

УДК 378.147.88

## РЕЖИМ ВІДПОЧИНКУ ТА ПОБУТОВІ УМОВИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛІВ

Латіна Г.О., Сокол Є.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

В результаті проведеного дослідження розподіл вільного часу свідчить про перевагу пасивного відпочинку, гіподинамію та зниження часу на перебування на свіжому повітрі вчителів загальноосвітніх навчальних закладів і співпадає з попередніми дослідженнями науковців. Соціально-гігієнічна характеристика умов життєдіяльності вчителів зумовлена гендерними особливостями педагогічного контингенту. Серед педагогічних працівників частка вчителів жінок становить 93,2%. Встановлено структуру компонентів вільного часу, який використано на сон (50,7%), роботу по господарству (16,0%), догляд за дітьми (4,9%), пасивний відпочинок (15,2%), активний відпочинок (9,03%), гігієнічні процедури (4,2%). На підставі проведених досліджень слід рекомендувати зменшити час на пасивний відпочинок за рахунок активного відпочинку, перебування на свіжому повітрі та прийняти участь у тренінгу з тайм-менеджменту.

**Ключові слова:** режим праці, вільний час, бюджет часу, вчителі.

**Постановка проблеми.** Специфічні умови праці сучасних педагогів пов'язані з організаційними особливостями режиму дня (відсутність нормованого робочого часу), порушення співвідношення допоміжних (підготовка до уроків, перевірка зошитів, бесіди з батьками, підготовка наочностей, робота з документацією, педагогічні наради, участь у соціальних заходах навчального закладу, відвідування та підготовка до педагогічних нарад) та основних (уроки) елементів трудового процесу, напруженість трудового процесу (3.1–3.2 класи), гіподинамія, психоемоційне напруження та ризик розвитку професійного вигорання [1, с. 273; 2, с. 163]. Тому, саме дослідження професійних ризиків здоров'я працюючих у шкідливих і небезпечних умовах праці – нагальна проблема сьогодення, що має загальнодержавне значення, бо створює нову ідеологію профілактичної медицини, яка базується на прогнозуванні та попередженні несприятливих наслідків професійної діяльності людини на її здоров'я [6, с. 47].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомо, що поряд з медико-демографічними показниками, показниками розповсюдженості та захворюваності за всіма класами хвороб, санітарними, економічними та природно-кліматичними факторами важливе значення впливу на

якість життя та здоров'я населення здійснюють соціально-гігієнічні умови життя [4, с. 3].

Законодавством чітко окреслені норми витрат робочого часу педагогічних працівників навчальних закладів середньої освіти України. Проте, хронометражними спостереженнями та соціологічними дослідженнями встановлено нераціональну організацію режиму праці вчителів, як початкової ланки, так і старших класів.

За результатами анкетних даних поданих у дослідженнях Л. І. Томашевської, встановлено нераціональне використання часу на відпочинок вчителями після робочого дня та у святкові дні. У більшості випадків він має пасивний характер і не включає заняття фізичною культурою та спортом [5, с. 56]. За даними Ю. Б. Мельничук (2001), у кожному 2-му випадку жінки-педагоги ведуть сидячий спосіб життя. Серед обстеженого контингенту 85% вчителів не займаються фізичною працею та ранковою гімнастикою. Протягом доби пішки проходять у середньому 1,5–2 км, не враховуючи рух по школі та дому. Так, індійські вчені М. Vaz та А. V. Bharathi зазначають низький рівень занять вчителями активними фізичними вправами, що призводить до розвитку серцево-судинної патології [7, с. 370].

Результатами попередніх досліджень, на підставі аналізу фактичного робочого навантажен-

ня вчителів, встановлено порушення режиму їх праці за рахунок збільшення тижневого навантаження, відсутності регламентації позаурочної роботи, а також обмеження кількості вихідних днів та відсутності регламентованих перерв [3, с. 130].

Актуальність проведення дослідження підтверджується Національною стратегією розвитку освіти на 2012–2021 рр. передбачено забезпечення економічних і соціальних гарантій педагогічним і науково-педагогічним, бібліотечним та іншим працівникам системи освіти, підвищення їх соціального статусу та престижу педагогічної професії, умов для професійного вдосконалення та творчості.

Дані дослідження актуалізовані «Загальнодержавною соціальною програмою поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища на 2014–2018 рр.» (№ 178–VII від 4.04.2013 р.), що визначає необхідність розв'язання проблем щодо професійних захворювань, їх чинників розвитку.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Під час дослідження оцінки режиму доби педагогічних працівників виокремлено особливості активного та пасивного відпочинку, як підґрунтя відновлення працездатності працівників.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є оцінити режим відпочинку та умови життєдіяльності вчителів закладів середньої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Режим відпочинку та умови життєдіяльності оцінено за спеціально розробленою анкетною, що враховує подинний режим добового навантаження вчителя. Опитано 353 вчителів закладів середньої освіти Сумської області. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «Statistica 6.0».

Дані дослідження свідчать про фактичне перевищення тривалості робочого часу вчителя, який за сумарною кількістю годин складає від 9,4 до 11,5 год. Сумарна кількість годин на робоче навантаження у вчителів перевищує норми від 4,15 до 5,45 год. на добу [3, с. 126].

Серед опитаного контингенту вчителів жінки складають 93,2%, що визначає особливості соціально-гігієнічних умов життєдіяльності. Аналіз даних анкетування, які визначають домашній режим вчителя, свідчить про низьку варіативність видів діяльності сучасних педагогічних працівників. Витрати часу розподілилися між роботою по господарству, переглядом телепередач, доглядом за дітьми, що можна пояснити гендерним складом педагогічного контингенту шкіл (табл. 1).

На роботу по господарству вчителі витрачають 2,3±0,2 год. на добу (табл. 1). Цей вид діяльності характеризується витратами часу вчителів на приготування їжі, прибирання житлових помешкань, прання. При цьому у вихідні дні вчителі на роботу по господарству витрачають на 40,6% більше часу порівняно з витратами у буденний день ( $p < 0,001$ ).

Як видно з таблиці 1, у вчителів тривалість сну складає 7,5±0,1 год., що становить 31,3% доби. У вихідні дні спостерігається збільшення часу на сон на 9,9% порівняно з показниками сну у буденний день ( $p < 0,001$ ).

За результатами анкетування вчителів різного кваліфікаційного рівня встановлено нижчі по-

казники витрати часу на сон у вчителів вищої категорії (табл. 2).

Таблиця 1

**Тижневий розподіл вільного часу вчителів (M±m, год.)**

| День тижня   | Сон, n=353 | Робота по господарству, n=353 |
|--------------|------------|-------------------------------|
| Понеділок    | 7,3±0,06   | 1,9±0,07                      |
| Вівторок     | 7,3±0,06   | 1,8±0,06                      |
| Середа       | 7,3±0,06   | 1,9±0,07                      |
| Четвер       | 7,3±0,06   | 1,9±0,07                      |
| П'ятниця     | 7,4±0,06   | 1,9±0,07                      |
| Субота       | 8,1±0,07*  | 3,2±0,1*                      |
| Неділя       | 8,1±0,07#  | 3,4±0,12#                     |
| У середньому | 7,5±0,1    | 2,3±0,2                       |

Примітки:

- \* -  $p < 0,001$  – вірогідна відмінність між показниками суботи та інших днів тижня;
- # -  $p < 0,001$  – вірогідна відмінність між показниками неділі та інших днів тижня.

Таблиця 2

**Тижневий розподіл часу на сон вчителів різного кваліфікаційного рівня (M±m, год.)**

| День тижня | Кваліфікаційний рівень, категорії |                       |                      |                      |
|------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
|            | вища n=115                        | перша n=107           | друга n=63           | спеціаліст n=68      |
| Понеділок  | 6,8±0,1*                          | 7,3±0,1 <sup>η</sup>  | 7,7±0,1 <sup>·</sup> | 7,4±0,2 <sup>α</sup> |
| Вівторок   | 7,0±0,1                           | 7,3±0,1 <sup>η</sup>  | 7,6±0,1 <sup>·</sup> | 7,3±0,2              |
| Середа     | 6,9±0,1#                          | 7,3±0,1 <sup>η</sup>  | 7,7±0,1 <sup>·</sup> | 7,4±0,2 <sup>β</sup> |
| Четвер     | 6,9±0,1 <sup>×</sup>              | 7,3±0,1 <sup>κ</sup>  | 7,8±0,1 <sup>·</sup> | 7,5±0,1 <sup>γ</sup> |
| П'ятниця   | 7,0±0,1 <sup>×</sup>              | 7,4±0,1 <sup>η</sup>  | 7,7±0,1 <sup>·</sup> | 7,4±0,2              |
| Субота     | 7,9±0,1                           | 7,9±0,1 <sup>κν</sup> | 8,5±0,2 <sup>·</sup> | 8,5±0,2 <sup>α</sup> |
| Неділя     | 7,8±0,1                           | 7,8±0,1 <sup>κν</sup> | 8,5±0,2 <sup>·</sup> | 8,6±0,2 <sup>γ</sup> |

Примітки:

- \* -  $p < 0,001$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів вищої та першої категорій;
- # -  $p < 0,01$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів вищої та першої категорій;
- × -  $p < 0,05$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів вищої та першої категорій;
- -  $p < 0,001$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів вищої та другої категорій;
- α -  $p < 0,01$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів вищої категорії та спеціалістів;
- β -  $p < 0,05$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів вищої категорії та спеціалістів;
- γ -  $p < 0,001$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів другої категорії та спеціалістів;
- η -  $p < 0,05$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів першої та другої категорій;
- κ -  $p < 0,001$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів вищої категорії та спеціалістів;
- ν -  $p < 0,01$  – вірогідна відмінність між показниками вчителів першої категорії та спеціалістів.

Як видно з таблиці 2, вчителі вищої категорії на сон у середньому відводять у буденний день на 18 хвилин та у неділю на 40 хвилин менше часу на відміну від вчителів інших категорій ( $p < 0,05$ ). Встановлені результати можуть пояснювати наявність скарг з боку вчителів вищої категорії на порушення сну. Максимальну тривалість сну мають вчителі другої категорії та спеціалісти, що може свідчити про збільшену втомлюваність вчителів молодших вікових груп та відновлення

функціональних резервів організму вчителів за рахунок сну.

Оскільки серед респондентів переважають сім'ї з повним складом (76,5%), 72,7% вчителів мають дітей, то у середньому на догляд за власними дітьми вчитель витрачає  $0,7 \pm 0,1$  год. (табл. 3).

При максимально витраченому часі на професійну діяльність, вчитель використовує переважно на пасивний відпочинок вдома. Такий пасивний відпочинок вдома, за сумарною кількістю годин (табл. 3) витрат часу на сон, перегляд телепередач, читання, становить 40,4% доби вчителя. Активний відпочинок за сумарною кількістю годин витрати часу на заняття спортом, прогулянки пішки, перебування на свіжому повітрі становить 11,3%.

Таблиця 3  
Значення компонентів бюджету вільного часу вчителів ( $M \pm m$ , год.)

| Тривалість компонентів         | У середньому, n=353 |
|--------------------------------|---------------------|
| Догляд за власними дітьми      | $0,7 \pm 0,06$      |
| Перегляд телепередач           | $1,33 \pm 0,04$     |
| Читання                        | $0,9 \pm 0,04$      |
| Дорога пішки                   | $0,42 \pm 0,03$     |
| Заняття спортом                | $0,21 \pm 0,02$     |
| Перебування на свіжому повітрі | $0,76 \pm 0,05$     |
| Гігієнічні процедури           | $0,63 \pm 0,02$     |

Відмінностей у розподілу вільного часу серед вчителів різних ЗНЗ не встановлено, лише спостерігається відмінність у витратах часу на перебування на свіжому повітрі. Як видно з таблиці 4, на свіжому повітрі у буденний день вчитель обласного центру перебуває не більше 40 хвилин, районного – 55 хвилин, селищ – 2 години ( $p < 0,001$ ), що пояснюється перевагою використання громадського транспорту, проживанням у квартирах багатопверхових будинків, відсутністю домашнього господарства та земельної ділянки.

Встановлено ряд особливостей тривалості різних компонентів вільного часу у вчителів різних спеціальностей. По-перше, у вчителів фізичного виховання ( $0,5 \pm 0,1$  год.) переважають на 75% витрати часу на заняття спортом, на відміну від показників вчителів інших спеціальностей: філологів ( $0,1 \pm 0,03$  год.), математики ( $0,2 \pm 0,1$  год.), біології ( $0,2 \pm 0,04$  год.), початкової школи ( $0,1 \pm 0,05$  год.,  $p < 0,05$ ). Така перевага витрати часу на заняття спортом у вчителів фізичного виховання пояснюється специфікою спеціалізації. По-друге, тривалість перебування на свіжому повітрі вчителів початкової школи ( $1,1 \pm 0,2$  год.), фізичного виховання ( $0,9 \pm 0,2$  год.) та біології ( $0,8 \pm 0,1$  год.) вірогідно вища за показники вчителів математики ( $0,1 \pm 0,1$  год.,  $p < 0,001$ ). Вчителі філологічних спеціальностей на 30 хви-

лин ( $0,6 \pm 0,1$  год.) менше перебувають на свіжому повітрі порівняно з вчителями початкової ланки ( $p < 0,05$ ). Ймовірно, встановлені відмінності можна пояснити спеціально відведеним часом в процесі уроків, які проводяться на свіжому повітрі для учнів з предметів «природознавство», «біологія» та «фізична культура».

Таблиця 4  
Тривалість компонентів бюджету вільного часу вчителів ЗНЗ ( $M \pm m$ , год.)

| Тривалість компонентів         | Загальноосвітні навчальні заклади |                       |                           |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------------|
|                                | обласного центру n=279            | районних центрів n=46 | сільської місцевості n=28 |
| Догляд за власними дітьми      | $0,7 \pm 0,08$                    | $0,43 \pm 0,13$       | $0,65 \pm 0,19$           |
| Перегляд телепередач           | $1,3 \pm 0,06$                    | $1,45 \pm 0,12$       | $1,52 \pm 0,14$           |
| Читання                        | $0,9 \pm 0,04$                    | $0,9 \pm 0,1$         | $0,84 \pm 0,12$           |
| Дорога пішки                   | $0,5 \pm 0,08$                    | $0,43 \pm 0,05$       | $0,54 \pm 0,07$           |
| Заняття спортом                | $0,19 \pm 0,02$                   | $0,23 \pm 0,06$       | $0,29 \pm 0,12$           |
| Перебування на свіжому повітрі | $0,61 \pm 0,04^{\#}$              | $0,94 \pm 0,16^{\#}$  | $1,95 \pm 0,31^*$         |
| Гігієнічні процедури           | $0,61 \pm 0,02$                   | $0,71 \pm 0,05^*$     | $0,56 \pm 0,05$           |

Примітки:

- \* -  $p < 0,05$  – вірогідна відмінність між тривалістю компонентів бюджету часу ЗНЗ районних центрів і сільської місцевості;
- # –  $p < 0,001$  – вірогідна відмінність між тривалістю компонентів бюджету часу ЗНЗ обласного і районних центрів;
- × –  $p < 0,001$  – вірогідна відмінність між тривалістю компонентів бюджету часу ЗНЗ обласного центру і сільської місцевості.

**Висновки і пропозиції.** 1. Наведений розподіл вільного часу свідчить про перевагу пасивного відпочинку, гіподинамію та зниження часу на перебування на свіжому повітрі вчителів загальноосвітніх навчальних закладів і співпадає з попередніми дослідженнями науковців.

2. Соціально-гігієнічна характеристика умов життєдіяльності вчителів зумовлена гендерними особливостями педагогічного контингенту. Серед педагогічних працівників частка вчителів жінок становить 93,2%. Встановлено структуру компонентів вільного часу, який використано на сон (50,7%), роботу по господарству (16,0%), догляд за дітьми (4,9%), пасивний відпочинок (15,2%), активний відпочинок (9,03%), гігієнічні процедури (4,2%).

3. На підставі проведених досліджень слід рекомендувати зменшити час на пасивний відпочинок за рахунок активного відпочинку, перебування на свіжому повітрі та прийняти участь у тренінгу з тайм-менеджменту.

## Список літератури:

1. Латіна Г. О. Вплив умов праці на формування професійного вигорання вчителів / Г. О. Латіна, І. О. Калиниченко // Пріоритетні проблеми гігієни праці, професійної та виробничо-зумовленої захворюваності в Україні: матер. наук.-практ. конф. з нагоди 85-річчя кафедри гігієни праці і професійних хвороб НМУ імені О. О. Богомольця та 120-річчя від дня народження професора В. Я. Підгаєцького. – Черкаси: Чайченко, 2008. – С. 273–281.

2. Латіна Г. О. Гігієнічна характеристика професійної діяльності вчителів загальноосвітнього навчального закладу / Г. О. Латіна, І. О. Калиниченко // Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: наук.-практ.конф. з міжнар.участю, 21-22 жовтня 2009 р.: тези доп. – Харків: ДУ «ІОЗП АМНУ», 2009 р. – С. 161–166.
3. Латіна Г. О. Професіографічна характеристика умов праці вчителя / Г. О. Латіна // Гігієна населених місць. – 2009. – № 53 – С. 125–130.
4. Стан професійної захворюваності в період законодавчих змін в Україні / А. М. Нагорна, М. П. Соколова, П. М. Вітте, І. Г. Кононова, Н. К. П'ятниця-Горпинченко // Український журнал з проблем медицини праці. – 2016. – № 1. – С. 3–17.
5. Томашевская Л. И. Особенности функционального состояния ССС учителей при накоплении утомления в динамике учебного года / Л. И. Томашевская // Гигиена труда: Республиканский межведомственный сборник. Выпуск 14. – К.: Здоров'я, 1978. – С. 52–61.
6. Чернюк В. І. Оцінка ризиків здоров'ю та управління ними як проблема медицини праці / В. І. Чернюк, П. М. Вітте // Український журнал з проблем медицини праці. – 2005. – № 1. – С. 47–53.
7. Vaz M. How sedentary are people in 'sedentary' occupations? The physical activity of teachers in urban South India / M. Vaz, A. V. Bharathi // Occupational Medicine. – 2004. – Vol. 1. – P. 369–372.

**Латина А.А., Сокол Е.А.**

Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко

## РЕЖИМ ОТДЫХА И БЫТОВЫЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ

### Аннотация

В результате проведенного исследования распределение свободного времени свидетельствует о преобладании пассивного отдыха, гиподинамии и снижения времени на пребывание на свежем воздухе учителей общеобразовательных учебных заведений и совпадает с предыдущими исследованиями ученых. Социально-гигиеническая характеристика условий жизнедеятельности учителей обусловлена гендерными особенностями педагогического контингента. Среди педагогических работников доля учителей женщин составляет 93,2%. Установлена структура компонентов свободного времени, который используется на сон (50,7%), работу по хозяйству (16,0%), уход за детьми (4,9%), пассивный отдых (15,2%), активный отдых (9,03%), гигиенические процедуры (4,2%). На основании проведенных исследований следует рекомендовать уменьшить время на пассивный отдых за счет активного отдыха, пребывания на свежем воздухе и принятия участия в тренинге по тайм-менеджменту.

**Ключевые слова:** режим труда, свободное время, бюджет времени, учителя.

**Latina H.O., Sokol E.O.**

Sumy State Pedagogical University named after Makarenko

## REST MODE AND HOUSEHOLD CONDITIONS OF TEACHERS' LIFE

### Summary

As a result of the study, the distribution of free time indicates the predominance of passive rest, physical inactivity, and a reduction in the time spent in the fresh air of teachers in general education schools, and coincides with previous studies of scientists. The socio-hygienic characteristics of the conditions of life of teachers are due to the gender peculiarities of the pedagogical contingent. Among teachers, the proportion of women teachers is 93,2%. The structure of free time components is established, which is used for sleep (50,7%), work at the household (16,0%), childcare (4,9%), passive recreation (15,2%), active leisure (9,03%), hygiene procedures (4,2%). On the basis of the conducted studies, it should be recommended to reduce the time for passive rest due to active rest, staying outdoors and taking part in the training on time-management.

**Keywords:** mode of work, free time, time budget, teachers.