

О. В. Усикова^{1✉}, А. А. Цыганенко²

Оценка психоэмоционального состояния преподавателей высших учебных заведений

¹Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация

² АО «Экспобанк» г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: o.v.usikova@yandex.ru

Аннотация. В статье исследуется влияние психоэмоционального состояния преподавателей вузов на безопасность труда. Авторами разработана и апробирована методика оценки уровня стресса на основе психологических опросников Спилбергера-Ханина, «Самочувствие, активность, настроение» и других, состоящая из пятнадцати прямых и обратных вопросов. Результаты диагностики 33 преподавателей показали, что 66,7% имеют повышенный уровень стресса, а у 48,5% наблюдаются признаки эмоционального истощения. В качестве одной из мер профилактики профессионального стресса предложено обустройство комнат психологической разгрузки с соответствующим эргономическим и дизайнерским оснащением.

Ключевые слова: охрана труда, стресс, преподаватели, эмоциональное выгорание, комната психологической разгрузки

O. V. Usikova^{1✉}, A. A. Tsyganenko²

Assessment of the Psycho-Emotional State of Higher Education Institution Teachers

¹Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

²Expobank JSC, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: o.v.usikova@yandex.ru

Abstract. The article examines the influence of the psycho-emotional state of university teachers on occupational safety. The authors have developed and tested a method for assessing stress levels based on psychological questionnaires (Spielberger-Khanin, SAN and others), consisting of fifteen direct and inverse questions. The diagnostic results of 33 teachers showed that 66.7 % have an increased stress level, and 48.5 % have signs of emotional exhaustion. As one of the measures to prevent occupational stress, the arrangement of psychological relief rooms with appropriate ergonomic and design equipment is proposed.

Keywords: occupational safety and health, stress, university teachers, emotional burnout, psychological relief room

Введение

Во многих организациях внимание психоэмоциональному состоянию работника и уровню его стресса уделяется с позиции влияния данных факторов на производительность труда. Однако данные факторы могут оказывать влияние на безопасность трудового процесса:

1. Подавленное состояние, переживания могут отвлекать от событий, происходящих вокруг. Рассеянность может привести, например, к падению на

лестнице или удару головой о низкий проход. Так как разум занят обдумыванием вызывающих тревогу мыслей, требования безопасности отходят на второй план, что чревато получением травм из-за их несоблюдения.

2. Переутомление, стресс, нарушение труда и отдыха могут привести к злоупотреблению напитками, содержащими кофеин для повышения энергии. Однако при их избыточном потреблении чувство стресса может усугубиться.

3. Стресс может быть причиной раздражительного состояния. У преподавателей это может выражаться в предвзятом отношении к студентам, возникновению разногласий с коллегами. Студенты в таком состоянии могут попадать или затевать конфликты с одноклассниками или преподавателями. Также люди, находящиеся в состоянии стресса склонны к проявлению агрессии и насилию (буллинг, моббинг).

4. Снижение работоспособности, нежелание выполнять свои трудовые обязанности, потеря интереса к работе являются последствиями постоянного стресса [1].

Причинами появления стресса у преподавателей, связанных с их трудовой деятельностью, могут стать:

постоянная умственная работа, высокая концентрация, длительная нагрузка на голосовой аппарат;

нарастающий с каждым годом объем обрабатываемой информации;

взаимодействие с большим количеством людей;

высокий уровень ответственности;

недостаток мотивации (зачастую низкая оплата труда, отсутствие льгот).

Условия труда оказывают существенное влияние на психоэмоциональное состояние работников, особенно в образовательной сфере, где преобладают интеллектуальные и коммуникативные нагрузки.

По данным «ВНИИ труда» Минтруда в организациях, оказывающих образовательную деятельность (код 85 по ОКВЭД), преподаватели в колледжах и ВУЗах имеют в основном 2 класс условий труда [10]. Однако фактические условия труда преподавателей можно отнести к классу 3.1, так как они имеют повышенные сенсорные нагрузки, а именно нагрузка на голосовой аппарат. Суммарное количество часов, наговариваемых за неделю у большинства составляет от 20 до 25 часов, что соответствует вредным условиям труда первой степени [2, 3, 4].

Трудовая деятельность преподавателя характеризуется также постоянной умственной работой, что в свою очередь может привести к физиологическим нарушениям (проблемы с сердечно-сосудистой и нервной системами, ослабление иммунной системы), хронической усталости, эмоциональному выгоранию и депрессии.

