



Особенности организации времени жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика

ГАРАНИНА Оксана Алексеевна

Business School of Oxford Brookes University

В статье рассматриваются ключевые особенности организации времени жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика. Приводятся результаты эмпирического исследования, включающего методы интервью, семантического дифференциала и измерение локуса контроля. В исследовании приняли участие 147 испытуемых: 107 специалистов, работающих в режиме сменного графика, и 40 специалистов, работающих в обычном режиме. Результаты исследования указывают на то, что специалисты, работающие в режиме сменного графика, наравне с обще-социальной временной концепцией, приобретенной ими в процессе социализации, обладают специфической временной концепцией, которая формируется у них в процессе трудовой жизни путем интериоризации временных параметров профессионально специфичного образа жизни. В основе организации времени жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика, лежит переживание социального десинхроноза. Выделяются две формы социального десинхроноза: внутренний и внешний. Внутренний десинхроноз возникает у специалистов в результате рассогласования между их общесоциальной и специфической временными концепциями; внешний десинхроноз основывается на рассогласовании между социальными ритмами самих специалистов и социальными ритмами их значимых других, работающих в обычном режиме. Специфика организации времени жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика, характеризуется укороченностью цикла «работа-отдых», преобладанием кратковременного планирования над долговременным, а также предпочтением в нерабочее время видов деятельности, не связанных с общением. Для совладания с ситуацией социального десинхроноза специалисты используют преимущественно стихийно-ситуативный способ, характеризующийся ориентацией на наличную ситуацию и действия по обстоятельствам. Локус контроля специалистов, работающих в режиме сменного графика, характеризуется меньшей интернальностью по сравнению с локусом контроля специалистов, работающих в обычном режиме.

Ключевые слова: специалисты, работающие в режиме сменного графика; социальный десинхроноз; организация времени; образ мира профессионала; образ жизни профессионала.

Введение

Существует целый ряд профессий, характеризующихся сменным графиком работы. Это медицинский персонал больниц и станций скорой помощи, авиадиспетчеры, операторы электростанций, работники коммунальных служб, военнослужащие, сотрудники милиции и МЧС, охранники и т.д. Такой график работы изменяет привычный распорядок жизнедеятель-

ности специалиста, что приводит к непригодности прежней модели организации времени и способствует появлению новых способов организации времени жизни (Гаранина, 2006).

В деятельности специалистов, работающих в режиме сменного графика, сталкиваются и приходят в противоречие естественные, природные ритмы человека и социально заданные требования к времени труда. Особые временные условия трудовой деятельности оказывают значительное влияние на физиологическое состояние специалиста, что выражается в рассогласовании циркадианных ритмов организма — физиологическом десинхронозе (Алякринский, Степанова, 1985; Ашофф, 1984; Моисеева, 1991). Однако сменный график работы оказывает влияние не только на биологически обусловленные ритмы жизнедеятельности, но и на организацию и осуществление полноценного взаимодействия специалистов с личностно значимым социальным окружением (Herbert, 1983). Дисгармония, асинхрония, нарушение привычного порядка требуют обращения к категории времени. Проблема временной организации появляется тогда, когда субъекту необходимо приложить усилия, чтобы наладить необходимый ритм жизнедеятельности (Стрелков, 2001).

Специалисты, работающие в режиме сменного графика, находятся в ситуации рассогласования собственного времени жизни с временем жизни значимых других, работающих, как правило, в обычном режиме (Grosswald, 2004; Singh & Kwatra, 2014; Van Amelsvoort, Jansen, Swaen, Van Den Brandt & Kant, 2004). Однако в отечественной психологии специфика организации времени жизни таких специалистов остается практически не изученной. Вместе с тем, обозначенная проблема становится все более актуальной, так как за последние десятилетия произошло значительное увеличение объема сменной работы, что связано с дальнейшим научно-техническим прогрессом, увеличением количества предприятий, требующих непрерывности производственного процесса, и повышением качества социального обслуживания населения (Walker, 1985).

Проблема организации времени жизни человека как субъекта жизни и профессиональной деятельности

Идея активной роли личности в организации времени жизни постулируется в рамках субъектной парадигмы С.Л. Рубинштейна (1999). Субъектность личности в организации времени жизни и деятельности проявляется как способность к преодолению противоречий между объективным (социальным) временем и субъективным (психологическим) временем. Организуя время жизни, человек связывает объективное и субъективное время, добивается их соответствия, что может быть достигнуто различными путями: оптимальным использованием своих возможностей (резервов развития), нахождением наиболее оптимального темпа жизни, а также своевременным включением в социальные процессы.

Организация времени жизни может быть определена как согласование во времени различных форм активности и деятельности человека, их изменение и развитие, их периодизация и систематизация согласно индивидуальным ценностям, социальным требованиям и природным возможностям (Ковалев, 1995). Опираясь на ценностно-временные особенности индивидуальной жизнедеятельности, В.И. Ковалев выделяет четыре типа организации времени жизни: 1) обыденный, при котором человек находится в зависимости от событий и обстоятельств жизни, не успевает за временем; 2) функционально-действенный, при котором человек активно организует течение событий, направляет их ход, но инициативой охватывает только отдельные периоды течения событий, исключая их объективные последствия; 3) созерцательный, проявляющийся в пассивности и отсутствии способности к орга-

низации времени; 4) созерцательно-преобразовательный, характеризующийся пролонгированной организацией времени, соотнесенной со смыслом жизни и логикой общественных тенденций.

