

АДАПТАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ



УДК 316.625

DOI: [10.19181/snsp.2025.13.4.7](https://doi.org/10.19181/snsp.2025.13.4.7)

EDN: FECVGI

Научная статья

РЕЖИМЫ РАБОТЫ И НЕДЕЛЬНЫЙ РИТМ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОРОЖАН В КОНТЕКСТЕ ИХ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Галина Петровна Бессокирная¹
Ольга Александровна Большакова²
Татьяна Муртазаевна Карабанова³

^{1, 2, 3} Институт социологии ФНИСЦ РАН,
Москва, Россия

¹ gala@isras.ru,
ORCID 0000-0001-7099-7772

² baolga7@rambler.ru,
ORCID 0000-0003-2501-6001

³ patruhev@isras.ru,
ORCID 0000-0002-6497-9188

Для цитирования: Бессокирная Г. П., Большакова О. А., Карабанова Т. М. Режимы работы и недельный ритм повседневной деятельности горожан в контексте их социальной адаптации // Социологическая наука и социальная практика. 2025. Т. 13, № 4. С. 159–194. DOI [10.19181/snsp.2025.13.4.7](https://doi.org/10.19181/snsp.2025.13.4.7). EDN FECVGI.

Аннотация. В статье анализируется влияние режимов работы и недельного ритма жизнедеятельности на социальную адаптацию занятого населения. С этой целью использованы данные мониторинга повседневной деятельности и бюджета времени городских жителей, который осуществляется в Институте социологии ФНИСЦ РАН. По результатам исследований (с 1970-х по 2020 гг.) рассмотрены применяемые режимы рабочей недели. Выявлено, что, несмотря на формирующуюся разнообразие режимов рабочей недели, преобладающей для наёмных работников остаётся пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями («пятидневка»). Установлено, что показатели использования времени наёмными работниками в рабочие и нерабочие дни различаются в зависимости от режима рабочей недели («пятидневка» или «другие режимы рабочей недели») и гендерного статуса. «Пятидневка» отличается определёнными адаптационными преимуществами как для мужчин, так и для женщин. Четырёхдневная рабочая неделя предоставляет лучшие времяресурсные возможности для осуществления восстановляющей и развивающей деятельности, что, однако, не тождественно лучшей реализации этих возможностей. Анализ показателей использования времени в группе предпринимателей и самозанятых установил, что бюджет времени этой группы респондентов не отличается более высокой степенью напряжённости, более

© Бессокирная Г. П., 2025

© Большакова О. А., 2025

© Карабанова Т. М., 2025

активным досугом и сильнее выраженной развивающей составляющей по сравнению с бюджетом времени наёмных работников. Как при «пятидневке», так и при других режимах рабочей недели у наёмных работников выявлены одни и те же дни наивысшего уровня работоспособности, а именно – вторник, среда, четверг и «примкнувший» к ним понедельник. Такая конфигурация недельной работоспособности у мужчин оправданно ложится в пространство четырёхдневной рабочей недели с тремя выходными днями. Показатели удовлетворённости работающих горожан использованием времени в сферах труда, быта и отдыха также различаются в зависимости от режима работы и гендерного статуса. Высказано предположение, что выбор отличного от «пятидневки» режима рабочей недели для определённой части тружениц (даже при менее благоприятных условиях труда) является фактором, который позволяет им осуществлять баланс «работа – семья» в повседневной деятельности. Удовлетворённость работой и удовлетворённость жизнью выше в группе предпринимателей и самозанятых, что позволяет считать эти новые формы занятости потенциально эффективными способами адаптации горожан в новой социальной реальности.

Ключевые слова: режимы работы, использование времени, виды повседневной деятельности, недельный ритм повседневной деятельности, наёмные работники, предприниматели и самозанятые, социальная адаптация

Введение

В последние годы в трудовой деятельности российского населения произошли и продолжают происходить существенные изменения. Наряду со стандартной занятостью (по найму в режиме полного рабочего дня на основе трудового договора) сложились, во-первых, новые её виды – предпринимательство, самозанятость, а во-вторых – различные типы и формы занятости, такие как вторичная, неустойчивая (прекарная), платформенная, проектная, вахтовая. Происходят существенные изменения и в самих режимах работы. Обсуждаются, в частности, возможности перехода с пятидневной работы (режима рабочей недели, стандартного для России) на четырёхдневную рабочую неделю. Получают распространение дистанционная (удалённая) работа, гибридный формат работы (совмещённый онлайн- и онлайн-режим работы), гибкий режим работы, неполная рабочая неделя, свободный график (отсутствует установленный режим работы). Повседневная деятельность городских работающих жителей в сферах труда, быта и отдыха не может не иметь определённых различий в зависимости от меняющихся условий занятости (как важной составляющей условий жизнедеятельности), прежде всего структурных, с вытекающими из них социальными последствиями. Эти последствия могут рассматриваться в качестве свидетельств характера (положительного или отрицательного) социальной адаптации работающего городского населения к условиям занятости, исследование которых, с нашей точки зрения, безусловно актуализировано в настоящее время.

Цель настоящей статьи – выявить характер взаимосвязи режима работы и недельного ритма жизни с состоянием использования времяресурса (бюджета времени) горожанами на различные группы видов повседневной деятельности и последствия социальной адаптации работников.

В русле поставленной цели статьи сформулированы следующие задачи.

1. Кратко рассмотреть на основе данных собственных исследований (с 1970-х по 2020 гг.) применяемые режимы рабочей недели и социально-демографические характеристики современных работников.
2. Проанализировать показатели использования фонда времени городскими наёмными работниками, предпринимателями и самозанятыми в зависимости от режимов рабочей недели.
3. Определить недельный ритм повседневной деятельности работающих по найму горожан в показателях времязиспользования.
4. Выявить показатели удовлетворённости работающих горожан использованием времени в сферах труда, быта и отдыха как значимых характеристик их социальной адаптации в зависимости от режимов работы.

В работе использованы данные мониторинга повседневной деятельности и бюджета времени городских жителей, который осуществляется в Институте социологии ФНИСЦ РАН¹ с 1970-х гг. Для анализа привлечены также данные госстатистики и результаты исследований, выполненных в НИУ ВШЭ, ВЦИОМ и в других организациях (учреждениях).

Статья приурочена к 100-летию со дня рождения профессора, доктора экономических наук В. Д. Патрушева (1925–2008) и подготовлена его учениками. Он руководил сектором изучения повседневной деятельности и бюджета времени ИС РАН с 1975 по 2008 г., был в числе ведущих учёных страны, изучавших вопросы использования времени. Им опубликовано более 250 научных работ по проблемам рабочего и внебоцкого времени.

Режимы работы в современной России

В середине 1960-х гг. для большинства работающего населения в СССР была установлена пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями. Рабочие смены удлинились с 7 до 8 ч. 15 мин. В условиях того времени значительная часть домашнего труда, образовательных и досуговых занятий сконцентрировалась в двух выходных днях [1, с. 168–169]. Анализ взаимосвязи показателей использования времени и режимов работы выявил, что переход на «пятидневку» создал новые возможности для повышения эффективности использования внебоцкого и свободного времени [2; 3]. И сегодня проявляется интерес к ретроспективному анализу проблем того перехода [4]. Наряду с «пятидневкой» применялись и другие режимы рабочей недели. Имеющиеся в нашем распоряжении материалы исследований бюджета времени за период с 1970-х гг. до 2020 года, проведённых сектором изучения повседневной деятельности и бюджета времени ИС РАН и другими научными коллективами, позволяют проследить, как менялось соотношение применяемых режимов рабочей недели горожан. В 1976 году на крупнейшем промышленном предприятии Омска

¹ ИС РАН в 2017 году вошёл в состав Федерального научно-исследовательского социологического центра и был переименован в ИС ФНИСЦ РАН.

Омском шинном заводе, позднее преобразованном в объединение «Омскшина», в условиях пятидневной рабочей недели трудились 39,6% работников, шестидневной – 53,8%, четырёхдневной – 5%, другие режимы работы были у 1,6% опрошенных [5, с. 50]. По результатам исследования бюджета времени населения Керчи в 1982 году (рук. В. Д. Патрушев, С. Н. Бардакова), «пятидневку» имели 69,6% работающих горожан, шестидневный режим – 22,1%, трёх-четырёхдневный – 2,7%, другие режимы – 5,6% горожан [6, с. 95–96]. К 1986 году, по данным исследования бюджета времени, проведённого в Пскове (советско-американский проект, 1986 года, базовые территории – Псков, Джексон [7, р. 18–41]), уже 82,7% работающих горожан имели пятидневную рабочую неделю, 8,8% – шестидневную и 8,5% – другие режимы работы [8, с. 69]. В 2007–2008 гг. (исследование, проведённое в Пскове и Саратове) применение шестидневного рабочего режима не только сохранилось, но и расширилось до 23,7%, «пятидневку» же имели меньше работников – 48,6%, четырёхдневную неделю с 3 выходными – 5,4%, существенно увеличилась доля других режимов работы, выявленных у 22,2% опрошенных. А в 2014 году на промышленных предприятиях Омска, Кирова, Пскова, Владимира, Брянска шестидневный режим был зафиксирован практически в «следовых» значениях – 2,3%, остальные, соответственно, составили 91,6%, 2,4% и 3,7%.

В 2019–2020 гг. ситуация существенно поменялась: например, 6 рабочих, 1 выходной день среди работающего населения Пскова имели 5,1% работников, 5 рабочих, 2 выходных – 56,1%, не было установленного режима работы – у 19,4%, другие рабочие режимы были у 19,4% опрошенных. В составе перечисленных режимов работы выявлены разнообразные её графики. Обычный, односменный график работы имели 52,4% работающего населения, сменный – 23,5%, ненормированный – 6,3% и гибкий – 5,8%, другие графики работы (в том числе раздробленный, сокращённый) – 2,3%. Ниже в таблице 1 приведены данные о графиках работы наёмных работников при разных режимах рабочей недели.

Таблица 1

Графики работы при разных её режимах у работающих по найму жителей Пскова, 2019–2020 гг., % от числа ответивших

Режимы работы	Графики работы			
	обычный односменный	ненормированный	гибкий	сменный
Нет установленного графика (режима) работы	0,4	6,1	1,5	3,1
6 рабочих, 1 выходной день	2,7	1,1	0,8	0,4
5 рабочих, 2 выходных дня	52,1	1,9	1,1	5,7
Другой режим работы	1,5	0,0	1,9	17,2

Несмотря на увеличение нестандартных режимов и графиков работы, пятидневная рабочая неделя с двумя выходными при обычном односменном

графике работы, так называемая «пятидневка», продолжает преобладать. Такой режим работы у 52,1% наёмных работников.

В условиях необходимости адаптации населения к рынку труда происходили изменения в структуре занятости, которые нашли отражение в научных публикациях, опирающихся на данные статистики и эмпирических исследований. Наибольшее внимание уделялось росту неустойчивой (прекарной) занятости и цифровых форм занятости (дистанционной занятости и платформенной занятости). Однако в период пандемии и с началом СВО наблюдался рост стандартно занятых россиян [9]. А результаты анализа цифровых форм занятости, по данным обследования рабочей силы Росстата за 2022–2023 гг., не дают оснований ожидать, что цифровые формы занятости способны в обозримом будущем вытеснить «стандартную» занятость [10; 11]. В научной литературе регулярно рассматриваются проблемы перехода и на четырёхдневную рабочую неделю [12; 13; 14], и на сокращённую рабочую неделю [15], и на гибкие режимы рабочего времени [16].

В связи со сказанным выше заслуживают внимания результаты исследования, проведённого на данных РМЭЗ НИУ ВШЭ за 2001–2017 гг., режимов часов работы на предмет выявления структуры их распределения (стандартный, переходный и нестандартный) и детерминант распространения в России [17]. Важным также является освещение по результатам опросов РМЭЗ НИУ ВШЭ за 1994–2021 гг. динамики продолжительности рабочего времени в постсоветский период [18].

Исходя из цели и задач нашего исследования, при определении объекта анализа мы опирались на классификацию МКС3-18В, внедрённую с 2022 года, с использованием микроданных рабочей силы Росстата за 2022–2023 гг. В классификации выделены две укрупнённые группы занятых: зависимые работники и независимые работники. В 2022 году зависимые работники составляли 93,8% от всего занятого населения, а в 2023 году – 93,7%. Среди занятых мужчин – 92,8% и 92,9% соответственно, а среди занятых женщин – 94,7% и 94,4%. Среди зависимых работников наёмные работники составляли в 2022 году 92,0%, а в 2023 году – 92,2%. Среди независимых работников самозанятые, не использующие наёмный труд, в 2022 году составляли 5,0%, а в 2023 году – 4,9%.

Ниже приводится половозрастной и образовательный состав работников по данным статистики (табл. 2).

Как следует из данных таблицы 2, в обеих группах работников и среди мужчин, и среди женщин представлены все возрастные группы, но среди независимых работников меньше молодых мужчин в возрасте до 30 лет и больше мужчин и женщин в возрасте старше 60 лет. Уровень образования независимых работников (особенно женщин) ниже уровня образования зависимых работников.

Самозанятые работники, которые составляют абсолютное большинство независимых работников, являются популярным объектом изучения у отечественных исследователей. Численность самозанятых на 30.04.2025. составляет

Таблица 2

Социально-демографический профиль зависимых и независимых работников, 2022 и 2023 гг., %

Социально-демографические группы	Зависимые работники				Независимые работники			
	все занятые		муж.	жен.	все занятые		муж.	жен.
	2022	2023	2022	2023	2022	2023	2022	2023
<i>Возраст, лет</i>								
15–29	5,1	14,7	16,0	13,3	13,7	12,5	10,6	15,1
30–39	30,4	29,9	30,5	29,3	27,6	28,9	28,4	29,7
40–49	26,6	26,9	25,5	28,4	25,3	25,3	27,0	22,9
50–59	21,1	21,1	19,9	22,3	20,2	20,3	21,6	18,6
60–69	6,6	7,2	7,9	6,4	10,9	11,2	11,1	11,4
70 и старше	0,3	0,3	0,2	0,3	2,3	1,8	1,3	2,4
<i>Уровень образования</i>								
Высшее	35,4	36,1	31,1	41,2	25,7	26,3	25,4	27,4
Среднее профессиональное*	45,8	45,8	47,5	44,0	40,9	43,0	41,9	44,4
Среднее общее	15,1	14,5	16,7	12,2	25,1	23,1	24,4	21,4
Основное общее	3,6	3,6	4,6	2,7	7,8	7,1	7,6	6,4
Ниже основного общего	0,1	0,1	0,2	0,1	0,6	0,6	0,6	0,5

* Включая начальное профессиональное образование.

Источники: [19, с. 44, 46; 20, с. 36, 37].

свыше 13 млн человек¹. В исследованиях самозанятость рассматривалась как ответ части экономически активного населения на кризис стандартных трудовых отношений [21], анализировалась природа самозанятости в России [22], её современное состояние и перспективы развития в стране [23; 24] и в отдельных её регионах [25], сферы деятельности самозанятых в РФ [26].

В нашем исследовании базой данных о социальных последствиях различных режимов работы будут служить материалы исследования бюджета времени работающих жителей Пскова, проведённого в 2019–2020 гг. Опрос респондентов осуществлён по территориальной маршрутной выборке. Объём выборки – 302 человека. При анализе использования фонда времени работающими горожанами при разных режимах работы нами выделялись две группы работников: наёмные работники, а также предприниматели и самозанятые. Среди наёмных работников поровну мужчин и женщин. Средний возраст мужчин – 38,3 года,

¹ Статистика для национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы» // Росстат : сайт. 30.06.2025. URL: <https://rmsp.nalog.ru/statistics2.html> (дата обращения: 28.05.2025).

женщин – 40,6 года. Большинство и мужчин (61%), и женщин (76%) имеют среднее или высшее профессиональное образование. В группе предпринимателей и самозанятых преобладают мужчины (59%). Средний возраст мужчин – 36,6 года, женщин – 35,4 года. И в этой группе большинство мужчин (68%) и женщин (71%) имеют среднее или высшее профессиональное образование. Руководитель исследования – Т. М. Караканова.

Режимы рабочей недели и использование фонда времени

Для сравнительного анализа использования бюджета времени наёмными работниками в зависимости от режимов рабочей недели привлечены данные об их реальном поведении в условиях пятидневной рабочей недели с 2 выходными днями и совокупной группы режимов, представленных как другие режимы работы. Режим шестидневной работы с одним выходным днём из анализа исключён в силу малочисленности группы работников, его имеющих. Другие режимы работы – это различные варианты сочетаний количества рабочих и нерабочих дней в течение недели, а также ненормированное рабочее время и работа в отсутствие установленного графика.

Анализ поведения самозанятых и предпринимателей основывается на данных о режимах работы в условиях ненормированного рабочего времени и неустановленного режима работы.

Использование времени наёмными работниками. Как меняется структурирование работниками суточного фонда времени в рабочий день в зависимости от режима рабочей недели показано на рисунке 1.

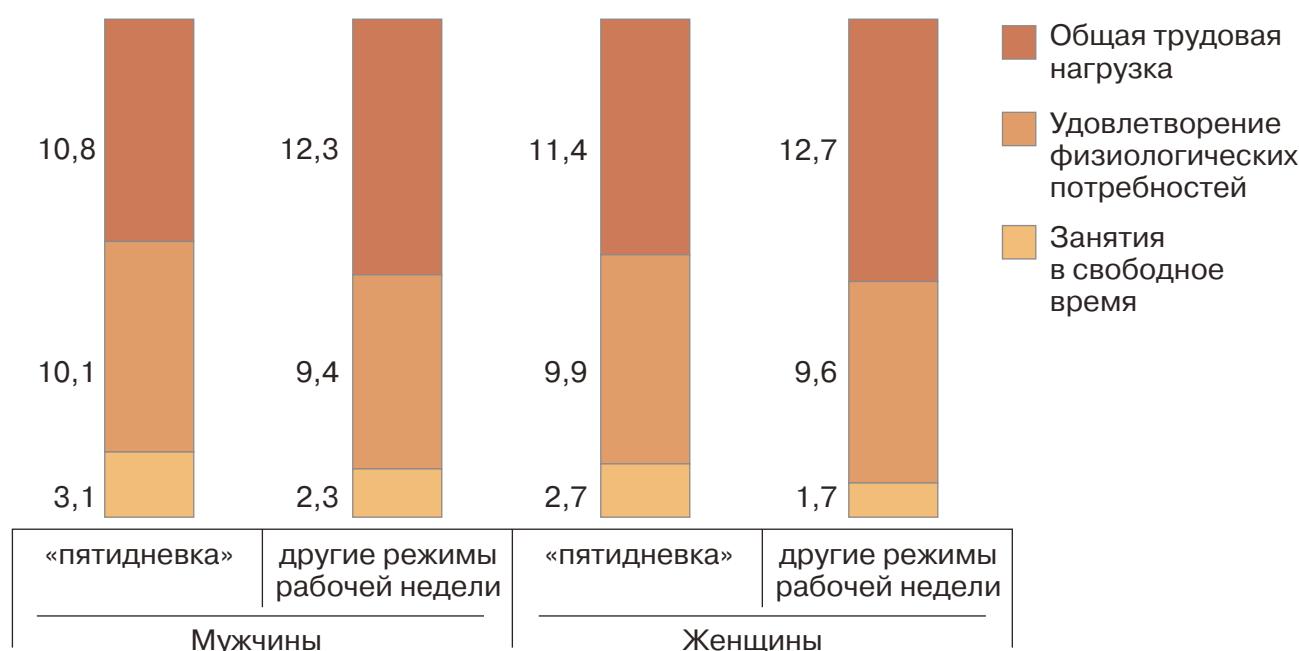


Рис. 1. Бюджет времени наёмных работников при разных режимах рабочей недели, 2019–2020 гг., в среднем на одного опрошенного, в рабочий день, часы

Различия в реальном поведении наёмных работников наблюдаются во всех трёх агрегированных группах (сферах) видов деятельности, отвечающих за трудовую (оплачиваемую и неоплачиваемую), восстанавливающую и развивающую деятельность. Общая трудовая нагрузка наёмных работников увеличивается при других режимах у мужчин и женщин в рабочий день на 15% и 11% соответственно. В её составе возрастает, прежде всего, длительность оплачиваемого труда в сумме с видами деятельности, связанными с ним (или накладными времязатратами), – на 18% и 26% соответственно. При этом виды деятельности, связанные с работой – передвижения на работу / с работы, уход за собой и прочие виды, – почти не меняют своей продолжительности. Величина рабочего времени (оплачиваемый труд в сумме с накладными времязатратами) при других режимах достаточно велика и составляет у мужчин и женщин 11,1 и 11,0 часа в рабочий день соответственно, а при «пятидневке» она существенно меньше – 9,4 и 8,7 часа.

Сравнение загруженности работой и степени усталости после рабочего дня при «пятидневке» и других режимах работы показало, что в первом случае не работают в установленные графиком выходные 57% мужчин и 78% женщин. Из мужчин и женщин, имеющих такую работу, привлекаются к ней 1–2 раза в месяц 81% и 87% работников соответственно и 3–4 раза в месяц – 19% и 12%. Во втором случае (при других режимах работы) сталкивающихся с привлечением к работе в установленные графиком выходные выявлено значительно больше, т. е. доля привлекавшихся составляла две трети среди мужчин и немного меньше половины среди женщин. Среди них основная масса работников также трудилась в выходные 1–2 раза в месяц (67% мужчин и 59% женщин), но доля работавших 3–4 раза в месяц сильно превышает аналогичную долю наёмных работников, имевших пятидневный режим работы (33% и 41% соответственно). Весьма важный показатель загруженности – «усталость после рабочего дня». При «пятидневке» очень уставшими чувствуют себя 18% мужчин и 16% женщин, уставшими – 65 и 74% соответственно. Среди работающих в условиях других режимов труда, очень уставших в 1,5 раза больше среди мужчин и в 2,5 раза – среди женщин.

Время неоплачиваемого труда (труд по дому, уход за детьми и их воспитание, пользование услугами, совершение покупок), наоборот, снижается в условиях других режимов работы в сравнении с «пятидневкой», причём у женщин заметнее, чем у мужчин – на 40% и 14% соответственно (рис. 2).

Сама структура неоплаченного труда при других режимах работы у мужчин меняется значительно. Из её состава уходят такие группы видов деятельности, как «пользование услугами» и «совершение покупок», а времязатраты на воспитание детей и на «труд по дому» (в составе домашнего труда – «труд по дому» и «труд вне дома») сокращаются в 3 и 2 раза соответственно. Вместе с этим время «труда вне дома», который содержит в себе в основном виды работ на земельном участке, увеличивается в 7 раз по сравнению с аналогичным временем в условиях пятидневного режима работы.

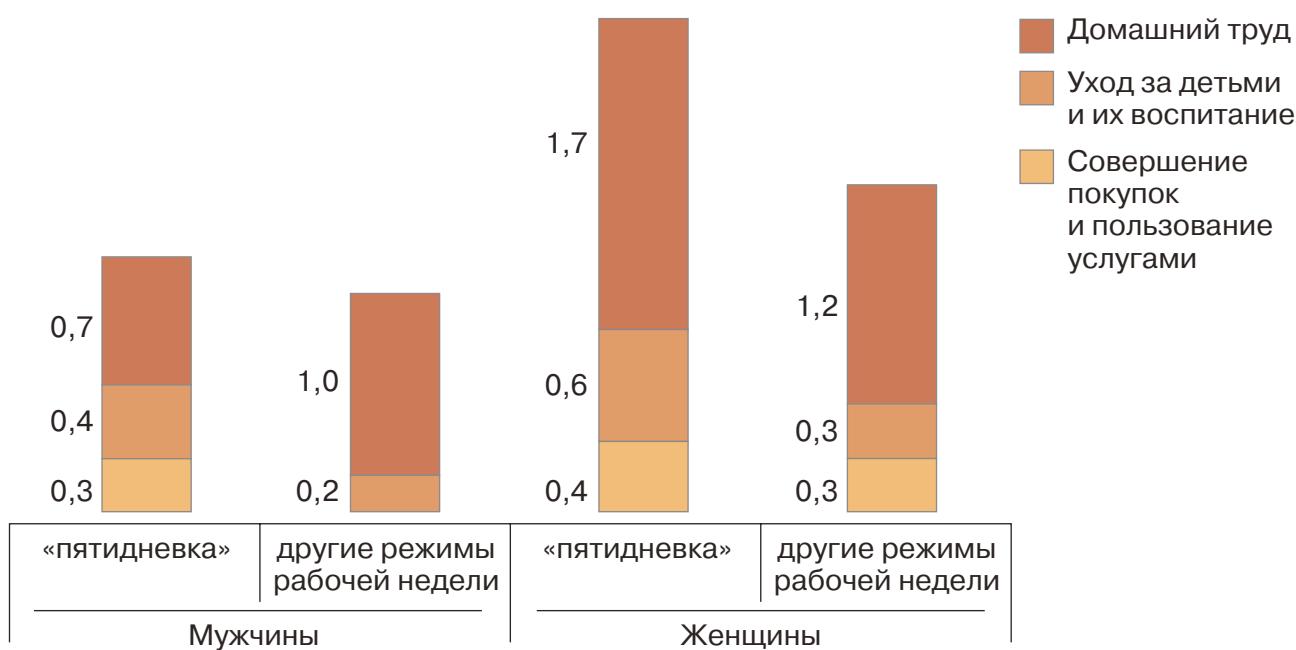


Рис. 2. Бытовая деятельность наёмных работников в рабочие дни при разных режимах рабочей недели, 2019–2020 гг., в среднем на одного опрошенного, в рабочий день, часы

У женщин в рабочий день при других режимах работы, на первый взгляд, мы видим значительное уменьшение бремени неоплачиваемой трудовой составляющей общей трудовой нагрузки. Однако, во-первых, все группы их бытовой деятельности сохраняются при всех режимах работы. Во-вторых, вместе с сокращением «работ по дому» (в 1,4 раза в сравнении с работой по дому при пятидневном режиме работы) и «работ вне дома» (в 2 раза) снижаются вдвое суммарные времязатраты на занятия с детьми, являющиеся социально значимой группой видов деятельности. Вместе с тем нужно иметь в виду, что из тех женщин, кто трудится при «пятидневке», 59% замужем, 46% имеют детей до 18 лет, а в условиях других режимов работы замужних 35% и только 20% из них проживают с супругом и несовершеннолетними детьми.

Меньше расходуется времени при других режимах работы, чем при «пятидневке», и на удовлетворение физиологических потребностей – на 7% у мужчин и на 3% у женщин. Наёмные работники жертвуют в его структуре главным образом затратами времени на все виды ухода за собой (гигиенический, физиологический, медицинский) – на 20% уменьшаются времязатраты у мужчин и на 17% у женщин. Вместе с тем у женщин на 20% увеличивается время, расходуемое на питание, у мужчин же оно сокращается на 8%. При других режимах и время сна работников отличается меньшей по сравнению с «пятидневкой» величиной – на 4% у мужчин и женщин.

Но самые большие времяресурсные (количественные и качественные) потери несут занятия в свободное время (оно образуется после вычитания из суточного фонда времени времязатрат на оплачиваемый и неоплачиваемый труд, удовлетворение физиологических потребностей). Их длительность в рабочий

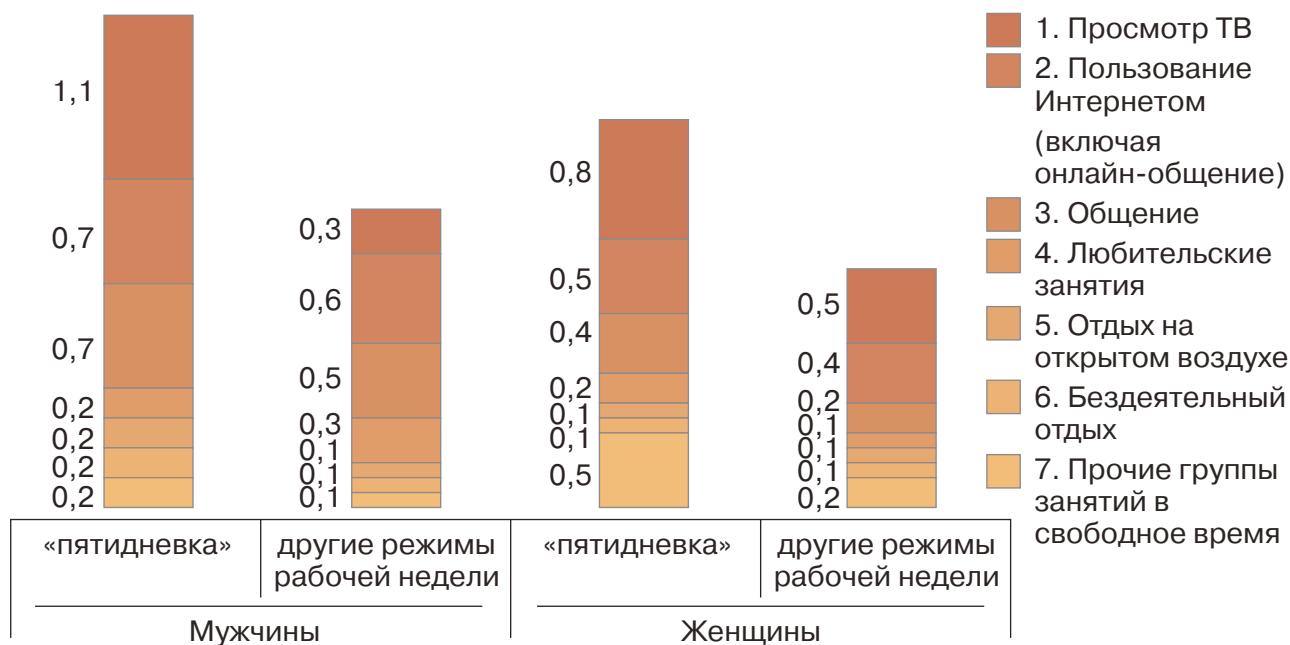


Рис. 3. Структурирование свободного времени наёмных работников при разных режимах рабочей недели, 2019–2020 гг., в среднем на одного опрошенного, в рабочий день, часы

день при других режимах в сопоставлении с «пятидневкой» сокращается у мужчин и женщин на 26% и 37% соответственно (рис. 3).

На рисунке 3 видно, как меняется значимость занятий для наёмных работников при других режимах работы по сравнению с «пятидневкой» в рабочий день. Времяресурс, расходуемый на все группы занятий в условиях этих режимов работы, меньше по отношению к «пятидневке». Виды деятельности, совершаемые в свободное время и на которые работники в силу ограниченности времяресурса в рабочий день практически не выделяют времени при всех перечисленных режимах труда, объединены под названием «прочие группы занятий». Сюда, прежде всего, вошли: «физкультура и спорт», «посещение учреждений культуры», «общественная и религиозная деятельность», «чтение» и отчасти «учёба и самообразование». Если положение с названными видами деятельности можно оценить при «пятидневке», как «плохое», то в случае с другими режимами – как «очень плохое». Последнее определение относится к мужчинам в большей степени, чем к женщинам. Вид деятельности «учёба и самообразование» в рабочий день исчезает из числа занятий у работников обоего пола именно в условиях других режимов рабочей недели. Что сохраняет свою актуальность, так это «любительские занятия», т. е. фактически занятия играми, у мужчин – в большей степени.

Оценивая в целом использование наёмными работниками времяресурса в рабочие дни, приходим к выводу, что при других режимах рабочей недели оно представляется более напряжённым и менее продуктивным, чем жизнедеятельность в условиях пяти рабочих и двух выходных дней, которая отличается определёнными адаптационными преимуществами.

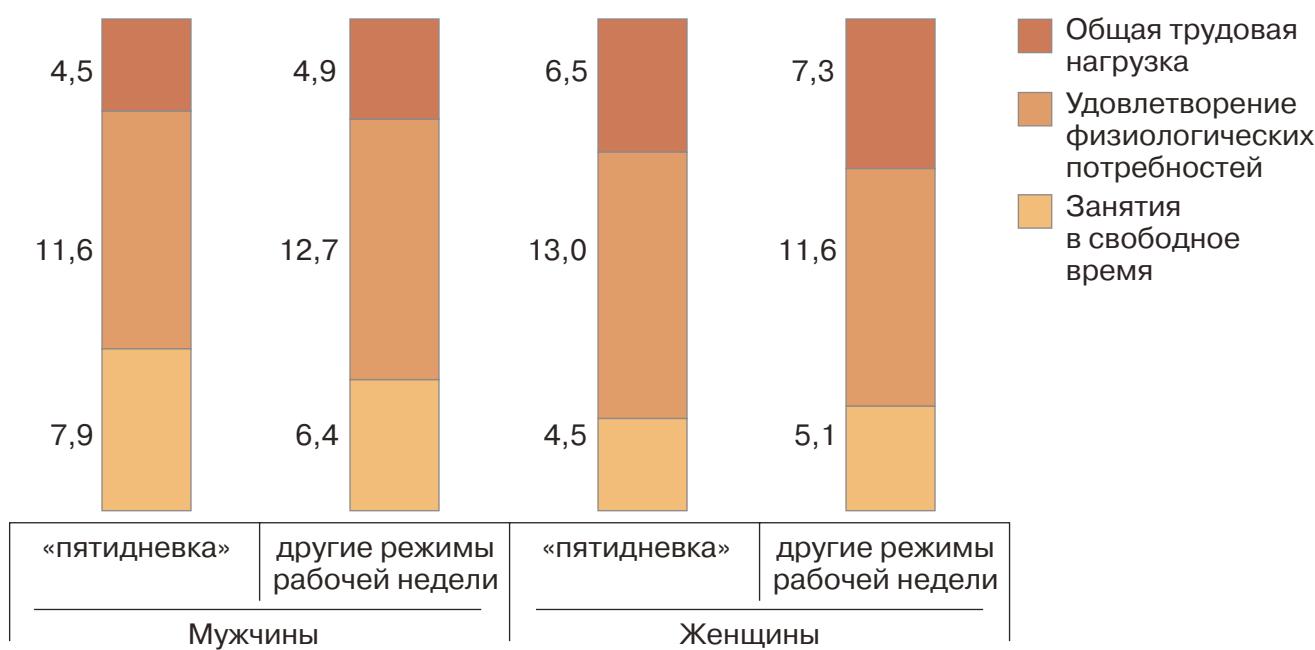


Рис. 4. Бюджет времени наёмных работников при разных режимах рабочей недели, 2019–2020 гг., в среднем на одного опрошенного, в нерабочий день, часы

В характере изменений в величине времени общей трудовой нагрузки наёмных работников, происходящих в нерабочие дни по отношению к рабочим дням, как в условиях «пятидневки», так и в целом по группе «другие режимы работы», фиксируются одинаковые закономерности, т. е. у мужчин времяресурс общей трудовой нагрузки снижается к нерабочему дню в 2,4–2,5 раза, а у женщин в 1,7 раза.

Одновременно с этим зафиксировано влияние режимов работы на изменение времени, расходуемого на удовлетворение физиологических потребностей (уход за собой, сон, питание) в нерабочий день по отношению к рабочему дню. У мужчин при других режимах работы времязатраты увеличиваются в 1,3 раза, а при «пятидневке» – в 1,1 раза. Происходит это в основном за счёт существенного роста их времязатрат на все виды ухода за собой. Время их сна в нерабочий день также больше возрастает при других режимах работы, чем при «пятидневке». В отличие от мужчин, у женщин, во-первых, выявлена в тех же случаях очень слабая зависимость от режимов рабочей недели, а во-вторых, зависимость ещё отличается и тем, что сильнее возрастают их времязатраты на удовлетворение физиологических потребностей при «пятидневке», а не наоборот.

Общая величина свободного времени наёмных работников в нерабочий день при «пятидневке» больше, чем в условиях других режимов работы, при которых она сильнее повышается по отношению к рабочему дню в сопоставлении с «пятидневкой» (в 2,8 раза против 2,5 раза у мужчин и в 3,0 раза против 1,7 раза у женщин). То есть при других режимах работы своего рода эффект отложенной реализации актуальных занятий в границах свободного времени выражен сильнее, особенно у женщин (см. рис. 4).

Из числа опрошенных наёмных работников была выделена группа, имеющая такое соотношение рабочих и нерабочих дней, которое позволило проанализировать особенности их реального поведения в показателях времени в условиях четырёхдневной рабочей недели (4 рабочих и 3 нерабочих дня) и сравнить их с ситуацией, выявленной при «пятидневке». В числе этой группы работников оказалось значительно меньше, чем среди трудившихся при «пятидневке», состоящих в браке мужчин и женщин – 46% и 31% против 64% и 59% соответственно – и выявлена в разы превосходящая доля «никогда не состоявших в браке» без детей до 18 лет – т. е. 46% и 31% против 21% и 16% соответственно. Большинство мужчин (73%) младше 35 лет, напротив, большинство женщин (70%) старше 35 лет. Рабочих и специалистов высокой квалификации среди мужчин и женщин – 45% и 15% соответственно.

Таблица 3

Использование суточного фонда времени наёмными работниками в условиях четырёхдневной рабочей недели с тремя выходными днями, 2019–2020 гг., в среднем на одного опрошенного в день, часы

Группа видов деятельности	Мужчины		Женщины	
	рабочий день	нерабочий день	рабочий день	нерабочий день
1. Оплачиваемый труд	11,0	0,0	10,8	0,0
2. Виды деятельности, связанные с оплачиваемым трудом	2,0	0,0	1,4	0,0
3. Труд в домашнем хозяйстве	0,1	3,8	1,1	5,0
4. Уход за детьми и их воспитание	0,1	0,0	0,2	0,0
5. Совершение покупок	0,1	0,4	0,2	0,4
6. Пользование услугами	0,0	0,2	0,1	0,6
Вся бытовая деятельность (3+4+5+6)	0,3	4,4	1,6	6,0
Общая трудовая нагрузка (1+2+3+4+5+6)	13,3	4,4	13,7	6,0
7. Удовлетворение физиологических потребностей (уход за собой, питание, сон)	9,1	13,7	8,9	11,8
8. Занятия в свободное время	1,6	5,9	1,3	6,2
Весь суточный фонд времени	24,0	24,0	24,0	24,0

Длительность оплачиваемого труда при «четырёхдневке» по сравнению с «пятидневкой» увеличивается в рабочий день в 1,4 у мужчин и в 1,5 раза у женщин (табл. 3). Времярасход на виды деятельности, связанные с работой (главным образом передвижения с работы / на работу), заметно возрастает именно у мужчин. А вот на всю бытовую деятельность наёмные работники в рабочий день расходуют в 3,5 (мужчины) и в 2,0 (женщины) раза меньше времени, чем при «пятидневке». В том числе на уход за детьми и их воспитание

выявлены нулевые значения затрат времени. При этом 33% мужчин и 44% женщин имели детей до 18 лет.

Величина общей трудовой нагрузки наёмных работников при «четырёхдневке» в рабочий день, таким образом, больше, чем при «пятидневке» (13,3 часа мужчин и 13,7 часа у женщин при «четырёхдневке» и 10,8 часа у мужчин и 11,4 часа у женщин при «пятидневке»). При этом гендерные различия, как видим, в первом случае очень небольшие и меньше, чем во втором случае. Однако в нерабочий день по отношению к рабочему дню у мужчин при «четырёхдневке» времяресурс общей трудовой нагрузки снижается на две трети, а у женщин – наполовину, что превышает аналогичные показатели снижения при «пятидневке». Следовательно, в нерабочие дни при «четырёхдневке» наёмные работники располагают по сравнению с «пятидневкой» в целом лучшими времяресурсными возможностями (учитывая и то, что они имеют три нерабочих дня в неделю) для осуществления восстанавливающей и развивающей деятельности, что не тождественно лучшей реализации этих возможностей.

Вместе с тем гендерные различия во времязатратах на удовлетворение физиологических потребностей (сон, питание, уход за собой) противоположные при рассматриваемых режимах работы. На наш взгляд, по показателям, характеризующим эту группу видов деятельности, можно судить о своего рода «адаптационном давлении», которое испытывают в зависимости от пола наёмные работники при двух рассматриваемых режимах рабочей недели. Времярасход на данную группу видов деятельности при «четырёхдневке» в нерабочий день у женщин на 1,9 часа меньше, чем у мужчин, а при «пятидневке», наоборот, на 1,4 часа больше, чем у мужчин (табл. 3 и рис. 4).

В величине времяресурса, расходуемого на занятия в свободное время в средний нерабочий день, выигрывают мужчины, работающие в условиях «пятидневки» (7,9 часа), и женщины, которые трудятся четыре дня в неделю (6,2 часа). Анализ структурирования фонда времени при «четырёхдневке» выявил вместе с тем серьёзные сдвиги в гендерном выравнивании величины свободного времени вплоть до того, что женщины в среднем в нерабочий день располагают 6,2 часа против 5,9 часа у мужчин. Структура занятий в свободное время весьма схожа при «пятидневке» и «четырёхдневке», хотя влияние его величины присутствует. Так, и в первом, и во втором случаях, независимо от величины свободного времени, базовыми группами занятий в нерабочий день являются «просмотр ТВ» и «пользование интернетом». В этой связке видов деятельности 70–80% суммарных времязатрат приходится на ТВ, около 20–30% – на пользование интернетом. На втором месте в среднем находятся общение, отдых на открытом воздухе, в которые мужчины, трудившиеся при «пятидневке», вовлечены заметно больше, чем те, кто работал в условиях «четырёхдневки». Тем не менее у мужчин пятидневная рабочая неделя отличается в целом более сбалансированной (не означает оптимальной) структурой использования свободного времени: оно равномерно распределено между просмотром ТВ, пользованием интернетом, общением, отдыхом на открытом воздухе. А в условиях

«четырёхдневки» (хотя и величина свободного времени у мужчин существенно меньше) они предпочитают любительские занятия (треть свободного времени в нерабочий день), сокращая до минимума отдых на открытом воздухе и общение (учитывая, что любительские занятия – в значительной степени игры). Женщины же как раз при пятидневном режиме работы наименее сбалансированно проводят свободное время. Но даже в условиях наличия трёх нерабочих дней в неделю и при большей в среднем величине свободного времени в нерабочий день у женщин по сравнению с мужчинами, вовлечённость в такие виды деятельности, как «учёба и самообразование», «посещение учреждений культуры», «физкультура и спорт», практически не зафиксирована.

Использование времени самозанятыми и предпринимателями. Среди самозанятых и предпринимателей мужчины разделились поровну: женатые и неженатые (разведённые, никогда не состоявшие в браке), среди женщин больше замужних (62%), но в сопоставимых долях с работавшими по найму при «пятидневке». Преобладают доли мужчин, которым за 35 лет (60%) и женщин младше 35 лет (85%). Около половины и мужчин, и женщин проживают с семьёй и детьми до 18 лет. Однако 40% мужчин проживают в домохозяйстве, состоящем из одного человека, среди женщин таких 15%.

Оценивая картину времязиспользования в первом приближении, следует сказать, что его структурная конфигурация в группе предпринимателей и самозанятых имеет более выраженные гендерные различия, чем у наёмных работников, имеющих пятидневный режим рабочей недели (см. табл. 4).

Этот вывод касается, прежде всего, оплачиваемого труда. Длительность его у наёмных работников обоего пола почти одинаковая. У женщин из числа предпринимателей и самозанятых она меньше на 6,4 часа в неделю, чем у мужчин (в 1,5 раза меньше и их накладные времязатраты, т. е. главным образом передвижения дом/работа). Уступает величина их оплачиваемого труда и продолжительности его у женщин – наёмных работников (34,1 часа против 38,8 часа в неделю у мужчин). Вообще, виды деятельности, связанные с работой, у предпринимательниц и самозанятых требуют (в сравнении со всеми участниками в обеих группах работающих) самых малых времязатрат (4,7 часа в неделю против, например, 7,7 часа у мужчин из этой же группы), при этом 50% женщин после рабочего дня чувствуют себя «очень уставшими», аналогично себя чувствуют 38% мужчин, а среди наёмных работников – 16 и 18% соответственно.

Времярасход на вторую составляющую общей трудовой нагрузки – неоплачиваемый труд (бытовую деятельность) – наоборот, много больше у предпринимательниц и самозанятых, чем у мужчин в той же группе (на 15,5 часа в неделю), не говоря уже о том, что они вообще самые значительные (31,3 часа). У наёмных работников в этом случае наблюдается та же закономерность, но разница все-таки меньше – 9,7 часа в неделю. Однако, несмотря на такую основательную загруженность бытовой деятельностью женщин-предпринимателей и самозанятых, их общая трудовая нагрузка является менее

Таблица 4
**Реальное поведение предпринимателей и самозанятых, 2019–2020 гг.,
 в среднем на одного опрошенного в неделю, часы**

Группа видов деятельности	Мужчины		Женщины	
	предпри- ниматели и самоза- нятые	наёмные работники, «пятиднев- ка»	предпри- ниматели и самоза- нятые	наёмные работники, «пятиднев- ка»
1. Оплачиваемый труд	40,5	38,7	34,1	38,8
2. Виды деятельности, связанные с оплачиваемым трудом	7,7	7,5	4,7	7,0
3. Труд в домашнем хозяйстве	5,8	11,0	19,1	17,0
4. Уход за детьми и их воспитание	7,4	3,3	7,9	4,9
5. Совершение покупок и пользование услугами	2,6	2,0	4,3	3,9
Вся бытовая деятельность (3+4+5)	15,8	16,3	31,3	25,8
Общая трудовая нагрузка (1+2+3+4+5)	64,0	62,5	70,1	71,6
7. Удовлетворение физиологических потребностей (уход за собой, питание, сон)	76,5	73,7	76,1	74,6
8. Занятия в свободное время, в том числе:	27,5	31,8	21,8	21,8
пользование интернетом, включая онлайн-общение	7,9	4,3	7,1	3,7
общение без общения в интернете	7,4	7,5	3,9	3,4
физкультура, спорт и активный досуг	5,0	8,5	2,6	3,4
просмотр ТВ, прослушивание радио	4,9	8,6	5,6	7,9
учёба и самообразование	0,5	0,7	0,0	1,4
религиозная и общественная деятельность	0,0	0,3	0,0	0,2
чтение	0,1	0,4	1,3	0,6
бездейственный отдых	1,7	1,5	1,3	1,2
Весь недельный фонд времени	168,0	168,0	168,0	168,0

обременительной по сравнению с нагрузкой женщин – наёмных работников. В то же время мужчины – наёмные работники, в силу меньшей, чем у предпринимателей и самозанятых продолжительности оплачиваемого труда, отличаются и самой малой величиной общей трудовой нагрузки (62,5 часа против 64,0 часа в неделю соответственно). Меньше всех (73,7 и 76,5 часа в неделю соответственно) они расходуют времени и на восстанавливающую деятельность (удовлетворение физиологических потребностей), что вполне логично.

Наиболее ущемлёнными в этом смысле оказываются предпринимательницы и самозанятые, которые, имея на 6,1 часа в неделю большую общую трудовую нагрузку по сравнению с мужчинами той же группы, на восстановление расходуют меньше времени (на 0,4 часа) (см. табл. 4).

Гендерный фактор особенно сильно проявил себя в показателях, характеризующих величину и структуру проведения свободного времени. Несколько неожиданным оказался вывод об абсолютно идентичной величине свободного времени у предпринимателей, самозанятых и наёмных работников из числа женщин, трудившихся в условиях «пятидневки», – 21,8 часа в неделю. А величина свободного времени, выявленная у мужчин – наёмных работников, как и ожидалось, значительно превысила аналогичную величину у предпринимателей и самозанятых – на 4,3 часа в неделю. Надо признать, что наёмные работники отличаются и наибольшими времязатратами на группу занятий «физкультура, спорт и активный досуг» (8,5 часа в неделю), на просмотр ТВ и прослушивание радио (8,6 часа), на «общение без общения в интернете» (7,5 часа). У предпринимателей и самозанятых (мужчин) определились свои предпочтения: «пользование интернетом, включая онлайн-общение» (7,9 часа) и «общение без общения в интернете» (7,4 часа). Однако развивающие занятия не являются для них сферой особого предпочтения.

Реальное поведение женщин рассматриваемой группы отличается от поведения мужчин, но характеризуется большей структурной близостью с женщинами, работающими по найму. В активный досуг женщины вовлечены больше мужчин (67% женщин против 50% мужчин, имевших затраты времени в день опроса), среди опрошенных есть и те, которые не имели затрат времени в день опроса, поэтому рассчитываются затраты времени в среднем для всех опрошенных, куда входят и «неучастники», а также при необходимости рассчитываются затраты времени только для «участников» вида деятельности, но сами занятия группы «физкультура, спорт и активный досуг» менее длительные, чем у мужчин (2,6 часа у женщин против 5,0 часа у мужчин в неделю). Их времярасход на чтение в 13 раз превышает аналогичный показатель у мужчин. Однако не выявлено ни одной участницы в группе занятий «учёба и самообразование», а среди мужчин таких 25%. На эти занятия женщины из среды работающих по найму тратят 1,4 часа в неделю, хотя читают они много меньше женщин-предпринимателей и самозанятых (см. табл. 4). Предпринимательницы и самозанятые значительно меньше, чем мужчины из этой группы, общаются вне интернета.

В отличие от наёмных работников, у предпринимателей и самозанятых не зафиксированы времязатраты на религиозную и общественную деятельность.

В целом бюджет времени предпринимателей и самозанятых не относится к типу использования фонда времени, который характеризуется высокой степенью его напряжённости, более активным досугом и сильнее выраженной развивающей составляющей, то есть данная гипотеза не получила подтверждения в ходе анализа. Скорее всего, именно поведение самозанятых, присутствующих в составе группы, повлияло на содержание вывода.

Недельный ритм повседневной деятельности наёмных работников в показателях времязиспользования

Изучение недельного ритма жизнедеятельности позволяет углубить представление о направленности использования работающим населением имеющихся возможностей организации жизни в сферах оплачиваемого труда, быта, отдыха и саморазвития. Его можно проследить по данным бюджета времени работников, занятых по найму, по каждому из семи дней недели. На рисунках 5 и 6 показано распределение трудовой, восстанавливающей и развивающей групп видов деятельности в условиях пятидневной рабочей недели.

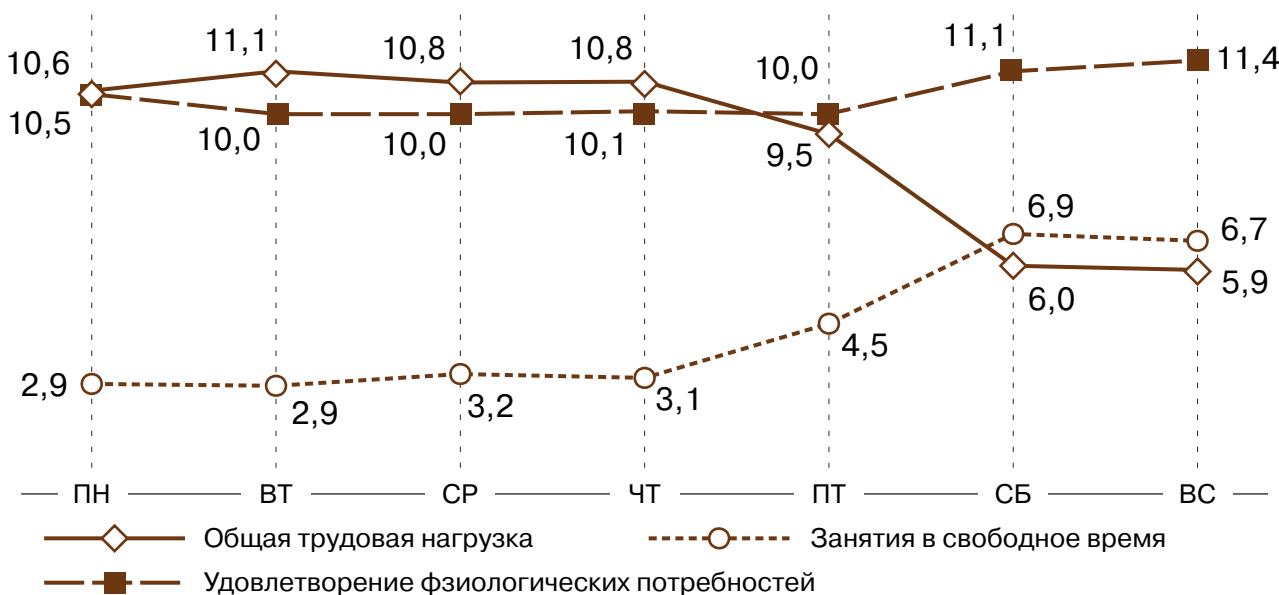


Рис. 5. Недельный ритм времязиспользования у мужчин при пятидневной рабочей неделе, 2019–2020 гг., на одного опрошенного в день, часы

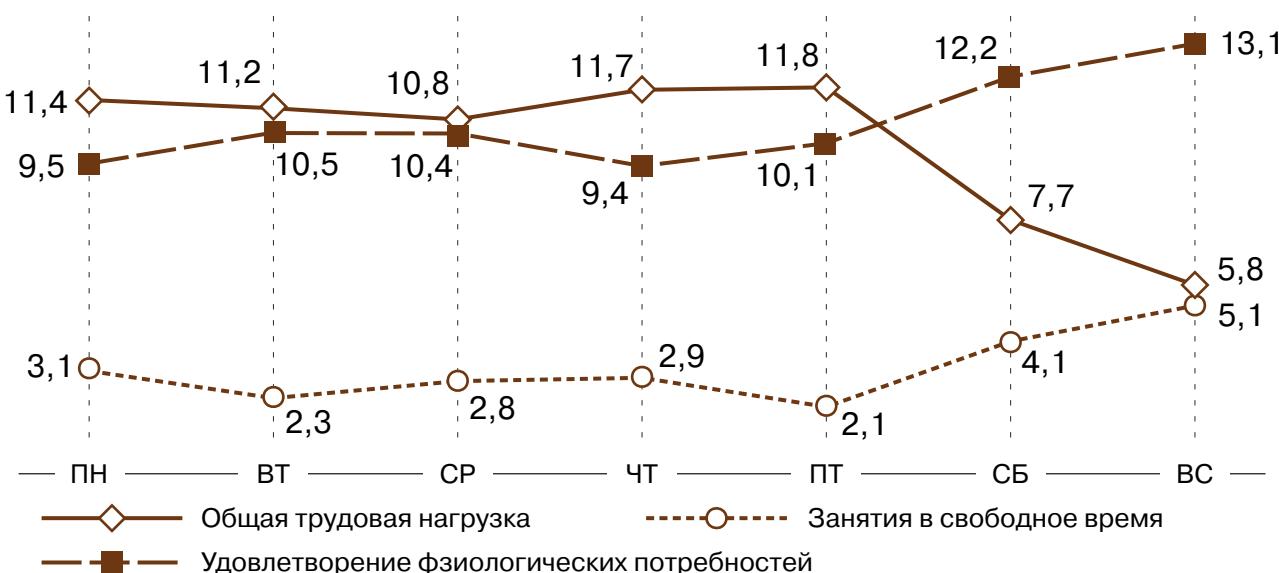


Рис. 6. Недельный ритм времязиспользования у женщин при пятидневной рабочей неделе, 2019–2020 гг., на одного опрошенного в день, часы

Ещё в 70-х годах прошлого столетия при изучении межотраслевой динамики недельной работоспособности человека были выявлены дни её максимального уровня: вторник, среда, четверг [27, с. 87]. Распределение показателей времени общей трудовой нагрузки в течение будних дней при «пятидневке», показанное на рисунке 5 для мужчин, иллюстрирует и сегодня именно это своего рода правило: 11,1 часа (вторник), 10,8 часа (среда), 10,8 часа (четверг). Однако на распределение аналогичных показателей общей трудовой нагрузки женщин (рис. 6) это правило распространить не получилось. Самые высокие показатели трудоспособности у женщин пришлись на понедельник (11,4 часа), четверг (11,7 часа), пятницу (11,8 часа).

У мужчин обеим составляющим общей трудовой нагрузки – оплачиваемому труду вместе с видами деятельности, связанными с работой, и неоплачиваемому труду – соответствует максимальный времярасход на них во вторник – 9,5 и 1,6 часа соответственно. В среду – 9,0 и 1,8 часа соответственно, в четверг – 9,3 и 1,5 часа соответственно. Однако следует заметить, что в понедельник время оплачиваемого труда с накладными времязатратами также представляется со-поставимым – 9,1 и 1,5 часа соответственно. Длительность неоплачиваемого труда у мужчин, которая держится в названные выше три дня и, кроме того, в понедельник в пределах 1,5–1,8 часа, формируется, по-видимому, независи-мо от величины оплачиваемого труда вместе с накладными времязатратами. Заметное ослабление трудовой нагрузки происходит у мужчин только в по-следний будний день – пятницу (8,3 и 1,2 часа). В течение двух выходных дней (субботы и воскресенья) она снижается по отношению к максимальной её ве-личине (во вторник) почти в 2 раза в каждый из этих нерабочих дней.

Времязатраты мужчин на удовлетворение физиологических потребностей (сон, уход за собой, питание) распределяются по будням практически равномерно (10,0–10,1 часа), за исключением понедельника (10,5 часа), хотя ему предшествую-тут два выходных дня с расходом времени на восстановливающую группу видов деятельности: 11,1 часа в субботу и 11,4 часа в воскресенье. Кроме того, в поне-дельник у работников выявлен самый продолжительный с понедельника по пят-ницу сон (8,3 часа). Объяснить данный факт можно тем, что первый рабочий день недели – это в известном смысле переходный период, в который организм человека адаптируется к началу новой рабочей недели, отсюда и дополнительная потребность в восстановлении в понедельник, даже при не самой высокой трудо-вой нагрузке. Эта интерпретация указанного факта подтверждается выявленной у мужчин достаточностью времяресурса на физическое восстановление в течение остальных будних дней, так как его величина практически постоянная.

Показатели наибольших времяресурсных возможностей для занятий в сво-бодное время в будние дни (в сравнении с трудовой деятельностью) у муж-чин сдвигаются на среду (3,2 часа), четверг (3,1 часа) и пятницу (4,5 часа). Особенным разнообразием наполнения занятиями отмеченные дни не отли-чаются, даже пятница. Хотя затраты времени на «учёбу и самообразование» выявлены как раз только в четверг (0,2 часа), пятницу (0,5 часа) и воскресенье

(0,1 часа). Основная доля времяресурса, по дням недели, расходуется на «просмотр ТВ, интернет, включая интернет-общение, другие виды общения, чтение, прослушивание радио», при этом самые значительные времязатраты мужчин в будни происходят именно в среду (2,4 часа) и пятницу (2,6 часа). Занятия физкультурой, спортом отсутствуют во все дни недели. Понедельник, кроме более низких показателей трудовой нагрузки и высоких показателей по восстановлению, отличается у мужчин от других будних дней ещё и тем, что этот день отмечен в 2 с лишним раза большим времярасходом на игры (не настольные).

Общая трудовая нагрузка в субботу и воскресенье складывается также из оплачиваемого и неоплачиваемого труда, т. к. имеет распространение практика работы в установленные графиком выходные дни и привлечение к ней некоторого числа работников. В субботу общая трудовая нагрузка состоит из 2,6 часа оплачиваемого труда и 3,4 часа бытовой деятельности, в воскресенье – из 1,7 и 4,2 часа соответственно (в среднем на опрошенного как имевших, так и не имевших часы работы в установленные выходные, вместе взятых). Понятно, что на одного опрошенного, имевшего часы работы в выходные, показатели оплачиваемого труда и видов деятельности, связанных с ним, выше. Около половины бытовых времязатрат приходится у мужчин на работы на земельном участке, в саду, огороде.

Такое положение, которое характеризуется не только наличием у мужчин значительной величины неоплачиваемого труда и часов оплачиваемой работы в субботу и воскресенье (в большинстве случаев – это установленные нерабочие дни), трудно считать удовлетворительным. Также трудно ожидать, что в этих условиях мужчины предпочтут активный и развивающий досуг пассивному времяпрепровождению в свободное время в нерабочие дни.

У женщин, как сказано выше, при «пятидневке» периодам наибольшей работоспособности соответствуют другие дни недели: понедельник (11,4 часа), четверг (11,7 часа) и пятница (11,8 часа). Говоря иначе, после выходных дней они включаются в работу «без раскачивания», но затем ко вторнику и далее к среде происходит спад их трудовой нагрузки (рис. 6), а в четверг и пятницу выявлены самые высокие показатели трудовой нагрузки. По трём дням повышенной работоспособности женщин – понедельник, четверг, пятница – соотношение оплачиваемого труда вместе с накладными времязатратами и бытовой деятельности выглядит следующим образом: 8,7 и 2,7 часа, 8,7 и 3,0 часа, 9,6 и 2,2 часа соответственно. Длительность оплачиваемого труда по двум из трёх дней меньше, чем у мужчин, а вот в пятницу она не только достигает «пика», но и превосходит наибольшую величину её у мужчин (9,5 часа во вторник). В субботу (рассматриваем её как нерабочий день) время общей трудовой нагрузки женщин, работающих по найму, практически достигает 8-часового рабочего дня – 7,7 часа, из которых 6,8 часа – неоплачиваемая бытовая деятельность, а в воскресенье – 5,8 часа, но уже только неоплачиваемого труда.

Логика распределения затрат времени на физическое восстановление у женщин не согласуется с циклом работоспособности. В понедельник и четверг (дни

повышенной работоспособности) время восстановления – 9,5 и 9,4 часа соответственно (здесь самая низкая длительность сна – 7,3 и 7,4 часа), а в дни спада работоспособности (вторник и среду) – 10,5 и 10,4 часа (сон составляет 8,0 и 7,8 часа). Согласование обнаруживается только при самой большой дневной трудовой нагрузке в пятницу, времярасход женщин на удовлетворение физиологических потребностей составляет 10,1 часа, из них на сон тратится 8,0 часа. Как следствие распределения суточного фонда времени по будним дням, в субботу и воскресенье значительная его часть при «пятидневке» употребляется женщинами именно на восстановление: в частности, сон отнимает 9,8 и 10,9 часа соответственно.

Использование свободного времени женщинами, работающими по найму, при меньшей его величине по дням недели (при сравнении с мужчинами) характеризуется похожими закономерностями, т. е. скорее пассивным его проведением. Вместе с тем, в отличие от мужчин, у женщин зафиксированы хотя и небольшие, но ежедневные (кроме субботы и воскресенья) затраты времени на «учёбу и самообразование», в том числе в дни высокой работоспособности (0,2, 0,3 и 0,3 часа в понедельник, четверг и пятницу соответственно). Однако малы их времязатраты на отдых на открытом воздухе (в будни не превышают 6 мин., кроме четверга (24 мин.), но и в воскресенье всего 1,2 часа), хотя относительно невелико, в сравнении с мужчинами, и увлечение играми.

Анализ недельного ритма времязиспользования у мужчин и женщин, работающих по найму в условиях пятидневной рабочей недели, выявил гендерные особенности адаптационных практик. Недельный ритм времязиспользования у мужчин представляется более щадящим с точки зрения сохранения физического здоровья, чем у женщин, однако в обоих случаях отличается во многом пассивным характером, мало отвечающим целям саморазвития работников, т. е. является далёким от оптимального варианта поведения.

Исследования недельного ритма времязатрат горожан, работающих по найму, были продолжены и для группы «другие режимы рабочей недели». В ходе анализа мы сочли целесообразным дополнить указанную группу наёмными работниками, имевшими шестидневную рабочую неделю с одним выходным днём.

На рисунке 7 видно, что, в сравнении с «пятидневкой», при других режимах рабочей недели у мужчин зафиксированы те же два дня (вторник – 12,6 часа, четверг – 10,3 часа) повышенной работоспособности (общая трудовая нагрузка) из выявленных трёх дней недели. Третийм днём является понедельник (10,6 часа). Нужно отметить, что в понедельник, как в условиях «пятидневки», так и при других режимах рабочей недели, показатели общей трудовой нагрузки у мужчин идентичны, но соотношение времени оплачиваемой работы вместе с накладными времязатратами и неоплачиваемого труда в этот день существенно различается – 9,1 и 1,5 часа и 7,3 и 3,3 часа соответственно. «Пик» работоспособности при других режимах рабочей недели приходится у мужчин на вторник (11,1 и 1,5 часа), т. е. такая же закономерность, как при «пятидневке». В четверг – третий день повышенной работоспособности при других

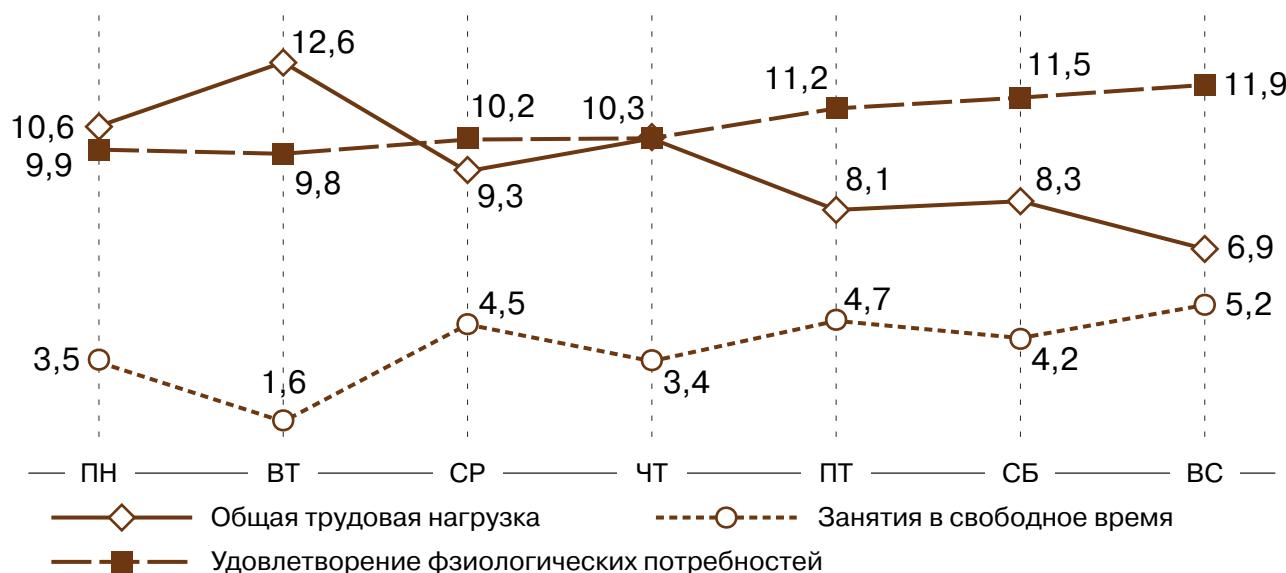


Рис. 7. Недельный ритм временииспользования у мужчин при других режимах рабочей недели, 2019–2020 гг., на одного опрошенного в день, часы



Рис. 8. Недельный ритм временииспользования у женщин при других режимах рабочей недели, 2019–2020 гг., на одного опрошенного в день, часы

режимах рабочей недели выявлено рабочее время, идентичное зафиксированному в четверг при «пятидневке», равное 9,3 часа, а бытовая деятельность потребовала всего 1,0 часа. Учитывая, что в условиях других режимов рабочей недели присутствует «шестидневка», а также варианты, когда нет установленного графика работы или режим работы ненормированный, предполагалось, что использование времени в субботу и воскресенье будет иметь существенные особенности по сравнению с «пятидневкой». Однако оказалось, эти дни недели для большинства мужчин выполняют функцию выходного дня, хотя их рабочее время при «пятидневке» в субботу в 1,8 раза меньше, а в воскресенье, наоборот, в 1,2 раза больше.

Закономерности в сфере удовлетворения физиологических потребностей, на первый взгляд, совершенно аналогичны. Самой большой величине общей

трудовой нагрузки соответствуют самые малые времязатраты на восстановление (во вторник 9,8 часа) и, наоборот, наименьшей её величине – весьма значительные времязатраты (в пятницу 11,2 часа). При этом в дни с понедельника по среду сон составляет 7,8 часа, в четверг – 7,7 часа, а в пятницу резко возрастает до 8,5 часа. Объясняется такое положение, на наш взгляд, тем, что к концу рабочей недели проявляется своего рода эффект накопленной усталости: трудовая нагрузка падает и требуется значительная физиологическая компенсация, в отличие от начала недели, когда запрос на подобную компенсацию ещё не оформленся. Таким образом, картина ритма восстановливающей деятельности при других режимах рабочей недели демонстрирует более сложную адаптационную конфигурацию по сравнению с «пятидневкой».

Величина свободного времени при других режимах рабочей недели у мужчин меньше, чем при «пятидневке» (особенно в субботу и воскресенье: в 1,6 и 1,3 раза), но структура их занятий отличается несколько лучшими по сравнению с «пятидневкой» характеристиками. В плане использования времяресурса выделяется именно пятница (не только большими затратами на восстановление), её ресурс свободного времени у мужчин для буднего дня огромный – 4,7 часа, – из которого собственно досуг потребляет 4,5 часа, и он относительно разнообразен. В пятницу мужчины посещают учреждения культуры (0,7 часа), гуляют на открытом воздухе (0,4 часа), понятно, что самый значительный времяресурс употребляется на «просмотр ТВ, прослушивание радио, интернет, включая интернет-общение» (1,7 часа) и, конечно, на разные игры (0,9 часа) и другие досуговые занятия. Остальное время расходуется на «учёбу и самообразование» (0,3 часа), это единственный день, когда зафиксирована данная группа занятий.

К какому общему выводу приводит анализ распределения времязатрат на общую трудовую нагрузку по семи дням недели у мужчин? Как при «пятидневке», так и при других режимах рабочей недели выявлены одни и те же дни наивысшего уровня работоспособности, а именно: вторник, среда, четверг и «примкнувший» к ним понедельник. Такая конфигурация недельной работоспособности у мужчин оправданно ложится в пространство четырёхдневной рабочей недели с тремя выходными днями. Понятно, что требуется дальнейшее более углублённое изучение данного подхода, но в первом приближении такая постановка вопроса, как нам представляется, заслуживает внимания.

Какова картина распределения времяресурса по дням недели при других режимах рабочей недели у женщин? Рисунок 8 иллюстрирует аналогичную по характеру работоспособности волну, определившуюся при «пятидневке». Во-первых, выявлены те же дни повышенной трудоспособности: понедельник (11,2 часа общей трудовой нагрузки, 7,0 часа оплачиваемой работы с накладными затратами времени, 4,2 часа бытового неоплачиваемого труда), четверг (10,9, 8,8 и 2,1 часа соответственно) и пятница (12,5, 9,8 и 2,7 часа). Во-вторых, также зафиксирован спад работоспособности во вторник (10,8, 8,1 и 2,7 часа соответственно) и среду (10,0, 4,0 и 6,0 часа) и её «пик» в пятницу, только

сильнее выраженный, чем при «пятидневке». Надо заметить, что в «пиковые» сутки у женщин (в пятницу) и у мужчин (во вторник) величина общей трудовой нагрузки практически одинаковая – 12,5 и 12,6 часа, хотя у женщин рабочее время в её составе в 1,1 раза меньше, чем у мужчин.

Есть ещё одна особенность, выявленная в условиях труда при других режимах рабочей недели только у женщин: на протяжении всей недели единственный день, который может (хотя бы относительно) претендовать на роль выходного дня, – среда (4,0 часа рабочего времени и 6,0 часа бытовой деятельности), хотя и в этом случае «с натяжкой». Поведение женщин, работающих при других режимах рабочей недели, ни в субботу (6,8 часа рабочего времени и 3,6 часа бытовой деятельности), ни в воскресенье (9,9 и 2,1 часа соответственно) абсолютно не сообразуется с днями отдыха и восстановления.

Также, как у мужчин, работающих при других режимах рабочей недели, у женщин при самой большой общей трудовой нагрузке – самые низкие суточные времязатраты на удовлетворение физиологических потребностей, и наоборот (в пятницу – 12,5 часа и 9,4 часа, в среду – 10,0 часа и 11,1 часа). Эта закономерность схожа с той, что наблюдается и при «пятидневке». В отличие от неё, при других режимах рабочей недели сон с понедельника по четверг требует у женщин большей длительности. Но в пятницу (7,5 часа), субботу (7,3 часа) и воскресенье (7,7 часа) продолжительность такого важнейшего вида отдыха и восстановления уступает их времязатратам при «пятидневке» и меньше, чем у мужчин при других режимах рабочей недели (8,5, 8,9 и 9,5 часа соответственно).

Показатели свободного времени по дням недели у женщин в целом хуже, чем в условиях их работы при «пятидневке» (рис. 6 и 8). Они также хуже значений, выявленных у мужчин при других режимах рабочей недели, особенно в пятницу (в 2,2 раза), воскресенье (в 2,0 раза), понедельник (в 1,7 раза) и четверг (в 1,5 раза). Проведение свободного времени при других режимах рабочей недели у женщин (и досуговые занятия, и развивающие) отмечено значительно меньшими времяресурсными показателями, чем при «пятидневке». Таким образом, далеко не самый оптимальный ритм повседневной деятельности женщин из группы наёмных работников, которые трудятся при других режимах рабочей недели, является результатом преодоления больших трудностей на пути социальной адаптации, и далеко не самым лучшим образом.

Режимы работы и удовлетворённость использованием времени в сферах труда, быта и отдыха, социальное самочувствие горожан

Удовлетворённость состоянием временииспользования в сферах труда, быта и отдыха в зависимости от режимов работы, социальное самочувствие работающих горожан рассматриваются нами как значимые характеристики их социальной адаптации.

Проблемы влияния изменений и условий занятости на повседневную жизнь работников, являясь предметом эмпирических исследований, получают, под

разным углом зрения, отражение в публикациях последних лет. Анализируется влияние: нестандартных трудовых графиков на баланс между работой и жизнью [28; 29], характера занятости на качество трудовой жизни [30], альтернативных форм занятости на адаптационные процессы в системе управления персоналом [31]; баланс «работа – дети» [32]. Рассматриваются трудовые ценности самостоятельной и организационной занятости [33].

В логике поставленной цели и задач настоящей статьи продолжение анализа сконцентрировано на результатах исследования влияния режимов работы на удовлетворённость использованием времени на разные виды повседневной деятельности и на социальное самочувствие горожан.

Предварим анализ удовлетворённости использованием времени данными, показывающими, для какой группы наёмных работников их график работы, по самооценке, является более удобным: «пятидневка» – для 96% мужчин и для 88% женщин; «четырёхдневка» – для 91% и 92%; «другие режимы рабочей недели» – для 66% и 78% соответственно. Называли график неудобным в последней группе каждая вторая женщина, имеющая детей до 18 лет, и каждый третий мужчина, состоящий в браке и имеющий детей до 18 лет. Но такой же график считают удобным состоящие в браке мужчины и женщины без детей до 18 лет (79% и 83% соответственно) и одинокие женщины (одна в домохозяйстве), которые такую оценку давали в 100% случаях.

Для оценки удовлетворённости использованием времени в сферах труда, быта и отдыха использованы ответы респондентов на вопрос: «Удовлетворены ли Вы количеством времени, которое Вы расходуете на следующие виды повседневной деятельности и насколько?». Варианты ответа (5-балльная шкала): 1 – совершенно не удовлетворены; 2 – скорее не удовлетворены, чем удовлетворены; 3 – частично удовлетворены, частично нет; 4 – скорее удовлетворены, чем нет; 5 – полностью удовлетворены. Показатели удовлетворённости использованием времени на разные виды повседневной деятельности при различных режимах работы представлены в таблице 5.

При «пятидневке», судя по среднему баллу, мужчины удовлетворены затратами времени на все виды повседневной деятельности в большей степени, чем женщины. Почти половина работающих мужчин «полностью удовлетворены» затратами времени на уход за детьми и на воспитание детей. Среди женщин аналогичный вариант ответа на оба вопроса выбрали только около трети. Особенно заметными по данному показателю являются гендерные различия в оценках рабочего времени и затрат времени на занятия в свободное время: по этим параметрам оценки мужчин в 2,5 и в 3 раза превышают оценки женщин.

Оценки величины затрат времени на все виды повседневной деятельности у мужчин, работающих по другим режимам рабочей недели (напоминаем, что это наёмные работники, у которых нестандартные графики работы или нет установленного графика работы), более низкие, чем у мужчин, работающих на «пятидневке». Однако оценки величины затрат времени на разные виды повседневной деятельности у женщин с другими режимами рабочей недели,

Таблица 5

Удовлетворённость работающих горожан затратами времени на разные виды повседневной деятельности, 2019–2020 гг., средний балл и доля респондентов, выбравших вариант ответа 5

Вид повседневной деятельности	Наёмные работники				Предприниматели, самозанятые	
	пятидневная рабочая неделя		другие режимы рабочей недели			
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Рабочее время на основной и дополнительной работе	3,8 (32)	3,5 (13)	3,7 (26)	3,7 (24)	3,9 (44)	3,6 (25)
Труд по дому	4,0 (36)	3,7 (25)	3,7 (24)	3,8 (35)	3,9 (47)	3,8 (25)
Посещение предприятий торговли	4,0 (34)	3,7 (20)	3,7 (23)	3,8 (33)	3,9 (41)	3,9 (33)
Посещение предприятий и учреждений сферы услуг	3,9 (23)	3,6 (15)	3,8 (19)	3,8 (28)	4,1 (50)	3,7 (50)
Медицинское обслуживание	3,5 (18)	3,1 (12)	3,3 (13)	3,3 (20)	3,1 (25)	3,3 (8)
Труд в саду, огороде	3,8 (38)	3,7 (27)	3,5 (30)	4,0 (23)	3,6 (21)	3,3 (27)
Уход за собой	4,1 (40)	3,8 (28)	3,8 (28)	3,9 (38)	3,9 (41)	3,8 (33)
Сон	4,1 (35)	3,8 (45)	3,6 (23)	3,8 (45)	3,7 (35)	3,7 (17)
Питание	4,2 (38)	3,9 (27)	3,8 (30)	3,7 (23)	3,8 (35)	3,9 (25)
Уход за детьми	4,1 (46)	3,8 (33)	3,8 (35)	4,1 (38)	3,7 (31)	3,6 (18)
Воспитание детей	4,2 (46)	3,8 (36)	3,8 (33)	4,3 (42)	3,6 (31)	3,6 (18)
Занятия в свободное время	3,9 (36)	3,3 (12)	3,5 (23)	3,7 (28)	3,7 (29)	3,6 (17)

как правило, выше, чем у женщин, работавших на «пятидневке». При этом, судя по средним баллам, оценки затрат времени на уход за детьми и на воспитание детей у женщин даже выше, чем у мужчин (4,1 и 3,8 и 4,3 и 3,8 балла соответственно). Превышают аналогичные показатели у них и оценки времени на занятия в свободное время (3,7 и 3,3 балла).

Особое внимание обратим на тот факт, что оценки рабочего времени на основную и дополнительную работу у женщин, занятых на рабочих местах с другими режимами рабочей недели, выше, чем у женщин, работающих на «пятидневке» (3,7 и 3,5 балла соответственно), хотя фактические затраты времени у них большие (9,6 и 7,4 часа в среднем за рабочий день соответственно). Кроме того, при других режимах рабочей недели женщинам приходится почти в 3 раза чаще работать в установленные графиком выходные дни. Женщины в 2,5 раза чаще чувствуют себя очень уставшими после работы. Они меньше удовлетворены своей работой (3,4 и 3,7 балла). Можно предположить, что выбор отличного от «пятидневки» режима рабочей недели для определённой части тружениц (даже при менее благоприятных условиях труда) является фактором, который

оказывает позитивное влияние на их социальную адаптацию. Действительно, удовлетворённость жизнью в целом у них такая же, как и у женщин, работающих по «пятидневке» (3,7 балла в обеих группах).

Женщины из группы предпринимателей и самозанятых так же, как и женщины, работающие по другим графикам, в большей степени, чем женщины, работающие по «пятидневке», удовлетворены величиной и рабочего, и свободного времени. Удовлетворённость жизнью в целом у них выше (3,9 балла), чем у женщин – наёмных работников. Нельзя не отметить, что оценки удовлетворённости затратами времени на уход за детьми и на воспитание детей в группе предпринимателей и самозанятых ниже, чем в группе занятых на «пятидневке» и у мужчин, и у женщин.

Для обобщённой оценки использования времени обратимся к ответам респондентов на вопрос: «*Ощущаете ли Вы в повседневной жизни нехватку времени или, наоборот, у Вас бывает время, которое Вы не знаете, чем занять?*» Как выяснилось, только примерно треть респондентов, как среди наёмных работников, так и среди предпринимателей и самозанятых, выбрали вариант ответа «*Не ощущаю ни нехватки, ни излишка времени*» (37 и 35% соответственно). Варианты ответа «*Ощущаю излишek времени изредка*» и «*Ощущаю излишek времени очень часто*» выбирали единицы (по 3% в обеих группах). Большинство и наёмных работников, и предпринимателей и самозанятых выбрали варианты ответа «*Ощущаю нехватку времени очень часто*» и «*Ощущаю нехватку времени изредка*» (60 и 62% соответственно).

Важным является вопрос, влияют ли режимы работы на удовлетворённость работой и удовлетворённость жизнью в целом, т. е. на два важнейших показателя социальной адаптации в меняющихся условиях занятости. Как выяснилось, большинство работников удовлетворены в той или иной степени и работой (60%), и жизнью в целом (66%), средние баллы (по 5-балльным шкалам), соответственно, у наёмных работников на «пятидневке» – 3,8 и 3,7 балла, а у наёмных работников, трудящихся в условиях других режимов рабочей недели, – 3,7 и 3,8 балла, у предпринимателей и самозанятых – 4,4 и 4,0 балла.

Закономерно предположить, что на удовлетворённость жизнью в целом при различных режимах работы будет влиять обобщённая оценка использования времени. Судя по данным, приведённым на рисунке 9, доля удовлетворённых жизнью работников («пятидневка»), при нехватке времени у них *очень часто*, практически вдвое меньше доли удовлетворённых жизнью в случае, когда респонденты *не ощущают ни нехватки, ни излишка времени* (39 и 80% соответственно).

При других режимах рабочей недели доля удовлетворённых жизнью работников при *нехватке времени* у них *очень часто* также меньше доли удовлетворённых жизнью в случае, когда респонденты *не ощущают ни нехватки, ни излишка времени*, но различия не так уж велики (67% и 81% соответственно).

На какие виды деятельности работающим жителям не хватает времени, можно судить по их ответам на вопрос: «*Если бы Ваше свободное время значительно возросло, то на какие занятия Вы бы увеличили затраты времени?*».

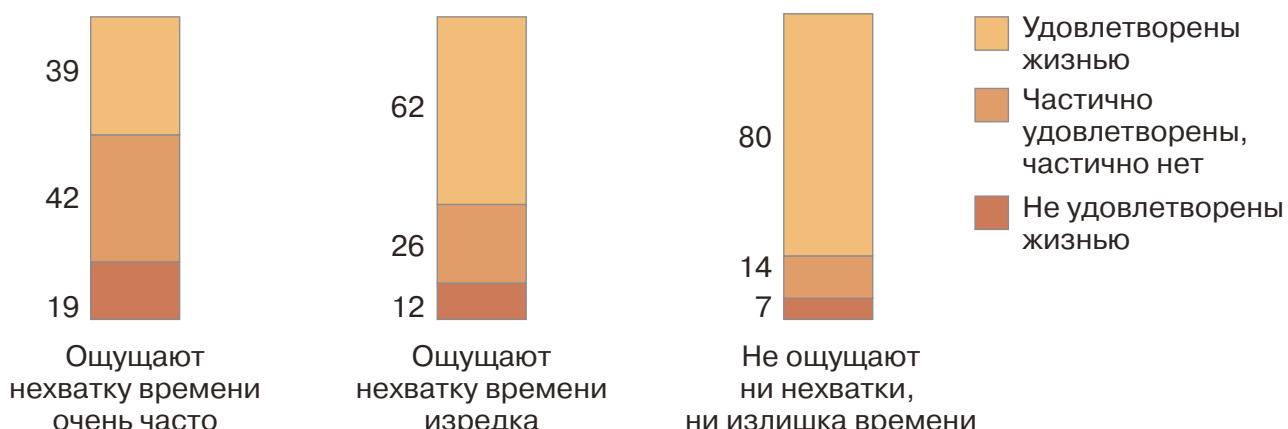


Рис. 9. Удовлетворённость жизнью в целом наёмных работников при «пятидневке», в зависимости от обобщённой оценки использования времени, 2019–2020 гг., %

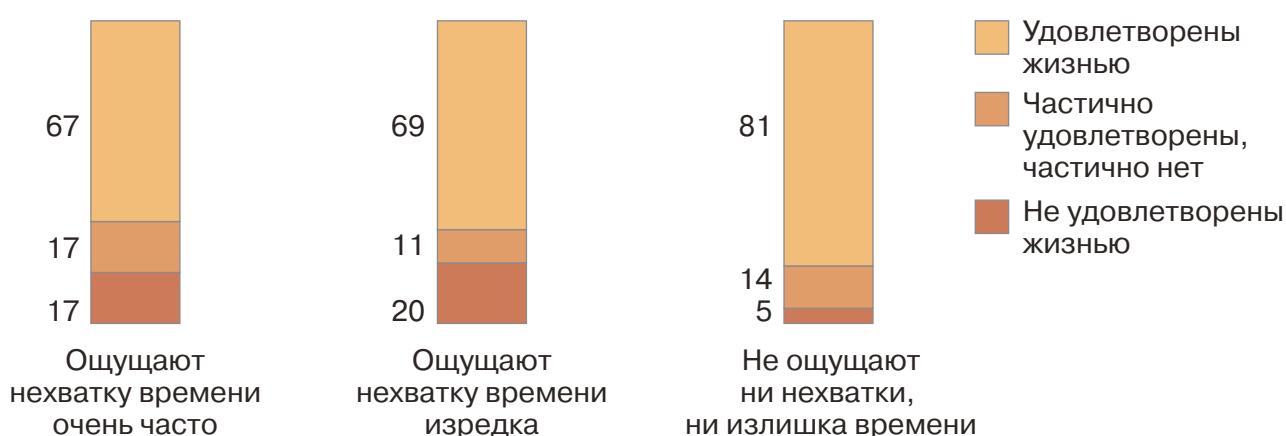


Рис. 10. Удовлетворённость жизнью в целом наёмных работников при других режимах работы, в зависимости от обобщённой оценки использования времени, 2019–2020 гг., %

Половина предпринимателей и самозанятых (50%) и почти половина наёмных работников (44%) увеличили бы затраты времени на занятия с детьми, с семьёй. Не менее четверти респондентов в обеих группах работающих горожан хотели бы в проективной ситуации потратить свободное время на посещение кинотеатров, театров и других зрелищ (по 32% соответственно), на занятия спортом и туризмом (27 и 24%), т. е. на досуг вне дома. Однако примерно такое же число респондентов потратили бы его на просмотр телепередач (28 и 21% соответственно) и предпочли бы просто отдыхать, ничего не делая (27 и 39%), т. е. предпочли бы пассивный досуг. Примечательно, что в группе предпринимателей и самозанятых втрое больше, чем среди наёмных работников, тех, кто выразил пожелание потратить свободное время на повышение квалификации (47% первых против 14% вторых) и на интернет для самообразования, расширения культурного кругозора (24% против 10%). Отметим, что желаемые занятия практически одинаковые и у работников, которые трудятся на «пятидневке», и у работников, которые работают по нестандартным графикам или без установленного графика работы.

Выводы

Влияние режимов работы на использование времени являлось предметом анализа при проведении обследований бюджетов времени работающего населения уже с 1970-х гг. Особое внимание уделялось социальным последствиям перехода с шестидневной на пятидневную рабочую неделю. В современной России, в связи с существенными изменениями в видах и формах занятости и широким распространением наряду со стандартной «пятидневкой» других режимов работы, вопрос о влиянии режимов работы на использование времени в сферах труда, быта и отдыха вновь актуализируется. Уже до периода пандемии, по данным наших исследований, только чуть больше половины наёмных работников трудились в условиях «пятидневки», у остальных работающих по найму были другие режимы рабочей недели. Выбор новых видов занятости (предпринимательство, самозанятость) можно рассматривать как активный способ адаптации горожан к новой социальной реальности.

Сравнение структурирования наёмными работниками суточного фонда времени в рабочий день при «пятидневке» и других режимах работы выявило возрастание во втором случае общей трудовой нагрузки, прежде всего – за счёт увеличения времени оплачиваемого труда в сумме с накладными времязатратами. Время неоплачиваемого труда (бытовой деятельности), наоборот, меньше в условиях других режимов работы, а в его составе вдвое сокращается времярасход на социально значимый уход за детьми и их воспитание. Уменьшается и времяресурс, расходуемый на удовлетворение физиологических потребностей (сон, питание, уход за собой). Самые большие времяресурсные (количественные и качественные) потери при других режимах работы несут занятия в свободное время. В целом использование наёмными работниками времяресурса в рабочие дни при других режимах работы представляется более напряжённым и менее продуктивным, «пятидневка» отличается определёнными адаптационными преимуществами. Величина общей трудовой нагрузки наёмных работников при «четырёхдневке» в рабочий день больше, чем при «пятидневке». В нерабочий день по отношению к рабочему дню нагрузка снижается сильнее, чем при «пятидневке», что обеспечивает четырёхдневному режиму работы лучшие времяресурсные возможности для осуществления восстанавливающей и развивающей деятельности, что, однако, не тождественно лучшей реализации этих возможностей. Бюджет времени предпринимателей и самозанятых не относится к типу использования фонда времени, который характеризуется высокой степенью его напряжённости, более активным досугом и сильнее выраженной развивающей составляющей.

«Пятидневка» является более предпочтительной для наёмных работников с детьми до 18 лет. Женщин, не имеющих семью и детей до 18 лет, молодых, не высокого образовательного и квалификационного уровня наёмных работников больше выявлено в группе работающих при других режимах работы.

Изучение недельного ритма жизнедеятельности позволило расширить представление об использовании наёмными работниками имеющихся возможностей

организации повседневной жизни и адаптации к её условиям. Как при «пятидневке», так и при других режимах работы выявлены одни и те же дни наивысшего уровня работоспособности, а именно – вторник, среда, четверг и «примкнувший» к ним понедельник. Такая конфигурация недельной работоспособности у мужчин оправданно ложится в пространство четырёхдневной рабочей недели с тремя выходными днями. При других режимах работы только у женщин на протяжении всей недели единственный день, который может претендовать на роль выходного дня, – среда, хотя и в этом случае «с большой натяжкой».

Удовлетворённость времязиспользованием и социальное самочувствие при разных режимах работы рассматриваются нами как значимые показатели социальной адаптации. Оценки удовлетворённости количеством времени на разные виды повседневной деятельности в сферах труда, быта и отдыха выше 3 баллов у всех трёх групп работников, выделенных нами по режиму работы. Однако доля полностью удовлетворённых (5 баллов) незначительна. При «пятидневке» мужчины удовлетворены затратами времени на все виды повседневной деятельности в большей степени, чем женщины, особенно это касается рабочего времени и времязатрат на занятия в свободное время. Оценки аналогичных времязатрат у мужчин при других режимах работы ниже, чем у мужчин, работающих на «пятидневке», а у женщин, наоборот, выше именно в условиях работы при других режимах. Женщины из группы предпринимателей и самозанятых выше, чем женщины на «пятидневке», удовлетворены величиной и рабочего, и свободного времени. Только треть работников (независимо от режима работы) не ощущают ни нехватки, ни избытка времени в повседневной жизни.

Анализ показателей социального самочувствия позволяет сделать вывод, что удовлетворённость работой и удовлетворённость жизнью в целом выше у предпринимателей и самозанятых, чем у наёмных работников. Режимы работы у наёмных работников («пятидневка» или «другие режимы рабочей недели») не оказывают существенного влияния на оба показателя социального самочувствия. Однако ощущение нехватки времени в повседневной жизни ведёт к снижению удовлетворённости жизнью в целом в большей степени у работающих на «пятидневке».

Проблема влияния режимов работы на социальную адаптацию работников является весьма актуальной и требует дальнейшего изучения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Советская социология. В 2-х т. Т. 2 (Динамика социальных процессов в СССР) / Г. В. Осипов, В. Г. Андреенков, П. М. Козырева [и др.] ; отв. ред. Т. В. Рябушкин, Г. В. Осипов. М. : Наука, 1982. 257 с. EDN **YTNCOT**.
2. Иваньков А. И. Пятидневная рабочая неделя и использование свободного времени // Проблемы внепроизводственной деятельности трудящихся / Отв. ред. В. Д. Патрушев. М. : ИСИ АН СССР, 1976. С. 206–215.
3. Патрушев В. Д. Влияние продолжительности рабочего времени и режима рабочей недели на структуру бюджета времени // Время населения: динамика его использования / Отв. ред. В. Д. Патрушев. М. : Институт социологии РАН, 1992. С. 79–93.

4. Попов А. Д. Проблема перехода на пятидневную рабочую неделю в СССР: Власть, общество и публичные обсуждения 1960-х гг. // Научный вестник Крыма. 2021. № 6 (35). С. 1–13. DOI [10.24412/2499-9911-2021-635-9](https://doi.org/10.24412/2499-9911-2021-635-9). EDN CQWIDS.
5. Бюджет времени трудящихся промышленности (методические рекомендации и материалы исследования) / Отв. ред. В. Д. Патрушев. М. : ИСИ АН СССР, 1984. 136 с.
6. Рабочее и свободное время (материалы исследования населения города). В 2 кн. Кн. 2 / Отв. ред. В. Д. Патрушев. М. : ИСИ АН СССР, 1987. 259 с.
7. Robinson J. P., Andreyenkov V. G., Patrushev V. D. The Rhythm of Everyday Life. How Soviet and American Citizens Use Time. Boulder, San Francisco, London : Westview press, 1989. 148 p. ISBN 0-8133-7576-2. EDN WKOGMF.
8. Патрушев В. Д., Петрухина Л. А. Продолжительность рабочей недели, режим труда в промышленности и их изменение в течение 1950–80 гг. // Труд, быт и отдых трудящихся (динамика показателей времени за 1960–80 годы) / Отв. ред. В. Д. Патрушев. М. : Институт социологии АН СССР, 1990. С. 63–74. EDN WMKUEL.
9. Анисимов Р. И. Динамика занятости в России (2018 – середина 2023 г.) // Социологические исследования. 2024. № 1. С. 73–84. DOI [10.31857/S0132162524010078](https://doi.org/10.31857/S0132162524010078). EDN FQITDE.
10. Капельщикников Р. И., Зинченко Д. И. Цифровые формы занятости на российском рынке труда. Часть I: дистанционная занятость // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2024. № 6 (184). С. 157–181. DOI [10.14515/monitoring.2024.6.2654](https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2654). EDN JOEAJB.
11. Капельщикников Р. И., Зинченко Д. И. Цифровые формы занятости на российском рынке труда. Часть II: платформенная занятость // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2025. № 1 (185). С. 107–129. DOI [10.14515/monitoring.2025.1.2782](https://doi.org/10.14515/monitoring.2025.1.2782). EDN HKCBBZ.
12. Дьяченко В. Е., Воронкова О. В. Четырёхдневная рабочая неделя: экономические последствия перехода // Интеграция науки и производства. 2019. № 6. С. 44–47. EDN CEOFXK.
13. Веденина А. С. Переход на четырёхдневную рабочую неделю: за и против // Экономика и управление: проблемы, решения. 2022. Т. 3, № 1 (121). С. 101–112. DOI [10.36871/ek.up.p.r.2022.01.03.013](https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2022.01.03.013). EDN TMQEJR.
14. Андриановская И. И. К вопросу о введении режима четырёхдневной рабочей недели // Образование и право. 2024. № 10. С. 435–440. DOI [10.24412/2076-1503-2024-10-435-440](https://doi.org/10.24412/2076-1503-2024-10-435-440). EDN LPZNZD.
15. Шутин В. В., Григорьева Н. Ю. Анализ оптимизации бизнес-процессов и перехода на сокращённую рабочую неделю // Наука настоящего и будущего. 2023. Т. 3. С. 49–54. EDN JGKAJN.
16. Золотов С. А. Теоретические основы мотивирования работников гибким режимом рабочего времени // Казанский экономический вестник. 2019. № 5 (43). С. 69–76. EDN OQQLAN.
17. Бобков В. Н., Вередюк О. В. Часы работы в России: модели занятости и факторы выбора // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2019. Т. 12, № 5. С. 109–123. DOI [10.15838/esc.2019.5.65.7](https://doi.org/10.15838/esc.2019.5.65.7). EDN PNTTMV.
18. Козырева П. М., Низамова А. Э., Смирнов А. И. Динамика продолжительности рабочего времени в постсоветский период // Социологические исследования. 2024. № 5. С. 27–38. DOI [10.31857/S0132162524050021](https://doi.org/10.31857/S0132162524050021). EDN GXQMUM.
19. Рабочая сила, занятость и безработица в России (по результатам выборочных обследований рабочей силы). 2024: Стат. сб./Росстат. М., 2024. 152 с.
20. Труд и занятость в России. 2023: Стат. сб./Росстат. М., 2023. 180 с.

21. *Пациорковский В. В. Самозанятость – ответ части экономически активного населения на кризис стандартных трудовых отношений // Народонаселение. 2020. Т. 23, № 1. С. 88–103. DOI 10.19181/population.2020.23.1.8. EDN KSWASO.*
22. *Карпов Р. Е Природа самозанятости в России // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в вузе и школе. 2022. № 39. С. 791–794. EDN LXPIMM.*
23. *Вилисова М. Л., Шершова Е. В. Исследование самозанятости населения в России: Современное состояние и перспективы развития // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2021. № 5-1. С. 18–24. DOI 10.17513/vaael.1682. EDN ETQHXF.*
24. *Покида А. Н., Зыбуновская Н. В., Газиева И. А. Развитие самозанятости на современном рынке труда // Экономическое развитие России. 2022. Т. 29, № 1. С. 56–63. EDN VFMBNT.*
25. *Гавриленко А. В. Самозанятость населения Московского региона: социологическое измерение // Социальная политика и социология. 2021. Т. 20, № 4 (141). С. 53–63. DOI 10.17922/2071-3665-2021-20-4-53-63. EDN BAEMSE.*
26. *Троицкая М. С., Яситникова А. И., Пророков А. Н. Сфера деятельности самозанятых в Российской Федерации // Вестник Академии управления и производства. 2023. № 2 С. 92–99. EDN WNTOVW.*
27. *Межотраслевые рекомендации по разработке рациональных режимов труда и отдыха. М.: Экономика, 1975. 134 с.*
28. *Стребков Д. О., Шевчук А. В. Ловушка гибкой занятости: как нестандартный график работы влияет на баланс между работой и жизнью фрилансеров // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2019. № 3. С. 86–102. DOI 10.14515/monitoring.2019.3.06. EDN FXUOQE.*
29. *Шевчук А. В., Красильникова А. В. Влияние нестандартных трудовых графиков на баланс между работой и жизнью (по данным Европейского социального исследования в России) // Журнал исследований социальной политики. 2019. Т. 17, № 2. С. 223–236. DOI 10.17323/727-0634-2019-17-2-223-236. EDN SMVOOJ.*
30. *Влияние характера занятости на качество трудовой жизни / В. Ю. Бабышев, Г. А. Барышева, Н. Т. Б. Чан, Д. Т. Бинь // Вестник Томского государственного университета. Экономика. 2021. № 54. С. 170–188. DOI 10.17223/19988648/54/9. EDN DLCBJE.*
31. *Ледович Т. С., Зацаринина А. В. Оценка альтернативных форм занятости и адаптационных процессов в системе управления персоналом // Вестник института дружбы народов Кавказа (теория экономики и управления народным хозяйством). Экономические науки. 2022. № 1 (61). С. 61–68. EDN OYBFBU.*
32. *Мельников Д. Ю., Камарова Т. А. Современные условия занятости и баланс «работа-дети» // Наукосфера. 2023. № 12 (1). С. 349–358. DOI 10.5281/zenodo.10304497. EDN AXUTMS.*
33. *Стребков Д. О., Шевчук А. В. Трудовые ценности самостоятельной и организационной занятости // Социологические исследования. 2017. № 1 (393). С. 81–93. EDN XXRRNL.*

Сведения об авторах

Г. П. Бессокирная

кандидат экономических наук,
старший научный сотрудник
SPIN-код: 1426-2373

О. А. Большакова

кандидат социологических наук,
старший научный сотрудник
SPIN-код: 8415-8760

Т. М. Карабанова

кандидат экономических наук,
ведущий научный сотрудник
SPIN-код: 7189-1167

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Авторы внесли эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Статья поступила в редакцию 16.06.2025; одобрена после рецензирования 20.07.2025;
принята к публикации 15.10.2025.

Original article

DOI 10.19181/snsp.2025.13.4.7.

WORKWEEK MODES AND CITIZENS' WEEKLY RHYTHM OF DAILY ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF THEIR SOCIAL ADAPTATION

Galina Petrovna Bessokirnaya¹

Olga Aleksandrovna Bolshakova²

Tatiana Murtazaevna Karakhanova³

^{1, 2, 3} Institute of Sociology of FCTAS RAS,
Moscow, Russia

¹ gala@isras.ru,

ORCID 0000-0001-7099-7772

² baolga7@rambler.ru,

ORCID 0000-0003-2501-6001

³ patruhev@isras.ru,

ORCID 0000-0002-6497-9188

For citation: Bessokirnaya G. P., Bolshakova O. A., Karakhanova T. M. Workweek modes and citizens' weekly rhythm of daily activities in the context of their social adaptation. *Sociologicheskaja nauka i social'naja praktika*. 2025;13(4):159–194. (In Russ.). DOI 10.19181/snsp.2025.13.4.7.

Abstract. The article analyzes the influence of different workweek modes and the weekly rhythm of life on the social adaptation of the employed population. For this purpose, we used data from monitoring the daily activities and time budget of urban residents,

which is carried out at the Institute of Sociology of Federal Center of theoretical and applied sociology of the Russian Academy of Sciences. Based on the research results (from the 1970s to 2020), the applied workweek modes are considered. It has been revealed that despite the emerging variety of workweek modes, a 5-day workweek remains predominant for employees. It is shown that the indicators of time use by employees on working and non-working days vary depending on the working week mode ("five-day" or "other workweek modes") and gender status. 5days workweek has certain adaptive advantages for both men and women. A 4day workweek provides the best time and resource opportunities for restorative and developmental activities, which, however, is not the same as the best realization of these opportunities. An analysis of time usage indicators in the group of entrepreneurs and the self-employed found that their time budget does not differ in a higher degree of tension, more active leisure time and a more developmental component compared to the time budget of employees. Both during the five-day and other workweek modes, employees have identified the same days of the highest level of working capacity, namely Tuesday, Wednesday, Thursday and Monday, which "joined" them. Such a configuration of weekly working capacity for men is justified to fit into the space of a 4-day workweek. Indicators of satisfaction of working citizens with the use of time in the fields of work, everyday life and recreation also vary depending on the mode of work and gender status. It is suggested that the choice of a working week regime other than "five days" for a certain part of workers (even under less favorable working conditions) is a factor that allows them to achieve a work-family balance in their daily activities. Job satisfaction and life satisfaction are higher in the group of entrepreneurs and the self-employed, which allows us to consider these new forms of employment as potentially effective ways for citizens to adapt to the new social reality.

Keywords: workweek modes, time use, types of daily activities, weekly rhythm of daily activities, employees, entrepreneurs and the self-employed, social adaptation

REFERENCES

1. Patrushev V. D. The time budget of industrial workers [Byudzhet vremeni trudyashchixsya promy'shlennyy'x predpriyatiy]. In: T. V. Ryabushkin, G. V. Osipov, eds. Soviet sociology (Dynamics of social processes in the USSR): in two volumes, Vol. 2. Moscow: Nauka; 1982. P. 164–172. (In Russ.).
2. Ivankov A. I. The five-day working week and the use of free time [Pyatidnevaya rabochaya nedelya i ispol'zovanie svobodnogo vremeni] In: V. D. Patrushev, ed. Problems of extra-curricular activities of workers. Moscow: ISI AN SSSR; 1976. P. 206–215. (In Russ.).
3. Patrushev V. D. The influence of working hours and the working week regime on the structure of the time budget [Vliyanie prodolzhitel'nosti rabochego vremeni i rezhima rabochej nedeli na strukturu byudzheta vremeni] In: V. D. Patrushev, ed. Time of the population: the dynamics of its use. Moscow: Institut sociologii RAN; 1992. P. 79–93. (In Russ.).
4. Popov A. D. The problem of the transition to a five working week days in the USSR: Government, society and public discussions in the 1960s. *Scientific Bulletin of the Crimea=Nauchnyj vestnik Kry'ma*. 2021;(6):1–13. (In Russ.). DOI [10.24412/2499-9911-2021-635-9](https://doi.org/10.24412/2499-9911-2021-635-9).
5. Patrushev V. D., ed. The budget of the time of industrial workers (methodological recommendations and research materials) [Byudzhet vremeni trudyashchixsya promy'shlennosti (metodicheskie rekomendacii i materialy' issledovaniya)] Moscow: ISI AN SSSR; 1984. 136 p. (In Russ.).

6. Patrushev V. D., ed. Working and free time (materials of the study of the city's population): in two books, Book 2 [Rabochee i svobodnoe vremya (materialy issledovaniya naseleniya goroda). Kniga 2]. Moscow: ISI AN SSSR; 1987. 259 p. (In Russ.).
7. Robinson J. P., Andreyenkov V. G., Patrushev V. D. The rhythm of everyday life. How Soviet and American citizens use time. Boulder, San Francisco, London: Westview press; 1989. 148 p. ISBN 0-8133-7576-2.
8. Patrushev V. D., Petrukhina L. A. The length of the working week, the labor regime in industry and their changes during the 1950–80 years [Prodolzhitel'nost' rabochej nedeli, rezhim truda v promyshlennosti i ix izmenenie v techenie 1950–80 godov] In: V. D. Patrushev, ed. Labor, life and rest of workers (dynamics of time indicators for the 1960s and 80s). Moscow: Institut sociologii RAN; 1990. P. 63–74. (In Russ.).
9. Anisimov R. I. Dynamics of employment in Russia (2018–mid-2023). *Sociological Studies=Sotsiologicheskie Issledovaniia*. 2024;(1):73–84. (In Russ.). DOI [10.31857/S0132162524010078](https://doi.org/10.31857/S0132162524010078).
10. Kapelyushnikov R. I., Zinchenko D. I. Digital forms of employment in the Russian labor market. Part I: Distant employment. *Monitoring public opinion: economic and social changes=Monitoring obshchestvennogo mneniya: e'kono micheskie i social'nye peremeny*. 2024;(6):157–181. (In Russ.). DOI [10.14515/monitoring.2024.6.2654](https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2654).
11. Kapelyushnikov R. I., Zinchenko D. I. Digital forms of employment in the Russian labor market. Part II: Platform employment. *Monitoring public opinion: economic and social changes=Monitoring obshchestvennogo mneniya: e'kono micheskie i social'nye peremeny*. 2025;(1):107–129. (In Russ.). DOI [10.14515/monitoring.2025.1.2782](https://doi.org/10.14515/monitoring.2025.1.2782).
12. Dyachenko V. E., Voronkova O. V. Four-day work week: economic consequences of the transition. *Integration of science and production=Integraciya nauki i proizvodstva*. 2019;(6):44–47. (In Russ.).
13. Vedenina A. S. Transition to a four-day work week: pros and cons. *Economics and management: problems, solutions=E'konomika i upravlenie: problemy', resheniya*. 2022;3(1):101–112. (In Russ.). DOI [10.36871/ek.up.p.r.2022.01.03.013](https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2022.01.03.013).
14. Andrianovskaya I. I. On the issue of introducing a four-day working week. *Education and Law=Obrazovanie i pravo*. 2024;(10):435–440. (In Russ.). DOI [10.24412/2076-1503-2024-10-435-440](https://doi.org/10.24412/2076-1503-2024-10-435-440).
15. Shutin V. V., Grigorieva N. Yu. Analysis of optimization of business processes and transition to a shorter working week. *Science of the present and the future=Nauka nastoyashhego i budushhego*. 2023;(3):49–54. (In Russ.).
16. Zolotov S. A. Labor motivation of workers by the usage of flexible regime of the working hours. *Kazan Economic Bulletin=Kazanskij e'konomicheskij vestnik*. 2019;5(43):69–76. (In Russ.).
17. Bobkov V. N., Veredyuk O. V. Working hours in Russia: employment models and choice factors. *Economic and social changes: facts, trends, forecast=E'konomicheskie i social'nye peremeny: fakty', tendencii, prognoz*. 2019;12(5):109–123. (In Russ.). DOI [10.15838/esc.2019.5.65.7](https://doi.org/10.15838/esc.2019.5.65.7).
18. Kozyreva P. M., Nizamova A. E., Smirnov A. I. Work day duration dynamics in the post-Soviet era. *Sociological Studies=Sotsiologicheskie Issledovaniia*. 2024;(5):27–38. (In Russ.). DOI [10.31857/S0132162524050021](https://doi.org/10.31857/S0132162524050021).
19. Labor force, employment and unemployment in Russia (based on the results of sample surveys of the labor force). 2024: Stat.issue. Moscow: Rosstat; 2024. 152 p. (In Russ.).
20. Labor and employment in Russia. 2023: Stat.issue. Moscow: Rosstat; 2023. 180 p. (In Russ.).

21. Patsiorkovsky V. V. Self-employment is the response of a part of the economically active population to the crisis of standard labor relations. *Population=Narodonaselenie*. 2020;23(1):88–103. (In Russ.). DOI [10.19181/population.2020.23.1.8](https://doi.org/10.19181/population.2020.23.1.8).
22. Karpov R. E. The nature of self-employment in Russia. *Modern problems of linguistics and methods of teaching Russian in higher education institutions and schools=Sovremennye problemy' lingvistiki i metodiki prepodavaniya russkogo yazy'ka v vuze i shkole*. 2022;(39):791–794. (In Russ.).
23. Vilisova M. L., Shershova E. V. Study of self-employment in Russia: Current state and development prospects. *Bulletin of the Altai Academy of Economics and Law=Vestnik Altajskoj akademii e'konomiki i prava*. 2021;(5-1):18–24. (In Russ.). DOI [10.17513/vaael.1682](https://doi.org/10.17513/vaael.1682).
24. Pokida A. N., Zybunovskaya N. V., Gazieva I. A. Development of self-employment in the modern labor market. *Economic development of Russia=E'konomicheskoe razvitiye Rossii*. 2022;29(1):56–63. (In Russ.).
25. Gavrilenko A. V. Self-employment of the population of the Moscow region: a sociological dimension. *Social policy and Sociology=Sotsial'naya politika i sociologiya*. 2021;20(4):53–63. (In Russ.). DOI [10.17922/2071-3665-2021-20-4-53-63](https://doi.org/10.17922/2071-3665-2021-20-4-53-63).
26. Troitskaya M. S., Yasitnikova A. I., Prophokov A. N. Areas of activity of the self-employed in the Russian Federation. *Bulletin of the Academy of Management and Production=Vestnik Akademii upravleniya i proizvodstva*. 2023;(2):92–99. (In Russ.).
27. Intersectoral recommendations on the development of rational work and rest regimes [Mezhotraslevye rekomeniacii po razrabotke racional'nyx rezhimov truda i otidy'xa]. Moscow: E'konomika; 1975. 134 p. (In Russ.).
28. Strebkov D. O., Shevchuk A. V. The trap of flexible employment: how a non-standard work schedule affects the work-life balance of freelancers. *Monitoring public opinion: economic and social changes=Monitoring obshchestvennogo mneniya: e'konomicheskie i social'nye pere meny'*. 2019;(3):86–102. (In Russ.). DOI [10.14515/monitoring.2019.3.06](https://doi.org/10.14515/monitoring.2019.3.06).
29. Shevchuk A., V. Krasilnikova A. V. The impact of non-standard work schedules on work-life balance (the case the European Social survey in Russia). *The Journal of Social Policy Studies=Zhurnal issledovanij social'noj politiki*. 2019;17(2):223–236. (In Russ.). DOI [10.17323/727-0634-2019-17-2-223-236](https://doi.org/10.17323/727-0634-2019-17-2-223-236).
30. Babyshev V. Yu., Barysheva G. A., Chang N. T. B., Binh D. T. Impact of the nature of employment on the quality of working life. *Bulletin of Tomsk State University. Economy=Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. E'konomika*. 2021;(54):170–188. (In Russ.). DOI [10.17223/19988648/54/9](https://doi.org/10.17223/19988648/54/9).
31. Ledovich T. S., Zatsarinina A. V. Assessment of alternative forms of employment and adaptation processes in the personnel management system. *Bulletin of the Institute of Friendship of the Peoples of the Caucasus (theory of economics and management of the national economy) Economic sciences=Vestnik instituta druzhby narodov Kavkaza (teoriya e'konomiki i upravleniya narodnym khozyajstvom). E'konomicheskie nauki*. 2022;1(61):61–68. (In Russ.).
32. Melnikov D. Yu., Kamarova T. A. Modern employment conditions and work-children balance. *Naukosphere=Naukosfera*. 2023;12(1):349–358. (In Russ.). DOI [10.5281/zenodo.10304497](https://doi.org/10.5281/zenodo.10304497).
33. Strebkov D. O., Shevchuk A. V. Work values of self-employment and organizational employment. *Sociological Studies=Sotsiologicheskie Issledovaniia*. 2017;1(393):81–93. (In Russ.).

Information about the Authors

G. P. Bessokirnaya

Candidate of Economics,
Senior Researcher
ResearcherID: [T-9819-2018](#)
Scopus Author ID: [6504478999](#)

O. A. Bolshakova

Candidate of Sociology,
Senior Researcher
ResearcherID: [T-6194-2018](#)

T. M. Karakhanova

Candidate of Economics,
Leading Researcher
ResearcherID: [U-1727-2018](#)
Scopus Author ID: [6503934394](#)

The authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

The article was submitted 16.06.2025; approved after reviewing 20.07.2025; accepted for publication 15.10.2025.