Правительство Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»

###### Факультет социологии

###### магистерская программа «Комплексный социальный анализ»

###### Кафедра анализа социальных институтов

###### ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

На тему Социальные режимы сна и бодрствования в тайминге студентов

Студент группы № 732

Борисенко А.Г.

Руководитель ВКР

Профессор, д.с.н.,

Рождественская Е.Ю.

Москва, 2014

# СОДЕРЖАНИЕ

[СОДЕРЖАНИЕ 2](#_Toc389788014)

[ВВЕДЕНИЕ 4](#_Toc389788015)

[ГЛАВА 1. Социологические теории сна и бодрствования 11](#_Toc389788016)

[1.1. Критический обзор литературы 11](#_Toc389788017)

[1.2. Границы и пластичность сна 16](#_Toc389788018)

[1.2.1. Природный и социальный сон 16](#_Toc389788019)

[1.2.2. Биологические границы сна 17](#_Toc389788020)

[1.2.3. Разнообразие сна 20](#_Toc389788021)

[1.3. Институционализация сна 25](#_Toc389788022)

[1.3.1. Ремиссия, выпадение из социального мира и восстановление сил 25](#_Toc389788023)

[1.3.2. Уязвимость сна и необходимость его институционализации 26](#_Toc389788024)

[1.3.3. Социальная роль спящего: права и обязанности 28](#_Toc389788025)

[1.4. Телесное воплощение сна 30](#_Toc389788026)

[1.5. Выводы 32](#_Toc389788027)

[ГЛАВА 2. Дизайн исследования социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов 33](#_Toc389788028)

[2.1. Цель и задачи исследования 33](#_Toc389788029)

[2.2. Обсуждение используемой терминологии 34](#_Toc389788030)

[2.3. Методология исследования 36](#_Toc389788031)

[2.3.1. Обоснование выборки исследования 36](#_Toc389788032)

[2.3.2. Обоснование метода сбора информации 38](#_Toc389788033)

[2.4. Гипотезы исследования 39](#_Toc389788034)

[ГЛАВА 3. Социальные режимы сна и бодрствования в тайминге студентов: результаты эмпирического исследования 41](#_Toc389788035)

[3.1. Ограничения выбранного метода исследования 41](#_Toc389788036)

[3.2. Анализ структурных изменений социальных режимов сна и бодрствования 44](#_Toc389788037)

[3.3. Контекстуальный баланс социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов и эффекты наличия работы 50](#_Toc389788038)

[3.4. Представления студентов о сне и дискурсивное оформление контекстуального баланса 53](#_Toc389788039)

[3.5. Неожиданные результаты эмпирического исследования 56](#_Toc389788040)

[3.5.1. Шум и формирование чуткого сна 57](#_Toc389788041)

[3.5.2. Влияние технологий на социальные режимы сна и бодрствования 59](#_Toc389788042)

[3.5.3. Самоизоляция и управление сном 61](#_Toc389788043)

[3.6. Выводы 63](#_Toc389788044)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 65](#_Toc389788045)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 69](#_Toc389788046)

# ВВЕДЕНИЕ

Мы все делаем это. Днём или ночью. На это у нас уходит примерно треть всей жизни. Примерно так начинается каждая первая работа, которую можно найти по ключевым словам «социология», «сон», «бодрствование» (и моя работа не станет исключением).

Хотя текстов, в которых устойчиво встречается выражение «социология сна», стало особенно много с 60-х годов прошлого века, но чередование сна и бодрствования как тема исследования социальных и социально-политических дисциплин возникала и раньше. Исторически первым, по всей видимости, за рассмотрение этого вопроса берется педагогика. Вот как в «Материнской школе» (1632 г.) Ян Коменский рассуждает о том, как правильно приучать детей ко сну: «8. Первое место должны занимать умеренность и воздержание, так как это основа здоровья и жизни и мать всех остальных добродетелей. К этому дети привыкнут, если им … позволят столько спать, сколько требует природа. Ведь остальные животные, следующие указаниям одной только природы, более воздержанны, чем мы. Таким образом, дети должны … спать только в то время, когда их побуждает к этому природа, именно, когда очевидно, что у них есть … потребность сна. … укладывать спать помимо их желания было бы безумным» и «20. Будет также полезным соблюдать упорядоченный образ жизни, а именно: несколько раз в день нужно ребёнку ложиться спать и снова вставать… так как это весьма полезно для здоровья и является основой порядка в будущем. Хотя это кому-нибудь может показаться смешным, однако действительно детей можно приучить к довольно приличному и приятному порядку; это доказывают примеры».

Из подобного импульса выросло несколько исследовательских традиций, связанных, среди прочего, с изучением «оптимального порядка сна»: во-первых, рассмотрение оптимального порядка с точки зрения воспитания (дальнейшее развитие педагогической мысли; интересные находки можно найти в «Педагогической поэме» (1931) Антона Макаренко, усмирявшего разошедшихся беспризорников требованием немедленно ложиться спать); во-вторых, рассмотрение оптимального порядка с точки зрения здоровья (особенно распространившееся с конца 19-го века, когда происходит постепенная и настойчивая «медикализация сна» [19]); близко к этому рассмотрению подходит изучение порядка сна с точки зрения «социальной гигиены» (например, в советской социологии 1930-х; видным представителем подхода был С. Томилин); наконец, рассмотрение порядка сна из перспективы социологии управления и организации труда (важнейшая для советской социологии тема; одна из самых главных работ здесь – «Время и труд» (1964) Г. Пруденского). Эти богатые результатами исследовательские подходы в рамках настоящей магистерской работы не используются, т.к. я не ставлю перед собой цель определить оптимальный порядок сна у студентов.

Рассмотрение проблемы сна и бодрствования в совершенно других концептуальных рамках предлагается в психоаналитически ориентированных подходах. Речь идёт не об анализе сновидений: работа Фрейда «Толкование сновидений» первой приходит на ум, но гораздо более важной в контексте моего краткого обзора теоретических подходов является работа «Очерки по психологии сексуальности» (1905). В статье «О нарцизме» Фрейд пишет: «Как болезнь, так и состояние сна связано с нарцистическим возвратом либидо к самому себе или, точнее говоря, к единственному желанию спать». Другими словами, желание спать – это прежде всего желание спать; такое утверждение – не тавтология, а очень сильный тезис о специфике феномена сна: возвращение к чистому желанию и проч. Тем не менее, идеи указанного исследовательского подхода так же не используются в настоящей работе, т.к. я не ставлю перед собой цель определить причины, по которым люди хотят спать.

Строго социологический взгляд на проблему сна и бодрствования при желании можно найти уже у Эмиля Дюркгейма, при этом его взгляд может поначалу показаться противоречащим тому, чем занимаюсь я в своей магистерской работе, но это не совсем так. Разбираясь с содержанием понятия «социальный факт», Дюркгейм утверждает[[1]](#footnote-2), что указанное понятие обычно понимается неточно – как все события, которые представляют собой общий социальный интерес. Но ведь тогда любое событие в обществе может рассматриваться как социальный факт, а это неправильно: «Каждый индивид пьет, спит, ест, рассуждает, и общество очень заинтересовано в том, чтобы все эти функции отправлялись регулярно. Если бы все эти факты были социальными, то у социологии не было бы своего собственного предмета и ее область слилась бы с областью биологии и психологии». Далее Дюркгейм определяет социальные факты как типы чувствования, мышления или поведения, которые, во-первых, находятся вне индивида, и, во-вторых, наделены принудительной силой и навязываются индивиду независимо от его желания. В конце рассуждения Дюркгейм приводит такой пример: «…Стоит только обратить внимание на то, как воспитывается ребенок. Если рассматривать факты такими, каковы они есть и всегда были, то нам бросится в глаза, что все воспитание заключается в постоянном усилии приучить ребенка видеть, чувствовать и действовать так, как он не привык бы самостоятельно. С самых первых дней его жизни мы принуждаем его есть, пить и спать в определенные часы, мы принуждаем его к чистоте, к спокойствию и к послушанию; позднее мы принуждаем его считаться с другими, уважать обычаи, приличия, мы принуждаем его к работе и т. д.».

Другими словами, рассматривая сон и бодрствование просто как периодически повторяющийся и общественно важный механизм, мы не занимаемся социологией (с точки зрения Дюркгейма; сегодня есть, как мы увидим ниже, и другие взгляды на этот вопрос). Но если обратить внимание на то, как происходят переходы между сном и бодрствованием, как устроены порядки их чередования (как для индивидов, так и для групп), как им обучаются, то мы обнаружим множество социальных фактов, подлежащих социологическому исследованию.

Перефразируя один из ключевых текстов о социологическом исследовании сна [7, p.46], можно сказать, что «тезис настоящей работы состоит в том, что человеческий сон – это важное социальное событие». В самом деле, «сон обычно понимают как время покоя и безмятежности, то время, когда тело и разум расслаблены и восстанавливаются после дневной активности, то время, когда практически ничего не происходит. Эти предположения частично ошибочны, поскольку сон является в действительности активным процессом» [24, р. 7]. Этот «активный процесс» можно понять как непрекращающийся поиск баланса между динамическим напряжением разных социальных структур: между трудом и отдыхом, между физическим и социальным пространством, между распорядком индивида и распорядком группы.

В своей магистерской работе я исследую поиски такого баланса социальных режимов сна и бодрствования среди представителей специфической группы – студентов. Выбор темы, очевидно, в значительной степени мотивирован личным интересом – я сам студент и постоянно сталкиваюсь с проблемой нахождения баланса между социальными требованиями и требованиями собственного усталого организма, – но только личным интересом не ограничивается. Я бы хотел начать пояснение более общего (не такого частного) значения и актуальности своей работы с важного примера, который может показаться немного далеким от современности и, вообще говоря, действительно является таковым, но позволит мне навести фокус в первую очередь именно на современность. Этот пример я нашёл в книге Лео Мулена «Повседневная жизнь средневековых монахов Западной Европы (X-XV вв.)»: «следуя книге отца Кузена, рассмотрим распорядок, типичный для клюнийского ордена в период равноденствия, то есть на первую половину апреля — начало пасхального времени, а также распорядок дня на вторую половину сентября». Для своих целей я представил сведения Мулена в формате таблицы и выделил курсивом особенно интересующие меня моменты:

Таблица 1. Распорядок дня монаха Клюнийского ордена

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Деятельность** |
| Примерно половина первого ночи (в среднем) | Всенощная (с утреней). |
| Около 2.30. | *Снова ложатся спать*. |
| Около 4 ч. | Утреня и службы после заутрени. |
| Около 4.30. | *Снова ложатся спать*. |
| Около 5.45 до 6 часов. | *Окончательный подъем (с восходом солнца)*, туалет. |
| Около 6 ч. | Индивидуальная молитва (с 23 сентября по 1 ноября). |
| Около 6.30. | Первый канонический час. Капитул (собрание монастыря) |
| Около 7.30. | Утренняя месса, на которой монастырская братия присутствует в полном составе. |
| С 8.15 до 9 ч. | Индивидуальные молитвы — это обычное время от праздника Всех Святых до Пасхи и от Пасхи до 13 сентября. |
| С 9 ч. до 10.30. | Третий час, за которым следует монастырская месса. |
| С 10.45 до 11.30. | Работа. |
| Около 11.30. | Шестой час. |
| Около 12.00. | Трапеза. |
| С 12.45 до 13.45. | *Полуденный отдых*. |
| С 14 ч. до 14.30. | Девятый час. |
| С 14.30 до 16.15. | Летом работа в саду, зимой, а также в плохую погоду – в помещениях монастыря, в частности, в скриптории. |
| С 16.30 до 17.15. | Вечерня. |
| С 17.30 до 17.50. | Легкий ужин, за исключением постных дней. |
| Около 18 ч. | Повечерие. |
| Около 18.45. | *Отходят ко сну*. |

Кроме того, Мулен уточняет, что в разные времена года средняя продолжительность сна монахов варьировала от 6 часов 20 минут в период летнего солнцестояния и Пасхи до 9 часов в конце сентября, а среднегодовая продолжительность сна составляла 7 часов 10 минут. Мы видим, что баланс сна и бодрствования монахов сильно отличается от современных практик. Монахи вынуждены находить равновесие между ритуальным служением, определяемым религиозной доктриной, повседневным трудом, определяемым календарными сезонами и сельскохозяйственными циклами, жизнью в замкнутой общине и индивидуальными потребностями – и, в результате, отправляются спать с наступлением темноты, в ночное время дважды просыпаются для молитв, окончательно просыпаются с восходом солнца, отдыхают около часа в полдень. Современные практики сна в «обществе 24/7» подробно рассматриваются в пункте 1.2.3. первой главы. Здесь же достаточно сказать только, что сегодня мы вынуждены искать баланс сна и бодрствования в однообразном времени пятидневной рабочей недели: между буднями и выходными, между удовольствием (и одним из возможных развлечений) и тратой слишком дорогого ресурса – времени, и так далее.