Индивидуально выработанные практические способы действия людей в конкретных временных ситуациях, по мнению Л. Ю. Кублицкене, выявляют тип соотношения объективного времени и субъективного времени (1995). Организация времени может быть изучена в единстве трех основных ее структурных компонентов: переживание, осознание и временная организация деятельности. Временная организация деятельности, по мнению автора, является ведущей составляющей. В. Ф. Серенкова (1995) выделяет еще один важный аспект в изучении проблемы организации личностного времени — соотношение кратковременного и долговременного планирования. Это позволяет обнаружить способность или неспособность личности к внутренней детерминации времени, помогает увидеть, насколько личность испытывает потребность самой определять свое будущее время, освободиться от внешней заданности времени. Е. И. Головаха и А. А. Кроник (1984) отмечают, что в организации времени жизни находит свое выражение вся совокупность отношений личности. В сознании человека формируется определенная система обобщенных временных представлений, которая является своеобразной временной концепцией личности, включающей характеристики «континуальности-дискретности» времени, напряженности времени и эмоционального отношения к диапазону времени.

Обращение к времени позволяет рассматривать не одну, а несколько деятельностей субъекта, относящихся к разным процессам: в окружающем мире (космические и биогеографические процессы), в организме (часы тела), в ближайшем социальном окружении и т.д. (Серкин, Стрелков, 2002). В профессиональной деятельности человек связывает объективно разобщенные во времени и пространстве объекты и явления, придает им временную целостность и цикличность. Каждый вид профессиональной деятельности характеризуется особой организацией своего пространства и собственной временной системой (Климов, 1995; Серкин, 2005; Стрелков, 2001). Субъект профессиональной деятельности регулирует время осуществления деятельности, согласуя его с временем психических процессов, функциональных состояний, уровнем целей и притязаний. Время деятельности должно быть определенным образом организовано субъектом: он должен уложиться в определенное, заданное время (Абульханова-Славская, 1991; Березина, 2001). Ю. К. Стрелков (2001) выделяет семь основных типов временных задач, решаемых субъектом в деятельности: 1) синхронизация: успеть к намеченному сроку, установить асинхронию и устранить ее; 2) упорядочение предметов и процессов; 3) выдерживание длительности; 4) построение временного объекта; 5) реконструирование события; 6) восстановление последовательности; 7) временное определение (например, установление подходящего момента для выполнения действия). Необходимым условием успешной деятельности является совпадение ритмов организма и деятельности. Динамика ритма предполагает чередование напряжения и расслабления в соответствии с определенным законом. Для понимания личности как временного субъекта необходимо соотнести ритмы деятельности индивида и социальные ритмы.

Таким образом, можно выделить, по меньшей мере, два уровня синхронизации — психофизиологический и социальный. Несовпадение ритмов, их десинхронизация становятся препятствием и вызывают напряжение субъекта. Работа в экстремальных условиях (Алякринский, Степанова, 1985; Истомина, 2005) и в режиме сменного графика приводит к рассогласованию: 1) ритмов организма и профессиональной деятельности субъекта, 2) ритмов профессиональной деятельности субъекта и социальных ритмов.

В многочисленных исследованиях показано, что профессиональная деятельность находит свое отражение в образе мира специалиста (Артемьева, 1999; Ханина, 1986 и др.). Согласно Е.А. Климову (1995), образы мира профессионала как идеальные системы существуют вне физического пространства и времени, но предстают перед субъектом деятельности как охватывающие сложную пространственную и временную перспективы. Профессионал запечатлевает структуру профессии (в том числе ее временные параметры) в структуре своего личного опыта, «вписанного» в образ мира профессионала. Время образа мира, включающее в себя представления о времени, отношение ко времени в условиях профессиональной деятельности, переживание временной организации деятельности, саморегуляцию и организацию времени деятельности, реализующейся в конкретных условиях, профессионально специфично (Истомина, 2005; Серкин, 2012).

Образ жизни, понимаемый В.П. Серкиным (2005, 2012) как иерархизированная система деятельностей человека, состоящая из трех уровней: уровня внутренней деятельности (субъективность пространства и времени), уровня коммуникации (конвенциональность пространства и времени) и уровня практической деятельности (конструирование пространства и времени, сотрудничество), также профессионально специфичен. Как правило, человек организует свою жизнь таким образом, чтобы эффективность трудовой деятельности была высокой. Данная тенденция также характерна для специалистов, работающих в особых режимах труда, где специфика организации времени, условий труда и социальных взаимодействий подчинены требованиям организации трудового процесса. Такие специалисты, по мнению В.П. Серкина, ведут особый, профессиональный образ жизни. Автор выделяет следующие черты профессионального образа жизни: временные циклы профессиональной деятельности (сезонные, вахтовые, сменные и т. д.); временные циклы других форм активности; круг общения в свободное от работы время и темы общения; развитие профессионально важных качеств или профессиональных деформаций личности и их влияние на образ жизни; принятые в профессиональном сообществе стереотипы поведения, общения, качества и уровня жизни; референтная для профессионала группа, ее система ценностей; наличие переживания неблагоприятных для субъекта состояний, например, физиологического десинхроноза.

Время, связанное с профессиональной деятельностью, является социальным (Артемов, 1987) и делится на рабочее и нерабочее. Рабочее время играет доминирующую роль и регламентирует временную организацию жизнедеятельности человека (Орлов, 1989). Социальное время человека отличается от биологического. Более того, требования учета обоих видов времени могут быть противоречивы. Однако в современном обществе человек, как правило, придерживается жесткого распорядка социального времени (Сарджвеладзе, 1989; Штомпель, 1997). С середины 20-го столетия произошло значительное увеличение объема сменной работы во всем мире. J. Walker (1985) считает, что это связано с: 1) развитием технологии, где необходимо управление непрерывным процессом; 2) стремлением максимизировать прибыль и минимизировать убытки; 3) круглосуточным функционированием транспорта, охранного сопровождения, медицинских учреждений, а также учреждений сервиса и социального обслуживания. Сменная работа влияет на циркадианные ритмы человека, к которым относятся суточные, лунные, годовые и прочие ритмы. Основным «времязадателем» периодов активности и покоя организма выступает смена дня и ночи. В нормальных условиях циркадианные ритмы физиологических функций человека соответствуют циклическим изменениям внешней среды. Систематическое и длительное нарушение временной координации функциональных систем организма может привести к физиологическому десинхронозу (Агаджанян, Чеснокова, Михайловская, 1989).

