

Ш.Т. Уалиева  
Г.М. Кармбаева

Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан  
(E-mail: u.shugyla@gmail.com, karibayeva\_gm@enu.kz)

## Эмоциональное состояние и уровень тревожности у родителей, работающих в удаленном режиме

**Аннотация.** В данной статье представлено исследование актуального эмоционального состояния и уровня тревожности у родителей, работающих в удаленном режиме в Республике Казахстан. Несмотря на то, что существует большое количество работников, работающих в удаленном или дистанционном режиме, имеющиеся исследования в области анализа уровня стресса или эмоционального состояния в связи с присутствием детей на месте выполнения функциональных обязанностей таких работников недостаточны. Вследствие этого возникает необходимость изучения данного вопроса с использованием существующих методик для получения конкретизированных данных. На основании такого запроса проведены опрос и тестирование среди родителей, работающих в удаленном или дистанционном режиме в городах Нур-Султан, Актау, Алматы, Семей и Атырау.

**Ключевые слова:** эмоциональное состояние, тревожность, дистанционный режим работы, удаленный режим работы, работающие родители.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2021-136-3-248-254>

### Введение

Согласно 1 пункту статьи 138 Трудового Кодекса РК дистанционная или удаленная работа является особой формой осуществления трудового процесса вне места расположения работодателя с применением в процессе работы информационно-коммуникационных технологий [1].

Компания по управлению социальными медиа «Баффер» (Buffer) в результате проведенного социологического опроса разделила работников, работающих в удаленном режиме на две первоначальные категории: работники, добровольно выбравшие удаленный режим работы, и работники, вынужденные сменить режим работы с офисного на удаленный в результате пандемии коронавируса в 2019-2020 гг. [2]. В 2021 году процент ра-

ботников, перешедших на удаленный режим работы в связи с пандемией коронавируса, составил 45% от общего числа опрошенных респондентов в таких странах, как Соединенные Штаты Америки, Великобритания, Испания, Канада и Индия [3].

Всемирная пандемия Ковид-19 способствовала резкой и достаточно неожиданной смене режима работы большей части работников, задействованных в офисном режиме работы, и в Республике Казахстан. В связи с приказами Министерства здравоохранения и введением карантинного режима большая часть населения в срочном порядке была вынуждена перейти на дистанционный режим работы. В то же время учреждения дошкольного и школьного образования так же были вынуждены резко прекратить режим очного посещения. Многие дети, как и их родители, вынужде-

ны оставаться дома и продолжать обучение в онлайн режиме. Находясь в домашней обстановке, родители продолжают выполнять свои функциональные обязанности согласно должностным инструкциям и рабочему графику. Такие обстоятельства не могут пройти бесследно для общего эмоционального состояния работников. Следовательно, возникает актуальная необходимость в подробном рассмотрении и анализе таких состояний.

Задачей данной статьи является получение более детального представления о том, что происходит с общим настроением и эмоциональным состоянием работающих родителей, вынужденных выполнять свои должностные обязанности несмотря на домашнюю обстановку, на вновь появляющиеся сторонние отвлекающие ситуации и изменение привычных условий труда в связи с изменением положения в стране и в мире в целом. Вместе с тем представляет интерес поиск ответов на такие вопросы как: действительно ли присутствие детей на месте выполнения работы может оказывать значительное влияние на уровень работоспособности работающего родителя? Меняется ли качество работы в связи с тем, что ребенок или несколько детей вследствие своей естественной активности могут мешать самому процессу выполнения рабочих задач работающего родителя? Какие эмоциональные состояния переживает работающий родитель, вынужденный находиться в домашней обстановке вместе с остальными членами семьи в течение рабочего дня?

Изучение вопроса присутствия собственных несовершеннолетних детей во время выполнения рабочих задач как важного фактора влияния на эмоциональное состояние родителя, работающего в дистанционном режиме, является главной целью проведения исследования.

В связи с вышеизложенным для проведения исследования был разработан опросник из 45 вопросов, включающих 3 основных блока:

- 1) социально-демографические характеристики;
- 2) самооценка физического состояния за последний год;

3) особенности восприятия и поведения в условиях совместного времяпровождения с детьми в течение рабочего дня в удаленном режиме работы.