Материалы и методы исследования

Для преподавателей высших учебных заведений авторами была разработана методика оценки психоэмоционального состояния и уровня стресса и последующего анализа полученных результатов. На основе психологических опросников: Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI), методика Самочувствие,

активность, настроение (САН), Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности, Самооценка состояния Тест Л.Х. Гаркави [5-7] был сформирован список вопросов (рис. 1).

1. Я чувствую себя спокойно и уверенно. (Обратный вопрос: 1 → 5, 2 → 4 и т.д.)
2. Меня беспокоят мысли о работе даже в свободное время.
3. Я ощущаю усталость уже в начале рабочего дня.
4. Мне легко сосредоточиться на своих задачах. (Обратный)
5. Я чувствую раздражение или нетерпение в общении с коллегами или студентами.
6. У меня бывают трудности с засыпанием из-за переживаний.
7. Я испытываю удовольствие от своей работы. (Обратный)
8. Мне кажется, что я не успеваю выполнить все запланированное.
9. Я чувствую эмоциональное истощение после рабочего дня.
10. Мне хочется избегать рабочих встреч и дополнительных обязанностей.
11. Я ощущаю, что моя работа имеет смысл и ценность. (Обратный)
12. Меня беспокоит чувство вины, если я что-то не успеваю.
13. Я замечаю у себя физические симптомы стресса (головная боль, напряжение в теле).
14. Я чувствую, что могу справиться с текущими нагрузками. (Обратный)
15. У меня бывают периоды апатии или потери интереса к работе

Рис. 1. Форма опроса для оценки психоэмоционального состояния преподавателей ВУЗов

В ходе исследования участие приняли 33 преподавателя из 5 высших учебных заведений Новосибирской области (ФГБОУ ВО «НГТУ», ФГБОУ ВО «НГУЭУ», ФГБОУ ВО «СибГУТИ», ФГБОУ ВО «СГУГиТ» и ФГБОУ ВО «НГПУ»). Анкетирование проводилось с использованием электронного ресурса Google формы. Респондентам было предложено 15 утверждений, соответствие и частоту проявлений которых необходимо сопоставить с собственными ощущениями посредством выбора ответов по шкале от «почти никогда» до «почти всегда». Опрос был составлен таким образом, чтобы минимизировать вероятность выбора ответов, которые, по мнению опрашиваемых, являются социально одобряемыми, а не отражают их истинное состояние. Данное условие достигается за счет включения прямых и обратных вопросов, а также путем акцентирования внимания как на физических, так и на когнитивных симптомах нестабильного состояния.

Все полученные ответы были переведены в 5-балльную систему, где вариант «почти никогда» = 5 баллам в обратных вопросах (№ 1, 4, 7, 11, 14), и 1 баллу во всех остальных вопросах, которые являются прямыми. Интерпретация результатов осуществлялась путем суммирования баллов каждого респондента и сопоставлением со шкалой состояния. Данная шкала имеет 4 уровня, каждый из которых соответствует определенному эмоциональному состоянию и уровню стресса:

- первый 15-30 баллов: нормальное и стабильное эмоциональное состояние, низкий уровень стресса;
- второй 31-45 баллов: умеренное напряжение, возможны эпизоды подавленности и апатии, признаки утомления, средний уровень стресса;
- третий 46-60 баллов: признаки эмоционального выгорания, высокий уровень стресса;
- четвертый 60-75 баллов: критическое состояние, требуется психологическая поддержка.

Посчитав общее количество баллов у каждого респондента, полученные результаты были сопоставлены со шкалой оценки. Наличие повышенного уровня стресса отмечается у 22 человек, что соответствует 66,7 % от общего числа опрошенных, из них у 10 человек вероятнее всего наблюдаются признаки эмоционального выгорания.

Анализируя полученные результаты, были выделены вопросы, в которых средняя оценка была максимально приближена к наибольшему значению (рис. 2-5). Наиболее часто преподаватели отмечали мысли о работе в свободное время (78,7 %), ощущение эмоционального истощения в конце рабочего дня (66,7%), переживание о невыполнении поставленных задач и, в последствии, ощущение чувства вины за это (69,7 %).

Более того 20 участников опроса (60,6 %) отмечают у себя физические симптомы стресса, а чувство усталости в начале рабочего дня отмечают у себя 57,6% (19) опрошенных.