Важное значение имеет иерархичность социального времени: человек живёт сразу в нескольких временных «плоскостях» и ему приходится выбирать некоторые из них в качестве приоритетных. Упорядочение разных плоскостей социального времени — центральная черта человеческой жизни (Штомпель, 1997). Присутствие человека одновременно в нескольких временных плоскостях вызывает проблему синхронизации разных типов времени. Задачу синхронизации человек решает, исходя из системы обобщенных временных представлений (на основе закономерностей, проявляющихся при возникновении и смене непосредственных форм переживания времени человеком). Именно такая система обобщенных временных представлений является своеобразной временной концепцией личности.

Специалисты, работающие в режиме сменного графика, обладают временной концепцией, отличной от временной концепции специалистов, работающих в обычном графике. Изначально специалист владеет временной концепцией, приобретенной им в процессе социализации. Работая в режиме сменного графика, специалист находится в ситуации, когда общепринятая временная концепция оказывается неприменимой для профессиональной деятельности. Требования профессиональной деятельности обуславливают необходимость создания новой временной концепции. Эта концепция отличается от общепринятой, но интериоризируется по мере профессионализации, как необходимая для нормальной жизнедеятельности специалиста. Таким образом, специалист, работающий в режиме сменного графика, обладает двумя интериоризированными временными концепциями — общесоциальной и специфической индивидуальной, обусловленной особенностями рабочего графика. В качестве приоритетной концепции выступает общесоциальная, так как она была усвоена еще с некритичного возраста и связана с естественными биологическими ритмами. Индивидуальная временная концепция принимается как необходимая, вынужденная, но второстепенная по отношению к общесоциальной.

По аналогии с физиологическим десинхронозом, мы обозначили конфликт между общесоциальной и индивидуальной временными концепциями как «социальный десинхроноз» и предположили, что он может быть внутренним (несовпадение общесоциальной временной концепции с индивидуальной, обусловленной особенностями рабочего графика) и внешним (рассогласование времени жизни самого специалиста с временем жизни окружающих, работающих в обычном графике). Таким образом, данное исследование нацелено на изучение проявлений социального десинхроноза у специалистов, работающих в режиме сменного графика, и способов его преодоления.

Методика исследования

Основную выборку составили специалисты, работающие в режиме сменного графика (всего 107 человек): врачи скорой помощи (38 человек), дежурные медсестры (35 человек), охранники (34 человека). Выделение подгрупп произведено с целью контроля фактора напряженности труда специалистов, работающих в режиме сменного графика. Оценка напряженности труда производилась с участием экспертов на основании руководства «Гигиенические критерии оценки и классификация условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса» (Руководство Р 2.2. 755—99, 2000). Анализ напряженности труда производился с учетом всего комплекса производственных факторов (стимулов, раздражителей), создающих предпосылки для возникновения неблагоприятных нервно-эмоциональных состояний (перенапряжения). Все факторы (показатели) трудового процесса имеют качественную или количественную выраженность и сгруппированы по видам нагрузок: интеллектуальные,

сенсорные, эмоциональные, монотонные, режимные нагрузки. По результатам анализа всех показателей труд врачей скорой помощи был охарактеризован как высоконапряженный (степень 3.3), труд дежурных медсестер как напряженный (степень 3.1.), труд охранников как ненапряженный (степень 2).

Группа сравнения была представлена специалистами, работающими в обычном режиме (восьмичасовой рабочий день, пятидневная рабочая неделя) — экономистами, бухгалтерами, специалистами отдела кадров. Всего — 40 человек.

Для изучения особенностей организации времени жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика, использовался метод интервью. Вопросы интервью были составлены на основе предварительных бесед со специалистами, работающими в режиме сменного графика. Интервьюирование специалистов проводилось на их рабочем месте в свободное от работы время. Полученные данные обрабатывались с помощью средств контент-анализа.

Для выделения и описания общих характеристик временной концепции специалистов, работающих в режиме сменного графика, использовался метод семантического дифференциала, так как семантический метод является одним из наиболее эффективных в исследовании общих характеристик изучаемого явления и отношения к этому явлению (Артемьева, 1999, Серкин, 2008). Использовалась методика, предложенная Е.И. Кроником и А.А. Головахой (1984) для оценки понятия «время». Для семантического оценивания испытуемым предлагались понятия «Мое время» и «Время близких людей». Обработка полученных данных проводилась с применением схемы обработки результатов СД, предложенной В.П. Серкиным (2008): выделение групповых универсалий оценки (по Артемьевой, 1980); качественный анализ универсалий оценки; сопоставление (с использованием G -критерия знаков) и качественный анализ сопоставления универсалий оценки разных стимулов и разных испытуемых; выделение факторной структуры оценки; качественный анализ факторной структуры оценки; сопоставление и качественный анализ сопоставления факторной структуры оценки разных стимулов или разных испытуемых; качественное сравнение универсалий и факторной структуры оценки. При обобщении результатов факторного анализа проводилась экспертная оценка.