Также в целях определения общего уровня стресса и тревоги была использована проективная методика исследования личности цветовой тест Люшера [4].

Выборка исследования представлена лицами мужского и женского пола в возрасте от 32 до 53 лет. Формирование выборки производилось методом случайного отбора. Планируемый объем выборки составлял 22 респондента, частично или полностью работающих в удаленном режиме. У всех респондентов имеются несовершеннолетние дети от 0 до 18 лет.

В ходе сбора информации по первому этапу исследования при проверке заполненных опросников выявлено, что 1 из респондентов был занят на производстве по месту нахождения работодателя. Следовательно, ответы данного респондента не отвечали критериям исследования и были исключены из результатов исследования. Таким образом, окончательный объем выборки по первому этапу составил 21 человек.

21 человек прошли тестирование по методике Люшера, однако в ходе обработки результатов было выявлено, что 5 респондентов заполнили формы некорректно. В результаты исследования были включены данные только по 16 респондентам соответственно.

Условие сохранения конфиденциальности и анонимности результатов являлось наиболее важным составляющим проведенного исследования. В связи с этим заполнение опросника и выполнение тестирования производились без указания персональной информации респондента, что исключало возможность идентифицировать личность респондента.

В гендерном аспекте в исследовании на первом этапе приняли участие 12 женщин и 9 мужчин, на втором этапе 5 мужчин, 5 женщин, и 6 респондентов не указали принадлежность к полу. Средний возраст на 1 этапе исследования составил 36,5 лет для мужского пола и 35 лет для женского пола. На втором

Таблица 1

Характеристики	1 этап – опрос N=21		2 этап – тестирование N=16		
	М.	Ж.	М.	Ж.	Не указано
Пол					
Кол-во	9 (42,9%)	12 (57,1%)	5 (31,25%)	5 (31,25%)	6 (37,5%)
Средний возраст M (MD)	36,5	35	36	38	

В каком режиме Вы работаете в настоящее время?

21 ответ



В каком режиме работает Ваш/а супруг/а в настоящее время?

20 ответов



Рисунок 1

этапе средний возраст для мужского пола составил 36 лет, для женского пола - 38 лет. Данные отображены в Таблице №1.

Более половины респондентов в настоящее время работают в полностью удаленном (дистанционном) режиме. В исследовании также был задан вопрос о режиме работы партнера респондента, так как данный показатель является дополнительным фактором присутствия стресса и эмоциональной неустойчивости в

связи с необходимостью разделения труда по уходу за детьми, находящимися дома в рабочее время или полной ответственности за уходом за детьми в случае отсутствия партнера в связи с его/ее полным офисным режимом работы (Рис.1)

Информация по количеству и возрастной категории имеющих детей, совместно проживающих вместе с респондентами приведена далее (Рис.2 и Рис.3)

Пожалуйста, укажите возраст Ваших детей (можно выбрать несколько), совместно проживающих вместе с Вами:

21 ответ

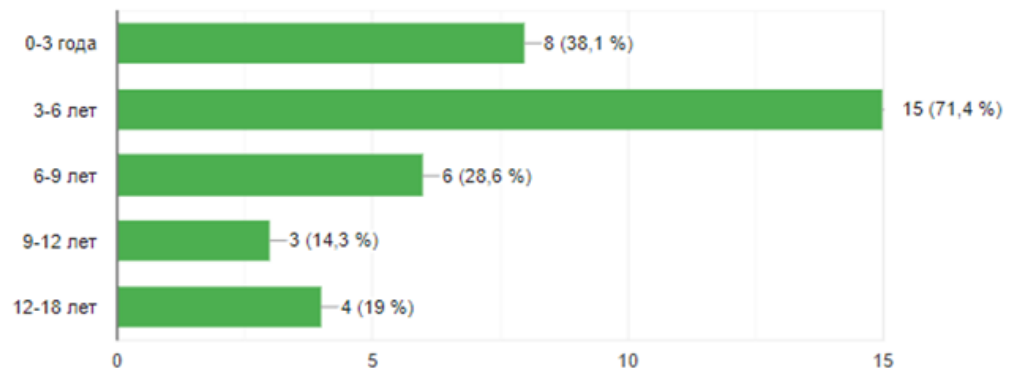


Рисунок 2

Пожалуйста, укажите количество Ваших детей, совместно проживающих вместе с Вами

21 ответ

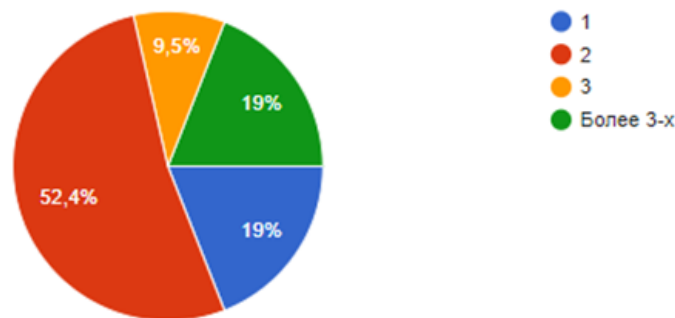


Рисунок 3

52,4 % респондентов считают, что фактор присутствия детей дома в удаленном режиме работы негативно влияет на рабочий процесс. Только треть респондентов считает, что такой фактор не критичен. Количество родителей, подверженных раздражению в связи с тем, что дети могут шуметь или попросить о помощи, превалирует над количеством работающих родителей, не обращающих внимание на такое поведение несовершеннолетних домочадцев (Таблица №2).

Несмотря на присутствующее раздражение от необходимости совмещать удаленную работу и уход за детьми, вынужденными оставаться дома вместе с родителями в течение рабочего дня, респонденты довольно позитивны

в отношении уровня удовлетворенности отношениями с партнерами и с несовершеннолетними детьми (Таблица №3).

При обработке данных по интерпретации цветового теста Люшера у 62,5% респондентов выявлен незначительный уровень тревожности по шкале до 2-х из 12. Более повышенная тревожность, выраженная в эмоциональном напряжении, была выявлена у 31,25% респондентов с показателями от 3-х до 6 из 12. При этом у 12,5% респондентов обнаружилось состояние серьезной дезадаптации, где указанные значения варьируются от 7-и до 9-и из 12.

Интерпретационные результаты проективного метода включают в себя описание психологического и физиологического состояния

Таблица 2

Присутствие раздражения от активности детей дома в рабочее время		Присутствие раздражения от необходимости прерывать рабочую деятельность, чтобы выполнить просьбу детей	
Совершенно согласен/согласна	9,5%	Совершенно согласен/согласна	19%
Скорее да, чем нет	52,4%	Скорее да, чем нет	57,1%
Скорее нет, чем да	23,8%	Скорее нет, чем да	23,8%
Совершенно не согласен/не согласна	14,3%	Совершенно не согласен/не согласна	0%

личности. У 68,75% респондентов обнаружено повышение уровня тревожности и эмоционального напряжения. Так, у респондента №1 выявлен стресс, вызванный расстройствами из-за неблагоприятной обстановки. Респондент чувствует, что оказался в безвыходном, неприятном положении и не в состоянии выйти из него. Обозлен и рассержен, так как сомневается сумеет ли добиться достижения своих целей. Доведен до грани нервного расстройства. У респондента №9 подавленное накопленное волнение, вызванное стремлением оказывать сопротивление всем новым источникам возбуждения. Такое состояние ведет к раздражимости, взрывам злости и даже к сексуальным неврозам. Психологически ситуация крайне опасная. Возмущен при мысли о том, что он не сможет добиться своих целей и расстроен, сознавая свою беспомощность изменить хотя бы что-нибудь в этом отношении. Чрезмерно перенапряг свои силы и чувствует себя как в осажденной крепости. Возможно, находится на грани нервного срыва. У респондента №11 показатель тревожности превышает норму, по шкале от 0 до 12, уровень тревожности находится на отметке 7, следовательно,

респондент находится в состоянии дезадаптации. Физиологически у респондента №11 способность выдержать давление исчерпана до предела. Это ведет к стрессу, нетерпеливости и раздражительности. Психологически данный респондент утратил настойчивость и силу воли, необходимые для того, чтобы преодолеть существующие трудности. Чувствует, что его силы исчерпаны, что он ничего не достиг, но старается держаться и бороться с яростным упорством за осуществление своих целей. Это является причиной невыносимого давления, которое он испытывает и которого он хотел бы избежать. У остальных 31,25% респондентов выявлен незначительный уровень тревожности. При этом у 100% респондентов присутствует ярко выраженная подверженность внешним раздражителям вследствие существующей неблагоприятной и неопределенной обстановки.