В конце своего рассказа о режиме дна средневекового монаха Мулен заключает: «Такой образ жизни, совершенно очевидно, не всем по вкусу. Гио де Провен сетует по поводу режима монахов Клюни (хотя Клюни был не самым строгим орденом): Заставляли там меня, без вранья,/ Чтоб, когда я спать хотел,/ Я бы бдел,/ А когда я есть хотел,/ Чтобы зверский пост терпел.» Действительно, нахождение баланса сна и бодрствования между всеми возможными динамическим напряжениями представляет собой нетривиальную проблему, решения которой являются по необходимости социальными решениями.

Вопрос, на который я хочу ответить в своей магистерской работе таков: как возможно согласование часто противоречивых социальных режимов сна и бодрствования, в которых находят себя студенты?

Чтобы ответить на этот вопрос, мне понадобится решить следующие задачи:

1. Определить, каким образом студенты находят баланс между специальными социальными требованиями (необходимость посещать занятия, читать специальную литературу, писать научные работы в срок, сдавать экзамены), общими социальными требованиями (повседневные требования труда и поддержания социальных связей) и неизбежной усталостью.
2. Определить, каким образом студенты находят баланс между индивидуальным расписанием сна и бодрствования студента и расписаниями его окружения? Эта задача разбивается на два взаимно-дополнительных вопроса: вопрос о физическом и социальном времени и о физическом и социальном пространстве.
3. Охарактеризовать дискурсивное оформление результатов поиска студентами баланса между социальными режимами сна и бодрствования.

В решении указанных задач и в ответе на поставленный выше исследовательский вопрос я обращаюсь преимущественно к современным концепциям исследования сна и бодрствования, которые ведут своё происхождение из перспективы социологии тела: сон накрепко связан с таким телесными феноменами как секс и смерть. (Эта связь легко обнаруживается и в массовом сознании: достаточно вспомнить многозначность слова спать или метафору «вечного сна»). Как поэтически выражается один из самых продуктивных современных социологов, занимающихся темами сна, Саймон Уильямс: «сон это предельное состояние; сон парит между произвольным и непроизвольным, целенаправленным и бесцельным, сознательным и бессознательным, бодрствованием и смертью, отличаясь от последней лишь своей большей или меньшей обратимостью» [30, p. 314]. Уильямс же выделяет две повестки в социологическом изучении сна [32]. Первую из них он называет консервативной, или конвенциональной; в её рамках практики, связанные со сном, понимаются как составная часть социальной реальности и практик бодрствования, т.е. сон здесь рассматривается лишь как ещё одна социологическая тема в ряду прочих. Вторую из повесток Уильямс называет критической, или радикальной; здесь речь идёт о проблематизации противопоставления сна и бодрствования, и это позволяет говорить о подлинной социологии сна.

Впрочем, на какой бы повестке ни остановился исследователь, ему или ей скорее всего придется исходить из нескольких предпосылок [21]:

1. Сон следует рассматривать как действие, о котором договариваются;
2. Социологическое исследование сна требует двойного фокусирования на феноменологическом (т.е. на опыте) и дискурсивном (т.е. на репрезентации), на телесном и на культурном, на институциональном (т.е. макро-) и на индивидуальном (т.е. микро-) аспектах сна.
3. В любой аналитическом подходе следует принять, что поворот к чистому социальному конструкционизму отрицал бы физиологические элементы, лежащие в основании сна, что было бы заблуждением.

Я вижу необходимость дополнительно развернуть последнюю из предпосылок. На самом первом, на самом поверхностном уровне, сон представляет собой практически чистое присутствие[[2]](#footnote-3), не связанное со значениями и практиками. Присутствие сна – это просто лежащее в конкретном пространстве конкретное тело, для которого к тому же не существует времени (время возникает только с пробуждением). А для присутствия, следуя логике Гумбрехта, характерна ситуативная структура внезапности и расставания; применительно ко сну – это внезапность погружения в сон и расставание со сном в пробуждении. Может быть, поэтому сон и остается такой неуловимой и ускользающей социологической темой. Именно из-за того, что сон – это присутствие, разговаривать с людьми об их опыте сна непросто, и это накладывает определённые ограничения на возможности интервью (которое используется в моём эмпирическом исследовании в качестве метода сбора данных).

В первой главе своей работы я начинаю с критического обзора литературы по теме, затем продолжаю теоретическим анализом из социологической перспективы специфики сна и связанных с ним практик. Эта часть главы состоит из трёх разделов и кратких выводов. В первом разделе рассматриваются концепты, имеющие отношение к «природе сна», и демонстрируется его значительная социо-культурная пластичность; во втором – обсуждаются механизмы и формы институционализации сна; в последнем – показывается, что социальное событие сна по необходимости представляет собой воплощённый результат некоторого контекстуального согласования.

Во второй главе обоснован и описан дизайн эмпирического исследования, в третьей главе представлены и обсуждаются его результаты.

# ГЛАВА 1. Социологические теории сна и бодрствования

## Критический обзор литературы

В последние годы появилось несколько работ, авторы которых попытались согласовать отдельные идеи других исследователей, занимавшихся близкими к социологии сна темами, свести в общую схему полученные ранее исследовательские результаты и даже выявить логику развития изучения практик, связанных со сном, из социологической перспективы. В первую очередь, среди такого рода систематизирующих работ следует назвать статью Роберта Мидоуса 2005 года «Согласованная ночь: концептуальная рамка воплощенности для социологического исследования сна» [19] и статью «Социологическое значение сна: прогресс, проблемы и перспективы» [31], написанную Саймоном Уильямсом в 2008 году. Предлагаемые этими исследователями теоретические интеграции схожи главным образом своей уверенностью в том, что сон и окружающие его практики являются серьёзной социологической проблемой, но ощутимо не совпадают по составу корпусов базовых текстов и, следовательно, исследовательским темам. Расхождения объясняются тем, что Мидоус и Уильямс представляют собой различные направления социологической мысли. Я хочу рассмотреть подробнее диагнозы текущей ситуации в «социологии сна», поставленные каждым из авторов, и затем сравнить их, после чего предложу свою критику и уточнения.

Роберт Мидоус из Университета Суррея подходит к проблематике практик, связанных со сном, со стороны социологии тела и гендерных исследований. Весь объём имеющейся на данный момент литературы о социологических аспектах сна он подразделяет на пять крупных теоретических областей [19, p. 241]:

1. Обоснование возможности социологии сна;
2. Права и обязанности человека, находящегося в состоянии сна;
3. Коммодификация сна;
4. Медикализация сна;
5. Гендерные размерности опыта сна.

В первую область попадают все относительно ранние теоретические работы, в которых постулируется сама возможность социологического исследования сна и рассматриваются те характеристики сна и связанных с ним практик, которые открыто демонстрируют свою укоренённость в социальном (например, уязвимость сна индивидов и необходимость обеспечения его защиты на уровне групп или впечатляющее разнообразие режимов сна и бодрствования среди различных культур или социальных групп и т.д.). Должен отметить, что Мидоус приводит здесь в качестве примера подобной первопроходческой работы статью «Бессознательное и общество: Социология сна» Брайана Тэйлора 1993 года [28] и не упоминает двух гораздо более ранних и не менее важных статей Вильхельма Обера и Харрисона Уайта, написанных ещё в конце пятидесятых годов прошлого века [7 и 8]; Тэйлор, впрочем, тоже на эти статьи не ссылается.

Во вторую теоретическую область попадают работы, выполненные в русле социологической традиции функционализма; ключевые авторы здесь – Барри Шварц [23] и Саймон Уильямс [см., напр., 30]. Основная идея в этих текстах состоит в том, что сон встроен в социальный порядок, или, иначе говоря, институционализирован. Из этого следует, что можно понимать спящих людей как исполняющих социальную роль спящего, с правами и обязанности, предписанными этой роли, и правильным или неправильным исполнением роли. Кроме того, для приверженцев этого подхода важными являются идеи Эрвинга Гоффмана (относящиеся как к представлению себя другим в повседневной жизни, так и к специфике тотальных институций типа психиатрических больниц и тюрем).

В третью область попадают работы, связанные с исследованием специфики практик сна и особенностей коллективных представлений о сне в обществе потребления. Мидоус ссылается здесь на несколько коллективных статей, написанных Робертом Уильямсом совместно с Шерон Боден, Пэм Лоу и Деборой Стейбург, например: «Социальное конструирование сна и работы в британских печатных СМИ» или «Пробуждение к сонливости: Модафинил, медиа и фармацевтикализация ежедневной/ еженощной жизни». Все это работы эмпирического толка, которые имеют дело с анализом дискурсов о сне в современном капитализме.

В четвёртую область попадают работы, имеющие отношение к анализу характерного для современности феномена медикализации сна, или, другими словами, превращения сна в медицинскую проблему. Кроме Саймона Уильямса («Сон и здоровье») Мидоус упоминает ещё двух авторов – Дженни Хислоп и Сару Арбер («Понимая управление сном у женщин»).

Наконец, в пятую теоретическую область попадают те работы, авторы которых заинтересованы в анализе гендерного измерения практик, связанных со сном (например, неравномерное распределение сна между молодыми родителями и подобные вопросы). Важнейшими авторами здесь Мидоус называет упоминавшихся в предыдущем абзаце Хислоп и Арбер; работы самого Мидоуса так же попадают в эту область. (Замечу в скобках, что Мидоус, Хислоп и Арбер представляют один университет).

У меня есть несколько претензий к систематизации литературы, предложенной Робертом Мидоусом.