Использование методики «Уровень субъективного контроля» обусловлено наличием взаимосвязи между уровнем интернальности и особенностями организации времени жизни личности (Абульханова-Славская, 1991), уровнем интернальности и отношением личности к критическим жизненным ситуациям (Анцыферова, 1994), уровнем интернальности и адаптивностью личности в особых условиях деятельности (Дикая, Шапкин, 1996, Истомина, 2005). Обработка полученных данных производилась с помощью U -критерия Манна—Уитни и критерия φ^* (угловое преобразование Фишера) в сочетании с λ -критерием Колмогорова—Смирнова.

Результаты исследования и их обсуждение

На основании анализа вопросов интервью были выделены следующие категории анализа данных: 1) соотношение рабочего и свободного времени; 2) соотношение времени сна и бодрствования; 3) организация свободного времени; 4) предпочтения в организации свободного времени; 5) наличие планирования времени; 6) долговременность планирования; 7) содержание планирования; 8) график работы значимого другого; 9) различия в образах жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика, и значимых других; 10) степень различий образов жизни; 11) содержание различий образов жизни; 12) влияние графика работы на отношения со значимыми другими; 13) содержание влияния графика на

отношения со значимыми другими; 14) усилия по согласованию своего времени с временем значимых других; 15) субъект усилий; 16) содержание усилий; 17) достоинства сменного графика работы; 18) недостатки сменного графика работы.

Организация времени жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика, характеризуется следующими особенностями: большую часть времени (по сравнению со специалистами, работающими в обычном графике) занимает нерабочее время; большую часть нерабочего времени занимает сон, работа по дому и организация быта. Для всех категорий специалистов самым предпочтительным видом деятельности в свободное время является общение (с детьми и членами семьи — для специалистов, работающих в режиме сменного графика, с друзьями — для специалистов, работающих в обычном режиме). Большинство специалистов, работающих в режиме сменного графика, либо вовсе не планируют свое время и действуют в зависимости от обстоятельств, либо планирование является кратковременным (например, на период между сменами или на текущий день). Для специалистов, работающих в обычном режиме, характерно долговременное планирование.

Специалисты, работающие в режиме сменного графика, указывают на отличия между своим образом жизни и образом жизни близких людей. Степень отличий колеблется в зависимости от напряженности труда специалистов, работающих в режиме сменного графика, — чем выше напряженность, тем выше степень отличий. В числе отличий указывается рассогласование биологических и социальных ритмов. Врачи скорой помощи и медсестры чаще указывают на рассогласование социальных ритмов, говорят о том, что время им «не принадлежит». Влияние сменного графика на отношения со значимыми другими проявляется в нехватке времени на общение с ними, в трудностях с согласованием времени с близкими людьми и в формировании специфического ритма жизни. Смены «дробят» время, цикл «работа-отдых» становится короче и исчисляется тремя сутками: рабочие сутки — двое выходных суток. Ритм жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика, приходит в рассогласование с ритмом жизни значимых других, работающих в обычном режиме. 50% врачей скорой помощи, 40% медсестер и 38% охранников прикладывают усилия для согласования времени. Для устранения асинхронии специалисты, работающие в режиме сменного графика, используют сходные способы: отказ от сна после смены, подмены с коллегами и т. д.

Специалисты, работающие в режиме сменного графика, используют следующие способы совладания с ситуацией социального десинхроноза: стихийно-ситуативный, личностно-преобразующий, совместно-преобразующий. Так, стихийно-ситуативный способ характерен для большинства испытуемых и предполагает ориентацию на наличную ситуацию и действия по обстоятельствам. Для таких специалистов характерно краткосрочное структурирование времени, что позволяет быстро перестраиваться, ориентируясь на благоприятные обстоятельства. Личностно-преобразующий способ характерен для специалистов, предпочитающих брать на себя ответственность за решение проблем, вызванных особенностями сменного графика. Предстоящие события, как правило, планируются специалистом, и прогнозируются возможные ситуации. Специалист может формировать одновременно несколько вариантов развития событий, не исключая влияния внешних обстоятельств, а учитывая их. Специалист осознанно прилагает усилия для преодоления неблагоприятных условий: заранее договаривается о подмене, о встречах с друзьями, выделяет время для общения с детьми и т. д. Совместно-преобразующий способ означает реализацию совместных действий по преодолению ситуации социального десинхроноза. И специалист, и его социальное окружение совместно планируют значимые события и учитывают в своих планах намерения другой стороны.

В качестве достоинств сменного графика специалисты выделяют: большее количество свободного времени, возможность уединенного отдыха, возможность дополнительного заработка и т. д. В числе недостатков указываются: физиологические (неблагоприятное влияние на физическое состояние организма — сбой биологических ритмов, сильная усталость, негативное влияние на здоровье, нарушение режима питания, бессонница) и социальные (отсутствие праздников, нарушение ритма жизни, негативное влияние на воспитание детей и т. д.) факторы.

При использовании методик семантического оценивания понятий «Мое время» и «Время близких людей» были получены следующие результаты. Общими характеристиками времени для обеих групп специалистов являются такие, как: быстротечность, насыщенность, разнообразие, содержательность, организованность и осмысленность. Специалисты, работающие в режиме сменного графика (по сравнению со специалистами, работающими в обычном режиме), описывают время как менее быстротечное, менее насыщенное, менее разнообразное, менее организованное, менее осмысленное, но одинаково содержательное. Для оценивания своего времени специалисты, работающие в режиме сменного графика, используют, помимо перечисленных, такие характеристики как раздробленность и ограниченность, и не используют характеристики сжатости, ускоренности, активности, позитивности (время «приятное») и запланированности, присущие восприятию времени специалистами, работающими в обычном режиме (Табл. 1).

