік опитуваних коливається від 20 до 50 років. В процесі дослідження використовувалася авторська анкета, метою якої було дослідити рівень задоволеності базових потреб опитуваних, їх суб'єктивне ставлення до поняття самоефективності та оцінка власного рівня самоефективності. Процедура дослідження полягала у проведенні онлайн-опитування.

Щодо того, як загалом учасники опитування почуваються протягом дня, 39,3% відповіли, що їм важко встати зранку, а протягом дня вони почуваються добре. 21,3% зазначили, що зранку мають багато сил, а під вечір почуваються зовсім виснаженими. 21,5% відмітили, що однаково добре почуваються протягом всього дня. 14,3% опитуваних дали відповідь, що протягом дня почуваються виснаженими, а вночі відчують насагу, щоб працювати. 3,6% відзначили, що завжди почуваються виснаженими і без сил (див. табл. 1).

Таблиця 1

Описові статистики

Питання: Як Ви себе відчуваєте протягом дня? (виберіть, будь ласка, один варіант, який найбільше характеризує Ваш стан)				
Зранку важко встати, а протягом дня відчуваюся продуктивно	Зранку маю багато сил, а під вечір відчуваюся зовсім виснажено	Весь день немає сил, а вночі є насага, щоб працювати	Протягом дня відчуваюся добре	Протягом дня відчуваюся виснажено
39,3%	21,3%	14,3%	21,5%	3,6%

Якщо говорити про загальний стан фізичного здоров'я, то 25% респондентів оцінили його як відмінний (9,5 балів з 10-бальною шкалою). 57,1% опитуваних оцінили свій стан здоров'я вище середнього (7,5 балів за 10-бальною

шкалою). Ще 14,3% досліджуваних, вказали на середній рівень (5,5 балів), а 3,6% відзначили стан здоров'я на рівні нижче середнього (див. табл. 2).

Таблиця 2

Описові статистики

Питання: Як би Ви оцінили стан свого фізичного здоров'я по 10-бальній шкалі (де 1 - абсолютно незадовільний стан, а 10 - максимально здорове самопочуття)?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0%	0%	0%	3,6%	7,1%	7,1%	32,1%	25%	17,9%	7,1%

Також окрім загального стану здоров'я було досліджено психосоматичні скарги респондентів. 64,3% респондентів вказали, що не мають жодних скарг. 18% зазначили, що мають тривожний синдром (відчуття тривоги та напруження більшу частину дня понад 2 тижні), 17,9% страждають на синдром подразненого кишківника (хронічне захворювання тонкого і товстого кишківника, що проявляється болем у животі і порушенням ритму випорожнень). 10,7% опитуваних мають утруднене дихання. 7,1% респондентів мають панічні атаки, а ще 7,1% зазначили такий симптом як свербіння шкіри. Ще 7,1% респондентів страждають на депресивний синдром (відчуття пригнічення та безвиході більшу частину дня понад 2 тижні). Серед усіх опитаних у 21,4% спостерігається більше ніж 1 психосоматичний симптом (див. табл. 3).

Таблиця 3

Описові статистики

Питання: Які у Вас є психосоматичні скарги?	
Утруднене дихання	10,7%
Серцева недостатність	0%
Синдром подразненого кишківника	17,9%
Бронхіальна астма	0%
Панічні атаки	7,1%
Тривожний синдром	14,3%
Депресивний синдром	7,1%

Відчуття поколювання, оніміння, "повзання мурашок" у тілі	0%
Нудота	0%
Свербіння шкіри	7,1%
Немає жодних скарг	60,7%

Щодо занять спортом, 42,8% регулярно займаються спортом, 46,5% – інколи, а 10,7% респондентів ніколи не роблять додаткових фізичних навантажень (див. табл. 4).

Таблиця 4

Описові статистики

Питання: Чи займаєтесь Ви спортом?		
Так, регулярно	Інколи	Ніколи
42,8%	46,5%	10,7%

Щодо видів спорту, які обрали респонденти – тренування в спортзалі (42,8%), фітнес (14,2%), біг (10,7%), ходьба (7,1%), футбол (7,1%), теніс (7,1%), йога (3,6%), пілатес (3,6%), плавання (3,6%), спеціальні вправи для спини (3,6%). Дані наведено у таблиці 5.

Таблиця 5

Описові статистики

Питання: Яким видом спорту Ви займаєтесь?	
тренування в спортзалі	42,8%
фітнес	14,2%
біг	10,7%
ходьба	7,1%
футбол	7,1%
теніс	7,1%
йога	3,6%
пілатес	3,6%
плавання	3,6%
спеціальні вправи для спини	3,6%

Стосовно того, чи змінився стан здоров'я у респондентів за час, поки вони працюють у сфері ІТ, 35,7% опитуваних відповіли, що їхнє здоров'я погіршилося. 39,3% зазначили, що їм важко визначитися, у 17,9% респондентів нічого не змінилося у сфері здоров'я, а у 7,1% досліджуваних здоров'я покращилося. Серед тих опитуваних, у кого за час роботи здоров'я погіршилося, у 50% спостерігаються психосоматичні симптоми (див. табл. 6).

Таблиця 6

Описові статистики

Питання: Чи відчуваєте, що Ваше здоров'я змінилося за час, поки Ви працюєте?			
Так, погіршилося	Так, покращилося	Важко відповісти	Ні, нічого не змінилося
35,7%	7,1%	39,3%	17,9%

Було досліджено рівень матеріального забезпечення досліджуваних. 50% із них оцінюють свій рівень достатку вище середнього, 42,9% оцінили його як середній, а 7,1% – як високий (див. табл. 7).

Таблиця 7

Описові статистики

Питання: Як Ви загалом оцінюєте свій матеріальний достаток?			
Високий	Вище середнього	Середній	Низький
7,1%	50%	42,9%	0%

57,1% респондентів зазначили, що вважають свою оплату праці цілком справедливою, а 42,9% сказали, що частково і жоден респондент не зазначив, що його оплата праці є повністю несправедливою.

60,7% досліджуваних вказали, що інколи відчувають тривогу, пов'язану із своїм матеріальним забезпеченням, а 39,3% стверджують, що у них ніколи такого не буває.

Стосовно того, чи вбачають фахівці своє майбутнє і кар'єрний розвиток саме у сфері ІТ, 71,4% зазначили, що планують завжди працювати і розвиватися

саме у сфері ІТ, 25% ще не визначилися і 3,6% респондентів планують змінити свою сферу зайнятості (див. табл. 8).

Таблиця 8

Описові статистики

Питання: Чи вбачаєте Ви своє професійне майбутнє у в сфері ІТ?		
Так, планую завжди працювати і розвиватися у цій сфері	Не визначився (-лася)	Ні, планую змінити сферу діяльності
71,4%	25%	3,6%

Стосовно того, яким бачать своє майбутнє через 10 років, респонденти відповіли так: 28,5% досліджуваних зазначили, що через 10 років вони бачать себе на найвищих посадах у сфері ІТ, а також, що вони зможуть себе назвати успішними фахівцями. 25% респондентів зазначили, що в майбутньому для них найважливіше збудувати сім'ю та мати дітей. Ще 25% вказали, що започаткують власний бізнес або стартап. 17,8% відповіли, що через 10 років нарешті зможуть віднайти баланс різних сфер життя, а також знайдуть час на захоплення поза роботою. 14,2% респондентів зазначили, що через 10 років вони стануть щасливими. 10,7% респондентів зазначили, що в майбутньому будуть більше заробляти і не перейматимуться достатком, а ще 10,7% досліджуваних запланували собі переїзд в іншу країну. 10,7% вказали, що абсолютно не уявляють, що станеться з ними через 10 років. 7,1% опитуваних уявляють собі, що через 10 років зможуть багато подорожувати (див. табл. 9).

Таблиця 9

Описові статистики

Питання: Яким Ви бачите своє майбутнє через 10 років?	
Розвиток у кар'єрі	28,5%
Побудова сім'ї, народження дітей	25%
Започаткування власного бізнесу	25%
Баланс життєвих сфер, хобі	17,8%
Розвиток відчуття щастя	14,2%

Зростання прибутку	10,7%
Переїзд в іншу країну	10,7%
Не визначився (-лася)	10,7%
Подорожування	7,1%

Якщо говорити про бачення майбутнього через 20 років, то більшість опитуваних зазначили, що воно мало відрізнятиметься від майбутнього через 10 років. Респонденти зазначали, що через 20 років будуть більш безтурботними, менше працюватимуть, більше уваги приділятимуть своїм захопленням, будуть більше мандрувати, перестануть фінансово залежати від працедавців. Дехто зазначав, що сам стане власником ІТ-компанії. Деякі працівники через 20 років уже планують пенсію. Також у планах тих, хто хотів розпочинати свій бізнес звучить те, що вони перестануть працювати в ІТ і будуть жити виключно на пасивний дохід.