По итогам проведенного исследования уровня тревожности и эмоционального состояния были сделаны следующие выводы:

Во-первых, исследование выявляет тенденцию, где родители, поменявшие свои рабочие условия с полностью офисного режима

Таблица 3

Я жду окончания рабочего дня или недели, чтобы посвятить свое время семье – детям и супругу/супруге		Согласны ли Вы со следующим утверждением: Я доволен/довольна общим качеством взаимодействия со своими детьми	
Совершенно согласен/согласна	23,8%	Совершенно согласен/согласна	33,3%
Скорее да, чем нет	52,4%	Скорее да, чем нет	38,1%
Скорее нет, чем да	23,8%	Скорее нет, чем да	23,6%
Совершенно не согласен/не согласна	0%	Совершенно не согласен/не согласна	0%



на удаленный (дистанционный) и вынужденные находиться вместе со своими несовершеннолетними детьми во время выполнения функциональных особенностей, склонны оценивать существующие взаимоотношения с детьми и партнерами в позитивном ключе. Данный факт указывает на возможную адаптацию психики таких работников к новым условиям работы и постепенную регуляцию уровня стресса, связанного с новыми задачами и трудностями.

Во-вторых, несмотря на внешнюю видимую стабилизацию эмоционального состояния, у всех работников, так или иначе задействованных в удаленном режиме работы, выявлена накопленная усталость и недовольство существующим положением дел. Поскольку у нескольких респондентов уже на данном этапе выявляется повышенный уровень стресса независимо от принадлежности к полу, количество работников, переживающих острые эмоциональные состояния, предположительно будет только увеличиваться.

Следующий результат заключается в том, что в случае постоянного взаимодействия с несовершеннолетними детьми, при одновременной необходимости выполнения функциональных обязанностей согласно должностной инструкции, уровень раздражения и стресса остается повышенным независимо от принадлежности к полу. То есть как у отцов, так и у матерей, работающих в удаленном (дистанционном) режиме работы наблюдаются раздражение и усталость.

Также выявлено, что не существует корреляции между количеством детей, вынужденных оставаться с работающими родителями в течение части или полного рабочего дня, и уровнем присутствующего стресса у работающих родителей. То есть у работников с одним ребенком и у работников с несколькими детьми уровень стресса и эмоционального напряжения будет в более или менее одинаковых пределах.

Исходя из вышеизложенного, автор исследования приходит к заключению, что смена условий работы, существующая нестабильная экономическая ситуация, режим самоизоляции и карантинные ограничения по всей территории города или страны уже сами по себе являются критическими факторами и главными причинами повышения уровня стресса у населения. Несмотря на то, что сознательно большинство работающих родителей считают, что они достаточно хорошо справляются со своими рабочими функциями и родительскими обязанностями, необходимо понимать, что дополнительная нагрузка в виде несовершеннолетних детей, необходимость совмещения разных социальных ролей в течение рабочего времени, отсутствие живого контакта с коллегами и другими сотрудниками организации негативно влияют на общее самочувствие работников. В последующем рекомендуется более обширное и более углубленное исследование негативных психологических состояний населения с привлечением большего количества респондентов.

### Список литературы

1. Трудовой кодекс РК от 23 ноября 2015 года № 414-V (с изменениями и дополнениями по состоянию на 22.01.2021 г.). – URL: [https://online.zakon.kz/Document/?doc\\_id=38910832#pos=4;-90](https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=38910832#pos=4;-90) (дата обращения: 3.04.2021)
2. Баффер.ком - «Отчет по удаленному режиму работы в 2021 году» – URL: <https://buffer.com/2021-state-of-remote-work> (дата обращения 03.04.2021).
3. Баффер.ком - «Отчет по удаленному режиму работы в 2021 году». Таблица №5 – URL: <https://buffer.com/2021-state-of-remote-work> (дата обращения 03.04.2021).
4. Проективная методика исследования личности «Восьмицветовой тест Люшера». - URL: <https://psytests.org/luscher/8color-run.html> (дата обращения 01.04.2021).