Таблица 1. Универсалии оценки понятия «Мое время» по 80% интервалу

Признак / знак полюса	Вес признака	
	Специалисты, работающие в обычном графике	Специалисты, работающие в режиме сменного графика
Течет быстро	2.4	1.9
Насыщенное	2.2	1.8
Сжатое	0.8	—
Разнообразное	1.7	1.4
Раздробленное	—	1.4
Ограниченное	—	1.5
Содержательное	1.6	1.6
Ускоряется	1.7	—
Активное	1.9	—
Приятное	1.4	—
Запланированное	1.3	—
Организованное	1.3	1.2
Осмысленное	2.2	2.1

В результате факторного анализа оценок специалистами, работающими в режиме сменного графика, понятия «Мое время» выделены следующие факторы (метод главных компонент с вращением Varimax, описываются не менее 70% дисперсии результатов): стихийность, дискретность, контролируемость, напряженность, ограниченность, быстротечность (Гаранина, 2006). Результаты оценки стимулов специалистами, работающими в обычном режиме, характеризуются факторами континуальности, активности, контролируемости, управляемости, позитивности и ускоренности. Таким образом, время специалистов, работающих в режиме сменного графика, характеризуется как стихийное и дискретное (раздробленное, скачкообразное, прерывистое) в отличие от запланированного и континуального (цельного, плавного, непрерывного) времени специалистов, работающих в обычном режиме. Характеристики стихийности и дискретности присущи описанию времени во всех трех подгруппах основной выборки (в большей степени — времени врачей скорой помощи,

в меньшей — времени охранников). Данный факт позволяет утверждать, что различия в описании времени определяются спецификой индивидуальной временной концепции, сформировавшейся у специалистов в процессе работы в режиме сменного графика.

В описании времени близких людей специалистов, работающих в режиме сменного графика, и специалистов, работающих в обычном режиме, значимых различий не наблюдается. Восемь характеристик из двенадцати (67%) совпадают, причем вес признаков в универсалиях практически одинаков, что говорит о сходстве представлений о времени близких людей специалистов обеих групп (Табл. 2).

Таблица 2. Универсалии в оценке понятия «Время близких людей» по 80% интервалу

Признак / знак полюса	Вес признака	
	Специалисты, работающие в обычном графике	Специалисты, работающие в режиме сменного графика
Течет быстро	1.8	1.8
Насыщенное	1.9	1.8
Цельное	—	0.9
Ограниченное	1.4	1.4
Содержательное	1.5	1.5
Ускоряется	1.3	—
Активное	1.5	1.4
Приятное	1.6	1.6
Запланированное	—	1.2
Контролируемое	—	1.6
Организованное	1.2	1.8
Осмысленное	1.6	2.1

Выделенные в описании времени близких людей факторы (быстротечность, активность, ограниченность, континуальность, позитивность у специалистов, работающих в обычном режиме; организованность, континуальность, активность, быстротечность, позитивность у специалистов, работающих в режиме сменного графика) также подтверждают сходство описаний времени близких людей специалистов, работающих в режиме сменного графика, и специалистов, работающих в обычном режиме.

Таблица 3. Универсалии в оценке понятий «Мое время» и «Время близких людей» у специалистов, работающих в режиме сменного графика, по 80% интервалу

Признак / знак полюса	Вес признака	
	«Мое время»	«Время близких людей»
Течет быстро	1.9	1.8
Насыщенное	1.8	1.8
Цельное	—	0.9
Разнообразное	1.4	—
Раздробленное	1.4	—
Ограниченное	1.5	1.4
Содержательное	1.6	1.5
Активное	—	1.4
Приятное	—	1.6
Запланированное	—	1.2
Контролируемое	—	1.6
Организованное	1.2	1.8
Осмысленное	2.1	2.1

Значимых различий в оценивании понятия «Время близких людей» между подгруппами специалистов, работающих в режиме сменного графика, не установлено. В то же время, в описании собственного времени и времени близких людей специалистов, работающих в режиме сменного графика, различия обнаружены (Табл. 3).

Как видно в таблице, из четырнадцати характеристик совпадают шесть (42%). Кроме этого, присутствуют противоположные по значению характеристики: цельность — раздробленность (входит в семантические универсалии) и континуальность — дискретность (по данным факторного анализа). Специалисты, работающие в режиме сменного графика, используют в оценивании понятия «Время близких людей» характеристики, отсутствующие в оценивании собственного времени: цельность, активность, позитивность, запланированность.

Таким образом, полученные результаты о сходстве и различиях в оценивании понятий «Мое время» и «Время близких людей» позволяют говорить о том, что специалистам, работающим в режиме сменного графика, присуща специфическая временная концепция, отличающаяся от временной концепции специалистов, работающих в обычном графике. Причем, специалисты, работающие в режиме сменного графика, осознают это различие. Следовательно, правомочно говорить о переживании специалистами, работающими в режиме сменного графика, рассогласования двух временных концепций — «общесоциальной» и специфической индивидуальной, т. е. о существовании «внутреннего» плана социального десинхроноза.

Интересными нам представляются также результаты изучения уровня субъективного контроля специалистов, работающих в режиме сменного графика. На первом этапе работы были посчитаны средние значения «сырых» баллов по каждой шкале в каждой группе. Данные были сведены в таблицу (Табл. 4).

Таблица 4. Средние групповые значения по шкалам УСК («сырые» баллы)

Профессиональные группы	Шкалы						
	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
Специалисты, работающие в обычном режиме	37.0	6.7	6.9	2.9	11.8	4.4	3.6
Врачи скорой помощи	13.8	5.9	3.2	-2.4	8.9	0.7	1.8
Медсестры	17.3	6.1	2.9	-1.2	8.5	1.1	1.5
Охранники	14.1	7.7	3.9	-1.1	7.3	1.2	0.9

Примечание: Ио – общая интернальность; Ид – интернальность в области достижений; Ин – интернальность в области неудач; Ис – интернальность в области семейных отношений; Ип – интернальность в области производственных отношений; Им – интернальность в области межличностных отношений; Из – интернальность в области здоровья и болезни.

Для оценки различий между основной группой (сменный график) и группой сравнения (обычный график) был использован критерий φ^* (угловое преобразование Фишера) в сочетании с λ -критерием Колмогорова—Смирнова; для оценки различий между подгруппами основной группы был использован U -критерий Манна—Уитни. В итоге были обнаружены значимые различия по пяти шкалам из семи: шкала общей интернальности, шкала интернальности в области неудач, шкала интернальности в области семейных отношений, шкала интернальности в области межличностных отношений и шкала интернальности в отношении здоровья и болезни. Специалисты, работающие в обычном режиме, демонстрируют большую степень общей интернальности по сравнению со специалистами, работающими в режиме сменного графика. По нашему мнению, это свидетельствует о том, что они считают себя способными контролировать и организовывать свое время и свою жизнь в целом. Для специалистов, работающих в режиме сменного графика, характерен более низкий

уровень общей интернальности, интернальности в области семейных отношений, области неудач, межличностных отношений и здоровья. Такие специалисты организуют свою жизнь, исходя из внешне заданных, достаточно жестких условий времени труда. Реализация их повседневных жизненных задач затрудняется особым графиком работы, что приводит к развитию чувства зависимости от обстоятельств или других людей в организации собственного времени жизни. Принимая во внимание тот факт, что различия в уровне интернальности между разными подгруппами специалистов, работающих в режиме сменного графика, не значимы, можно говорить о взаимосвязи уровня интернальности именно с особенностями их рабочего графика.

Основные выводы

1. Специалисты, работающие в режиме сменного графика, организуют время жизни, опираясь на специфическую временную концепцию. Специфичность временной концепции эмпирически доказана материалами бесед и интервью, материалами семантических описаний и диагностики уровня интернальности личности.

2. Специфическая временная концепция формируется у специалистов, работающих в режиме сменного графика, путем интериоризации временных параметров профессионально специфичного образа жизни.

3. Специфическая временная концепция специалистов, работающих в режиме сменного графика, отличается от общесоциальной временной концепции, интериоризированной человеком в процессе социализации.

4. Специалисты, работающие в режиме сменного графика, осуществляют организацию времени жизни в условиях социального десинхронизма, который может быть рассмотрен в двух планах — внутреннем (рассогласование между «общесоциальной» и «специфической» временными концепциями) и внешнем (рассогласование между временем жизни специалиста, работающего в режиме сменного графика, и временем жизни значимых других, работающих в обычном режиме).

5. Специфика организации времени жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика, характеризуется:

- а) укороченностью цикла «работа — отдых»;
- б) преобладанием кратковременного планирования над долговременным;
- в) особенностями организации нерабочего времени (преобладание видов деятельности, не связанных с непосредственным общением).

6. Специалисты, работающие в режиме сменного графика, используют следующие способы совладания с ситуацией социального десинхронизма:

- а) стихийно-ситуативный способ, характеризующийся ориентацией на наличную ситуацию и действия по обстоятельствам (наиболее часто используется испытуемыми);
- б) лично-преобразующий способ, характеризующийся приложением усилий для преодоления социального десинхронизма со стороны самого специалиста;
- в) совместно-преобразующий способ, характеризующийся реализацией совместных действий специалиста и его социального окружения по преодолению ситуации социального десинхронизма (наименее часто используется испытуемыми).

7. Существуют значимые различия в уровне интернальности специалистов, работающих в режиме сменного графика, и специалистов, работающих в обычном режиме. Обнаружены значимые различия по следующим шкалам: шкала общей интернальности, шкала интер-

нальности в области неудач, шкала интернальности в семейных отношениях, шкала интернальности в межличностных отношениях, шкала интернальности в отношении здоровья и болезни. Уровень интернальности специалистов, работающих в режиме сменного графика, значимо ниже, чем у специалистов, работающих в обычном графике.

Литература

- Абульханова–Славская, К.А. (1991). *Стратегия жизни*. М.: Мысль.
- Агаджанян, Н.А., Чеснокова, С.А., Михайловская, Т.А. (1989). *Фактор времени и физиологические реакции*. М.: Изд-во Ун-та дружбы народов.
- Алякринский, Б.С., Степанова, С.И. (1985). *По закону ритма*. М.: Наука.
- Анцыферова, Л.И. (1994). Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*, 15(1), 3—18.
- Артемов, В.А. (1987). *Социальное время. Проблемы изучения и использования*. Новосибирск: Наука.
- Артемьева, Е.Ю. (1999). *Основы субъективной семантики*. М.: Наука: Смысл.
- Ашофф, Ю., (1984). Циркадианная система человека. В сб.: Ю. Ашофф, Р. Вивер (ред.). *Биологические ритмы, Т. 1*, (362—386). М.: Мир.
- Березина, Т.Н. (2001). *Многомерная психика. Внутренний мир личности*. М.: ПЕР СЭ.
- Гаранина, О.А. (2006). *Особенности организации времени жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика*: Автореф. дис. ... канд. психол. наук, Москва.
- Гигиена труда. Гигиенические критерии оценки и классификации условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса. (2000). *Руководство Р 2.2. 755 — 99*. Курск.
- Головаха, Е.И., Кроник, А.А. (1984). *Психологическое время личности*. Киев: Наукова думка.
- Дикая, Л.Г., Шапкин, С.А. (1996). Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации. *Психологический журнал*, 17(1), 19—35.
- Истомина, О.А. (2005). *Пространственно-временные компоненты образа мира моряков в длительном рейсе*: Автореф. дис. ... канд. психол. наук, Владивосток.
- Климов, Е.А. (1995). *Образ мира в разнотипных профессиях*: Учебное пособие. М.: Изд-во Моск. ун-та.
- Ковалев, В.И. (1995). Особенности личностной организации времени жизни. В сб.: Абульханова–Славская, К.А. (ред.). *Гуманистические проблемы психологической теории* (179—184). М.: Наука.
- Кублицкене, Л.Ю. (1995). Организация времени личностью как показатель ее активности. В сб.: Абульханова–Славская, К.А. (ред.). *Гуманистические проблемы психологической теории* (185—191). М.: Наука.
- Моисеева, Н.И. (1991). *Время в нас и время вне нас*. Л.: Лениздат.
- Орлов, Г.П. (1989). *Свободное время: условие развития человека и мера общественного бытия*. Свердловск: Изд-во Уральского ун-та.
- Рубинштейн, С.Л. (1999). О восприятии времени и пространства. *Мир психологии*, 4, 16—25.
- Сарджвеладзе, Н.И. (1989). *Личность и ее взаимодействие с социальной средой*. Тбилиси: Мецниереба.
- Серенкова, В.Ф. (1991). *Типологические особенности планирования личностного времени*: Автореф. дис. ... канд. психол. наук, Москва.
- Серкин, В.П. (2005). *Образ мира и образ жизни*. Магадан: Изд-во СМУ.