Во-первых, он упускает из внимания как отдельные заметные работы, так и целые исследовательские направления, имеющие прямое отношение к обсуждаемому вопросу. Так, кроме незамеченных Обера и Уайта, о которых речь уже велась, следует назвать Петера Крафтла и Джона Хортона, предложивших [17] интересную и перспективную идею социальной географии сна, или Тома Крука с его замечательной работой о практиках сна в Викторианской Англии [13]. Но что ещё хуже, Мидоус совсем не обращается к огромному пласту исследований бюджетов времени, а ведь в рамках этого подхода обнаруживается довольно много релевантных работ [см., к примеру, 9, 15, 22]. Другое значимое направление исследований практик, связанных со сном, которое не попадает в систематизацию Мидоуса – этнография и антропология сна в различных культурах [10, 11, 26, 27].

Во-вторых, предлагаемое Мидоусом разделение на две отдельные области исследований «коммодификации» сна и «медикализации» сна, выглядит крайне спорным: и та, и другая тема имеет отношение к анализу дискурсов о сне в популярной, массовой культуре современного общества. Неудивительно поэтому, что круги авторов, занимающихся этими темами, так сильно пересекаются.

Наконец, и это самое сильное возражение, в классификации Мидоуса нет единого основания. Вот почему она ощутимо напоминает знаменитую классификацию животных из китайской энциклопедии Борхеса. Мидоус смешивает воедино несколько принципов для классификации: место работы в совокупном корпусе текстов, социологическую перспективу и объект социологического анализа.

Систематизация литературы по социологии сна, предлагаемая Саймоном Уильямсом, профессором социологии из Университета Уорика, представляется более удачной; он выделяет семь ключевых тем социологического исследования сна [31, p. 640 и далее]:

1. Тело и общество;
2. Роли и распорядки;
3. История и культура;
4. Работа и занятость;
5. Гендер и биография;
6. Здоровье и болезнь;
7. Политика и этика.

Ссылаясь на Альфреда Шютца, Томаса Лукмана и Мориса Мерло-Понти, Уильямс показывает, что существует серьёзное напряжение между телесностью сна и социальной структурой, в которой сон воплощается (это напряжение приведёт нас чуть позже к важной оппозиции натуральный сон/ социальный сон). Исследования практик сна на этом основании проводил сам Уильямс, а кроме себя он называет ещё Роберта Мидоуса.

Вторая тема, выделенная Уильямсом – «роли и распорядки» – полностью соответствует предложенной Мидоусом области «права и обязанности спящего человека». Однако в этом случае в корпус релевантных текстов попадает, среди прочих, «первопроходческая» статья Тэйлора.

Под заголовком «История и культура» Уильямс предлагает рассматривать то, как практики сна изменяются исторически и культурно (этого раздела очень не хватает систематизации Мидоуса). Во-первых, он ссылается на «процесс цивилизации» Норберта Элиаса (практики сна становятся всё более приватными), а во-вторых – на кросс-культурные работы Стейджер и Бранта (об особенностях практик сна в Индии, Китае, Японии и т.д.).

Содержание четвёртой темы, выделенной Уильямсом, неожиданно вызывает определённое смущение: речь идёт здесь о практиках сна в «обществе 24 на 7» (имеется в виду современная модель тайминга: семь суток по двадцать четыре часа). Основными авторами здесь Уильямс называет Чарльза Лидбитера с книгами «Мечтать не вредно: сон в обществе 24 на 7» (2004) и «Время спать» (2003, в соавторстве с Джеймсом Уисдоном). Авторы рассматривают, в частности, возникающую в некоторых британских компаниях практику оборудования специальных мест, где работники могут некоторое время подремать, чтобы восстановить свои силы и продолжить работу. Под заголовком «Работа и занятость» всё-таки естественнее было бы ожидать исследования бюджетов времени.

Пятая тема, выделенная Уильямсом – «гендер и биография» – снова примерно соответствует одной из предложенных Мидоусом областей («гендерные размерности опыта сна»). При этом совпадают ключевые авторы и работы – Арбер и Хислоп, а также Мидоус.

В рубрику «Здоровье и болезнь» Уильямса попадает заметно больше текстов, по сравнению с областью «Медикализация сна» Мидоуса, т.к. Уильямс оставляет свободное пространство для исследований медицинских практик сна и практик «здорового сна» наравне с коллективными представлениями об этих феноменах, тогда как у Мидоуса места достаточно лишь для дискурсов о сне. Среди ключевых авторов по теме Уильямс называет самого себя, Стива Кролль-Смита из Университета Северной Каролины, а также Хислоп и Арбер.

Наконец, под темой «Политика и этика», понимаемой достаточно широко, Уильямс имеет в виду работы, изучающие то, каким образом сон институционализирован в современном обществе, и что можно ожидать в ближайшем будущем. Здесь снова возникает Лидбитер (с идеей «общества 24 на 7»), но кроме него Уильямс упоминает Кролль-Смита, а также ссылается на идеи Мишеля Фуко о развитии «дисциплинарного общества».

Классификация, предложенная Уильямсом, проводится по единому основанию – теме исследования, и поэтому вызывает гораздо меньше возражений, по сравнению с классификацией Мидоуса. Тем не менее, и она не лишена определённых недостатков, самый главный из которых – пересечение тем: так, различить «работу и занятость» и «политику и этику» в интерпретации Уильямса непросто, если вообще возможно. (Не только потому, что Лидбитер с одной и той же работой попадает в две разные рубрики, но и потому, что идеи Фуко более органично вошли бы в рубрику «История и культура», наравне с идеями Элиаса). С другой стороны, если переопределить «работу и занятость» с точки зрения анализа бюджетов времени, классификация Уильямса приблизится к совершенству.

Внимательный анализ двух классификаций обнаруживает, что в настоящее время есть две сплочённые группы исследователей, занимающихся социологическим анализом феномена сна. Одна из них включает в себя Мидоуса, Арбер и Хислоп: они представляют Университет Суррея и особенно интересуются гендерным измерением сна и дискурсами о сне в массовой культуре. Другая – состоит из Уильямса, Стейджер и Бранта, представляющих Университет Уорика; эта группа исследователей фокусирует свой научный интерес в большей степени на институционализации практик сна в разнообразных контекстах. Представители обеих групп прекрасно осведомлены друг о друге и об исследованиях, которыми они все занимаются.

Однако остаётся значительное число отдельных, разрозненных работ о социальных аспектах практик, связанных со сном. Эти работы не всегда целиком принадлежат дисциплине социологии и потому могут оставаться незамеченными, хотя содержат в себе значительный эвристический потенциал именно для социологической теории [см., напр., 6, 17, 25 представляющие соответственно дисциплины экономики, социальной географии и истории].

## Границы и пластичность сна

**1.2.1. Природный и социальный сон**

Как уже отмечалось выше, влиятельнейшей традицией социологического исследования сна стала социология тела. Именно отсюда происходит одна из базовых бинарных оппозиций, применяемых в анализе рассматриваемого феномена: биологическое/ социальное.

Очевидно, что такое различение есть прямое следствие телесности сна: в первую очередь, состояние сна – это одно из возможных состояний человеческого тела. Поэтому «сон, как и тело, является одновременно и социальным и природным феноменом» [19, pp. 241-242]. С одной стороны, человеческое тело и сон неизбежно находятся в известных биологических границах, но, с другой стороны, социальный контекст, в который погружено тело и в котором тело чередует состояния бодрствования и сна, серьёзно ограничивает диапазон возможных биологических, природных проявлений и реакций. Так, Мидоус утверждает [19, p. 241], что сон как действие (т.е. социальные практики, связанные со сном, социальная сторона сна) оказывает влияние на сон как процесс (т.е. на физиологические события, совершающиеся во время сна, на биологическую сторону сна) и наоборот. Далеко за примерами ходить не надо: представим спящего на лавочке в парке (социальное влияет на физиологическое) или перетягиваемое одним из партнёров во сне на себя одеяло (физиологическое влияет на социальное).

Схема 1. Дихотомия природного и социального сна

**тело**

**сон**

**время**

натуральное

социальное

Однако дихотомия природного и социального аспектов сна имеет отношение не только к телесности, но подкрепляется другим важным различением – связанным со временем. Действительно, состояние сна характеризуется не только телесностью, но и временной длительностью. При этом длительность сна с физиологической точки зрения и длительность сна с социологической точки зрения обычно различаются. Так, поход в туалет или реакция на звуковые сигналы от мобильного телефона, ненадолго прерывающие сон как физиологический процесс, обычно не считаются бодрствованием.

Расхождения между двумя видами длительности сна сказываются, когда индивида просят оценить количество необходимого или доступного ей или ему сна: обычно люди склонны преувеличивать величину первого и преуменьшать размер второго [12, p. 119]. Кроме того, утверждается, что восприятие времени во сне и времени сна ощутимо отличается от восприятия времени в состоянии бодрствования [7, p. 51]. (Замечу в скобках, что эта проблема требует особенно тщательного обсуждения в исследованиях бюджетов времени с помощью дневникового метода, вызывая серьёзные вопросы о его надежности.)

Таким образом, природный и социальный сон пересекаются, но никогда не совпадают полностью [31, p. 643], и в этом зазоре между двумя феноменами лежит мой исследовательский интерес.

**1.2.2. Биологические границы сна**

Отправным пунктом любого социологического исследования сна и связанных с ним социальных практик служит тезис о том, что сон – это физиологическое состояние и биологическая потребность «в одном ряду с сексом, воспроизводством, болезнью, питанием, взрослением, физической болью и так далее» [7, p. 46]. Внимательное рассмотрение и анализ специфических характеристик этого состояния и этой потребности позволяют обнаружить те точки, в которых биологические импульсы теряют свою стимулирующую способность, уступая место действию социальных сил.

С точки зрения эволюционной биологии, физиологическое состояние бодрствования представляет более серьёзную проблему, чем физиологическое состояние сна: «нормальное состояние низших форм животной жизни или человеческих младенцев – сон; пробуждение случается лишь тогда, когда возникает какая-либо специфическая физиологическая потребность, удовлетворить которую возможно только с помощью сознательно управляемой деятельности» [цит. по: 8, p. 4]. Идея о том, что сон является базовым биологическим состоянием (в том числе и) человека, противоречит повседневной интуиции и может показаться вызывающей в отношении социологии, в которой обычно рассматриваются осознанно действующие индивиды. Это противоречие, однако, возможно только на поверхностности, ведь биологическая норма связано с социальностью очень опосредованно. Кроме того, у взрослых представителей Homo Sapiens развивается, в качестве важного эволюционного преимущества, способность к бодрствованию по выбору (за эту способность отвечает участок головного мозга в кортикальной области).

Схема 2. Бодрствование и сон у взрослого человека[[3]](#footnote-4)

Таким образом, в отличие от животных, у которых можно наблюдать сон и бодрствование (и их чередование) только по необходимости, у взрослого человека добавляется ещё два специфических состояния – бодрствование по выбору и сон по выбору. Возможность управлять в определённых пределах пробуждением и засыпанием позволяет говорить о пластичности человеческого сна (и бодрствования) [8; 16].

Пластичность человеческого сна на физиологическом уровне выражается ещё в нескольких фактах [8; 16]:

* Не обнаружено физиологических механизмов, которые бы привязывали чередование сна и бодрствования к астрономическим циклам, например, к смене дня и ночи: наступление темноты не вызывает сон, также как и рассвет не приводит с необходимостью к пробуждению.
* Легко наблюдаемый регулярный циклический аспект чередования сна и бодрствования не является унаследованным.
* Точно оценить «минимальное» количество необходимого сна, равно как и физиологическую ценность дополнительного сна (сверх минимально необходимого количества) крайне сложно: это слишком зависит от паттерна сна (сложно судить, даже если рассматривается регулярный сон одним блоком). В общих чертах можно говорить лишь о том, что это количество составляет приблизительно 7±2 часа, и что в детстве люди в среднем спят дольше, а в старости – меньше.

Вот как об этом пишет физиолог Натаниэль Клейтман, особенно глубоко занимавшийся обсуждаемой темой: «Несомненно, в физиологической природе сна нет никакого унаследованного циклического аспекта. Детей воспитывают так, чтобы они придерживались паттернов человеческого сна, принятых в их обществах, и постепенно дети вырабатывают физиологический ритм, подходящий к этим паттернам. Когда паттерн изменяется, например, во время прохождения воинской службы или на работе со сменным графиком, физиологический ритм соответственно сдвигается, с некоторым временным лагом в несколько недель или месяцев. Паттерны человеческого сна, таким образом, не могут быть объяснены только лишь на основе физиологии» [цит. по: 8, p. 5]. Другими словами, многие элементы сна, которые обычно рассматриваются как «естественные», являются, скорее, выученной социальной практикой и подлежат, следовательно, тщательному социальному анализу.

Важно отметить, что сон и бодрствование не являются строго различимыми и взаимно исключающими друг друга состояниями [16, pp. 357-358]. Широко распространённое противоположное мнение основано на ошибочном смешении бодрствования с сознанием, а сна – с отсутствием сознания. Именно на этом заблуждении играет Мерло-Понти, когда пишет: «Когда я сплю – я никогда не сплю полностью» [Цит. по: 30, p. 319].

Действительно, можно говорить о том, что сознание в конкретный момент времени либо есть, либо нет: достаточно обратиться к двум критериям – 1) критическая (т.е. не стереотипная) реакция на стимулы и 2) наличие памяти. Тогда в состоянии бодрствования могут обнаруживаться признаки отсутствия сознания, так же как в состоянии сна могут находиться признаки присутствия сознания. Если первая часть утверждения в примерах не нуждается, то для иллюстрирования второй предлагаю вспомнить людей, которые спят в общественном транспорте и которым удаётся, тем не менее, не пропустить нужную остановку. Если позаимствовать аналогию у Клейтмана [16, p. 358]: сон и бодрствование как разные физиологические формы состояния человеческого сознания соотносятся между собой примерно так же, как разные физические формы состояния H2O – вода и лёд. Другими словами, состояния сна и бодрствования характеризуются плавностью, градиентностью континуального сознания.

Таким образом, пластичность, относительная управляемость и (логически следующая из них) вариативность практик сна коренятся в особенностях физиологического состояния сна.

**1.2.3. Разнообразие сна**

Когда Саймон Уильямс утверждает, что сон характеризуется «высокой степенью социо-культурной пластичности» [30, p. 314], он не преувеличивает. Действительно, если обратиться к культурам, отличным от европейской (в широком смысле), то многообразие бытующих там практик, связанных со сном, производит сильное впечатление. Примеры некоторых из таких практик можно найти в работах Л. Бранта об изменениях режима сна и бодрствования в свободных экономических зонах современного Китая [10] или о паттернах сна в Индии [11], а так же в описании Б. Стейджер японского феномена «инэмури», который можно наблюдать и в наши дни [26].

Одним из важнейших результатов этих относительно этнографических работ стала проблематизация привычного и кажущегося естественным («коренящимся в физиологии») современном европейском паттерне сна: регулярный сон, происходящий одним непрерывным периодом в ночное время. Строго говоря, этот вариант лишь один из возможных и получил распространение сравнительно (в историческом масштабе) недавно. Так, Брант [10] предлагает следующую классификацию паттернов сна:

Схема 3. Классификация паттернов сна по структуре[[4]](#footnote-5)

1. однофазный сон Схема построена на основе идеи Натаниэля Клейтмана [см. 8 и 16] о различение двух различных форм физиологических состояний у человека – «по необходимости» и «по выбору».

2. двухфазный сон Схема построена на основе идеи Натаниэля Клейтмана [см. 8 и 16] о различение двух различных форм физиологических состояний у человека – «по необходимости» и «по выбору».

3. многофазный сон Схема построена на основе идеи Натаниэля Клейтмана [см. 8 и 16] о различение двух различных форм физиологических состояний у человека – «по необходимости» и «по выбору».

Первый вариант, как уже было сказано, характерен для современного европейского общества. Двухфазный сон – из названия понятно, что в этом случае в течение суток человек спит двумя блоками времени, чаще всёго разного размера, – наблюдается, например, в культурах, знакомых с феноменом сиесты или послеполуденного отдыха. Обычно это страны с жарким климатом; впрочем, паттерны двухфазного сна можно наблюдать и в умеренных широтах: достаточно вспомнить, например, «тихий час» в детских садах, пионерлагерях и больницах в Советском Союзе и в пост-советских государствах. Многофазный сон представляет собой чередование нескольких периодов сна и бодрствования в течение суток. В качестве примера этого паттерна обычно приводят уже упоминавшийся феномен «инэмури». Инэмури – это краткие периоды сна в дневное время в публичных местах: работники корпораций или чиновники или студенты жертвуют своим сном ночью, чтобы лучше работать, и поэтому им позволительно вздремнуть днём, если выдалась свободная минута или ситуация, в которой они находятся, не требует их актуального внимания. Другими словами, немного поспать на лекции или на совещании – это социально одобряемая практика в Японии [26]. Однако можно найти и не настолько экзотические примеры многофазного сна – этот паттерн наблюдается в современных европейских обществах среди бездомных и бродяг [5, p. 14].

Таким образом, эссенциалистская идея «природного сна» поставлена под вопрос как минимум в двух аспектах: 1) люди могут систематически спать не только ночью, но и днём, и 2) люди могут систематически спать несколько раз в течение суток. Кроме того, в приведенных примерах возникает ещё одна важная тема, которая будет подробнее проанализирована в разделе 1.3.3., но её необходимо затронуть также и в этом месте – различение сна в публичных и в приватных местах. Так, многофазный сон, по сравнению с однофазным, с большей вероятностью происходит в дневное время и в общественном пространстве. Наконец, последняя тема, которая касается специфики различных паттернов сна, заслуживает обсуждения прямо сейчас. Речь идёт об исторических изменениях паттернов сна. В ещё недавно бывших традиционными обществах Индии и Китае за экономическим развитием следует постепенное исчезновение практики послеполуденного сна [см. 10; 11]: двухфазный сон сменяется с одной стороны однофазным (в случае квалифицированных рабочих и служащих), а с другой – многофазным (в случае неквалифицированных мигрантов из деревень в города).

В этой связи можно выдвинуть предположение, что однофазный сон является следствием становления и развития индустриального капитализма. Такое предположение подкрепляется свидетельствами о паттернах двухфазного сна в домодерной, докапиталистической Европе [31, p. 644]. Следовательно, особенно интересным становится вопрос об эволюции паттернов сна в Европе. Исторические изменения практик, связанных со сном, в европейских обществах анализировались из нескольких теоретических перспектив [см. 5; 8; 13; 18; 25; 28; 30; 31].

Схема 4. Механизмы культурной эволюции сна в Новое Время



Один из возможных подходов обнаруживается в работах Норберта Элиаса и его анализа процесса цивилизации [5, pp. 7-9; 31, p. 643]. История европейского общества по Элиасу представляет собой постепенное развитие более сложных культурных форм социального взаимодействия: кровная месть сменяется дуэлью, рыцарские турниры – футбольными матчами, в какой-то момент европейцы перестают есть руками и начинают вилками и ножами и так далее. Связанные со сном практики, так же как и прочие «природные», или «животные», телесные функции человека, прошли через процесс цивилизации, что выразилось в перемещении сна из общественных пространств в частные, приватные пространства вроде отдельных специальных спальных комнат. Спальня медленно, но верно становится закрытым и непроницаемым для посторонних, по-настоящему интимным местом; развивается своеобразный «этикет» спальни, достигающий пика своей разработанности и строгой детализации в викторианскую эпоху [13]. Элиас назвал такие изменения индивидуализацией сна.

Другой продуктивный подход к рассмотрению эволюции паттернов сна в Европе можно найти в идеях Мишеля Фуко о становлении дисциплинарного общества [5, pp. 9-10; 30, p.317]. Под дисциплинарным понимается такое общество, в структуре которого фундаментальное место занимают практики «эффективного» управления людьми («гавернментальности» или «режимов власти» – в терминах Фуко). Подобное управление осуществляется посредством упорядочения и контроля, при этом внешнее наблюдение и внешние формы контроля постепенно заменяются внутренними: «самонаблюдением, самоконтролем, самосовершенствованием» [31, p. 649]. Выдающиеся образцы «дисциплинирования» сна предоставляет функционирование таких занявших особое место в Новое время институтов как тюрьмы, больницы, школьные учреждения и проч., с их жёстко структурированным распорядком дня, строгим временем отбоя и подъёма, специально оборудованными и постоянно доступными полному обзору спальными местами и т.д.

Важно отметить, что дисциплинирование сна происходит параллельно его индивидуализации – и оба процесса взаимно поддерживают один другой, сходятся в базовом структурном отношении наблюдатель/ наблюдаемый. Брайан Тэйлор отмечает [28, p. 466], что процессы индивидуализации и дисциплинирования так же отчётливо различимы в ходе биографии современного человека: сон младенца или маленького ребёнка постоянно находится под наблюдением взрослых, однако с взрослением ребёнка, её или его сон становится более отделённым и отдалённым от родительского внимания, т.е. приватным. Паттерны сна воспитанного ребёнка уже не вызывают у родителей беспокойства в двух отношениях: как с точки зрения озабоченности нормальным состоянием ребёнка, так и с точки зрения подверженности других практик родительских практик разрушительным для них интервенциям неупорядоченных феноменов детского сна.

Ещё одним плодотворным подходом (так же ведущим своё происхождение от теоретических работ Фуко) к изучению культурной эволюции паттернов сна является анализ дискурсов о сне [5; 25; 31]. В результате исследований, выполненных в рамках этой традиции, были глубоко и многосторонне описаны процессы «медикализации» сна. В конце XIX-начале XX веков сон становится сложной проблемой с точки зрения медицины – проблемой «здорового сна». Эта проблема поначалу была связана с вопросом, как сделать так, чтобы маленькие дети «хорошо спали», а затем – что делать с «нездоровым сном» у взрослых [25]. В это же время происходит легитимация усталости вследствие «плохого сна» в качестве сильного оправдания индивидуальных ошибок на рабочем месте. Очевидно, что процесс «медикализации» сна коррелирует с «дисциплинированием» сна, но так же служит опорой «индивидуализации», т.е. эти три процесса неразрывно сплетены между собой.

Что касается культурных форм сна в (пост-)современном постиндустриальном обществе, то они, во-первых, в целом не отличаются кардинально от выработанных в Новое время, а во-вторых, продолжают эволюционировать в нескольких направлениях, магистральные из которых – паттерны сна а) в обществе 24/7 и б) в обществе потребления [5; 14; 30; 31]. Под обществом 24/7 (термин Чарльза Лидбитера [31, p. 649]) понимается привычный в современном мире распорядок повседневной жизни – 24 часа, 7 суток, пятидневная рабочая неделя, восьмичасовой рабочий день, культ пятницы и «моральная ответственность не клевать носом на работе». Паттерны сна структурно встроены в этот контекст: просыпаться в будние дни рано утром примерно в одно и то же время; засыпать в будни желательно не слишком поздно; засыпать и просыпаться в выходные дни заметно позже, чем в будни; спать в выходные дни намного больше, чем в будни и т.д. В последнее время, по мнению Бригитты Стейджер и Стива Кролль-Смита, намечаются тенденции к изменению такого режима сна [27]: в некоторых фирмах оборудуются специальные спальные места, чтобы сотрудники могли отдохнуть какое-то время от своей работы (своеобразное проникновение паттернов многофазного сна в публичном пространстве). Концепт «общества потребления», который во многом совпадает по своему объёму с концептом «общества 24/7», предназначен подчеркнуть одну принципиально важную черту современной жизни – связь всех социальных практик с процессом потребления и распространением консьюмеристских моделей образа жизни. В этом отношении состояние сна встроено в структуры проведения досуга: получение удовольствие от сна (например, «отоспаться» во время отпуска), демонстративное потребление сна (например, паттерн сна в будние дни не отличается от паттерна сна в выходные) и так далее.

На этом рассмотрение социо-культурной пластичности паттернов сна можно завершить и перейти в следующих разделах к теоретическому анализу социальных практик, связанных со сном.

## Институционализация сна

**1.3.1. Ремиссия, выпадение из социального мира и восстановление сил**

Пытаясь объяснить, почему социологи начинают исследовать сон относительно недавно, Саймон Уильямс утверждает, что «всё-таки сон – это пробел или не-событие, более или менее радикальная форма выпадания из общества» [31, p. 640]. Состояние сна действительно можно рассматривать как «универсальное, повторяющееся отсутствие взаимодействия» [7, p.46] или как «переход из «напряжения» сознания к пространственно-временному выпаданию из интерсубъективной реальности» [31, p. 640]. Метафора сна как смерти традиционна, даже архетипична, в европейской культуре, да и не только в ней: «О, Сон, брат Смерти», – писал ещё Гесиод [цит. по: 7, p. 47]. Однако какими бы привлекательными не казались подобные идеи на поверхности, внимательное обдумывание вопроса не позволяет согласиться с ними. Сон – социальное событие, строго вписанное в социальный порядок: не просто «облегчение, освобождение или ослабление» [31, p. 639], но регулярное выпадение из социального мира (т.е. освобождение от повседневных забот и обязанностей этого мира) и восстановление сил (без которого исполнение социальных ролей индивида попросту невозможно [14]). Чтобы ухватить оба аспекта сна в одном термине я, вслед за Обером, Уайтом, Риффом и Шварцем, буду использовать термин «ремиссия»[[5]](#footnote-6).

Филип Рифф показал необходимость для всякой группы 1) упорядочить моральные обязательства, которые индивиды возлагают на себя и 2) упорядочить формы ремиссии, с помощью которых индивиды освобождают себя, в известных пределах, от строго следования символическому порядку [цит. по: 23, p. 485]. Другими словами, функции ремиссий состоят в том, чтобы снять с индивида на некоторое время давление социальных норм и позволить индивиду на это время такие реакции, проявления которых были бы недопустимы в контексте действующих норм. Барри Шварц различает два основных режима ремиссий [23, pp. 485-486]: а) «ремни» ремиссии (т.е. известный диапазон допустимых отклонений во время исполнения какой-либо деятельности, например, напевать в процессе работы или слушать кого-то и одновременно вязать) и б) периодические ремиссии (например, каникулы, выходные, вечеринки, запои, кофе-паузы, посещение туалета, сон). Надо признать, что сон является одним из важнейших форм периодической ремиссии. Вслед за Шварцем, я бы хотел процитировать здесь Толкотта Парсонса: «Всякое социальное действие неизбежно включает в себя напряженность и необходимость наложения всякого рода взысканий и фрустрации. Этот факт лежит в основе возникновения разнообразия ритмических циклов усилия и передышки, дисциплины и разрешённого отдыха и т.п. Сон, безусловно, является одним из наиболее фундаментальных феноменов, снимающих эту напряжённость, который, хотя и имеет биологические основания, находится, тем не менее, под глубоким влиянием взаимодействий социо-культурного уровня» [цит. по: 23, p. 486].

Таким образом, социологическое значение сна состоит в том, что это – «самая радикальная форма институционализированного периодического ухода» [23, p. 487] от требований и напряжений социальной жизни.

**1.3.2. Уязвимость сна и необходимость его институционализации**

По своей природе, состояние сна – лежащий с закрытыми глазами, максимально расслабленный индивид – характеризуется высокой степенью «беззащитности и открытости» [8, p. 9]. Шварц замечает, что состояние сна уязвимо в нескольких аспектах: а) спящий не контролирует окружающее пространство и, следовательно, подвергается угрозе внешнего нападения; б) состояние сна уязвимо так же в психическом смысле: из-за опасности высвобождения индивидуального бессознательного. Если в первом случае спящий индивид полагается на службы охраны правопорядка или крепкие замки в своём доме, то во втором – спящего защищают сны, механизм которых, по Фрейду, представляет собой процесс цензурирования бессознательного [23, pp. 494-495].

Уильямс указывает на ещё одну, упущенную в анализе Шварца, точку уязвимости сна: поскольку индивид не контролирует собственное тело – а спящие тела могут «плохо» себя вести, достаточно представить себе храп, лунатизм, бруксизм (скрежет зубами во сне), синдром беспокойных ног, ночное недержание мочи [30, p. 317], – постольку индивид рискует навредить самому себе и окружающим, например, испортить с ними отношения. В ответ на эту угрозу возникают определённые практики, которые Уильямс называет «социальным этикетом сна» и о которых речь ведётся немного ниже.

Хорошее впечатление об уязвимости сна даёт предложенная Обером и Уайтом классификация страхов, связанных со сном [7, p. 52]: страх смерти/ боязнь не проснуться, страх отделения от повседневности или страх одиночества, страх беспомощности и пассивности, страх неприемлемых внутренних импульсов, страх бессонницы.

Важный вопрос, требующий тщательного изучения, состоит в том, как общество «защищает» сон («если сон сам по себе такой неустойчивый и подверженный непосредственным внешним влияниям, как группы обеспечивают сон своих членов?» [23, p. 494]). Ответить на этот вопрос можно проанализировав то, как сон институционализирован в качестве роли в социальной системе.

Схема 5. Институционализация сна

**тайминг**

**«этикет»**

**роль спящего**

**РЕГУЛЯРНАЯ РЕМИССИЯ**

**ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИЯ**

ОБЛЕГЧЕНИЕ

РИТУАЛЫ ПЕРЕХОДА

УЯЗВИМОСТЬ

ЗАЩИТА

То, где, когда, как, с кем спит человек, вплетено в самую социальную ткань (так же как и бодрствование) и социально управляется и институционализируется многими способами [31, p. 642]. В первую очередь, упорядочению подлежат временные и пространственные паттерны сна; паттерны сна сопрягаются с важными элементами идентичности человека: возрастом, гендером, социальным классом, местом жительства и структурой домохозяйства [5; 8; 23; 28]. При этом, «тот аспект сна, который соотносится с расположением и таймингом, помогает определить идентичность индивида, символизируя её или его позицию в социальном мире. Другими словами, индивид оставляет общество в тех рамках, которые определяют его или её отношение к обществу» [23, p. 497].

Вопрос тайминга, упорядочения сна и бодрствования во времени, имеет решающее значение для институционализации сна. Стоит привести ещё один из тезисов Парсонса: «Одна из первоочередных функций институционализации – это упорядочение различных деятельностей и отношений так, чтобы они составили достаточно скоординированную систему, которая поддаётся управлению актором и в которой минимизированы конфликты на социальном уровне» [цит. по: 23, p. 487]. В случае сна обычное решение состоит в том, что люди, чтобы не страдать от бессонницы или не просыпаться слишком рано из-за активности других людей, спят примерно в одно и то же время, с незначительными вариациями. Однако синхронизация сна – нетривиальная задача, тайминги часто несовершенны, расписания пересекаются и накладываются одно на другое [5; 8].

**1.3.3. Социальная роль спящего: права и обязанности**

Идея о том, что спать это значит играть определённую социальную роль, может показаться необычной и противоречащей тому, что мы привыкли понимать под исполнением социальной роли. Впрочем, ощущение противоречивости быстро пройдёт, если подумать о том, что можно притворяться спящим. Человек может на самом деле не спать, а только делать вид, что спит – и пользоваться всеми привилегиями спящего человека [8]: например, чтобы к тебе не приставал твой партнёр в постели, если ты этого не хочешь [30, p. 318]. Уильямс, чей пример я только что использовал, указывает на то, что претензия на сон может быть ценным социальным ресурсом в различных контекстах взаимодействия, в частности, предлогом, чтобы покинуть надоевшую компанию или оправдать собственную невнимательность [30, p. 318].

Можно выделить следующие легитимные, «законные» права спящего человека [31, pp. 144-145]:

1. право на регулярное периодическое восстановление сил в определённое время и в определённом месте,
2. право на регулярную периодическую приостановку исполнения нормальных ролевых обязанностей,
3. право на свободу от беспокойств и помех сну или, другими словами, на неприкосновенность сна.

(Замечу в скобках, что сон как ресурс оправдания связан с двусмысленностью ремиссии, которая оставляет возможность приостановить исполнение обычных социальных ролей под предлогом необходимости восстановления сил.)

Неприкосновенность сна возникает как форма коллективной защиты этого уязвимого состояния и носит характер императива. Потрясающий пример этого нормативного требования можно найти в пьесе Генрика Ибсена «Борьба за престол»: ярл Скуле видит колыбель со своим внуком и, одновременно, принцем, т.е. помехой королевским амбициям ярла; в помещении больше никого нет; и всё же Скуле не убивает беззащитного конкурента, а говорит: «Во сне – охрана». Как формулируют Обер и Уйат [7, p. 54]: «форма интеракции со спящими может быть определена как избегающая, бесконтактная; она имеет преимущество перед прочими социальными отношениями».

Впрочем, требование неприкосновенности сна соблюдается лишь до известных пределов; у социальной роли спящего есть так же вполне определённые обязанности, не следование которым лишает спящего многих из прав. Среди подобных обязанностей Шварц перечисляет [23, pp. 492-493]:

1. Не требовать слишком большого уважения к своему сну;
2. Не подвергать окружающих неприятной необходимости наблюдать «знаки животного происхождения» спящего (храпу, почёсываниям, испусканию газов и т.д.);
3. Спать в положенном месте в положенное время.

В случае несоблюдения эти правил можно даже говорить об аномическом [23] исполнении роли спящего или о «бесцеремонном» спящем [30] (пример: бродяги в парке, сосед в общественном транспорте, роняющий голову тебе на плечо). В этой связи возникает тема социального этикета сна, правильных и неправильных способов спать [31] – правила подобного этикета осваиваются и заучиваются ещё в детстве [8].

Последнее, о чем следует сказать в этом разделе, – практики перехода от бодрствования к сну и наоборот, которые встроены в социальную роль спящего. Нельзя просто так взять и проснуться, точно так же как нельзя и мгновенно заснуть; ритуалы перехода между состояниями сна и бодрствования формируют то, что Эрвин Гофман называл «мембраной взаимодействия», позволяющей сгладить болезненные разрывы между сильно различающимися деятельностями [23]. Ритуалы перехода играют ключевую роль в оформлении и упорядочении регулярной ремиссии.

## Телесное воплощение сна

Одним из самых важных для социологии сна представлений является понятие воплощения сна, т.е. сон – это социальная практика, которая осуществляется посредством человеческого тела. И что нужно особенно подчеркнуть, такое телесное воплощение носит «договорной», согласованный характер, который можно наблюдать сразу на нескольких уровнях – внутриличностное согласование своих представлений с реальностью своего тела и согласование с другими, окружающими людьми [19]. Это понятие подробно разрабатывает Роберт Мидоус, ссылаясь в том числе на работы Хислоп и Арбер (например [29]: женщины в возрасте за сорок жертвуют своими предпочтениями в сне ради сна партнёров и детей) и Уотсона (у него Мидоус заимствует концепт «быть в форме» и общую аналитическую схему [см. 19]).

Схема 6. Структура воплощения сна[[6]](#footnote-7)

Что я думаю о здоровом сне?

Что, как я чувствую, нужно моему телу?

Как я себя в результате чувствую?

Как я на самом деле могу спать?

**Нормативное воплощение**

* Количество сна
* Спальное место
* Применение медикаментов против расстройств сна
* Телесный контроль

**Прагматическое воплощение**

* «Нормальный» сон относительно исполняемых на следующий день воспринимаемых/ ожидаемых функций
* Взаимодействие сна и социальных ролей

**Физиологическое воплощение**

* Воспринимаемые потребности во сне биологического тела

**Практическое воплощение**

* Чувство усталости
* Чувство бодрости/ хорошо выспаться

**поддержание здоровья**

**социальные роли**

Мидоус говорит о четырёх взаимосвязанных режимах воплощения сна:

1. Нормативное воплощение, или представления индивида о «здоровых» практиках сна, безопасности, податливом/ управляемом теле;
2. Прагматическое воплощение, или сон и функции индивида в состоянии бодрствования;
3. Практическое воплощение, или осуществление сна в конкретном контексте;
4. Физиологическое воплощение, или внутреннее самоощущение индивида.

На режимы воплощения сна оказывают влияние такие дополнительные факторы, как социальные роли, которые исполняет индивид, и стремление «быть в форме», к поддержанию здоровья. Первый из этих двух факторов влияет на прагматическое и практическое воплощение, второй – на нормативное и физиологическое. Кроме того, ещё пара факторов оказывает ощутимое влияние на все режимы воплощения сна сразу – это индивидуальная биография (паттерн сна неизбежно связан с биографией, телом и возрастом [31, p.647]) и наличие партнёра и/ или детей.

Другой важный для меня концепт не так подробно разработан в доступной мне литературе – это рациональное исчисление сна. На эту идею я наткнулся в работах, связанных с исследованием бюджетов времени, скорее экономических, чем социологических [см. 2; 4; 6; 9; 22]. Вкратце идею можно изложить следующим образом: в общем объёме сна есть некоторый резервуар, который можно оценить и которым может воспользоваться индивид (речь идёт не о физиологической возможности, но связанной с рациональным исчислением в конкретном социальном контексте). Например, в нескольких работах подтвердилась корреляция более высоких зарплат с меньшим количеством сна [6; 9; 22], при этом 1) уменьшение времени сна происходит не за счёт увеличение времени работы, а за счёт увеличение времени на досуг и 2) эта корреляция значима только для мужчин. В [6] приводятся интересные данные о том, что увеличение количества безработных привело к увеличению количества сна; в [2] можно найти сведения об уменьшении времени сна у женщин после распада СССР (за счёт увеличения времени на работу по дому).

## Выводы

В том пространстве научного знания и научного исследования, которое реконструируется в первой главе и которое кратко можно обозначить как социологию сна, можно выделить два принципиальных подхода к рассмотрению режимов сна и бодрствования как социальных феноменов. Один из них ведёт свое происхождение из функционалисткой парадигмы: от Обера и Уайта через Шварца к Уильямсу, Стейджер и Бранту; в рамках этого подхода первоначальным постулатом является тезис о пластичности сна. Другой подход развивается в рамках социологии тела: Мерло-Понти, Тэйлор, Мидоус, Арбер и Хислоп; из такой теоретической перспективы исследователи фокусируются в первую очередь на телесности сна.

Ясное различение биологического и социального аспектов сна позволяет глубже понять специфику социального события сна как по необходимости регулярной ремиссии, связанной одновременно с восстановлением сил и уязвимостью индивидов. Необходимость ремиссии обосновывает институционализацию сна и бодрствования, т.е. процесс упорядочивания расписаний и ролей членов группы (на самых разных уровнях). При этом социальное событие сна воплощено в телесности индивида и носит по необходимости согласованный характер.

Событие сна как ремиссия и событие сна как воплощение по необходимости является результатом поиска некоторого равновесия относительно разнонаправленных требований: должное исполнение социальной роли и временное снятие напряжения от этого исполнения, восстановление сил и безопасность, представление об эффективности и желание хорошего самочувствия и т.п. Все эти требования и представления характеризуются высокой контекстуальной изменчивостью, а результирующей силой подобных напряжений будет некоторый баланс, который будет выражаться во времени отхода ко сну, во времени пробуждения, а также в месте сна.

Таким образом, обе перспективы – функционализма и социологии тела – пересекаются в идее контекстуального баланса: между исполнением социальных ролей и периодическим временным освобождением от их исполнения, между расписаниями и местами пересекающихся индивидов и групп, между физиологическими требованиями, прагматическими задачами и нормативными представлениями отдельных индивидов и т.д.

# ГЛАВА 2. Дизайн исследования социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов

## Цель и задачи исследования

В своей магистерской работе я исследую непрекращающийся поиск баланса между динамическими напряжениями труда и отдыха, физического и социального пространства, распорядка индивида и распорядка группы в чередовании сна и бодрствования у представителей отдельной и особенной группы – студентов. Мое предположение состоит в том, что нахождение контекстуального баланса сна и бодрствования между всеми возможными динамическим напряжениями представляет собой нетривиальную проблему, решения которой являются по необходимости социальными решениями.

Вопрос, который я ставлю перед собой в своей магистерской работе, таков: как возможно согласование часто противоречивых социальных режимов сна и бодрствования, в которых находят себя студенты?

Для ответа на этот исследовательский вопрос в эмпирическом исследовании в рамках магистерской работы решаются следующие задачи:

1. Определить, каким образом студенты находят баланс между специальными социальными требованиями (необходимость посещать занятия, читать специальную литературу, писать научные работы в срок, сдавать экзамены), общими социальными требованиями (повседневные требования труда и поддержания социальных связей) и неизбежной усталостью.
2. Определить, каким образом студенты находят баланс между индивидуальным расписанием сна и бодрствования студента и расписаниями его окружения? Эта задача разбивается на два взаимно-дополнительных вопроса: вопрос о физическом и социальном времени и о физическом и социальном пространстве.
3. Охарактеризовать дискурсивное оформление результатов поиска студентами баланса между социальными режимами сна и бодрствования.

Я остановил свой выбор на такой социальной группе как студенты из нескольких равнозначных соображений; они перечислены в случайном порядке. Во-первых, я сам являюсь студентом и мною движет не только любознательность, но и прямая заинтересованность в разнообразном опыте других людей, сталкивающихся с теми же проблемами, с которыми сталкиваюсь я. Во-вторых, студенты – это довольно легкодоступная категория информантов или респондентов для многих учебных исследований. В-третьих, студенты занимают переходное положение между «взрослыми» и «детьми», т.е. между социально зрелыми и социально незрелыми индивидами, а значит, в рамках этой группы естественно ожидать большого разнообразия практик режимов сна и бодрствования и найденных контекстуальных балансов. Наконец, в случае со студентами есть регулярно повторяющееся и оказывающее явное влияние на порядок сна и бодрствования чередование между режимом обычной учёбы и режимом сессии.

Прямой доступ к социальным режимам сна и бодрствования получить невозможно – только опосредованный нарративом. Поэтому объектом исследования в рамках данной магистерской работы является нарративизация социальных режимов сна и бодрствования студентов, а предметом исследования – контекстуальный баланс социальных режимов сна и бодрствования. В связи с этим и возникает особая задача анализа дискурсивного оформления студентами найденного ими контекстуального баланса.

## Обсуждение используемой терминологии

Термины «студенты», «тайминг», «социальные режимы», «социальный режим сна», «социальный режим бодрствования», использованные в формулировке темы исследования и встречающиеся в далее идущем тексте, кажутся в первом приближении довольно понятными и беспроблемными. Однако они берутся в определённом специфическом значении, которое требует отдельного обсуждения.

Под студентами понимается группа молодых людей, юношей и девушек не младше 17 лет, которые обучаются в высших учебных заведениях. Возраст студентов первой ступени обучения, бакалавриата, обычно составляет 18-22 года (плюс-минус один год); возраст студентов второй ступени обучения, магистратуры, может варьироваться в более широких границах, но обычно их возраст не меньше 21 года.

Жизнь студента в качестве студента состоит из циклического чередования трёх различных режимов – обычная/ нормальная учёба, сессия, каникулы. Режим обычной учебы предполагает рутинное посещение занятий и выполнение текущих заданий на протяжении довольно длительного периода (обычно не меньше месяца). Режим сессии предполагает подготовку и сдачу зачетных и экзаменационных работ на протяжении довольно короткого промежутка времени (обычно не дольше одной-двух недель). Режим каникул предполагают свободу от посещения занятий, выполнения домашней работы или сдачи зачетов и экзаменов; каникулы могут быть короткими (около двух недель зимой) или длинными (около двух месяцев летом).

Кроме того, важной характеристикой группы студентов является тот факт, что значительная их часть проживает в таком особом типе жительства как общежитие, когда в одной комнате живут несколько индивидов.

Понятие «тайминг» позаимствовано из традиции исследования бюджетов времени и используется в значении «упорядочение разных видов деятельности во времени и по времени». Может показаться, что понятие «тайминг» запутывает дело на ровном месте без особой необходимости и что было бы проще использовать близкое к нему понятие «расписание». Однако есть несколько серьёзных причин между терминами «расписание» и «тайминг» выбрать именно второй.

Во-первых, под «расписанием» предполагается список дел, то есть последовательность деятельностей, тогда как под «таймингом» в первую очередь предполагается длительность деятельностей. Во-вторых, если в понятии «расписания» содержится пассивный момент принятия объективированного времени (одно и то же расписание предлагается многим индивидам), то в понятии «тайминга» подчеркиваются активный момент выбора времени или решения о времени и его индивидуальный характер. Поскольку в первой главе показано, что социология сна начинается с различения телесности и длительности сна, выбор понятия «тайминг» вместо «расписания» становится необходимым.

Что касается понятия «социальный режим», то под ним имеется в виду контекстуально обусловленная организация практик и состояний. То есть когда речь идёт о «социальных режимах сна» или «социальных режимах бодрствования», это значит, что рассматриваются не сон и бодрствование как физиологические состояния, но социальные практики, контекстуально заданные процессами сна и бодрствования.

Имея в виду таким образом заданные понятия можно приступать к дальнейшему изложению методологической части эмпирического исследования.

## Методология исследования

Исходя из исследовательского вопроса (не говоря уж об объекте и предмете исследования) неизбежно следует выбор в пользу качественной методологии: исследование ориентировано не на объяснение некоторого феномена, но на его понимание. Следовательно, была спроектирована целеориентированная выборка, методом сбора информации было избрано полуструктурированное интервью, а методом анализа собранной информации – дискурс-анализ и анализ нарратива.

**2.3.1. Обоснование выборки исследования**

Социальную группу «студенты», которая так меня интересует, можно структурировать многими способами, но в данном исследовании было решено остановится на трёх базовых параметрах: пол, уровень обучения и место жительства.

Гендерное измерение оказывает влияние на порядок сна и бодрствования не только у студентов: это одно из самых первых социальных различений, оно обязательно должно учитываться практически в любом социальном анализе.

Параметр «уровень обучения» в данном исследовании имеет два возможных значения: бакалавриат и магистратура. В этом различении скрывается несколько переменных, как минимум две: возраст (те, кто учатся в магистратуре – старше тех, кто учится в бакалавриате) и распорядок дня (занятия в бакалавриате обычно проходят утром и днём, а занятия в магистратуре – вечером). Возраст и распорядок дня естественным образом влияют на другие переменные, в частности, на наличие работы: с возрастом вероятность наличия работы у студента увеличивается; вероятность наличия работы выше для студентов, свободных от учебы в дневное время, и так далее.

Наконец, параметр «место жительства» имеет три возможных значения: общежитие, проживание вместе с родителями и отдельное проживание (собственное или съемное жильё, в данном случае это не имеет принципиального значения). Понятие места жительства связано с важным для настоящего исследования вопросом о физическом и социальном пространстве. Предположение о том, что согласование расписаний сна и бодрствования в общежитии (когда в одной комнате проживает несколько человек) и в отдельной квартире (где может проживать только один человек) ощутимо различаются, почти тривиально.

Взятые совокупно, три выделенных критерия дают как минимум 12 возможных пересечений типа бакалавриат+мужчина+общежитие или магистратура+женщина+съемное жилье. Таким образом, сначала предполагалось, что на полевом этапе магистерского исследования будет сделано двенадцать интервью. Однако почти сразу был обнаружен значимый переход от распорядка сна и бодрствования в школьное время к ощутимо новому распорядку в самом начале обучения в университете – и поэтому было принято решение уделить дополнительное внимание студентам первого курса бакалавриата. Распределение количества запланированных интервью по категориям представлено в таблице 2.

Таблица 2. «Критерии целеориентированной выборки»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КРИТЕРИИ | Бакалавриат | Магистратура |
| Женщины | мужчины | женщины | мужчины |
| Место жительства | Общежитие | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Съемное жилье | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Родительский дом | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.3.2. Обоснование метода сбора информации**

Поскольку получить доступ к социальным режимам сна и бодрствования студентов а так же к находимому ими контекстуальному балансу можно только расспросив студентов об их опыте сна и бодрствования и учитывая, что отвечать на вопросы о чистом «присутствии» (в терминах Гумбрехта, см. Введение) довольно непросто, был выбран такой относительно гибкий инструмент сбора информации как полуструктурированное интервью. Этот инструмент даёт возможность работать как с нарративами, так и с риторикой информантов, т.е. предоставляет данные для нарративного анализа и для дискурс-анализа.

В качестве обязательных тематических блоков для интервью были выделены следующие восемь тем:

1. Краткая информация о себе;
2. Общее отношение ко сну, осознание места сна в жизни, ощущения;
3. Обычный распорядок сна и бодрствования в настоящее время;
4. «Ритуалы перехода», «этикет» спящего, нормативные представления о сне и бодрствовании;
5. Нарушения обычного распорядка и способы справиться с ними (изменения времени сна, изменения места сна);
6. Экстремальные ситуации: не спать вообще, спать очень долго, спать в совершенно необычном месте или в совершенно необычное время;
7. Сон и бодрствование индивида в окружении других людей: согласование времени и места;
8. История того, как складывался нынешний распорядок сна и бодрствования.

В последнем тематическом блоке, где речь идет о том, как складывался нынешний распорядок сна и бодрствования особое внимание уделяется последним школьным годам, но также поднимаются вопросы о практиках родителей информанта.

Уже после начала полевого этапа исследования стало ясно, что отдельный интерес представляет современное влияние технологий (в самом общем смысле: от будильников на смартфоне до социальных сетей) на процессы перехода от бодрствования к сну и обратно. Обсуждения этой темы возникали постоянно: в самых первых интервью спонтанно, по инициативе респондента, а затем уже систематически – по инициативе интервьюера.

Одно интервью длится, в среднем, около часа. В зависимости от опыта и практик информанта разным тематическим блокам интервью уделяется разное внимание.

## Гипотезы исследования

Эмпирическое исследование построено на основании нескольких теоретических предположений. Из этих предположений далее последуют более конкретные гипотезы.

Во-первых, баланс между сном и бодрствованием есть результат некоторого поиска, стратегии и опыта студентов. Это значит, что указанный баланс имеет определённую динамику своего формирования и развития, а также носит контекстуальный характер.

Во-вторых, описанное в первой главе напряжение между процессами институционализации и воплощения практик сна разрешается с помощью механизмов согласования на нескольких, как минимум четырёх, уровнях: нормативном, прагматическом, практическом и физиологическом. Это значит, что контекстуальный баланс сна и бодрствования носит «договорной/ компромиссный» характер.

В-третьих, дискурсивное оформление студентами найденного ими контекстуального баланса будет внутренне противоречиво, при этом противоречие не будет осознаваться. Это прямо следует из того, что в балансе сна бодрствования временно примиряются противоречащие друг другу социальные режимы, в которых временно находятся студенты. Другими словами, поскольку найденный баланс носит контекстуальный и временно согласованный характер, постольку его риторически выражаемая студентами целостность будет содержать в себе следы расколов, разрывов и противоречий.

На таком теоретическом фундаменте строятся пять гипотез эмпирического исследования:

1. Каждый студент сталкивается как минимум с двумя структурными изменениями режимов сна и бодрствования и, следовательно, с необходимостью нахождения их контекстуального баланса: (1) переход от обучения в школе к обучению в университете и (2) регулярное чередование трёх режимов: нормальное обучение/ сессия/ каникулы.
2. Из трёх базовых различительных переменных (пол, степень образования, место жительства) на специфику контекстуального баланса сна и бодрствования у студентов наибольшее влияние оказывает место жительства. При этом решающее значение имеет наличие сожителей (соседей, родителей, партнеров и так далее), а также их количество.
3. Гендерные различия в специфике контекстуального баланса сна и бодрствования у студентов будут проявляться на всех ступенях обучения (бакалавриат и магистратура) и для всех типов места жительства (общежитие, родительский дом и съемное жильё).
4. Важным фактором в адаптации и ре-адаптации к переключениям режима сна из одних институциональных рамок на другие будет психосоматическая культура семьи, общие семейные паттерны в режимах сна и бодрствования, которые обычно очень устойчивы.
5. Невытеснимым остатком, следом напряжения противоречивых социальных режимов, в риторическом выражении студентами целостности найденного ими контекстуального баланса сна и бодрствования будет идея «усталости» (см. отрывок из стихотворения Гио де Провена во Введении).

# ГЛАВА 3. Социальные режимы сна и бодрствования в тайминге студентов: результаты эмпирического исследования

## Ограничения выбранного метода исследования

Представление и анализ результаты эмпирического исследования я бы хотел начать с обсуждения ограничений и проблем выбранного мною метода исследования. Я встретился с определенными трудностями как минимум в четырёх точках:

1. Разнообразие практик, связанных со сном, невозможно упорядочить по выбранным для конструирования целеориентированной выборки параметрам;
2. Плавающие границы используемых информантами оценок (часто/ иногда/ редко; в среднем; в зависимости от ситуации/ когда как);
3. Неотрефлексированность собственных практик сна и бодрствования, отказ от нарратива, формирование мнений и интерпретаций ad hoc;
4. Забывание происхождения практик сна и бодрствования и, следовательно, восприятие нынешних обстоятельств как вневременных, безначальных.

1. Во-первых, формальные критерии, на основе которых была построена целеориентированная выборка настоящего эмпирического исследования – пол, ступень обучения и место жительства – плохо различают специфику контекстуальных балансов студентов, попавших в разные группы. Живущие с родителями бакалавры обоих полов могут показывать те же паттерны чередования сна и бодрствования, что и студенты и студентки магистратуры, проживающие в общежитии и в съёмном жилье. Ожидалось, что самым сильным различителем станет параметр «место жительства», но в результате гораздо лучше помогает решить задачу различения параметр «ступень обучения». При этом значим этот фактор, по всей видимости, не сам по себе, но опосредованно – через влияние переменной «возраст», с которой, в свою очередь, связаны вспомогательные для сконструированной в данном исследовании выборки переменные «наличие/ отсутствие работы» и «наличие/ отсутствие постоянного партнера».

Впрочем, есть ещё один важный и неучтённый при формулировке гипотез эмпирического исследования момент, связанный с критерием «ступень обучения»: дело в том, что бакалавры Высшей школы экономики учатся с 9 часов утра, а магистранты – обычно с 18 часов 10 минут вечера. Более того, если бакалавры обычно учатся каждый день, за исключением воскресения, то у магистрантов выходными могут быть несколько (больше двух) дней. Можно было предположить, что такая существенная разница в расписаниях обучения на этих ступенях образования скажется на находимом студентами контекстуальном балансе сна и бодрствования, ещё до начала полевого этапа.

2. Во-вторых, оценки информантами отдельных характеристик практик, связанных со сном, были крайне расплывчатыми и отличались высокой степенью неточности. *Обычно я ложусь в час или два ночи, а просыпаюсь около девяти* и *в среднем, получается, я сплю около шести часов в сутки[[7]](#footnote-8)* – это слова одного и того же информанта, не замечающего, что в среднем, он спит 7-8 часов в сутки.

Далее, значение оценочных слов вроде «часто», «иногда» и «редко» для разных информантов ощутимо различаются – эта проблема связана со смешением контекстуальных балансов в разное время жизни респондента. Так, например, информант сообщает, что она иногда пользуется возможностями сайта «Будист» (имея в виду сообщество в соцсети Вконтакте, которое называется Будист.ру: здесь можно оставить заявку, чтобы вас разбудили, и в указанное время вам кто-нибудь из членов этого сообщества позвонит и попробует вас разбудить), но дальнейшие расспросы показывают, что она на самом деле пользовалась этими возможностями всего пару раз и это было довольно давно:

*Ну, в принципе, есть очень классный сайт, будист, которые могут позвонить, разбудить человека. Это очень круто, иногда я там оставляю типа заявочки.* – А когда в последний раз? *– Наверное, даже не в Москве когда я жила. Классе в одиннадцатом.*

Наконец, я часто получал в принципе ожидаемый ответ «в разных ситуациях – по-разному» (слишком часто, чтобы не обратить на это внимание). Хотя подобный ответ связан с тем, что разбирается уже в следующем абзаце, кроме этого за ним, вероятно, скрывается глубокое и трудно-артикулируемое представление о значительной пластичности и вариативности сна уже на индивидуальном уровне. Такое разнообразие особенно ярко проявлялось, когда я, после того, как информант рассказал о своем обычном режиме сна и бодрствования, задавал вопрос, во сколько информант проснулся сегодня, и вдруг так получалось, что сегодня у информанта не совсем обычный день.

