Экономический факультет МГУ им. М.В. Ломоносова

# Стратегии увеличения свободного времени жителей Московского региона

Серия «Качественные исследования в экономике и демографии. Научный семинар в магистратуре экономического факультета МГУ». Выпуск 3

Отв. редактор-составитель И.Е.Калабихина

Москва

2009

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово руководителя исследования4
Краткий обзор исследований бюджетов времени в России. <i>Орлова Ольга</i> 5
Греть жизни во сне: удовольствие или неизбежность? Чистикова Татьяна11
Порочный круг неорганизованности. <i>Красновид Алина</i> 19
Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени. <i>Рустамов Тимур</i> 25
Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект. <i>Тындик Алла</i> 28
Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна. <i>Разумова Светлано</i> 35
Кто выполнит за меня работу по дому? <i>Фоменко Лиза</i> 43
Стратегии сокращения объема домашней работы. <i>Иванова Ольга</i> 49
Формы и мотивы активного досуга респондентов. <i>Яровая Даша</i> 54
Время на сон и досуг у разных групп респондентов и разброс стратегий увеличения данного времени. <i>Донец</i> Владислав62
Планируют ли респонденты свое свободное время и сон? <i>Кириченко Эмма</i> 65
Формы и мотивы пассивного досуга. <i>Радомский Денис</i> 70
Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования. <i>Кислова Катерина</i> 72
Точему люди говорят неправду? <i>Улупов Максим</i> 76
Методологическое приложение79
Инструкции к проведению исследования79
Инструкция №1. Тип интервью79
Инструкция №2. Выбор респондентов79
Инструкция №3. Транскрибция80
Инструкция №4. Обращение к респондентам82
Инструкция № 5. Гипотезы исследования «Стратегии увеличения свободного времени и времени для сна жителей Московского региона»
Инструкция №6. Аналитический отчет84
Гид интервью85
Образец первого отчета с краткой транскрибцией (Чистикова Татьяна)88
Образец презентации темы в рамках проекта. <i>Стратегии сокращения объема домашней работы. Иванова Ольга</i>
Свольне тэблины

Таблица 1. Характеристики респондентов	.100
Таблица 2. Распределение времени респондентов	.101

#### ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО РУКОВОДИТЕЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эта книга продолжает серию публикаций «Качественные исследования в экономике и демографии. Научный семинар в магистратуре экономического факультета МГУ».

Перед вами третий выпуск данной серии<sup>1</sup>. Научный семинар по качественным исследованиям в магистратуре МГУ им. М.В.Ломоносова (экономический факультет, программа «Экономика социальной сферы, труда и народонаселения») проводится с 2002 года. Впервые были опубликованы результаты исследования 2005-2006 гг., основана серия публикаций студенческих работ с методическим приложением руководителя семинара. Студенты проводят полный цикл исследования по выбранной теме<sup>2</sup>.

В исследовании 2008 года студентов-магистров заинтересовала тема использования свободного времени, вопрос стратегий увеличения свободного времени современного городского человека в России. Значительный интерес молодых исследователей к изучению данной проблематики качественными методами связан с незначительным числом публикаций на эту тему в России, а также с отсутствием обследований Росстата бюджетов времени населения России с 1990 года.

В большинстве развитых стран объем свободного времени растет, тогда как в России он сокращается, снижается его ценность<sup>3</sup>. Заметим, что время является важным ресурсом для развития человека. Богатство общества и перспективы социально-экономического развития определяются, в том числе, свободным временем, позволяющим пополнять запасы здоровья, способностей, профессиональных навыков, составляющих человеческий капитал общества.

Качественные исследования в области использования ресурса времени довольно редки и в основном были посвящены гендерным различиям в распределении времени на домашний труд<sup>4</sup>. В данном исследовании акцент делается на стратегиях увеличения свободного времени (в том числе с учетом гендерного фактора.

Основным методом сбора информации по теме был метод полуструктурированного интервью (см. «Методологическое приложение», инструкция N1). В интервьюировании участвовало 74 респондента: 39 женщин и 35 мужчин. Средний возраст респондентов — 33,3 года, средний размер их домохозяйств — 2,8 человек. Более половины респондентов (48 человек) были с высшим образованием. Подавляющая часть респондентов относили себя к средней доходной группе (к группам «выше средней», «средняя», «ниже средней») (табл.1 в приложении).

Бюджеты времени респондентов оказались в целом схожи со структурой бюджетов времени количественных исследований (опросных и дневниковых). В среднем на работу в будни наши респонденты тратили 8,3 часа, на сон -6,9, на домашнюю работу -1,2, на свободное время -3, на транспорт -1,8, на личные нужды -1,3 часа. В выходные дни -2,3; 8,9; 2,2; 7,6; 0,7 и 1,4 часа соответственно (табл. 2 в приложении).

<sup>2</sup> Предлагаемые темы исследования в рамках научного семинара близки к темам магистерских диссертаций студентов данного направления, имеют практический выход на социальную и демографическую политику.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Выпуск 1: Внутрисемейное распределение бюджета (скрытые доходы членов семьи). Ред. И.Е.Калабихина. – М.:ТЕИС, 2006. Выпуск 2: Самосохранительное поведение жителей московского региона. Методология и результаты качественного исследования. - Ред. И.Е.Калабихина. – М.:МАКС Пресс, 2008.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Патрушев В.Д. Свободное время работающих горожан России и США (Сравнительный анализ) // Социологические исследования. 2004. № 12. С. 30-40. – Режим доступа: <a href="http://www.ecsocman.edu.ru/socis/msg/217138.html">http://www.ecsocman.edu.ru/socis/msg/217138.html</a>

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> См., например, Окно в русскую частную жизнь. – Academia, 1999.

Женщины в 1,5 раза в выходные дни и в 1,6 раз в будни больше тратили время на домашнюю работу. Мужчины имели в 1,4 и в 1,2 раза больше свободного времени соответственно.

В исследовании были протестированы гипотезы о стратегиях увеличения свободного времени («Методологическое приложение», инструкция  $\mathbb{N}_{2}$  5), в том числе среди респондентов с разным типом занятости. Качественное исследование позволило, в том числе, ответить на вопросы о наличии осуждаемых обществом стратегий увеличения свободного времени (перекладывание на родственников или коллег своих обязанностей, недобросовестное выполнение своих обязанностей и пр.).

В качестве аналитических отчетов по отдельным проблемам и гипотезам в рамках исследования студенты подготовили к публикации статьи, представленные в данном сборнике.

Техника написания аналитического отчета по методике качественного исследования предполагает значительное использование цитат респондентов. Студенты, исследуя отдельные проблемы в рамках темы исследования, могли обращаться к одним и тем же наиболее ярким цитатам. Этим оправданы возможные повторы цитат в разных статьях, являющихся, в частности, примерами контент-анализа<sup>5</sup> транскрибированных текстов интервью (что может быть использовано в методологических целях).

В большинстве статей в данной книге студенты анализируют, какие из указанных гипотез подтверждались в ходе исследований, какие стратегии увеличения времени наиболее популярны, как модели занятости влияют на отношение респондентов к свободному времени. Книга начинается со статьи, посвященной краткому обзору исследований бюджетов времени, выполненных количественными методами (опросные листы или дневники). Далее предлагается медико-социологическая статья о сне, как физиологическом явлении, о комфортных границах времени сна и об отношении респондентов к варьированию этих границ. В одной из последних статей оценивается, насколько респонденты были откровенны в процессе исследования.

Завершается книга методологическим приложением, в котором можно ознакомится с инструкциями по проведению исследования (об особенностях полуструктурированного интервью, о методике подбора респондентов для данного исследования, о гипотезах исследования, о технике выполнения транскрибции и аналитического отчета), с гидом интервью, с образцом отчета по «полевой» стадии исследования с краткой транскрибцией, с образцом презентации темы в рамках проекта, а также со сводными таблицами, содержащими информацию о социально-демографических характеристиках и бюджетах времени опрошенных респондентов. Таким образом сборник также является методологическим пособием для студентов и исследователей по проведению качественного исследования в экономике и демографии.

Выражаю искреннюю благодарность всем студентам, участвующим в исследовании, особенно Чистиковой Татьяне за помощь в составлении макета данного сборника.

Руководитель научного семинара, ответственная за специализацию «Демография и экономика народонаселения» магистратуры экономического факультета МГУ, доцент кафедры народонаселения

Ирина Евгеньевна Калабихина

### **КРАТКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ БЮДЖЕТОВ ВРЕМЕНИ В РОССИИ.** *ОРЛОВА ОЛЬГА*

Одной из важнейших обобщающих характеристик условий для развития человека и удовлетворения его потребностей выступает бюджет времени населения. Актуальная задача

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Подробнее о контент-анализе транскрибированных текстов см., например, Самосохранительное поведение жителей московского региона. Методология и результаты качественного исследования. - Ред. И.Е.Калабихина. - М.:МАКС Пресс, 2008.

социальной статистики и социологии — выявление рациональной его структуры, соотношения рабочего и внерабочего времени, взаимосвязи бюджета времени населения и бюджета его доходов и расходов. С этой целью нуждаются в согласовании программы обследования бюджета времени населения, текущего учета и отчетности, переписей населения и единовременных обследований (например, обследований рабочего времени), проводимых в стране статистическими и социологическими ведомствами, а также программы разработок материалов этих обследований.

В данной статье мы предлагаем обзор количественных обследований бюджетов времени населения в России.

Бюджет времени населения представляет собой распределение суточного или недельного фонда времени по видам его использования. Разработка его чаще всего осуществляется раздельно для городского и сельского населения по полу, возрасту, семейному положению и статусу занятости. Используются результаты анализа бюджета времени достаточно широко:

- 1. Изучается степень сбалансированности затрат времени на труд и отдых, а также изменения этого баланса во времени;
  - 2. Осуществляются попытки построения идеальной структуры временных затрат;
- 3. Изучаются различия в использовании времени разными социально-демографическими группами;
  - 4. Для анализа взаимосвязи затрат времени и мотивации;
- 5. Свободное время трактуется и как показатель уровня жизни населения. Будучи использованным для развития личности, его физического совершенствования и духовного обогащения, оно является богатством общества;
  - 6. При социально-экономическом планировании и прогнозировании;
  - 7. Для выявления объема деятельности населения в неформальной и теневой экономике;
  - 8. В международных сопоставлениях.

По принятой классификации в суточном фонде времени выделяются следующие элементы: рабочее время и время, связанное с работой, время на ведение домашнего хозяйства, на работу в личном подсобном хозяйстве, на садовом, дачном и другом земельном участке; время на воспитание детей; свободное время; время на удовлетворение физиологических потребностей (из них сон); другие затраты времени.

Рабочее время и время, связанное с работой, состоит из рабочего времени по основной деятельности, по сверхурочной и дополнительной работе, а также времени передвижения к месту работы и обратно, включающего ожидание транспорта, продолжительность поездки на работу и передвижение пешком,

В затратах времени на ведение домашнего хозяйства выделены затраты на работы по дому (приготовление пищи, стирка, глажение, шитье, вязка, уход за одеждой, обувью, уборка квартиры, ремонт бытовых приборов, мебели, жилья, отопления, уход за детьми, прочие виды домашнего труда, например, изготовление предметов домашнего обихода для личных нужд, переработка продуктов и др.) и затраты времени на покупку продуктов, непродовольственных товаров и услуг. Сюда относятся затраты времени на покупку товаров в магазинах, ларьках, на получение услуг в ателье и мастерских по пошиву и ремонту одежды, обуви, по ремонту и изготовлению мебели, ремонту бытовых приборов, культтоваров и др., в предприятиях химчистки и крашения, прачечных, банях, душевых, затраты на посещение поликлиник, жилищных контор, банковских учреждений и других организаций, В этой группе затрат предусматривается выделение из общего времени затрат на передвижение к месту получения услуг и времени на ожидание.

Наибольший вес во всех затратах времени составляют затраты на удовлетворение физиологических потребностей, складывающиеся из времени на сон (ночной и дневной), принятие пищи, уход за собой и др.

Выделение «других затрат времени» в составе внерабочего связано с практической невозможностью детального учета всех видов временных затрат в рамках их классификации. Речь идет о нетипичных затратах или о таких, которые по тем или иным причинам могут быть скрыты опрашиваемыми (праздное времяпрепровождение, удовлетворение мнимых потребностей, антиобщественные поступки). Вместе с тем, их исследование необходимо, а для их учета нужны специальные обследования.

Особое место в составе внерабочего времени и в общем бюджете времени населения занимает свободное время, предназначенное для культурного, интеллектуального, физического развитие и отдыха населения. Его величина, удельный вес и структура дли каждой группы населения во многом обусловлены величиной рабочего времени и времени, связанного с работой, а также затратами времени на физиологические потребности, покупку товаров и получение услуг, на ведение домашнего хозяйства. В этом смысле оно носит «остаточный» характер.

Организация учета бюджета времени населения включает, помимо классификации временных затрат, решение вопросов о моменте его наблюдения, о представительстве в совокупности обследуемых различных типов семей (одиночки, семьи, состоящие из двух, трех, четырех лиц и более) и различных отраслей, различных территорий и т.д. Учитывается возможность осуществления различных видов деятельности в одно и то же время — для этого в опросном листе предусмотрено выделение забалансовых затрат времени.

Бюджеты времени населения разрабатываются по социальны группам, возрастно-половым признакам, уровню образования обследуемых, источникам средств существования и др. Структура бюджета времени населения определяется тем, является ли день наблюдения рабочим или нерабочим, предвыходным, выходным или днем отпуска. В разработках материалов выборочных обследований чаще всего фигурируют раздельно бюджеты времен групп населения по рабочим и выходным дням.

Информация о бюджете времени может собираться дневниковым и опросным методом. Дневниковый метод более точен, но, как правило более дорогостоящий. По данным европейских исследований, при опросном методе по сравнению с дневниковым женщины занижают время, потраченное в домашнем хозяйстве, в среднем на 1,1 час в "средний" день, а мужчины занижают это время в среднем на 0,9 часов в "средний" день Сравнивая анализ российских бюджетов времени, выполненный группой ученых под руководством Артемова В.А. И исследования бюджетов времени, полученных методом опроса по РМЭЗ, можно сделать заключение, "что переход от бюджетных обследований к анкетным опросам, по большому счету, не меняет содержательных выводов. Более того, подтверждается факт устойчиво воспроизводящегося неравенства в распределении трудовой нагрузки супругов. Женский домашний труд продолжительнее мужского более чем в 3 раза, а вовлеченность в него женщин почти стопроцентная. Внерыночный труд мужчин менее продолжителен, при этом каждый пятый освобожден от этого труда"8.

Что касается непосредственно российского опыта анализа бюджетов времени, то в нашей стране накоплен достаточно богатый опыт в этой области. Исследования временных затрат предпринимались с конца XIX столетия и связаны с такими именами, как Д.П. Журавский, С.Г. Струмилин, А.В. Чаянов, П.А. Сорокин, А.А Артемов. Как отмечает в своих работах В.Д. Патрушев, под руководством С.Г. Струмилина были осуществлены первые в мире крупные исследования бюджетов времени, а работы П.А. Сорокина, которые увидели свет в 1930-е годы XX столетия, «стали латентным мостиком между российскими исследованиями 1920-х гг. и зарубежными второй половины века» Методологические положения работ российских ученых были положены в основу многих международных проектов.

К сожалению, в начале 1990-х годов в нашей стране исследования временных бюджетов Госкомстатом были прекращены. С этого времени известны лишь отдельные работы, финансируемые за счет различных фондов, международных организаций и научных сообществ, например, лонгитюдное обследование в селе Новосибирской области (1993-1994, 1999), обследования института социологии РАН в г. Москве, Московской области (1991, 1993) и в г. Пскове (1997-1998), обследование домашнего насилия (2002, семь регионов России), составной

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> См. например, Bonke J. Paid work and unpaid work - diary information versus questionnaire information. Paper at IATUR, 2002, 15-18 October, Lisbon, Portugal.

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Артемов В.А. О семейной экономике // ЭКО. 1997. № 4. С. 113—123.

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> Барсукова С.Ю., Радаев В.В. Легенда о гендере. Принципы распределения труда между супругами в современной городской семье // Мир России. 2000. №4.

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> Патрушев В.Д. Жизнь горожанина (1965-1998). - М.:Academia, 2001.

частью которого стал сбор информации о бюджетах времени мужчин и женщин, затраченных на домашнюю работу, в семьях с разным уровнем насилия $^{10}$ .

Что касается методики изучения использования бюджетов времени в СССР и в России с 1920-х гг. по настоящее время, то она, естественно, претерпела определенные изменения.

В 1920-1930-х гг. запись данных о видах деятельности и их продолжительности проводилась путем опросов за обычный, средний день. В формах для записи расхода времени, которые применялись в 1920-е гг., можно найти все, что появилось как бы заново в 1970-1990-е гг. в России и за рубежом и оказалось удобным для сканерного ввода. Начиная с 1960-х гг. исследователи стали прибегать к дневниковым записям: самофотографии или саморегистрации данных обследуемыми за текущие сутки. Респонденту выдается бланк, в котором он начиная с 0 часов с точностью до одной (пяти) минуты периодически в течение текущих суток фиксирует все осуществленные им виды деятельности, а также сопутствующие им занятия, потраченное на них время, место деятельности и присутствующих при этом лиц. Каждый респондент получает также инструкцию, в которой предложен примерный перечень возможных видов деятельности и образец их записи. Наряду с ним заполняется бланк данных об обследуемом (о нем и его семье, жилищных условиях, социальном положении, о дне, за который осуществляется запись данных).

Период учета использования времени также претерпел изменения. В начале 1960-х гг. осуществлялись записи за 7 дней недели, позднее - за 3 дня (будний, предвыходной и выходной) или 2 дня (рабочий и нерабочий), а сейчас, как правило, за один день недели - так, чтобы в выборке обследуемой совокупности были пропорционально представлены все дни недели. Широко использовался, особенно при обследованиях сельского населения, метод ретроспективной фотографии, т.е. запись о последовательности и продолжительности занятий за вчерашний день.

Первоначально фиксировалось сравнительно небольшое число видов деятельности. Бланк, разработанный Центральный управлением народнохозяйственного учета Госплана СССР для намеченного на 1936 г., но не проведенного обследования бюджета времени фабрично-заводских рабочих, содержал уже 98 статей расходов времени (99-м кодом были обозначены одновременные затраты времени). В 1963 г. в соответствии с методикой Института экономики и организации промышленного производства Сибирского отделения Академии наук СССР стало учитываться до 137 видов деятельности. В настоящее время фиксируется до 300-400 занятий, сводимых к 100 видам деятельности, принятых в сравнительном международном исследовании бюджетов времени городского населения 1963-1971 гг.; методика разработана при участии лаборатории В.Патрушева под руководством проф. А. Салаи (Венгрия).

Особую ценность представляют данные лонгитюдных обследований, а также международных сравнительных исследований. Так, например, оказалось, что фактическая продолжительность рабочего времени городского населения СССР в 1965—1970 гг. была одной из наименьших среди развитых стран. Однако затраты на домашний труд, прежде всего у женщин, оказались значительно больше. С точки зрения динамики, в 1960—1970-е годы общая трудовая нагрузка женщин сокращалась при росте их свободного времени, в 1980-е годы этот процесс замедлился, а в 1990-е годы было зафиксировано увеличение общей трудовой нагрузки населения. Происходило это на фоне сокращения труда в общественном производстве за счет его увеличения в сфере домашнего хозяйства.

Не менее активно используются и анкетные опросы. Широкую известность приобрела база данных, собранных в рамках Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (РМЭЗ). Анкета РМЭЗ дает возможность получить сведения о продолжительности работы на земельном участке или в ЛПХ, а также о затратах времени на ведение домашнего хозяйства. Последние включают поиск и покупку продуктов питания, приготовление пищи и мытье посуды, уборку квартиры, стирку и глажение одежды, уход за детьми и за нетрудоспособными членами домохозяйства. Серьезным недостатком анкеты является то, что вопросы относятся к последним 7 дням жизни респондента. Отсутствует механизм элиминирования межсезонных колебаний.

8

<sup>&</sup>lt;sup>10</sup>Калабихина И.Е. Время на домашнюю работу: факторы нагрузки// Демографические исследования: теоретические и прикладные аспекты. Материалы научной конференции «Ломоносовские чтения 2004-2006 гг.». М.: ТЕИС, 2006.

По этой методике значительно увеличилось и число показателей времени, рассчитываемых при обработке данных: продолжительность видов деятельности в среднем на одного обследованного и на участвующего в их осуществлении; удельный вес участвующих в осуществлении того или иного вида деятельности; продолжительность пребывания в различных местах и с различными лицами и др.

С начала 1970-х гг. также в исследованиях Института экономики и организации промышленного производства СО АН СССР респонденту наряду с дневником для записи данных о видах деятельности стал вручаться и вопросник. Он предназначен для выявления субъективных оценок по поводу условий использования рабочего и внерабочего времени (быт и свободное время), удовлетворенности ими и т.д.

В 1990-е гг. тенденции, наметившиеся во второй половине 1980-х гг., сохранились и еще более усилились: перераспределение труда взрослых членов семьи в сферу домашнего (семейного) хозяйства, заметное перераспределение времени между тремя основными видами труда (наемного или предпринимательского, труда в домашнем хозяйстве и труда в ЛПХ) между членами семьи.

К сожалению, обследования бюджета времени, проводившиеся органами государственной статистики до 1990-х годов, не возобновляются. Подобные опросы городских жителей, относящиеся ко второй половине 1990-2000-м годам, также отсутствуют. Структуру повседневной деятельности и ее динамику у городских жителей (методом фиксации в текущие сутки продолжительности каждого вида деятельности, сумма которых у опрашиваемого не может быть меньше или превышать 24 часа) можно рассмотреть, основываясь лишь на результатах лонгитюдного исследования, проводимого Центром "Повседневная деятельность и бюджет времени" ИС РАН в 1986 г., 1997/1998 гг. и 2003/2004 гг. Они проводились в Пскове, поскольку в 1965 г. в сравнительном международном проекте (12 стран участниц), посвященном изучению использования времени городским населением старше 18 лет (это было первое и единственное исследование такого масштаба), данный город был избран как средний по всем характеристикам. С тех пор по настоящее время на базе данного объекта изучалось использование бюджета времени по одной и той же методике, а с 1986 г. - среди семей респондентов одной и той же выборочной совокупности.

Результаты анализа эмпирической информации за последнюю треть XX века (1965-1998 гг.) были опубликованы в ряде работ, но по-прежнему актуальны вопросы изучения динамики повседневной жизнедеятельности горожан, ее структуры. Этим было обусловлено проведение следующего исследования бюджета времени спустя 5 лет. Рассмотрим некоторые выводы и результаты исследований 11.

Что касается выборочных совокупностей 1986, 1997/1998, 2003/2004 гг., то в 1986 г. она составляла 3628 человек 18 лет и старше, в 1997/1998 гг. – 340 человек, в 2003/2004 гг. - 200 человек. Естественно, выборочная совокупность с 1986 г. по 2004 г. "постарела". Сравнение структуры выборочной совокупности в двух последних исследованиях ( в том числе с общероссийскими данными) не выявило большой разницы в половозрастных пропорциях, занятости, семейном положении, доле лиц, работающих по найму. Исследование бюджета времени 2003/2004 гг. осуществлялось в ноябре – декабре 2003 г. и январе - мае 2004 г. и, таким образом, охватило три сезона, исключая летний период. Предшествующее исследование проходило зимой и весной.

Рассмотрим результаты данного исследования о динамике повседневного использования времени за 40 лет (1965-2004 гг.) у жителей Пскова, имеющих оплачиваемую работу (занятых экономической деятельностью). Структура повседневной деятельности работающих горожан объединена в три крупные группы: общая трудовая нагрузка (ОТН), удовлетворение

доступа: http://www.ecsocman.edu.ru/db/msg/274781.html.

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup> См., например, Патрушев В.Д. Жизнь горожанина (1965-1998). - М.:Асаdemia, 2001; Бюджет времени и перемены в жизнедеятельности городских жителей в 1965-1998 гг. – Ред. Т.М.Караханова. – М.: Институт социологии РАН, 2001; Т.М.Караханова. Бюджет нашего времени // Российское экспертное обозрение. 2006. № 1 (15). С. 8-9. – Режим

физиологических потребностей, занятия в свободное время (от видов деятельности, входящих в состав первых двух групп).

В 2003/2004 гг. общая трудовая нагрузка (работа + домашний труд и другая бытовая деятельность) составляла 39% от недельного фонда времени у мужчин и 41% у женщин. Удовлетворению физиологических потребностей отводилось, соответственно, 43-45%, занятиям в свободное время – 1,8-14%.

У работающих мужчин в дореформенный период (1965-1986 гг.) отсутствовали какие-либо изменения в структуре повседневной деятельности. С 1986 г. по 2004 г. изменения касаются всех трех групп видов деятельности, названных выше. ОТН с 1986 г. до 1997/1998 гг. повышается с 39 до 41% фонда времени, затем к 2003/2004 гг. снова возвращается к 39%. Такая же динамика по периодам и у доли видов деятельности, направленных на удовлетворение физиологических потребностей (41%-43%-41%); а доля занятий, совершаемых в свободное время снижалась с 20 до 18%.

У работающих женщин наблюдалось снижение доли ОТН в общем фонде времени с 1965 г. (48%) вплоть до 1997/98 гг. (39%), когда она впервые за 30 с лишним лет стала меньше, чем у работающих мужчин. Затем происходит некоторое ее повышение к 2003/2004 гг. Доля затрат времени на группу видов деятельности, связанную с удовлетворением физиологических потребностей, увеличилась, как и у мужчин, с той лишь разницей, что это происходило с нарастающим итогом на протяжении 40 лет: с 40% в 1965 г. до 45% в 2003/2004 гг. Выявленные изменения происходили, как и у мужчин, за счет доли ухода за собой (гигиенического, косметического, медицинского и т.п.) с 9% в 1986 г. до 13% в 2004 г. Время на сон также увеличилось на 4 п.п. Свободное время с 1986 г. по 1998 г. выросло с 12 до 17%, а в 2003/2004 гг. снизилось до 14% за счет увеличения общей трудовой нагрузки.

Итак, в целом анализ показал, что, во-первых, в период реформ наблюдались изменения в бюджетах времени горожан, имеющих обычно довольно устойчивую структуру. Во-вторых, выявлена гендерная дифференциация в этих изменениях (например, у мужчин до 1998 г. росла общая трудовая нагрузка, затем снижалась, а у женщин – наоборот).

Каков портрет городского работающего мужчины начала XXI века? Он занят на производстве меньше, чем 40 лет назад и даже меньше, чем 6 лет назад; настолько же продолжительнее стал его труд в домашнем и личном подсобном хозяйстве. Существенно больше внимания он уделяет своему внешнему виду, уходу за собой. Спустя 40 лет он располагает меньшим свободным временем, структура использования которого, однако, улучшилась за счет сокращения затрат времени на СМИ, увеличения времени на учебу, повышение квалификации. Портрет работающей женщины выглядит несколько иначе. Она работает, как и мужчина, меньше, чем 40 лет назад, но ее экономическая активность после 1998 г. повысилась. Объем неоплачиваемого домашнего труда женщины сократился почти на четверть, одновременно с продолжительностью занятий с детьми. Как и мужчина, она уделяет внимание уходу за собой, у нее стал более продолжительным сон. Увеличившуюся величину своего свободного времени женщины в меньшей степени в сравнении с мужчиной расходуют на учебу и повышение квалификации. Зато больше, чем 40 лет назад, она проводит время в общении, беседах, а также занимаясь спортом и активным досугом.

В заключение хотелось бы добавить, что в современной ситуации, которая сложилась в нашей стране с исследованием временных затрат, самой важной задачей является возобновление наблюдения за ними на периодической основе. На сегодняшний день для нашей страны исследование бюджетов времени представляется актуальным по ряду причин: 1) наше общество с 1990-х гг. прошлого столетия претерпело значительные изменения, в том числе в отношении образа жизни россиянина; 2) дифференциация населения по уровню дохода в нашей стране существенна и продолжает расти, а время — один из основных ресурсов человека, и для социальной политики, для анализа ее эффективности, необходимо знать распределение всех типов ресурсов между разными социальными группами; 3) бюджет времени сельского населения может стать значительным вкладом в аналитическую часть программы реформ в сельском хозяйстве; 4) бюджет времени населения — один из инструментов изучения теневой и неформальной экономики; 5) необходимо иметь статистику использования времени для международных сопоставлений.

Официальная медицина до сих пор не имеет однозначного ответа на вопрос, почему человек в среднем тратит треть своей жизни на сон. Однако сам факт необходимости сна не вызывает сомнений. Лишение сна на достаточно длительный срок неизбежно влечет за собой смерть, причем не только для человека, но и для животных – от мушек дрозофил, до собак (показательно, что в ходе соответствующих экспериментов на животных никакой явной причины смерти обнаружено не было). При полном лишении сна примерно на пятые сутки у человека ухудшается зрение и слух, могут начаться галлюцинации и бред, нарушается координация движений, рассеивается внимание, он становится неспособным к целенаправленной деятельности, появляются симптомы деперсонализации (потеря ощущения собственного «я»)<sup>12</sup>. В истории можно найти многочисленные доказательства того, что лишение сна применялось в качестве пытки и эффективного метода допроса.

Но, несмотря на бесспорную значимость сна, как процесса, возникает вопрос: возможно ли каким-то образом сократить время, затрачиваемое на сон (и, тем самым, выпадающее из активной жизни), без ущерба для здоровья. И почему некоторые люди спят по четыре часа в сутки, чувствуя себя великолепно, в то время как другим не хватает и десяти часов, чтобы высыпаться. Возможно ли объективное выделение причин этого, обусловлена ли данная разница исключительно индивидуальной физиологией или ее предопределяют внешние условия?

Хотя на данный счет существует множество гипотез, зачастую они противоречат друг другу. При этом в области сна по сей день остается масса загадок. Основным мотивом данного исследования является попытка ответить на вопрос, может ли образ жизни и, в первую очередь, работа, приносящая человеку удовольствие и удовлетворение, сократить время, необходимое ему на сон. Данная идея является, безусловно, спорной, и ее безоговорочное утверждение требует проведения специализированных медицинских исследований. Однако данные проведенного обследования образа жизни москвичей и распределения ими своего времени позволяют осветить ряд интересных моментов в данном вопросе.

В первую очередь, необходимо подчеркнуть, что для адекватного исследования времени сна необходим анализ различных сфер проблемы. В данной работе наиболее важными представляются три области, способные предопределять продолжительность сна у конкретного человека: физиология, психология и гормональные аспекты (последние стоит выделить отдельно, несмотря на их неотъемлемую связь с физиологией). Далее будет продемонстрирована роль этих аспектов в продолжительности сна у респондентов, принявших участие в обследовании.

Физиология играет, очевидно, ведущую роль в том, какая продолжительность сна является комфортной для того или иного человека. Обычно продолжительность сна у здорового человека составляет 7-8 часов в сутки, но возможны (и вполне нормальны) изменения в довольно широких границах: от четырех до десяти часов. У подавляющего большинства людей сон состоит из нескольких волнообразных циклов (4-6 за ночь, наиболее эффективно для восстановления четное число циклов), каждый из которых в среднем длится 1,5 часа. При этом каждый цикл включает фазы «медленного», или ортодоксального, сна (примерно 75-80 % от общей продолжительности сна) и «быстрого», или парадоксального, сна (соответственно, около 20-25 % от общей продолжительности, однако в первом цикле эта фаза короче и к последнему циклу за ночь возрастает)<sup>13</sup>. Предполагается, что медленный сон связан с восстановлением энергозатрат и коррекцией работы внутренних органов, в то время, как быстрый сон обеспечивает функции

<sup>&</sup>lt;sup>12</sup> Борбелли, А. Тайна сна/ пер. с нем., М.: Знание, 1989, стр. 134-140.

<sup>13</sup> Коган, А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности, М.: Высшая школа, 1988, стр. 102-108.

психологической защиты, переработку информации, ее обмен между сознанием и подсознанием $^{14}$ . Эксперименты показывают, что именно регулярное прерывание быстрой фазы сна приводит к наиболее негативным последствиям, $^{15}$ .

Интересно, что некоторые респонденты целенаправленно придерживаются режима сна, состоящего из завершенных пар циклов. Они стараются не прерывать фазы сна и спать по 3, 6 или 9 часов (при этом они могут и не знать о существовании данных циклов). «Спать нужно число часов, кратное трем: три, шесть, девять и так далее... я так считаю... не знаю – где-то прочитал» (Оля О. 1, м, 22, незанятый). «Нужно спать так, чтобы количество часов было кратно трем: три, шесть, девять... Тут устал сильно – спал 12. Ну, бывает такое, что ты ложишься, засыпаешь, вроде спишь немного – просыпаешься бодрый и хорошо себя чувствуешь. Бываешь, что спишь, там, на час больше, просыпаешься – чувствуешь себя плохо, разбитым. Это, вот, та самая кратность. Я знаю, что если я посплю 3 часа - я буду хорошо себя чувствовать, шесть – тоже, девять – тоже хорошо. Я на неделе сплю по 6 часов и, в общем, вполне бодро и хорошо себя чувствую... Ну, можно поспать 3 часа — вполне нормально» (Алла 5, м, 34, относительно жесткий дневной график, звукорежиссер и музыкант). Причем некоторые могут выйти на такой режим эмпирическим путем: «раньше я тоже ложился в час, вставал в 6, работал на мебельном, я вообще не мог встать, себя заставить. На работе ехал, в электричке спал всю дорогу. Прям сразу, только сяду, сразу спать. А эти 3 часа сейчас, не знаю, попадает так, наверное, хорошие эти, всякие фазы сна, что спать вообще не охота. Прям даже до Москвы едешь, не спишь, и на работе спать не охота» (Света 4, м, 30, занятый сутки через трое и подработки с гибким графиком, представитель охраны).

Однако нельзя сказать, что продолжительность сна, соответствующая завершенным парным циклам (то есть кратная 3-м), сильно распространена. Большинство респондентов считает нормальной продолжительностью сна восемь часов в сутки. «Я знаю по себе, что мне конечно нужно 8 часов спать, я тогда встаю такая бодрая, активная» (Алла 1, ж, 52, жесткий дневной график с переработками). «Если хочется чувствовать себя человеком, что-то делать более-менее эффективно, то нужно спать, там, восемь часов в день...» (Эмма 3, м, 23, неполный гибкий график). «Когда я сплю 6-7 часов, к концу недели я чувствую себя уже достаточно плохо. Но, мне кажется, если бы я спал часов 8 в сутки — я бы высыпался» (Эмма 2, м, 27, жесткий дневной график).

Продолжительность сна различается в зависимости от типа нервной деятельности <sup>16</sup>. В самом общем виде можно сказать, что легко возбудимым, энергичным, физически активным людям бывает достаточно менее 6-7 часов отдыха. Вероятно, это объясняется ускоренным метаболизмом, позволяющим организму во время сна восстанавливаться быстрее. При этом такие люди, как правило, являются экстравертами и предпочитают работу, связанную с общением. «З часа. Хватает за глаза. Встаю великолепно, вообще даже спать не хочется» (Света 4, м, 30, занятый сутки через трое и подработки с гибким графиком, представитель охраны).

Творческим, высокочувствительным людям с развитым воображением, интровертам, предпочитающим работать в одиночестве, зачастую мало для сна и девяти часов. «Спать, чтобы чувствовать себя хорошо, нужно 12 часов... могу и 17. Меня вот, пока не разбуди, я буду спать» (Света 2, ж, 23, ненормированный дневной график и подработка). Такие люди особенно любят спать и смотреть сны, тем более, если их реальная жизнь сильно контрастирует с воображаемым внутренним миром. Для них особенно характерно затягивать процесс утреннего пробуждения, поскольку именно в это время доминирует фаза парадоксального сна, во время которой фиксируется подавляющая часть сновидений. Однако если людям этой группы удается построить

 $<sup>^{14}</sup>$  Ротенберг, В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга, М.: Центр Гуманитарной Литературы «РОН», 2001, стр. 20-26.

<sup>15</sup> Коган, А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности, М.: Высшая школа, 1988, стр. 118-123.

<sup>&</sup>lt;sup>16</sup> Ротенберг, В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга, М.: Центр Гуманитарной Литературы «РОН», 2001, стр. 22-26.

свою жизнь так, что у них есть возможность отчасти пребывать в комфортном воображаемом мире и во время бодрствования, проблема долгого сна может отпасть. «На работе иногда устаю, но я знаю, что мир иллюзий и фантазий гораздо лучше, чем все остальное — и в действительность надо возвращаться только в случае крайней необходимости!» (Алла 5, м, 34, относительно жесткий дневной график, звукорежиссер и музыкант) — здесь работа является явным способом эскапизма, бегства от окружающей действительности, и в этом плане выступает в качестве альтернативы долгому сну для человека, говорящего далее: «В праздники я иду в те места, где наименьшее скопление народу», в метро «обязательно заткнуты уши, даже если плеер выключен — чтобы глушить шум и разговоры окружающих». Поэтому характерно, что, хотя респондент относится ко второй группе, ему вполне хватает шести часов на сон в будни.

Для многих респондентов важную роль играет период сна, а именно самоидентификация, как «совы» или «жаворонка», и совпадение ее со временем, в которое приходится вставать. «Это (возможность выспаться) зависит даже от того, не сколько я сплю, сколько от того, когда я сплю. То есть, я могу проспать 7 часов, проснуться в час или в 12 дня — и я буду выспавшимся. Могу поспать десять часов, проснуться в 7 утра — и быть невыспавшимся» (Света 3, м, 27, жесткий дневной график и подработка). «Время на сон зависит от периода, когда я сплю. Бывают периоды, когда спишь очень много, и чувствуешь себя разбитым, а бывает, спишь 4-5 часов и чувствуешь себя нормально. Но в среднем где-то 7, 8 — максимум» (Даша 2, ж, 20, полный гибкий график и учеба).

«С утра встаешь полным энергии и сил, можно сделать массу дел, - а если позволить себе проваляться до 10-11, то встаешь уже такая, вареная, дела не делаются и времени жалко потерянного» (Даша 3, ж, 60, полный гибкий график) — такова точка зрения респондента, считающего себя «жаворонком». Другой респондент, считающий себя «совой» и тратящий на сон пишь 6-7 часов (с 4-7 утра до 11 — 13 дня), говорит: «Я высыпаюсь. Но, если я ложусь рано, и встаю потом рано — то я не высыпаюсь. А вот если я ложусь поздно, и встаю потом поздно — но, получается, не так уж много я спала, шесть часов, допустим — то я высыпаюсь. Я даже когда училась — я поздно всегда ложилась. И, когда рано вставала — я всегда была убитой просто. Я не могу вставать утром, ну, у многих такое, но мне очень тяжело. Мне прямо проклятье было все пять лет, я ненавидела это. И в институте, если какая-то лекция, то я могла засыпать, конечно. Было такое, что я вставала рано — а толку то нет никакого все равно» (Таня 2, ж, 24, неполный гибкий вечерне-ночной график, художник и дизайнер).

Однако, несмотря на то, что физиологические особенности в значительной мере предопределяют комфортную продолжительность сна, она может значительно варьироваться для одного и того же человека. И немаловажную роль в этом играет **гормональный аспект**<sup>17</sup>, 18</sup>. Можно сказать, что, в то время как физиология предопределяет общие рамки комфортной продолжительности сна для конкретного индивида, гормональная составляющая может варьировать эти рамки в различные периоды жизни. Причина кроется во влиянии ряда гормонов, вырабатываемых, например, в результате занятий спортом (особенно экстремальными видами) или просто во время отпуска или занятия деятельностью, приносящей удовольствие, на общую скорость метаболизма и всех протекающих в организме процессов, и продолжительность сна, в частности. Многие ответы респондентов представляют эмпирическое подтверждение данного факта: «Любая физическая нагрузка, спорт действуют положительно с точки зрения сна» (Таня 3, м, 37, гибкий ненормированный график, финансовый директор). «Ночью все равно после кониерта не заснешь – потому что выброс адреналина, или чего-то там, и заодно все вместе собрались» (Алла 5, м, 34, относительно жесткий дневной график, звукорежиссер и музыкант). Аналогично, девушка-художник, на вопрос «Бывает, что вы так устаете, что еле доползаете до кровати?», отвечает: «Это обычно бывает, когда много ездишь, много ходишь... бесполезное чтото такое. А когда много работаешь – наоборот, состояние какого-то перевозбуждения, нет такого, что «я сейчас упаду прямо от усталости»... Спать не хочется» (Таня 2, ж, 24, неполный

<sup>17</sup> Коган, А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности, М <sup>18</sup> Борбелли, А. Тайна сна/ пер с нем., М.: Знание, 1989, стр. 113-133.

 $<sup>^{17}</sup>$  Коган, А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности, М.: Высшая школа, 1988, стр. 116-118.

гибкий вечерне-ночной график, художник и дизайнер). «Я просто знаю (во время отпуска), что завтра день будет лучше, чем сегодняшний, и я не хочу тратить время зря (на сон). Сам отдых, активный или пассивный, когда не нужно ни учиться, ни работать, дает больше сил, чем просто лишние два часа, потраченные на сон» (Таня 1, м, 28, жесткий дневной график, юрист). «Во время отпуска стараюсь меньше спать и с самого утра подниматься, чтобы по максимуму вкусить...радости отдыхающих» (Оля О. 4, м, 28, относительно жесткий дневной график с переработками, таксист). «Я занимаюсь аргентинским танго. Мелонги я посещаю в неделю, как минимум, две-три. Они начинаются в районе девяти-десяти вечера, длятся где-то до часа, до двух ночи. Тогда, да, я иду — танцую, с десяти вечера до часа, например, ночи совершенно спокойно» — говорит девушка, у которой регулярно на сон остается 6-7 часов (Катя 1, ж, 29, относительно жесткий дневной график).

С другой стороны, сегодня врачи все чаще говорят о таком явлении, как «сонная булимия». Суть ее заключается в том, что люди, не имеющие возможности выспаться в течение рабочей недели, пытаются наверстать упущенное в выходные. Однако при подобном хроническом недосыпании в организме начинает вырабатываться кортизол — гормон стресса, вызывающий повышенную утомляемость. Таким образом, чтобы действительно выспаться человеку начинает требоваться еще больше времени, и ситуация превращается в замкнутый круг. «Сколько осталось от работы — столько дошло до сна. Сплю я в рабочие дни часов шесть, в выходные — иногда целыми днями... Личное время — это вообще объедки от работы, как можно объедки планировать,.. да и усталость сводит затеи на нет» (Алла 2, м, 36, полужесткий дневной график с переработками и ночными съемками, сотрудник рекламного агентства).

Некоторые респонденты напрямую прибегают к различным препаратам, способным снизить время на сон: «И я всем рекомендую какие-то принимать витамины, потому что иногда бывает тяжело. С ними можно меньше спать, и чувствуещь себя совершенно по-другому» (Катя 3, м, 37, жесткий дневной график, волейбольный тренер).

Однако, хотя физические и гормональные факторы во многих случаях довольно хорошо объясняют индивидуальную продолжительность сна, зачастую это объяснение является далеко не исчерпывающим. Желание быстрее встать при больших ожиданиях от предстоящего дня, при интересной жизни и любимой работе, и нежелание вставать при рутинной, скучной, тяжелой жизни, дискомфорте на работе, общей апатии и депрессии, может объясняться скорее психологическими, чем физиологическими причинами.

«Мне кажется, что это (сколько часов спать) не так важно. Думаю, что 6 часов на самом деле достаточно, если есть ощущение психологического комфорта» (Алла 2, м, 36, полужесткий дневной график с переработками и ночными съемками, сотрудник рекламного агентства).

Многие респонденты, получающие удовольствие от собственной жизни, спят достаточно мало и встают легко. «Я сторонница свободного времяпровождения, планирования своей собственной жизни, своей собственной судьбы. Мне очень нравится моя жизнь... Сегодня, например, встала в 6 часов. Каждый день будит внутренний будильник. Иногда бывает, что солнце еще не взошло» (Катя 2, ж, 45, гибкий дневной график, свободный предприниматель и валеолог-любитель).

С другой стороны, отсутствие интересной работы способно увеличить усталость и комфортное время сна. В целом работа, не приносящая удовлетворения, может привести к постоянному желанию спать. «Наверное, уже приходит какая-то лень. Связанная с тем, что ... такая вот размеренная жизнь... накапливается какая-то усталость. В какой-то момент наступает такая апатия, что даже на работу ходить не хочется, от того, что ты очень сильно устал. Когда вот чувствуешь, что на работе какая-то неудовлетворенность, эмоциональная какая-то непонятная обстановка, очень хочется взять — и не прийти на работу. Вот об этом многие, кстати, говорят на работе, и сам об этом думаешь. Хочется как в раковину завернуться, и вообще уйти от этого подальше. И многие даже на работе к этому прибегают (к ложным больничным листам), на самом деле... Иногда хочется просто лечь и

полежать... С одной стороны — это стабильность и всё остальное, а с другой стороны, я понимаю, что все равно надо каким-то образом эту стабильность менять, чтобы получать больше удовольствия от жизни» (Алина 4, ж, 35, жесткий дневной график). «Как показывает практика, когда ты работаешь меньше, у тебя в целом снижается темп жизни. Снижается достаточно сильно. У тебя снижается активность. Ты начинаешь меньше ценить свой досуг. Ты начинаешь тупеть, смотреть по вечерам телевизор... Я смиренно сплю в будни столько, сколько получается. И когда усталость накапливается, я выделяю один, два выходных, чтобы поспать» (Эмма 2, м, 27, жесткий дневной график).

Многие респонденты говорят о своих попытках растянуть утренний сон, если им предстоит неинтересная работа или учеба. «На учебу могу не пойти — могу лечь дальше спать, ну или пойти к следующей паре, потом еще к следующей, а потом думаешь — ну, что идти на одну пару...» (Алина 2, м, 22, гибкий неполный график, совмещение с учебой).

Респондент, отмечающий, что не высыпается и тратит 12-13 часов на сон в выходные, говорит, что *«если бы у меня была финансовая возможность, я бы работала на менее оплачиваемой, но на более любимой работе, так скажем. Я бы хотела, например, помогать приюту для животных бездомных»* (Света 2, ж, 23, ненормированный дневной график и подработка). Хотя, конечно, нельзя утверждать, что смена работы привела бы снижению недосыпа, но на данной работе *«все время хочется спать, я прихожу домой уставшая и падаю на кровать»*.

Помимо этого, немаловажную роль играет привычка, представляющая собой сочетание психологических и физиологических факторов. «Если себя приучил много спать, то потом тяжело перейти (на другой режим), у меня бывали периоды, когда я спал по 11-12 часов в сутки, и на самом деле тяжело переходить на более маленький объем сна — но, на самом деле, это нормально — то есть, девять часов вполне хватает» (Оля О. 1, м, 22, незанятый). И, наоборот, многие из тех, кто отслужил в армии, отмечают ее положительное влияние на появление привычки мало спать. «Вообще никакого режима не было. Бывало, по неделям не спали. Там вообще как поставят в караул, там 2 часа удается поспать и все. На неделю в наряд заступишь как, и все, неделю спишь по 2 часа... Сначала тяжело было. А потом привык. Очень помогло адаптироваться (к графику текущей работы)» (Света 4, м, 30, занятый сутки через трое и подработки с гибким графиком, представитель охраны).

В принципе, связь между относительно коротким временем сна и удовольствием, получаемым от работы, прослеживается довольно четко. «Если это заканчивается (работа), мне становится скучно — это как наркотик, только психологический... На сон я стараюсь тратить около 6 часов» (Катя 3, м, 37, жесткий дневной график, волейбольный тренер). Другой респондент, тратящий на сон 5-6 часов, отмечает: «Как только заканчиваеть работать — на этом заканчивается жизнь... Я не знаю даже, какое мое любимое дело... Я люблю свою работу!.. Мне она нравится. Она мне приносит удовлетворение. А остальное — ну как, мне нравится сажать цветы.. верней, лучше бы их кто-то посадил, а я любовалась. А так, вообще, работа — все» (Алина 1, ж, 57, ненормированный рабочий день, сезонная занятость, семейный бизнес).

«Не работать — тяжело, не хватает общения, погрязаешь в домашних делах. Нет, на сегодняшний день я не созрела для того, чтобы быть просто домохозяйкой... Лишний выходной (мне) не нужен» (Даша 3, ж, 60, полный гибкий график).

«Ну, если я что-то нахожу, какую-нибудь интересную работу, которая мне самому интересна, когда я что-то нахожу в ней, я могу сидеть, забыть про еду, до 3 часов ночи. А если просто работа, то ради работы я работать не буду. То есть, сколько положено, и все» (Света 3, м, 27, жесткий дневной график и подработка).

«Бывают халтуры для денег, и от них я не отказываюсь, естественно... ну, опять же, если они мне интересны. Что-то совсем банальное я скорее всего делать не буду... Если же мне предлагают просто что-то интересное, но говорят: парень, денег нет, - если у меня есть

свободное время, я и от этого не отказываюсь, просто, чтобы не зачерстветь мозгом» (Алла 5, м, 34, относительно жесткий дневной график, звукорежиссер и музыкант).

Даже для респондентов, спящих крайне мало в целом, интересная работа может еще сократить время, необходимое на сон: *«дома, если не работать, то 8* (часов нужно спать). *А если на работу, то 3 хватает»* (Света 4, м, 30, занятый сутки через трое и подработки с гибким графиком, представитель охраны).

Однако не все респонденты в принципе осознают возможность существования работы, приносящей не только деньги, но и удовольствие: «Ну, работать – это потогонная система. То есть работа, она не будет приносить удовлетворения. Просто сейчас как бы сдвинулись приоритеты в сторону того, что люди хотят больше иметь денег. И они, эти деньги, не приносят ни радости, ни удовлетворения, ни смысла, по-хорошему. Потому что, это все ... очень мимолетно. И вот это зарабатывание денег и то, что у людей нет времени свободного на отдых, оно может привести к тому, что просто ... ну это истребление нации. Я считаю, что это так» (Лиза 2, ж, 45, жесткий дневной график). «В нашей культуре нашим людям некогда отдыхать, они выживают по нынешней жизни. Если я еще, допустим, и мои партнеры могут себе это позволить, то большая часть себе позволить отдыха не может, им нужно каким-то образом выживать в этой ситуации, больше работать, чем отдыхать, хотя каждый из них тоже хочет отдохнуть» (Алина 3, м, 50, ненормированный рабочий день, индивидуальный предприниматель). «Есть сорт людей, которые не знают, чем себя занять – им приходится работать, несмотря на то, что им это не нужно. А есть люди, которые знают, чем себя занять – но у них нет денег, вот, как у меня. И мне приходится, вместо того, чтобы чем-то заниматься, работать» (Алина 2, м, 22, гибкий неполный график, совмещение с учебой).

Многие, тем не менее, подчеркивают ошибочность такого подхода. «Нас воспитывали неправильно, за границей люди работают, чтобы хорошо жить, мы жили, чтобы хорошо работать, и вот эта вот установка у нас очень крепко сидит в голове и вот эта вот путаница ведет к неправильному использованию времени» (Даша 3, ж, 60, полный гибкий график). «Я считаю, что работа ради работы — очень неправильная позиция... Я считаю, что, как бы сложно в жизни ни было, нужно подстраивать под себя обстоятельства, а не быть в предлагаемых обстоятельствах... Потому что деньги здесь имеют не первостепенное значение — уже удалось что-то понять в жизни... Почему мне очень комфортно жить? Я просто вижу... у меня очень обеспеченные есть друзья, но за все надо платить — и надо это понимать. И надо радоваться тому, что сейчас есть здесь» (Таня 3, м, 37, гибкий ненормированный график, финансовый директор).

В любом случае, не вызывает сомнения, что интересное времяпрепровождение может сокращать время на сон. Так, один из респондентов говорит про своего друга – компьютерного геймера: «Он может даже неделю не спать – если у него есть там какая-нибудь... копать руду какую-нибудь неделю. Луну найдет – и всю неделю ее будет копать» (Света 4, м, 30, занятый сутки через трое и подработки с гибким графиком, представитель охраны).

«Могу даже не есть (когда работает над интересным проектом). Бывает, от безделья устаешь больше, чем... Когда вот, тупо, дома лег вот на кровать и ... там, о чем-то думаешь. От этого устаешь» (Света 6, м, 37, незанятый, периодические подработки).

Можно сказать, что интересная работа способна изменить даже график сна: «Когда я не работал и вел свободный образ жизни, я всегда считал, что я сова. Теперь я почему-то просыпаюсь иной раз самостоятельно, без будильника часов в 7. Может быть, теперь я жаворонок, не знаю» (Алла 2, м, 36, полужесткий дневной график с переработками и ночными съемками, сотрудник рекламного агентства) – данный респондент занимает высокую должность в креативном отделе рекламного агентства и получает очевидное удовольствие от своей работы. «Когда я училась в школе, я была ближе к сове. А сейчас я поняла, что я жаворонок, то есть мне проще встать в 6 утра» (Даша 2, ж, 20, полный гибкий график и учеба). «Получается, все зависит от конкретной деятельности сейчас. То есть, сейчас я такой четкий жаворонок – я в

пять сорок вскакиваю совершенно свежий. А... бывало, что и наоборот. Я работал барменом и я был такой замечательной совой, просто» (Таня 5, м, 33, жесткий дневной график, руководитель департамента по игровым устройствам).

Причем стоит отметить, что респонденты вполне осознают вред излишнего сна. «Чем больше спишь – тем больше хочется, но, может, не нужно (столько спать)» (Оля О. 1, м, 22, незанятый). «Чем больше спишь, тем больше хочется спать, и какая-то усталость появляется. Если я проснулась – я тут же должна спустить ноги с кровати, чтобы не разлениться, не разлежаться, не разоспаться. Встаю достаточно легко». (Даша 3, ж, 60, полный гибкий график).

Тем не менее, очевидно, что отсутствие интересной работы и, в целом, интересного занятия в жизни приводят к увеличению времени сна. Так, неработающий респондент отмечает, что спит 10 часов, хотя нормальным считает спать 7: «Ну, сплю я много, больше, чем мне положено по здоровью. Просыпаюсь-засыпаю. Поел — в сон клонит. Бамс, час поспал — проснулся. Бывает, что вскочу рано — и не знаю, что происходит. Часов в шесть. А потом, раз, усну. А потом проснусь опять. И так в течение дня несколько раз. Серьезно, это когда не работаешь, все время так. Делать-то нечего, депрессия, грустно». «Вот, сегодня я пошел зуб лечить... а его не стали лечить. Ну, потом я заплатил за развод. Потом, что, пришел домой и уснул. Чуть-чуть посмотрел хоккей. Потом помылся. Потом поехал... Что-нибудь читаю, иногда засыпаю, просыпаюсь» (Света 5, м, 37, временно не работает).

В качестве способов экономии времени один из респондентов предлагает: «заниматься тем, что тебе интересно, а если тебе интересно, то быть в этой теме. Когда ты в этой теме, то времени тратится на достижение какого-то результата намного меньше, чем в других ситуациях. И оставшееся время может быть потрачено исключительно на себя» (Таня 1, м, 28, жесткий дневной график, юрист).

Безусловно, психологические факторы продолжительности сна наиболее сложны для анализа, поскольку все оценки здесь крайне субъективны. Однако, рассматривая историю многих респондентов, можно заметить, что именно удовлетворенность жизнью и работой в данный момент во многом предопределяет время, необходимое, чтобы высыпаться (причем, эта зависимость отрицательна). Так, например, девушка, спящая 6-7 часов в будни и 9-10 часов в выходные, и утверждающая при этом, что высыпается, говорит про работу: «Я люблю свою работу. Я просто честно могу сказать, что я очень долго искала работу, на которой мне будет нравиться работать, задерживаться и что-то делать.. В общем, я ее нашла и жутко прусь от этого вообще, не поверите..» (Катя 1, ж, 29, относительно жесткий дневной график). Аналогичную картину демонстрирует женщина, регулярно спящая по 5-6 часов и легко встающая без будильника: «Я с 1994 года занимаюсь тем, что мне приносит удовольствие. Я выбираю себе и партнеров, и компанию. Не меня выбирают по моему резюме, а я выбираю» (Катя 2, ж, 45, гибкий дневной график, свободный предприниматель и валеолог-любитель). Очень показательно, что другой респондент, довольный своей работой, ответил сначала, что спит «Восемь часов... Hy, семь - восемь, не меньше», хотя в действительности оказалось, что он стандартно спит немногим меньше семи – при этом респондент хорошо высыпается (Таня 5, м, 33, жесткий дневной график, руководитель департамента по игровым устройствам). Респондент, говорящий: «Мне нужно 5 часов, чтобы выспаться», – подчеркивает далее: «У меня нет отпуска... как-то у меня нет пока такой потребности. Может это показатель того, что пока все правильно планирую, что не нужно прямо так взять и отдохнуть. Я не очень даже понимаю людей, которые: «Вот сейчас бы бросить все, уехать...», - что бросить, куда уехать?.. Если очень много устаешь - видимо, чтото неправильно с организацией. Конечно, я хотел бы большего, но в том, что я имею, я комфортно себя чувствую» (Таня 3, м, 37, гибкий ненормированный график, финансовый директор).

В этой связи интересен также пример девушки, получившей экономическое образование в одном из лучших московских ВУЗов и работающей по специальности в престижной компании: «Для меня отдых это... Большую часть времени свободного я трачу на такую же работу

интенсивную, может быть даже интенсивнее, чем в офисе – я таниую. Собственно собираюсь профессионально танцевать и так далее. И в соответствии с этим у меня ежедневно до 12 ночи *тренировки»* (Алла 4, ж, 24, полный жесткий график с переработками). Продолжая историю, респондент говорит: «В какой-то момент я поняла, что то, как я живу и то, какие у меня есть мечты, желания...это две веши несогласуемые. И естественно, для того чтобы чувствовать себя более счастливой, мне нужно как-то их все-таки сблизить между собой. И, ясен пень, два пути: либо адаптировать свой жизненный стиль, либо адаптировать свои желания. Но не знаю, кто захочет адаптировать свои желания в сторону... соответственно, стало понятно, что надо как-то работать, надо что-то делать на эту тему и так далее... Вот очень плохо, что огромная масса людей, и я в первых рядах, получается, следуем вот этому вот закону большинства и не делаем то, что нам кажется правильным. Это очень плохо. У меня есть примеры, когда люди так не делают, то есть следуют скорее себе и своим каким-то соображениям и в общем-то правильно поступают». Как вполне можно было ожидать, ведя образ жизни, вызывающий у нее подобные эмоции, респондентка замечает: «я не помню, чтобы я высыпалась. Не знаю, что такое высыпаться». В продолжение разговора она отмечает также: «У нас людям не свойственно задумываться над тем, зачем они что бы то ни было делают, почему они это делают, отвечать вот на эти вопросы. Люди – делают. Вот он приходит на работу – и как бы это данность. И там как угодно это обосновывает, кроме как какими-то реально адекватными, актуальными вещами. Но, соответственно, у меня и отношение к этому всему... такое, не особенно уважительное, потому что люди, ну, в общем-то, наверно извлекают не максимум удовольствия из своей жизни... хотя, может быть, я ошибаюсь, может быть все получают одинаковое количество удовольствия, просто кому-то нравится быть одним из этого поголовья, не задумываться ни о чем, плыть по течению и... и это для него основная ценность и основное удовольствие» (Алла 4, ж. 24, полный жесткий график с переработками).

В качестве контрпримера данной истории можно привести ситуацию человека, считающего себя «лентяем» и явно относящегося ко второй физиологической группе (к людям, спящим относительно долго), но нашедшего интересную для себя работу. Он работает по графику «такой, жесткий с гибкостью ...есть нормированный рабочий день, на котором нужно присутствовать и масса всяких занятий, которые уходят в ночь... но иногда можно и выспаться. В общем, руководство иенит ночные усилия, и после ночных усилий можно взять отгул. Если это съемка, то съемка диктует свои какие-то собственные законы. И там уже вообще нету речи о том, *чтобы попасть домой в принципе»* (Алла 2, м, 36, полужесткий дневной график с переработками и ночными съемками, сотрудник рекламного агентства). Работа в среднем занимает до 10 часов в день, но «думать о ней приходится и в свободное время. Если учитывать это время то, наверно часов 16». При этом интересно, что данный респондент спит по 6 часов в будни, просыпается «чаще без будильника» и «ощущения того, что я прямо не выспался, когда я встаю, у меня нету». Хотя в выходные может спать *«целыми днями»*. Вполне возможно, что, хотя физиологически комфортным для этого респондента является продолжительный сон, именно интересная и приносящая удовольствие работа позволяет ему сокращать время сна. Он даже подчеркивает эту разницу между своим состоянием на работе и вне нее: «На работе, наверно, темп жизни высокий, дома я предпочитаю ползать как черепаха... Сон мой – это вещь, большей частью обусловленная необходимостью работать дальше, это восстановление, рекреация» (Алла 2, м, 36, полужесткий дневной график с переработками и ночными съемками, сотрудник рекламного агентства).

Полученные в ходе данного исследования результаты скорее представляют собой собрание довольно случайных, более или менее уникальных жизненных историй в заданном территориальном и временном контексте. Тем не менее, они воссоздают достаточно интересную картину, демонстрирующую, что рамки комфортного сна для каждого человека, хотя и предопределяются в значительной части индивидуальными физиологическими особенностями, не являются жестко фиксированными. Множество факторов может оказывать колоссальное влияние на то, чувствует ли человек себя выспавшимся и высыпается ли он в действительности. Физиологические особенности в значительной степени предопределяют время, необходимое человеку для сна, и его график. Гормональные аспекты также могут повлиять на комфортную продолжительность сна в определенный период жизни. Однако в данном случае хотелось бы

особенно подчеркнуть роль психологических аспектов в определении необходимого времени сна. Многочисленные примеры, приведенные выше, демонстрируют, что возможность в жизни заниматься тем, что приносит удовольствие и ощущение самореализации, способна не просто сократить желаемое время сна за счет последующего накопления усталости, но непосредственно сократить время, необходимое на отдых и восстановление организма.

#### ПОРОЧНЫЙ КРУГ НЕОРГАНИЗОВАННОСТИ. КРАСНОВИД АЛИНА

К сожалению, время, которым мы располагаем, ограничено. 24 часа в сутки — это весь наш багаж этого ценного ресурса, и приходится как-то его организовывать, чтобы успеть многое. Часто бывает так, что мы не планируем свое время, пускаем всё на самотек, но при этом все равно пытаемся успеть сделать как можно больше. Иногда, пытаясь организовать себя и успеть выполнить необходимый объем работ, люди составляют план деятельности на день/неделю/месяц, но очень часто позволяют себе перенести что-то на «потом». В итоге объем невыполненной работы растёт, «всё горит» и т.д. При этом каждый из нас сам для себя устанавливает какие-то приоритеты, жертвуя менее важным для него занятием. Для кого-то это сон, кому-то проще пропустить учебу или работу по неуважительной причине, а кто-то совсем не уделяет времени работе по дому.

Однако, если присмотреться, то можно понять, что причиной большей части нашей головной боли, сжатых сроков и хронического опоздания являемся мы сами. А если быть точнее, то наша собственная неорганизованность. Сколько раз мы говорили себе, что придем домой, поужинаем и ляжем спать, выспимся, успеем утром собраться на работу/учебу, приедем вовремя, выполним все рабочие задачи и рано вернемся домой. В реальности же мы оставляем все на последний момент, торопимся, задерживаемся, недосыпаем. Из-за этого на следующий день мы опаздываем, поэтому приходится задерживаться, поздно ложиться спать, не высыпаться, что в итоге выливается в последующее опоздание и т.д. по кругу.

В выходные мы даем себе зарок все сделать заранее, лечь спать пораньше и начать новую рабочую неделю в нормальном режиме. Но всё равно, пытаясь успеть за выходные слишком многое, позволяя себе больше отдохнуть в награду за тяжелую рабочую неделю, мы снова поздно ложимся спать, убеждая себя, что успели выспаться впрок, все равно не высыпаемся и опять повторяется замкнутый круг. Можно ли его разорвать?

По данным проведенного нами исследования большая часть населения либо не организует свое время, либо предпринимает малоуспешные попытки, либо несистематично прибегает к самоорганизации, но продолжает борьбу с собственной ленью и безалаберностью. Это хорошо иллюстрируется на примере подсчета затраченного времени на работу, сон, досуг и т.д. Часть респондентов не могла определить, сколько времени уходит на разные виды занятости, и в итоге количество часов в их «сутках» могло быть как меньше, так и больше, чем 24. Таким образом, наш «круг неорганизованности» имеет место быть. Причем для разных категорий респондентов модели поведения тоже различаются. В итоге, мною были выделены следующие группы: студенты, наемные работники с гибким графиком, работающие по жесткому графику, самозанятые и люди, занимающиеся домашних хозяйством. Каждая из этих групп достаточно однородна по своей модели поведения, хотя они включают в себя респондентов с разными гендерными и возрастными характеристиками.

Для начала, обратимся к группе **студентов**. Эта категория интересна тем, что в нее входят молодые люди, не обремененные каким-то серьезными обязательствами, они легче поддаются соблазнам развлечений и их жизненный опыт достаточно небольшой.

Первое, что обращает на себя внимание, это их отношение к учебе, она почти всегда отодвигается на второй план по сравнению с работой и развлечениями.

«В приоритете работа, но приходится учиться» (м, 22, работает).

*«Если dead-line завтра, то позанимаюсь учебой, если еще есть время – то досуг»* (ж, 21, не работает).

«Предметы для меня важные я всегда посещала... А если какой-нибудь предмет, типа экономики, то я, конечно, совершенно спокойно его пропускала» (ж, 24, работает).

Что касается опроса более старшей аудитории, то они вспоминали своё студенчество именно с этой точки зрения.

«Нет, ну, вот, когда я училась в институте, естественно, как бы там, между экзаменами у тебя пять дней. Четыре дня ты с чистой совестью гуляешь, отдыхаешь, плюешь в потолок, развлекаешься всеми возможными способами. В последний день, с утреца, часиков, там, в 12, садишься и учишь, учишь, учишь, учишь до экзамена. Сдаешь экзамен, приходишь домой, падаешь замертво, спишь» (ж, 29).

«Я естественно ненавидела это все, очень часто там приходилось либо работать и учиться, готовиться до трех, потом там спать три часа и идти сдавать там чего-то, либо, наоборот, спать до трех, потом вставать в эти три часа, чего-то там готовиться, опять идти сдавать что-то. Было все очень плохо и, вообще говоря, конечно, сами дураки, но все это очень болезненно» (ж, 24).

Наряду с жертвованием сном, студенты часто поздно приступают к выполнению своих задач, то есть для них характерна так называемая стратегия ALAP (As Late As Possible).

«...мне сложно приехать домой и начать сразу работать. Я, допустим, похожу, телевизор посмотрю часа два, чай попью, за компьютером посижу... И потом, часам к двенадцати, понимаю, что мне нужно поработать — начинаю работать...», «Я не то, чтобы предпочитаю ночью работать, просто днем много других каких-то дел. Ну, днем все как-то отвлекает. Ну, всякая ерунда, на самом деле: и телевизор, и родные, и собака, и покушать, и попить там, и надо в интернет зайти, и куда-то сходить, в магазин съездить. Ну, в общем, какой-то ерундой занимаешься днем», «Я не думаю, что это страшно очень — когда человек мало спит» (ж, 24, работает).

«Что-то отложила в долгий ящик или просто сразу много всего, приходится работать ночью» (ж, 21, не работает).

Важной особенностью этой категории респондентов является то, что часть из них живет в общежитии, где нужно учитывать распорядок своих соседей по комнате. То есть учиться можно, когда все остальные тоже учатся.

«Днем в общежитии учить практически невозможно, а ночь как раз таки такое время,... когда можно спокойно поучить» (м, 24, не работает).

По указанным выше причинам студенты чаще чувствуют себя невыспавшимися, сокращают время на сборы, торопятся.

«Во время учебы у меня образовался хронический недосып», «Я не слышу его [будильник] просто. То есть я в таком, полусознательном состоянии его выключаю. А там повтор на будильнике, я постоянно выключаю, выключаю, выключаю. Мне уже даже ужасы снятся» (ж, 24, работает).

«Ну, если я в метро еду — то я не иду, а бегу по эскалатору, там, бегу на маршрутку вместо автобуса — ну, что в моих силах. А иногда бывает идешь на автобус — и не успеваешь, и думаешь: вот, если бы я бежала, то я бы точно успела. Но, в основном, это связано с тем, что нужно как-то собираться, вовремя выходить, может быть, встать пораньше» (ж, 24, работает).

Многие респонденты отмечали, что если чувствуют себя невыспавшимися, то могут не пойти на учебу, прогулять, но если студент работает, то на работу идет в любом случае. Это корреллирует с указанным выше приоритетом работы перед учебой.

«На работу могу опоздать, но не могу не прийти совсем, не предупредив заранее» (м, 22, работает).

«Утром, выспалась, не выспалась – на работу. Отгулы – в случае крайней необходимости» (ж. 24, работает).

«Постоянно задерживаюсь на работе, часто пропускаю занятия, чтобы поработать», «Можно легко опоздать на учебу, но не на работу» (ж, 22, работает).

Также студенты в большей мере стараются по учебе сделать что-то просто «для галочки», в ущерб качеству, зачастую выполняя задания либо в огромной спешке, либо в транспорте, либо на работе.

«В транспорте можно либо заниматься, либо отдыхать, зная, что дома придется учиться. Можно в обеденное время делать учебу, делать какие-то халявные вещи по учебе» (ж, 22, работает).

«...по учебе халявим как можем...» (м, 22, работает).

Что касается выходных, то респонденты используют их как возможность выспаться, отдохнуть с друзьями и выполнить какие-то накопившиеся задания по учебе. При этом учеба опять оказывается по приоритетности на последнем месте. В результате, обучение сдвигается на ночное время, и в будни снова мало часов посвящается сну. Таким образом, обозначенный нами «круг неорганизованности» сжимается сильнее. Особенно это заметно в период сессии.

При этом многие студенты сами понимают, что они неразумно тратят свое время и сетуют, что им не хватает самоорганизации, жалуются на свою лень.

«Просто у меня такая привычка: я начинаю делать неспеша все. Получается так, что я думаю, все хожу, что-то раздумываю, так попробую, сяк попробую – а потом оказывается, что мало времени, а там еще большой объем – и тогда я спешу», «Когда у тебя появляется много свободного времени, ты иногда не можешь его правильно организовать, особенно когда ты учишься» (ж, 24, работает).

«У меня проблемы в основном со сном, потому что я неправильно распределяю свободное время, я стараюсь под вечер подолгу не засиживаться с друзьями или не заниматься ненужными делами, не всегда получается» (м, 24, не работает).

«У каждого человека есть маленький внутренний враг под названием лень» (м, 22, не работает).

«Хотелось бы больше уделить внимание самоорганизации» (ж, 20, работает).

В качестве одного из объяснений своей неорганизованности респонденты говорили о многозадачности и неумении расставлять приоритеты.

«Не совсем удобно переключаться между задачами» (м, 22, работает).

«Проблема в том, что я очень распыляюсь на всякую ерунду, мне сложно заниматься именно несколькими делами одновременно» (ж. 24, работает).

«Полезно максимально спланировать рабочий график, чтобы пораньше уйти», «расставлять приоритеты, ... но не всегда получается» (ж, 22, работает).

Многие считают планирование хорошим способом повысить самоорганизацию и выполнять все задания вовремя, но практически у всех неудачный опыт использования этого инструмента.

«...планирование помогает сэкономить время, ... иначе потери времени раздражают» (м, 22, работает).

«Ну... надо заставить себя сделать все, что надо, сразу и быстро, тогда остается больше времени потом (тщетно пытается скрыть смех)» (ж, 22, не работает).

«...нужно уважать свою лень, но уметь с ней обращаться», «Я бы хотела от себя больше работы, ... больше самоорганизации» (ж, 24, работает).

«Ежедневник есть, но я иногда забываю туда записать что-то» (ж, 22, не работает).

«…периодически бывают стремления к планированию, но потом они пропадают, видимо я не такой человек, который может жить по плану», «Хочется заставить себя делать все вовремя, а не откладывать на последний день, но получается не всегда» (ж, 21, не работает).

Теперь посмотрим, насколько организованными являются люди с жестким графиком занятости. Можно предположить, что благодаря тому, что они точно знают время окончания рабочего дня и объем выполняемой работы, им проще организовать своё оставшееся время. Однако на практике эта группа респондентов также характеризуется известной долей неорганизованности.

[Про откладывание важных дел до последнего момента] «Да, бывает. Это характер», «Может быть это привычка, глупая – но привычка... дурная, называется» (м, 28).

«Лень, она приходит тогда, когда есть работа, которую ты знаешь, что можешь сделать – и ты ее откладываешь на последний момент, и тогда приходит та самая лень» (м. 28).

«... открыть мой органайзер — там есть такие дела, там: «просрочено на шесть дней», там (смеются).. ну, вот, да, бывает такое» (м, 33).

Нужно отметить, что далеко не всех устраивает четкий график работы, так как он не всегда позволяет правильно использовать имеющееся время или проводить его так, как хочется, а не так, как надо.

«Мне не нравится, что столько времени приходится «высиживать» на этой работе, даже когда ее нет» (ж, 59).

«Не нравится мне жить по графику. Не люблю я жить по графику!» (м, 24).

При этом помимо рабочей ситуации на распределение времени людей влияют и другие факторы, как, например, транспорт.

«Потому что у меня четкое расписание, связанное с электричкой (смеются) ... вот... я каждое утро, как солдат» (м. 33).

Некоторые респонденты планируют свой день, чтобы легче было расставить приоритеты. При этом они скорее составляют список необходимых дел, чем поминутно расписывают свои действия.

«Я записываю какие-то напоминания о том, что важно, что нельзя пропустить, но я не расписываю свои дни от подъема — через зарядку — заканчивая временем, когда нужно идти спать», «Мне это [жесткое планирование времени] не поможет» (м, 28).

«Пользуюсь ежедневником только на работе», «напоминалочки», «Помогают очень расставить приоритеты - что требует первейшего выполнения» (ж, 52).

«Ну, ежедневник не веду, но планировать – планирую. То есть я уже примерно знаю, чем я буду заниматься в течение ближайшего дня» (ж, 35).

Что касается выходных, то обычно респонденты знают заранее, чем будут заниматься.

«... получается, что у меня, в общем, опять же,.. достаточно четко расписаны выходные. Но, здесь бывают эти... там.. то какие-то друзья понаедут кучей — и тогда, конечно, график ломается» (м, 33).

Тем не менее, они не всегда довольны тем, как проходит их свободный от работы день.

«Всё так растянуто, потому что в выходной день расслабляешься, работаешь не в таком темпе, как обычно по вечерам всё это делаешь, и получается, наверное, больше распыляешься на то, что ты в этот момент мог бы сделать, а ты не делаешь, а, например, там, (смеется) перекладываешь из одной стопки в другую что-то», «То есть в выходные дни не получается правильно использовать время» (ж, 35).

«Хотелось бы мне по-другому все планировать.. Все думаю, что в будущем буду подругому, но по-другому не получается... Неправильный образ жизни веду... Как-то все равно не так, то есть чувства удовлетворения у меня нет» (ж, 59).

Стоит подчеркнуть, что эта категория респондентов является старше рассматриваемой выше группы студентов, поэтому уже имеет некий жизненный опыт в организации своего времени и использует его для оптимизации временных затрат и борьбы с ленью.

«Но сейчас вот, между прочим, с возрастом стала более организована. Лучше заранее сделать, чтоб потом со спокойной душой все успеть» (ж, 48).

«если есть умение определять, что тебе нужно, что нет — то почему бы этим не пользоваться» (м, 28).

«Чтобы она [лень] ушла, я меняю свою деятельность — то есть отвлекаюсь. Может, занимаюсь перепиской с друзьями по интернету, причем в рабочее время» (м, 28).

В рамках анализа степени организованности этой части респондентов, я столкнулась с тем, что у людей наблюдались разные позиции относительно возможности или невозможности планирования в современном мире.

«Жизнь слишком такая размеренная, устоявшаяся, и уже знаешь четко, что ты будешь делать. Потому что: дом — работа, дом — работа. И особых каких-то там отклонений от курса нет, поэтому и записывать-то нечего» (ж, 52).

«В настоящее время никто ничего не может планировать, поскольку...ритм жизни и сама жизнь такая, что ты не можешь даже спланировать то, что ты хочешь сделать завтра...и сегодня, ты даже можешь строить планы на сегодня, но они почему то никогда не осуществляются» (ж, 45).

То есть для кого-то определяющими являются внутренние факторы самоорганизации, а для других внешние факторы могут служить оправданием собственной неорганизованности. Наверное, один из респондентов дал очень точное объяснение такой ситуации.

«Я не верю в лень. Я считаю, что если человек что-то не делает, то это скорее не лень, а отсутствие мотивации» (ж, 45).

Таким образом, для данной категории респондентов понятие «круга неорганизованности» также существует. Они могут себе позволить откладывать выполнение каких-либо дел. При этом они менее склонны жертвовать сном. То есть с возрастом и опытом приходит понимание того, что организм не железный. Тем не менее, периодически они затягивают со сроками выполнения настолько, что приходится засиживаться допоздна, опаздывать, пропускать работу. А так как количество рабочего времени ограничено, им приходится либо работать более интенсивно, либо выполнять часть рабочих вопросов «для галочки», то есть в ущерб качеству.

С этой точки зрения целесообразно посмотреть на респондентов с гибкой занятостью. В большинстве случаев их работа оценивается по результатам, а не по количеству отработанного времени. То есть их мотивация правильно организовать своё время и вовремя всё сделать должна быть гораздо сильнее.

«Отвлекаться не имеет смысла, так как оплачивается не время, а результат», «... составляющей является способность четко определять приоритеты — и отсекать второстепенные вещи, не тратя на них время и силы» (м, 37).

Тем не менее, респонденты с гибким графиком не склонны планировать каждый свой шаг. Они лишь делают некий набросок ожидающего их дня и выполняют дела по степени их важности и приближении дедлайна.

«Ммм.. не получается его планировать четко. Ну, рабочий день планировать четко очень сложно. Я могу какие-то точки только запланировать, ..., какие-то вещи ключевые. А остальное – это, как бы, рабочие моменты, которые по ходу возникают, утрясаются... Работа планируется, ..., грубо говоря, крупными мазками. Детали запланировать – иногда это проблематично» (ж, 29).

То есть для этой категории опрошенных так же, как и для других, характерно откладывание части задач «на потом» и несистематичность их выполнения. Обычно это домашние дела, сроки по которым определяются исходя из личных пристрастий респондента к чистоте либо некоторые рабочие моменты, которые некритичны по времени их реализации.

«У меня все очень несистематично. Иногда бывают приступы порядочности, когда я начинаю беспрерывно наводить порядок везде. А могу две недели почти ничего не делать», «У меня такая стратегия, что дела, которые мне не очень приятны, например, мне неохота порядок наводить, они отодвигаются автоматически. Но могу и не спать какое-то время» (ж, 24).

«Планирование выглядит таким образом: есть список дел, я приблизительно знаю, как, в какой последовательности я их выполню, и сколько у меня это времени займет. Вот, и они, естественно, по важности, ..., есть дела, которые обязательно надо сделать, и есть дела, которые благополучно можно на завтра перенести» (ж, 29).

Для людей с гибким графиком работы характерно более жесткое отношение к менее организованным личностям. Они считают, что человек в состоянии себя организовать, если правильно расставит приоритеты. Поэтому для них важно правильно оценивать как объем предстоящей работы, так и время, которое необходимо для ее выполнения.

«И когда человек говорит: «не хватает времени», - я считаю, что он как-то не разобрался, какие приоритеты. То есть нужно чем-то жертвовать, не без этого. Нужно поднимать вес тот, который можешь поднять, и не брать обязательств больше, чем можешь выполнить — я считаю, что из-за этого возникают проблемы со временем, потому что попробовал по-разному» (м, 37).

«Это все равно зависит от того, насколько ты в состоянии оценить объем работы, на которую ты подписываешься, и время, которое тебе необходимо для выполнения этой работы. Обычно это переоценка своих возможностей, которая приводит к тому, что тебе приходится расплачиваться» (ж, 24).

«Если очень много устаешь — видимо, что-то неправильно с организацией», «Проблема не в том, что сегодня нет времени — а ты так расположил свою жизнь в среднесрочной

перспективе, что у тебя его просто быть не может, а не только сегодня», «Если человек опаздывает — это первый признак неправильного какого-то видения ситуации. Надо понимать, что сутки конечны, и как-то приоритеты расставлять: радоваться тому, что имеешь» (м, 37).

Можно сделать вывод, что для этой категории респондентов самоорганизация — это приобретенный в ходе работы навык. Без него сложно быть успешным при нежестком регулировании времени занятости.

«Абсолютно все, что ты делаешь, так или иначе состоит из привычек, и появляются привычки твои, для того чтобы структурировать как-то более твое отношение ко времени и свое планирование и так далее, тебе нужно этот навык для себя проработать», «По сути, планирование - это просто (пауза) просто осознанное отношение наверно к своему времени и к своим целям, т.е. ты дал себе (пауза) труд подумать наконец-то, а до этого ты относился к этому халатно» (ж, 24).

«Я не борюсь с ленью, я ее преодолеваю. Психологическим усилием беру себя за шкирку и ташу на работу» (м, 36).

При всём при том для некоторых занятых с гибким графиком работы возможна ситуация «откладывания дел» на более поздний срок. То есть они не полностью лишены лени, однако, по сравнению с теми, кто работает «от звонка до звонка», имеют больше возможностей выспаться, поддаться минутной слабости и отложить выполнение какой-нибудь работы, им легче варьировать своим временем.

[свойственно дела до последнего момента откладывать?] Да, конечно, очень свойственно, да. [с чем связано?] С тем, что мне не хочется делать эти дела вещи, которые мне нужны, я их не откладываю, я делаю, и вещи, которые мне приятны, я не откладываю, я делаю, а вещи, которые мне не нужны и не приятны, они могут повисеть конечно» (ж, 24).

«Гибкий график привлекателен тем, что больше пространства для лени, ну так кажется» (м. 36).

Что касается выходных дней, то здесь наблюдается разделение мнений респондентов. Для кого-то существует большая вероятность сверхурочной работы, поэтому сложно оценить, когда появится возможность отдохнуть, либо работа настолько изматывает человека, что уже ничего не хочется.

«Личное время это вообще объедки от работы, как можно объедки планировать», «усталость сводит затеи на нет» (M, 36).

Для других респондентов рабочий день не всегда достаточно гибкий, и выходные предоставляют им возможностью полностью контролировать свою деятельность и тем самым оттачивать мастерство тайм-менеджмента.

«И по идее было бы эффективно там не всегда и не для всех, но вот для меня, например, вообще не лимитировать мой день. Когда хочу - тогда пришла, когда хочу - тогда ушла было бы лучше. И в выходные собственно я имею такую замечательную возможность поупражняться вот именно как раз в планировании дня» (ж, 24).

С этой группой респондентов тесно связана категория самозанятых, так как для них тоже распространен в большей мере гибкий график работы. Необходимость контролировать свой бизнес требует от них значительных трудозатрат, а это, в свою очередь, приводит к серьезным навыкам самоорганизации.

«Человек сам планирует свою занятость в зависимости от того, какого результата, на каком временном периоде он стремится достичь» (ж, 45).

«Каждый день пишу себе записку, что я должна делать, чтобы быть довольной» (ж, 41).

Опять же, преобладает планирование именно основных дел, а возникающие мелкие вопросы либо откладываются, либо решаются сразу, если они не занимают много времени и требуют немедленного действия.

«Часть вопросов держится в голове, а дальше как получится» (м, 50).

Некоторые предприниматели вообще никоим образом не планируют свой день.

«Я не планирую никогда. Это бесполезно. Просто, когда что-нибудь запланируешь, обязательно, что-нибудь обязательно сорвется. Т.е. как бы идет все своим чередом» (м, 34).

При этом отличительной чертой этой категории опрошенных является то, то они могут полностью контролировать свой день и ни перед кем не отчитываются. Ответственность за результат их самоорганизации или, наоборот, неорганизованности, целиком лежит на них.

«Я сторонница свободного времяпровождения, планирования своей собственной жизни, своей собственной судьбы. Мне очень нравится моя жизнь», «Если я чувствую, что очень устала, мне ничто не мешает прервать свою трудовую деятельность и поспать» (ж, 45).

«Ну, я, например, могу спланировать поход к врачу на 12 часов дня, но если я не пойду я просто позвоню и отменю, потому что я невыспавшаяся» (ж, 34).

Таким образом, для самозанятых характерна как возможность организации внепланового отдыха, так и сверхурочной занятости. В этом случае применимы как методы планирования, так и склонность к быстрому реагированию на изменяющиеся условия.

Наконец, посмотрим, на категорию занятых в домашнем хозяйстве, для которых в большинстве случаев неорганизованность не является критичным моментом. Они могут себе позволить дольше засидеться перед телевизором, компьютером, отдохнуть вечером с друзьями, так как не должны потом рано вставать и бежать на работу. При этом их распорядок дня может быть подчинен другим членам семьи. Например, распорядку дня ребенка или супруга.

«... встаешь, будишь, ребенка в школу отводишь, жену будишь, завтрак, жена на работу уехала, сына забрал, там, уроки, обед» (м. 37).

Работа в домашнем хозяйстве в значительной мере характеризуется тем, что всегда есть список дел, которые нужно выполнить, однако они не всегда требовательны к срокам их выполнения. Это, конечно, не касается приготовления пищи, но во всем остальном в большинстве случаев можно поддаваться влиянию лени.

«Дело всегда можно найти, просто лень бывает — самое такое состояние. Ну, на самом деле, свобода в этом состоянии прослеживается. От всего» (м, 37).

Обобщая всё вышесказанное, можно говорить о том, что люди всё-таки склонны хотя бы изредка поддаваться своей лени и откладывать выполнение работы. Всё зависит от установленных для себя приоритетов. Для кого-то это работа, кому-то важнее выполнить семейные обязанности, а кто-то в приоритет ставит свои собственные интересы.

Таким образом, в качестве основных причин человеческой неорганизованности можно выделить следующие:

- Неумение расставлять приоритеты;
- Переоценка собственных возможностей;
- Лень:
- Чрезмерная склонность к разного рода развлечениям;
- Транспорт (характерно для Москвы, т.к. тяжело предугадать продолжительность поездки из-за пробок, что ведет к опозданиям, нерациональным тратам времени и т.д.);
- Менталитет («Нас воспитывали неправильно, заграницей люди работают, чтобы хорошо жить, мы жили, чтобы хорошо работать, и вот эта вот установка у нас очень крепко сидит в голове и вот эта вот путаница ведет к неправильному использованию времени» (ж, 60, гибкий график)).

В заключение, можно привести две рекомендации по поводу того, как же всё-таки побороть себя и делать всё вовремя.

«Как говорится, если хочешь сделать, чтобы в сутках было 25 часов — вставай на час раньше» (м, 34, жесткий график)

«Чем ты больше делаешь – тем ты больше успеваешь» (ж, 24, студент, работает).

## РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТОСТИ КАК СТРАТЕГИЯ УВЕЛИЧЕНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ. РУСТАМОВ ТИМУР

Во-первых, стоит отметить, что почти никто из респондентов не рассматривает занятость, как первичный источник дополнительного свободного времени/времени для сна и, соответственно, не имеет стратегий по расширению свободного времени и времени сна именно за счет работы. Был, пожалуй, только один респондент, который при выборе работы

руководствовался стратегией, которая была направлена на реализацию своего досуга: «У нас такого нет, что нужно высиживать время. Когда я выбирала работу, это был один из факторов, что там нет ужасного графика... можно все время договориться, днем куда-то уйти. Для меня это очень важно, чтоб была такая возможность» (Катя-2, Ж24, жесткий график). Но даже те, кто в целом ценит свободное время, чаще видят проблему выбора между работой и досугом так: «Если есть какая-то срочная работа, то откладывается все – сон, домашние дела» (Тимур-1, Ж36, жесткий график). «Ну, вообще, такая проблема особенно не стоит, потому что обычно такая проблема... решается в сторону работы. Если надо, значит надо» (Алла-2, М36, жесткий график), «Выбор всегда в пользу работы» (Ольга-5, Ж22, скользящий график), «Если надо работать, то отменяется все абсолютно» (Тимур-4, M43, гибкий график). Это, пожалуй, можно объяснить тем, что «в нашей культуре нашим людям некогда отдыхать, они выживают по нынешней жизни. Большая часть себе позволить отдыха не может, им нужно каким-то образом выживать в этой ситуации, больше работать, чем отдыхать, хотя они тоже хотят отвыхать» (Алина-3, М50, гибкий график). Соответственно, при выборе места работы подавляющее большинство респондентов ориентировалось именно на доходную составляющую: «Вы когда-нибудь меняли место работы? - Да, меняла. - А с чем это было связано? С режимом занятости? С графиком? - С материальными проблемами» (Лиза-2, Ж45, жесткий график).

Притом, что некоторые респонденты считают, что *«каждый русский хотел бы поменьше работать и больше зарабатывать»* (Ольга-4, M28, жесткий график), это желание на практике оказывается малореализуемым, а при выборе меньше работать или больше зарабатывать люди всетаки склонны выбирать второе.

Можно также сказать, что в ходе исследования выявлена склонность большинства респондентов к стандартной рабочей неделе (5х8). Некоторые связывали это с удобством непосредственно для выполнения рабочих обязанностей, но для большей части людей, которым импонирует стандартная пятидневка, это важно в силу того, что это «синхронизирует» их график с графиком их друзей, позволяя общаться и вечером в будни, в выходные дни: «Хочется иметь выходные, совпадающие с родственниками, друзьями» (Тимур-3, Ж29, жесткий график). Этот факт косвенно указывает на то, что респонденты все же довольно высоко ценят свой досуг и стараются выбрать такой график, чтобы этот досуг был совместным. Но, опять же, в ситуациях, когда на работе аврал, люди готовы жертвовать и досугом, и сном. Другим объяснением склонности к стандартному графику может служить то, что кому-то сложнее спланировать свою деятельность вне нормированного рабочего дня, а кто-то считает, что гибкий график может перегрузить человека: «Все зависит от общего времени занятости — для серьезной работы гибкий график обычно означает 24 часа в сутки» (Влад-5, М26, жесткий график).

Помимо позитивных мотивов изменения режима занятости существуют также и негативные. Самый очевидный фактор — чрезмерный объем работы — был отмечен лишь одним респондентом: «Ты когда-нибудь менял место работы? - Да. - А почему? - Там приходилось много работать» (Эмма-3, М23, гибкий график). Зачастую причиной становится желание свести свой рабочий график к 5х8 стандарту при наличии задержек на работе, переработок: «Неправильно это, когда человек остается делать свою работу уже в нерабочее время» (Алла-1, Ж52, жесткий график). Причиной смены места работы в плане режима занятости также могут быть командировки: «То есть, крупная сеть магазинов бытовой техники, и, когда какие-то проблемы в каком-то магазине, просто тебя вот выдергивают с рабочего места и кидают туда: на месяц, на два, на три. И в последний раз я уехал только потому, что я сидел полгода совершенно не дома, в Туапсе я работал. Вот. И я понял, что хватит... Ну, то есть, в том случае, конкретно, это был один из таких важных моментов, что, блин, сколько можно. То есть, командировки вот... фактически не работа, а сплошная командировка» (Таня-5, М33, жесткий график).

Также стоит отметить, что вопрос уменьшения времени работы, скорее всего, довольно тесно связан с возрастом. Респонденты старших возрастов говорили о том, что готовы к тому, чтобы уменьшить время работы для увеличения досуга: «Есть работа, которая меня удовлетворяла, только не зарплатой, а сам принцип работы — очень интересно, и график работы там не такой жесткий, но зарплата маленькая — так как это государственное учреждение» (Таня-4, Ж59, жесткий график). Молодые же респонденты видят перспективу меньше работать также в более старших возрастах: (на вопрос о снижении дохода и смене работы для

высвобождения времени) «Сейчас наверно нет, позже — да» (Алла-2, М36, жесткий график). А вот ответ одной респондентки на вопрос о внеплановой работе в выходные: «Когда я была моложе, из материальных соображений я бы конечно согласилась и даже обрадовалась, что я в принципе всегда и делала. А в настоящий момент я бы отказалась» (Влад-3, Ж45, жесткий график).

Есть респонденты, которые задумываются о распределении времени между досугом и работой довольно серьезно. Один из респондентов считает, что в этом вопросе все зависит от желаний и амбиций человека, его планов на будущее: «Нужно понимать, какое ты хочешь будущее конкретно, хочешь ты карьеру или нет... Потому что если ты хочешь карьеру, то сейчас уйти с работы даже на part-time невозможно. Что ты хочешь - хочешь ли ты деньги или ты не хочешь денег. Если ты не хочешь денег, вопрос легко решается: ты уходишь с работы, либо ищешь какую-то менее оплачиваемую, либо здесь работаешь меньше времени. Если ты хочешь денег, тогда вопросы все равно опять же двоятся. Возможно зарабатывать деньги каким-то альтернативным способом или невозможно. Если невозможно, то опять же, ясен пень, просто здесь остаешься, и все. Если возможно, то каким способом? И на самом деле, проблема заключается в том, что такого рода вопросы, они имеют конечно свои ответы, но как правило для людей, которые уже обладают какой-то информацией» (Алла-4, Ж24, жесткий график).

Несколько респондентов говорили о том, что они бы хотели иметь выходной в середине недели. По их мнению, можно было бы даже увеличить нагрузку в другие рабочие дни для того, чтобы в середине недели был свободный день.

Небезынтересно посмотреть на то, как отвечали респонденты на вопрос о гипотетической возможности не работать при наличии финансовой возможности это сделать. Стоит отметить, что очень немногие респонденты отказались бы от работы совсем и посвятили бы все время отдыху/дому/семье. Большинство респондентов говорили о смене сфере деятельности, о нахождении занятия, более соответствующего их личности: «Мммм... Я бы, наверное... превратила бы свою работу не в способ заработка, а больше для удовольствия, т.е работала бы, может быть, немножко в другой сфере» (Ольга-5, Ж22, скользящий график), «Если была бы финансовая возможность не работать, работал бы все равно, даже с тем же графиком, но над другими вещами – более интересными» (Алла-5, М34, жесткий график), «Даже не знаю. Просто я уже один раз попадал, когда у меня было такая возможность не работать, мне было очень скучно. Продержался месяца 2, и то потому что была весна, было солнце, было, куда пойти. Зимой бы я, наверное, и 3 недели с трудом. Потому что дома сидеть скучно. Ну нашел бы чегонибудь интересное со свободным графиком» (Света-3, М27, жесткий график). Для некоторых же людей работа является средством социализации, поэтому отказаться от нее практически невозможно: «Не работать тяжело, надо работать, не хватает общения. Потом, если не работаешь, погрязнешь в домашних делах, а на них, сколько времени не трать, домашнюю работу всё равно не видно. Нет, на сегодняшний день я не созрела быть просто домохозяйкой» (Даша-3, Ж60, гибкий график).

Отвечая на этот вопрос, многие респонденты упоминали, что в идеале они бы работали по свободному графику, «были бы сами себе хозяевами». Вероятно, это можно расценивать, как скрытую стратегию по увеличению свободного времени, но только скрытую, ведь реально о работе с гибким графиком люди не говорят, вероятно, считая, что она не может принести им того уровня дохода, который они имеют работая на своей текущей работе. Дополнительным подтверждением привлекательности гибкого графика может служить следующее высказывание одного из респондентов: «При гибком графике больше пространства для лени, ну так кажется» (Алла-5, М34, жесткий график). Но и этот респондент не рассматривает при этом перехода на гибкий график.

Довольно интересными представляются перспективы использования удаленных средств связи и, соответственно, удаленной работы. Некоторые респонденты отмечали, что Интернет, сотовая связь и прочие коммуникации уже сейчас существенно экономят их время по работе: «Остальное время уходит на подготовку этой работы, и много приходится работать дома, потому что компьютер у меня здесь полностью оснащен всем, и многие вещи сейчас там делаются по электронной почте, что значительно облегчило нашу жизнь. Я имею в виду вообще всех и меня в частности с появлением возможности документы не лично по Москве туда-сюда гонять, а просто кому-то отправить, и это очень удобно» (Тимур-4, М43, гибкий график).

Некоторые же говорили о возможности и привлекательности использования подобных схем в будущем: «Вообще думаю, что скоро технологии дойдут уже до того, что работать можно будет просто из дома — Интернет, оптоволоконные сети — очень удобные изобретения человечества. А тогда и времени свободного появится намного больше, не нужно будет никуда ехать. Все больше людей вокруг меня к этому склоняется» (Катя-1, М47, жесткий график). Но в целом встречаются лишь упоминания об этом, и говорить об удаленной работе как о стратегии еще рано.

Если пытаться подвести какие-то итоги, то в целом можно сказать, что работа для большинства респондентов является, в первую очередь, источником обеспечения своей жизни, поэтому в списке приоритетов почти всегда стоит на первом месте. То есть можно сказать, что при выборе работы, в первую очередь, смотрят на зарплату, а уже потом обращают внимание на другие факторы, в частности режим занятости. Поэтому о наличии каких-либо стратегий в этой области, а тем более об их реализации, говорить можно с очень большой натяжкой. Тем не менее, можно отметить некоторые довольно характерные тенденции, связанные с работой, ее объемом и различными формами занятости:

- Молодые респонденты больше склонны к увеличению своего рабочего времени, респонденты старших возрастов больше склонны к сокращению своего свободного времени.
- Большинство респондентов при финансовой возможности не работать все равно бы работало. При этом около половины респондентов работало примерно по тому же графику, а еще около половины респондентов выбрало бы свободный график работы.
- Большинство респондентов при вопросе об «идеальном режиме занятости» выбирают именно свой текущий тип занятости. Скорее всего, это связано с уже сложившимся укладом жизни, в том числе режиме досуга, который им не хочется менять.
- Очень малая доля респондентов согласилась бы на увеличение досуга за счет снижения своих доходов.

Все вышеуказанные тенденции, кроме, разве что, первой, подтверждают тот факт, что в настоящий момент стратегий по увеличению своего сна и досуга за счет работы не имеет практически никто. И, несмотря на то, что многие респонденты уверены в том, что в нашей культуре свободное время ценится очень высоко, результаты показывают, что формально работа ценится существенно выше, и люди скорее пожертвуют своим досугом и сном ради работы, но не наоборот.

#### **МОТИВЫ СВЕРХЗАНЯТОСТИ РЕСПОНДЕНТОВ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ.** ТЫНДИК АЛЛА

Проблемам сверхзанятости отдельных социально-демографических групп, имеющей место в современной России, посвящен ряд исследований. Среди них, например, работы Е.Я. Варшавской. В целом, исследования охватывают в своем анализе такие вопросы, как последствия сверхзанятости на личностном, межличностном и социальном уровнях; факторы сверхзанятости, прежде всего обусловленность сверхзанятости материальным фактором, и другие. В данном качественном исследовании, проводившемся методом полуструктурированных углубленных интервью, продолжительности рабочего времени и вопросам сверхзанятости был посвящен отдельный блок вопросов. Учитывая неравномерность распределения рабочей нагрузки в ряде случаев, к сверхзанятым были отнесены респонденты, работающие в среднем свыше 50 часов в неделю. При этом часы работы могут быть как сосредоточены только в будние дни, так и захватывать выходные. В ходе исследования мы проверяли гипотезу о том, используют ли респонденты стратегию снижения объема оплачиваемой занятости ради увеличения времени досуга и сна. Прежде необходимо детально остановиться на причинах сверхзанятости среди респондентов и на их собственном отношении к такому режиму работы.

К первой группе респондентов относятся те, причиной сверхзанятости которых служат тяжелые жизненные обстоятельства, а также более или менее продолжительные во времени материальные проблемы. Среди таких трудностей первыми идут расходы на образование детей: «студентов нужно кормить и, причем, платить за обучение, которое сейчас недешево стоит» (женщина, 37).

Например, женщина 52-х лет имеет двух взрослых дочерей, которые учатся и не работают, одна из них учится на платном отделении. Муж респондентки относится к категории незанятых, злоупотребляет алкоголем. Она работает «8-часовой рабочий день, но при этом я еще и остаюсь на работе... иногда... от часу до трех, до четырех часов», не использует отпуск («я, скажем так, жертвую своим отпуском, чтобы получить компенсацию за него»). При этом она тяготится тем, что вынуждена задерживаться: «неправильно это, когда человек остается делать свою работу уже в нерабочее время», «я люблю, чтобы у меня была работа — это работа (жест), отведенное время на работу, а для дома это вот время для дома». Помимо этого респондентка шьет и выполняет заказы для знакомых: «последнее время очень на работе я занята, но все равно думаю, что часа 4 в неделю уходит на это». Приработок иногда занимает и ночное время: «Допустим, мне принесли... рукоделие, что-то нужно кому-то срочно... вот детский костюм я шила: принесли мне делать детский костюм, а завтра ребенку уже надо на утренник, ну естественно я просидела всю ночь, сшила этому ребенку этот костюм для утренника... вот. Я пошла на работу при этом, а вечером я пришла и легла спать».

Вторая респондентка, женщина 37-ми лет, оплачивает обучение сыну, который учится на 10м курсе и не работает. Она приехала с Украины работать сиделкой и домработницей в многодетную семью, ее рабочее время не лимитировано: «я здесь работаю, отдыхать и развлекаться мне некогда», только «раз в полгода беру там на несколько часов выходной».

Респондентка очень тяготится тем, что занята на работе круглосуточно: «Иногда и книгу некогда прочитать», «дотащишься до этого ушу, сядешь, прочитаешь 2 страницы, а они проходят мимо тебя, не осознаешь то, что ты читаешь», «иногда даже не всегда себя чувствуешь полноценным человеком», «чувствую себя угнетенной». Устает респондентка также и оттого, что «каждый день одно и то же, одно и то же. Думаешь иногда: Господи, хоть бы там солнце повернулось какой-то другой стороной». Надо заметить, что мотив однообразия работы звучит и у других респондентов с высокой занятостью, например: «Я четко знаю, что мне надо встать, идти на работу, отработать — чем лучше, то ... тем будет тяжелей; принять машину вечером, посчитать, подняться наверх... как робот. Одно и то же (пауза) каждый день» (женщина, 57).

Еще одна респондентка, женщина 34-х лет, примыкающая к этой группе, работает танцовщицей арабских танцев в ресторанах «с 9 вечера, до бесконечности, покуда не надоест, (смеется), не надоест гостям». Вся ее жизнь подчинена тому, чтобы заработать: «Да, заработать, потому что у меня двое детей, мужа нет». Она содержит и детей, и маму.

Все упомянутые респондентки не видят возможности сменить работу, найти более оплачиваемую с фиксированной продолжительностью рабочей недели: «Нет, 12 лет на одном месте» (женщина, 52); «13 лет в детском садике работала» и «я не умею другим способом зарабатывать, я не умею в магазине работать, у меня нет к этому... или какой-то там свой бизнес открывать, я пробовала, конечно, но это не мое, у меня ничего не получается... мне надо такое, как говорится, пошел — отработал — получил за это свои деньги» (женщина, 37); «...так как мне 34 и я, собственно говоря, ни разу не... я все время только танцевала. Мне нужны какието связи, знакомства, чтобы меня устроили на хорошую зарплату. Чтобы было не меньше, а то, может быть и больше» (женщина, 34).

Но при этом все они воспринимают сложившийся режим занятости как временное явление: «Сейчас я, конечно, вынуждена вот задерживаться, но я бы не хотела...» (женщина, 52), «Каждый раз еду как последний, уже надоело (смеется), еще год-два точно придется поездить, т.к. ребенок только Іый курс заканчивает» (женщина, 37); «...вообще, это праздный образ жизни, на самом деле. (Вспоминает) Попрыгунья-стрекоза (смеется) лето красное пропела, да, оглянуться не успела, как зима катит в глаза. Ну, мы с этим...(смеется) что-нибудь предусмотрим к этому времени, у нас есть все-таки мозги, а у стрекозы не было мозгов» (женщина, 34).

Также встречаются и другие виды материальных проблем, побуждающие респондентов работать не нормировано. Например, мужчина 28-ми лет какое-то время назад попал в аварию на новой машине и влез в долги, в связи с чем устроился таксистом с ненормированной занятостью, работает «по большому счету 6 дней в неделю», причем «надо отработать 12 часов в день, но работаешь больше». Для него теперь «в первую очередь работа, а потом все остальное», «как

устроился на работу, так и отложил все свои дела». Выходные также отсутствуют: «Мне пришлось работать вот эти все дни [первые майские праздники], чтобы отдыхать первый раз в жизни на этой работе три дня подряд. Это был праздник!» Однако в настоящее время респондент уже привык к такой интенсивной работе и не тяготится ею: «сейчас пока я бы не хотел ее менять». У него не возникает усталость, накопленная задолго до отпуска: «пока не было такого ощущения». Столь высокая занятость плоха только тем, что не остается времени на занятия спортом: «спортзал, как я устроился на эту работу, для меня просто остался в прошлом... приходится только иногда в единственный выходной на брусья сходить, или там дома гантельки потягать... и весь спорт». На ту же проблему жалуется и еще один респондент: «когда учился еще, на всевозможные секции ходил, во все играл, там туда-сюда, а сейчас вот уже трудно это как-то все... какая-то секция, она в определенное время, а с моим графиком... вот тут моя работа мне маленько мешает, так бы я куда-нибудь записался» (мужчина, 21).

Надо заметить, что под наше наблюдение, к сожалению, не попали респонденты, вынужденные работать сверхурочно в связи с необходимостью оплачивать аренду жилья или ипотеку, но можно предположить, что таковые есть и их немало. Остальные респонденты не называли единственного материального фактора, который служил бы причиной сверхзанятости, скорее это носило более общий характер «нет денег». В этом случае высокая занятость размыта во времени, т.е. нет определенной границы, после которой респондент сменил бы режим работы.

Здесь типичной ситуацией является высокая занятость в офисе, когда *«есть нормированный рабочий день, на котором нужно присутствовать и масса всяких занятий, которые уходят в ночь...»* (мужчина, 36) или же просто *«приходится задерживаться, чем дальше пока, тем больше (протяжный вздох)»* (женщина, 24), *«если не задерживаюсь, то учусь [на вечернем], а если задерживаюсь, то допоздна, и приезжаю уже спать домой»* (женщина, 22). Также для респондентов с высокой занятостью ситуация работы по выходным крайне характерна, за исключением тех случаев, которые определяются спецификой работы. Например, *«Работу дали – делаю ее, суббота, воскресенье – без разницы»* (мужчина, 21); *«работать в выходные приходится наверно...(пауза) где-то через раз, допустим»* (мужчина, 36); *«в выходные я бы сказала там 1-2 раза в месяц это норма»* (женщина, 24); *«в субботу я учусь... как минимум 3 пары, причем это практика... суббота этот день, когда я не пропускаю», «в воскресенье... я готовлюсь на неделю по учебе»* (женщина, 22, совмещает работу и вечернее отделение); хотя и *«тяжело, когда вот так вот работаешь без выходных»* (женщина, 37).

Связано это все с тем, что у респондентов такая *«работа, которая проектно-процентная, т.е. чем больше наработаешь, тем больше денег получишь, это стимулирует, да... не то что работать заставляют, т.е. ты можешь встать в 6 часов и уйти, просто что-то недоделаешь – меньше денег получишь, а денег хочется»* (женщина, 22); *«работа проектная – бывает много, бывает очень много»* (мужчина, 22).

Отношение респондентов к высокой занятости, не ограниченной временным горизонтом может быть разное. На усталость, накопленную задолго до отпуска, жалуется мужчина 36-ти лет: «постоянно нахожусь в таком состоянии... Чтобы изменить ситуацию, я не могу ничего сделать, чтобы изменить ее восприятие – я пью», каждый день «психологическим усилием беру себя за шкирку и тащу на работу». В целом же его работа занимает до 10 часов в день, но она «такая, что думать о ней приходится и в свободное время. Если учитывать это время то, наверно, (пауза) часов 16». Можно предположить, что для него высокая занятость также обусловлена материальным фактором, субъективным восприятием отсутствия денег. Респондент так говорит о своем доходе: «Я наверно такой какой-то... средний... низ среднего класса», однако получает за *«три недели без выходных в интенсивном режиме – 10 тыс. долларов»*. Респондент работает очень много для того, чтобы иметь возможность окончательно перестать работать через какое-то время. Респондентка 22-х лет также жалуется на чрезмерную усталость, однако она поступает следующим образом: «последние две недели совершенно сознательно раньше ухожу с работы... вовремя ухожу с работы, это отражается на эффективности, но когда очень сильно устала, я считаю, это целесообразно... это скорее экстренные случаи, для меня это тоже очень (пауза) психологически некомфортная ситуация, потому что я не люблю отказываться от работы, когда я понимаю, что ее надо сделать». Про переработки она говорит так: «Это моя инициатива», «меня не напрягает много работать».

Высокая занятость другой респондентки, 24-х лет, связана с тем, что «...на самом деле количество твоей работы очень редко связано с... тем, какое количество времени ты провел на работе». Для нее характерна следующая ситуация: «9-ое мая я планирую провести на работе, в частности. Ну, по идее, всегда тянет по субботам на работу, потому что есть объем собственно вещей, которых... определенных, которые нужно сделать, иногда усилием воли я себя сдерживаю и не хожу на работу, но по идее (м-м-м), конечно, хочется работать и шестой день в неделю». Выполнению необходимого объема работ непосредственно в рабочее время препятствует «...один-единственный фактор, из-за которого... собственно, приходится задерживаться в офисе, из-за которого... приходится приходить по выходным. Это зашумленность собственно рабочего места очень интенсивная». Снизить объем необходимых к выполнению проектов респондентка пока не готова, т.к. от этого зависит ее карьера: «Нужно понимать, какое ты хочешь будущее конкретно, хочешь ли ты карьеру или нет... потому что если ты хочешь карьеру, то сейчас уйти с работы даже на part-time это невозможно. То есть (nayзa) если ты не хочешь карьеру... то что ты хочешь... хочешь ли ты деньги или ты не хочешь денег и так далее. Если ты не хочешь денег, вопрос легко решается: ты уходишь с работы либо ищешь какую-то менее оплачиваемую, либо здесь работаешь меньше времени»... Однако она все больше тяготится своей высокой занятостью и собирается все-таки изменить ситуацию: «[есть] у начальства дополнительная нагрузка для меня, а мне очень не хочется ее брать на себя. Обычно я как бы всегда с радостью это делала, а теперь мне не хочется».

Также данная респондентка затронула еще несколько вопросов, связанных с факторами, определяющими высокую занятость. Например, респонденты склонны проводить на работе много времени, если у них дома что-то не так: «у бабушки, да, свои порядки, у меня там свои порядки и принять бабушкины я не в состоянии, вообще не в состоянии. ... у меня молчаливый шок, я просто хожу и не трогаю это все и... ну я стараюсь не бывать дома, по этому поводу... т.е. я всегда была против всяких с бабушкой проектов, тем более таких серьезных как сожительство... вот» (женщина, 24); «Вообще у меня дома так (стучит рукой по столу), я оттуда пытаюсь быстрее убежать, если я проснулась. У меня просто мама такая... супер-активная» (женщина, 34); «очень многие люди, э-э специально затягивают, допустим, работу, чтобы домой не ходить» (мужчина, 33). Или же наоборот – «когда ты [живешь] один – тебе не с кем разговаривать, некуда идти – тебе ничего не остается, кроме того, чтобы работать» (другая женщина, 24).

Отдельным вопросом, связанным со сверхзанятостью, и даже неким ее преимуществом является возможность периодически брать отгулы в случае необходимости. Для одного из респондентов это решающий фактор (больная мама в другом городе, к которой всегда нужно быть готовым сорваться): «У меня все построено на том, что вот завтра — в ружье... вся жизнь построена на неожиданность...», он работает до 12 часов в день без разбора на выходные и будни и «У меня нет отпуска... за такой график работы надо расплачиваться чем-то... как-то у меня нет пока такой потребности» (мужчина, 37).

Упущением можно считать то, что под наше наблюдение почти не попали респонденты — настоящие трудоголики, которые посвящают всю жизнь работе и не мыслят иного существования. Однако их упоминали неоднократно: «у нас есть вот странные люди — достиженцы, карьеристы, которые работают очень много, конечно, энергия бьет через край в этом отношении» (женщина, 24); «В Москве очень большое поколение, которое нацелено, особенно в молодости, больше на работу, чем на свободное время» (женщина, 22). Считает себя трудоголиком респондентка 57-ми лет, у которой есть возможность не работать, но по ее словам, «как только заканчиваешь работать, на этом заканчивается жизнь». Однако и она сетует, что «слишком такое насыщенное... слишком много времени мы тратим на работу, а по-другому нельзя» (работает в следующем режиме: «Рабочий день у меня начинается в 6 утра, заканчивается в 7 [вечера]... без выходных», задерживаться приходиться «в сезон практически каждый день»).

Также назвал себя трудоголиком мужчина 50-ти лет, предприниматель и совладелец предприятия, отличающийся от предыдущих респондентов тем, что «я не наемный работник, меня заставить сверхурочно нельзя, в принципе, если есть необходимость, то я сам себе эту сверхурочную работу составлю», а необходимость бывает «часто». Но встречаются и такие ответы: «Да, я трудоголик. Я согласилась бы за деньги... [больше тратить времени на работу]

Ну из-за денег, скорее всего, сейчас это очень важно» (женщина, 23). В целом же трудоголиками себя считают немногие, даже среди тех, кто постоянно работает сверхурочно: «Я считаю себя лентяем. (как боритесь?) Я не борюсь с ленью, я ее преодолеваю» (мужчина, 36); «не задавался таким вопросом самому себе» (мужчина, 28). Изменил своему трудоголизму респондент 37-ми лет: «Наверное, раньше я бы так и сделал, положа руку на сердце... Мне присущ максимализм в яром проявлении... оценки только «пять»... Но года три назад я переосмыслил какие-то вещи: нужно еще смотреть и на свое здоровье...», в целом, его мнение таково, что «нужно без фанатизма двигаться к своим целям, хотя это сложно, конечно. Есть в этом (максимализме) положительного много, но очень много и отрицательного... ты не замечаешь многое из того, что происходит рядом, а, когда проходит время, понимаешь, что это было важным».

Наконец, единственный респондент (мужчина, 34), работающий на нескольких работах одновременно, говорит, что он «(Вздохнул) Конченый трудоголик (улыбается)». О нем хочется рассказать подробнее, т.к. он интересен тем, что работает оператором на АЗС по сменному графику: «двое суток работаем, шесть дома», но при этом «у меня своя автомастерская, вот такая – раз, второе, я занимают грузоперевозками – это два». Причина здесь, с одной стороны, «да, да, это дополнительный доход», а с другой «Знаете, я попытался как-то день ничего не делать. Я полдня провалялся на диване, потом меня начало всего ломать, мне надо было идти что-то сделать. Т.е. я уже не могу просто лежать на диване». Интересно рассуждает респондент и о взаимосвязи между зарплатой и свободным временем: «(Вы предпринимаете какие-то попытки, чтобы увеличить свободное время?) Да... ругаюсь... с шефом. (Чтобы он меньше работы давал?) Нет, чтобы он больше зарплату платил. (А что это изменит?) А если у меня будет больше зарплаты, т.е. естественно у меня появится больше свободного времени. Почему я столько много работаю? Чтобы работать? Вот опять же сейчас сын заканчивает школу, поступление, дополнительные расходы. Правильно? Т.е. их надо чем-то компенсировать». Т.е. снова всплывают расходы на образование детей как причина сверхзанятости родителей. Увеличить свободное время респондент *«конечно, хотел бы»*, но – *«нет. Работа дороже»*. Среди последствий сверхзанятости для данного респондента характерно наплевательское отношение к здоровью: «у меня бывают... такие ситуации, когда... ложут в больницу, отказываюсь я только потому, что работы по горло, потому что знаешь, что за тебя эту работу никто не сделает, а клиенты ждут – и я отказываюсь от больницы».

Возвращаясь к теме трудоголизма, многие респонденты говорили довольно много о вынужденных трудоголиках: «В нашей культуре нашим людям некогда отдыхать, они выживают по нынешней жизни. Если я еще, допустим, и мои партнеры могут себе это позволить, то большая часть себе позволить отдыха не может, им нужно каким-то образом выживать в этой ситуации, больше работать, чем отдыхать, хотя они тоже хотят отдыхать» (мужчина, 50), и в целом: «Гхорошо заканчивать вовремя], но у нас страна работает не так» (мужчина, 34); «сейчас заработать деньги... везде, не только в России, не являясь бандитом (а это уже не модно, слава Богу), конечно, нужно работать от и до, от и до... Я знаю много, кто зарабатывает хорошо, но они работают от и до... Им просто не хватает эмоционально сил [на отдых]. Не то, что они не хотят... физически у них хватает сил, а эмоционально они опустошены» (мужчина, 37). Иногда респонденты винили в высокой занятости работодателей: «Работодатели не очень ценят наше свободное время, они считают, что нам нечем заняться и *что детей у людей нет»* (женщина, 52). Также, по мнению одного из респондентов, *«трудоголизм* влечет за собой сильную потерю здоровья – я посмотрел, что происходит с окружающими» и «работа ради работы – очень неправильная позиция» (мужчина, 37). Он рассуждает о том, что «деньги здесь имеют не первостепенное значение – уже удалось что-то понять в жизни...», что «может не нужно, там, пять и много нулей - а, может, два и много нулей достаточно?..» и о том, что «сколько нужно денег человеку, чтобы он голыми руками грузил ядерное топливо?..»

Другая сторона этого вопроса – отсутствие интересных дел вне работы либо отвыкание от нормального графика занятости, потеря представления о том, чем можно заняться в свободное время. Респондент, например, признается, что в целом, «есть ощущение, что на самого себя абсолютно не хватает времени, но куда бы я его дел – не знаю» (мужчина, 36). Или мужчина 37-ми лет, волейбольный тренер, так описывает свою занятость: «Заканчиваю работать по-разному. Был момент, когда у нас закрывали зал на ремонт, я занятия проводил в Манеже, я заканчивал в

три, в четыре часа – для меня это был шок. Домой я приезжал в шесть вечера, для меня это был шок, что я так рано приезжал домой. А так, конечно, в основном, это поздно. Ну, это связано со спецификой работы тренера. Но от этого я не тяготюсь. Если это заканчивается, мне становится скучно. Это как наркотик. Только психологический». Вообще, близкий к теме трудоголизма мотив сверхзанятости связан с заинтересованностью работой, но он прозвучал в интервью только один раз: «я люблю свою работу, она мне нравится, она приносит удовлетворение... самое любимое дело – работа» (женщина, 57). Помимо двух респондентов, остальные с радостью бы воспользовались финансовой возможностью не работать: «А зачем мне тогда вообще работать? Я работаю ради будущего... она может быть не всегда интересной, занимать много времени, но для моего будущего она будет очень полезна» (мужчина, 22), «я бы не работал... (занимался) каким-нибудь творчеством. А может быть сельским хозяйством» (мужчина, 36), «я бы... поехал бы там в Гоа, купил себе дом и жил, ни в чем себе не отказывая... ну, сначала бы отдохнул, а потом... каким-нибудь делом занялся, купил бы какую-нибудь моечку или бензоколоночку» (мужчина, 28). Или работали бы не за деньги, а за удовольствие: «да, говорю, вот, как бы было бы хорошо, но, наверное, не смогла бы не работать. Но я, скорее всего, если бы у меня была финансовая возможность, я бы работала на менее оплачиваемой, но на более любимой работе, так скажем» (женщина, 23), «работала бы... но по более свободному графику... писала бы или переводила» (женщина, 22).

Следующим интересным аспектом сверхзанятости является неумение распределять свою нагрузку, планировать время, недостаток самоорганизации. Об этой проблеме довольно пространно рассуждали два респондента. Женщина 24-х лет говорит, что работа в нерабочее время «зависит от того, насколько ты в состоянии оценить объем работы, на которую ты подписываешься, и время, которое тебе необходимо для выполнения этой работы. Обычно это переоценка своих возможностей, которая приводит к тому, что тебе приходится расплачиваться». Она выступает за то, что «...планирование это просто (пауза) просто осознанное отношение наверно к своему времени и к своим целям, т.е. ты дал себе (пауза) труд подумать наконец-то, а до этого ты относился к этому халатно». В ее жизни был период, когда она засиживалась ночами, совмещая работу и учебу: «приходилось вот буквально в сессии, а сессия это там раз в два месяца, у нас модульная система, сидеть прямо ночь за ночью, ночь за ночью... и ты понимаешь, что у тебя дневного времени просто не хватает...», а происходило это буквально из-за того, что «я просто не могла понять, сколько мне всего нужно сделать и сколько мне времени понадобиться, а после этого я начала гораздо более тщательно планировать, именно потому что тот режим, который складывался пока я неграмотно планировала, он меня сильно не устраивал». Вторит ей респондент 36-ти лет: «И когда человек говорит: «не хватает времени», - я считаю, что он как-то не разобрался, какие приоритеты. То есть нужно чем-то жертвовать, не без этого. Нужно поднимать вес тот, который можешь поднять, и не брать обязательств больше, чем можешь выполнить – я считаю, что из-за этого возникают проблемы со временем, потому что попробовал по-разному».

В проблеме постоянной сверхзанятости свою роль играет и повышенная ответственность, характерная для некоторых респондентов: «Но работа — это работа. Ее стараюсь выполнить. ...не могу забить на работу. Всегда вот ее выполняю до последнего. Если она есть, я сижу и делаю ее», ибо «меня как-то чувство ответственности терзает. Все-таки на мне висят дела, грубо говоря» (женщина, 23), «я подхожу ответственно, делаю все, что могу» (женщина, 24); «если я что-то делаю, то я делаю не просто так, чтобы сделать в последний момент, а я с совестью подхожу. Поэтому я никогда не сделаю совсем плохо» (другая женщина, 24).

Наша гипотеза о сокращении объема оплачиваемой занятости ради увеличения времени на сон и досуг не подтверждается в большинстве случаев. Для респондентов с высокой занятостью проблема выбора между работой и досугом либо не стоит вообще, либо решается не в пользу досуга. Например, респондент 36 лет так отвечает на вопрос о выкраивании времени на досуг: «Никак не выкраиваю. Что остается от работы, на что хватает сил», в его ситуации «личное время это вообще объедки от работы». Он жалуется на усталость и полагает, что «в рамках существующего образа жизни... так как оно происходит, так и происходит. Менять что-то в этом плане невозможно... (длинная пауза) может, и можно как-то было бы. Не задумывался». С другой стороны респондент 21 года, работающий крайне интенсивно в сезон и имеющий

несколько выходных в неделю в короткий период не сезона, жалуется даже на излишек свободного времени в этот период: «можно было бы и поменьше», «когда много свободного времени — это тоже не очень хорошо», «10-12 дней на Новый Год это лишнее, могли бы и урезать». Респондент несколько противоречит сам себе, например, на вопрос о том, считает ли он себя трудоголиком он отвечает: «ни в коем случае», но в дальнейшем рассуждает следующим образом: [при финансовой возможности не работать] «работал бы, интересно же... без работы когда-то надоест гулять просто так». Свою работу с режимом «с 9ти до 9ти, но не позже 11» и «бывало 15-16 дней без выходных», а «ноябрь-декабрь чисто одна работа, редко когда случается выходной» респондент менять не собирается: «полностью устраивает, там и по оплате труда, и по подбору коллектива даже... что-то искать... лучшее — враг хорошего». Респондентка 22-х лет, совмещающая учебу на вечернем с довольно интенсивной работой, также не готова снижать объем работы в пользу досуга и сна: «между работой и свободным временем выбирать не приходится», а уж «если жертвовать, то учебой». Она в принципе не видит пока возможности изменить график работы под себя, потому как «график работы привязан к учебе, который в свою очередь не варьируется».

Выкраивание времени на сон не стоит в приоритете ни у одного у респондентов: «на сон, как правило, забивается» (женщина, 22); «устала я... выспалась, не выспалась, я знаю, что мне нужно идти на работу. Всё» (женщина, 57); «съемки чаще всего заканчиваются утром часов в 5, в 8, а то и до полудня может затянуться... если пересекаются какие-то проекты, то выспаться не удается в принципе» (мужчина, 36); даже работать ночью для некоторых «лучше: никто не звонит, никто не отвлекает, день все время посетители, все время... Ночью да, лучше работать, я сова, поэтому мне лучше работать ночью» (женщина, 23). Про дневной сон позиция и вовсе такова: «спать нельзя — нужно работать» (мужчина, 36).

Если же обратиться к той части респондентов, которые не работают в режиме сверхзанятости, то некоторые из них лимитируют свой рабочий день вполне осознанно. Многих очень устраивает такая ситуация, когда «поработал, время — щелк, ты пошел, ты свободен», «есть распорядок дня, это очень хорошо» (мужчина, 34); «я трудоголик, меня нужно останавливать» (женщина, 59; работает по фиксированному графику и полагает, что «для женщины, мне кажется, это много — восемь, девять часов»); «есть компании, где просто принято и считается хорошим тоном задерживаться, то есть, даже если ты ничего не делаешь. Вот, ну то есть... я, как бы, в таких компаниях не хотел бы работать (довольно)» (мужчина, 33).

Наконец один из респондентов, мужчина 33-х лет, так рассуждает о сверхзанятости: «Ну, вот, я принципиально строю работу так, чтобы все делать в рабочее время. Потому что это, как бы... неправильно, я считаю... Все-таки эти сверхурочные работы, вот, не знаю, я сколько наблюдал людей, которые работают сверхурочно, это связано или с тем, что они действительно на этом больше зарабатывают, то есть, есть смысл, вот.. или это связано с тем, что они пытаются от кого-то спрятаться.. там, от каких-то семейных проблем... или они настолько не умеют построить свою работу, что они все время чем-то заняты, но вот любой другой человек сделал бы просто это в два раза быстрее». Высказанная респондентом точка зрения является довольно характерной.

Подводя некие итоги, можно говорить о том, что в гендерном разрезе проблема сверхзанятости варьируется незначительно. В целом, сверхзанятость в молодом возрасте и для мужчин и для женщин связана с желанием заработать как можно больше, построить свою карьеру и добиться финансовой независимости. В средних и старших возрастах по нашим респондентам гендерная картина несколько расходится: для женщин сверхзанятость в большей степени связана с трудными жизненными обстоятельствами, с необходимостью зарабатывать на сверхурочных или с субъективной невозможностью сменить род деятельности, место работы. Для мужчин же более характерно преобладание целевых установок на раннее прекращение трудовой деятельности, также среди них чаще встречаются люди, довольные своей работой и сложившимся режимом.

Субъективное отношение к ненормированному графику работы в большей степени варьируется по возрастным группам, нежели по гендерным. В молодом возрасте респонденты склонны воспринимать сложившийся график как временное явление, вынужденные переработки служат достижению поставленных целей, например, продвижению по карьерной лестнице. В

связи с этим и с тем, что в целом молодые люди более энергичные, сверхзанятость причиняет значительно меньше неудобств, нежели в старших возрастах. Респонденты из средней возрастной группы часто упоминают проблемы со здоровьем, накопившуюся усталость, причиной которой является недостаток сна и отдыха. Но можно предположить, что сформировавшаяся за долгие годы привычка работать в очень интенсивной режиме не позволяет сменить график и снизить объем занятости. Респонденты средних возрастов, работающие в режиме сверхзанятости, в основном утрачивают интерес к занятиям, не связанным с основной трудовой деятельностью, возможность увеличить свободное время воспринимается ими абстрактно. В старшей возрастной группе среди женщин преобладают те, кто работает столь интенсивно по причине сложного материального положения, и их отношение к сверхзанятости крайне негативное, они откровенно ею тяготятся. Среди мужчин старшей возрастной группы основным мотивом сверхзанятости является привычность сложившегося режима, «накатанность рельс» вкупе с достаточно высокой заинтересованностью делом (необходимо отметить, что данные мотивы нашли отражение и у одной из респонденток пенсионного возраста).

# СОКРАЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА ТРАНСПОРТ КАК СТРАТЕГИЯ УВЕЛИЧЕНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ И ВРЕМЕНИ СНА. *РАЗУМОВА СВЕТЛАНА*

В рамках нашего исследования мы хотели выяснить, существуют ли у жителей Москвы и Московского региона стратегии увеличения свободного времени и времени сна. Одна из наших гипотез связана со временем, которое респонденты тратят на транспорт. Мы предположили, что люди стремятся сократить время на дорогу за счет изменения вида транспорта, переезда ближе к работе, работы ближе к дому, смены графика работы, а также что люди стремятся наиболее эффективно и полезно проводить время в транспорте.

Для жителей Москвы и Московского региона проблема транспорта приобретает особую остроту. Конечно, транспорт в первую очередь необходим, чтобы добраться до места работы или учебы. Из опрошенных нами 60 человек всего трое делают это пешком. При этом прогулка воспринимается, прежде всего, как удовольствие, как то, что приносит пользу («Утром я хожу пешком, час я иду пешком до работы ... для здоровья» (Алла-1, ж, 52), «позволяю себе пройтись не спеша до работы» (Алла-2, м, 36), «Я хожу пешком .... я не люблю общественный транспорт» (Влад-3, ж, 45), «И я прямо так пристрастился ходить пешком, что сейчас вот, реально этого не хватает» (Таня-5, м, 33)).

Большинство респондентов вынуждены добираться до работы и учебы на транспорте. На собственной машине ездят 9 человек, остальные используют общественный транспорт. Причем 11 человек пользуются только метро, трое – только электричками, 1 – только маршрутным такси. Остальные же респонденты, то есть подавляющее большинство опрошенных, используют несколько видов транспорта ежедневно. Чаще всего это 2 вида транспорта, причем комбинации могут быть самые разные: метро+частник, метро+троллейбус, метро+маршрутка, автобус+метро, электричка+метро, троллейбус+монорельсовая дорога. 3 респондента, чтобы добраться до места работы, вынуждены пересаживаться с одного вида транспорта на другой вид 2 раза: автобус+метро+маршрутка, электричка+метро+маршрутка, электричка+метро+электричка. Такого рода пересадки являются довольно изматывающими, к тому же иногда имеет место несостыковка режимов отправления разных видов транспорта, поэтому приходится тратить на дорогу еще больше времени («А просто на ту работу, там надо еще с пересадками, там пока еще вот эту электричку с Москвы ждать, там еще час просто ждем электричку, она просто редко ходит» (Света-4, м, 30)). Возможно, именно поэтому часть респондентов расценивают использование только одного вида транспорта как несомненный плюс («я, вообще, использую один только вид транспорта ... То есть, вот сел, вышел – и на работе. Потому меня сейчас абсолютно устраивает» (Таня-5, м, 33), «Пусть это будет один вид транспорта, час, чем два транспорта по полчаса» (Алина-4, ж, 35)).

Большинство опрошенных нами людей постоянно ездят по одному и тому же маршруту на работу или на учебу, и транспорт стал для них неотъемлемой частью повседневной жизни. Более

того, нередко именно транспорт задает некие ограничительные, рамочные условия, исходя из которых люди планируют свое время. Это прежде всего касается тех видов транспорта, где существует четкое расписание, например, электричек («У меня четкое расписание, связанное с электричкой ... я каждое утро, как солдат... В связи с тем, что ездить далеко, и ... очень четко увязано с расписанием электричек.. У меня все с вечера готово всегда» (Таня-5, м, 33), «6 часов, встаю, в 7 часов электричка» (Максим-3, м, 30), «Угадываешь под электричку выход с работы» (Алина-4, ж, 35)). Однако такого же вида ограничения стоят и перед автомобилистами в виде пробок на дорогах. Поэтому некоторые приезжают на работу пораньше, чтобы не стоять в пробках (например, респондент (Таня-3, м, 37) просыпается в 6:30, чтобы «избежать пробок и доехать комфортно»), некоторые засиживаются на работе, чтобы не попасть в вечерний час-пик («Поэтому [из-за пробок] мы не спешим уйти с работы. Часов до 8... можно потратить это время просто стоя в пробок, а можно заняться чем-нибудь полезным...» (Максим-4, м, 22)).

Чаще всего, маршрут, по которому люди ездят каждый день, отработан до мелочей, и в нем довольно трудно что-то изменить. Мнение многих респондентов сводится к фразе: «Маршрум слишком хорошо рассчитан, он не меняется» (Алла-2, м, 36). Попытаемся выяснить, склонны ли люди уменьшать время, которое они тратят на транспорт, и за счет чего они могут это сделать. Первые вариант – до предела сократить время на традиционный маршрут («Ну, если я в метро еду – то я не иду, а бегу по эскалатору» (Таня-2, ж, 24)). Однако понятно, что этот способ доступен и приемлем далеко не для всех респондентов. Кроме того, он не может значительно сократить время. Еще один вариант предложен той же респонденткой (Таня-2, ж, 24) «Если я куда-то выезжаю днем, то я стараюсь в несколько мест сразу съездить, потому что я не люблю ехать в одно место. Могу в один день в четыре места съездить, все поездки скомпоновать». Конечно, если работа человека не связана с постоянными разъездами, использование такого варианта также не представляется возможным. Рассмотрим более реальные резервы сокращения времени, которые связанные с развитием транспортной инфраструктуры, с изменением вида транспорта, с изменением место жительства и работы. Рассмотрим эти варианты более подробно.

Транспортная инфраструктура менее всего из вышеперечисленного зависит от выбора конкретного человека. Она скорее формирует внешнюю для человека среду, которая может быть более или менее благоприятной. Так, в частности, открытие станции метро Сретенский бульвар сэкономило время на транспорт респондентке (Даша-4, ж, 47), а введение в строй монорельсовой дороги – респонденке (Даша-3, ж, 60). В целом же, как уже было отмечено выше, данный вариант не может рассматриваться в полном смысле как осознанная стратегия по сокращению времени на транспорт, а скорее как счастливое совпадение.

Разрабатывая гипотезы для нашего исследования, мы в первую очередь полагали, что респонденты будут иметь желание изменить вид транспорта, чтобы сократить время на дорогу. Анализируя ответы респондентов, мы пришли к выводу, что это далеко не всегда так. Помимо чисто временного фактора, значительную роль при выборе вида транспорта играет опять же инфраструктурный, а также финансовый и условно нами названный "социально-досуговый" фактор. Кроме того, ряд респондентов вообще не видят проблемы в том, что они тратят время на дорогу («Меня дорога не напрягает вообще, как раз пока доедешь, проснешься», «близко тоже не интересно» (Ольга-3, м, 21), «время добирания для меня не критично». (Ольга-5, ж, 22) «лишний час роли особой не играет» (Света-4, м, 30)). Отметим, что такой точки зрения в первую очередь придерживаются те респонденты, у которых довольно много свободного времени. Кроме того, ряд респондентов просто не имеет возможности изменить традиционный маршрут из-за полного отсутствия альтернатив в силу неразвитости транспортной инфраструктуры («А просто не получается доехать до работы другим видом транспорта. То есть это находится практически в центре Москвы и ближайший транспорт – только такой» (Алина-4, ж, 35), «У меня в районе идет стройка. В связи с этим общественный транспорт ходит, ну, просто катастрофически плохо, с какими-то жуткими вообще перерывами, набитые маршрутки.. Это очень тяжело просто» (Катя-5, ж, 29)).

Большинство же респондентов задумывались об изменении вида транспорта. Прежде всего, имеется в виду выбор между общественным транспортом и личным. У каждого есть свои преимущества и недостатки. При этом следует разделять общественный транспорт на наземный (автобусы, троллейбусы, трамваи, маршрутки, а также электрички) и подземный (метро).

Отметим, метро остается самым популярным видом транспорта, им регулярно пользуется более половины опрошенных.

Интересно отметить, что двое респондентов рассматривают мотоцикл как реальную альтернативу собственной машине или общественному транспорту. Так, респондент (Алла-5, м, 34) скоро получит права на вождение мотоцикла, за счет чего сократит время на транспорт примерно на полчаса в день. А респондент (Таня-3, м, 37) хотел бы приобрести мотоцикл, но он считает, что «для экстремального вида спорта надо располагать страховкой в какую-нибудь больницу приличную и временем – месяца два-три, чтобы залечить перелом ноги какой-нибудь сложный,... у меня трех месяцев нет. Поэтому я жесткий противник экстремальных видов спорта, для себя – я даже мотоцикл не могу себе позволить по этой причине». А одна респондентка (Алла-4, ж, 24) вообще задумывается о покупке велосипеда: «Думаю, может велосипед куплю, буду ездить». Однако данные виды транспорта следует рассматривать скорее нетипичные.

Рассмотрим подробнее каждую из наиболее популярных альтернатив, остановившись на выделенных выше факторах-"барьерах" – временном, финансовом и "социально-досуговом".

Итак, главным преимуществом метро перед автомобилем и наземным транспортом состоит в возможности точно предсказать время, необходимое для поездки («Проблема в том, что, ну скажем.. мне важна более стабильность... вот, стабильное время в пути... я как бы, вот, понял, что лучше потерпеть дискомфорт, но четко знать, что ты вот во столько встал – и во столько приехал.. как бы, все четко», (Таня-5, м, 33), «рассчитан транспорт так, что я прихожу на работу вовремя» (Алина-4, ж, 35), «там пробок нет» (Лиза-4, ж, 21), «Чтобы не сидеть в пробке, я бы предпочел метро» (Таня-3, м, 37), «На работу на автомобиле добираться совершенно нереально, это занимало бы раза в три дольше времени» (Алла-2, м, 36), «Метро – самый удобный вид транспорта. Верхним – невозможно... Пробки – мама не горюй» (Максим-4, ж, 43), «добираюсь на метро – самый быстрый (по московским меркам) и удобный транспорт. Пытался ездить на машине — ничего хорошего из этого не получается», (Катя-1, м. 47), «очень расстраивают пробки» (Эмма-2, м, 27), «Но, вообще говоря, (пауза) на машине ехать... плохо сейчас, потому что все время стоишь, хорошо только вот по ночам... а так уже последнее время не передвигаюсь на машине, потому что транспорт общественный эффективнее» (Алла-4, ж, 24), респондентка задумывалась «о покупке машины, конечно. Но не знаю, сократит ли это. Чисто по карте я думаю, что сокращает значительно. То есть в вечернее время за 20 минут можно доехать» (Света-2, ж, 23), «По поводу машины: думал, и не раз, и не два... Но я просто уверен, что пробки. Ситуация ужасная. Если я еду на работу к первой, вот, в полдевятого которая, паре, то я мог бы. Если нет, то я попадаю в совершенно, просто, неисполнимую пробку. Сегодня, как раз, читал статью, что Выхино переполнено на 186%. Поэтому здесь только в этом проблема. Потому что у меня есть права и все... Я не считаю, что это возможно. К сожалению. Потому что я бы с удовольствием» (Катя-2, м, 37), «работаю в центре, и в центре серьезные проблемы с парковкой, и добраться до центра тяжело» (Эмма-5, ж, 25).

Следовательно, как мы видим, большинство респондентов в принципе не прочь ездить собственном автомобиле, главным останавливающим фактором являются именно пробки. Даже те люди, которые пользуются собственным автомобилем, отмечают этот фактор («Работа у меня расположена близко, и пробок таких нет» (Катя-3, ж, 24), «Я езжу на машине, я добираюсь на работу, в зависимости от ситуации на дорогах, это от часа до, в принципе, до бесконечности. Последний раз была ситуация душевная – попала в пробку и три часа ехала на работу» (Катя-5, ж, 29)).

И лишь один человек из опрошенных нами 60 сказал, что на машине быстрее добираться до работы, чем на общественном транспорте: «А на машине быстрее и удобнее, потому что на метро я езжу, еду дольше — мне еще далеко до метро добираться. Вот, мне проще таким образом» (Катя-5, ж, 29). Отметим, что это та же самая респондента, которая отмечала, что из-за стройки в ее районе очень тяжело добираться общественным транспортом до метро (см. выше). То есть в этом случае велика роль того же инфраструктурного фактора.

Второй аргумент, о котором респонденты говорили значительно менее охотно, связан с финансовой стороной вопроса. Понятно, что, во-первых, расходы на покупку собственного автомобиля, во-вторых, расходы, связанные с его содержанием и расходы на топливо, будут

значительно выше расходов на общественный транспорт. Один из респондентов, которые ездит до работы 4 часа на двух электричках и метро, провел следующий подсчет: «Бензин. Там это 500 рублей придется только на одну дорогу идет за 1 день, а 10 раз съездишь — 5000 уже, ползарплаты. Плюс машину купить надо, еще тысяч 200-300. Короче, это вообще не вариант. У кого даже есть машина, они все равно не ездят на машине, на электричках» (Света-4, м, 30). На практике мнение данного респондента подтверждает респондент (Максим-3, м, 30), у которого есть машина, но он ездит на электричке, потому что «накладно на бензин». Тот же респондент (Света-4, м, 30) приводит расчеты использования другой электрички: «Можно доехать быстрее на час. 50 рублей. Ну, считай, 10 раз если в месяц ездить, реально на 500 рублей в месяц дороже».

Выбор между альтернативами метро-наземный транспорт и машина-наземный транспорт стоит далеко не так остро, так как из-за пробок по временному фактору наземный транспорт (за исключением электричек) приравнивается к собственной машине («Пробка — она и для всего пробка» (Света-3, м, 27)). Электрички же, напротив, выступают альтернативой наземному транспорту и собственной машине в силу того, что там не бывает пробок («До метро еду либо на электричке, когда большие пробки, либо еду на маршрутке» (Катя-2, м, 37), «Был маршрут какой, я ехал на автобусе э-мм.. до работы. Но там.. постоянно начали возникать проблемы с пробками. То есть,.. то что.. пятнадцатиминутный путь занимал там сорок-пятьдесят минут, вот. В итоге я решил... там был второй маршрут — ехать до Очаково на электричке, там две остановки, потом — двадцать минут пешком» (Таня-5, м, 33)).

Прежде чем перейти к следующему, "социально-досуговому" фактору, хотелось бы остановиться на вопросе, в каких случая люди склонны изменять обычному виду транспорта. Вопервых, обычно это либо происходит в то время, когда пробок нет, и явное временное различие между метро и другими вилами транспорта или стирается, или наблюдается преимущество в скорости у наземных видов транспорта, либо когда временной фактор становится не очень важным. Во-вторых, это скорее связано с некими специфическими обстоятельствами, которые практически нивелируют действие финансового и социально-досугового фактора, такими, например, как нехватка времени («Если мне не хватает времени, значит, я еду на маршрутке» (Алла-1, ж, 52), «вместо автобуса на маршрутке доезжаю» (Оля-5, ж, 22), «Ну было-было пару моментов, когда я... просыпал. Бывало такое – будильник завел, а у меня села батарейка и он не прозвенел. Я проснулся – полвосьмого. Я сразу оделся, сел на машину и поехал. На электричку я опоздал, а на машине доехал» (Максим-3, м, 30), если проспала, «ловлю машину до метро» (Ольга-5, ж, 22), «Ну то есть когда мне нужно быстро куда-то добраться, я беру такси... нооо, это бывает очень редко» (Оля-5, ж, 22)) или усталость («Вечером я езжу только на маршрутке, потому что я захожу в магазины, еду покупаю, с сумками, конечно, лучше examь» (Алла-1, ж, 53), «Домой я еду на такси, даже если уже начинает работать общественный транспорт, сил не остается» (Даша-5, ж, 34)).

Далее перейдем к так называемым «социально-досуговым» характеристикам видов транспорта. Дело в том, что, как показали ответы респондентов, нередко именно степень комфорта, люди, которые окружают, возможность заняться каким-то приятным делом в транспорте при выборе вида транспорта играют не меньшую роль, чем время и финансовые условия. Итак, если говорить об альтернативе общественный транспорт/ личный автомобиль, то некоторые респонденты отмечают, что в общественном транспорте их напрягает скопление людей («По крайней мере, наверное, в характере можно дольше побыть наедине с собой, скажем так. Не отягощаясь настроением соседних людей, которые вот едут в транспорте. Потому что иногда настроение людей не совпадает, не совсем хорошее уже с утра. Поэтому пока доезжаешь до работы, ты можешь получить эмоции, которые мог бы ты и не получить, если б ты не столкнулся с этими людьми... Потому что когда происходят какие-то столкновения между невыспавшимся человеком и который уже проснулся и успел завестись. Вот. соответственно, получаешься тоже, как губка, реагируешь на это» (Алина-4, ж, 35), «Метро у нас превратилось, проще говоря, в помойку. Нужно, чтобы люди достойно ездили на метро, не *толкались*» (Лиза-2, ж, 45)). Интересно, что при этом имеет место и совершенно противоположное мнение: «В метро очень много интересных людей. Необычных, которые как-то не соответствуют твоим представлениям, как должны выглядеть люди. Все это достаточно занятно» (Эмма-2, м, 27). Более того, данный респондент отмечает, что большее негативное социальное влияние несет как раз езда в личном автомобиле, а не на общественном транспорте: «Очень расстраивает количество не очень адекватных людей на дороге ... И когда есть какой-то запас жизненной энергии, чтобы все это переносить, то автомобиль, конечно, предпочтительнее, но когда слаб духом ... едешь на метро» (Эмма-2, м, 27).

К тому же, если респондентка (Алина-4, ж, 35) полагает, что наедине с собой можно побыть только в личном транспорте, то респондентка (Максим-4, ж, 43), напротив, говорит подобные вещи об электричках: «Я люблю одиночество. Мне в день необходимо часа 3-4 побыть просто одной...». Вероятно, это в первую очередь объясняется тем, что последняя респондентка, по всей видимости, не сама водит машину, ее отвозит кто-то из членов семьи, и, соответственно, искомого одиночества в его/ее компании она достичь не может, в отличие от электрички, где соседство незнакомых людей не мешает ей насладиться этим чувством.

Кроме того, в условиях дефицита времени, с которым сталкивается большинство респондентов, важным качеством транспорта является возможность заняться в нем какими-то вещами, не связанными непосредственно с самой поездкой. Эту мысль, например, ясно выразил респондент (Света-4, м, 30): «С машиной комфорта меньше. Так что там никакого комфорта нет. B электричку сел — спи, свободное время все твое. A в машине ты сел — ты должен быть сосредоточен, ехать, там, куда тебе надо там, и тебе ни поспать, ни отвлечься, ничего не делать. Когда на работу приедешь – уже усталый, там сколько пока по МКАДу доедешь, там». В связи с этим остановимся на вопросе «свободное время все твое», то есть рассмотрим, насколько респонденты в транспорте могут уделить время досугу, сну или работе. Конечно, в этом смысле личный транспорт (имеется в виду, что респондент сам ведет машину, люди с личными водителями в нашем исследовании не рассматривались) предоставляет меньше возможностей для досуга («За рулём нельзя поспать» (Алина-4, ж, 35)). Правда, комфортность машины по сравнению с метро отмечали многие (например, «Метро, практически, нет... Лучше на машине. В пробках – есть аудиокниги. А самое главное, воздух там лучше. В машине кондиционером я не пользуюсь, а, во всяком случае, если там пыльно, то это моя пыль, которую я туда принесла» (Катя-4, ж, 45), «я еду на метро, от чего страдаю» (Алла-4, ж, 24)). Однако, когда человек ведет машину, возможность его как-то отвлечься и отдохнуть сводится к прослушиванию музыки, радио и аудиокниг («Музыку, радио» (Катя-5, ж. 29)).

Гораздо более широкий спектр возможностей предоставляет общественный транспорт. В первую очередь, респонденты отмечали чтение как наиболее реальный и распространенный вид досуга в общественном транспорте. Конечно, не все люди реально могут этим воспользоваться либо из-за большого количества народа («Стою, зажатая со всех сторон» (Дима-3, ж, 48), «Читать невозможно...в метро совсем невозможно, потому что утро. Когда возвращаюсь вечером, то тоже невозможно, потому что вечер» (Лиза-2, ж, 45), «обычно это невозможно изза количества народу» (Лиза-1, ж. 22)), либо из-за состояния здоровья («У меня слабое зрение, поэтому я не читаю» (Таня-4, ж, 59)). Но все же подавляющему большинству респондентов удается читать («Книжку читаю» (Алла-4, ж, 24), «бывает, что читаю книжку» (Алла-2, м, 36), «читаю книжки» (Оля-5, ж, 22), «Практически всегда <читаю>, когда еду куда-нибудь», (Максим-4, ж, 43), «Читаю, конечно... чаще всего читаю» (Эмма-5, ж, 25), «Сплю, читаю» (Света-2, ж, 23)). Более того, часть респондентов видят преимущество общественного транспорта перед личным именно в том, что в общественном транспорте можно почитать («А в метро хоть книжку почитать можно» (Катя-1, м, 47), «Когда я не ездила на машине, я читала книжки в метро, понятное дело. Ааа.. в метро читается очень удобно, душевно, замечательно, прекрасно к этому виду транспорта в связи с этим отношусь..если б еще не толкались, вообще было бы круто» (Катя-5, ж, 29). При этом некоторые респонденты из-за дефицита времени имеют возможность читать практически только в общественном транспорте («Читаю только в транспорте» (Оля-5, ж, 22), «Там все равно столько же ехать, хоть книжку почитаю, ну в смысле страничку дочитаю лишнюю» (Алла-4, ж, 24), «Можно и читать, если что-то заинтересовало, и не успеваешь дома это сделать... Можно и книжку взять, потому что дома ее почитать некогда. Можно взять журнал, что-нибудь из прессы. Тоже, когда особо дома читать некогда, только успеваешь в электричке» (Алина-4, ж, 35) респондент (Алла-2, м, 36) читает «в дороге, в основном»).

При этом один респондент высказал такую очень интересную мысль: «Я сейчас просто... чем радуюсь.. поездкам.. Я, просто, в свое время жил в Мытищах – а работал на Юго-западной,

вот.. И тогда тоже по два часа ездил. И я за счет вот этих вот транспортных концов очень много интересной и полезной вообще литературы перечитал. И сейчас, в общем, занимаюсь тем же самым.. То есть, я читаю много, да» (Таня-5, м, 33). То есть данный респондент превратил время на транспорт фактически в свободное время, которое он тратит на свой любимый вид досуга чтение. Причем респондент читает преимущественно читает историческую и художественную литературу: «Я вот, конечно, очень много читаю по истории... сейчас, чтобы сформировать четкое мнение по какому-то историческому моменту, требуется прочитать очень много литературы, как бы... с разных сторон спора... не так давно я прочитал, там, три тома мемуаров Черчилля.... В общем, поэтому.. ну мне просто вот это интересно, поэтому по истории я читаю много ... Ну, вот, конкретно сейчас я читаю, вот.. Достоевского, «Бесы». Вот, почему-то они мимо меня прошли.. читаю – вот, прямо радует» (Таня-5, м, 33). При этом другой респондент высказал точку зрения, что в общественном транспорте читать художественную литературу невозможно: «Обычно читаю... детективы. Хотя люблю читать серьезную литературу, в метро не получается» (Катя-2, м, 37). Возможно, это связано со спецификой вида транспорта: первый респондент ездит на электричке, а второй – а метро.

Вторым по популярности после чтения видом деятельности в транспорте является сон («В метро сплю все время. Я везде могу заснуть. Вообще везде... С Охотного Ряда до Университета можно поспать. Я в то время езжу, что можно. Я же не с самого утра еду» (Света-2, ж, 23), «Я просто очень много времени трачу на транспорт, поэтому есть возможность в транспорте поспать» (Оля-5, ж, 22), «На работу ехал, в электричке спал всю дорогу. Прям сразу, только сяду, сразу спать» (Света-4, м, 30), «Когда сплю, когда просто еду» (Максим-3, м, 30), «Просто подремлешь. Если есть возможность сесть» (Алина-4, ж, 35), респондентка (Даша-5, ж, 34) тратит время в транспорте «на мысли или на досыпание»). Причем некоторые респонденты спят так крепко, что просыпают свою остановку («будили на конечной остановке троллейбуса» (Ольга-5, ж, 22), некоторым же удается проснуться вовремя («Еще ни разу не проезжала. Вот сколько раз засыпала, как автопилот срабатывает — всегда просыпаюсь» (Эмма-5, ж, 25)).

Некоторые респонденты используют время в транспорте для общения («Обычно там болтаем. У кого что за 3 дня произошло, там все пока поговорим, пока туда-сюда, уже приехали» (Света-4, м, 30) (респондент работает сутки через трое, ездит на работу со своими коллегами), «Предпочитаю общаться, но не всегда получается найти попутчика туда и обратно» (Эмма-5, ж, 25)).

Что касается прослушивания радио и/или музыки в общественном транспорте, то подавляющее большинство респондентов этим не занимаются (например, «Музыку я не слушаю в транспорте», (Таня-2, ж, 24)). Лишь один респондент (Катя-2, м, 37) сказал: «А что касается наземного транспорта — либо я слушаю радио, либо вообще ничего». Одна респондентка даже отметила негативное влияние музыки в транспорте: «Музыку я слушаю редко, потому что это опять же мозг приводит в дурацкое довольно-таки состояние» (Алла-4, ж, 24).

Одна респондентка ответила, что в общественном транспорте она разгадывает сканворды, *«чтобы мозги не засыхали»* (Максим-4, ж, 43).

Интересно, что ряд респондентов отметило, что они любят наземный общественный транспорт («Больше люблю наземный транспорт» (Ольга-5, ж, 22), «Очень люблю наземный транспорт» ((Катя-2, м, 37)). Вероятно, это связано с тем, что в наземном транспорте есть возможность смотреть в окно («Я просто люблю смотреть на Москву, Лужники, Воробьевы горы» (Катя-2, м, 37), «В автобусе я все время в окно смотрю – я даже в автобусе никогда не читаю» (Таня-2, ж, 24)).

Итак, важно отметить, что рациональное использование времени в транспорте можно рассматривать как осознанную стратегию, которую использует большое число респондентов. Так, как уже было показано выше, люди сознательно берут с собой книжку для чтения, так как не успеваю читать дома. Некоторые специально приобретают различные электронные приборы для упрощения чтения (например, респондент (Алла-2, м, 36) читает «тексты с наладонника», потому что у него есть «технические возможности», «У меня есть ноутбук... и вот я специально его приобрел, с этим... Скай Линковским модемом... можно, в общем, все: читать, играть, смотреть фильмы... В общем, жить насыщенной жизнью в электричке... Я, единственное, когда я вот начал только ездить — я сразу понял, что... в электричке, конечно, надо срочно что-нибудь

- купил ноутбук, и вот теперь у меня все... все постоянно загружено какими-то интересными вещами» (Таня-5, м, 33). В общем-то, люди пытаются в транспорте «добрать» то, что они не успевают дома (досуг или сон) («Можно поспать, если не выспался» (Света-3, м, 27)). Причем при изменении бюджета времени в ту или иную сторону большинство респондентов может гибко изменять занятия в транспорте (например, «Когда я училась, когда у меня было мало времени — я читала. А утром спала. А сейчас, поскольку у меня появилось много времени — я могу дома читать. Поэтому сейчас в транспорте я, в основном, сплю или смотрю в окно» (Таня-2, ж, 24)).

Одна из наших гипотез состояла в том, что люди стремятся в транспорте выполнять какието рабочие или учебные обязанности. Но оказалось, что таких респондентов всего двое: респондентка (Ольга-5, ж, 22) старается время в транспорте *«использовать рационально»*, в основном на учебу, а респондент (Таня-5, м, 33) *«оп-line постоянно. То есть, в пути можно решать вопросы всякие»*.

Итак, выбор того или иного вида транспорта связан не только с бюджетом времени, но и с другими характеристиками видов транспорта.

Далее перейдем к рассмотрению еще одной нашей гипотезы, которая состояла в том, что для экономии времени на транспорт люди стараются найти работу ближе к дому. Как уже было отмечено выше, для некоторых респондентов время, затрачиваемое на дорогу, не является самой важной характеристикой работы (например, «Я же работу не по дороге выбираю» (Света-3, м, 27)). Кроме того, часть респондентов полностью удовлетворены нынешним местом работы и не готовы ничего менять («Вариант работы поближе к дому не рассматривается, так как работаю уже давно в этой компании, мы ее практически сами создали, это наше детище. Очень хороший коллектив – менять в плане работы ничего не хочется» (Катя-1, м, 47)).

Однако большинство респондентов все же задумывались о поиске работы ближе к дому, а некоторые даже предпринимали для этого конкретные шаги. Однако в силу специфики работы часть респондентов либо вообще не могут найти работу ближе к дому («Спрос на рынке не очень велик» (Таня-5, м, 33, «Моя работа не предполагает выбора места работы» (Оля-5, ж, 22)), либо не могут найти работу с такими же характеристиками, в первую очередь, связанными с оплатой труда и с обязанностями («Нет там вообще ничего подходящего, даже ничего» (Света-4, м, 27), «Да, пробовала – получилось, но такой зарплаты нет. Есть работа, которая меня удовлетворяла, только не зарплатой, а сам принцип работы – очень интересно, и график работы там не такой жесткий, но зарплата маленькая – так как это государственное учреждение» (Таня-4, ж, 59), «Так как я живу не в самой Москве, получается выбор один: либо это работа рядом с домом, но финансово это как бы меньше работа. Работа по финансам, доходам, меньше» (Алина-4, ж. 35), «Я считаю это оптимальным вариантом для меня, потому что у меня были места работы сильно удаленные и сильно приближенные к дому, то есть разные варианты. У меня был вариант работы, когда можно было за 20 минут дойти пешком совершенно спокойно до места работы, но, вот, сама работа меня, к сожалению, не устраивала. Поэтому здесь, в общем-то, я считаю это оптимальный вариант» (Катя-5, ж, 29)). Следовательно, фактор времени зачастую выступает как бы дополнительным к другим характеристикам рабочего места («Перед тем, как попасть на работу сюда, я рассматривала предложение одной компании, которая предложила очень хороший вариант по зарплате, по, там, не знаю, массе каких-то условий, но у нее было два недостатка: она была недостаточно интересной и очень далеко находилась.. соответственно этот вариант отпал практически сразу» (Катя-5, ж, 29)).

Некоторым респондентам действительно удалось реализовать стратегию, связанную с выбором работы ближе к дому, но таких респондентов меньшинство («Я пыталась сократить время путём выбора педиатрического участка, который находится рядом с моим домом» (Влад-3, ж, 45), «Когда я искала работу, я исходила из того, чтобы мне было удобно добираться. То есть как можно времени... как можно меньше времени между транспортом, одним и другим, было» (Алина-4, ж, 35)).

Мы задавали респондентам вопросы, готовы ли они увеличить время на проезд до места работы, при условии, если заработная плата также увеличится. Ответы получились довольно разными («В принципе без разницы, как ехать на работу, можно и 2 часа ехать с такой же зарплатой» (Света-1, ж, 28), «Если бы эта работа была бы мне очень интересна, я бы не пожалела бы времени на поездку, ну и конечно оплата, это серьезный критерий» (Даша-2, ж, 20),

«Я трудоголик. Я согласилась бы за деньги» (Света-2, ж, 23), «Мне и здесь платят ну, скажем так, прилично, поэтому тратить больше времени на дорогу не хотела бы...пока живу с родителями, позже может и соглашусь» (Лиза-4, ж, 21).

Что же касается графика работы, но он очень тесно связан с прочими характеристиками рабочего места, поэтому выделить влияние этого фактора довольно сложно. Можно лишь отметить, что несколько респондентов, являющихся предпринимателями, самостоятельно выбирают удобный для себя график работы, в том числе и учитывая время необходимое на дорогу. А респондент (Света-4, м, 30), работающий по графику сутки-трое и тратящий на дорогу до работу 4 часа (в одну сторону) за счет такого графика сознательно минимизирует время на транспорт. Говоря о перспективах, связанных с использованием транспорта, респондент (Катя-1, м, 47) отметил, что новые формы занятости, в частности, дистанционная занятость, приведет к изменению стандартных графиков работы: «Вообще думаю, что скоро технологии дойдут уже до того, что работать можно будет просто из дома — Интернет, оптоволоконные сети — очень удобные изобретения человечества. А тогда и времени свободного появится намного больше, не нужно будет никуда ехать».

Далее остановимся на вопросе, готовы ли респонденты переехать жить ближе к работе с целью экономии времени. Лишь одна респондентка отметила, что теоретически рассматривает данную возможность: «Да, конечно хочется всегда найти работу поближе к дому, но все-таки я считаю, что центр — это самое оптимальное, потому что место жительства я могу и поменять, а в центр, в принципе, удобно ездить из любого места» (Эмма-5, ж, 25). То есть она скорее склонна поменять место жительства, чем место расположения офиса. Большинство же респондентов отмечали финансовую невозможность переезда («Сейчас еще совсем не миллионер» (Таня-5, м, 33), «Дорого. Это ползарплаты отдавать надо за квартиру. Не вариант» (Света-4, м, 27), «Единственное, что бы я хотел поменять в своей жизни, это жить немножечко поближе. Но это мне финансовые возможности не позволяют. Потому что вот это время, оно тратится немножко впустую ... на дорогу» (Катя-2, м, 37)).

Конечно, в первую очередь люди используют транспорт, чтобы добраться до места работы или учебы. Однако транспорт является реальным помощником в домашнем хозяйстве, прежде всего, при закупке различных продуктов и товаров. В первую очередь это касается личного транспорта («Съездить в магазин да назад» (Таня-5, м, 33), «Мне нужно было утром взять машину и ехать за мебелью» (Таня-5, м, 33), «Ашан. Едешь, по дороге домой заезжаешь... Привез, и все, вроде как, есть, пока что-то не кончится» (Катя-4, ж, 45), «Там едешь мимо магазина, по пути заедешь, чего-нибудь возьмешь» (Ольга-1, м, 34), «Я занимался с тещей, потому что у ней был юбилей, и мы там ездили, все покупали, возили, мероприятие, короче, организовывали». (Максим-3, м, 30)). Более того, некоторые респонденты отмечали, что не могут совершать оптовые закупки один раз в неделю именно из-за отсутствия собственной машины («У меня нет машины, на себе тягать эти громадные пакеты» (Алла-1, ж, 53), «Дотащить такое количество продуктов без автомобиля невозможно» (Алла-2, м, 36)). Одна респондентка, которая утром ходит на работу пешком, отметила: «Вечером я езжу только на маршрутке, потому что я захожу в магазины, еду покупаю, с сумками, конечно, лучше ехать» (Алла-1, ж, 53). Кроме того, некоторые респонденты отвозят детей в школу на личном автотранспорте.

Далее скажем несколько слов об использовании транспорта в свободное время. Данная тема не была ключевой в нашем исследовании, однако она из респонденток рассказала следующее об отдыхе загородом: «Мы едем, нам там 100 верст не крюк вообще. То есть мы за сто, за двести километров в один день вообще можем уехать без проблем» (Алла-4, ж, 24). Другая респондентка сказала о своей даче: «100 километров от Москвы, 2,5 часа на электричке — то есть вся дорога занимает 3,5 часа» (Максим-4, ж, 43). Как мы видим, на отдыхе, в свободное время люди гораздо более гибко подходят к транспортной проблеме и порой готовы тратить на дорогу довольно много времени, и это не вызывает у них значительного дискомфорта («Очень люблю спать в поезде» (Катя-4, ж, 45)).

Кроме того, в свободное время транспорт может использоваться на только как средство передвижения до места отдыха, но собственно как объект хобби: «Приехал там, пошел в гараж, машину что-нибудь поделал. Ну... Ну, если есть дома дела – дела поделаю. Если нет дома дел... Или лежу на диване, телевизор смотрю, или пойду в гараж... Я просто сам ее делаю, машину...

Когда никуда не езжу. Если что-то сломалось, я иду сам чинить. Покупаю запчасти и чиню» (Максим-3, м, 30).

Итак, как мы видим, транспорт играет большую роль в жизни людей, и эта роль поистине многогранна. Говоря о наших гипотезах, следует отметить, что гипотезы о смене вида транспорта, место работы, графика работы или места жительства с целью увеличения свободного времени и времени на сон подтвердились лишь отчасти. Большинство респондентов действительно хотело бы увеличить время на досуг и сон за счет хотя бы одного из предложенных выше вариантов, однако совокупность финансовых, «социально-досуговых» и других характеристик различных видов транспорта, работы и мест жительства зачастую перевешивают фактор времени. Зато, смирившись с необходимостью тратить какую-то часть времени на транспорт, большинство респондентов пытаются использовать его наиболее эффективно и, таким образом, увеличивают время на сон и досуг не за счет транспорта, а в транспорте.

### **КТО ВЫПОЛНИТ ЗА МЕНЯ РАБОТУ ПО ДОМУ?** ФОМЕНКО ЛИЗА

«Кто выполнит за меня работу по дому?» - вопрос, близкий и знакомый практически каждому. Мало людей, получающих истинное удовольствие от выполнения рутинных домашних обязанностей. И если творческий процесс, например, готовки, может быть занимательным и приносить положительные эмоции, то вот мытье полов вряд ли похоже на хобби.

В рамках проведенного исследование респондентам задавались, в том числе вопросы по поводу распределения домашних обязанностей, времени на домашнюю работу и .т. д. Как выяснилось очень и очень многое пытаются найти, на кого бы эту домашнюю работу спихнуть. Либо за респондента это делает кто-то, либо респондент за кого-то.

Обобщая и анализируя высказывания респондентов, можно прийти к выводу, что ответов на поставленный вопрос – кто выполнит за меня работу по дому? – может быть, в принципе, пять.

Итак, работу по дому может выполнить/помочь выполнить:

- 1. Кто-то из родственников (муж, жена, родители, бабушки, дедушки, дети варианты могут быть разные).
- 2. Бытовая техника (в основном посудомоечные, стиральные машины, некоторый респонденты отмечали отдельно электрический чайник и микроволновку).
  - 3. Домработница (няня, мойщик окон и т.д.)
  - 4. Различные службы вроде химчисток, прачечных, службы доставки на дом.
- 5. Никто. То есть никто ничего не сделает, но и я ничего не сделаю, лучше пойду погуляю тоже вариант.

Рассмотрим подробнее, какой тип респондентов какую стратегию чаще использует.

Итак, кто же старается свалить груз домашних обязанностей на проживающих с ними под одной крышей? В первую очередь это, как нетрудно догадаться, мужчины всех возрастов и профессий. Это заметно как по ответам их самих, так и по ответам их жен, подруг, матерей.

«Естественно, всякую такую работу, как приготовить еду, берет на себя в основном бабушка, потому что, как вы знаете, бабушки вообще любят готовить внукам еду» (м, 22, проживает с бабушкой).

« - А дома не хватает времени готовить, убираться? - Почему, я это делаю все тоже. - Готовишь вообще часто дома? - Никогда практически. - Мама в основном готовит? - Да. - А уборка, стирка? - Нет, стирка — даже не занимаюсь. - Глажка? - Глажка — вообще не трогал никогда. - Пылесос, полы? - Ну, пропылесосить да могу. Больше я наверное вообще ничего не могу» (м, 30 лет, проживает с мамой).

«Домашним хозяйством в принципе не занимаюсь, только если это касается каких-то личных вещей: повесить костюм и все в таком духе» (м, 37 лет, жена, двое детей).

«Вообще хозяйством занимается жена» (м, 35 лет, жена, двое детей).

« - Готовкой, естественно, я заниматься не буду. Для этого есть жена у меня. А по домуто я делаю все. - Давайте тогда как-то определимся, что жена делает, а что Вы делаете? -

Жена? Ну, жена, что она, готовит, убирается, все по дому, огород, в огород я ни ногой. Ну а я, сломалось где-то что-то дома, т.е. это уже кровь из носа надо сделать. Это буквально сегодня было: просила меня, буквально, 2 месяца, чтобы я это сделал, но т.к. у меня времени свободного не хватает, поэтому так вот приходится» (м, 34 года, жена, сын).

«... - Как распределяются у вас обязанности, связанные с хозяйством? Кто чаще делает это? - Ну, чаще всего делаю я, потому что...а...у остальных нет на это времени, как бы...Потому что муж приходит еще позже с работы. А дочь студентка, у нее свои проблемы, она не успевает сделать то, что ей нужно сделать...» (ж, 45 лет, муж и дочь).

И тут мы сталкиваемся со второй группой респондентов, готовых все домашние обязанности свалить на родственников. Это дети-студенты, дети-работающие студенты или просто работающие дети, живущие с родителями. Некоторых такая ситуация явно тяготит, они бы и хотели больше помогать по дому, но ритм жизни бешеный, времени и так не хватает, особенно у совмещающих работу с учебой.

«Мне бы хотелось больше помогать по дому, однако, это полчаса-час максимум» (ж. 20 лет, живет с родителями)

«- Получается, что вся домашняя работа, она на Bac? - Да. - A ребенок в таком возрасте уже чем-то помогает? - Hy, наверное, я избаловала его и он не совсем, скажем так, участвует, в той домашней работе, которую я выполняю» (ж. 35 лет, живет с сыном).

«Как любая мать, выполняю работу. Ту, которая в доме имеется» (ж, 45лет, живет с двумя дочерьми).

«В выходной день, если стирка и уборка, то это на целый день, считай <...> Ну, сын свой уголок убирает, где аппаратура, и все. <...>Сходить в магазин или что-то передвинуть. Больше он ничего не будет делать — он всегда занят, он занимается программированием» (ж, 59 лет, живет с сыном).

«Нет, ну я могу, конечно, посуду помыть, пол пропылесосить... но я абсолютно не ... как бы это ни звучало ужасно, я не особо участвую в благоустройстве дома. <...>В магазин могу сходить, если меня попросят, но я просто не занимаюсь готовкой, поэтому я не знаю даже, что в магазине надо покупать.<...>Вот я вчера вытирала пыль, потому что компьютер был занят — но времени то я на это не потратила, потому что все равно компьютер был занят. <...>В выходные мама обычно начинает убираться. Если мама начинает убираться — то я тоже могу что-нибудь убрать. Но, обычно, от меня инициатива не исходит». «Может быть это связано с тем, что я не хозяйка, и совести у меня нет» (ж, 24 года, проживает с родителями и сестрой).

«Ну, в основном, хозяйство, конечно, на мне < ... > единственная какая помощь, это мои дети могут помыть посуду и, по моей просьбе (выделяет голосом), помыть, допустим, ванну, раковину, такие вещи...» (ж, 52, муж, две дочери).

Бывают и счастливые исключения: «...у нас очень дружная семья. Мне кажется естественным помогать маме, она и так загружена, ей приходится и работать, и много внимание уделять брату» (ж, 20 лет, живет с родителями и братом).

Случаи, когда мужчины и дети передают почетную обязанность по ведению домашнего хозяйства практически полностью женам и матерям можно перечислять долго. В конечном счете, не так уж это и неправильно. Мужчина, если он зарабатывает, вполне имеет право не вникать домашние дела, если жена работает гораздо менее напряженно или не работает вообще. В идеале ему бы еще обеспечить средствами, для эффективной организации домашнего хозяйства, но об этом позже.

«Я не знаю про тонкости, что там творится на кухне... У нас в семье четко разграничено: женщина занимается своими обязанностями, мужчина своими» (м, 37лет, жена, двое детей).

Однако есть и семьи, в которых обязанности по дому распределяются либо равномерно, либо в зависимости от загруженности членов семьи на работе.

«Есть какие-то обязанности, которые делаю только я, если какие-то, которые делает только он, но их очень мало. Как правило, мы все делаем либо по загруженности — т.е., говоря, если он сейчас свободнее, он это делает, если я сейчас свободнее — я это делаю. Ну естественно там, вбивает гвозди он...вот... я даже не знаю, какие конкретно... Цветы поливаю только я. Он

не умеет цветы поливать. Все остальное мы делаем либо по очереди, либо вместе. Нет-нет-нет, мы все вдвоем все делаем» (ж. 25 лет, живет с мужем).

- «-Кто у вас занимается домашними делами в семье? А чем? Ну, продукты, например. Ну, когда я дома я. Когда я на работе значит, жена покупает все. А по дому? Например, убраться, посуду помыть? Ну этааа... Как тебе сказать... Тоже так когда у меня есть время, я че-то там делаю. Если нет жена делает» (м, 30 лет, жена, ребенок).
- « Кто в основном занимается домашним хозяйством? Напополам. Ужин готовит он, потому что я прихожу домой уставшая и падаю на кровать, а убираюсь я.  $<\Gamma$ лажка, стирка> -- это каждый сам за себя. 50/50 у нас ровно разграничение. <...>Кто раньше пришел, тот и готовит...»
- « А я домохозяин. Нет, работаю иногда. Когда не работаю, да, потому что как бы семья: ну встаешь, будишь, ребенка в школу там отводишь, жену будишь, завтрак, жена на работу уехала, сына забрал, там, уроки, обед это вот когда не работаю. <...> Что ты по дому делаешь? Да все, практически. Что женщина делает, допустим, когда она домохозяйка, то же самое делаю я. <...> Ну надо там пиджачок погладить поглажу... Постельное белье... Ну жена когда беременна была, она там гладила. Я не, я так вытащил, высохло, скомкал... Ну, нет, сложил. Чего там его гладить-то». «Ну это знаешь, это когда на скорую руку да, там, пельмешки, там, можно и яичницу забацать, там, с гулянки пришли, там, допустим. А обычно чего-нибудь серьезное нормальный суп, борщ там, щи. <...> Да мне это не проблема. Плов. Жена любит плов. <...> На самом деле, это все легко. Взял книгу, если ты не умеешь, прочитал и сделал. <...> На самом деле, мужчины, они готовят лучше, чем женщины» (м, 37 лет, жена, ребенок).

Вот когда испытаешь все это на себе, тут и приходит осознание того, как же все-таки женщинам не легко «сидеть» дома.

«На самом деле, я вот когда дома сидел, я теперь прекрасно понимаю женщин. Как это тяжело. На самом деле, можно взбеситься. Ну, допустим, да, домохозяйка, вот, ребенок, готовка, это, это, потом еще муж приходит, допустим, вечером, наезжает на женщину. Ну, я просто так прикидывал, такую ситуацию. <...> На самом деле это тяжело морально все» (м, 37 лет, жена, ребенок).

«Работа по дому?.. Ну, видишь, у меня загородный дом, вот, поэтому я просто вынужден.. постоянно этим заниматься. То есть.. большой участок и-и .. там много чего нужно делать, вот... но вот непосредственно какие-то бытовые, там, вещи.. ну, там.. ну, посуду я мою, скажем, там, постоянно. Ну, это для меня не большая проблема<...> Ну, вот, конкретно, мы недавно только купили вот этот дом — там нужно, там.. на участке порядок наводить. Вот, ну, соответственно, когда она <жена>работала,.. то у нас были по-другому распределены домашние обязанности.. безусловно. Сейчас они распределены, больше, конечно, в-в мою пользу, в том смысле, что я какие-то меньше дел делаю, да, а больше делает жена. Ну.. я считаю, что, как бы это равномерно. Ну, вот.. если бы она снова устроилась на работу, мы бы,.. безусловно.. вернулись к тому графику, что.. Ну, в общем.. у нас проблем не возникает сейчас ... таких, каких-то... по разделению обязанностей» (м, 34 года, жена, сын).

«Женщина - кухня, я - ремонт, но сегодня помыл посуду...Кто что увидел, то и сделал, недостатки убираются так» (м, 34 года, жена, сын).

Даже при разделении обязанностей часто все равно в семье выделяются четкие сферы мужской и женской компетенций. Мужчина, например, следит за машиной или делает ремонт, или еще какие-то определенные обязанности. Женщина – остальное.

Однако всех в одни рамки все равно не загонишь, сколько домохозяйств, столько и вариантов распределения обязанностей внутри них.

«Если я пришла, упала, сказала — «все. Не хочу», всю работу делает сын< ... > Приходит сын и моет. Я читаю — меня нет. Сыну 26 лет — можно загружать по полной. < ... > A как можно выкроить себе побольше свободного времени? Напрячь Юрика (сына)! Приходится мириться с качеством, все так мужчины... Но если интересная книга...» (ж, 43 года, живет с сыном).

Но передать обязанности сыну удается не всем. У некоторых респондентов с этим возникают трудности:

« - Может перекладывать домашние обязанности на сына, мужа? - Я бы с удовольствие это сделала, но это не удается. Легче сделать самой, чем переложить на кого-нибудь эти обязанности. < ... > Я очень такое активное сопротивление встречаю с их стороны. < ... > Они даже не знают как пылесос включается» (ж, 48, живет с мужем и сыном).

Понятно, что делить рутинные домашние обязанности ровно поровну обычно ни у кого не получается. Ведь разделяются, как уже упоминалось, сферы деятельности, а выяснить скольким квадратным метра пропылесосенного ковра равна выглаженная рубашка еще никому не удавалось. Конечно, измерять обязанности можно временем, на них затраченным, но и тут могут возникнуть проблемы. Тем более, если разделение обязанностей идет по принципу: женщина - дом, мужчина – гараж. Ведь, как известно, нахождение в гараже в обществе любимой ненаглядной машины и друзей-единомышленников у мужчин может считаться и видом досуга, хобби, чего никак не скажешь о мытье посуды. Однако, как видно из некоторых вышеприведенных цитат, и из других ответов респондентов многие как мужчины, так и женщины считают возложение большинства домашних обязанностей на женщин вполне законным и само собой разумеющимся.

«В основном вся женская работа на мне. Дом – это женская работа» (ж. 48).

Имеющиеся исключения, опять же, только подтверждают правило. Мужчина-домохозяин встретился всего один.

И тут в голову приходит вопрос: Зачем в наш век технического прогресса и развития информационных технологий перекладывать обязанности на родственников? Ведь прогресс не обошел стороной и бытовую сторону нашей жизни. Существующий ассортимент приборов, призванных облегчить труд в домашнем хозяйстве поражает воображение. распространенные и уже ставшие тривиальными - стиральные и посудомоечные машины - как раз и выполняют самую тяжелую работу. (Хотя они не так распространены, как пылесос, наличие которого уже даже не обсуждалось в интервью, нам просто не приходило в голову об этом спрашивать, да и сами респонденты почти всегда упоминали его.) Холодильники с выходом в Интернет, способные с его помощью сами заказывать продукты, которых не достает, пока редкость. Но кто знает, надолго ли?

Итак, вроде бы все просто: машина стирает, машина моет – и вот уже и дел по дому существенно меньше. Так почему же не все используют эту замечательную возможность? Главная причина этому вполне очевидна – ограниченность финансовых возможностей. Большинство людей, независимо от состава домохозяйства, этой техники не имеющих хотело бы ее приобрести. Большинство людей, у которых она есть, довольны этим и считают, что это сильно экономит время.

- « Стиральная машина дома есть? Да. Пользуетесь, да? -Да. А посудомоечная? Нету, хотим» (м, 30, живет с матерью).
- «- A y вас есть стиральная машинка? Дааа (как будто не очень уверенно сказала) < ... > A посудомоечная есть машинка? Heem, посудомоечной нету...хотя это бы тоже сократило время» (ж, 22, живет одна).
- «...стиральная машинка, без нее никуда. <Купить посудомоечную машину> это бы сильно разгружало» (ж, 22, живет с родителями).
- «Ну, пытаюсь... <сократить время на работу в домашнем хозяйстве> как могу. Для того...для этого нужны материальные вложения, чтобы...эээ...сделать кухню как бы автоматизированной полностью, чтоб была машина посудомоечная, чтобы были кухонные агрегаты все нормально...эх...ну...пока нет материальной возможности это все сделать» (ж, 45 лет, муж и дочь-студентка).

«На стирку? Да, машинка. На разогрев продуктов та же микроволновка. То есть все сопутствующие приборы используются в полной мере» (ж, 35, живет с сыном).

Даже электрический чайник и тот экономит время: «Вот чайник 5 минут — и вскипел» (м, 21, живет с сестрой).

Хотя на счет посудомоечной есть разные мнения. Встречалась семья, где она есть, но ни мать, ни взрослая дочь ей не пользуются, потому что привыкли сами мыть. Или так: «На счет посудомоечной машины, это лишнее все, конечно, а вот стиральная машина автомат сильно экономит время, по крайней мере, жене» (м, 34, жена, сын). Вопрос о том, почему он решил, что мыть посуду приятней, чем стирать оставим в стороне. Некоторым женщинам, например,

посудомоечная машина позволяет привлечь мужчин к домашнему хозяйству: «Что-то делаю я сам. Я организую процесс и даю ценные указания (смех), также выношу мусор, загружаю посуду в посудомоечную машину, иногда нажимаю кнопку, чтобы посуда помылась...» (м, 36, живет с подругой).

Хотя и стиральная машина тоже, как выяснилось, не всех устраивает: «У меня стиральной машинки нет — я противник этого, белье портится < ... >Стирка — раз в две недели» (м, 37 лет, живет с мамой и братом).

Вообще, как сказала одна респондентка, хозяйства должно быть по минимуму и даже *«посуда та, которая варит сама и без жира, без воды, которую не надо, собственно говоря, и мыть»*.

И все-таки, несмотря на некоторые отдельные мнения, главным препятствием на пути автоматизации домашнего хозяйства является недостаток финансовых средств. Если их (средств) вполне достаточно, то работа по дома при современном уровне развития технологий вполне может отойти на второй план:

«Посуду моет посудомоечная машина. Стирает все стиральная машина. Пыль вытирает либо пылесос Рейбо, но редко мы его включаем, либо швабра Райпот, которая тоже все хорошо убирает. В общем-то, современные технологии, которые человек придумал себе дома — они облегчают ему жизнь. Есть современные волокна, современные технологии.. и если быть открытым к информации, то в доме можно все настолько здорово организовать, что будет и чисто, и легко, и минимально времени на это будет уходить» (ж, 45 лет, живет с дочкой).

Итак, переходим к труду домработниц. Тут сразу бросается в глаза, что очень много респондентОК вздрагивают от одной мысли, что кто-то чужой у них дома будет убираться. И это не зависит от уровня дохода.

«Я совершенно не могу представить, что кто-то посторонний у меня будет чем-то заниматься» (ж 60 лет, муж, взрослая дочь).

«...упаси Бог. Чтобы кто-нибудь чужой по нашим вещам лазил! Я бы не смогла» (ж, 23 года, живет с молодым человеком).

«Оплачиваемые помощники по хозяйству? Ну, это же всегда ты сделаешь всегда лучше, чем кто-то. Поэтому как бы (усмехается) в этом плане критерий оценки, наверное, свой труд. Он всё равно лучше, чем чей-то. Как бы ответственность - это же ты делаешь для себя» (ж, 35, сын).

«Если бы были (средства), я бы, конечно, это сделала (наняла домработницу). Да. Но не при наличии мамы, то есть если мама в доме, то ни одна домработница не выдержит (смеется)» (ж, 34, с мамой и двумя детьми).

Как видим, неприемлемым использование труда домработниц считают прежде всего женщины, которые домашнее хозяйство устроили, заботились о нем, и им неприятно будет вторжение в их сферу чужого человека. Хотя иногда у интервьюеров возникало подозрение, что данная причина не настоящая, и на самом деле нанять домработницу мешает недостаточный размер доходов.

Некоторые и непротив были бы использовать труда домработниц, но главная проблема — «подобрать человека», ведь первого встречного пустить к себе в дом мало кто согласится, в идеале должны быть рекомендации знакомых людей, которым тоже доверяешь. Кто-то считает, что в труде домработниц нет необходимости «По крайней мере, у меня не такой большой дом, чтобы не успевали убраться в нем» (м, 34 года, жена, сын).

Хотя финансовый вопрос, как и в случае с бытовой техникой тоже, безусловно, встает. И некоторым о домработницах остается только мечтать:

«В идеале я представляю так: что надо иметь домработницу, у работающего населения, <...> чтобы человек пришел и <...> спокойно поел, отдохнул, погулял вышел обязательно...либо сходил в тренажерный зал, либо поплавать. И на следующий день было бы больше сил и для работы, и для всего остального» (ж, 45 лет, живет с мужем и дочерью).

«Ну, чтобы нанять домработницу, нужны посильные средства» (ж, 34, с мамой и двумя детьми).

Но и обеспеченные люди не всегда домработниц нанимают. По разным причинам. Например, потому, что это слишком сложно:

«Я считаю, что этого хозяйства должно быть минимально мало, чтобы жизнь не уходила на обслуживание этого хозяйства. ... Даже если самому не намывать полы, надо кого-то нанять и контролировать уже работу этого человека. Это все равно, работа и трата нервных сил впустую. Для того ли мы родились <...>?!»(ж, 45 лет, живет с дочкой)

Перейдем теперь к четвертому ответу на вопрос *«на кого бы скинуть домашние обязанности?»* Следующий вариант — химчистки, прачечные и службы доставки. Тут респонденты делятся на две категории: 1) те, кто этими службами пользуется и радуется, что экономит таким образом время и 2) те, кто ими не пользуется, и здесь сколько людей - столько и мнений, то есть причин, почему бы не воспользоваться (бытовыми службами).

«Ну, насколько прачечные снизят время, затрачиваемое? Всё равно же это будет затраченное время собрать это белье, отнести в ту же прачечную, потом выкроить время, чтобы сходить его забрать. Опять то же самое как бы. Я не думаю, что это намного как бы сократит время использованное. То есть всё равно оно будет потрачено, только по-другому» (ж.35, с сыном).

« - А как, например, еще способ для вас пользоваться прачечными, химчистками? - Это я не могу...Потому что я считаю, что в одном общем котле будет иши...белье. Я потом не смогу на нем спать. Это в силу профессиональной... [респондентка — микробиолог] < ... >. Я а очень привередлива к продуктам, я хочу выбрать сама, видеть то, что там есть, а не то, что мне принесут, там, неизвестно где и в чем» (ж, 45, муж и дочь).

Услуга доставки еды из ресторанов и продуктов из магазинов сейчас все больше и больше набирает обороты и становится общедоступной. Но из наших респондентов ее услугами пользуются только трое, один из них – мужчина.

«Ну, еду, как правило, я заказываю в сети магазинов "Утконос", продуктовой, и не только продуктовой, то есть все, что я могу заказать по Интернету, я заказываю там, то есть мне привозят» (ж, 34, живет с матерью и двумя детьми).

В общем, с бытовыми службами все довольно понятно. Остается последняя стратегия – перекладывание домашних обязанностей...ни на кого, то есть просто сокращение их как таковых. И тут неженатые мужчины вне конкуренции:

« - Что еще по дому делаешь? Уборку? Стараюсь не делать. <...> Ну, сейчас жены нет, мне не приходится. <...> Носки иногда собираю, и все. <...> Машина стирает, что, я что ли стираю? В машину покидал, она стирает.<...> То есть я не убираюсь, конечно» (м, 37 лет, живет с матерью).

Хотя иногда незамужние женщины-художники от них не отстают:

«Не я. Да, я вообще этого не касаюсь никак, и кто это выполняет, я не знаю. Вот. Они может быть сами выполняются...» (ж, 24, живет с мамой и бабушкой)

Тут вопрос еще совсем ли респондент принципиально отказывается от работы по дому, или просто откладывает ее, пусть и на неопределенное время:

« - А от каких видов домашней работы Вы можете отказаться? - От всех. Кроме еды. Ну в смысле отказаться не в смысле полностью отказаться, а отложить их как-нибудь. Наверное, всё можно отложить, кроме питания. Чтобы никто меня не съел и не умер голодной смертью» (ж, 45 лет, 2 дочери).

И вообще, проще надо относиться к жизни, как уже цитировалось — *«для того ли мы родились?!»*, спокойнее надо быть. *«Многие домохозяйки просто чересчур много об этом думают, беспокоятся по этому поводу»* (ж, 24 года).

И детьми тоже заниматься не обязательно, сами что ли не могу собой заняться?

«Ну, кроме меня нормально никто не готовит в доме, да? Я могу приготовить. Но в основном я заставляю это делать детей <math>< ... > Ну да, старшая в состоянии для себя приготовить и для малыша. А для чего тогда дети нужны?» (ж, 34, мать и двое детей, специфическая ненормированная ночная занятость — танцует в ресторанах).

Итак, какие же общие выводы мы можем сделать из анализа ответов респондентов? Вопервых, несмотря на наличие довольно значительной доли домохозяйств, где обязанности более ими менее равномерно распределяются между его членами (обычно это молодые семьи или семьи, где жена гораздо больше работает), в большинстве случаев мужчины домашним хозяйством занимаются немного. Ибо обеспеченные мужчины уже обеспечили своих жен бытовой техникой и прочими прелестями жизни и теперь могут ничего не делать (то есть работать, чтобы было потом на что эту технику чинить), а малообеспеченные просто работают усиленными темпами, чтобы когда-нибудь жен этими прелестями обеспечить. Мужчины, правда, готовы скинуть домашние обязанности и на матерей, которые, в общем то, и не против, хотя, безусловно, не все поддаются. То есть мужчинам свойственна стратегия перекладывания обязанностей на родственников. Хотя не только она. Так же они с удовольствием пользуются химчистками и прачечными (в случае если за них этими службами не воспользовалась жена).

Женщинам же, напротив, более свойственна стратегия использования бытовой техники и труда домработниц, в случае если они их готовы в свое хозяйство пустить. Опять же, обеспеченные женщины всеми желаемыми благами цивилизации пользуются, менее обеспеченные копят на посудомоечную машину и мечтают о домработнице.

Во-вторых, дети, особенно молодые, не состоящие в браке и живущие с родителями тоже склонны всю работу по дому на них (родителей) перекладывать. А уж потом забота родителей как с этим справляться и привлекать ли оплачиваемых помощников.

Все эти закономерности практически не зависят от режима занятости респондента, а зависят в основном от состава домохозяйства, исключение составляют особенно усиленно работающие женщины с неработающими мужьями и танцовщица арабских танцев, свалившая часть работы на относительно маленьких детей.

Таким образом, если пытаться одной фразой ответить на вопрос, поставленный в заголовке статьи, то за студента домашнюю работу выполнят родители, за мужчину домашнюю работу выполнит, женщина, за женщину – бытовая техника и при возможности/желании домработница, а химчистки и прачечные используют практически все категории респондентов по мере необходимости (кроме микробиологов).

## СТРАТЕГИИ СОКРАЩЕНИЯ ОБЪЕМА ДОМАШНЕЙ РАБОТЫ. ИВАНОВА ОЛЬГА

Когда нас просят рассказать о нашей работе, мы чаще всего вспоминает, чем занимаемся в офисе, какие проекты делаем на заказ и т.д. Но далеко не каждый в перечне обязательных дел назовет работу по дому, несмотря на то, что она тоже отнимает немало времени и явно не относится к категории досуга, и именно поэтому разумно было бы сократить время, затрачиваемое и на этот вид занятости. Сразу же оговоримся, что уход за детьми мы не будем включать в перечень работ в домашнем хозяйстве, т.к. подавляющее большинство респондентов воспринимает заботу о детях не как домашнюю обязанность, а как часть общения с семьей, что заставляет рассматривать этот вид деятельности как отдельную категорию.

Исследования бюджетов времени, в том числе времени работы в домашнем хозяйстве, ведут свою историю с конца XIX – начала XX вв. В России одним из первых привлек внимание к занятости в домашнем хозяйстве С.Г. Струмилин (работы 1920-х гг). Он использовал бюджетновременной метод в изучении повседневной жизни семьи и развивал идею экономической сущности и значимости домашнего труда. В 1930-х гг. подобные исследования стали уже массовыми, но во многом носили идеологическую окраску: показывали положительные результаты социальных макроизмененеий. В 1950-1960-е гг. носили гораздо более практический характер. Их целью был, с одной стороны, поиск резервов роста производительности труда за счет уменьшения потерь рабочего времени, с другой – поиск других путей увеличения и «рационального» использования свободного времени, помимо сокращения расходов времени на работу. Время домашнего труда и удовлетворения бытовых потребностей наряду с рабочим временем рассматривались в качестве источников увеличения свободного времени, что в свою очередь считалось условием развития личности и роста производительности труда.

С начала 1970-х гг. в практику входит сочетание количественных обследований бюджета времени с качественным анализом субъективных оценок условий его использования. В это же время появляются работы Гранау, который, развивая модель Беккера, выделяет как альтернативу работы на рынке труда за заработную плату не только время отдыха, но и работу в домашнем хозяйстве. Эта концепция в последствие оказалась наиболее продуктивной для объяснения структур распределения времени женщинами. Однако, не смотря на стремительное развитие

методологии исследования бюджетов времени и их высокой практической значимости, с 1990 г. в связи с финансовыми трудностями Госкомстат прекратил подобные обследования. В 1994-1998 гг. в РМЭЗ включались вопросы о распределении времени, но эти данные имеют сильное смещение, т.к. в них учитываются не все виды деятельности в домашнем хозяйстве. Тем не менее, и эти данные позволяют получить некоторые оценки. Например, они показывают, что в среднем общее время занятости женщин в неделю на 25% превышает время занятости мужчин, а у женщин трудоспособного возраста общая занятость в 2 раза больше, чем у мужчин. Вследствие действия негласного «социального договора» о распределении ролей в семье, особенно учитывая высокий уровень занятости женщин в России, время мужчин в большей степени распределяется между работой и досугом, а у женщин между работой, досугом и деятельностью в домашнем хозяйстве. И хотя, при возникновении существенных стимулов на рынке труда в результате действия эффекта замещения, женщины сокращают время занятости в домашнем хозяйстве, при прочих равных, семейные обязанности делают их менее конкурентоспособной рабочей силой. А необходимость сочетать домашние обязанности и работу оставляют им меньше свободного времени, которое они могут использовать для инвестиций в свой человеческий капитал. Неудивительно, что вопрос о стратегиях сокращения объема домашней работы становится так актуален, особенно для женщин.

В данном исследовании изначально были выделены следующие стратегии сокращения объема домашней работы и времени, затрачиваемого на нее:

- Использование бытовой техники и бытовых услуг
- Закупки продуктов в конце недели или в ночное время
- Питание в общепите, фаст-фуд, использование полуфабрикатов
- Найм оплачиваемых помощников по дому
- Перекладывание части домашней работы на других членов домохозяйства
- Отказ от части домашней работы

В целом, наши предположения оказались верными, однако мнения респондентов по каждому из вопросов частенько расходились. При этом следует отметить, что лишь часть респондентов смогли четко привести те стратегии поведения, которые позволяют им сократить объем работы в домашнем хозяйстве. Например, одна из респонденток охарактеризовала свой тип занятости в домашнем хозяйстве так: «у меня все очень несистематично. Иногда бывают приступы порядочности, когда я начинаю беспрерывно наводить порядок везде. Тогда я могу, там, три вечера подряд прийти с работы домой и заниматься наведением порядка. Могу две недели почти ничего не делать» (Ж, 24, полный рабочий день, фиксированный график). Однако, безусловно, какие-то, пусть неосознанные, стратегии есть у всех. Попытаемся их выделить и сгруппировать.

### **Стратегия 1.** Использование бытовой техники, «автоматизация» кухни.

Сложно представить себе современную московскую квартиру без электрического чайника или стиральной машины. «Без стиральной машины жить нельзя» (Таня-5, М, 33, полный рабочий день, фиксированный график). Популярность приобретают и посудомоечные машины. «Посуду моет посудомоечная машина. Стирает все стиральная машина. Пыль вытирает либо пылесос Рейбо, ... либо швабра Райпот, которая тоже все хорошо убирает. В общем-то, современные технологии, которые человек придумал себе дома – они облегчают ему жизнь. Есть современные волокна, современные технологии и если быть открытым к информации, то в доме можно все настолько здорово организовать, что будет и чисто, и легко, и минимально времени на это будет уходить» (Алина-3, Ж, 45, свой бизнес, гибкий график). С такими приборами труд человека сводится к минимуму: «Загружаю посуду в посудомоечную машину, иногда нажимаю кнопку, чтобы посуда помылась» (Алла-2, М, 36, полный рабочий день, полужесткий график, переработки). «Машина стирает, что, я что ли стираю? В машину покидал, она стирает» (Света-5, М, 37, безработный). Бытовая техника позволяет избавить человека от многих видов неприятной рутинной работы по дому. «Просто как бы я сам посуду мыть очень не люблю, а иногда ее надо мыть, мамка не всегда дома бывает, так что я склоняюсь к такому мнению, что машинку лучше иметь» (Света-4, M, 30, сменный график). Однако далеко не все респонденты имеют полный набор всех современных новинок: кто-то считает, что их дом / семья еще не такие большие, поэтому они вполне способны справиться сами, да и приборы негде разместить, кто-то говорит о финансовых трудностях. «Для этого нужны материальные вложения, чтобы сделать кухню как бы автоматизированной полностью, чтоб была машина посудомоечная, чтобы были кухонные агрегаты все нормально» (Лиза-4, Ж, 45, полный рабочий день, фиксированный график).

Стратегия 2. Оптимизация походов по магазинам.

В этой части респонденты разделились на два лагеря. Первые считают, что в магазин нужно ходить «редко, но метко», закупая продукты, например, на всю неделю. «Как правило, даже на две недели. Где-нибудь в каких-нибудь гипермаркетах очень больших. Как правило, стараюсь там делать список продуктов, т.е. планирую» (Эмма-5, Ж, 25, полный рабочий день, фиксированный график). «Хожу в магазин, там, основательно раз в две недели, например, закупаю продукты всерьез и надолго» (Ж, 29, полный рабочий день, фиксированный график). «Мы обычно ездим раз в неделю так, плотно.. затариваться там» (Таня-5, М, 33, полный рабочий день, фиксированный график). Вторые предпочитают ходить в магазин каждый день, аргументируя это тем, что так меньше уходит времени, да и донести продукты домой проще. «Каждый день понемногу покупаю... Потому что эти большие закупки... у меня нет машины, на себе тягать эти громадные пакеты, иногда я привлекаю детей, могу их попросить». (Алла-1, Ж, 52, полный рабочий день, переработки). «Идёшь, купишь необходимое на данный момент и как бы не откладываешь на выходной день, чтобы потратить это в большем объеме времени на приобретение большей части продуктов» (Алина-4, Ж, 35, полный рабочий день, фиксированный график). А кто-то просто не ходит в магазин, стараясь питаться вне дома. «Когда ты понимаешь, что уже несколько дней не можешь поесть, что в холодильнике ничего нет, то идешь в магазин. Но в принципе, я всегда могу поесть на работе, поэтому это не является какой-то большой проблемой» (Эмма-2, M, 27, полный рабочий день, фиксированный график). «Раньше я ходила в магазины, закупала продукты на несколько дней, но последнее время совсем лень» (Ольга-4, Ж. 21, студентка). Еще один хороший вариант, предложенный одной из наших респонденток, - заказ продуктов с доставкой на дом: «Еду, как правило, я заказываю в сети магазинов "Утконос", продуктовой, и не только продуктовой, то есть все, что я могу заказать по Интернету, я заказываю там, то есть мне привозят» (Даша-5, Ж, 34, гибкий график, ночная работа).

## Стратегия 3. Платные бытовые услуги.

Казалось бы, как хорошо: «Постельное белье – прачечная, костюм – химчистка» (Таня-3, М, 37, занятый, ненормированный рабочий день). Однако эта стратегия оказалась не слишком популярной. Причин, препятствующих использованию этой стратегии, оказалось две. Брезгливость: «потому что я считаю, что в одном общем котле будет иши...белье. Я потом не смогу на нем спать» (Лиза-4, Ж, 45, полный рабочий день, фиксированный график). И отсутствие такой необходимости: «я совершенно в этом не нуждаюсь, постольку у меня не такой объем работы большой, чтоб его кому-то отдавать» (Ольга-5, Ж, 22, фрилансер). Кроме того, не следует забывать, что, пользуясь услугами химчисток и прачечных, мы должны нести дополнительные издержки. Во-первых, финансовые, во-вторых, опять-таки временные (собрать белье, отнести в прачечную, потом найти время, чтобы его забрать и т.п.), поэтому часто действительно проще сделать все самому, используя хорошую бытовую технику.

### Стратегия 4. Экономия времени на приготовлении пищи.

Экономить на приготовлении пищи многим респондентам оказывается не просто: у кого-то большая семья, кто-то не умеет готовить «тяп-ляп», для кого-то приготовление пищи превращается в хобби. «Чем больше человек будет завтракать обедать и ужинать, тем больше времени на это уходит» (Влад-3, Ж, 45, полный рабочий день, фиксированный график). «Все мальчики, все кушать хотят» (Ольга-2, Ж, 41, работа на дому, гибкий график). С другой стороны многие респонденты (в основном одинокие или бездетные) стараются не тратить много времени на приготовление пищи, готовить что-то простое, сразу на несколько дней, перекусывать в общепите. «Например, да, я могу, там, сварить какой-нибудь суп такой и есть его три дня благополучно» (Ж, 29, полный рабочий день, фиксированный график). «Последнее время стараюсь перекусывать где-то в универе, в столовой, чтобы как можно меньше времени тратить на приготовление пищи», «я очень редко готовлю, если и готовлю, то что-то очень быстрое» (Ольга-4, Ж, 21, студентка). Конечно, использование полуфабрикатов и фаст-фуд сильно сокращают время на приготовление пищи, однако многие респонденты сознательно отказываются от такой стратегии, считая, что фаст-фуд вреден: «мне кажется там много химии,

даже ради экономии времени, не хочу своих детей этим кормить» (Ольга-2, Ж, 41, работа на дому, гибкий график). А вот питание в общепите нередко рассматривается не как возможность сэкономить время, а как один из видов досуга. «Поход в ресторан, он не рассматривается как вариант, чтоб не готовить дома. Он, скорей, рассматривается как, там, повод встретиться с друзьями, провести с ними время» (Ж, 29, полный рабочий день, фиксированный график).

Стратегия 5. Найм оплачиваемых помощников по дому.

Два респондента сказали, что у них есть домработница, еще несколько человек привлекают помощников эпизодически (например, бригаду для ремонта). Честь опрошенных высказали желание иметь такого помощника. «В идеале я представляю так: что надо иметь домработницу, работаюшего населения, чтоб она приходила, готовила обед. убирала квартиру, стирала...потому что на это все уходит очень много времени» (Лиза-4, Ж, 45, полный рабочий день, фиксированный график). Однако «подобрать человека» - целая проблема, т.к. «нужен надежный человек» (Ольга-5, Ж. 21, полный рабочий день, переработки, студентка вечернего отделения). Кроме того, далеко не все готовы доверить свой дом чужому человеку: «Ну, это же всегда ты сделаешь всегда лучше, чем кто-то. Поэтому как бы в этом плане критерий оценки, наверное, свой труд. Он всё равно лучше, чем чей-то. Как бы ответственность - это же ты делаешь для себя» (Алина-4, Ж, 35, полный рабочий день, фиксированный график). «Упаси Бог. Чтобы кто-нибудь чужой по нашим вещам лазил! Я бы не смогла» (Света-2, Ж, 23, полный рабочий день, ненормированный, подработки). А кто-то просто говорит, что не видит необходимости привлекать к работе дополнительных людей. «Я не вижу в этом необходимости, мне это не нужно» (Ольга-5, Ж, 22, фрилансер). «Ну хотелось бы, конечно, так пожить, чтобы, это самое, и домработница была, но, опять таки, с другой стороны, чего я буду делать» (Света-1, Ж, 28, полный рабочий день, фиксированный график). Или просто испытывает недостаток финансовых средств для найма домработницы: «потому что помощники – это дорого» (Света-4, М, 30, сменный график).

Стратегия 6. Перекладывание части домашней работы на других членов семьи.

Распределение домашних обязанностей – больной вопрос для каждой семьи. Оказалось, что для многих семей верно правило: дом – женская работа. Зачастую женщина сама полностью берет на себя все обязанности, потому что «так надо» или ей кажется, что другие загружены своими делами. «Как любая мать, выполняю работу. Ту, которая в доме имеется» (Влад-3, Ж, 45, полный рабочий день, фиксированный график). «Ну, чаще всего делаю я, потому что...а...у остальных нет на это времени, как бы» (Лиза-4, Ж, 45, полный рабочий день, фиксированный график). Привлекать других членов семьи к домашней работе оказывается непросто: «Ну, в основном, хозяйство, конечно, на мне», «они же ж все сопротивляются этому, и мне проще самой сделать, чем чувствовать вот это вот сопротивление» (Алла-1, Ж, 52, полный рабочий день, переработки). Рассматривая этот вопрос, логично выделить два вида взаимоотношений: дети – родители, муж – жена.

Нередко женщина испытывает разочарованность тем, что взрослые дети отказывают помогать ей по дому. «Ну, сын свой уголок убирает, где аппаратура, и все». «Сходить в магазин или что-то передвинуть. Больше он ничего не будет делать – он всегда занят» (Таня-4, Ж, 59, полный рабочий день, фиксированный график). «Наверное, я избаловала его и он не совсем, скажем так, участвует, в той домашней работе, которую я выполняю» (Алина-4, Ж, 35, полный рабочий день, фиксированный график). С другой стороны, в некоторых семьях прижились и другие порядки. «Если я пришла, упала, сказала – «все. Не хочу», всю работу делает сын» (Максим-5, Ж, 43, домохозяйка). «У нас очень дружная семья. Мне кажется естественным помогать маме, она и так загружена, ей приходится и работать, и много внимание уделять брату» (Влад-4, Ж, 20, студентка). Во многом это вопрос воспитания детей и взаимоотношений внутри семьи. Нередко распределение обязанностей по дому между детьми и родителями определяется не четко установленными внутрисемейными правилами, а категориями совести, ответственности, внимания к близким. «Нет, ну я могу, конечно, посуду помыть, пол пропылесосить... но я абсолютно не ... как бы это ни звучало ужасно, я не особо участвую в благоустройстве дома». «Если мама начинает убираться – то я тоже могу что-нибудь убрать. Но, обычно, от меня инициатива не исходит». «Может быть это связано с тем, что я не хозяйка, и совести у меня нет» (Таня-2, Ж, 24, неполное рабочее время, гибкий график, преимущественно вечерне-ночная работа). «Да, я вообще этого не касаюсь никак, и кто это выполняет я не знаю. Вот. Они может быть сами выполняются» (Алла-3, Ж, 24, полная занятость, переработки).

Распределение ролей между мужем и женой обычно более четкое. Как правило, в семье существует один из двух сценариев: либо весь дом на жене, либо супруги делят обязанности поровну. От мужчин нередко приходилось слышать следующее: все обязанности по дому «взяла на себя моя гражданская жена. Что-то делаю я сам. Я организую процесс и даю ценные указания» (Алла-2, М, 36, полный рабочий день, полужесткий график, переработки). «Я жене сказал: «Не работай», - и это экономит мне очень много времени». «Вот это очень всем рекомендую. Подружиться с тещей и жену... не отправлять на работу» (Таня-5, M, 33, полный рабочий день, фиксированный график). «Готовкой, естественно, я заниматься не буду. Для этого есть жена у меня» (Ольга-1, М, 34, сменный график работы, свой бизнес, ненормированный рабочий день). «Ломашним хозяйством в приниипе не занимаюсь, только если это касается каких-то личных вещей: повесить костюм и все в таком духе». «Я не знаю про тонкости, что *там творится на кухне...»* (Ольга-2, М, 37, полный рабочий день, полужесткий график). Однако не меньшее количество мужчин говорит, что им гораздо важнее сохранять хорошие отношения в семье, чем сводить домашнюю работу к минимуму. Конечно, они предпочли бы ничего не делать по дому, но понимают, что нужно быть гибким в этом вопросе. «Женщина - кухня, я - ремонт, но сегодня помыл посуду», «Кто что увидел, то и сделал, недостатки убираются так» (Алина-5, М, 34, полная занятость, ненормированный рабочий день). Многие молодые супруги говорят, что «все поделили по честному» (Ольга-3, M, 21, полная занятость, ненормированный рабочий день). «Напополам. Ужин готовит он, потому что я прихожу домой уставшая и падаю на кровать, а убираюсь я. 50/50 у нас ровно разграничение. Кто раньше пришел, тот и готовит» (Света-2, Ж, 23, полный рабочий день, ненормированный, фиксированный график, подработки). «Как правило, мы все делаем либо по загруженности – т.е., говоря, если он сейчас свободнее, он это делает, если я сейчас свободнее – я это делаю. Ну естественно там, вбивает гвозди он... Вот... Я даже не знаю, какие конкретно... Цветы поливаю только я. Он не умеет цветы поливать. Все остальное мы делаем либо по очереди, либо вместе» (Эмма-5, Ж, 25, полный рабочий день, фиксированный график).

### Стратегия 7. Откладывание работы по дому и снижение ее объема.

Часть респондентов выразили сомнения в эффективности такой стратегии. «Если ты часто убираешься. То получается на это времени уходит мало, а если запустил и не убирался во время, то, как правило, потом убираешься... гораздо дольше и гораздо муторнее» (Ж, 48, сменный график работы). Большинство респондентов могут временно отложить какие-то дела, если появилось что-то срочное, однако они сомневаются, что можно совсем избавиться от каких-то видов работы или откладывать что-то постоянно. «Наверное, всё можно отложить, кроме питания. Чтобы никто меня не съел и не умер голодной смертью». «Конечно, можно снизить объём домашней работы. Реже проводить уборку... вообще не убираться... запустить ужей в шкафу... задохнуться от пыли... можно снизить» (Влад-3, Ж, 45, Полный рабочий день, фиксированный график). Кто-то неделями и месяцами может не делать определенные домашние дела, однако рано или поздно их все равно придется сделать. «Это буквально сегодня было: просила меня [жена], буквально, 2 месяца, чтобы я это сделал, но т.к. у меня времени свободного не хватает, поэтому так вот приходится» (Ольга-1, M, 34, сменный график работы, свой бизнес, ненормированный рабочий день). В качестве оптимизации режима работы по дому многие респонденты предлагают заниматься уборкой в выходные, однако в этом случае большинство женщин практически весь день проводят за уборкой, стиркой и готовкой. «В основном стараюсь все делать в субботу и воскресенье» (Ж, 48, сменный график работы). «В выходной день, если стирка и уборка, то это на целый день, считай» (Таня-4, Ж, 59, полный рабочий день, фиксированный график). «В субботу у меня генеральная уборка» (Света-2, Ж, 23, полный рабочий день, ненормированный, подработка). Однако, если дом и семья не большие, то и убирать особо ничего не нужно, «напрягаться по дому не приходится» (Алина-5, M, 34, полная занятость, ненормированный рабочий день). Это хороший рецепт для молодых семей или одиночек. «Ты представляещь, когда ничего нет, то реально нечего убирать» (Алла-3, Ж, 24, полная занятость, переработки). Еще один рецепт: просто меньше убираться, относиться спокойнее к вопросам чистоты и домашнего комфорта. «Наверно нужно, я считаю, что лучше, наверное, меньше обращать внимание на порядок, на приготовление еды, на стрику, уборку» (Лиза-4, Ж, 45, полный рабочий день, фиксированный график).

И в заключение хотелось бы отметить еще один оригинальный способ экономии времени на работу в домашнем хозяйстве, предложенный нашими вечно занятыми, но в то же время весьма хозяйственными респондентками: они ухитряются совмещать сразу несколько дел. «То есть это идет в процессе, параллельно. То есть пока варится ужин я могу посуду помыть, там, я могу какие-то уроки проверить у него [сына]» (Алина-4, Ж, 35, полный рабочий день, фиксированный график). Еще одна респондентка в случае необходимости проведения генеральной уборки, приглашает своих подруг на чай к себе, и они все вместе проделывают за полдня работу, которая в других условиях могла бы занять неделю. То же касается ремонта. «Это просто безвозмездно, то есть они тоже тратят свое время, подруги». «Получается быстро, качественно и недорого, и самое главное весело». «Когда одна занимаешься — это целый день, а тут когда все вместе, то и весело и всё быстро спорится» (Даша-4, Ж, 47, незанятая).

В итоге, можно утверждать, что практически все респонденты так или иначе пытаются регулировать время, затрачиваемое на работу по дому. Однако нельзя сказать, что все они действуют в достаточной степени эффективно: кому-то мешают материальные проблемы, кому-то предрассудки и убеждения, кому-то отсутствие поддержки других членов домохозяйства. Пожалуй, стоит выделить одно общее препятствия на пути сокращения объема домашней работы: неразвитость рынка бытовых услуг в России. Здесь мы подразумевает и низкое качество этих услуг (в прачечную не хочется отдавать свое белье, в общепите питаться вредно и невкусно, домработницам нельзя доверять, заказывать продукты и другие товары через Интернет сложно и рискованно и т.п.) и высокие цены. Второй болезненный вопрос для всех респондентов распределение домашних обязанностей. И здесь мы уже выходим на уровень внутрисемейных ролей и отношений: кто должен зарабатывать деньги, кто должен поддерживать дом в чистоте и порядке, кто должен воспитывать детей, как строятся отношения старшего и младшего поколения, кто кого поддерживает: дети родителей или родители детей и т.п. Как правило, чем комфортнее отношения в семье, чем больше каждый член домохозяйства нацелен на взаимопомощь, тем более равномерно распределены домашние обязанности, тем меньше она доставляют хлопот и отнимают времени.

## ФОРМЫ И МОТИВЫ АКТИВНОГО ДОСУГА РЕСПОНДЕНТОВ. ЯРОВАЯ ДАША

В сознании среднестатистического россиянина Москва — это огромный город с неограниченными возможностями для развлечений, отдыха и вообще приятного времяпрепровождения. Наверняка, большинству москвичей, оказывавшихся за пределами столицы, случалось участвовать в беседе с человеком, благоговейно перечисляющим театры, клубы и прочие увеселительные заведения, так доступные жителям столицы, и сталкиваться с непониманием в ответ на признание, что на это все просто нет времени.

Одной из целей проведенного нами исследования и было выяснение отношения среднестатистического "обитателя" столицы к свободному времени, его предпочтений касательно проведения досуга, возможности их реализации. Я намеренно избегаю слово "москвич", поскольку некоторые из наших респондентов постоянно в Москве не проживают, тем не менее, все они привязаны к этому городу в силу своей работы или учебы, а, следовательно, здесь они обрастают связями, и проводят большую часть своего времени.

Что же мы подразумеваем под свободным временем? В гиде нашего интервью свободное время определялось по остаточному принципу, как время, когда человек не работает, не занимается домашним хозяйством, не ест, не спит, не находится в транспорте. В принципе, подобное деление логике респондентов не противоречит, поскольку для подавляющего большинства из них, непосредственные обязанности, работа, учеба, семья, являются занятиями первостепенной важности.

"Ну, вообще такая проблема особенно не стоит, потому что обычно такая проблема... решается в сторону работы. Если надо, значит надо" (м, 36, полужесткий график с переработками).

"Нет выбора – надо работать" (м, 22, работающий студент).

Тем не менее, необходимость отдыха также признается респондентами:

"Человек, который работает, он должен отдыхать" (м, 37, полный рабочий день, жесткий график).

Однако некий плюрализм мнений по данному вопросу все же возникает. Начну с того, что существуют три схожих понятия: свободное время, досуг и отдых. И, как выяснилось в ходе нашего исследования, для многих людей эти понятия не тождественны.

По одному из мнений, свободное время – это лишь то время, когда ты ничем не занят, и поэтому "свободное время это от того момента, когда ты лег, выключил свет до того момента, когда ты заснул" (м, 34, полная занятость, жесткий график).

Отдых – это понятие более широкое, зачастую респонденты относят к отдыху и отпуск, и сон, и всю свою деятельность, даже непосредственно на рабочем месте, однако не связанную с выполнением рабочих или семейных обязательств:

"...культура отдыхать там, где ты есть. То есть, человек на работе не делает свою работу, а сидит и отдыхает" (ж, 45, гибкий график).

"Для меня отдохнуть это не обязательно именно сон, можно просто отдохнуть, почитать, посидеть в Интернете..." "Отдых не обязательно должен быть на диване, или смотреть телевизор, а морально отдохнуть, оторваться от этой учебы, других проблем" (м, 24, студент).

"Чтобы чувствовать себя отдохнувшим, ну это надо поспать. Даже если ты в хорошей компании, а лег поздно спать, то как можно чувствовать себя отдохнувшим на следующий день" (м, 21, ненормированный рабочий день).

"Для меня отдых это... большую часть времени свободного я трачу на такую же работу интенсивную, как... может быть даже интенсивнее, как в офисе, я танцую" (ж, 24, полный рабочий день с переработками).

Под словом "досуг" большинство респондентов понимают какую-либо деятельность, как то: хобби, встречи с друзьями, занятия спортом и тому подобное. Очевидно, что сон и невыполнение рабочих обязанностей не входят в данную категорию. Тем не менее, все эти три понятия использовались всеми респондентами в качестве синонимов, и различия между ними ощутимы лишь при внимательном рассмотрении. Однако, проводя черту между пассивной и активной деятельностью, большинство респондентов употребляло слово "досуг", видимо, на подсознательном уровне именно оно ассоциируется с не связанной с работой деятельностью.

"Я занимаюсь танцами. Это отнимает, наверное, большую часть моего досуга" (ж,29, полная занятость).

"Выходные дни, в принципе, это постоянный досуг, так как досуг – это то, чем нравится заниматься" (м, 47, полный рабочий день, жесткий график).

Не заостряя внимание на терминологии, тем не менее, можно выявить несколько тенденций в ответах респондентов, на которых хотелось бы остановиться подробнее. Прежде всего, что есть для них досуг? Существует ли принципиальная разница для человека, чем заниматься в свое свободное время. В общем и целом, досуг может быть классифицирован как активный или пассивный, как уже говорилось выше, однако значимость того или иного вида досуга зависит от предпочтений конкретного респондента. К первому типу, можно отнести походы в кафе, рестораны, ночные и культурные мероприятия, занятия спортом; в то время как под пассивным отдыхом имеется ввиду отдых перед телевизором, за компьютером, чтение литературы или просто день на диване. В нашем исследовании мы столкнулись с тем фактом, что большинство респондентов под свободным временем понимает его активное использование. На вопрос о наличии свободного времени большинство респондентов отвечали отрицательно, ссылаясь на занятость, в то же время в своих ответах на вполне конкретные вопросы о количестве времени, проведенного у компьютера или телевизора, респонденты ясно давали понять, что деятельность подобного рода занимает достаточно серьезные временные интервалы в их повседневном

расписании. В таком случае, очевидно, что в обыденном сознании, свободное время – это время, когда человек общается с другими людьми, когда он проводит его вне дома.

"В будние дни досуга практически нет" (м, 26, полный рабочий день, жесткий график).

"А свободное время, оно все-таки, в основном, к сожалению, проходит праздно, потому что мне иногда хочется отдохнуть вообще" (м, 37, полный рабочий день, жесткий график).

"Если хорошее самочувствие, я, конечно, предпочитаю встречу с друзьями, а если неважно себя чувствую – я, конечно, буду лежать на диване" (ж, 59, полный рабочий день, жесткий график).

"На диване – это нехороший вариант, не надо" (ж, 41, работа на дому).

"Съездить куда-нибудь, с друзьями встретиться, но не то, что провести весь день дома в тапочках и халате" (м, 21, ненормированный рабочий день).

"После такого отдыха, ну вот когда сижу без дела дома, больше жалею потом, что столько времени потерял" (м, 24, студент).

"А досуг — это наверное все-таки, все-таки что-то активное" (м, 27, полный рабочий день, жесткий график).

Подавляющее большинство респондентов выбирает активный досуг, но даже те из них, кто предпочитает его пассивные виды, признаются в том, что встречи с друзьями для них – одно из самых важных занятий. Вообще говоря, взаимоотношения с друзьями – тема, проходящая красной нитью через все взятые нами интервью. Дружеские встречи для респондентов – повод отложить сон, работу, учебу и прочие обязанности.

"Даа, не-нет, такого, чтобы не готовить дома — это как бы... поход в ресторан, он не рассматривается как вариант, чтоб не готовить дома. Он, скорей, рассматривается как, там, повод встретиться с друзьями, провести с ними время" (ж. 29, полная занятость).

"Я не так часто встречаюсь с друзьями, чтобы жертвовать этим ради сна". "Встречи с друзьями происходят не часто, но довольно успешно, меня это очень заряжает". "Единственное, в ущерб чему я не могу выполнить работу — это в ущерб друзьям, потому что я с ними редко вижусь..." (ж, 24, неполный рабочий день, гибкий график)

"Для друзей я всегда найду время: поздно вечером, рано утром, днем" (м, 37, ненормированный рабочий день).

"Для ребенка и для друзей у меня неограниченно ничего. Я это делал и ночью и днем. Это святое" (м, 34, полный рабочий день, гибкий график).

Респонденты всех возрастов и родов деятельности удивительно сходны в своих предпочтениях касательно встреч с друзьями, впрочем, такое же единодушие мы можем встретить и проанализировав отношение опрошенных нами людей к таким видам досуга как просмотр телевизора или использование Интернета. Выше уже говорилось о том, что даже неосознанно люди не относят эти виды времяпровождения к досугу. Более того, большинство наших респондентов при ответе на прямые вопросы об этих видах досуга выказывали достаточно негативное отношение к ним, называя их пустой тратой времени.

"Интернет такая вещь, сидишь, смотришь и не замечаешь, как время пролетает" (м, 24, студент).

"У молодежи сейчас время свободное проходит без пользы, перед телевизором" (ж, 60, ночная работа, сутки через трое).

"То есть фильм просто так взять и посмотреть, я ну не могу себе позволить. То есть мне жалко тогда этого времени, потому что не зная о чем" (ж, 34, полный рабочий день, жесткий график).

"Телевизор – это разлагающий досуг" (ж, 45, полный рабочий день, жесткий график).

"Когда не сидишь перед компьютером – меньше устаешь, а если сидишь всю ночь перед компьютером – такое отупение наступает под утро..." (ж, 24, неполный рабочий день, гибкий график)

"В Интернете вообще не зависаю. Время жалко, если столько книг тебя окружает. В Интернете я смотрю что-то конкретное. Когда ты чего-то хочешь, ты не тратишь время уже на что-то случайное" (ж, 45, полный рабочий день, гибкий график).

"Сложно сказать, что это за досуг такой, это скорее... некое восстановление, это дуракаваляние, а не досуг" (м, 36, полный рабочий день с переработками, полужесткая занятость).

"Я считаю бездельем, когда я сижу играю в компьютер" (м, 22, работающий студент, неполное время, гибкий график).

"Интернет - и не отдых, и не работа, а скорее пагубная привычка" (м, 22, незанятый).

Тем не менее, большинство респондентов своей жизни без телевизора не представляют, и работает он у них практически все время, что они находятся дома, создавая фон для общения с семьей, выполнения каких-то домашних обязанностей. Лишь некоторые респонденты говорили о том, что они действительно целенаправленно смотрят телевизор, причем в таком случае это каналы без рекламы, новостные или познавательные передачи. Респонденты более молодых возрастов скорее склонны к просмотру интересующих их фильмов в компьютере или кинотеатре. Да и вообще Интернет многими респондентами рассматривается как главная замена телевизора. Тем не менее, столь негативное отношение к телевидению вызвало некоторые сомнения в искренности респондентов: сначала они утверждают, что не смотрят телевизор, затем называют его в числе основных занятий в будние дни. Тем же сомнениям можно подвергнуть и факт респондентами свободного времени. Зачастую создается впечатление. опрашиваемые стремятся подчеркнуть свою занятость и целеустремленность.

"Вот, ну, а как правило, это фоном где-то, это за едой, это может быть фоном, когда я убираюсь, там, дома, это, опять же, выходные, там какие-то дела домашние, которые мне надо переделать, он может каким-то, там, фоном там идти... А смотрю я его очень мало, настолько мало, что я даже, в общем-то, сейчас очень смутно представляю, че там идет.." (ж, 29, полная занятость)

"Должен быть либо какой-то источник звука: радио, магнитофон — какой-то фон" (м, 50, ненормированный рабочий день).

"То есть получается вот время вечером практически параллельно с делами со всеми работает телевизор" (ж, 34, полный рабочий день, жесткий график).

"График такой, что сильно-то и не отдохнуть, только что вечером с книжкой, или телевизор" (ж, 41, работа на дому).

Несмотря на подобное, осмелюсь сказать пренебрежительное, отношение к пассивному отдыху, как к пустой трате времени, высказанное большинством респондентов, хотелось бы отметить, что существует несколько принципиальных исключений. Телевидение и Интернет (компьютер) рассматриваются респондентами как полноценный вид досуга в двух основных случаях: 1) когда они являются хобби респондента, 2) когда Интернет является способом связи с друзьями или родственниками. При таких условиях, эти два вида досуга не получают столь отрицательной оценки респондента.

"Кино для меня — это одно из хобби". "Очень люблю читать, кино смотреть — это просто бзик" (ж, 22, полный рабочий день плюс учеба на вечернем отделении).

"Я являюсь поклонников футбола, а футбол у нас показывают поздно <...>, соответственно нет возможности ложиться по расписанию" (м, 22, студент).

"Футбол! Хоккей! Спорт! Спорт – это мой любимый канал". "Ну, если по телевизору, чтонибудь, там, футбол, что-нибудь интересное, меня заинтересует, я буду смотреть, я спать не буду" (м, 30, работа сутки через трое). "Все что связано с творческими людьми... я могу не досыпать, но смотреть это. Это – моя жизнь" (ж, 59, сменная занятость).

Вообще говоря, если говорить о пассивном виде досуга, являющимся ярким примером хобби, то нельзя обойти стороной чтение. Большинство респондентов говорит о том, что чтение – это неотъемлемая часть их жизни. При чем, среди них встречаются как те, кто использует любую возможность, чтобы прочитать ещё несколько страниц, так и те, для кого чтение – способ скоротать время в дороге. Более того, из всех видов пассивного отдыха именно чтение получает положительную оценку большинства респондентов, которые относят его к самообразованию, и рассматривают как способ повышения интеллектуального уровня. Даже те респонденты, которые высказывались откровенно против пассивного отдыха, когда речь шла о телевидении или компьютере, имеют своим хобби чтение художественной или исторической литературы. Вообще же, чтение как таковое в нашей выборке более характерно для женщин, чем для мужчин. Тем не менее, и те и другие высказывали сожаление о том, что времени на чтение не хватает. Даже несмотря на то, что для части наших респондентов чтение — это необходимый "ритуал" перед отходом ко сну.

".. в метро читается очень удобно, душевно, замечательно, прекрасно к этому виду транспорта в связи с этим отношусь.." (29, ж, полный рабочий день, гибкий график).

"Мне очень нравится читать, мое любимое занятие — это книги" (ж, 45, полный рабочий день, гибкий график).

"Обычно читаю...детективы. Хотя люблю читать серьезную литературу, в метро не получается". "Мне бы очень хотелось, чтобы люди читали книги. А сейчас школьники... сидят в Интернете. Это ужасно, а то, что не хватает времени — это не так важно. Важно вот это" (м, 37, полный рабочий день, жесткий график).

"И меня поэтому история очень интересует. Люди, к сожалению, очень плохо знают историю, вот.. И когда начинают они... что-то иллюстрировать.. свои примеры из жизни историческими фактами.. вот, выясняется, что они совершенно не компетентны.. В общем, поэтому.. ну мне просто вот это интересно, поэтому по истории я читаю много" (м, 33, полный рабочий день, жесткий график).

"Одна, но пламенная страсть – люблю читать, все подряд, что мне подсунут, то и читаю" (ж, 52, полный рабочий день, жесткий график).

"Я отношу чтение к самообразованию" (ж, 45, полный рабочий день, жесткий график).

"Единственное, что я могу сделать в рабочий день – это почитать книжку на ночь" (м, 22, работающий студент).

"Книги читаю последнее время. Но я говорю, больше это либо это журналы, которые как бы дают информацию о жизни окружающих тебя людей. Либо это книги, связанные с твоей профессией. Как бы с повышением твоего... Ну, как бы твоих знаний, скажем так" (ж, 34, полный рабочий день, жесткий график).

"Я уже привыкла, если я перед сном не почитаю, я не усну" (ж, 28, полный рабочий день, жесткий график).

"С книжкой перестало получаться, потому что я засыпаю над книжкой" (ж, 22, полный рабочий день + учеба на вечернем).

"Щас ничего не читаю... Как-то все стало неинтересно" (м, 34, полный рабочий день, ненормированный график).

Теперь рассмотрим на каком основании респонденты осуществляют выбор между активным и пассивным досугом. Наиболее очевидной причиной является настроение, усталость самих респондентов, а также погодные условия.

"Нет, ну, вот, действительно, как попрет, и это очень много зависит от настроения...Вот, а в остальное время, то есть, тоже, опять-таки, от настроения, от желания идти/не идти" (ж, 29, полный рабочий день, гибкий график).

"В зависимости от настроения, то есть как активный так и пассивный". (м, 34, полный рабочий день, ненормированно)

"Смотря к кому, если это моя подруга, то пойду, если малознакомый человек – не пойду". (ж, 21, студентка)

"Если будет усталость и так далее, можно, например, выспаться и потом просто весь день просидеть за компьютером, поиграть во что-нибудь. А можно если будет хорошее настроение, хорошая погода сесть куда-нибудь поехать". (м, 22, работающий студент)

"Когда это гости какие-то, или я иду в гости, если мне люди эти приятны, то естественно. А если мне эти люди не очень интересны, то я и не пойду". (ж, 57, сезонная занятость)

Кроме этого, немаловажным фактором является возможность найти компанию, собрать друзей, или получить от них приглашение.

"Если друзей удалось собрать, то это вообще просто огромное поле для фантазии, чем заняться". (м, 22, работающий студент).

"Встречи с друзьями тоже, там, по мере возможности, пока, там, народ соберешь" (ж, 29, полный рабочий день, жесткий график).

Для многих респондентов большой важностью при принятии решения о досуге принимает день недели, в зависимости от того будний это день или выходной, респонденты скорее предпочтут пассивный или активный отдых соответственно. Некоторые респонденты занимаются

спортом только по выходным дням, для других выходные – единственная возможность провести время с семьей – съездить в парк, за город.

"Только на выходных каких-то я могу пойти поразвлекаться". (м, 22, работающий студент).

"Если в выходной ничего организовать не получается, то останусь на диване с книжкой". (ж, 20, студентка)

Кроме того, хотелось бы отметить особенность, связанную с ответом на вопрос о внезапно появившемся свободном времени и его использовании. Респонденты четко разделяют свои цели и возможные занятия по количеству свободного времени, которое можно на эти занятия потратить. Так, один свободный вечер, скорее будет являться возможностью отоспаться. Один свободный день — выспаться и заняться каким-нибудь пассивным видом досуга. А несколько дней к ряду открывают возможности для активного времяпрепровождения.

"Когда три дня подряд, то все равно ты на них что-то планируешь". (м, 21, ненормированный рабочий день)

"Если один – отоспаться, а если бы их было бы больше, то выбралась бы из города (очень люблю из Москвы уезжать), ну или бы с друзьями встретилась". (ж, 22, полный рабочий день + вечерняя учеба)

"Так как я очень люблю поспать, я бы поспала наверное <смеется>, вот, а потом бы я поехала посмотрела, либо в театр можно сходить, либо в кино, либо просто сходить гулять по Москве, либо уехать в Подмосковье, как я делаю это каждые выходные". (ж, 28, полный рабочий день, жесткий график)

Но, конечно же, все респонденты без исключения признались, что все дела откладываются ради праздников друзей, независимо от дня недели.

"Вот мы договорились, например, на 20e. Значит все — там все отменяется, там, где-то с работы отпрашиваются, значит, мы едем 20ого. Независимо — работает или не работает. То есть где-то там, у кого-то там день рождение, случается там какая-то дата. Мы собираемся". (м, 30, работа сутки-трое)

Итак, как мы видим на данный момент, активный досуг в целом является более предпочтительным для большинства респондентов. Однако вопрос личностных предпочтений, все же остается на первом месте. В зависимости от своих интересов, онии не только положительно отзываются о тех видах досуга, которые ближе им по духу, но и в целом ратуют за ту точку зрения, что отдых будет наиболее качественным и эффективным в том случае, если он отвечает интересам человека.

"Ты должен получать удовольствие от того, как ты проводишь время, и считать, что ты идешь к своей целям, если у тебя таковые имеются, а не стагнируешь". (ж, 24, полный с переработками).

"Отдых - он должен быть искренне и глубоко заслужен. Когда ты выходишь, например, с работы в пятницу в 11-12 вечера, ты испытываешь просто непередаваемое чувство блаженства – что вот она, свобода, что ты отлично поработал, что вот есть улица, на ней дует ветер прохладный, по ней ходят люди, город живет наполненной жизнью, и ты сейчас тоже этим займешься..." (м, 27, полный рабочий день, жесткий график)

"Вот, с чувством выполненного долга человек очень хорошо отдыхает, как правило". (ж, 29, полный рабочий день, жесткий график)

Причем эта точка зрения неоднократно получает подтверждение и в тех или иных стилях поведения респондентов. Большинство из них готовы пожертвовать всем чем угодно ради претворения в жизнь тех способов досуга, которые доставляют им наибольшее удовольствие.

"Я занимаюсь аргентинским танго. Соответственно у меня есть уроки, есть, ааа, мелонги — это, собственно, мероприятия, на которых танцуют. Ну, мелонги я посещаю в неделю, как минимум, две-три, ну, даже три, наверно. Они начинаются в районе девяти-десяти вечера, то есть, длятся где-то до часа, до двух ночи. Есть мелонги в выходные, которые, там, могут до шести утра продолжаться". (ж, 29, полный рабочий день, жесткий график)

Однако и здесь мы можем столкнуться с противоречием в словах таких респондентов: с одной стороны, они сетуют на недостаток активного досуга, на нехватку времени для занятий спортом, фитнесом, для встреч с друзьями; с другой стороны — при ответах на вопросы о пассивном досуге, они признают, что это их основной интерес или хобби.

Тем не менее, подавляющее большинство респондентов, говоря о недостатке свободного времени, подразумевают именно активный отдых. При ответах на вопросы из разряда, "что бы вы сделали в свой свободный день?" или "как бы вы жили, если бы у вас была возможность не работать?" единодушно перечисляются танцевальные студии, спортивные клубы, посиделки с друзьями, путешествия.

"Я бы танцевала, рисовала, то есть, у меня есть какие-то увлечения, которые мне интересны, которые мне приносят массу удовольствия и не дают затухнуть мозгу, грубо говоря. То есть, естественно, я бы чем-то занималась..." (ж, 29, полный рабочий день, жесткий график).

Немедленно возникает вопрос, что останавливает респондентов? Почему они мечтают о занятиях спортом, а вместо этого проводят время на диване у телевизора? Наиболее часто встречающимся ответом на данный вопрос является нехватка времени, обусловленная режимом занятости респондентов.

"Раньше это был мой один из самых первых досугов. Когда учился во все возможные секции ходил, во все играл. Какая-то секция она же в определенное время, а с моим графиком. Кстати вот тут мне моя работа мешает, так бы я куда-нибудь записался, я думаю". (м, 21, ненормированный рабочий день).

"До этого постоянно ходила в спорт-клуб, но вот последний год это дело забросила, потому что по работе не успеваю, а только в выходной не вижу в этом смысла". (ж, 22, полный рабочие день + учеба на вечернем).

*"Есть потребность заниматься спортом, но учеба занимает много времени"* (м, 28, полный рабочий день, жесткий график).

"Конечно, я очень люблю активный отдых, но в последнее время, почему-то, у меня жизнь по-другому складывается" (ж, 24, неполный день, гибкий график).

"Я бы и на выставки ходила, и на экскурсии ездила... Россия такая большая — много красивых, интересных мест". "Очень редко получается ездить — потому что я устаю, а многое нужно и дома делать" (ж, 59, полный рабочий день, жесткий график).

На мой взгляд, аргументы о нехватке времени на активный досуг звучат убедительно лишь в тех случаях, когда респондент мотивирует свой отказ от тех или иных видов деятельности невозможностью осуществлять их систематически, например, ходить в спортзал по расписанию и тому подобное. Однако же, я повторюсь, среди наших респондентов встречаются такие, которые посвящают себя своему хобби по ночам, после работы, после учебы, потому что им это действительно интересно.

"Собственно собираюсь профессионально танцевать и так далее. И в соответствии с этим у меня там ежедневно до 12 ночи тренировки..." (ж, 24, полный рабочий день с переработками).

"Шью всякие, ну можно сказать, мягкие игрушки». «Последнее время очень на работе я занята, но все равно думаю, что часа 4 в неделю уходит на это". (ж, 52, полный рабочий день, жесткий график)

К тому же, практически все респонденты признавались в том, что у них всегда найдется время для друзей, для зависания в Интернете на всю ночь. В связи с этим, более правдоподобной мне кажется объяснение респондентов недостаточности активного досуга с точки зрения собственной лени.

"А так, ну, наверно, потому что я человек, вообще, ленивый, и мне сложно себя взять и отнести в бассейн». (ж, 24, неполный день, гибкий график).

"А сама...вот, вот леность-то она, вот где проявляется моя леность (смеется), потому что самой мне просто скучно заниматься, допустим, дома стелить коврик, я знаю все эти ассаны, можно, пожалуйста, делать все эти позы, дыхательные упражнения, я это все знаю-умею, но одной мне и скучно и лениво" (ж, 52, полный рабочий день, жесткий график).

"Потом появилось желание всё равно себя привести в хорошую физическую форму, начала ходить в тренажерный зал, но потом наступил момент опять-таки, когда стало лень даже. Не то что там жалко времени, там, это. А просто стало лень. Не хотелось просто тот же пресс покачать. Наверное, уже приходит какая-то лень". (ж, 34, полный рабочий день, жесткий график)

Помимо этих причин, ещё одной, объединяющей нескольких респондентов, является недостаток финансовых средств. Причем в одних случаях изменение материального положения приводило к отказу от хобби, в других – каждая минута человека подчинена зарабатыванию денег для семьи или для себя, и времени не остается уже ни на что. Хотелось бы подчеркнуть, что в последнем случае человек не просто ссылается на свою занятость как на причину для отказа от хобби, а выражает точку зрения, согласно которой заработок – основная цель на данном жизненном этапе.

"У них нет денег, как и у меня, и тогда приходится работать, а не заниматься чемнибудь интересным. По миру поездить, спортом заняться — всего очень много интересного". (м, 22, работающий студент)

Пара респондентов выразила немного иную точку зрения на данный вопрос. В одном случае отказ от желаемой модели проведения свободного времени произошел в связи с рождением ребенка, и как следствие, сокращением времени и невозможности оставить его одного, а также сокращением свободных денежных средств.

"Идеальный для меня отдых — это когда турпоход, какие-то такие, эти.. нагрузки, там, куда-то лезть.. на какую-то, ну, гору — не гору, но через какую-нибудь.. тундру прорываться, там, что-то такое, вот.. И, это... но, к сожалению, сейчас просто не получается, потому что, вот.. как бы, лялька маленькая, вот.. Но я думаю, что, со временем..." (м, 33, полный рабочий день, жесткий график).

Другая респондентка выразила такую точку зрения, что занятия тем или иным видом активного досуга интересует её лишь в той мере, в которой она сможет развиваться в этой сфере. Соответственно в случае, если развитие прекращается, угасает и интерес к данному виду занятий.

"Когда я начинаю чем-то заниматься – мне хочется заниматься этим серьезно, все изучить, быть суперпрофессионалом – а ведь это все очень сложно, требует больших затрат и времени, и денег... поэтому затухает (ж, 24, неполный день, гибкий график).

"Людей, которых мне интересно видеть, с которыми интересно общаться, их не так много, стоит признать". (ж, 24, полный рабочий день с переработками)

Кроме этого, несколько респондентов, преимущественно старшего возраста, утверждают о влиянии возраста индивида на его досуг. В принципе, с такой точкой зрения трудно не согласиться, здесь вмешиваются не только характернее для всех респондентов факторы, но и болезни, ухудшение самочувствия, да и снижение жизненного тонуса в целом. Кроме этого, согласно мнению одной из респонденток к старшим возрастам человек обрастает некоторыми обязательствами перед окружающими его людьми, и вынужден действовать с оглядкой на них.

"По молодости-то, конечно, летали — все свободное время: все выставки, все театры, музеи, экскурсии, постоянно — а сейчас уже, конечно, тяжеловато". (ж, 59, полный рабочий день, жесткий график)

"Просто в 45 лет для человека нет ничего нового, и он не видит смысла в том, чтобы ради этого всё бросить". (ж, 45, полный рабочий день, жесткий график)

"Потому что чем человек моложе, многие еще не обременены семейными какими-то проблемами, наверное. Вот, то есть больше позволяют себе общение с друзьями, там, с походами, не особами привязаны к домашним делам". (ж, 34, полный рабочий день, жесткий график)

"Просто может быть это и из-за возраста. Была бы помоложе... Просто если вот по детям судить, они же мало поспят, но все равно у них тонус есть и все это они выдерживают, молодой организм, а я как-то..." (ж, 47, домохозяйка)

Однако, на мой взгляд, крайне интересным является объяснение большинством респондентов сложившейся ситуации, в которой люди не могут отдыхать так как им хотелось бы. Основным объяснением, выдвигаемым респондентами, является российская культура, образ мыслей, отношение к свободному времени сложившееся у нас в стране. С одной точки зрения, недостаток свободного времени есть результат подмены второстепенным первостепенного: люди, в погоне за деньгами в своем стремлении заработать теряют возможность жить, так как им хочется. С другой, отсутствие свободного времени, экстра-усталость, являются результатами неверного планирования своего времени, преувеличения значимости работы. Таким образом, выходом из ситуации катастрофической нехватки времени является пересмотр отношения к своей

собственной жизни, к своему рабочему времени, причем не только на уровне каждого отдельного человека, но и на уровне нашей страны в целом.

"Никто не считается ни с рабочим, ни со свободным временем других, вот это вот очень угнетает". "Нас воспитывали неправильно, заграницей люди работают, чтобы хорошо жить, мы жили, чтобы хорошо работать, и вот эта вот установка у нас очень крепко сидит в голове и вот эта вот путаница ведет к неправильному использованию времени". (ж, 60, полный рабочий день, гибкий график)

"И они, эти деньги, не приносят ни радости, ни удовлетворения, ни смысла, по-хорошему. Потому что, это все как бы, ну, очень мимолетно. И вот это зарабатывание денег и то, что у людей нет времени свободного на отдых, оно может привести к тому, что просто, ну это истребление нации. Я считаю, что это так". (ж, 45, полный рабочий день, жесткий график)

"Мне кажется, у нас в принципе нет понимания того, что такое «свободное время», у нас нет такой ценности — свободное время. Нельзя говорить там о том, что она более или менее выраженная ценность, да..."."...людям не свойственно задумываться над тем, зачем они, что бы то ни было делают, почему они это делают, отвечать вот на эти вопросы". (ж, 24, полный рабочий день с переработками)

"Я знаю много, кто зарабатывает хорошо, но они работают от и до... Им просто не хватает эмоционально сил. Не то, что они не хотят... физически у них хватает сил, а эмоционально они опустошены. А почему? Скорость жизни совершенно другая. Если раньше человек шел спокойно в театр, то сейчас нужно вбежать в него, а потом выбежать". (м, 37, полный рабочий день, жесткий график)

"А свободное время — это такая валюта, которую можно конвертировать практически во все: в образование, в общение с друзьями, помощь близким, основную работу... И когда у человека оно есть, если это не случайность, а сознательный выбор, это говорит о том, что внутренне переосмыслено многое". (м, 37, ненормированный рабочий день)

## ВРЕМЯ НА СОН И ДОСУГ У РАЗНЫХ ГРУПП РЕСПОНДЕНТОВ И РАЗБРОС СТРАТЕГИЙ УВЕЛИЧЕНИЯ ДАННОГО ВРЕМЕНИ. *ДОНЕЦ ВЛАДИСЛАВ*

По результатам исследования можно сформировать ряд основных тенденций, характеризующих распределение времени на сон и досуг среди респондентов.

Средние показатели времени, выделяемого на сон, различаются по половозрастному признаку. Среди мужчин данный показатель в будние дни составляет  $\sim$ 7,5 часов, для женщин  $\sim$ 6,8 часов (при исключении из расчёта экстремального показателя 2,5 часа), в выходные дни - 9 часов для обеих групп. Меньший интервал времени, выделяемого на сон среди женщин можно объяснить необходимостью затрачивать большее количество часов внутри дня на домашнюю работу.

Выделить чёткую структуру указанного показателя по возрастным показателям представляется затруднительным, внутри отдельных возрастных групп характеристика демонстрирует значительный разброс. То есть можно заключить, что возраст не является определяющим при определении стратегии распределения времени на сон и досуг, уступая первенство другим характеристикам – в первую очередь, типу занятости, составу семьи.

Понятие досуга воспринимается респондентами весьма неоднородно, что не позволяет получить адекватного среднего показателя для выборки в целом и по отдельным социодемографическим группам. Таким образом, при характеристике досуга больший интерес вызывает его качественные характеристики. Преобладающим типом досуга является смешанный, то есть сочетание пассивного и активного отдыха. Среди активного отдыха наиболее популярными являются: 1. встречи с друзьями, 2. отдых на природе, 3. спорт/другая физическая активность (например, танцы). К пассивному отдыху следует отнести телевизор, компьютер, чтение (менее популярно). Как и в отношении сна, основными факторами, определяющими длительность и насыщенность досуга, являются тип занятости и семейное положение. Однако, в отличие от первого показателя, существенное влияние на тип досуга (активный/пассивный) оказывает возраст.

При дальнейшем рассмотрении проблемы нам будет интересен взгляд респондентов на предложенные им стратегии увеличения времени на сон и досуг. Для удобства анализа рассмотрим их в том порядке, в котором они были изложены в гиде интервью.

В качестве первой стратегии респондентам предлагалось оценить возможность отказаться от части работы. При этом респонденты выделили два аспекта этого вопроса. Первый касается полного отказа от работы, а второй – сокращения рабочего времени. При анализе возможности полного отказа от работы респонденты больше склонялись к той точке зрения, что не работать они не смогут: «А если бы могли, Вам финансовое положение позволяло совсем не работать, работали бы или нет? – Знаете, я попытался как-то день ничего не делать. Я полдня провалялся на диване, потом меня начало всего ломать, мне надо было идти че-то сделать. Т.е. я уже не могу просто лежать на диване» (Ольга-1 М-34). При это некоторая часть респондентов всё же склонялась к тому, что они могли бы и полностью отказаться от работы. Правда следует отметить, что абсолютное большинство респондентов склонялось к той точке зрения, что они не могут не работать из финансовых соображений. Что же касается частичного отказа от работы, то здесь можно отметить целую интересную для анализа группу лиц, график которых можно описать как сутки через двое, а также возможные вариации. К таким профессиям (среди выявленных во время проведённых интервью) относятся охранники, а также операторы автозаправочных станций (график работы: одна смена 48 часов без перерыва в неделю). Можно отметить, что для данной группы респондентов характерно наличие ещё как минимум одной формы занятости. Это, как труд (строительство, низкоквалифицированный грузовые перевозки, автомобилей). Также хочется отметить, что сами респонденты считают эту свою вторую работу своим бизнесом, однако, они не могут отказаться от основной работы. Для этой категории лиц чисто теоретически возможно частичное сокращение работы, но они предпочитают этого не делать. Также они предпочитают не отказываться от заработка «на стороне», так как тогда «клиенты от них отвернутся». Для этой категории даже характерна корректировка графика своей основной работы в пользу альтернативного источника заработка. Что касается других взглядов на этот вопрос, то существует небольшая когорта лиц, которых всё устраивает (они не чувствуют необходимости что-то менять). Также можно отметить достаточно большую по численности (если не самую большую) группу лиц, которые бы хотели работать меньше, но им не позволяет жёсткий график

Следующий пункт анализа посвящён возможностей респондентов относительно изменения графика. Здесь также можно отметить, что люди либо считают свой график работы оптимальным (меньшинство), либо не имеют возможности его поменять по финансовым соображениям, либо изза специфики фиксированного рабочего дня на предприятии. Из действительно важных моментов хочется отметить то, что люди могут увеличить нагрузку в ущерб своему досугу и сну, но они этого, чаще всего не делают, из чего следует, что, несмотря на замечания о том, что им не хватает свободного времени, они свой осознанный выбор об оптимальном рабочем дне уже сделали.

Относительно возможности сменить работу наши респонденты, в основном, высказывались отрицательно, так как многие из них уже пробовали искать другие варианты, либо их настоящая работа уже является тем самым плодом усилий по улучшению соотношения «зарплата – рабочее время – сон – досуг»: «Да, пробовала – получилось, но такой зарплаты нет. Есть работа, которая меня удовлетворяла, только не зарплатой, а сам принцип работы – очень интересно, и график работы там не такой жесткий, но зарплата маленькая – так как это государственное учреждение» (Таня-3 Ж-59). В качестве интересного высказывания респондентов можно выделить следующую фразу одной респондентки: «Я так ходила-делала увольнялась с первой работы, со второй работы, но если я сейчас уволюсь с третьей работы, то это будет наверно очень странно... с моей стороны, вот. Поэтому... хотя... не знаю» (Алла-4 Ж-24). Из приведённого выше высказывания мы можем видеть, что такой вариант увеличения резерва времени, в принципе, рассматривается.

Что касается высвобождения времени за счёт уменьшения домашней работы, то практически все респонденты используют этот ресурс. В случае, когда респондент живёт один, то он просто откладывает эти обязанности до лучших времён, а если он живёт с семьёй, то, в случае необходимости, респондент может переложить эти обязанности на кого-либо из членов своей семьи.

В качестве следующей стратегии респондентам был предложен спектр возможностей, связанных с использованием разного рода оплачиваемых домашних помощников, а также пользования услугами прачечных и химчисток. Как показало исследование, респонденты не пользуются услугами оплачиваемых домашних помощников, но некоторые из них с удовольствием бы ими воспользовались, будь у них на то свободные финансовые ресурсы. Некоторые респонденты пользуются услугами прачечных и химчисток. Относительно закупки продуктов в конце недели большая часть респондентов высказалась, что они стараются закупать продукты на продолжительный период, но чаще этот период составляет три дня. Кроме того, можно проследить тенденцию, что закупками продуктов на продолжительный срок занимаются, в основном, респонденты проживающие в Москве. Те, кто проживают в Московской области считают, что «в условиях маленького города в этом нет необходимости». На вопрос о фаст-фуде респонденты признавали, что данный способ высвобождения времени имеет право на существование: «Почему, нормальное место... не надо быть таким ханжой...Я бы не сказал, что это очень вкусно, но я бы не сказал, что это невкусно, и поспорил бы с тем, кто скажет, что это невкусно. Да, это не полезно, может быть» (Таня-3 М-37).

Следующая стратегия касалась высвобождения времени за счёт перепоручения заботы о детях третьим лицам. Наши респонденты отмечают, что большинство из них пользовались услугами детских садов или помощью старшего поколения: «Естественно, он (ребёнок) ходил в детский садик, естественно, бабушки помогали» (Ольга-1 М-34). Однако исследование выявило, что респонденты практически не пользуются услугами нянь. Также хочется привести отдельную цитату респондента, которая может наиболее полно раскрыть проблему передачи контроля над ребёнком другим лицам: «Всё зависит от возраста ребёнка. На дошкольника уходит много времени, потому что он любознательный человек. Школьник наоборот всё время занят чем-то. И тут уже только контроль, организация... а студент вуза уже, конечно же, самостоятельная единица. Дошкольника можно доверить и нужно, школьника... контроль над школьником, конечно же, нет» (Влад-3 Ж-45).

По поводу вопроса экономии времени на дорогу, наши респонденты признают, что подобные способы, конечно, существуют. Обычно они связаны с использованием личного транспорта, такси или маршрутных такси. Однако, респонденты признают, что подобные способы обычно накладны при ежедневном использовании и они используют их в экстренном случае: «Бывало такое — будильник завел, а у меня села батарейка и он не прозвенел. Я проснулся — полвосьмого. Я сразу оделся, сел на машину и поехал. На электричку я опоздал, а на машине доехал» (Максим-3 М-30). Смену места жительства же респонденты не считают хорошей мерой. Возможно это связано с тем, что затраты на переезд не будут покрыты ожидаемыми выгодами.

Ещё одна стратегия касалась возможностей использования различного рода уловок и хитростей для освобождения себя от части обязанностей для использования этого времени на сон и досуг. Большая часть респондентов признавала, что «липовыми больничными они не пользуются: «Нет, у меня бывают только такие ситуации, когда, наоборот, ложут в больницу, отказываюсь я только потому, что работы по горло, потому что знаешь, что за тебя эту работу никто не сделает, а клиенты ждут — и я отказываюсь от больницы» (Ольга-1 М-34). Но наши респонденты могут себе позволить «давить на жалость» в отношениях с родственниками для того, чтобы они взяли на себя часть работы по дому: «Человек преувеличивает свою значимость... и давит на жалость окружающих... тогда окружающие берут часть его обязанностей и выполняют их. Но это тоже прокатывает только короткое время. Человека могут пожалеть недолгое время...» (Влад-3 Ж-45). Таким образом, можно утверждать, что данная стратегия, правда в несколько урезанном виде, находит применение у наших респондентов.

Планирование времени, по утверждению респондентов помогает экономить время. Однако не все респонденты пользуются в своей жизни ежедневником: «Часть вопросов держится в голове, а дальше как получится...» (Алина-3 М-50). Однако некоторые респонденты всё же ведут ежедневник и признают его пользу: «Лучше записать! Чем больше мне лет, тем больше я записываю и тем меньше мне нужно что-то держать в голове» (Влад-3 Ж-45). Также хочется отметить, что респонденты не согласились с утверждением, что опоздание может сэкономить время.

К сожалению, респонденты не смогли предложить своих способов высвобождения времени для сна и досуга, а лишь высказывались в пользу одной или нескольких описанных выше стратегий. Также хочется отметить, что многие респонденты уже, по их мнению, оптимизировали, если так можно выразиться, ритм своей жизни.

### ПЛАНИРУЮТ ЛИ РЕСПОНДЕНТЫ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И СОН? КИРИЧЕНКО ЭММА

Жалобы на нехватку времени – главные жалобы XX века. Времени не хватает всем – даже бездельникам. Даже тем, кто сидит за компьютером или часами подряд смотрит телевизор.

Вместе с тем, расход времени никто серьезно не учитывает. Кто, например, может сказать, сколько часов в прошлом году он потратил на работу, на чтение, сколько часов было потеряно и почему, сколько часов «съел» телевизор, дорога? Приходиться констатировать, что несмотря на наличие у каждого на руке часов мы не умеем измерять и рассчитывать время.

Читая Платона, можно встретить пример планирования времени в идеальном государстве: 6 часов там советуется отводить на сон, 6 часов на работу, 6 часов на божественный досуг, включающий и чтение, и музыку, и 6 часов на гигиенические процедуры — гимнастику, уборку и т.д.

«Все, о Луцилий, не наше, а чужое, только время наша собственность, — писал Сенека. — Природа предоставила в наше владение только эту вечно текущую и непостоянную вещь, которую вдобавок может отнять у нас всякий, кто этого захочет... Люди решительно ни во что не ценят чужого времени, хотя оно единственная вещь, которую нельзя возвратить обратно при всем желании. Ты спросишь, может быть, как поступаю я, тебя поучающий? Признаюсь, я поступаю, как люди расточительные, но аккуратные — веду счет своим издержкам. Не могу сказать тебе, что я ничего не терял, но всегда могу отдать себе отчет, сколько я потерял, и каким образом, и почему».

1. Большинство людей реализуют стратегии увеличения времени на сон и досуг (sos или план?)

Целью проверки данной гипотезы является выяснение того, насколько люди, в общем и целом, сознательны. Т.е. для нас важно понять, планируют ли опрошенные респонденты свой досуг – имеется в виду форма досуга и отведенное ему время – или наоборот, решаются на какиелибо мероприятия спонтанно, не заботясь о необходимости выспаться.

Анализ высказываний респондентов на тему спонтанного досуга достаточно точно указывает на преимущественную неспланированность досуга.

От предложений друзей в пользу сна может отказаться *«только если совсем разбита»*. (Лиза 4, Ж, 21, работа + учеба).

«У меня проблемы в основном со сном, потому что я неправильно распределяю свободное время, я стараюсь под вечер подолгу не засиживаться с друзьями или не заниматься ненужными делами, не всегда получается». (Даша 1, М, 24, студент).

« - Бывает такое, что отказываешься от планов на вечер, чтобы поспать? - Да щас! Конечно, нет» (Эмма 3, M, 23, студент + работа).

Отдельная тема – телевизор.

Интересно, что большинство (около двух третей) респондентов не рассматривают телевизор как вид досуга, утверждая, что они предпочитают активный досуг пассивному. При этом оказывается, что очень многие из них тратят значительное количество времени на телевизор и Интернет — причем далеко не запланировано. Респонденты часто не могут отказаться от соблазна посмотреть что-то, что привлекло их внимание, даже если до этого они не собирались проводить вечер на диване перед телевизором или компьютером. Важно отметить, что телевизор «мешает высыпаться» просто подавляющему большинству респондентов — очень мало кто говорил, что сон является для него первостатейной ценностью.

Причем интересно, что после почти все сожалеют, что «поддались соблазну», но в следующий раз все равно не могут отказаться от просмотра заинтересовавшей их программы.

- « А часто ли бывает, что вы готовы пожертвовать сном ради интересного очень фильма, который идет вечером? Или все равно пойдете спать? У меня просто интерес к фильму, я не могу...эээ...перестать его смотреть, я должна до конца досмотреть. И из-за этого я, конечно, потом сожалею, что лучше бы я поспала, чем смотреть вот эти вот фильмы, с перерывами на рекламу, когда большая часть фильма это реклама» (Лиза 2, Ж, 45, полная занятость).
- « Ну если по телевизору, что-нибудь, там, футбол, что-нибудь интересное, меня заинтересует, я буду смотреть, я спать не буду. Даже не смотря на то, что вы как бы хотите спать? Даже вот... Вот, в субботу пришли... Я пришел после дня рождения в 12 часов, это мы считай с утра с 9 часов ездили все делали, на дне рожденья с 4 часов, в 12 пришли. Честно сказать, я еще весь день на камеру снимал, я устал и я все равно пришел, и спать не лег, я смотрел хоккей. Потому что играла Россия, и я смотрел до двух часов ночи хоккей» (Максим 3, М).
- « Часто бывает, что позже ложитесь? Если только интересный фильм. Полвторого я засыпаю... Даже если я лягу в 11, то до полвторого я буду таращиться, тупо считать гвозди» (Максим 5, Ж, 43, домохозяйка).
- « Бывает такое, что уже собрались спать, но вдруг зависли: увидели хорошую передачу по телевизору, фильм? (уверенно) Бывает. Очень часто бывает. И ты позволяешь себе смотреть эту передачу. То есть расслабляешься. Потом можете себя укорить за такую слабость? Наверное, нет. Потому что осознанно идешь на это» (Алина 4, Ж, 35, полная занятость).

Про «зависание» за компьютером и не только «Да, бывает такое: то то надо, то се надо – бабах, смотришь, уже шесть часов, и думаешь «я сегодня, пораньше, вроде, хотела лечь спать...» (Таня 2, Ж, 24, неполный рабочий день по гибкому графику).

Отдельный случай — запланированный просмотр телевизора. Такое встречается крайне редко, а в рядах наших респондентов вообще был найден только один такой ярко выраженный случай. Т.е. в данной ситуации человек осознанно не ложиться спать, потому что хочет посмотреть интересную ему передачу (это уже планирование, что не может не радовать — хотя и в ущерб здоровому сну): «[про телепередачу] Ударная сила. Она по субботам, по понедельникам и по вторникам. Вот я ее смотрю, она в час ночи начинается. Там независимо от того, на работу мне, не на работу, в час ночи я все равно смотрю. Сяду и посмотрю» (Света 4, М, 30, сменный график).

Еще хочется отдельно отметить компьютерные игры — особенно он-лайн. Один из респондентов вроде бы и хотел отказаться, но ради «хорошей он-лайновой компании» приходится играть ночью:

« - А у вас возникает проблема выбора между досугом и сном? - Э-ээ, вот у меня возникает такая проблема... когда нужно, это.. у меня очень большой, этот, м-мм круг общения в интернете, виртуальный, вот, и.. это общение связано с тем, что я увлекаюсь авиасимуляторами, ну, вообще, боевыми симуляторами, вот.. И, кхм, бывает выбор, что, нужно вообще бы поспать, но собралась такая классная команда.. и сейчас можно повоевать — вот это бывает. Но, зачастую, что.. надо бы спать бы, конечно — но оторваться никак не возможно». (Таня 5, М, 33, полная занятость).

К счастью (или наоборот, это точно неизвестно), не только телевизор отвлекает наш народ от сна. Респонденты также отмечали, что не могут отказаться от предложений друзей или знакомых пойти куда-то, как-то отдохнуть вне дома. Причем также нужно отметить, что некоторые респонденты указывали на то, что они могут даже не спать всю ночь из-за интересного мероприятия.

« - Бывает, что ты какую-нибудь из ночей вообще не спишь? - Бывает. - С чем это связано? - С развлечениями, там, погулять, там. Бывает, там, что-нибудь интересное в компьютере нароешь, там, посидишь где-то там. Нет, ну все равно. Нет, ну так не получается, что спать постоянно не придется. Ну, выиграешь где-то там поспать часик-два» (Света 4, М, 30, сменный график).

При этом часть респондентов указывала на то, что они не откажутся от «интересных» предложений, даже если с утра им на работу или учебу. Большинство надеется выспаться потом как-нибудь, хотя при этом утверждают, что выспаться впрок нельзя.

- « Если приглашают знакомые, отказываешься, если не выспалась? Нет <смеется>. Я же всегда могу выспаться потом, после этого» (Света 2, Ж, 23, дневная работа + подработка).
- « А если вас пригласят предположим куда-нибудь вечером перед работой, вы пойдете? мммм..(задумалась).. смотря сколько у меня будет времени, но скорее всего, нет» (Орлова 5, Ж, 22, дневная + ночная работа).

А вот две интересные цитаты, характеризующие выбор между сном и досугом, и также затрагивающие одновременно вопросы планирования своего времени:

«Выбор между сном или досугом и учебой бывает часто, если «dead-line завтра, то позанимаюсь учебой», если еще есть время – то досуг» (Ольга 4, Ж, 21, студентка).

«Сон так на последнем месте, он пока не важная персона. Досуг всегда побеждает сон». (Ольга 3, М, 21, ненормированный рабочий день).

Конечно, думаю, подобный результат во многом определяется нашей выборкой (в которой достаточно много студентов и молодых людей), но тенденции выбора досуга являются уж очень явными.

Однако не все респонденты ставили досуг априори выше сна. Были и примеры ответственных граждан, для которых сон важнее. Причем надо отметить, что среди них были представлены все возрастные категории – от 22 до 47 лет. Правда, единственный молодой респондент, ценящий больше всего здоровый сон, оказался аудитором из «Большой Четверки», что естественно является важным уточнением при выявлении его истинных предпочтений.

Кроме того, среди людей, не отказывающихся от сна ради внеплановых мероприятий, оказалась женщина с ребенком-инвалидом. Ну, тут и так все ясно.

- « Ты сильно ценишь свой сон? Сейчас особенно сильно. Когда учился, мог в пятницу... достаточно часто сходить в клуб с друзьями... сейчас реже, хотелось бы выспаться... в пятницу теперь я редко куда-нибудь хожу. Он регулярно маленький [про сон]» (Максим 4, M, 22, аудитор).
- « Ок. А на какие-то ночные мероприятия ходите? Клубы, бары? Ненавижу. Ни клубы, ни бары, ни кафе. Т.е. ночью либо дело, либо дома? Да» (Ольга 1, М, 34, ненормированный рабочий день).

*«Сон для меня превыше всего»*. Отказывается от свободного времени в пользу сна. (Даша 4, Ж, 47, незанятая, ребенок-инвалид).

«Я сейчас даже вспомнить не могу, когда я всю ночь проводил в клубе» (Таня 3, M, 37, финансовый директор).

### 2. Планирование времени.

Более половины респондентов сходятся во мнении, что планирование времени — это хорошо. И что планирование может существенно сэкономить время, высвободив его для каких-то своих личных нужд. Многие пытались планировать свой день, вести записи, но обычно это начинание быстро сходило на нет. Среди причин этого называются личная неорганизованность или изменившиеся обстоятельства. Результат же, по большей части, один и тот же — если респондент не склонен к самоорганизации изначально (может быть, даже от рождения), то начать планировать единомоментно очень сложно. Мне кажется, в данном пункте личные качества играют даже более важную роль, чем социальное положение, пол или возраст. Как сэкономить личное время? «Ну..надо заставить себя сделать все, что надо сразу и быстро, тогда остается больше времени потом». (Лиза 1, Ж, 22, студентка).

- «- А как вы считаете, планирование времени помогает его экономить? В настоящее время никто ничего не может планировать, поскольку...ритм жизни и сама жизнь такая, что ты не можешь даже спланировать то, что ты хочешь сделать завтра...и сегодня, ты даже можешь строить планы на сегодня, но они почему то никогда не осуществляются» (Лиза 2, Ж, 45, полная занятость).
- « А пытались как-то поменять график работы, спланировать все по-другому? Пытался, да, жена вот когда достала, т.е. «ты вот, как сказать, уделяешь мне мало времени»,

туда-сюда, т.е. ну пытался я просто пораньше заканчивать работу, пораньше приходить домой. Но надолго меня не хватило» (Ольга 1, M, 34, ненормированный рабочий день).

Респондентка пыталась планировать свой день, *«периодически бывают стремления к планированию, но потом они пропадают, видимо я не такой человек, который может жить по плану». «Хочется заставить себя делать все вовремя, а не откладывать на последний день»,* но получается не всегда. (Ольга 4, Ж, 21, студентка).

Отмечает, что планирование времени, наверное, помогает, но у него не получается. «Часть вопросов держится в голове, а дальше как получится». Выходные планирует, но возможны звонки, форс-мажоры на работе. (Алина 3, М, 50, полная занятость).

Интересно отметить, что не все респонденты ратуют на планирование и следование плану как на способ решения проблем со временем. Были те, кому жесткий график уже окончательно надоел, и те, кому он кажется совсем неэффективным. Правда, среди этой группы людей, в основном, присутствуют люди с не вполне стандартной для нашего исследования занятостью – солдат, пенсионерка и ярый поклонник футбола.

- « Не нравится мне жить по графику. Не люблю я жить по графику! Когда вот строго с этого по это надо делать вот это. А потом вот надо делать вот это мне это не нравится» (Эмма 4, M, 24, солдат).
- « Я являюсь поклонников футбола, а футбол y нас показывают поздно <...>, соответственно нет возможности ложиться по расписанию» (Максим 2, M, 22, студент).

(Максим 1, Ж, 59, консьержка) – «ложусь спать в час, потому что всегда так ложилась». Встает когда «встанется». Попыток как-то управлять и оптимизировать свое время нет, «да это, пожалуй, и не нужно».

(Орлова 1, M, 22, незанятый). - Не любит планирование, никогда этим не занимался, *«как получится, так получится»*.

Были примеры, когда респонденты рассказывали о том, что они строят планы, однако они срываются по каким-либо причинам. Чаще всего среди таких причин называются «жизненные обстоятельства» или «современный темп жизни», когда все очень быстро меняется и планировать на долгое время все равно ничего невозможно.

« - В общем, Вы планируете как-то время, записываете что-то? - Нет, я, в основном, фиксирую все в мозгах, насколько позволяет. Потому что все равно времени ни на что не остается. - А удается придерживаться того графика, который Вы себе составили? - Ну, я, например, могу спланировать поход к врачу на 12 часов дня, но если я не пойду я просто позвоню и отменю, потому что я невыспавшаяся, и вообще как сонная муха буду ползать (смеется). Конечно, все в зависимости от того, как я себя чувствую» (Даша 5, Ж, 34, танцовщица арабских танцев).

(Даша 2, Ж, 20, студентка + работа). - сетует о своей неорганизованности, поскольку выполняет сначала мелкие дела, а важные откладывает на потом, и на них не остается времени. Были попытки записывать дела, расставлять приоритеты, однако активная деятельность на работе не позволяет заниматься одним делом беспрерывно.

Отдельно хотелось бы отметить, что часть респондентов жалуется на то, что планировать как следует не удается и важные дела откладываются «на потом». Либо сами себе дают обещания начать новую жизнь с понедельника, и, как правило, не выполняют эти обещания. В основном, респонденты себя оправдывают — опять все те же обстоятельства мешают. Таких цитат очень много, все привести не удается, но основное все-таки решила вставить — тем более, что уж очень массовая тенденция.

Важные дела часто откладывает до последнего момента, *«потому что я русская, а все русские откладывают это ...на потом, все дела важные на потом ».* (Лиза 1, Ж, 22, студентка).

«-А бывает такое, что вы откладываете часть дел до понедельника? - нууу бывает откладываю...ту же самую уборку, например, откладываю, «завтра, завтра, завтра...», дааа. - Это экономит вам время.. - даа, это ж экономит мне время (смеется).. придется убраться не два раза в неделю, а всего лишь один...» (Ольга <math>5, Ж, 22, дневная + ночная работа).

(Ольга 5, Ж, 22, работа + учеба) «Дел всегда много, что-то постоянно откладывается до последнего момента», «постоянно авральный режим».

(Ольга 5, Ж, 22, работа + учеба) «Учеба отнимает много времени», т.к. расписание очень неудобное, мешает планировать день.

- « А случалось ли Вам откладывать важные дела до последнего момента? Случалось и очень часто. А почему? По многим причинам. По разным житейским причинам» (Влад 3, Ж, 45, педиатр).
- «- А у вас бывает, наоборот, что вы, там, откладываете важные дела до последнего момента? У меня это бывает, блин, с пугающей регулярностью» (Таня 5, M, 33, полная занятость).

Однако, были среди опрошенных и ответственные респонденты, которые испытывают необходимость планировать свой день и свою работу. Причем, в отличие от предыдущей группы, эти люди чаще довольны собой и результатами прожитого дня. Для кого-то ясно видна экономия времени на бесполезных делах, для кого-то – это возможность не забыть что-то важное, что надо обязательно сделать. В любом случае, говорят респонденты о том, что они способны спланировать свой день так, чтобы все успеть явно с гордостью.

- «- Я, соответственно, планирую свое рабочее время так, чтобы мне его хватало» (Света 3, М, 27, дневная работа + подработка).
- «- Это когда выдается свободные дни, а в будний день выдается свободная минутка или весь день расписан от и до? Как правило, весь день расписан» (Ольга 1, М, 34, ненормированный рабочий день).

«Каждый день пишу себе записку, что я должна делать, чтобы быть довольной». (Ольга 2, Ж, 41, работа free-lance).

- «- А вообще планируете как-то свой день рабочий? Ежедневник ведете? Ну, ежедневник не веду, но планировать планирую. То есть я уже примерно знаю, чем я буду заниматься в течение ближайшего дня. Я сама себе нахожу работу, потому что контроля как такого нет, есть объем работы, который я должна выполнить, и я, чтобы не было со стороны директора никаких как бы ко мне претензий, я пытаюсь вот сама для себя спланировать то, чем я займусь сегодня, и это сделать. Вот так вот. Выходные планируете? Выходные... да, да. То есть как бы каждые выходные уже можно сказать там через выходные ты уже знаешь, чем ты займешься в следующие выходные» (Алина 4, Ж, 35, полная занятость).
- «- То есть, допустим, ежедневник с записями того, что надо сделать сегодня. Конечно! А у Вас такой есть? Есть! А Вы его часто придерживаетесь? Часто! Лучше записать! Чем больше мне лет, тем больше я записываю и тем меньше мне нужно что-то держать в голове. Например, что купить. Лучше записать и идти со списком» (Влад 3, Ж, 45, педиатр).
- « А вы, вообще, четко планируете свое время? То есть, ведете ежедневник, допустим? Ну, я.. стараюсь, конечно.. То есть, достаточно четко, мне так кажется.. То есть это помогает, в принципе, сэкономить время? Оно не столько помогает сэкономить время, сколько не позволяет что-то не забыть и не пропустить вот это вот так, скажем. То есть... просто опять же, видишь, если бы работа состояла из непрерывных встреч то, конечно, четкое планирование безусловно. А так..» (Таня 5, М, 33, полная занятость).

#### Основные выводы:

1. Подтверждается гипотеза о том, что люди, за редкими исключениями, не планируют свой досуг. Вследствие чего он лишает их сна. При этом наши граждане часто испытывают от этого угрызения совести, но все равно сделать ничего не могут (привычки или обстоятельства мешают). Особенно частым «внеплановым» досугом является просмотр телевизора или Интернет, т.к. отказаться от просмотра «неожиданно интересной» передачи или виртуального общения могут единицы.

Кроме того, важно отметить, что опрошенные респонденты так или иначе пытались планировать свое время, т.к. большинство (более половины опрошенных) понимает ценность планирования для экономии времени. Но большинство попыток наталкивались все на те же «обстоятельства» и «быстрый» темп жизни. Те же респонденты, которым удается планировать свое время в целом довольны результатами – т.к. планирование помогает не только сэкономить

время, но и не забыть сделать что-то важное, что может быть упущено, когда человек «решает проблемы по мере их возникновения» (т.к. в этом случае возможна ситуация, когда человек сосредотачивается на текущих – мелких и неважных – делах в ущерб чему-то глобальному и стратегическому).

## ФОРМЫ И МОТИВЫ ПАССИВНОГО ДОСУГА. РАДОМСКИЙ ДЕНИС

Под досугом мы будем понимать часть нерабочего времени, которая остается у человека после исполнения непреложных непроизводственных обязанностей (например, передвижение на работу и с работы, сон, работа по дому, приготовление пищи и пр.).

В целом, принято выделять активные и пассивные типы проведения досуга. К первым можно отнести занятия спортом, физкультурой, туризм, посещение выставок, театров, музеев, встреча с друзьями и пр. Ко второму типу можно отнести просмотр телевизора, прослушивание музыки, радио, «зависание» в Интернете, чтение книг и периодических изданий, компьютерные игры, лежание на диване или просто «ничегонеделание».

Каждый человек индивидуален. У каждого есть свои привычки и свой сформировавшийся образ жизни (если мы говорим о взрослом населении — а именно они и были респондентами). У каждого человека вырабатывается индивидуальный стиль досуга и отдыха, привязанность к тем или иным занятиям, у каждого свой принцип организации проведения внерабочего времени. И, разумеется, каждый отдыхает и расслабляется, исходя из собственных возможностей и условий.

В рамках изучения мотивов пассивного проведения досуга важное значение имеет понимание фразы «исходя из собственных возможностей и условий». Ведь, зачастую, тяжелый график работы или учебы, нехватка времени предопределяет выбор в пользу пассивного досуга. В основном, это касается будних дней, когда время после работы/учебы тратится на то, чтобы восстановиться как физически, так и эмоционально (можно сказать, что такой вид досуга - отдых в прямом смысле слова, который нацелен на снятие утомления и восстановление сил).

Так, достаточно часто на вопрос о проведении свободного времени в будние дни, можно было услышать характерную фразу: «После работы говорить о досуге не приходится – разве что телевизор посмотреть и спать» (М, 47 лет). Конечно, в основном такая ситуация наблюдается у более возрастной категории граждан, которые имеют постоянную работу с жестким графиком. Также имеет значение и сам тип работы, который может быть связан с постоянным общением с людьми (ведение переговоров, интервьюирование и пр.), тогда, приходя домой, желание заниматься чем-либо активным не возникает. Более того, вполне логичным представляется желание людей в данной ситуации «оградиться» от других. Для всех респондентов с таким графиком работы достаточна характерна фраза одного из них: «А свободное время, оно все-таки, к сожалению, проходит праздно, потому что иногда хочется отдохнуть вообще. В основном, лежу, отдыхаю, даже «вырубаю» все телефоны. Для того, чтобы просто побыть в тишине» (М, 37 лет).

Кроме самой работы на выбор времяпровождения влияет и семейная ситуация. Люди, находящиеся в браке и имеющие детей, по понятным причинам, тратят много времени на семью и домашнее хозяйство. Таким образом, происходит уменьшение «потенциального» свободного времени. Я нисколько не хочу сказать, что это плохо. Наоборот, семья – пожалуй, самое важное, что есть в жизни у каждого человека. Просто, в данном случае зачастую происходит вынужденный выбор пассивной формы досуга, т.к. работа и семья – тяжелая нагрузка. И сил на активную досуговую деятельность практически не остается (разве что, с детьми куда-нибудь сходить или съездить). Так, одна из замужних респонденток, у которой есть сын, объяснила вынужденный приоритет пассивного досуга так: «Семья, работа — очень мало сил остается. В принципе, когда сын был маленьким, ездила с ним, показывала различные места. А сейчас... Ничего не хочу, хочу комфорта, лежать на диване с книжкой, смотреть телевизор» (Ж, 45 лет).

Кстати, если говорить о книгах, то практически каждый респондент более возрастной категории (от 30 лет и старше) говорил о Ом, что книги являются их составной частью спокойного отдыха, которая дает возможность расслабиться и немного отдохнуть. Некоторые респонденты называли чтение любимыми и главными видами отдыха: «Мне очень нравится читать, мое

любимое занятие — это чтение книг. Когда-то занималась йогой, а сейчас хочется отдохнуть больше не столь физически, сколько внутренне, духовно» (Ж, 45 лет).

Говоря о пользовании средствами массовой информации, которая и составляет основную часть пассивного досуга, практически безошибочно можно сказать, что время, затрачиваемое на просмотр телевидения, использования Интернета у более взрослых людей значительно меньше, нежели чем у молодого поколения. Более того, они вполне могут представить себе свободное время без телевизора и компьютера вообще. Объяснений этому несколько. Все-таки молодые люди — это молодые люди: использование телевизора, компьютера и других средств коммуникации, получения информации и общения — это часть их обыденной жизни. Телевизор с большим количеством программ, компьютер с Интернетом, где проходит «виртуальная часть жизни» молодых поколений, включающая общение, игры и пр. Кроме того, старшее поколение очень часто вынуждено иметь дело с компьютером, за которым оно может проводить практически все свое рабочее время. И, разумеется, от компьютера хочется отдохнуть в свободное время, делая выбор в пользу других форм отдыха: «Телевизор смотрю нечасто. А компьютера и Интернета мне, как бы, и на работе хватает. Дома за компьютером не больше часа сижу. Почту проверить, либо еще что-нибудь узнать. Такие вещи. В общем, не «висю» там» (Ж, 29 лет).

Тем не менее, повторюсь, именно телевизор и компьютер с Интернетом являются преобладающими видами проведения свободного времени. Ведь это так просто и удобно – лечь на диван и смотреть те программы и фильмы, которые тебе интересны (особенно это актуально в наш век, где наличие 80-100 каналов становится не редкостью).

Но не стоит думать, что все более старшее поколение такое «пассивное». Нет, практически все респонденты говорили, что стараются находить время и для более активных форм досуга, который требует некоторого начального «усилия» от них, но дает намного больше эмоциональной зарядки и восполняет силы. Так, многие люди отмечали, что стараются находить время на занятия спортом, утренней зарядкой, походы в кино, театры, выставки, встречи с друзьями, облагораживание дачного участка (тоже можно считать активной формой досуга). Но, в силу разных причин, некоторые из которых были рассмотрены выше, им не всегда это удается.

Анализируя ответы более молодых людей (в возрасте от 21 до 30 лет), можно сказать, что какой-либо одной схожей «модели» проведения свободного времени у них нет

Они молоды и активны. Способны проводить свой досуг совершенно по-разному, что зависит скорее от их характера и настроения. Они пока еще не так сильно скованы семейными обязанностями и работой.

Происходит смешение разных типов досуга. Это и общения с друзьями, и телевизор, компьютер, и чтение книг, и совместные походы в кино, театры, выставки, и занятия спортом, и игры, и еще разные формы досуга.

Так, представляю очень характерный отрывок из интервью одного из респондентов: «Я занимаюсь спортом, общаюсь с друзьями, хожу на тренировки, игры, читаю книжки, могу пойти в кино. С друзьями много встречаюсь, друзья у меня все разные: с кем-то просто это какое-то пьянство и буйство, с кем-то — задушевные разговоры. Досуг с каждой группой людей, с каждым человеком, он совершенно индивидуален — с кем-то я могу стихи читать, чай пить, в общем, очень по-разному».

Но, что примечательно, наравне с таким «разнообразием красок», молодые люди вполне могут вообще ничего не делать в свободное время. Лежать на диване и попросту бездельничать, думая о чем-то своем. Или «зависнуть» в Интернете, бесцельно блуждая от одной интересной новости к другой.

Что же, это в очередной раз подтверждает, что у каждого свой способ расслабиться и отдохнуть, привести мысли в порядок. Каждый человек уникален и каждый вырабатывает свой собственный «оптимальный» режим отдыха для себя. Вопрос в том — оптимален ли он на самом деле? Ведь для большего порой недостает самой малости — немного силы воли для того, чтобы провести свободное время с пользой для души и для тела.

# СТРАТЕГИИ УВЕЛИЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ НА СОН И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ: ВЫПОЛНЕНИЕ ГИПОТЕЗ ИССЛЕДОВАНИЯ. *КИСЛОВА КАТЕРИНА*

Люди очень по-разному относятся к своему свободному времени. Есть те, кто желает и пытается его увеличить всеми правдами и неправдами («Постоянно идет либо ущерб учебе, либо ущерб работе», «Каждый человек стремится высвободить время на себя» (ж, 20, гибкий), есть же и те, кто настолько увлечен своей работой, что для них досуг — это практически не существующее понятие. («Нас воспитывали неправильно, заграницей люди работают, чтобы хорошо жить, мы жили, чтобы хорошо работать, и вот эта вот установка у нас очень крепко сидит в голове и вот эта вот путаница ведет к неправильному использованию времени» (ж, 60, гибкий)).

Если брать грубое приближение, то все время суток обычного рабочего дня делится на время на сон, транспорт, работу в домашнем хозяйстве, досуг, или свободное время и непосредственно рабочее время. Исходя из этого, люди и планируют (а планируют ли вообще?) свой день, отдавая предпочтение тому или иному виду деятельности.

Посмотрим, какие же способы, а в некоторых случаях и маленькие житейские хитрости, используют люди, чтобы выкроить себе часок-другой на личное время.

В своем исследовании распределения бюджета времени жителями Москвы мы опирались на следующие гипотезы:

- 1. Большинство людей реализуют, сознательно либо бессознательно, стратегии увеличения свободного времени (сна и досуга).
  - 2. Люди используют следующие стратегии увеличения времени на сон и досуг:
  - а. Сокращение оплачиваемой занятости;
  - б. Изменение графика работы;
  - в. Смена места работы;
- г. Использование механизмов халтуры: ложные больничные листы, списывание (у студентов) и т.д.;
  - д. Сокращение домашнего труда;
  - е. Наем внешней помощи для работы в домохозяйстве;
  - ж. Закупки продуктов на выходных;
  - з. Еда в общепите;
- и. Перекладывание заботы о детях на плечи нянь, бабушек, детских садов с продленкой и т.д.;
  - к. Снижение времени, проводимого в транспорте;
  - л. Планирование своего дня.
- 3. Увеличение времени на работу и досуг происходит путем перераспеделения недельного времени сна (от будних дней к выходным) и его сокращения.
- 4. Пассивный досуг сокращает время на сон или высокая занятость провоцирует пассивный тип досуга.

Посмотрим, какие же из наших гипотез подтвердились, какие опроверглись, а какими в принципе нельзя охарактеризовать конкретную линию поведения независимой группы людей в силу того, что их мнения слишком сильно варьируются. Начнем с того, что выяснение состоятельности первой гипотезы (Большинство людей реализуют, сознательно либо бессознательно, стратегии увеличения свободного времени (сна и досуга)) оставим на конец, когда уже можно будет действительно ответить на вопрос о наличии или отсутствии каких-либо стратегий увеличения свободного времени.

Перейдем сразу же ко второй гипотезе о том, что люди все-таки используют некоторые стратегии увеличения времени сна и досуга. И, рассмотрев каждую из них, охарактеризуем полную картину поведения людей в этих сферах их деятельности. Для облегчения понимания текста и для его большей структуризации объединим наши гипотезы в группы. Для изучения первой группы гипотез (гипотезы а, б, в и г) покажем отношение опрошенных нами респондентов к работе и желания и возможности за счет нее увеличить свое свободное время.

В плане работы в Москве сейчас сложилась такая ситуация: есть люди, у которых график довольно жесткий, как, например, продавцы, учителя, госслужащие и т.д. – им необходимо быть, а во многих случаях просто «просидеть», на работе определенное количество часов. И эти часы часто используются не по рабочим вопросам, а в качестве личного времени, порой в ущерб качеству самой работы. Это так называемая халтура. «Есть план, который надо выполнять, а как делаю – неважно» (м, 34, гибкий), «Как у строителей: бери больше, кидай дальше, пока летит – отдыхаешь», «халявим как можем» (м, 22, гибкий)).

А с другой стороны, появилось большое число людей, у которых нет четко прописанного графика работы. У них есть определенный ряд задач, которые они обязаны сделать в конкретные сроки. («Дело в работе, слишком много времени отнимает, а по-другому нельзя», «Я четко знаю, что мне надо встать, пойти на работу, отработать. Как робот: одно и то же каждый день» (ж, 57, ненормированный), Работа проектная, поэтому «недоделаешь что-то – меньше денег получишь, а денег хочется» (ж. 22, не жесткий). И уже никого не волнует, сколько времени они проводят на работе. («Никто не считается ни с рабочим, ни со свободным временем других, вот это вот очень угнетает» (ж. 60, гибкий), «Время людей не ценится, загруженность в ущерб свободному времени» (ж, 20, гибкий)). И если так рассуждать, то последние, в принципе, имеют намного меньше шансов увеличивать время своего досуга на рабочем месте. Ведь если работы нет – они могут просто туда не ходить. Другое дело – это когда ее слишком много, здесь уже хочешьне хочешь, а делать надо. Про свободное время на работе многие просто забывают. А отдохнутьто хочется все равно. На этот случай некоторые люди припасают для себя отступной вариант, который по большому счету нельзя назвать халтурой, потому как результат их работы все равно будет зависеть от качества: «В любое время можно посмотреть в окно. На голубое небо. Представлять в этом небе себя, парашютистов, самолеты... Это все позволяет отвлечься от работы» (м, 27, жесткий), «Ну, где-то час я точно не работаю, на что-то другое трачу» (ж, 23, жесткий), «Если время есть, то почему нет» (м, 27, жесткий). Или такой: «А я могу себе организовать свободное время, если я этого очень захочу» (ж. 34, гибкий), но это уже скорее будет относиться к планированию своего времени, о чем поговорим чуть позже, когда будем рассматривать последнюю гипотезу в этом пункте.

Что же касается изменения непосредственно работы, а именно, сокращения оплачиваемой занятости либо смены графика или места работы с целью увеличения свободного времени, то на это респонденты в большинстве своем понимающе кивали, задумывались на пару секунд, но все же приходили к выводу, что выбрали для себя, на их взгляд, оптимальный вариант продолжительности рабочего дня и графика работы. («...работу никак нельзя отложить или уменьшить для того, чтоб увеличить свободное время, т.к. работа есть работа» (м, 37, гибкий), «Единственное, что бы я хотел поменять в своей жизни, это жить немножечко поближе» (м. 37, жесткий), «Люблю работу. Не хотелось бы пока что-то менять...в плане времени» (м. 35, жесткий)). Рассматривался только вариант смены места работы при условии увеличения заработной платы. «А так я ничего не хочу менять.. хотя.. только одно – чтоб зарплату повысили» (м, 37, жесткий), «...если у меня будет больше зарплаты, т.е. естественно у меня появится больше свободного времени» (м, 34, сменный). Это наглядно демонстрирует консерватизм многих людей и умение человека приспособиться к любым условиям жизни, не задумываясь о возможности их изменения. «Менять себя, а себя уже сложно перебороть, это уже характер. Странные принципы, уже не перебороть» (м, 50, ненормированный), «...ко всему же привыкаешь» (м, 34, сменный).

Собственно поэтому многие люди придерживаются стратегии сокращения других видов деятельности для увеличения собственного свободного, личного времени, или досуга. И поэтому мы переходим к рассмотрению следующей группы гипотез, которая относится к домашнему труду. Здесь исследуется отношение людей к уборке, закупке продуктов, приготовлении пищи и заботе о детях. В целом по поводу работы в домашнем хозяйстве можно сказать следующее. Люди, в основном, стараются сократить продолжительность своих трудовых обязанностей дома. Но здесь вступают в роль два фактора: во-первых, это какие-то моральные принципы, принятые в окружающем человека обществе, связанные, в основном, с наймом помощников. («Я совершенно не могу представить, что кто-то посторонний у меня будет чем-то заниматься» (ж, 60, гибкий), «упаси Бог. Чтобы кто-нибудь чужой по нашим вещам лазил! Я бы не смогла». (ж, 23,

жесткий, с)). А также с приготовлением еды: «Нельзя же наварить на всю неделю – испортится» (ж, 59, сменная), «Естественно, всякую такую работу, как приготовить еду, берет на себя в основном бабушка, потому что, как вы знаете, бабушки вообще любят готовить внукам еду» (м, 22, студент), «...я противник концентратов и жене постоянно высказываю, чтобы не было никаких там кноров этих всяких и вот этой вот лабуды» (м, 34, сменный), «Фаст-фуд – вкусно, быстро, но вредно, я этим не злоупотребляю» (м, 34, гибкий). Хотя в плане готовки было довольно много высказываний такого характера: «Практически не питаемся дома» (ж, 22, полный).

И, во-вторых, это именно использование каких-то стратегий – тут уж, как говорится, кто на что горазд. («От чего есть возможность отказаться, я отказываюсь» (ж, 60, гибкий)) Отдельным пунктом нужно выделить затраты времени на закупку продуктов. Две противоположные стратегии – покупка один раз в неделю, но большими партиями, и каждый день, но понемногу – встречаются, как это ни странно, примерно равное количество раз. Решающим фактором здесь, скорее всего, будет выступать доход и наличие машины. Иногда даже и закупка продуктов раз в неделю в качестве стратегии сокращения повседневных хлопот отклоняется. («[Покупаю] по чуть-чуть, так как оптом тяжело нести» (ж, 28, жесткий)) Но не стоит отбрасывать и привычки людей. («я не любитель ходить долго по магазинам, я пришел, то, что мне надо, взял и ушел» (м, 34, сменный), «[хожу по магазинам] по мере того, как чего-нибудь новенького захотелось» (м, 34, гибкий)). Вот, как отвечали респонденты на этот вопрос: «Закупка продуктов происходит один раз в неделю, на неделе» (ж, 47, незанятая), Каждый день: «Я не знаю, чего мне может захотеться» (ж, 43, домохозяйка), «...через день, может через два» (м, 30, сутки-трое), «по мере надобности» (ж, 22, жесткий)

А при желании сократить работу по дому ограничивающими факторами, опять же, являются привычки людей («Какие-то службы позвать окна помыть, да нет, мы сами помоем» (ж, 47, незанятая), «мне проще там самой навести порядок», «для двух человек посудомоечная машина — это извращение» (ж, 29, не жесткий), «есть посудомоечная машина, но ей никто не пользуется. Мы привыкли мыть руками» (ж, 21, жесткий)). Но все же, великая матушка Лень («каждый русский хотел бы поменьше работать и больше зарабатывать» (м, 28, гибкий)) дает о себе знать и заставляет (!) выискивать все новые и новые способы сокращения работы по дому. («..все, что я могу заказать по Интернету, я заказываю там, то есть мне привозят.» (ж, 34, гибкий), «Раньше я ходила в магазины, закупала продукты на несколько дней, но последнее время совсем лень» (ж, 21, студентка), «Кто раньше пришел, тот и готовит» (ж, 47, незанятая), «Я стараюсь делать все быстро, то, что касается дома» (м, 34, сменный), «Домашним хозяйством в принципе не занимаюсь, только если это касается каких-то личных вещей: повесить костюм и все в таком духе» (м, 37, гибкий), «У меня такая стратегия, что дела, которые мне не очень приятны, например, мне неохота порядок наводить, они отодвигаются автоматически» (Анна, 24, не жесткий)).

Уход за детьми. Как выяснилось, дети, в основном, не помеха рабочему времени. («...в основном, дети сами собой занимаются. Ну, при помощи бабушки» (ж, 34, гибкий), «Домашним хозяйством занимается жена и няня, но няня в большей степени следит за детьми» (м, 37, гибкий), «Пока дети были маленькие, а доходы низкие, с детьми сидели бабушка и дедушка, с 2 лет оба сына ходили в ясли, садик. Там, считай, дети и живут», «это просто жизненная необходимость» (ж, 41, гибкий), «Если бы хотелось, я бы, наверное, уделяла больше времени внучке» (ж, 57, ненормированный)). Да и досуг они помогают заполнять: «Ребенок мультик включит – тоже сидишь тупо и смотришь» (м, 34, гибкий)

Транспорт. Еще одна необходимость, с которой приходится сталкиваться ежедневно и которая отнимает довольно заметную часть времени в сутках. Здесь существует две основные стратегии, которых придерживаются московские жители. Во-первых, это езда на автомобиле с той аргументацией, что он сильно экономит время (если не попадаешь в многочасовую пробку, конечно). («Пробка – она и для всего пробка» (м, 27, жесткий), «Очень расстраивает количество не очень адекватных людей на дороге, очень расстраивают пробки... И когда есть какой-то запас жизненной энергии, чтобы все это переносить, то автомобиль. предпочтительнее, но когда слаб духом ... едешь на метро» (м, 27, жесткий), «на машине быстрее и удобнее» (ж, 29, не жесткий), «Метро, практически, нет... Лучше на машине. В пробках — есть аудиокниги» (ж, 45, гибкий)). Во-вторых, это обратная стратегия — использование общественного транспорта («Метро — самый удобный вид транспорта. Верхним — невозможно... Пробки — мама не горюй» (ж, 43, домохозяйка), «Накладно на бензин» (м, 30, сутки-трое), «Можно, но дороже. <...>реально на 500 рублей в месяц дороже. А так лишний час роли особой не играет». (м, 30, сутки-трое), ««По поводу машины» думал, и не раз, и не два... Но я просто уверен, что пробки. Ситуация ужасная» (м, 37, жесткий)), а времени, в нем проведенного как личное время, которое можно с удовольствием потратить на чтение книг, обдумывание каких-то рабочих моментов или же на отдых от каких бы то ни было мыслей и прослушивание музыки. («Сплю, читаю» (ж, 23, жесткий), «На мысли, или на досыпание» (ж, 34, гибкий), «с машиной комфорта меньше. В электричку сел — спи, свободное время все твое. У кого даже есть машина, они все равно не ездят на машине, на электричках» (м, 30, сутки-трое), В транспорте «можно убить время», читая книжку, слушая музыку, занимаясь математикой (готовится поступать в ВУЗ). «Меня дорога не напрягает вообще, как раз пока доедешь, проснешься», «близко тоже не интересно» (м, 21, ненормированный)).

Видно, что и в данном вопросе люди стараются выбрать оптимальный для себя вариант, исходя из своих предпочтений. Для кого-то транспорт — это средство передвижения, поэтому они выискивают наиболее короткие маршруты и наиболее быстрый способ. А для других это еще и свободное, личное время, и поэтому если позволяет работа или другие обязанности эти люди не стремятся сократить время в дороге.

Планирование времени – последняя в этом пункте гипотеза для проверки, стоявшая перед нами. Предполагалось, что люди используют инструмент планирования как способ расстановки приоритетов, выделения более и менее важных дел и, таким образом, выкраивания свободного времени там, где, казалось бы, ему никогда не суждено быть. В результате проведенного нами опроса респондентов выяснилось, что действительно многие люди придерживаются варианта планирования своего распорядка дня (Полезно «максимально спланировать рабочий график, чтобы пораньше уйти», «расставлять приоритеты» (ж, 22, полный), «само собой идет все по распорядку» (м, 21, ненормированный), «Человек сам планирует свою занятость в зависимости от того, какого результата, на каком временном периоде он стремится достичь» (ж. 45, гибкий)). Однако есть и такие, а их тоже не мало, кто не приемлет какое бы то ни было планирование. Оно идет вразрез с образом их жизни, а иногда и с ощущением внутренней свободы. («Периодически бывают стремления к планированию, но потом они пропадают, видимо я не такой человек, который может жить по плану», «Хочется заставить себя делать все вовремя, а не откладывать на последний день», но получается не всегда (ж. 21, студентка), «Я не планирую никогда. Это бесполезно. Просто, когда что-нибудь запланируешь, обязательно, чтонибудь, блин, обязательно сорвется» (м. 34, сменный)

Далее остановимся подробнее на одной из самых животрепещущих тем для каждого человека. Сон. Каждому ли человеку необходим хотя бы минимальный его объем? Давайте разберемся. На первый взгляд, ситуация выглядит следующим образом: как известно, у каждого человека есть физиологическая потребность спать. («Ну, сон — это скорее, все-таки, не досуг, а какая-то необходимость, да? Такая приятная, любимая, но необходимость» (м, 27, жесткий), «Сон для меня превыше всего» (ж, 47, незанятая), «..если много спишь, в итоге поздно встаешь и в итоге поздно ложишься на следующий день» (м, 23, гибкий), «Когда отказываешься от чего-то приятного, это как отказываешься от сна» (ж, 45, гибкий)). Но, во-первых, у каждого человека эта потребность своя. («У меня очень хорошая способность организма — могу неделю спать по 3, 4, 5 часов... потом, когда чувствую, наступает предел... начинаю много есть и много спать в течение двух дней... восстанавливаюсь» (ж, 43, домохозяйка), «Бывают периоды, когда спишь очень много и чувствуешь себя разбитым, а бывает, спишь 4-5 часов и чувствуешь себя нормально» (ж, 20, гибкий), «Я считаю нужным сон, даже час может многое дать», «когда спишь больше, чем положено, особой эффективности, особой бодрости это не придает» (ж, 21, студентка)).

А во-вторых, многие люди для того, чтобы увеличить время бодрствования в будни спят значительно меньше, чем в выходные (отсыпаются на выходных). («Ну, если это (работа) срочно, то от сна придется отказаться, конечно», «<В выходные> я сплю 12-13 часов» (ж, 23, жесткий,),

«выходные — это возможность отоспаться, но так еще ни разу не получилось» (м, 22, незанятый)). И поэтому в рабочие дни для поддержания собственного организма используются некоторые методы борьбы со сном: «Книжку не почитаю, телевизор не посмотрю... Держусь на кофе...» ( ж, 43, домохозяйка), «В метро сплю все время» (ж, 23, жесткий), «Сплю> в электричках. На уроках. На работе. Ну и везде, где попадется» (м, 30, сутки-трое), «А я могу, эт самое, читать газету и тут же уснуть» (ж, 60, сутки-трое), «Кофе пью, зарядочку какую-нибудь сделаю, чтобы кровь разогнать, думаю о чем-нибудь хорошем, чтобы глазки загорелись — и сон прошел», если накопилась усталость, «нужно просто в выходные выспаться» или сделать внеплановый выходной: «Организм хочет отдохнуть и просто отдыхает» (ж, 41, гибкий).

Выходит, что как ни пытаются люди сократить время сна, организм все равно берет свое. Если в рабочие дни заместить сон досугом или работой («когда работаешь, времени на сон нет» (м, 21, ненормированный)) еще получается, то к концу недели наступает все-таки необходимость дать передышку своей деятельности, лечь и просто поспать («Чтобы чувствовать себя отдохнувшим, нужно поспать — это факт» (м, 21, ненормированный)).

Поэтому наша четвертая гипотеза – Пассивный досуг сокращает время на сон или высокая занятость провоцирует пассивный тип досуга – не подтвердилась. Во-первых, вид досуга не влияет на продолжительность сна, так как сон – это физиологическая потребность организма, и у каждого она своя («если организм требует сна, <..> понятно, что я пойду спать, насиловать его не буду» (ж, 29, жесткий). А досуг – дело привычки. Чем бы человек ни занимался, спать он будет столько, сколько нужно его организму, либо столько, сколько позволяет время. («Если я чувствую, что очень устала, мне ничто не мешает прервать свою трудовую деятельность и поспать», «наученная прошлым горьким опытом, ... сплю я регулярно» (ж, 45, гибкий)) Во-вторых, вид досуга в большинстве случаев не зависит от типа занятости. Вид досуга скорее зависит от привычек и возраста самого человека. Были респонденты с полным рабочим днем, но успевавшие после работы еще и заниматься спортом. («если организм не очень хочет спать, а у меня есть желание развлечься, <...>или потанцевать, то, в общем-то, никаких проблем тоже не возникает. Я просто посплю подольше, там, в выходной день» (ж, 29, не жесткий)) Встречались и такие, кто, имея гибкий график либо вообще на работающие, предпочитает пассивный досуг – просмотр телевизора, чтение книг.

В заключение скажем, что на первый взгляд можно утверждать, что люди в большинстве своем все-таки стараются увеличить личное свободное время. Выбор той или иной формы увеличения досуга во многом зависит от образа жизни человека, в немалой степени и от размера его дохода, а, главным образом, от его привычек. Как известно, люди — очень консервативные создания, и, привыкнув к одному стилю и темпу жизни и образу мышления, они порой даже не задумываются о наличии другого.

Очень большой разброс мнений по каждому вопросу говорит о том, что не существует одинаковых решений так же, как не существует одинаковых людей. Каждый человек за всю свою жизнь примеряет на себя разные рубашки, но, как говорится, своя рубашка ближе к телу, поэтому все выбирают собственные стратегии поведения. Складывается впечатление, что люди просто в зависимости от обстоятельств, необходимости и опыта бессознательно выбирают одну из стратегий поведения, которая вписывается в их рамки существования. А найдя для себя с их точки зрения оптимальное решение, стараются его придерживаться.

### ПОЧЕМУ ЛЮДИ ГОВОРЯТ НЕПРАВДУ? УЛУПОВ МАКСИМ

Когда и почему люди могут говорить неправду? Казалось бы, тема исследования нейтральная. Зачем кому-либо скрывать от незнакомых репортеров то, сколько времени они тратят на сон или сколько проводят свободного времени. Однако, при ближайшем рассмотрении выясняется, что даже в этой, казалось бы, безобидной теме респонденты находят причины уклоняться от правдивый ответов.

Проанализировав большинство интервью, я пришел к выводу, что всю «ложь» можно, прежде всего, разделить на преднамеренную и случайную. Последнее возникает, чаще всего, потому что люди, как бы это странно не звучало, никогда прежде не задумывались над тем,

сколько свободного времени они проводят дома, а сколько занимаются уборкой — таким образом, получается, что их ответы неправдивы от того, что измерения они проводят «на глазок». Прослушивая интервью, можно достаточно часто натолкнуться на моменты, когда респондент сам себе противоречит, отвечая повторно на один и тот же вопрос «[складывая все время, описанное респондентом в рамках обычного дня] то есть получается, что на сон у вас остается меньше двух часов? - Хим... Да, давайте посчитаем еще раз» (Максим-4, M, 22).

Однако нас, как исследователей, больше интересует, почему респонденты намеренно могут говорить неправду. Тут выявляется несколько основных сюжетов:

- Ложь о работе
  - о Об организации и условиях труда
  - о О собственной некомпетентности
- Ложь о своей роли в семье
- Ложь о своем положении/статусе
- Ложь о «больной теме»

Итак, попробуем расписать каждый из этих пунктов поподробнее. В том, что касается работы, люди не столько врут, сколько уходят от ответа и стараются, что называется, не оставлять вещественных доказательств своего недовольства по отношению к работодателю. («Официально у вас рабочий день ровно через 48 часов заканчивается? — нет, официально смена — сутки, т.е. 24 часа» (Ольга-1, М, 34)). Другой пример — это молодой человек, работающий в крупной компании, который мягко уходил от всех вопросов, связанных с его загруженностью на работе («Все зависит от проекта» (Максим-4, М, 22)), хотя после признался, что хороший способ узнать на каком этаже работает их компания — это посмотреть, где горит свет в 23:00 в субботу.

Очень часто можно услышать ответы, в правдивости которых можно усомниться, когда встает вопрос, даже самый безвинный, о личной компетенции работника, либо его коллег («Нет, такого не бывает [об опозданиях коллег], но даже если где-то что-то, то звонят заранее...», (Ольга-1, М, 34)). Во многих случаях респонденты автоматически отрицали любую возможность оплошности со своей стороны ([на вопрос о том, были ли «ложные» больничные] «нет, я никогда не могла бы себе позволить что-то подобное», (Света-1, Ж, 28)), однако, немного позже все же признавали, что такая ситуация могла быть, но даже в этом случае пытаются придумать себе «правильное» объяснение. ([вопрос о том, опаздывал ли респондент на работу]«Нет, один раз... Ну, не один... Ну было-было пару моментов, когда я... просыпал. Бывало такое — будильник завел, а у меня села батарейка и он не прозвенел» [перед объяснением с будильником четко заметна пауза, во время которой данная ситуация рождалась в воображении] (Максим-4, М, 30)). Также встречается ситуация, когда респондент пытается показать свою сверхзанятость на рабочем месте («На работе...пяти минут нет свободных... приходится сидеть допоздна» [в то же время часто проводит много времени в обществе друзей, да и на фирме занят не так сильно] (Денис-3, М, 46)).

Говоря о знакомых респондентах, проведенное исследование показывает, что даже в такой безвинной теме, как определение распорядка дня, любая связь (знакомство, общие друзья, одно место работы и т.д.) респондента и исследователя сказывается на правдивости ответов. Люди стараются показать себя в лучшем свете, стесняются признаваться в «антисоциальном» поведении и т.д. Особенно это заметно, когда респондент и исследователь не знакомы лично, но работают в одной компании ([отвечая на вопрос об «отлынивании» на рабочем месте] «Нет, я не могу себе такого позволить... Работы много... Все не успеваю» (Света-1, Ж, 28)) или, например, должность респондента хоть как-то затрагивает исследователя (консьержка, охранник стоянки и т.д.) [Об опозданиях] «Нет! Такого не бывает (пауза). Ну, только если в пробках» (Максим-1, Ж, 59). Правда, факт, что «знакомые» респонденты вроде как чаще говорят неправду, может объясняться достаточно банально – просто личное или косвенное знакомство исследователя с респондентом позволяет уличить того во лжи. Так, например, респондент, утверждавший, что «...живу с тремя друзьями... делим одну комнату» (Эмма-1, М, 21) на деле, по словам знакомых, просто стеснялся реального положения вещей – так как живет с большим количеством товарищей.

Переходя к следующему сюжету – роли респондента в семье, распределению его обязанностей, можно сказать, что люди склонны выдавать «правильную», если не сказать стереотипную, версию того, за что они отвечают и как это делают. («А по дому-то я делаю все... [чуть позже про роль жены] Жена? Ну жена, что, она – готовит, убирается, все по дому...»

(Ольга-1, М, 34). Также у определенной группы респондентов – в основном, мужчин-рабочих из среднеобеспеченных семей, проявляется тенденция показывать себя «мастером на все руки», что, однако, в дальнейшем оказывается не совсем правдивым. («Просила меня, буквально, 2 месяца, чтобы я это [какая-то работа по дому] сделал... [позже, говоря о домашних делах] во всяком случае, я делаю все быстро» (Ольга-1, М, 34)). Если даже «не на все руки», то хоть как то приукрасить свои совершения в хозяйственном плане («я посуду всегда за собой мою сам... [позже]...ну, вообще-то у меня посудомоечная машина», (Тимур-4, М, 42)). В других случаях респонденты с нежеланием признавали, что работу по дому они могут перекладывать на других людей – («То есть всю работу по дому за вас делает бабушка? Нет... Просто мы привыкли жить вместе и не мусорим» [что, как мне кажется, достаточно слабое оправдание] (Максим-2, М, 22)). В других случаях респондента удается поймать, на еще более сомнительных противоречиях. Так, человек говорит, что «семья для меня... конечно значима» (Лиза-3, М, 35), однако после того оговаривается, что домработница «кажется, есть, а может...» (Лиза-3, М, 35) и даже не может сказать, ходит ли его дочка в садик, признается, что «вообще хозяйством занимается жена» (Лиза-3, М, 35), а его роль сводится к ремонту семейного авто.

Как минимум одна респондентка лгала или, по крайней мере, не говорила всю правду, когда речь заходила о ее матери из-за сложных личных отношений «[отвечая на вопрос, все ли дела лежат на маме] *Нет, ну почему? ... Ну, как получается.* [смеется и нервничает]... *я оттуда пытаюсь быстрее убежать*, (Даша-5, Ж, 34).

Наконец, на правдивость респондента может повлиять общий уровень параноидальности населения – незнакомый человек спрашивает вас какие-то вопросы, да и еще записывает ответы на пленку. Мало ли что можно, учитывая нынешний уровень технологий, сделать с данной записью и кому ее можно показать. Вообще, как я понял, представители самых разных социальных групп имеют одну общую тенденцию – чувствовать себя неуютно в присутствии диктофона. Судя по всему, инстинкт не оставлять после себя каких-либо «вещдоков» достаточно глубоко «зашит» в современных людях. В своих комментариях к респондентам исследователи часто замечали, что респондент «немного боялся диктофона» (Алла-5, М, 34) или же сами респонденты уже после интервью признавались, что «не смогли «открыться» полностью из-за диктофона, который явно напрягал» (Эмма-3, М, 28).

Также, прослушивая интервью, можно заметить, что по мере того, как респонденты понимают, что их записывают действительно с целью провести отвлеченное исследование, их речь становится более спокойной и искренней. Так, опасаясь того, что наш исследователь является «засланным», в начале интервью на вопросы о том, доволен ли он временем, проводимым на работе, респондент отвечал крайне осторожно («каждый русский хотел бы поменьше работать и больше зарабатывать» (Ольга-4, М, 28)). Однако позже, видимо убедившись в аутентичности исследователя, признался, что, не смотря на то, что зарплата его более чем устраивает, работать по такому графику ему не нравится («Было бы замечательно, если бы в России вели послеобеденный сон», (Ольга-4, М, 28)).

В принципе, можно сказать, что люди отвечали на вопросы более чем честно — что не удивительно, учитывая характер исследования. Более того, в том, что касается ключевой темы исследования — сна, все респонденты были искренни. Хотя в одном случае человек признался, что высыпается, после чего сказал, что видит сны практически каждый день и *«сон заканчивается в момент выхода из сна»* (Максим-2, М, 22), что согласно современной медицине и нашему философу является признаком, наоборот, нездорового отдыха.

### МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

### ИНСТРУКЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ИССЛЕДОВАНИЯ

### ИНСТРУКЦИЯ №1. ТИП ИНТЕРВЬЮ

Первый опыт получения интервью достаточно сложен. Мы будем придерживаться техники **полуструктурированного интервью**  $^{19}$ .

У нас будет разработанный сценарий (гид) интервью, основные сюжеты которого (всего 6-8 (!) **ключевых вопросов**) мы должны знать наизусть для свободного общения и контакта глазами с респондентом.

Таким образом, мы ограничиваем свой аппетит и получаем информацию только по интересующей нас теме, но при этом стараемся создать обстановку открытого спокойного разговора, а не опроса, аккуратно ведя беседу, останавливая респондента при отклонении от темы, направляя его к интересующим нас вопросам.

**Подвопросы** мы прописываем для себя, проговариваем, но не берем их на интервью. Это делается для того, чтобы быть готовыми на хорошем понятном языке развивать тему, хорошо провести процедуру зондирования. Эти вопросы всплывут в памяти, будут использованы в процессе интервью в свободной форме по ситуации и дополнены другими вопросами по теме разговора.

Репетируем вопросы и ответы на вопросы на себе.

В процессе интервью делаем пометки («следы») на тех ключевых сюжетах, к которым необходимо вернуться, которые для нас до конца не ясны.

Используем аудиозапись. Обязательно вставляем новые батарейки перед **каждым** (!) интервью и проверяем диктофон. Беспокойство и суета интервьюера по поводу записывающей техники, своих листов с гидом или для записей должны быть устранены (продумать, как расположите тех.средства на горизонтальной плоскости перед собой).

**Надписываем все материалы** (аудио файлы, листки с заметками с интервью, первые отчетные листы, файлы текстовые): дата и место интервью, время и продолжительность интервью, код (имя) респондента.

Каждый студент проводит 5 интервью продолжительностью 1-1,5 часа.

После проведения **каждого** интервью <u>в тот же день</u> делаем краткий **первый отчет** на 1-2 стр.: основные выводы, особенности и ваши впечатления от проведенного интервью, самые яркие цитаты.

Продуктивный календарь для интервью – одно интервью через день (двухдневный цикл). При таком календаре вы успеваете осмыслить результат, написать краткий отчет, быстрее сделать транскрибцию по свежим впечатлениям.

### ИНСТРУКЦИЯ №2. ВЫБОР РЕСПОНДЕНТОВ

Респондентов отбираем и утверждаем (после их согласия) предварительно на занятиях, в соответствии с выбранными социально-демографическими характеристиками (пол, возраст, состав домохозяйства, образование, доходная группа (по оценкам рекрутера-интервьюера), наличие и тип занятости).

<sup>1 (</sup> 

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup> Подробнее о методике проведения полуструктурированного интервью см. Самосохранительное поведение жителей московского региона. Методология и результаты качественного исследования. - Ред. И.Е.Калабихина. – М.:МАКС Пресс, 2008. – С. 35-36. В данной работе предлагается также расширенный набор инструкций к проведению качественного исследования, в том числе контент-анализа транскрибций интервью, которые можно использовать в исследовании на любую тему.

Выбираем респондентов с разными характеристиками для сбора «большого веера» мнений по теме, особенно это касается типа занятости.

После каждого интервью заполняем таблицу о «паспортичке» респондента/ респондентки:

ПАСПОРТИЧКА	•
Код (имя интервьюера и номер респондента)	
Пол (ж/м)	
Возраст (20-60 лет)	
Состав домохозяйства	
Образование (начальное, среднее, высшее)	
Доходная группа (богатые, высший слой средних, средние, низший слой средних, бедные) <sup>20</sup>	
Наличие и тип занятости (занятый/незанятый; полное/неполное время; гибкий/жесткий график; дневная/ночная работа)	

### ИНСТРУКЦИЯ №3. ТРАНСКРИБЦИЯ

После интервью (идеально сразу после каждого интервью) необходимо сделать транскрибцию, которая будет включать также паузы, междометья, смех и прочие эмоции, замеченные во время интервью. Эта работа занимает довольно много времени (транскрибция часового интервью потребует около десяти часов) и, как правило, выполняется вспомогательным техническим персоналом с последующим контролем интервьюера.

Наши условия (отсутствие средств на выполнение технических работ или времени для самостоятельного выполнения данной работы) требуют компромиссного решения. Полностью транскрибировать необходимо только одно интервью – самое удачное на ваш взгляд. Остальные интервью транскрибируем в урезанном виде: только объясняющую часть, которая связана с отношением респондентов к стратегиям увеличения времени на сон и досуг (и прочим вопросам исследования), с объяснением, почему люди так себя ведут, с зондированием сложных вопросов, интересные цитаты респондентов. «Паспортичка» и событийная часть интервью (факты о распределении бюджета времени в будни и в выходные, а также о виде досуга – преимущественно пассивном или активном) для всех респондентов заносится в таблицу:

	<u> </u>	
ПАСПОРТИЧКА	ФАКТЫ	
Код (имя интервьюера и	Время на работу в будни	

<sup>&</sup>lt;sup>20</sup> По самоопределению респондента с комментариями интервьюера об объективности оценок респондента

номер респондента)		
Пол (ж/м)	Время на работу в выходные	
Возраст (20-60 лет)	Время на домашнюю работу в будни	
Состав домохозяйства	Время на домашнюю работу в выходные	
Образование (начальное, среднее, высшее)	Время на сон в будни	
Доходная группа (богатые, высший слой средних,	Время на сон в выходные	
средние, низший слой средних, бедные) <sup>21</sup>	Свободное время в будни	
	Свободное время в выходные	
	Время на транспорт в будни	
Наличие и тип занятости (занятый;	Время на транспорт в выходные	
полное/неполное время; гибкий/жесткий график; дневная/ночная работа)	Время на личные нужды (еда, гигиена) в будни	
	Время на личные нужды (еда, гигиена) в будни	
	Преимущественный вид досуга	

Каждой транскрибции интервью предшествует **надпись:** дата и место интервью, время и продолжительность интервью, код респондента. В этой части могут быть также **особые заметки** интервьюера: о степени искренности респондента/ки, об отказах, о помехах во время интервью и т.д.

Чтобы выполнить **полную транскрибцию**, мы слушаем интервью и печатаем (в программе Microsoft Word) все слова, междометья, фиксируем, по возможности, эмоции.

Часовое интервью занимает около 10 страниц (Times New Romans, 12, 1 интервал<sup>22</sup>).

Каждую фразу начинаем с новой строки. Ваш текст выделяется другим шрифтом (полужирным)<sup>23</sup>. Интересные фразы в интервью можно выделить курсивом.

<sup>&</sup>lt;sup>21</sup> По самоопределению респондента с комментариями интервьюера об объективности оценок респондента

<sup>&</sup>lt;sup>22</sup> Многие исследователи советуют делать в транскрибции большой интервал (2), чтобы помещать между строчками пометки, коды слов для контент анализа и т.д. Однако, согласно моему опыту, текст полуструктурированного интервью имеет рыхлую структуру, много коротких фраз, не каждая фраза нуждается в глубоком анализе, речь респондента имеет много слов-паразитов, междометий и т.д., что позволяет делать цветные надписи на этом листе. С более плотный, компактным текстом удобнее работать: можно зрительно охватить на одной странице больше информации, при этом вы меньше шуршите листами, перебирая их.

Чтобы выполнить **урезанную транскрибцию**, мы слушаем все интервью, но печатаем только интересные моменты. Все, что укладывается в таблицу, заносим в нее, а все, что можно просто типизировать или описать без цитат, описываем кратко в нескольких абзацах.

Надо понимать минусы такого подхода: вы теряете значительную часть информации, частично теряете связь между событиями и мнениями в интервью, затрудняете анализ ваших коллег по конкретному сюжету. Однако ограниченность материальных ресурсов, ограниченность времени, которое мы можем посвятить работе над проектом (один триместр), а также наши цели (научиться технике проведения и анализа интервью) предполагают, что мы не будем обращаться к полученному материалу вне данного триместра. Следовательно, на период нашего проекта (около одного месяца с начала «полевых» работ) вы должны держать в памяти свои интервью, должны быть готовы отвечать своим коллегам на вопросы о ваших респондентах, возвращаться по их просьбе к конкретному месту в интервью и более подробно цитировать ответы.

### ИНСТРУКЦИЯ №4. ОБРАЩЕНИЕ К РЕСПОНДЕНТАМ

Уважаемый/ая ..., я обучаюсь в магистратуре экономического факультета МГУ. Мы проводим сейчас обследование о том, сколько времени жители Москвы тратят на работу, свободное время, сон, о том, как они проводят свое свободное время. Ваше мнение очень важно для нас.

Вся информация будет использована только в научных целях, по Вашему желанию даже Ваше имя может быть изменено в отчете.

У меня есть несколько простых вопросов. Я буду записывать нашу беседу на диктофон, чтобы не упустить ни одной интересной мысли. Если Вы захотите потом стереть какой-то кусок, я это сделаю.

Наша беседа продлится час-полтора. Давайте договоримся, где мы можем встретиться и поговорить. Очень важно, чтобы нам никто не помешал.

# ИНСТРУКЦИЯ № 5. ГИПОТЕЗЫ ИССЛЕДОВАНИЯ «СТРАТЕГИИ УВЕЛИЧЕНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ И ВРЕМЕНИ ДЛЯ СНА ЖИТЕЛЕЙ МОСКОВСКОГО РЕГИОНА»

- 1. Большинство людей реализует стратегии увеличения времени на сон и досуг (скорее, неосознанно)
- 2. Стратегии увеличения времени на сон и свободное время:
  - 1) Сокращение объема оплачиваемой занятости/учебы
  - 2) Изменение графика работы/учебы
  - 3) Смена работы
  - 4) Перекладывание домашней работы на членов домохозяйства
  - 5) Сокращение объема домашней работы
  - 6) Найм помощи в работе по дому (службы, прислуги)
  - 7) Передача заботы о детях (няни, сады, «продленки», бабушки)
  - 8) Сокращение времени на транспорт (переезд, смена вида транспорта, смена места работы, смена графика работы)
  - 9) «Халтура» (ложные больничные листы, списывание, выполнение домашних заданий на работе и наоборот и т.д.)
  - 10) Опоздания
  - 11) Закупки продуктов и пр. предметов потребления в конце недели или в ночное время
  - 12) Еда в общепите
  - 13) Планирование времени

82

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup> В данной работе допустима редакция фраз интервьюера

3. Гибкое перераспределение свободного времени и времени сна (недельный цикл? молодые гибче?...)

Донец Владислав Время на сон и досут у разных групп респондентов и разброс стратегий увеличения данного времени  Иванова Ольга Времени Стратегии сокращения объема домашней работы Планируют ли респонденты свой досуг? 1, 2.13  Кириченко Эмма Кислова Кислова Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования Красновид Алина Орлова Ольга Времени в России Радомский Денис Респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?») Разумова Светлана Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна Рустамов Тимур Разичные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)  Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект Фоменко Лиза Ратьяна Неизбежность? Пшишалов Календарь сна для разных групп респондентов З	AHO	T.	36.36
Донец Время на сон и досуг у разных групп респондентов и разброс стратегий увеличения данного времени  Иванова Ольга работы Планируют ли респонденты свой досуг? 1, 2.13  Кириченко Эмма  Кислова Катерина Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования  Красновид Алина  Орлова Орльга времени в России  Радомский Формы и мотивы пассивного досуга респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)  Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени и времени и времени и времени и времени и на сон и сомпьютера?»  Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени и на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени и на транспорт как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятости респондентов: 2.1 гендерный аспект  Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю 2.4, 2.6, Лиза работу? Треть жизни во сне: удовольствие или 3а, 4 неизбежность?  Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов 3	ФИО	Тема исследования	$N_0N_0$
Донец Время на сон и досуг у разных групп респондентов и разброс стратегий увеличения данного времени  Иванова Стратегии сокращения объема домашней 1,2,5  Кириченко Работы 12  Кириченко Эмма  Кислова Катерина Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования  Красновид Алина Порочный круг неорганизованности 2.9, 2.10  Орлова Орльга времени в России Радомский Денис Респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)  Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени и времени и времени и на стратегия увеличения свободного времени и времени и времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени и времени сна  Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)  Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: 2.1 гендерный аспект  Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю 2.4, 2.6, Лиза работу? 2.7  Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или 3а, 4  Неизбежность?  Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов 3			
Донец Время на сон и досуг у разных групп респондентов и разброс стратегий увеличения данного времени   2.5,2.11,2.			
Владислав         респондентов и разброс стратегий увеличения данного времени           Иванова Ольга         Стратегии сокращения объема домашней работы         2.5,2.11,2. 12           Кириченко Эмма         Планируют ли респонденты свой досуг?         1, 2.13           Кислова Катерина         Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования         2           Красновид Алина         Порочный круг неорганизованности         2.9, 2.10           Орлова Ольга         Краткий обзор исследований бюджетов времени в России         3а,4           Радомский Денис         Формы и мотивы пассивного досуга респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         3а,4           Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна         2.8           Светлана         Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         3           Тындик Алла         Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко         Кто выполнит за меня мою домашнюю         2.4, 2.6, 2.7           Чистикова         Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3а, 4           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3			
Иванова Ольга         Стратегии сокращения объема домашней работы         2.5,2.11,2. 12           Кириченко Эмма         Планируют ли респонденты свой досуг?         1, 2.13           Кислова Кислова Катерина         Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования         2           Красновид Алина         Порочный круг неорганизованности         2.9, 2.10           Орлова Ольга         Краткий обзор исследований бюджетов времени в России         3а,4           Радомский Денис         Формы и мотивы пассивного досуга респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         3а,4           Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна         2.8           Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         3           Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю домашнюю         2.4, 2.6, 2.7           Чистикова работу?         2.7           Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3			1,2, 5
Ольга         работы         12           Кириченко         Планируют ли респонденты свой досуг?         1, 2.13           Змма         Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования         2           Красновид Алина         Порочный круг неорганизованности         2.9, 2.10           Орлова Ольга         Краткий обзор исследований бюджетов времени в России         3а,4           Радомский Денис         Формы и мотивы пассивного досуга телевизора и компьютера?»)         3а,4           Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна         2.8           Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         2.1,2.2.2,2.           Тындик Алла Мотивы сверхзанятосты респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю даботу?         2.4, 2.6, 2.7           Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3а, 4           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3	Владислав	1 1 1 1	
Кириченко Эмма         Планируют ли респонденты свой досуг?         1, 2.13           Кислова Кислова Кислова Катерина         Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования         2           Красновид Алина         Порочный круг неорганизованности         2.9, 2.10           Орлова Ольга Времени в России         Краткий обзор исследований бюджетов времени в России         3а,4           Радомский Денис Разумова Сокращение времени (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         2.8           Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна         2.8           Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         3           Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю работу?         2.4, 2.6, 2.7           Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3а, 4           Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов         3	Иванова	Стратегии сокращения объема домашней	2.5,2.11,2.
Эмма         Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования         2           Катерина         Порочный круг неорганизованности         2.9, 2.10           Красновид Алина         Порочный круг неорганизованности         2.9, 2.10           Орлова Ольга         Краткий обзор исследований бюджетов времени в России         3а,4           Радомский Денис         Формы и мотивы пассивного досуга респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         3а,4           Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна         2.8           Рустамов Тимур Увеличения свободного времени (+ дистанционная занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         3           Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю домашнюю         2.4, 2.6, 2.7           Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3а, 4           Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов         3	Ольга		12
Кислова         Стратегии увеличения времени на сон и свободное время: выполнение гипотез исследования         2           Красновид Алина         Порочный круг неорганизованности         2.9, 2.10           Орлова Ольга         Краткий обзор исследований бюджетов времени в России         3а,4           Радомский Денис         Формы и мотивы пассивного досуга респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         2.8           Разумова Светлана         Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна         2.8           Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         3           Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко Лиза работу?         2.7           Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3а, 4           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3	Кириченко	Планируют ли респонденты свой досуг?	1, 2.13
Катерина свободное время: выполнение гипотез исследования  Красновид Лорочный круг неорганизованности  Орлова Ольга Времени в России  Радомский Формы и мотивы пассивного досуга денис респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)  Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна  Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ 3 дистанционная занятость)  Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: 2.1 гендерный аспект  Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю 2.4, 2.6, Лиза работу? 2.7  Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?  Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов	Эмма		
Катерина свободное время: выполнение гипотез исследования  Красновид Алина  Орлова Ольга Времени в России  Радомский Формы и мотивы пассивного досуга респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)  Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна  Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ 3 дистанционная занятость)  Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: 2.1 гендерный аспект  Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю 2.4, 2.6, Лиза работу? 2.7  Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?  Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов 3	Кислова	Стратегии увеличения времени на сон и	2
Красновид Алина         Порочный круг неорганизованности         2.9, 2.10           Орлова Ольга         Краткий обзор исследований бюджетов времени в России         3а,4           Радомский Денис         Формы и мотивы пассивного досуга респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         2.8           Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна         2.8           Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         3           Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко Лиза работу?         2.7           Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3а, 4           Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов         3	Катерина		
Орлова Ольга Времени в России Радомский Формы и мотивы пассивного досуга Денис Разумова Светлана Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость) Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю раз, 4 Татьяна Календарь сна для разных групп респондентов Времени бормы занятоствие или За, 4 Татьяна Календарь сна для разных групп респондентов Времени образования бормы занятоство и деления светония образования образов	1		
Орлова Ольга Времени в России Радомский Формы и мотивы пассивного досуга Денис Разумова Светлана Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость) Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю раз, 4 Татьяна Календарь сна для разных групп респондентов Времени бормы занятоствие или За, 4 Татьяна Календарь сна для разных групп респондентов Времени образования бормы занятоство и деления светония образования образов	Красновид	Порочный круг неорганизованности	2.9, 2.10
Ольга         времени в России           Радомский         Формы и мотивы пассивного досуга респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         3a,4           Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна         2.8           Рустамов Тимур         Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         3           Тындик Алла         Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко         Кто выполнит за меня мою домашнюю делеты или делеть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3a, 4           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3	_		ĺ
Ольга         времени в России           Радомский         Формы и мотивы пассивного досуга респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         3a,4           Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна         2.8           Рустамов Тимур         Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         3           Тындик Алла         Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко         Кто выполнит за меня мою домашнюю домашнюю дамашнюю         2.4, 2.6, 2.7           Чистикова         Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3a, 4           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3	Орлова	Краткий обзор исследований бюджетов	
Денис       респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         Разумова Сокращение времени на транспорт как Светлана       2.8         Рустамов Рустамов Тимур       Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)       2.1,2.2.2,2.         Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект       2.1         Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю даботу?       2.4, 2.6, 2.7         Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?       3а, 4         Шишалов       Календарь сна для разных групп респондентов       3	*		
Денис       респондентов (или «Есть ли жизнь без телевизора и компьютера?»)         Разумова Сокращение времени на транспорт как стратегия увеличения свободного времени и времени сна       2.8         Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)       2.1,2.2.2,2.         Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект       2.1         Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю работу?       2.4, 2.6, 2.7         Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?       3а, 4         Шишалов       Календарь сна для разных групп респондентов       3	Радомский	Формы и мотивы пассивного досуга	3a,4
Телевизора и компьютера?»)  Разумова Светлана  Рустамов Рустамов Рустамов Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект  Фоменко Лиза Татьяна Татьяна Календарь сна для разных групп респондентов Коменкора Календарь сна для разных групп респондентов  Токраничения обменно на транспорт как стратегия дележность и	Денис		
Светлана стратегия увеличения свободного времени и времени сна  Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ 3 тимур увеличения свободного времени (+ 3 тимур истанционная занятость)  Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект  Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю 2.4, 2.6, работу? 2.7  Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или 3а, 4 татьяна неизбежность?  Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов 3			
Светлана стратегия увеличения свободного времени и времени сна  Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ 3 тимур увеличения свободного времени (+ 3 тимур истанционная занятость)  Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект  Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю 2.4, 2.6, работу? 2.7  Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или 3а, 4 татьяна неизбежность?  Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов 3	Разумова	Сокращение времени на транспорт как	2.8
Времени сна  Рустамов Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ 3 мотивы сверхзанятосты)  Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект  Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю 2.4, 2.6, работу? 2.7  Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или 3а, 4  Татьяна неизбежность?  Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов 3	-		
Рустамов         Различные формы занятости как стратегия увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)         2.1,2.2.2,2.           Тындик Алла         Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко         Кто выполнит за меня мою домашнюю дамашнюю работу?         2.4, 2.6, 2.7           Чистикова         Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3а, 4           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3		-	
Тимур       увеличения свободного времени (+ дистанционная занятость)       3         Тындик Алла       Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект       2.1         Фоменко       Кто выполнит за меня мою домашнюю работу?       2.4, 2.6, 2.7         Чистикова       Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?       3а, 4         Шишалов       Календарь сна для разных групп респондентов       3	Рустамов	*	2.1,2.2.2,2.
дистанционная занятость)  Тындик Алла Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект  Фоменко Кто выполнит за меня мою домашнюю 2.4, 2.6, Лиза работу? 2.7  Чистикова Треть жизни во сне: удовольствие или 3а, 4  Татьяна неизбежность?  Шишалов Календарь сна для разных групп респондентов 3			
Тындик Алла         Мотивы сверхзанятости респондентов: гендерный аспект         2.1           Фоменко         Кто выполнит за меня мою домашнюю работу?         2.4, 2.6, 2.7           Чистикова         Треть жизни во сне: удовольствие или неизбежность?         3а, 4           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3	31		
гендерный аспект           Фоменко         Кто выполнит за меня мою домашнюю         2.4, 2.6,           Лиза         работу?         2.7           Чистикова         Треть жизни во сне: удовольствие или         3а, 4           Татьяна         неизбежность?           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3	Тындик Алла		2.1
Фоменко         Кто выполнит за меня мою домашнюю         2.4, 2.6,           Лиза         работу?         2.7           Чистикова         Треть жизни во сне: удовольствие или         3а, 4           Татьяна         неизбежность?           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3			
Лиза         работу?         2.7           Чистикова         Треть жизни во сне: удовольствие или         3а, 4           Татьяна         неизбежность?           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3	Фоменко		2.4, 2.6,
Чистикова         Треть жизни во сне: удовольствие или         3а, 4           Татьяна         неизбежность?           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3	Лиза		
Татьяна         неизбежность?           Шишалов         Календарь сна для разных групп респондентов         3	Чистикова	Треть жизни во сне: удовольствие или	
	Татьяна		
	Шишалов	Календарь сна для разных групп респондентов	3
Дмитрий	Дмитрий		

- 3a) Пассивный досуг сокращает время на сон
  - 4. Высокий уровень занятости часто сопровождается пассивным досугом
  - 5. Меньше свободного времени у женщин в основном за счет неравномерного распределения времени женщинами между мужчинами на домашнюю работу (особенно у женщин с детьми)

Список исследовательских тем (и проверка исследовательских гипотез) по проекту «Стратегии увеличения свободного времени и времени для сна жителей московского региона»

Яровая Дарья	Формы и мотивы активного досуга	3a,4
	респондентов	
Улупов	Когда респонденты говорили неправду	Коммента
Максим		рии
		коллег

ИНСТРУКЦИЯ №6.

### АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ

- 1. Первые отчеты об успехах, неудачах и ходе интервью; первые впечатления о работе с респондентами; самые яркие цитаты и первые выводы о точности выдвинутых гипотез высказываем сразу после сбора интервью.
- 2. Выбираем тему для аналитического отчета (по гипотезам, по основным частям гида, по наиболее интересным вопросам). Обсуждаем совместно, чьи респонденты наиболее интересны для конкретной темы анализа.
- 3. Заполняем таблицу по **каждому** респонденту: «паспортичку» + распределение времени». Используем эти таблицы в своих отчетах. Ищем респондентов, которые интересны для вашей темы, представляем их социально-демографический портрет.
- 4. Для аналитического отчета следует использовать технику контент-анализа (Инструкция №4). Для этого: 1) Выбираем нужные цитаты из всех полных и кратких транскрибций по вашей теме, то есть содержательные высказывания респондентов (СОТы). 2) Группируем их в сюжеты для анализа. 3) Считаем частоту типовых высказываний и приводим яркие высказывания в качестве примеров. 4) Выделяем нетипичные, особенные высказывания.
- 5. Частота типовых высказываний выражается числом случаев («5 респондентов», «12 респондентов») или приблизительной оценкой («большая часть», «половина», «треть») в зависимости от аналитического сюжета (первое предпочтительнее).
- 6. Нюансы типовых, общих высказываний требуют нескольких цитат к одному типовому высказыванию. Такие цитаты следует ранжировать по яркости и важности.
- 7. Практически в каждом отчете присутствует ответ на вопрос: «Подтвердились или нет те или иные гипотезы?» (тема отчета определяет, какие гипотезы вы рассматриваете).
- 8. В каждом аналитическом отчете присутствует социально-демографический портрет респондентов, склонных к определенным типам поведения или склонных к определенным объяснениям «почему?» они себя так ведут.
- 9. Еще раз напоминаю, что в каждом аналитическом отчете присутствуют ответы на вопрос «почему?» люди ведут себя определенным образом. Подтверждаем или опровергаем наши гипотезы, выдвигаем новые, все подтверждаем цитатами.
- 10. Объем аналитического отчета 7-10 (максимум 15) страниц (зависит от степени конкретизации темы).
- 11. От 1/3 до  $\frac{1}{2}$  объема отчета должны составлять цитаты респондентов. Приближаемся к цифре  $\frac{1}{2}$ .
- 12. Цитаты выбираем яркие и хорошо проясняющие отношение респондентов. Соблюдаем честность, не выбираем цитаты, подтверждающие только симпатичную нам точку зрения. Соблюдаем баланс взятых и не взятых цитат<sup>24</sup>.
- 13. Цитаты редактировать с большой осторожностью. Можно «резать» цитаты, укорачивать, выбирая наиболее яркие и читаемые куски, но следует не менять порядок слов, передавать эмоции респондентов, если они были транскрибированы.
- 14. После каждой цитаты конкретного респондента в тексте в скобках приводим код, пол, возраст, тип занятости автора из «паспортичек».
- 15. На 90% материал отчета должен быть основан на интервью.
- 16. Отчеты представляем в электронном виде <u>за неделю</u> до дня экзамена. Накануне экзамена (04.06.08) высылаем исправленный текст отчета с учетом замечаний

<sup>24</sup> Если вы работаете с техникой контент-анализа – это баланс закрашенных (взятых) и просто выделенных цитат.

руководителя. В день экзамена (05.06.08) делаем короткие презентации (по желанию в PPP) 10-15 минут.

### ГИД ИНТЕРВЬЮ

### 1. О респонденте/респондентке

Сколько Вам лет? Какой состав Вашей семьи? С кем Вы живете? Есть дети, их возраст? Какое Вы получили образование? Вы работаете, учитесь? Кем? Какой график Вашей работы (полное/неполное время; гибкий/жесткий график; дневная/ночная работа)? Как бы Вы определили уровень доходов Вашей семьи (низкий, средний, высокий, если средний, то ближе к нижней границе или к высшей)?<sup>25</sup>

### 2. История о занятости (на оплачиваемой работе и в домашнем хозяйстве)

Расскажите, пожалуйста, о Вашем обычном рабочем дне. Сколько дней в неделю Вы работаете? Ваши выходные — это суббота и воскресенье? Или можно захватить понедельник и пятницу, или сделать перерыв в среду? Во сколько Вам надо быть на работе? Во сколько просыпаетесь? Сколько Вам требуется времени, чтобы собраться? Хватает ли этого времени?

Вы много времени в день тратите на транспорт? Каким видом транспорта Вы пользуетесь? Чем Вы обычно занимаетесь в транспорте? Что делаете в пути? Читаете? Слушаете музыку? Бывает ли, что в транспорте Вы занимаетесь работой (учебой)? Вы пытались сократить это время, перейти на другие виды транспорта, маршруты? Что для Вас важнее: время поездки или ее удобство? Задумывались ли Вы когда-нибудь о том, чтобы найти работу поближе к дому? Если бы Вам предложили работу с заработной платой в 2 раза больше, чем сейчас, но при этом и время на дорогу увеличилось бы в 2 раза, стали бы Вы рассматривать это предложение? Что бы Вы предпочли: вставать на час раньше и ехать на машине, или на час позже, но на метро? Опаздываете иногда на работу?

Есть ли возможность на рабочем месте отвлечься от рабочих обязанностей для отдыха? Какой это отдых? Во сколько официально заканчивается Ваш рабочий день? Во сколько удается реально уходить с работы? Приходится ли засиживаться на работе допоздна? До которого часа? Приходится ли работать дома (вечерами, по выходным дням)? Почему? Вы берете сверхурочную работу? Почему? Случается ли проводить бессонные ночи из-за работы/учебы? Могут ли Вам в 9 вечера позвонить коллеги с работы? За последнее время приходилось ли Вам приходить на работу в выходные? Случается, что вы работаете ночью? Насколько регулярно? Как Вы думаете, ночью работается лучше или хуже? Почему?

Вам случалось откладывать важные дела до последнего момента? Почему? Каковы Ваши личные способы борьбы с ленью? Вы трудоголик?

Вы меняли место работы? Почему? Это было связано со режимом занятости, графиком, временем на дорогу?

Довольны ли Вы тем, сколько времени Вы работаете? Вам тяжело учиться/работать? (Совмещаете работу с учебой?) Часто делаете работу «лишь бы побыстрее закончить»? Равномерно в течение недели/месяца/года распределяется нагрузка? Готовы ли Вы сократить/увеличить это время (если при этом изменится и Ваш доход)? Часто ли перед Вами стоит проблема выбора между работой и свободным временем? Если Вам предложили выполнить срочный хорошо оплачиваемый проект, ради которого Вам придется провести на работе все выходные, то Вы скорее согласились бы или отказались?

Если бы у Вас была финансовая возможность не работать, Вы не работали бы? Если все равно работали бы, то какой график работы бы предпочли бы в этом случае? Вам нравится гибкий график? Неполная занятость? Почему? У Вас появился лишний выходной, освободилось время от работы, на что его потратите?

Расскажите, пожалуйста, о том, как распределяются обязанности, связанные с домашним хозяйством. Кто в Вашей семье в основном выполняет работу по дому? Что чаще делаете Вы? Кто убирает квартиру? Кто чаще моет посуду? Кто в Вашей семье обычно ходит по магазинам? В какое время? Вы часто закупаетесь на всю неделю? Есть ли у Вас возможность закупать продукты один раз в неделю в большом торговом центре? Если сейчас заглянуть в Ваш холодильник, на сколько дней там хватит еды на Вашу семью? Как часто Вы завтракаете не дома? А ужинаете? Фаст-фуд — это вкусно, или времени нет, или ...? Сколько времени Вы тратите на приготовление завтрака? Обеда? Ужина? Сколько времени в неделю вы тратите на покупки?

\_

 $<sup>^{25}</sup>$  Задаем этот вопрос ближе к концу беседы, в процессе интервью.

Сколько в среднем времени в будний день занимает работа в домашнем хозяйстве? А в выходной день? За последний год Вы стали больше времени или меньше времени тратить на работу в домашнем хозяйстве? А члены Вашей семьи? С чем это связано? Как Вы считаете, Вы перегружены работой в домашнем хозяйстве? Пытаетесь ли Вы сократить время, которое Вы тратите на работу в домашнем хозяйстве? За счет чего? Есть ли у Вас стиральная машина? Посудомоечная машина? Используете ли Вы труд домработниц и т.п. персонала? Как часто? Если Вам надо помыть окна, кто это делает? Если Вы устраиваете праздник дома, Вы будете готовить еду самостоятельно или купите готовые продукты или полуфабрикаты? Насколько Вам помогает супруг(а) в случае «завалов» на работе? Кто готовит ужин дома, кто первый вернется домой?

От каких видов домашней работы Вы можете отказаться? У Вас освободилось время от каких-то домашних дел, за Вас их кто-то теперь делает, на что его потратите?

Еще один важный вопрос: если Вам срочно нужно выполнить какую-то работу, Вы предпочтете сделать это в ущерб основной работе, свободному времени или сну?

Ходят ли Ваши дети в школу? В детский сад? В ясли? В группу продленного дня? Кто их туда водит/забирает? Кто в Вашей семье в первую очередь занимается детьми? Какую часть заботы о детях Вы берете на себя? Занимаетесь ли Вы детьми в будние дни? Бывает ли такое, что когда Вы уходите на работу, дети еще спят, а когда приходите, дети уже спят? Ходят ли Ваши дети в какиенибудь секции, кружки, музыкальные школы и т.п.? Кто их водит туда? Помогают ли в заботе о детях бабушки? А няни? За последний год Вы стали уделять детям больше времени или меньше? Почему?

Давайте подытожим. Сколько времени Вы тратите в будни на работу, на дорогу, на домашнюю работу? Вспомним, например, последний обычный будний день. А сколько остается на сон, на личное время (еда, гигиена)? А на отдых и развлечения что-то остается? А как дела обстоят в выходные? Мы также можем вспомнить последний обычный выходной? Праздничный день немного другой.

### 3. История о сне

Теперь подробнее поговорим о том, сколько времени Вы тратите на сон. Как Вы считаете, Вы "сова" или "жаворонок"? В какое время Вы обычно просыпаетесь? Существует поговорка: "Кто рано встает, тому Бог подает". Согласны или нет? Как Вы считаете, сколько времени в день Вам надо спать, чтобы чувствовать себя хорошо? Сколько удается спасть? Бывает бессонница? У Вас своя спальня? Кто-то мешает уснуть? Легко засыпаете при свете, шуме? Снотворное употребляете? Просыпаетесь ночью? Почему (проблемы со здоровьем, тяжелые мысли)?

Вы спите примерное равное количество каждый день? Если нет, то почему? Когда удается спать больше – в будний день или в выходной? Если брать рабочую неделю, то Вы спите больше в начале недели или в конце? Почему? В будний день Вы встаете сами или по будильнику? А в выходной? Выходные для Вас – это возможность «отоспаться» или наоборот? Вы часто с утра жалеете, что не легли спать пораньше? Случалось ли, что Вы не слышали будильника? А такое, что Вы "на автопилоте" выключали/переводили будильник и "отрубались" снова? Тяжело просыпаться? Вы встаете сразу после звонка будильника или позволяете себе еще немного понежиться в постели? Часто ли говорите себе "Я еще 5 минут полежу и встану"? Каковы Ваши личные способы борьбы с ленью? Вы часто говорите себе, что «работа не волк, в лес не убежит»? Если Вы чувствуете с утра, что совершенно не выспались, Вы можете не пойти на работу/ учебу?

Бывает ли, что Вы просыпаете на работу? Что делаете? Сокращаете время на сборы на работу (не «краситесь», одеваете «вчерашнюю» одежду/готовый костюм)? Не завтракаете? Опаздываете на работу? Не идете на работу вообще? Например, перезваниваете на работу и говорите, что приболели и или берете больничный?

Часто ли получается так, что Вы ночуете не дома? Вы можете нормально выспаться, если ночуете не дома? Бывают ли ночи, когда Вы вообще не спите? С чем это обычно связано? Вы проводите ночи в клубах/ барах? Часто бываете на ночных дискотеках/ кинопоказах/ концертах/ перформансах? Часто ли отказываетесь от предложений на вечер ради того, чтобы поспать? А отказавшись, действительно ложитесь спать пораньше, или в результате проводите время за компьютером/ перед телевизором? Бывает ли, что Вы ложитесь уже засветло или вообще не ложитесь? Чем это обычно вызвано? Работой или развлечениями?

Случалось ли такое, что Вы собирались лечь спать, но занялись чем-то и "зависли", например, в Интернете? Испытываете ли угрызения совести в этом случае? Можно высыпаться заранее, "впрок"? Некоторые считают, что чем больше спишь, тем больше спать хочется. Вы согласны с этим утверждением? Как Вы считаете, можно ли компенсировать недосып долгим сном на следующий

день? Пытались ли Вы это делать? Если на сон осталось всего 3 часа, то лучше вообще не ложиться. Согласны ли Вы с этим утверждением?

**Часто** ли перед Вами стоит проблема выбора между досугом и сном? Приведите пример. Если Вы собирались выспаться, но Вас неожиданно приглашают Ваши друзья, Вы скорее согласитесь или откажитесь? Если праздник закончился в 3 часа ночи, то Вы скорее предпочтете поехать домой на такси или дождаться открытия метро? Если Вы начали смотреть фильм, которые неожиданно оказался очень интересным, готовы ли Вы отложить сон на 2 часа? А если на следующий день Вам надо рано встать? Если Вы целый день занимались спортом, то Вы будете спать дольше, чем обычно? **А если провели пассивный выходной на диване, то меньше спите?** 

Часто ли Вам хочется спать в середине дня? Случалось ли Вам дремать в транспорте? На работе? Засыпать за рулем? Что Вы делаете, чтобы бороться с желанием спать? Пьете кофе? Как Вы считаете, стоит ли в России ввести перерыв на обеденный сон на работе, как в некоторых европейских странах?

Чувствуете ли Вы, что Вам необходимо отоспаться? Как часто применимо к Вам выражение «еле доползла/дополз до кровати»? Бывает так, что Вы приходите с работы настолько уставшим/ей, что сразу ложитесь спать, без ужина?

Кто в Вашей семье встает раньше Вас? Позже?

Если бы у Вас был полностью свободный день, во сколько Вы бы встали? А если бы завтра был полностью свободный день, во сколько бы Вы легли? Во сколько обычно ложитесь спать по выходным?

4. История о свободном времени (досуге)

Поговорим о свободном времени. Каков темп Вашей жизни? Вы энергичный человек? Любите активный или пассивный отдых? После какого из видов досуга Вы чувствуете себя более отдохнувшим? Любите побездельничать? Бывает, что просто лежите на диване и ничего не делаете? Как чаще отдыхаете? Чем Вы занимаетесь в свободное время? Расскажите.

У Вас бывает свободное (от работы, учебы и домашнего хозяйства) время в будние дни? А чем Вы обычно занимаетесь вечером? По рабочим дням часто выбираетесь куда-нибудь (фитнесс-клубы, концерты, кино и т.п.?) А в выходные? Если Вас пригласят куда-нибудь вечером в воскресенье, пойдете? Отдыхать активно начинаете с пятницы? В пятницу вечером куда-то ходите? Сколько в среднем часов в день Вам удается отдыхать и развлекаться в будни? А в выходные? Хватает ли Вам свободного времени? Удается найти время для друзей? Где с ними встречаетесь: дома, в кафе?

Сколько художественных книг прочли за последние полгода? Спортом занимаетесь? Часто? А лучше спится после занятий спортом? Сколько свободного времени проводите с семьей? Культурными событиями города интересуетесь, как часто выбираетесь на подобные мероприятия?

Сколько часов сидите у телевизора (в будни, в выходные)? Можете ли Вы представить свою жизнь без телевизора? Вы обычно планируете заранее, какие передачи будете смотреть, или включаете каналы наугад в свободное время? Случается ли такое, что, включив телевизор наугад, вы продолжаете смотреть передачу до конца? Вы пользуетесь компьютером дома? Вы используете его для работы/учебы или в личных целях? Сколько времени вы проводите за компьютером? Вы подключены к сети Интернет? Бывает, что зашли посмотреть почту и «зависли» в компьютере? Вам случается бесцельно бродить по интернету? А на работе Вы сидите в Интернете не по рабочим делам? Сколько дней в году Вы НЕ включаете компьютер, телевизор?

Как Вы провели прошлые выходные? А позапрошлые? Бывает ли, что Вы чувствуете, что сильно устали, а до отпуска еще далеко? Что Вы делаете в таком случае?

**Как Вы обычно проводите отпуск** (загородом, на море, занимаясь спортом, экскурсионным туризмом)? Вы спите больше или меньше в период отпуска? Если бы Вам предложили экскурсию, ради которой надо было бы выехать в 4 часа утра, Вы скорее согласились бы или отказались?

Если Вам срочно нужно выполнить какую-то работу, Вы предпочтете сделать это в ущерб основной работе, свободному времени или сну?

5. Стратегии увеличения времени на сон и досуг

Хотели бы Вы иметь больше свободного времени на сон? На отдых и развлечения? Как Вы «выкраиваете» время на сон и отдых, развлечения? А как еще, по Вашему мнению, это можно сделать?

- 1) Вы можете отказаться от части работы, чтобы иметь возможность выспаться и отдохнуть? Расскажите, как это было?
- 2) А может поменять график работы/учебы? Отказаться от ночной работы? Это можно с Вашим типом занятости? Почему не делаете этого?
- 3) А может поменять работу? Готовы сменить место работы, чтобы иметь возможность больше спать и отдыхать?

- 4) А если уменьшить время, затрачиваемое на домашнюю работу? У Вас есть возможность меньше заниматься домашним хозяйством? В Вашей семье можно обраться к кому-то с просьбой сделать что-то за Вас, так как Вам хочется спать ли заняться любимым делом?
- **5) Можете снизить объем домашней работы? Возможно, стоит реже проводить уборку?** Есть возможность приобрести дополнительную бытовую технику, чтобы затрачивать меньше времени на домашнюю работу?
- 6) А вот такой способ: больше пользоваться услугами прачечных, химчисток, служб доставки? Пользуетесь услугами доставки продуктов? Нанять домработницу? Готовы платить за возможность больше спать и отдыхать? Сколько? Какую домашнюю работу перекладываете на оплачиваемых помощников? Расскажите, как Вы относитесь к этому? Используете эти возможности для увеличения своего свободного времени?
- 7) Может закупать продукты только в конце недели или в ночное время?
- **8)** Может больше есть в общепите, фаст-фуд, полуфабрикаты изобретение нашего времени? Часто ли Вы едите «на ходу»? Бывает, что заходите по дороге с работы в кафе, чтобы не готовить дома?
- 9) Много времени уходит на воспитание детей? Может доверить заботу о своих детях другим людям? Няня, сад, «продленки», бабушки? Мужа (жену) больше привлекать? А бабушки соглашаются «сидеть», чтобы Вы работали, или дают Вам также возможность поспать и развлечься?
- 10) Есть возможность экономить время на «дороге»? Думали о том, чтобы переехать ближе к месту работы, поменять вид транспорта, поменять место работы, график работы? Делали ли что-либо или собираетесь?
- 11) Есть еще всякие «хитрости» для сбережения времени: студенты не сидят за домашней работой, не готовятся к экзаменам, а списывают, делают «шпоры»; на работе делают «домашку», в университете «работу». Взрослые люди ссылаются на болезнь, берут больничные не всегда по причине болезни. Например, потому, что некоторые работодатели неохотно предоставляют отпуск за свой счет, не дают отгулы в случае переработок. Дома сообщают родственникам о своей сверхзанятости на работе, чтобы их не загрузили домашней работой. Люди среднего поколения стараются жить отдельно, чтобы меньше помогать своим старикам в бытовой суете; отдают своих детей «старикам», обманывают, что это нужно для работы, а сами отдыхают и т.д. Наверное, такие хитрости помогают отдохнуть, поднять настроение, чтобы завтра работать и делать домашние дела с большей энергией, помогают не свалиться, не заболеть. В конечном итоге всем от этого хорошо. Поделитесь своими маленькими хитростями, хитростями своих друзей. Случалось ли Вам пропускать работу по неуважительной причине? Почему Вы это делали? Бывало ли такое, что Вы экономили время на работе в ущерб результату Вашего труда, чтобы получить в распоряжение больше времени на досуг? <u>и пр.</u>
- 12) Вы говорили, что (не) опаздываете. А вообще, опоздание экономит время?
- 13) **А планирование времени помогает его экономить? Ведете ежедневник с записями «что сделать сегодня»?** Какие дела Вы туда заносите? Вы придерживаетесь своего расписания? Вы обычно планируете только будние дни или выходные тоже? Помогает?

Мы обсуждали много способов экономии времени на сон и отдых. Вы какой используете чаще? Может я что-то упустил(а), и у Вас есть свой рецепт, о котором я не знаю?

Вы часто начинаете новую жизнь с понедельника? Что обычно Вы откладываете «до понедельника», какие дела?

А на что времени вечно не хватает? Почему?

Как Вы считаете, в нашей культуре ценится свободное время? Люди стараются его увеличить? Как? Как бы Вы отнеслись к тому, что большинству магазинов запретили бы работать ночью, в выходные, как в большинстве стран Европы? Представьте себя в роли работника такого магазина. Вы вышли бы на демонстрацию, если бы у нас в стране сокращали праздники и выходные, увеличивали бы рабочее время?

Вы довольны Вашим свободным временем? А после нашего разговора захотели что-то поменять?

БОЛЬШОЕ СПАСИБО!!!

### ОБРАЗЕЦ ПЕРВОГО ОТЧЕТА С КРАТКОЙ ТРАНСКРИБЦИЕЙ (ЧИСТИКОВА ТАТЬЯНА)

Интервью взято 05.05.2008 (вторник) в лесопарке рядом со ст.м. Алтуфьево, начало  $\approx 18:30$ , продолжительность 57:09.

Респондентка представляет достаточно интересный пример способов распределения времени, обусловленный отсутствием необходимости регулярно ездить на работу/ учебу и творческим характером.

Респондентка абсолютно откровенна в ответах, в том числе в признании того, что считает своими недостатками в отношении к распределению времени, однако относится к ним достаточно спокойно и иронично, и не пытается намеренно их подчеркивать, не страдает излишней самокритичностью. При этом ответы на вопросы преимущественно развернутые и подробные.

ПАСПОРТИЧКА		ФАКТЫ	
Код (имя интервьюера и номер респондента)	Таня-02 – художник книги	Время на работу в будни	5-8 часов
Пол (ж/м)	ж	Время на работу в выходные	5-8 часов
Возраст (20-60 лет)	24	Время на домашнюю работу в будни	5-30 минут
Состав домохозяйства	Помимо респондента: мама, папа, сестра (+собака)	Время на домашнюю работу в выходные	5-30 минут
Образование (начальное, среднее, высшее)	Незаконченное В/О	Время на сон в будни	6-7 часов
Доходная группа (богатые, высший слой средних,	Средние (низший слой)	Время на сон в выходные	6-7 часов
средние, низший слой средних, бедные)		Свободное время в будни	5-9 часов
		Свободное время в выходные	6-10 часов
		Время на транспорт в будни	2 часа
Наличие и тип занятости (занятый/незанят	неполное время, гибкий график, преимущественно	Время на транспорт в выходные	0

ый; полное/неполное время; гибкий/жесткий график;	вечерне-ночная работа	Время на личные нужды (еда, гигиена) в будни	2 часа
дневная/ночная работа)		Время на личные нужды (еда, гигиена) в выходные	3 часа
		Преимуществен ный вид досуга	Пассивный

### Краткая транскрибция

(приводимая прямая речь частично скорректирована, последовательность ответов приведена в соответствии с логикой углубленного гида интервью)

Респондентка совмещает учебу (сейчас работает над дипломной работой) непосредственно с работой (художник книги, или дизайнер, и верстальщик). График свободный, работает дома, в основном вечером и ночью.

«В принципе бывает такое, что я работаю каждый день, но я могу работать не восемь часов, как нормальный человек, а могу поработать 4 часа, потом, на следующий день — 12 часов, потом могу вообще три дня не работать. Если я много работаю — потом могу три дня вообще ничего не делать, не потому, что я не хочу, или мне лень, но потому, что так получается». «У меня нет такого понятия, как выходной, или не выходной, в принципе». В настоящий момент респондентке не требуется быть на учебе, работе или каких-то встречах в регулярно определенное время. Просыпается обычно в 12 часов.

«Я боюсь, что я дольше просыпаюсь, чем собираюсь». «Чем дольше я просыпаюсь – тем скорее собираюсь». «За полчаса могу собраться».

### Бывает, что вы просыпаете, когда вам куда-то нужно? «Постоянно»

**Вы по будильнику, да, пытаетесь просыпаться?** «Ну да (скептически)... У меня будильник – я не знаю, сколько он звонит, вообще, просто насилие какое-то над организмом». «Я не слышу его просто. То есть я в таком, полусознательном состоянии его выключаю. А там повтор на будильнике, я постоянно выключаю, выключаю, выключаю. Мне уже даже ужасы снятся». «Я сегодня поставила будильник на полвосьмого – с собакой гулять, а встала, в результате, в 8:10, ну, вот, услышала его, то есть – поняла, что надо вставать».

«Предметы для меня важные я всегда посещала, например живопись, рисунок, композиция – я ходила всегда. Ну, было, может, пару раз, когда я не ходила, но потом мне было очень стыдно». «А если какой-нибудь предмет, типа экономики, то я, конечно, совершенно спокойно его пропускала».

Пользуется общественным **транспортом**: метро, автобусы, маршрутки. «Музыку я не слушаю в транспорте. Раньше, когда я училась, когда у меня было мало времени – я читала. А утром спала. А сейчас, поскольку у меня появилось много времени – я могу дома читать. Поэтому сейчас в транспорте я, в основном, сплю или смотрю в окно. В автобусе я все время в окно смотрю – я даже в автобусе никогда не читаю». «В последнее время дома стала чаще **читать**, чем раньше, потому что время, опять же, появилось. Хотя, когда я начинаю много работать – я меньше читаю. Когда я

устаю — тогда я начинаю читать. Если я увлекаюсь книгой — я могу читать-читать ее и вообще не работать». «...мне нужно было работать — а я сижу и не могу: читаю и читаю».

«Если я днем куда-то уезжаю, то мне сложно приехать домой и начать сразу работать. Я, допустим, похожу, телевизор посмотрю часа два, чай попью, за компьютером посижу... И потом, часам к двенадцати, понимаю, что мне нужно поработать — начинаю работать... А, когда ты работаешь, иногда ты не можешь потом уснуть сразу — потому что мозги как-то работают-работают, они не сразу засыпают. Тогда тоже можно почитать. Не знаю, почему, вот не хочется спать, и все. И поэтому у меня организм привык поздно ложиться — поэтому я могу почитать еще перед сном». «Но, чтобы заснуть, я специально ничего не делаю. Вообще, я очень люблю спать». «Я даже люблю, когда я не могу заснуть, потому что мне тогда мысли интересные приходят в голову, можно подумать, вспомнить, помечтать и все такое». «Я когда маленькая была, у меня была бессонница, сейчас у меня нет, практически, бессонницы». «Во время учебы у меня образовался хронический недосып. И с этим связано то, что я и спать полюбила очень сильно, и у меня нет проблем с тем, чтобы заснуть». «Даже вот сейчас я лягу и засну совершенно спокойно. Но, может быть, потому, что я еще здоровый человек, еще не старый. Может быть со старостью, конечно, у меня будет проблема со сном, а сейчас — нет».

«Я не то, чтобы предпочитаю ночью работать, просто днем много других каких-то дел. Ну, днем все как-то отвлекает. Ну, всякая ерунда, на самом деле: и телевизор, и родные, и собака, и покушать, и попить там, и надо в интернет зайти, и куда-то сходить, в магазин съездить. Ну, в общем, какой-то ерундой занимаешься днем». «Потому что, вот на работе ты же не можешь сказать: пойду-ка я в магазин зайду или с собакой погуляю. А когда ты дома, естественно, ты волен что-то делать. Ну, конечно, я не говорю, что я за продуктами хожу каждый день — нет, но бывает нужно что-то сделать там. Ну, или просто, бывает я засыпаю днем — и все». «Если у меня срок какой-то стоит, я могу работать два дня, допустим, очень много. А до этих двух дней я могу сидеть, допустим, часа два. То есть я с работой напрягаюсь в последний момент уже. Просто у меня сейчас другие заботы — у меня сейчас главное — диплом, поэтому я немножко отодвинула работу».

«Нет, я **не трудоголик**». «Ну, надо, и надо. Я просто умею быстро работать». «Конечно, лучше бы, чтобы я побыстрее все это сделала. Но иногда я понимаю, что это бессмысленно. Потому что ты сделаешь все побыстрее, а кто-нибудь все это будет делать долго. Потому что моя работа зависит не только от меня — но еще и от корректоров, от редакторов...». «Конечно, хотелось бы, чтобы я была более трудолюбивой, честолюбивой, но я не такая, к сожалению. Хотя раньше я была более честолюбивой...». «Может быть, я просто избалованной стала». «У меня сейчас диплом — и я пытаюсь под диплом все подстраивать». «Если я что-то делаю, то я делаю не просто так, чтобы сделать в последний момент, а я с совестью подхожу. Поэтому я никогда не сделаю совсем плохо».

**Про финансовую возможность не работать:** «Нет, я бы работала. Потому что если бы я не работала, я бы расслабилась абсолютно». «Я бы работала в той же области, просто были бы поинтереснее проекты». «Ну, если бы у меня была работа такая, что прямо уж супер, но я не знаю, где такую найти... может быть со временем получится». «Если бы у меня была возможность работать в каком-то месте, где я была бы окружена такими людьми, за которыми я бы тянулась, которые были очень высокого уровня профессионалами, которые меня могли бы чему-то научить, тогда бы я, конечно, работала каждый день». «Но когда нет окружения, которое тебя бы за собой тянуло, заставляло бы совершенствоваться постоянно — тогда нет смысла работать мне каждый день». «Когда я сижу в издательстве, и я там главный художник, хотя я ни фига не умею — зачем мне это надо? Я лучше дома буду сидеть главный художник».

**Часто откладываете работу до последнего момента?** «Практически постоянно». «Просто у меня такая привычка: я начинаю делать неспеша все. Получается так, что я думаю, все хожу, что-то раздумываю, так попробую, сяк попробую — а потом оказывается, что мало времени, а там еще большой объем — и тогда я спешу». «Просто я как-то сначала не тороплюсь, а потом тороплюсь».

«Я бы хотела от себя больше работы... больше самоорганизации». «Когда у тебя появляется много свободного времени, ты иногда не можешь его правильно организовать, особенно когда ты учишься». «Чем ты больше делаешь – тем ты больше успеваешь».

Вы пытались сократить время на транспорт? «Я пыталась – у меня ничего не получается. Ну, если я в метро еду – то я не иду, а бегу по эскалатору, там, бегу на маршрутку вместо автобуса – ну, что в моих силах. А иногда бывает идешь на автобус – и не успеваешь, и думаешь: вот, если бы я бежала, то я бы точно успела. Но, в основном, это связано с тем, что нужно как-то собираться, вовремя выходить, может быть, встать пораньше». «А бывает, что иногда рано встаешь, и все равно долго собираешься и опаздываешь – но бывает же у всех такое. Вроде рано встал, а все равно опаздываешь, как идиот». «Если я куда-то выезжаю днем, то я стараюсь в несколько мест сразу съездить, потому что я не люблю ехать в одно место. Могу в один день в четыре места съездить, все поездки скомпоновать».

«Ем я, наверно, минут двадцать». «Ну, если у нас семья собирается – то мы долго чай пьем. Если я одна, то я, конечно, быстро чай пью». «Моюсь я долго, хотя, иногда, быстро». «Сейчас я привыкла дома есть. Я сейчас регулярно довольно питаюсь». «Я никогда не ела там (в Макдоналдсе)». «Это недостаточно вкусно – и совсем не полезно. Если бы это было очень уж вкусно, я бы, конечно, съела. Но это, вроде, не особо вкусно, и вообще не полезно – зачем тогда? Ну, я не вижу в этом смысла».

### Работа по дому:

«Нет, ну я могу, конечно, посуду помыть, пол пропылесосить... но я абсолютно не ... как бы это ни звучало ужасно, я не особо участвую в благоустройстве дома». «В магазин могу сходить, если меня попросят, но я просто не занимаюсь готовкой, поэтому я не знаю даже, что в магазине надо покупать». «Вот я вчера вытирала пыль, потому что компьютер был занят — но времени то я на это не потратила, потому что все равно компьютер был занят». «В выходные мама обычно начинает убираться. Если мама начинает убираться — то я тоже могу что-нибудь убрать. Но, обычно, от меня инициатива не исходит». «Может быть это связано с тем, что я не хозяйка, и совести у меня нет».

**Про сон:** «Сова, да. Ну, так, конечно, получается, но я думаю, что я сова и по природе». Сейчас тратит на сон 6-7 часов: ложится в 4-7 утра и встает в 11 – в час. «Я высыпаюсь. Но, если я ложусь рано, и встаю потом рано – то я не высыпаюсь. А вот если я ложусь поздно, и встаю потом поздно – но, получается, не так уж много я спала, шесть часов, допустим – то я высыпаюсь». «Я даже когда училась – я поздно всегда ложилась. И, когда рано вставала – я всегда была убитой просто. Я не могу вставать утром, ну, у многих такое, но мне очень тяжело. Мне прямо проклятье было все пять лет, я ненавидела это». «И в институте, если какая-то лекция, то я могла засыпать, конечно. В общем, нет, это не дело. Из-за этого у меня много попортилось и крови, и очень много времени зря ушло. Потому что я приезжаю в институт – и понимаю, что я не могу ничего делать, потому что я хочу спать. Даже вроде и рисую стою – а понимаю, что я какую-то ерунду рисую. В результате приходилось оставаться со второй сменой и с ними рисовать – правда, тогда приходилось прогуливать какие-то другие пары. И мы все время даже боролись – чтобы нас поменяли местами с другой группой, потому что тяжело утром рисовать. Мне, например, у всех по-разному, конечно».

**Про бессонницу в детстве:** «Это, наверно, было связано с тем, что я не уставала, может, у меня мозг не уставал». «У меня не чуткий сон». «Было такое, что я вставала рано – а толку то нет никакого все равно». «Я знаю, что, если я отдыхаю долго, если я долго не работаю – потом я могу очень много поработать, и успешно, довольно-таки». «Как наша школа говорит «нужно уважать свою лень, но уметь с ней обращаться»». «У меня собирается энергия – потом она правильно растрачивается». «Хотя, очень многие художники – собранные люди, которые умеют себя контролировать, дисциплинировать. Художнику нужна самодисциплина, конечно». «У меня много примеров, когда, вроде, талантливый человек – а толку нет, потому что ничего не делает».

«Когда не сидишь перед **компьютером** — меньше устаешь, а если сидишь всю ночь перед компьютером — такое отупение наступает под утро...». Очень часто случалось ехать в институт после бессонной ночи. «Отлично потом, я просто к этому привыкла, поэтому нормально себя чувствовала. Другое дело, что, когда я приезжала домой, то я ложилась и сразу засыпала». «Я не думаю, что это страшно очень — когда человек мало спит».

**Про «зависание» за компьютером и не только** «Да, бывает такое: то то надо, то се надо – бабах, смотришь, уже шесть часов, и думаешь «я сегодня, пораньше, вроде, хотела лечь спать...».

«Мне нужен не комфорт, мне нужно, чтобы дома я спала, или в том месте, где я постоянно сплю. Потому что, если я где-то переночую в другом месте, я приезжаю домой и все равно хочу спать».

«Я не так часто встречаюсь с друзьями, чтобы жертвовать этим ради сна».

**Бывает, что вы так устаете, что еле доползаете до кровати?** «Это обычно бывает, когда много ездишь, много ходишь... бесполезное что-то такое. А когда много работаешь — наоборот, состояние какого-то перевозбуждения, нет такого, что «я сейчас упаду прямо от усталости».

### Про досуг

«Конечно, я очень люблю активный отдых, но в последнее время, почему-то, у меня жизнь подругому складывается». «Раньше я танцами занималась очень долго». Бросила «потому что там не было никакого развития и никакого будущего, ну просто мне уже стало не интересно». «Мне очень недостает физической активности. Когда я гуляю с собакой – я бегаю и прыгаю. Иногда бывает, что я так прыгаю в лесу, что, если меня кто-нибудь увидит, будет смеяться очень долго». «А так, ну, наверно, потому что я человек, вообще, ленивый, и мне сложно себя взять и отнести в бассейн». «Когда я начинаю чем-то заниматься – мне хочется заниматься этим серьезно, все изучить, быть суперпрофессионалом – а ведь это все очень сложно, требует больших затрат и времени, и денег... поэтому затухает». «Просто у меня сейчас есть дурная цель: закончить свой институт, сделать хороший диплом, чтобы мне не было стыдно. Проблема в том, что я очень распыляюсь на всякую ерунду, мне сложно заниматься именно несколькими делами одновременно». «В последние два месяца я довольно удачно работаю – потому что иногда бывает хуже».

«У меня такое ощущение, что я уже постоянно отдыхаю». «Встречи с друзьями происходят не часто, но довольно успешно, меня это очень заряжает». «Но, вообще, сейчас все такие занятые, нарожали детей... ужас».

**Про театры и выставки:** «Когда как, я иногда начинаю часто их посещать – а потом могу не посещать несколько месяцев. Но это связано, прежде всего, с моей работой».

**Про телевизор:** «Не то, что я люблю его смотреть – но я его смотрю». «Иногда вообще не смотрю, иногда могу весь вечер перед телевизором просидеть».

«У меня вся жизнь – отпуск». «Я люблю одна гулять».

«Единственное, в ущерб чему я не могу выполнить работу – это в ущерб друзьям, потому что я с ними редко вижусь, и в ущерб собаке – каким-то важным делам». «Всегда найдется время, чтобы что-то сделать, если это нужно, конечно». «Когда я много работаю – я меньше рисую. Меня это начинает волновать, беспокоить и бесить». «Работу, которая тебя немного утомляет, сложнее заставить себя начать делать. И, вообще, что-то начать делать себя сложно заставить. Но, если ты долго ждал, чтобы это сделать, то тогда ты с радостью приступаешь к работе. И, конечно, когда это твоя любимая работа, наверно, дело идет быстрее, потому что ты с желанием приступаешь к ней».

«Когда ты физически устал, ты, наверно, крепче спишь и, поэтому, лучше восстанавливаешься. Я не думаю, что нужно меньше времени».

«Если я встречаюсь с человеком, который мне более-менее близок, то я могу сильно **опоздать**, потому что я знаю, что он меня поймет. Я если какая-то ответственная встреча, то я стараюсь не опаздывать, потому что человек просто может неправильно понять мое опоздание». «Иногда, всетаки, опаздываю, но не сильно. Конечно, это плохо, нужно с этим бороться...». «Если ты опоздаешь, то, чем позже начнешь, тем позже закончишь. Это растрата времени». «Даже не знаю, чего это следствие. Потому что есть такие люди, которые просто не понимают, сколько времени, не ориентируются во времени. Я ориентируюсь во времени – просто мне сложно как-то... не знаю, почему я опаздываю. Может быть потому, что я редко с кем-то встречаюсь, поэтому я не могу рассчитать время. Хотя не знаю, я все время опаздываю. Ну, в общем, ужас какой-то».

«Когда человек взрослеет, он все больше и больше работает – и вообще забывает, что он живет еще. Хотя, некоторые по выходным живут. Просто некоторые люди преувеличивают значение работы в своей жизни». «У меня сейчас такой период, когда мне нужно как можно больше не работать, поэтому меня сейчас все устраивает».

Вы часто задумываетесь над тем, как организовать свое время? «Я постоянно об этом думаю». «Я не могу сказать: «Мам, мне надоело с тобой сидеть, чай пить. Я не могу поставить свои профессиональные цели превыше всего. Вот, я хочу переехать жить отдельно — это единственный способ экономии времени». «Я убеждена в том, что домашние дела — это совершенно не проблема, и они не могут занимать большого количества времени. Тем более, у меня нет пятерых детей, которых нужно обстирать, что-то такое...». «Многие домохозяйки просто чересчур много об этом думают, беспокоятся по этому поводу». «Одиночество — это один из лучших способов экономии времени для художника, в широком смысле слова, ну человека, который работает самостоятельно». «Когда ты один — тебе не с кем разговаривать, некуда идти — тебе ничего не остается, кроме того, чтобы работать». «Я просто в таком состоянии сейчас нахожусь, что любые нападки, даже со стороны меня к себе, совершенно бесполезны, потому что я совершенно убеждена, что сейчас я веду для себя оптимальный образ жизни».

## Стратегии сокращения объема домашней работы



Ольга Иванова, ЭССТиН, маг. 1 г/о

### Экскурс в историю вопроса

- 1920-е гг. С.Г. Струмилин. Изучение повседневной жизни семьи. Экономическая сущность домашнего труда
- 1950-1960-е гг. Поиск источников роста производительности труда
- 1970-е гг. Качественные исследования.
   Модель тройственного выбора Гранау
- 1990 г. Последнее исследование Госкомстата
- 1994-1998 гг. РМЭЗ

### Основные гипотезы

- Использование бытовой техники и бытовых услуг
- Закупки продуктов в конце недели или в ночное время
- Питание в общепите, фаст-фуд, использование полуфабрикатов
- Найм оплачиваемых помощников по дому
- Перекладывание части домашней работы на других членов домохозяйства
- Отказ от части домашней работы

## Использование бытовой техники, «автоматизация» кухни

 Облегчение труда в домашнем хозяйстве

### HO:

- Нет необходимости в покупке большого количества приборов
- Негде разместить всю технику
- Нет финансовых возможностей

# Оптимизация походов по магазинам

- Покупки каждый день по пути домой
- «Затариваться» раз в 1-2 недели
- Покупать продукты только тогда, когда холодильник абсолютно пустой
- Отказаться от покупки еды и питания дома
- Заказ продуктов с доставкой на дом

### Платные бытовые услуги

 Значительная экономия времени и сил

### HO:

- Брезгливость
- Нет финансовых возможностей
- Нет необходимости
- Дополнительные издержки времени

# Экономия времени на приготовлении пищи

- Время на приготовление пищи зависит от размера семьи
- Одинокие люди, люди с высокой занятостью предпочитают общепит и приготовление простой пищи
- Фаст-фуд вреден
- Общепит как развлечение, а не экономия времени

# Найм оплачиваемых помощников по дому

 Наемные помощники сильно экономят время и силы

### HO:

- Проблема доверия
- Нет необходимости в найме дополнительных работников по дому
- Нет финансовых возможностей

# Перекладывание части домашней работы на других членов семьи

- Дом женская обязанность
- Распределение обязанностей: родители / дети как элемент воспитания, показатель заботы и внимания
- Распределение обязанностей: супруги как «социальный договор» о разделении ролей

# Откладывание работы по дому и снижение ее объема

- Откладывать уборку не имеет смысла
- Домашние дела можно отложить, но не отказаться от них
- Выходные генеральная уборка
- Объем работы по дому зависит от размера семьи и жилплощади
- Если нет времени и сил на уборку нужно проще относиться к чистоте

## Оригинальный рецепт

- Делаем два дела одновременно
   «Это идет в процессе, параллельно»
- Вместе и уборка веселее:
- «Получается быстро, качественно и недорого, и самое главное весело»
- «Когда одна занимаешься это целый день, а тут когда все вместе, то и весело и всё быстро спорится»

## Выводы и основные проблемы

- Стратегии есть у всех, зачастую неосознанные
- Время используется не всегда эффективно
- Неразвитый рынок бытовых услуг: низкое качество, высокие цены
- Проблема внутрисемейного распределения ролей

## Спасибо!



ТАБЛИЦА 1. ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕСПОНДЕНТОВ

Г			
Опрошено респондентов			
74			
35 (47%)			
39 (53%)			
ст			
33,31			
30,51			
35,82			
Средний размер домохозяйства			
2,80			
2,74			
2,85			
Образование			
45			
3			
12			
14			
23			
1			
6			
5			
22			
2			
6			
9			

Доходная группа	
все респонденты	
средняя	39
выше средней	12
ниже средней	17
богатая	1
бедная	5
мужчины	
средняя	22
выше средней	6
ниже средней	6
богатая	0
бедная	1
женщины	
средняя	17
выше средней	6
ниже средней	11
богатая	1
бедная	4

ТАБЛИЦА 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ РЕСПОНДЕНТОВ

Время на работу в будни		Время на сон в будни	
среднее всего	8,33	среднее всего	6,91
мужчины	женщины	мужчин	женщин
8,17	8,47	7,11	6,73
Время на работу в выходные		Время на сон в выходные	
среднее всего	2,30	среднее всего 8,66	
мужчины	женщины	мужчин	женщин
1,76	2,95	8,57	8,54
Время на домаш будн	нюю работу в	в Свободное время в будни	

среднее всего	1,20	среднее всего	3,07
мужчины	женщины	мужчин	женщин
0,91	1,47	3,63	2,57
Время на домашнюю работу в выходные		Свободное время в выходные	
среднее всего	2,24	среднее всего 7,61	
мужчины	женщины	мужчин	женщин
1,78	2,65	8,33	6,97
Время на транспорт в будни		Время на личные нужды в будни	
среднее всего	1,79	среднее всего 1,27	
мужчин	женщин	мужчин	женщин
1,53	2,03	1,24	1,33
Время на транспорт в выходные		Время на личные нужды в выходные	
среднее всего	0,69	среднее всего	1,39
среднее всего		среднее всего	1,39 женщин