## References

1. Trudovoi Kodeks RK ot 23 noyabrya 2015 goda № 414-V (s izmeneniyami i dopolneniyami po sostoyaniyu na 22.01.2021 god). [Labour Code of the RoK dated November 23, 2015 № 414-V (last amended on 22.01.2021)]. Available at: [https://online.zakon.kz/Document/?doc\\_id=38910832#pos=4;-90](https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=38910832#pos=4;-90) (Accessed: 3.04.2021).
2. Baffer.com – Otchet po udalyonnomu rezhimu raboty v 2021 godu [The 2021 state of remote work report“]. Available at: <https://buffer.com/2021-state-of-remote-work> (Accessed: 3.04.2021).
3. Baffer.com – Otchet po udalyonnomu rezhimu raboty v 2021 godu [The 2021 state of remote work report]. Chart No 5. Available at: <https://buffer.com/2021-state-of-remote-work> (Accessed: 3.04.2021).
4. Proektivnaya metodika issledovania lichnosti Vos'micvetovoi test Lyushera [The Lüscher 8-Colour-Test, a projective technique for personality assessment]. Available at: <https://psytests.org/luscher/8color-run.html> (Accessed: 1.04.2021).

**Г.М. Кармбаева, Ш.Т. Уәлиева**

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан*

### **Қашықтықтан жұмыс істейтін ата-аналардың эмоциялық күй-жағдайы мен мазасыздық деңгейі**

**Аңдатпа.** Мақала Қазақстан Республикасындағы қашықтықтан жұмыс істейтін ата-аналардың осы мезеттегі эмоциялық күй-жағдайы және мазасыздық деңгейін зерттеу тақырыбын қарастырады. Қашықтан жұмыс істейтін қызметкерлердің саны көп болғанымен, жұмыс орнында функционалды міндеттерін орындау кезінде балалары бірге болуына байланысты, аталмыш қызметкерлердің күйзеліс деңгейін немесе эмоционалдық күй-жағдайын талдауға арналған зерттеулер әлі де жеткіліксіз. Осыған орай, бұл сұрақты зерттеу мақсатында қолданыста бар әдістемелерді пайдалана отырып, нақты деректерді алу қажеттілігі туындайды. Осы сұраныстың талабымен Нұр-Сұлтан, Ақтау, Алматы, Семей және Атырау қалаларында қашықтықтан жұмыс істейтін ата-аналар арасында сауалнама және тестілеу жүргізілді.

**Түйін сөздер:** эмоциялық күй-жағдай, мазасыздық, қашықтықтан жұмыс істеу, жұмыс істейтін ата-аналар.

**G.M. Karibaeva, Sh.T. Ualiyeva**

*L.N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan*

### **Emotional state and level of anxiety of parents, working in a remote mode**

**Abstract.** This article reviews a study of current emotional state and the level of anxiety of parents, working in a remote mode in the Republic of Kazakhstan. There is a vast number of employees, who work remotely. However, there is a lack of existing research analyzing the level of stress or emotional state of such employees associated with the presence of children in the place of functional duties. Therefore, there is a need for investigation of the matter with the use of appropriate practical methods.

In order to get more specific data, there were conducted a survey and testing among parents working in remote e mode in the cities of Nur-Sultan, Aktau, Almaty, Semey, and Atyrau.

**Keywords:** emotional state, anxiety, distant mode of working, remote mode of working, working parents.

#### **Сведения об авторах:**

**Ш.Т. Уәлиева** – автор для корреспонденции, магистрант 2 курса по направлению «Психология», Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан.

**Г.М. Кармбаева** – к.п.с.н., профессор кафедры психологии, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан.

**Sh.T. Ualiyeva** – Corresponding author, The 1st year Master's degree student in Psychology, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan.

**G.M. Karibaeva** – Ph.D. at the Department of Psychology, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan.