

## СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ОРГАНИЗАЦИЙ

---

### РАЗЛИЧИЯ ХРОНОТИПОВ И РЕЖИМОВ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ ЧЕЛОВЕКА

©2023 г. Ю.Н. Олейник\*, М.Н. Маслова\*\*

\*Кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей, социальной психологии и истории психологии, АНО ВО «Московский гуманитарный университет»; 111395, Москва, ул. Юности, дом 5; e-mail: yurii03@mail.ru

\*\*Магистр, там же; e-mail: maslova.mn@mail.ru

DOI: 10.38098/ipran.sep\_2023\_31\_3\_08

Поступила в редакцию 14 июля 2023 г.

*Аннотация:* Целью работы было выявление различий хронотипов и режимов рабочего времени по уровню психофизиологической дезадаптации, профессионального стресса, социальной неудовлетворенности, а также индивидуально-психологическим особенностям личности. В качестве участников исследования выступили сотрудники трех предприятий с различным режимом рабочего времени (по 27 человек): 1) бортпроводники авиакомпании S7 Airlines (ненормированный режим); 2) комплектовщики и кладовщики склада торговой компании «Петрович» (сменный режим); 3) фитнес-тренеры и тренеры по плаванию фитнес-клуба World Class (гибкий режим). Общее количество испытуемых – 81 человек. Использовались следующие психодиагностические методики: анкета О. Остберга (определение суточного хронотипа человека); тест «Сова» или «Жаворонок» Т.Д. Азарных и И.М. Тыртышниковой; тест-опросник Г. Айзенка «ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева; опросник диагностики психофизиологической дезадаптации О.Н. Родиной; тест на профессиональный стресс Т.Д. Азарных и И.М. Тыртышниковой, методика определения социальной неудовлетворенности Л.Ю. Субботиной. Результаты исследования позволили описать различия между хронотипами по уровню нейротизма, психофизиологической дезадаптации и ее проявлениям: ухудшению самочувствия и эмоциональным сдвигам. Дана характеристика представителям разных режимов рабочего времени с точки зрения последствий взаимодействия человека с некоторыми сторонами жизнедеятельности. Гипотезы о различиях хронотипов и режимов рабочего времени по указанным параметрам подтвердились частично и требуют дальнейшего исследования.

*Ключевые слова:* хронотип, биоритмы, психобиоритмология, режим рабочего времени, суточные ритмы, психофизиологическая дезадаптация, профессиональный стресс, социальная неудовлетворенность, адаптация, сон-бодрствование.

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

Одним из несомненных достижений отечественной психологии является традиция целостного изучения человека и присущих ему психологических характеристик. Эта идея получила свое теоретическое обоснование и эмпирическую реализацию в первую очередь в трудах представителей Ленинградско-Санкт-Петербургской научной школы В.М. Бехтерева, Б.Г. Ананьева, Б.Ф. Ломова и многих др. (Олейник, 2002, 2008). Целостность, понимаемая как интеграция разноуровневых свойств человека в рамках единой системы функционирования психики, обеспечивает возможность изучения уникальной и самобытной индивидуальности человека в единстве его индивидуальных (природных), личностных и субъектно-деятельностных характеристик.

В соответствии с требованиями современной методологии научных исследований важным и необходимым компонентом разработки теоретической, эмпирической, экспериментальной или практической темы является опора на предшествующие исследования и анализ истории разработки проблемы. Как справедливо отмечается, «историко-психологическое познание на каждом новом этапе своего развития, используя современные возможности <...>, способно выявлять оригинальное и ранее не прочитываемое содержание в трудах предшественников, уточнять и дополнять высказанные идеи и положения» (Олейник, Журавлев, 2023, с. 29).

В соответствии с этим требованием был осуществлен анализ истории и современного состояния исследований в области психобиоритмологии. Было показано, что с середины 60-х годов XX столетия начинают активно разрабатываться такие направления, как хронобиология и хрономедицина. При этом основная часть работ по изучению биоритмов имеет общебиологическую, физиологическую и медицинскую направленность. Тем не менее, биоритмология оказалась связана и с психологической наукой. Об этом

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

свидетельствует изучение хронотипов, а также последствий рассогласования биоритмов не только с медицинской, но и психологической точки зрения (Маслова, 2023).

Вместе с тем следует отметить, что психобиоритмология является на данный момент еще молодым и только формирующимся направлением. Так, одно из ключевых понятий этой области знаний «хронотип» еще не вошло в перечень активно разрабатываемых и используемых понятий в современных психологических исследованиях и публикациях. Например, его нет в фундаментальном трехтомнике, изданном Институтом психологии РАН «Разработка понятий современной психологии» в 2018-2023 гг. (Журавлев и др., 2023). Однако перспективность изучения и учета хронотипических характеристик человека как части индивидуальных (в терминологии Б.Г. Ананьева) наряду с другими социально- и личностными свойствами позволяет обеспечить эффективность и качество не только трудовой, учебной, спортивной и других видов деятельности, но и функционирования организма в целом.

Термином «хронотип» обозначают индивидуальные особенности организации суточных ритмов: утренний («жаворонки»), промежуточный (индифферентный, аритмичный, «голуби») и вечерний («совы») хронотипы. Помимо четко выраженного типа выделяют слабо выраженный утренний и слабо выраженный вечерний (Тимченко, 2012).

С одной стороны, хронотип имеет генетическую основу, вследствие чего является относительно неизменным в течение жизни при стабильности внешних факторов. С другой стороны, мнение о стабильности внешней среды не соответствует действительности, ведь среда меняется постоянно, оказывая при этом воздействие на организм. Поэтому и хронотип имеет свойство меняться вследствие этих воздействий: переход на новый учебный или рабочий график, рождение ребенка и т.д. (Башкиров и др., 2005).

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

Работы, посвященные изучению хронотипа с психологической точки зрения, позволяют говорить о взаимосвязи типологических особенностей индивидуальных биоритмов с такими психологическими характеристиками и состояниями, как тревожность, стрессоустойчивость, работоспособность, устойчивость внимания, агрессивность, раздражительность (Будкевич, 2006; Зенкина и др., 2019; Маслова, 2022; Мирзоев, Алленова, 2013; Полторак и др., 2019; Сурнина, 2006; Яунакайс, Золотухина, 2010).

Суточные ритмы играют большую роль в процессе адаптации человека к условиям жизнедеятельности, в том числе к условиям труда. Это особенно важно при таком режиме рабочего времени, когда задействовано не только дневное время суток, но и ночное, поскольку ночной график может быть причиной срыва адаптации, негативно воздействовать на большое количество жизненных функций, особенности эмоционального реагирования, приводить к разного рода патологическим состояниям (Дмитриев, Биктагирова, 2021; Тимченко, 2012).

Таким образом, хронотип взаимосвязан как с внутренними, так и с внешними факторами: трудовой деятельностью, социальным взаимодействием и другими сторонами жизнедеятельности человека. Однако на сегодняшний день исследований, анализирующих хронотип с учетом и внутренних, и внешних параметров, нет.

*Целью* настоящего исследования было изучение различий в психологических характеристиках субъектов, относящихся к различным хронотипам и работающих в различных рабочих временных режимах.

Согласно главе 16 Трудового кодекса Российской Федерации понятием «режим рабочего времени» обозначается продолжительность рабочей недели и ежедневной работы (смены), время начала и окончания работы, время

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

перерывов, чередование рабочих и нерабочих дней<sup>10</sup>. На сегодняшний день изучение биоритмологических особенностей рассмотрено в основном с точки зрения сменного труда, другие режимы рабочего времени остаются без внимания. Однако представляет интерес рассмотрение хронотипа человека сквозь призму различных рабочих графиков для того, чтобы дать более полную и объективную характеристику хронотипа.

Были выдвинуты гипотезы: 1) субъекты, имеющие разные хронотипы, различаются по индивидуально-психологическим особенностям личности, уровню психофизиологической дезадаптации, профессиональному стрессу и социальной неудовлетворенности; 2) субъекты, имеющие разные режимы рабочего времени, различаются по уровню психофизиологической дезадаптации, профессиональному стрессу и социальной неудовлетворенности.

В задачи работы входило выявление этих различий.

## МЕТОДИКА

В данном исследовании выборку составили сотрудники трех предприятий по 27 человек в каждой группе (общее количество – 81) с различными режимами рабочего времени: 1) бортпроводники российской авиакомпании S7 Airlines (ненормированный режим – рабочие смены в любое время суток); 2) комплектовщики и кладовщики склада торговой компании «Петрович» (сменный режим – только дневные смены с 8:00 до 20:00); 3) фитнес-тренеры и тренеры по плаванию фитнес-клуба премиум класса World Class (гибкий режим – только дневные смены по большей части в удобное для сотрудника время)<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup>[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/75600e3f6515bc91ef8c718054c12290da90a7f1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/75600e3f6515bc91ef8c718054c12290da90a7f1) (дата обращения: 08.07.2023).

<sup>11</sup>[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/75600e3f6515bc91ef8c718054c12290da90a7f1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/75600e3f6515bc91ef8c718054c12290da90a7f1) (дата обращения: 08.07.2023).

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

Использовались следующие психодиагностические методики:

- для выявления хронотипа:

а) анкета О. Остберга. В результате применения методики определялись хронотипы: жаворонок, голубь, сова (Диагностика здоровья..., 2007);

б) тест «Сова или Жаворонок» Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников. В результате применения методики определялись хронотипы: четко выраженный утренний, слабо выраженный утренний, индифферентный (подчиняющийся обстоятельствам), слабо выраженный вечерний, четко выраженный вечерний (Диагностика здоровья..., 2007);

- для выявления индивидуально-психологических особенностей:

а) тест-опросник Г. Айзенка «ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева. В результате применения методики выявлялся уровень выраженности нейротизма, экстраверсии и интроверсии: 1) по шкале нейротизма: сверхконкордант, конкордант, потенциальный конкордант, нормостеник, потенциальный дискордант, дискордант, сверхдискордант; 2) по шкале экстраверсии-интроверсии: сверхинтроверт, интроверт, потенциальный интроверт, амбиверт, потенциальный экстраверт, экстраверт, сверхэкстраверт (Практическая психодиагностика..., 2001);

- для выявления последствий взаимодействия человека с различными сторонами окружающего мира:

а) опросник диагностики психофизиологической дезадаптации О.Н. Родиной. В результате применения методики определялись уровни психофизиологической дезадаптации (высокий, требующий принятия неотложных психологических и медицинских мер; выраженный; умеренный; низкий) и проявления психофизиологической дезадаптации (ухудшение самочувствия, эмоциональные сдвиги, особенности отдельных психических процессов, снижение общей активности, ощущение усталости, соматовегетативные нарушения, нарушение цикла «сон-бодрствование», особенности социального взаимодействия, снижение мотивации к деятельности) (Диагностика здоровья..., 2007);

б) тест на профессиональный стресс Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников. В результате применения методики определялись уровни профессионального стресса: 1) стресс не является проблемой для испытуемого, 2) умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала, 3) стресс представляет безусловную проблему, 4) стресс представляет собой главную проблему (Диагностика здоровья..., 2007);

в) методика определения социальной неудовлетворенности Л.Ю. Субботиной. В результате применения методики определялись уровни неудовлетворенности социальными достижениями в основных сторонах жизнедеятельности: в образовании, взаимоотношениях с

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

коллегами по работе, взаимоотношениях с администрацией на работе, взаимоотношениях с субъектами своей профессиональной деятельности (пациентами, клиентами, учащимися и т. п.), содержании своей работы в целом, условиях профессиональной деятельности (учебы), положении в обществе, материальным положением, жилищно-бытовых условиях, отношениях с супругой (супругом), отношениях с ребенком (детьми), отношениях с родителями, обстановке в обществе (государстве), отношениях с друзьями, ближайшими знакомыми, сфере услуг и бытового обслуживания, сфере медицинского обслуживания, проведении досуга, возможности проводить отпуск, возможности выбора места работы, образе жизни в целом. Уровень неудовлетворенности выражен следующим образом: очень высокий уровень неудовлетворенности, повышенный уровень, умеренный уровень, неопределенный уровень, пониженный уровень, очень низкий уровень, отсутствие (почти отсутствие) неудовлетворенности (Диагностика здоровья..., 2007).

Для количественного анализа полученных данных использовались методы математической статистики с применением пакета Statistica 6.0: коэффициент корреляции Спирмена, критерий Краскела-Уоллиса, U-критерий Манна-Уитни.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анкета О. Остберга на выявление хронотипа в силу слабой дифференцировки обследуемых по соответствующим хронотипам оказалась не информативной, поэтому в статистической обработке использовались результаты только методики «Сова или Жаворонок».

Согласно этой методике, выделяется 5 хронотипов. Среди участников исследования не было выявлено представителей четко выраженного утреннего типа. Установлено, что их можно отнести к одному из 4-х хронотипов: слабо выраженному утреннему (N=3); индифферентному (N=18); слабо выраженному вечернему (N=51); четко выраженному вечернему (N=9). Поскольку группа из 3-х человек не является показательной, в статистической обработке она не участвовала. Итого было сформировано 3 группы по хронотипу: 1 группа – индифферентный, 2 группа – слабо выраженный вечерний, 3 группа – четко выраженный вечерний. Из-за различий в численности групп процедура их

формирования была следующей: 1) в каждой группе было отобрано по 9 испытуемых: в 3-ю вошли все испытуемые, в 1-ой и 2-ой с помощью генератора случайных чисел (Рандомайзер для чисел и другие сервисы<sup>12</sup>) отобрано по 9 случаев из 18 и 51 соответственно; 2) по этим трем выборкам были проведены вычисления по критерию Краскела-Уолисса для определения наличия/отсутствия различий между группами; 3) для описания каждого хромотипа на основе U-критерия Манна-Уитни путем попарного сравнения групп выявлены группы с наименьшими и наибольшими показателями тех переменных, по которым выявлены различия.

Процедура генерации была проведена три раза для получения более точного результата. Выявлено, что во *всех трех случаях* между группами по хромотипу обнаружены различия по следующим переменным: уровень нейротизма, уровень психофизиологической дезадаптации, проявлениям психофизиологической дезадаптации: ухудшению самочувствия и эмоциональным сдвигам. Результаты представлены в табл. 1.

Для выяснения, у какой из групп по хромотипу наименьшие и наибольшие показатели по интересующим переменным, был применен U-критерий Манна-Уитни. С помощью коэффициента корреляции Спирмена (Spearman R) при уровне значимости  $p \leq 0,002$  обнаружена взаимосвязь между уровнем профессионального стресса и хромотипом (значение коэффициента корреляции  $r=0,33$ ).

На основе анализа трех генераций и коэффициента корреляции Спирмена субъектов с различными хромотипами можно описать следующим образом:

- субъекты, обладающие индифферентным хромотипом, характеризуются наиболее низким уровнем профессионального стресса, психофизиологической дезадаптации и эмоциональных сдвигов как проявлений психофизиологической

---

<sup>12</sup> URL: <https://randomus.ru> (дата обращения: 16.09.2023).



Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

дезадаптации, а также наиболее низким уровнем нейротизма: потенциальный конкордант;

**Таблица 1.**

Различия между хронотипами по методике «Сова или Жаворонок» (по критерию Краскела-Уоллиса с указанием суммы рангов).

	Индифферентный тип (N=18)	Слабо выраженный вечерний тип (N=51)	Четко выраженный вечерний тип (N=9)
<b>1-ая генерация</b>			
Тип нейротизма ( $p \leq 0,001$ )	72	133	173
Уровень психофизиологической дезадаптации ( $p \leq 0,03$ )	162	135	81
Психофизиологическая дезадаптация: ухудшение самочувствия ( $p \leq 0,03$ )	86,5	116,5	175
Психофизиологическая дезадаптация: эмоциональные сдвиги ( $p \leq 0,003$ )	66,5	133,5	178
<b>2-ая генерация</b>			
Тип нейротизма ( $p \leq 0,005$ )	64	134	180
Уровень психофизиологической дезадаптации ( $p \leq 0,01$ )	145,5	160	72,5
Психофизиологическая дезадаптация: ухудшение самочувствия ( $p \leq 0,008$ )	64	135	179
Психофизиологическая дезадаптация: эмоциональные сдвиги ( $p \leq 0,002$ )	55,5	136	185,5
<b>3-я генерация</b>			
Тип нейротизма ( $p \leq 0,03$ )	91	112,5	17,5
Уровень психофизиологической дезадаптации ( $p \leq 0,03$ )	141	157,5	79,5
Психофизиологическая дезадаптация: ухудшение самочувствия ( $p \leq 0,02$ )	108	92	178
Психофизиологическая дезадаптация: эмоциональные сдвиги ( $p \leq 0,03$ )	106,5	95,5	176

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

- субъекты, обладающие слабо выраженным вечерним хронотипом, характеризуются умеренным уровнем профессионального стресса, психофизиологической дезадаптации и уровнем нейротизма: нормостеник;

- субъекты с четко выраженным вечерним хронотипом характеризуются выраженным уровнем профессионального стресса, психофизиологической дезадаптации, наиболее высокими показателями ухудшения самочувствия и эмоциональных сдвигов как проявлений психофизиологической дезадаптации, а также наиболее высоким уровнем нейротизма: потенциальный дискордант.

Поскольку данное описание сделано на основе анализа части выборок в силу больших отличий в их численности, то оно является гипотетическим, требующим дальнейших исследований. Тем не менее, можно сделать вывод о том, что между субъектами с различными хронотипами существуют различия по индивидуально-психологическим особенностям, уровню профессионального стресса, уровню психофизиологической дезадаптации и ее проявлениям.

Вторая задача, которая ставилась в данном исследовании – выявление различий между субъектами, имеющими различные режимы рабочего времени, по уровню психофизиологической дезадаптации, профессиональному стрессу и социальной неудовлетворенности.

Обработка данных проходила в два этапа: с применением критерия Краскела-Уоллиса для выявления переменных, по которым группы по режиму рабочего времени отличаются друг от друга; использование U-критерия Манна-Уитни, чтобы определить наименьшие и наибольшие показатели по группам.

С помощью критерия Краскела-Уоллиса установлено, что испытуемые трех разных режимов рабочего времени имеют различия по переменным:

- уровню психофизиологической дезадаптации;
- проявлениям психофизиологической дезадаптации: ухудшению

Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

самочувствия; снижению общей активности, ощущению усталости, нарушению цикла «сон-бодрствование»; особенностям социального взаимодействия; снижению мотивации к деятельности;

- уровню профессионального стресса;
- социальной неудовлетворенности: взаимоотношениям с коллегами;

взаимоотношениям с администрацией на работе; взаимоотношениям с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. п.); содержанию своей работы; условиям профессиональной деятельности (учебы); проведению досуга; возможности проводить отпуск; возможности выбора места работы; своему образу жизни в целом. Результаты приведены в табл. 3.

Далее с помощью U-критерия Манна-Уитни было определено, какая группа является наиболее дезадаптивной, с высоким уровнем профессионального стресса и высокой социальной неудовлетворенностью:

1. Выявлены значимые различия между ненормированным и сменным режимом рабочего времени при уровне значимости  $p \leq 0,05$ :

- для ненормированного режима характерен более высокий уровень нарушения цикла «сон-бодрствование» как проявления психофизиологической дезадаптации;

- для ненормированного режима характерен более высокий уровень социальной неудовлетворенности: взаимоотношениями с администрацией на работе; взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности; условиями профессиональной деятельности; возможностью выбора места работы.

Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

Таблица 3.

Различия между исследуемыми группами (по критерию Краскела-Уоллиса с указанием суммы ранга) (три группы, N=27 каждая).

	Ненормированный режим (бортпроводники)	Сменный режим (кладовщики и комплектовщики)	Гибкий режим (тренеры)
Уровень психофизиологической дезадаптации ( $p \leq 0,003$ )	819,5	1134	1367,5
Психофизиологическая дезадаптация: ухудшение самочувствия ( $p \leq 0,002$ )	1350	1201	770
Психофизиологическая дезадаптация: снижение общей активности ( $p \leq 0,001$ )	1425	1149,5	746,5
Психофизиологическая дезадаптация: ощущение усталости ( $p \leq 0,001$ )	1380	1210,5	730,5
Психофизиологическая дезадаптация: нарушение цикла «сон-бодрствование» ( $p \leq 0,002$ )	1452	989	880
Психофизиологическая дезадаптация: особенности социального взаимодействия: ( $p \leq 0,01$ )	1351	1129	841
Психофизиологическая дезадаптация: снижение мотивации к деятельности ( $p \leq 0,001$ )	1435,5	1225,5	660
Уровень профессионального стресса ( $p \leq 0,001$ )	1421	1087	813
Социальная неудовлетворенность: взаимоотношениями с коллегами ( $p \leq 0,001$ )	822,5	1105,5	1393
Социальная неудовлетворенность: взаимоотношениями с администрацией на работе ( $p \leq 0,001$ )	672	1185	1464
Социальная неудовлетворенность: взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. п.) ( $p \leq 0,001$ )	597,5	1150,5	1573
Социальная неудовлетворенность: содержанием своей работы ( $p \leq 0,001$ )	779	1105	1437
Социальная неудовлетворенность: условиями профессиональной деятельности (учебы) ( $p \leq 0,001$ )	671,5	1297	1352,5
Социальная неудовлетворенность: проведением досуга ( $p \leq 0,03$ )	953	1019,5	1348,5
Социальная неудовлетворенность: возможностью проводить отпуск ( $p \leq 0,004$ )	1055	867,5	1398,5
Социальная неудовлетворенность: возможностью выбора места работы ( $p \leq 0,001$ )	640,5	1200,5	1480
Социальная неудовлетворенность: своим образом жизни в целом ( $p \leq 0,01$ )	877,5	1063	1380,5

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

2. Выявлены значимые различия между ненормированным и гибким режимом рабочего времени при уровне значимости  $p \leq 0,05$ :

– для ненормированного режима характерен более высокий уровень психофизиологической дезадаптации, для гибкого – низкий;

– для ненормированного режима характерен более высокий уровень следующих проявлений психофизиологической дезадаптации: ухудшения состояния; снижения общей активности; ощущения усталости; соматовегетативные нарушения; нарушений цикла «сон-бодрствование»; снижения мотивации к деятельности.

– для ненормированного режима рабочего времени характерен умеренный уровень профессионального стресса, а для гибкого режима – низкий уровень;

– ненормированный режим рабочего времени имеет значимые различия с гибким режимом по уровню социальной неудовлетворенности взаимоотношениями с коллегами;

– уровень социальной неудовлетворенности выше для ненормированного режима по следующим показателям: взаимоотношениям с администрацией на работе; взаимоотношениям с субъектами своей профессиональной деятельности; содержанием работы в целом; условиям профессиональной деятельности; проведению досуга; возможности проводить отпуск; возможности выбора места работы; своему образу жизни в целом.

3. Выявлены значимые различия между сменным и гибким режимом рабочего времени при уровне значимости  $p \leq 0,05$ :

– для сменного режима характерен более высокий уровень следующих проявлений психофизиологической дезадаптации: снижения общей активности; ощущения усталости; снижения мотивации к деятельности;

– выявлены различия по уровню социальной неудовлетворенности:

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

взаимоотношениями с администрацией на работе; взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности;

– для сменного режима характерен более высокий уровень социальной неудовлетворенности возможностью проводить отпуск.

Таким образом, можно дать характеристику представителям различных режимов рабочего времени: для бортпроводников, работающих в ненормированном режиме, характерны наиболее высокие показатели по таким проявлениям психофизиологической дезадаптации, как снижение мотивации к деятельности и нарушение цикла «сон-бодрствование», а также наиболее высокие показатели социальной неудовлетворенности по следующим параметрам: взаимоотношениям с администрацией на работе, взаимоотношениям с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т.п.), условиям профессиональной деятельности, возможностью проведения досуга, возможностью выбора места работы. Для тренеров, работающих в гибком режиме рабочего времени, характерны наиболее низкие показатели по вышеуказанным переменным. Кладовщики и комплектовщики, работающие в сменном режиме, по тем же переменным не имеют отличительных наименьших или наибольших показателей.

## ВЫВОДЫ

После проведения статистической обработки была установлена взаимосвязь между субъектами с различными хронотипами и их профессиональным стрессом. Гипотеза о различиях субъектов по индивидуально-психологическим особенностям, психофизиологической дезадаптации и социальной неудовлетворенности подтвердилась частично.

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

Частично подтвердилась гипотеза и о различиях режима рабочего времени по психофизиологической дезадаптации, профессиональному стрессу и социальной неудовлетворенности. Так, отсутствуют различия между бортпроводниками и кладовщиками по уровню профессионального стресса. Сопоставив шкалы по дезадаптации и социальной неудовлетворенности, можно предположить, что режим рабочего времени может быть связан с дезадаптацией, поскольку имеются высокие показатели нарушения цикла «сон-бодрствование». Однако показатели социальной неудовлетворенности и дезадаптации могут свидетельствовать и о плохих условиях профессиональной деятельности, а также о профессиональном выгорании, которое наиболее встречается в профессиях «человек-человек». С другой стороны, категория тренеров также принадлежит к данной категории профессий, но для них характерен низкий уровень психофизиологической дезадаптации. Отсюда можно сделать вывод, что либо в данных компаниях кардинально отличаются условия работы (атмосфера в коллективе, система оплаты труда и др.), либо решающую роль играет наличие ночной работы у бортпроводников, что зачастую способствует развитию десинхроноза.

Полученные в исследовании данные можно использовать для профилактики и коррекции негативных последствий нарушения биоритмов. Особенно это актуально для предприятий, где хронобиологические факторы режима деятельности сотрудников могут приводить к ошибочным действиям, травматизации и авариям. Учет психобиоритмологических характеристик человека позволяет предотвратить эмоциональное выгорание сотрудников с различными условиями труда, повысить его производительность, что актуализирует изучение психологических и психофизиологических последствий различных ритмов на работоспособность и эффективность человека.

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Башкиров А.А., Родионова О.М., Лукина Е.В.* Актуальные проблемы современной биоритмологии // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2005. № 1(11). С. 94-101.
- Будкевич Р.О.* Устойчивость к стрессу у студентов различных хронотипов // Успехи современного естествознания. 2006. № 12. С. 44-45.
- Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2007.
- Дмитриев М.Д., Биктагирова А.Р.* Особенности динамики функциональных состояний сотрудников в условиях посменной работы // Научный лидер. 2021. №42 (44). С. 68-73.
- Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А., Федоров А.А.* Библиометрический анализ трехтомного труда «Разработка понятий современной психологии» (2018-2021 гг.) // Психологический журнал. 2023. Т. 44. № 1. С. 113-126.
- Зенкина В.Г., Зенкин И.С., Владимирова К.Е.* Хронобиологический тип студентов и академическая успеваемость // Амурский медицинский журнал. 2019. № 3(27). С. 36-40.
- Маслова М.Н.* Проблема десинхронизации в современных психологических исследованиях: состояние и перспективы изучения // Моисеевские чтения: Стратегическое целеполагание, формирование нового мировоззрения и образование. V Общероссийская (национальная) научная конференция (Москва, 21-23 апреля 2022 г.): Доклады и материалы в 2-х тт. Т. 2 / Под ред. А.В. Костиной. М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2022. С. 38-43.
- Маслова М.Н.* История развития психобиоритмологических исследований в России // История отечественной и мировой психологической мысли: знать прошлое, анализировать настоящее, прогнозировать будущее: Материалы международной конференции по истории психологии «VII Московские встречи», 01 июня-03 июня 2021 г. / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Ю.В. Ковалева, Ю.Н. Олейник. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 243-249.
- Мирзоев О.М., Алленова А.В.* Хронобиологические аспекты организации системы подготовки легкоатлетов в спринтерском и барьерном беге // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1. С. 211-220.
- Олейник Ю.Н.* Вклад Б.Ф. Ломова в разработку целостного подхода в изучении личности и индивидуальности // Современная психология: состояние и перспективы: Тезисы докладов на юбилейной научной конференции ИП РАН, посвященной 30-летию Института / Отв. ред. А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. С. 63-66.



*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

*Олейник Ю.Н.* Научное творчество Б.Г. Ананьева как основа парадигмальности современной отечественной психологии // *Методология комплексного человекознания и современная психология* / Отв. редакторы А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 84-88.

*Олейник Ю.Н., Журавлев А.Л.* История отечественной психологии: коммуникативно-организационные и содержательно-тематические аспекты развития (вместо введения) // *История отечественной и мировой психологической мысли: знать прошлое, анализировать настоящее, прогнозировать будущее: Материалы международной конференции по истории психологии «VII Московские встречи», 01 июня-03 июня 2021 г.* / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Ю.В. Ковалева, Ю.Н. Олейник. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 11-31.

*Полторац М.С., Гром В.Л., Сарчук Е.В.* Оценка уровня стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза // *Juvenis scientia*. 2019. № 4. С. 4-6.

*Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие* / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2001.

*Сурнина О.Е.* Утренне-вечерние колебания устойчивости внимания у студентов с разным типом работоспособности // *Образование и наука*. 2006. № 6(42). С. 93-100.

*Тимченко А.Н.* Основы биоритмологии: учебно-методическое пособие. Харьков: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2012.

*Яунакайс Н.А., Золотухина А.Ю.* Изучение зависимости психофизиологического статуса от хронотипа человека // *Вестник ТГУ*. 2010. Т.15. № 1. С. 100-104.

## BIBLIOGRAFICHESKIJ SPISOK

Bashkirov A.A., Rodionova O.M., Lukina E.V. Aktual'nye problemy sovremennoj bioritmologii // *Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Ekologiya i bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti*. 2005. № 1(11). S. 94-101.

Budkevich R.O. Ustojchivost' k stressu u studentov razlichnyh hronotipov // *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya*. 2006. № 12. S. 44-45.

*Diagnostika zdorov'ya. Psihologicheskij praktikum* / Pod red. G.S. Nikiforova. SPb.: Rech', 2007.

Dmitriev M.D., Biktagirova A.R. Osobennosti dinamiki funkcional'nyh sostoyanij sotrudnikov v usloviyah posmennoj raboty // *Nauchnyj lider*. 2021. №42 (44). S. 68-73.

ZHuravlev A.L., Sergienko E.A., Fedorov A.A. Bibliometricheskij analiz trekhtomnogo truda «Razrabotka ponyatij sovremennoj psihologii» (2018-2021 gg.) // *Psihologicheskij zhurnal*. 2023. T. 44. № 1. S. 113-126.

Zenkina V.G., Zenkin I.S., Vladimirova K.E. Hronobiologicheskij tip studentov i akademicheskaya uspevaemost' // *Amurskij medicinskij zhurnal*. 2019. № 3(27). S. 36-40.

*Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова*

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

- Maslova M.N. Problema desinhronoza v sovremennyh psihologicheskikh issledovaniyah: sostoyanie i perspektivy izucheniya // Moiseevskie chteniya: Strategicheskoe celepolaganie, formirovanie novogo mirovozzreniya i obrazovanie. V Obshcherossiyskaya (nacional'naya) nauchnaya konferenciya (Moskva, 21-22 aprelya 2022 g.): Doklady i materialy v 2-h tt. T. 2 / Pod red. A.V. Kostinoj. M.: Izd-vo Moskovskogo gumanitarnogo universiteta, 2022. S. 38-43.
- Maslova M.N. Istoriya razvitiya psihobioritmologicheskikh issledovanij v Rossii // Istoriya otechestvennoj i mirovoj psihologicheskoy mysli: znat' proshloe, analizirovat' nastoyashchee, prognozirovat' budushchee: Materialy mezhdunarodnoj konferencii po istorii psihologii «VII Moskovskie vstrechi», 01 iyunya-03 iyunya 2021 g. / Otv. red. A.L. ZHuravlev, YU.V. Kovaleva, YU.N. Olejnik. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2023. S. 243-249.
- Mirzoev O.M., Allenova A.V. Hronobiologicheskie aspekty organizacii sistemy podgotovki legkoatletov v sprinterskom i bar'ernom bege // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2013. № 1. S. 211-220.
- Olejnik YU.N. Vklad B.F. Lomova v razrabotku celostnogo podhoda v izuchenii lichnosti i individual'nosti // Sovremennaya psihologiya: sostoyanie i perspektivy: Tezisy dokladov na yubilejnoj nauchnoj konferencii IP RAN, posvyashchennoj 30-letiyu Instituta / Otv. red. A.V. Brushlinskij, A.L. ZHuravlev. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2002. S. 63-66.
- Olejnik YU.N. Nauchnoe tvorchestvo B.G. Anan'eva kak osnova paradigmal'nosti sovremennoj otechestvennoj psihologii // Metodologiya kompleksnogo chelovekoznaniya i sovremennaya psihologiya / Otv. redaktory A.L. ZHuravlev, V.A. Kol'cova. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2008. S. 84-88.
- Olejnik YU.N., ZHuravlev A.L. Istoriya otechestvennoj psihologii: kommunikativno-organizacionnye i sodержatel'no-tematicheskie aspekty razvitiya (vmesto vvedeniya) // Istoriya otechestvennoj i mirovoj psihologicheskoy mysli: znat' proshloe, analizirovat' nastoyashchee, prognozirovat' budushchee: Materialy mezhdunarodnoj konferencii po istorii psihologii «VII Moskovskie vstrechi», 01 iyunya-03 iyunya 2021 g. / Otv. red. A.L. ZHuravlev, YU.V. Kovaleva, YU.N. Olejnik. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2023. S. 11-31.
- Poltorak M.S., Grom V.L., Sarchuk E.V. Ocenka urovnya stressoustojchivosti u studentov medicinskogo vuza // Juvenis scientia. 2019. № 4. S. 4-6.
- Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy: ucheb. posobie / Red.-sost. D.YA. Rajgorodskij. Samara: Izdatel'skij Dom «Bahrah-M», 2001.
- Surnina O.E. Utrenne-vechernie kolebaniya ustojchivosti vnimaniya u studentov s raznym tipom rabotosposobnosti // Obrazovanie i nauka. 2006. № 6(42). S. 93-100.
- Timchenko A.N. Osnovy bioritmologii: uchebno-metodicheskoe posobie. Har'kov: HNU imeni V.N. Karazina, 2012.
- YAunakajs N.A., Zolotuhina A.YU. Izuchenie zavisimosti psihofiziologicheskogo statusa ot hronotipa cheloveka // Vestnik TGU. 2010. T.15. № 1. S. 100-104.

Ю.Н. Олейник, М.Н. Маслова

Различия хронотипов и режимов рабочего времени человека

---

## THE DIFFERENCES IN HUMAN CHRONOTYPES AND WORKING TIME MODES

**YU.N. Olejnik\*, M.N. Maslova\*\***

\*Ph.D. (psychology), associate professor, head of the department of general, social psychology and history of psychology, ANO HE «Moscow University for the Humanities»; 5, Yunosti str., Moscow, 111395; e-mail: yurii03@mail.ru

\*\*Master, the same place; e-mail: maslova.mn@mail.ru

*Summary:* The results of the research devoted to the studding of the chronotype presented in the paper. The main goal of the investigation was to research the differences in chronotypes and modes of human working time. The tasks included identifying differences in chronotypes and working time modes by the level of psychophysiological disadaptation, professional stress and social dissatisfaction, as well as identifying differences in chronotypes by individual psychological characteristics of the individual. The sample of the research consisted of employees of three enterprises of 27 people with different mode of working time: flight attendants of S7 Airlines (irregular mode); pickers and storekeepers of «Petrovich warehouse» (shift mode); fitness trainers and swimming trainers of the World Class Fitness Club (flexible mode). The total number of subjects was 81. We used the following psychodiagnostics methods: O. Ostberg's questionnaire (determination of a person's daily chronotype), the «Owl» or «Lark» test of T.D. Azarnykh and I.M. Tyrtysnikov; G. Eysenck's EPI test questionnaire adapted by A.G. Shmelev; questionnaire for the diagnosis of psychophysiological disadaptation of O.N. Rodina, Professional stress test of T.D. Azarnykh and I.M. Tyrtysnikov, the method of determining social dissatisfaction of L.Yu. Subbotina. The results of the study made it possible to describe the differences between chronotypes in terms of neuroticism, psychophysiological disadaptation and its manifestations: deterioration of well-being and emotional shifts. The characteristic is given to representatives of different working time modes from the point of view of the consequences of human interaction with some aspects of life. Hypotheses about the differences between chronotypes and working hours have been partially confirmed and require further research.

*Keywords:* chronotype, biorhythms, psychobiorythmology, working hours, daily rhythms, psychophysiological disadaptation, professional stress, social dissatisfaction, adaptation, sleep-wakefulness.