Также были оценены ключевые аспекты психоэмоционального состояния преподавателей:

- тревожность (вопросы 2, 5, 6, 8, 12) – сумма баллов больше 15 сигнализирует о повышенной тревожности (рис. 6);
- эмоциональное истощение (3, 9, 10, 15) – результат свыше 12 баллов означает повышенный риск развития выгорания (рис. 7);
- удовлетворенность работой (1, 4, 7, 11, 14) – низкие баллы (<10) указывают на потерю мотивации и снижение интереса к преподавательской деятельности (рис. 8).

В результате анализа полученных результатов, повышенный уровень тревожности (свыше 15 баллов), отмечается у 13 респондентов. Эмоциональное истощение отмечается у 16 человек, что соответствует 48,5% от общего числа опрошенных. Всего 20 человек удовлетворены своей работой, а 39,4%

опрошенных чувствуют неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, данный фактор является одной из причин повышения уровня стресса.

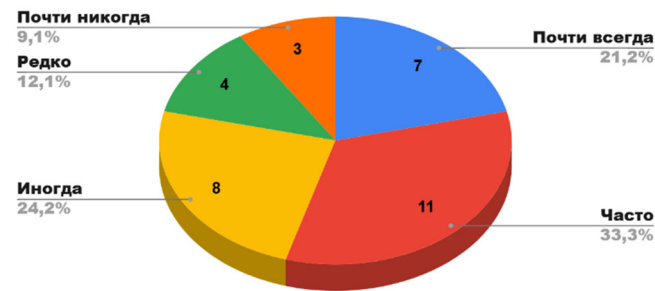


Рис. 2. Вопрос: меня беспокоят мысли о работе даже в свободное время

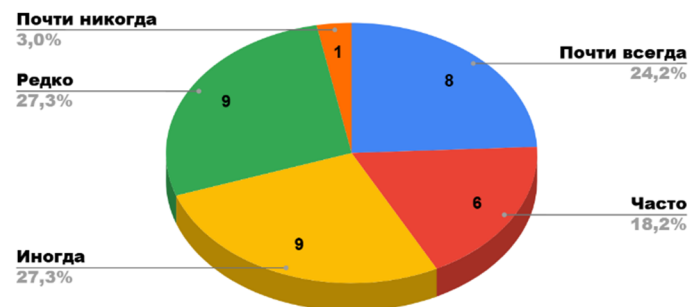


Рис. 3. Вопрос: мне кажется, что я не успеваю выполнить все запланированное

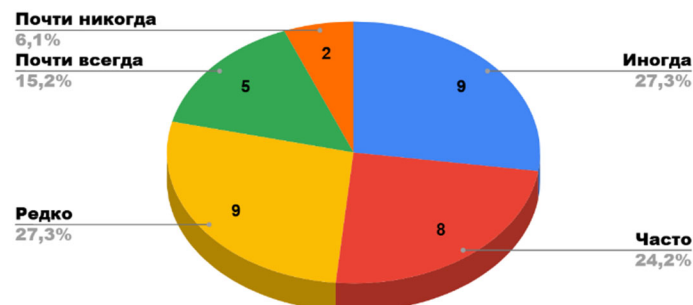


Рис. 4. Вопрос: я чувствую эмоциональное истощение после рабочего дня

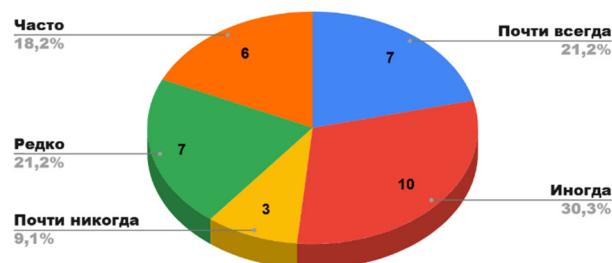


Рис. 5. Вопрос: меня беспокоит чувство вины, если я что-то не успеваю

Пути снижения стресса

В результате проведенного исследования для снижения уровня стресса и улучшения психоэмоционального состояния преподавателей в качестве одного из мероприятий рекомендуется обустройство комнаты отдыха и психологической разгрузки.