- Серкин, В.П. (2008). *Методы психологии субъективной семантики и психосемантики*. М.: Пчела.
- Серкин, В.П. (2012). Профессиональная специфика образа мира и образа жизни. *Психологический журнал*, 33(4), 78—90.
- Серкин, В.П., Стрелков, Ю.К. (2002). Структуры и временные характеристики образа мира. В сб.: В.П. Серкин (ред.). *Ученые записки кафедры психологии Северного международного университета* (91—136). Магадан: Кордис.
- Стрелков, Ю.К. (2001). Временная связность образа мира. В сб.: В.П. Серкин (ред.). *Ученые записки кафедры психологии Северного международного университета* (127—156). Магадан: Кордис.
- Ханина, И.Б. (1986). *Семантические факторы обучающего общения*: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук, Москва.
- Штомпель, Л.А. (1997). *Лику времени*. Ростов-на-Дону: Спб: Компьютериконъ — Арита.
- Grosswald, B. (2004). The effects of shift work on family satisfaction. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 85(3), 413—423.
- Herbert, A. (1983). The influence of shift work on leisure activities: A study with repeated measurement. *Ergonomics*, 26(6), 565—574.
- Singh, D., & Kwatra, S. (2014). Shift Work: Physiological Effects on Railway Industry Workers. *Health, Safety and Environment (HSE)*, 2(2), 50—58.
- Van Amelsvoort, L.G., Jansen, N.W., Swaen, G.M., Van Den Brandt, P.A., & Kant, I. (2004). Direction of shift rotation among three-shift workers in relation to psychological health and work-family conflict. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 149—156.
- Walker, J. (1985). Social problems of shiftwork. In S. Folkard & T.H. Monk (Eds.). *Hours of Work: Temporal Factors in Work Scheduling*. New York: John Wiley & Sons.

Time for life: specific aspects of time management in shift workers' lives

Oxana GARANINA

Business School of Oxford Brookes University

Abstract. The research aims at exploring the key aspects of time management in shift workers' lives. The results of empirical study, based on the data gained through in-depth interviews, semantic differential method and the locus of control scale, are provided. The total number of research participants is 147 including 107 shift workers and 40 non-shift workers. The findings reveal that shift workers own both a common concept of time which was acquired by them through the process of socialization and a specific concept of time acquired during shift work by interiorisation of time-related aspects of their specific professional way of life. Time management in shift workers' lives is based on social desynchronosis experience. Two types of social desynchronosis are described – inner and outer. The inner desynchronosis arises as a result of conflict between a common time concept owned by shift workers and their specific time concept; The outer desynchronosis is based on clash of shift workers' social rhythms and social rhythms of their significant others who work without shifts. Specific aspects of time management in shift workers' lives are as following: a shortened work-leisure cycle, predominance of short-term planning over long-term planning, preference for pastimes which are not linked to communicating with others. In order to cope with social desynchronosis, shift workers use mostly spontaneously situational approach characterized by responding to particular situations and acting according to circumstances. Shift workers also tend to demonstrate less internal locus of control compared to non-shift workers.

Keywords: shift workers, social desynchronosis, time management, professional image of world, professional way of life.

References

- Abul'hanova–Slavskaya, K.A. (1991). *Strategiya zhizni [The strategy of life]*. M.: Mysl'.
- Agadzhanian, N.A., Chesnokova, S.A., Mixajlovskaya, T.A. (1989). *Faktor vremeni i fiziologicheskie reakcii [The time factor and physiological responses]*. M.: Izd-vo Un-ta druzhby narodov.
- Alyakrinskij, B.S., Stepanova, S.I. (1985). *Po zakonu ritma [According to the law of rhythm]*. M.: Nauka.
- Ancyferova, L.I. (1994). Lichnost' v trudnyh zhiznennyh usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaya zashhita [Personality in difficult conditions: rethinking, situation transformation and psychological defense]. *Psihologicheskij zhurnal*, 15(1), 3—18.
- Artem'eva, E.U. (1999). *Osnovy sub"ektivnoj semantiki [Basics of subjective semantics]*. M.: Nauka: Smy'sl.
- Artemov, V.A. (1987). *Social'noe vremya. Problemy' izucheniya i ispol'zovaniya [Social time. Problems of learning and use]*. Novosibirsk: Nauka.
- Ashoff, U., (1984). Cirkadiannaya sistema cheloveka [Human circadian system]. In: U. Ashoff, R. Viver (red.). *Biologicheskie ritmy, T. 1*, (362—386). M.: Mir.
- Berezina, T.N. (2001). *Mnogomernaya psihika. Vnutrennij mir lichnosti [Multidimensional psyche. The inner world of the personality]*. M.: PER SE.

- Dikaya, L.G., Shapkin, S.A. (1996). Deyatel'nost' v osobykh usloviyah: komponentnyj analiz struktury i strategij adaptacii [Activities under special conditions: Component analysis of the structure and adaptation strategies]. *Psichologicheskij zhurnal*, 17(1), 19—35.
- Garanina, O.A. (2006). *Osobennosti organizacii vremeni zhizni specialistov, rabotayushhiih v rezhime smennogo grafika* [Features of the organization of the lifetime of professionals working in shift mode schedule]: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk, Moskva.
- Gigiena truda. Gigienicheskie kriterii ocenki i klassifikacii uslovij truda po pokazatelyam vrednosti i opasnosti faktorov proizvodstvennoj sredy', tyazhesti i napryazhennosti trudovogo processa [Occupational health. Hygienic criteria for evaluation and classification of working conditions in terms of hazards and risks in the industrial environment, the severity and intensity of the work process]. (2000). *Rukovodstvo R 2.2. 755 — 99*. Kursk.
- Golovaha, E.I., Kronik, A.A. (1984). *Psichologicheskoe vremya lichnosti* [Psychological time of personality]. Kiev: Naukova dumka.
- Grosswald, B. (2004). The effects of shift work on family satisfaction. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 85(3), 413—423.
- Hanina, I.B. (1986). *Semanticheskie faktory obuchayushhego obshheniya* [Semantic factors of learning communication]: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk, Moskva.
- Herbert, A. (1983). The influence of shift work on leisure activities: A study with repeated measurement. *Ergonomics*, 26(6), 565—574.
- Istomina, O.A. (2005). *Prostranstvenno-vremennyy'e komponenty obraza mira moryakov v dlitel'nom rejse* [Spatial and temporal components of the world image of sailors in the long voyage]: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk, Vladivostok.
- Klimov, E.A. (1995). *Obraz mira v raznotipnyh professiyah* [The world image in diverse occupations]: Uchebnoe posobie. M.: Izd-vo Mosk. un-ta.
- Kovalev, V.I. (1995). Osobennosti lichnostnoj organizacii vremeni zhizni [Features of personal lifetime organization]. In: *Gumanisticheskie problemy psichologicheskoy teorii* (179-184). M.: Nauka.
- Kublickene, L.Yu. (1995). Organizaciya vremeni lichnost'yu kak pokazatel' ee aktivnosti [Personal time management as a measure of its activity]. In: *Gumanisticheskie problemy psichologicheskoy teorii* (185—191). M.: Nauka.
- Moiseeva, N.I. (1991). *Vremya v nas i vremya vne nas* [Time in us and time out of us.]. L.: Lenizdat.
- Orlov, G.P. (1989). *Svobodnoe vremya: uslovie razvitiya cheloveka i mera obshhestvennogo bytiya* [Free time: the condition of human development and a measure of social existence]. Sverdlovsk: Izd-vo Ural'skogo un-ta.
- Rubinshtejn, S.L. (1999). O vospriyatii vremeni i prostranstva [On the perception of time and space]. *Mir psichologii*, 4, 16—25.
- Sardzhveladze, N.I. (1989). *Lichnost' i ee vzaimodejstvie s social'noj sredoj* [Personality and its interaction with the social environment]. Tbilisi: Mecniereba.
- Serenkova, V.F. (1991). *Tipologicheskie osobennosti planirovaniya lichnostnogo vremeni* [Typological features of personal time planning]: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk, Moskva.
- Serkin, V.P. (2005). *Obraz mira i obraz zhizni* [The world image and the life style]. Magadan: Izd-vo SMU.
- Serkin, V.P. (2008). *Metody psichologii sub"ektivnoj semantiki i psihosemantiki* [Methods of subjective semantics and psychosemantics]. M.: Pchela.
- Serkin, V.P. (2012). Professional'naya specifika obraza mira i obraza zhizni [Professional features of the world image and life style]. *Psichologicheskij zhurnal*, 33(4), 78—90.
- Serkin, V.P., Strelkov, U.K. (2002). Struktury i vremennye harakteristiki obraza mira [Structures and temporal characteristics of world image]. In: V.P. Serkin (red.). *Uchenye zapiski kafedry psichologii Severnogo mezhdunarodnogo universiteta* (91—136). Magadan: Kordis.
- Shtompel', L.A. (1997). *Liki vremeni* [Faces of time]. Rostov-na-Donu: Spb: Komp'yuterikon" – Arita.

- Singh, D., & Kwatra, S. (2014). Shift Work: Physiological Effects on Railway Industry Workers. *Health, Safety and Environment (HSE)*, 2(2), 50—58.
- Strelkov, U.K. (2001). Vremennaya svyaznost' obraza mira [Temporal coherence of the world image]. In: V.P. Serkin (red.). *Uchenye zapiski kafedry psihologii Severnogo mezhdunarodnogo universiteta* (127—156). Magadan: Kordis.
- Van Amelsvoort, L.G., Jansen, N.W., Swaen, G.M., Van Den Brandt, P.A., & Kant, I. (2004). Direction of shift rotation among three-shift workers in relation to psychological health and work-family conflict. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 149—156.
- Walker, J. (1985). Social problems of shiftwork. In S. Folkard & T.H. Monk (Eds.). *Hours of Work: Temporal Factors in Work Scheduling*. New York: John Wiley & Sons.