Було досліджено, із якими труднощами фахівці стикаються у процесі своєї роботи. Найбільш часто респонденти вказували переживання за роботу (60,7%). 57,1% респондентів виділили постійну напругу. 50% виділили таку проблему як емоційне вигорання. Серед труднощів також були виділені наступні: хронічна втома (28,6%), складнощі в управлінні емоціями (21,4%), комунікація (17,9%), проблемна взаємодія з керівником (14,3%), проблемна взаємодія із замовниками (14,3%), взаємини у команді (3,6%), встановлення пріоритетів (3,6%), великий обсяг роботи (3,6%). Також 3,6% респондентів зазначили, що не стикаються з жодними труднощами (див. табл. 10).

Таблиця 10

Описові статистики

Питання: З якими труднощами Ви стикаєтеся у своїй роботі?	
Переживання за роботу	60,7%
Постійна напруга	57,1%
Емоційне вигорання	50%
Хронічна втома	28,6%
Управління емоціями	21,4%

Комунікація	17,9%
Взаємодія з керівником	14,3%
Взаємодія із замовником	14,3%
Взаємини у команді	3,6%
Встановлення пріоритетів	3,6%
Великий обсяг роботи	3,6%
Жодних скарг	3,6%

Також було досліджено, яким, на суб'єктивний погляд працівників, повинен бути самоефективний фахівець ІТ сфери. Будо виділено такі особистісні якості: експертність у своїй галузі, комунікабельність, наполегливість, прагнення до саморозвитку, готовність до постійного навчання, здатність працювати в команді, вміння зберігати продуктивність у стресових ситуаціях, вміння дбати про себе, активне слухання, відповідальність, самоорганізованість, об'єктивність, цілеспрямованість, вміння критично мислити, вміння працювати з інформацією, ввічливість, вміння допомагати, зрілість, креативність, ініціативність, емоційна стабільність.

Стосовно суб'єктивного оцінювання рівня своєї самоефективності, 34% опитаних оцінили свій рівень самоефективності як високий, 42% досліджуваних вказали, що за їхніми суб'єктивними відчуттями у них середній рівень самоефективності, а 24 % опитаних оцінили свій рівень самоефективності як низький.

Було виявлено, що ті респонденти, які вказували, свій рівень самоефективності як високий, оцінювали свій фізичний стан теж як високий ($r = 0,67$; $p < 0,05$). Отже, добре фізичне самопочуття як базова потреба є важливим компонентом у формуванні суб'єктивного відчуття людини справлятися із поставленими перед нею цілями. Також виявлено зв'язок між рівнем самоефективності та наявністю психосоматичних симптомів у респондентів ($r = 0,54$; $p < 0,05$).

Окрім цього встановлено, що чим вище людина оцінювала свій матеріальний статок, тим вище вона також оцінювала рівень своєї самоефективності ($r = 0,35$; $p < 0,05$).

Також було виявлено зв'язок між рівнем самоефективності досліджуваних та деякими труднощами в роботі, які вони задекларували: ті респонденти, які відмітили у себе наявність постійної напруги на роботі, оцінювали свій рівень самоефективності нижче ($r = -0,33$; $p < 0,05$); також ті респонденти, які відмітили, що мають труднощі з переживаннями за роботу теж оцінювали рівень своєї самоефективності нижче ($r = -0,38$; $p < 0,05$); респонденти, які зазначили, що мають проблеми з емоційним вигоранням також суб'єктивно оцінили свій рівень самоефективності нижче ($r = -0,32$; $p < 0,05$).

Самоефективність особистості, є важливою характеристикою, яка дає можливість людині не лише відчувати власну спроможність бути успішною у професійній діяльності, а й мати впевненість у своїй здатності здійснювати будь-яку важливу для неї активність. Маючи розуміння, які чинники впливають на формування самоефективності, з'являється можливість розробки методів підвищення її рівня, що може призводити до покращення якості життя людини.