Необходимость организации данного пространства не установлена законодательно, однако его обустройство или реконструкция уже имеющегося помещения входит в Примерный перечень ежегодных мероприятий для улучшения состояния охраны труда и снижения уровня профессионального риска. Таким образом, создание комнаты отдыха работодатель вправе закрепить локальными документами, как мероприятие, направленное на улучшение условий труда.

Главной целью комнаты психологической разгрузки является создание среды, в которой есть возможность на короткое время сместить фокус внимания с рабочих задач и снизить эмоциональное напряжение. Ученые из Западного университета Тимишоары в Румынии провели исследование, в котором анализировали влияние деятельности, которой человек занимается во время короткого перерыва на его настроение. Исследователи обнаружили, что физические нагрузки, такие как растяжка и упражнения, связаны с усилением положительных эмоций и снижением утомляемости, но, если, перерыв подразумевает помощь коллеге или что-то еще, связанное с работой, это приводит к негативным эмоциям, снижению самочувствия и ухудшению качества сна [8].

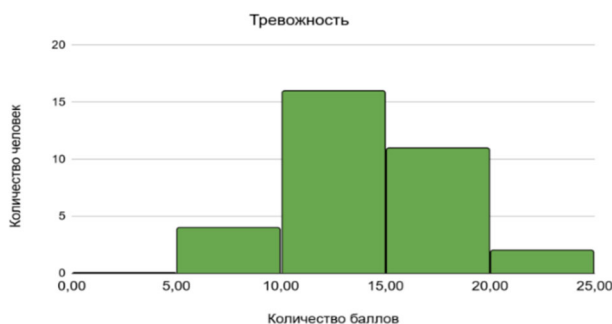


Рис. 6. Оценка уровня тревожности

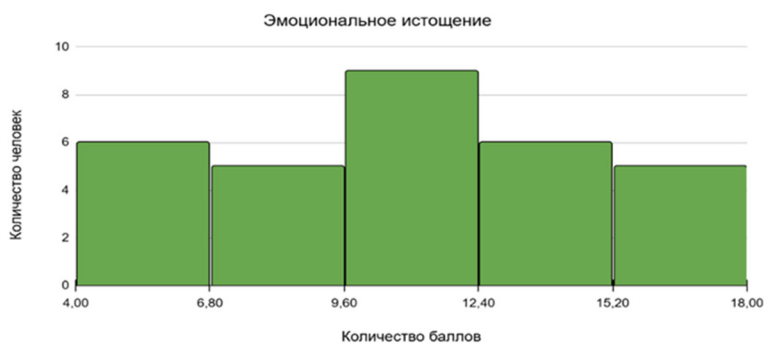


Рис. 7. Оценка уровня эмоционального истощения

В комнате отдыха должны обеспечиваться условия, при которых работник сможет отвлечься от рабочего процесса, для этого она должна находиться в отдельном от рабочей зоны помещении, а также ее необходимо оборудовать:

зоной для приготовления или разогрева пищи;

столом со стульями, где можно пообедать или выпить чай/кофе с коллегами;

диваном или креслом для отдыха или чтения.

Для комнаты психологической разгрузки необходимо выделить помещение площадью из расчета 2 м^2 на одного человека, но не менее 18 м^2 . Предположим, что в комнате отдыха университета одновременно будет находиться 15 преподавателей, таким образом, площадь необходимого помещения составляет 30 м^2 , для организации нового пространства можно выделить аудиторию, в которой редко проводятся занятия или помещение одной из кафедр. Стены комнаты отдыха желательно покрасить в зеленый цвет, так как он благоприятно воздействует на человека при повышенных нервных и зрительных нагрузках.

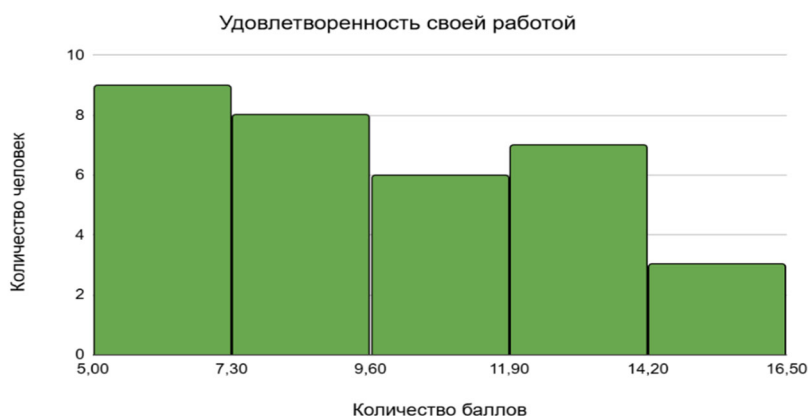


Рис. 8. Оценка удовлетворенности работой

В комнате психологической разгрузки необходимо установить кондиционер, для поддержания комфортной температуры воздуха в помещении, а также для осуществления вентиляции. Требуется оснастить помещение ионизатором или увлажнителем воздуха, предпочтительно с функцией насыщения воздуха эфирными маслами с запахами хвои или лаванды, которые положительно влияют на нервную систему.

Рекомендуется разместить комнатные растения, такие как фикус, орхидея, драцена, а также оформить стены комнаты плетущимися растениями (аспарагус, монстера, папоротник), чтобы создать так называемые фитостены. В дополнение к ионизаторам или увлажнителям они осуществляют дополнительную очистку воздуха в помещении, а также положительно влияют на психику человека при созерцании и уходе за ними [9]. На окнах необходимы шторы или жалюзи для затемнения комнаты от внешних источников света. Освещение в комнате должно осуществляться комбинированным способом. Эта зона может быть расширена книжными полками, настольными играми, стереосистемой и телевизором для

кратковременного отвращения, а также механическими средствами расслабления, например, массажным креслом [10].

Обустройство в университете комнаты отдыха и психологической разгрузки позволит создать пространство для преподавателей, где они смогут ненадолго отвлечься от рабочих задач и отдохнуть. Это поможет улучшить их психоэмоциональное состояние и снизить уровень стресса, а также благодаря неформальной обстановке укрепить взаимоотношения внутри коллектива.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает, что психоэмоциональное состояние преподавателей высшей школы является значимым фактором, влияющим на культуру безопасности труда и требующим системного внимания работодателей. Выявленный у респондентов повышенный уровень стресса и признаки эмоционального выгорания создают предпосылки для роста профессиональных рисков, связанных с рассеянностью и конфликтогенностью. Представленная в статье методика оценки позволяет своевременно диагностировать данные состояния, а обустройство комнат психологической разгрузки представляет собой экономически доступный способ снижения нервного напряжения и профилактики профессионального выгорания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Why Stress is a Workplace Safety Issue [Электронный ресурс] URL: <https://www.columbia-southern.edu/blog/blog-articles/2020/august/stress-and-safety-in-the-workplace/> (дата обращения 04.05.2025);
2. Федеральный закон «О специальной оценке условий труда» от 28.12.2013 N 426-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс] URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156555/ (дата обращения: 13.03.2025);
3. Федорова А.В. Усикова О.В. Сравнительный анализ результатов СУОТ и субъективных оценок физического и психоэмоционального состояния в определении условий труда работников ВУЗа Безопасность жизнедеятельности в третьем тысячелетии : материалы VII Международной научно-практической конференции, 3–4 окт. – Челябинск : ЮУрГУ, 2019. – С. 200–206.
4. Официальный сайт «ВНИИ труда». [Электронный ресурс] URL: <https://vcot.info/> (дата обращения 21.04.2025)
5. Зайцев, Ю.А. Стандартизация методик диагностики тревожности Спилберга-Ханина и Дж.Тейлор // Психологическая диагностика: научно-методический и практический. 2011. – № 3 июль-сентябрь. – с.19 – 34.
6. Ханин, Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч. Д. Спилберга / Ю. Л. Ханин. - Ленинград: ЛНИИФК, 1976. - 40 с.
7. Доскин, В.А. Тест дифференциальной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии: девятнадцатый год издания. 1973. – №6 ноябрь-декабрь 1973. – С. 141-146.
8. Microbreaks may help to prevent workplace burnout [Электронный ресурс] URL: <https://www.sciencefocus.com/news/microbreaks-may-help-to-prevent-workplace-burnout> (дата обращения 04.05.2025)
9. Позднякова А.В. Влияние комнатных растений на психоэмоциональное состояние человека // TheScientificHeritage. 2021. № 58 (1). – С. 34 – 35.
10. Relaxation areas for employee productivity [Электронный ресурс] URL: <https://www.ivmof-fice.com/en/think-lab/relaxation-areas-for-employee-productivity/> (дата обращения 04.05.2025)

© О. В. Усикова, А. А. Цыганенко, 2026