3. Нет ничего удивительного в том, что некоторые из моих информантов имеют более или менее рациональную стратегию относительно собственных практик сна и бодрствования, а некоторые не имеют (при этом связи между наличием или отсутствием подобной стратегии и полом, ступенью обучения или местом жительства информанта, нет – или она очень глубоко скрыта). Удивительно то, что практики, связанные со сном, остаются неотрефлексированными и для тех, и для других. Это проявляется в отсутствии мнений или оценок по отдельным темам и нежелание или неспособность давать нарративный ответ. Вот два примера:

А. – Хорошо, ты говоришь, что собираешься проснуться сегодня в два часа ночи. Почему именно в два? Не в пол-второго или не в два десять? –*Просто… как-то… ну не знаю… Я правда не могу ответить на этот вопрос!* [смеется] (мужчина, бакалавр, родительский дом)

Б. –Что ты обычно делаешь прямо перед тем как заснуть? – *Читаю книжку, или смотрю сериал…* – И что, она вываливается у тебя из рук, а ты засыпаешь? – *Эээ.. нет, такого не было. Ну, я умываюсь, пью водичку. Потом выключаю свет, ложусь под одеяло…*(женщина, магистрант, родительский дом)

Однако поскольку люди обычно могут ответить на любые вопросы, информанты формируют какие-то мнения и объяснения на ходу, и в анализе нужно иметь это в виду. Так, информант рассказывает о том, почему она предпочитает просыпаться утром пораньше:

*– Когда я просыпаюсь раньше, я успеваю гораздо больше, или мне хотя бы кажется, что я успеваю гораздо больше.* – А ночью не успеваешь, что ли? – *Ночью контакт затягивает.* – А утром? – *Там никого нет. О, кстати, тоже очень удобно.*

В данном случае информант встает по утрам не потому, что утром она успевает больше, так как она не отвлекается на социальные сети, она просто чувствует, что успевает больше, не зная почему. В отличие от неё, другой информант рассказывал, что целенаправленно просыпается ночью, в четыре-пять часов, чтобы немного позаниматься, пока все его друзья в социальных сетях спят и не будут его отвлекать. Т.е. понятно, что социальные сети отвлекают от занятий «серьёзным делом» многих информантов, и определённо оказывают влияние на тот контекстуальный режим сна и бодрствования, который они для себя находят, но та степень, в которой это влияние осознается индивидами, остается под вопросом.

4. Наконец, одной из самых серьёзных проблем, с которыми я столкнулся в своём эмпирическом исследовании, стала склонность информантов рассматривать свои обычные практики сна и бодрствования в последнее время как существующие уже давно, так что прежние паттерны уже забыты и с трудом вспоминаются (да и то не всегда). Несколько информантов утверждают, что ложатся спать поздно всегда, сколько себя помнят, однако дальнейшие расспросы показывают, что в школе они засыпали, конечно, раньше, но когда и как всё изменилось, не помнят совершенно: *слушай, я вообще не помню! Школа… это же десять лет назад было*.

Другой важный момент, который интересовал меня ещё до начала полевого этапа, – зависимость индивидуального перехода от бодрствования ко сну от окружающих людей – так же непросто изучить из-за проблем с припоминанием: *это было так давно, я уже не вспомню*.

Таким образом, указанные проблемы – неуловимое разнообразие практик, связанных со сном, их неотрефлесированность, неточный язык для их описания и склонность рассматривать нынешнее состояние а-исторично, вместе с забыванием – являются неизбежным следствием выбранного метода исследования и способа построения выборки. В своем дальнейшем анализе полученной в ходе полевого этапа исследования я старался учитывать эти помехи, по крайней мере, держать их в уме.

## Анализ структурных изменений социальных режимов сна и бодрствования

Идея о том, что социальные режимы сна и бодрствования у студентов претерпевают как минимум два вида структурных изменений – переход от обучения в школе к обучению в университете и регулярное чередование режимов нормальной учебы-сессии-каникул – кажется довольно очевидной ещё до всякого эмпирического исследования (см. главу 2). Однако неочевидно, какими способами эти переходы влияют на переупорядочивание контекстуального баланса между социальными режимами сна и бодрствования у отдельных студентов и можно ли обнаружить какие-нибудь устойчивые паттерны подобного переупорядочивания.

По результатам проведенной в рамках настоящей магистерской работы серии полуструктурированных интервью выяснилось, что активные поиски нового контекстуального баланса характерны для студентов первого курса бакалавриата, тогда как старшие студенты решают уже другие задачи – например, совмещение учебы и работы. Другими словами, насколько пластичны социальные режимы сна и бодрствования в момент поиска контекстуального баланса, настолько они инерционны после того, как этот баланс найден, и необходимость его переупорядочивания для студентов связана скорее с кумулятивным эффектом сразу двух структурных изменений указанных выше. То есть острая необходимость поиска нового контекстуального баланса социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов, видимо, связана с переходом на новую ступень обучения, которая имеет свою, новую для индивида, специфику; по отдельности изменения контекстов школьная жизнь/ университетская жизнь и нормальная учеба/ сессия/ каникулы не требуют отдельных поисков.

Ещё до разработки дизайна эмпирического исследования я провел пробное интервью, просто чтобы оценить потенциал и перспективы работы над темой социальных режимов сна и бодрствования. Полученная в ходе этого интервью информация направила ход моих мыслей во вполне определённом направлении, подтвердив первоначальные предположения, на основе которых я и формулировал свои гипотезы. Однако новые интервью показали, что всё сложнее и запутаннее. В этом разделе я собираюсь продемонстрировать как минимум три парадигматических варианта нахождения контекстуального баланса социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов тогда, когда студенты встречаются с теми структурными изменениями, которые и делают студентов студентами.

Все три информанта, назовем их Нелли, Света и Лида – первокурсницы НИУ «Высшая школа экономики» с разных факультетов и живущие в (разных) общежитиях.

Нелли ложится спать около двух часов ночи, а просыпается – в полдевятого утра. Раньше (в первом модуле) она просыпалась в восемь, но теперь: *сейчас я настолько хочу спать, что я лучше не позавтракаю, например, но проснусь там в полдевятого*. Раньше же (в том самом первом модуле) Нелли ложилась спать не так поздно, как теперь: *ну, до первой сессии я тоже старалась ложиться до двенадцати, а потом, когда была сессия, мы сбили себе режим совершенно, то есть мы ночью не засыпали – готовились, и сейчас я тоже не могу уснуть ну где-то раньше двух ночи*. Сложившемуся теперь графику Нелли следует только в те дни, когда у неё есть занятия: –А во сколько ты сегодня [интервью было взято в воскресение] проснулась?– *Я проснулась в пятнадцать минут третьего. Я поздно легла спать, в три часа ночи. И я думаю, что если бы меня не будить ничем, то я бы проснулась сегодня в четыре часа дня. Но когда я проснулась, я чувствовала себя нормально*.

Света обычно ложится спать в разное время, но просыпается, точнее, старается просыпаться каждый день в 6.30 утра, независимо от того, есть в этот день занятия или нет: *Обычно я сплю по пять-шесть часов – я стараюсь спать. Я сплю в очень разное время, но чаще всего с четырех до шести я точно сплю. А вообще – по-разному каждый раз*. Света установила опытным путем, что ей для того, чтобы чувствовать себя нормально, нужно спать либо три часа, либо не меньше шести часов: *Ну, просто когда спишь три часа – я чувствую себя бодрой, когда я сплю или три часа или шесть-семь часов. Если я сплю четыре-пять часов, я чувствую себя как бы не очень хорошо. Ну, я не знаю, от чего это зависит. По-моему, в общем, за три часа организм человека восстанавливается, это какой-то кратковременный сон, что-то такое. В общем, три часа и шесть-семь часов – это идеально для меня. Но если я сплю больше четырех дней по три часа, то это не очень хорошо*. Таким образом, если Света не отправилась спать до половины первого, что означает, что она будет спать меньше шести часов, она уже не будет ложиться спать до половины четвёртого утра, чтобы поспать ровно три часа.

Однако если закономерности своих потребностей во сне Света изучила уже давно, ещё в школьные годы, то плану регулярно вставать в 6.30 утра она стала следовать совсем недавно, только после зимних каникул, до этого она вставала по утрам *как попало*: *я приехала после… [зимних каникул] из дома сюда и решила вставать в 6.30. Точнее, сначала я решила вставать в 5.40, вот, и даже вставала неделю в 5.40. Но потом решила, что это уж как-то не очень рационально, потому что я не успеваю тогда поспать даже и три часа иногда. И решила вставать в 6.30*. Впрочем, даже с новым планом у Светы ещё не всё получается, если она спит по три часа несколько ночей подряд, то при первой же возможности она срывается и спит гораздо больше, чем нужно: *Часов четырнадцать. Но это тоже не есть хорошо, потому что нет смысла спать больше десяти часов, потому что всё равно ты как бы не наспишься заранее. Но как-то я все равно не встаю.*

У Лиды определённого и регулярного времени отхода ко сну и пробуждения нет: *У меня сон очень плавает, в зависимости от ситуации, иногда я могу нормально ложиться, а иногда он разбивается*. Тем не менее, в сутки она спит в среднем около восьми часов: *просто у меня это распределяется… по порциям*. Если Лида идёт на уроки, то она просыпается примерно за три-три с половиной часа до начала занятий, но Лида не всегда ходит на уроки: *я просыпаюсь к паре, я понимаю, что мне лень, и я могу ещё часик поспать. А потом заниматься своими делами*. Иногда она спит очень много (*меня иногда переклинивает, и я могу спать часов по 12*), а иногда – вообще не спит: *мне кажется, в сессию вообще легче не спать: перед тем как выходить [на экзамен] – прилечь минут на сорок. Грубо говоря, фаза сна длится полчаса и я знаю, что вот десять минут, чтобы я уснула, и я поставлю будильник на это время, то я уже более или менее бодрой проснусь*. Лида часто спит днём (*приезжаю с учебы, ложусь на пару часов днём*); если у неё завтра выходной, то она ложится спать около 4-5 часов утра, и спит до двух часов дня. *Просто у меня не первый год так, я ещё когда в школе училась, в олимпиадах участвовала*, говорит Лида, *–* *я просто так уже привыкла, мне удобно и по-другому я просто не могу*.

Таким образом, в случае Нелли контекстуальный баланс социальных режимов сна и бодрствования сложился как бы сам собой, силою вещей: *когда была сессия, мы сбили себе режим совершенно.* (При этом важно отметить, что на изменение режима повлияла не только сессия, но и окружающие: *мы* – это Нелли вместе со своей соседкой по комнате и, одновременно, одногруппницей). В случае Светы контекстуальный баланс социальных режимов сна и бодрствования является результатом рациональной стратегии, которую она сама себе выдумала: *я решила*, *рационально*, *идеально для меня*. Наконец, Лида нашла контекстуальный баланс ещё раньше, в школе и пока не чувствует никакой необходимости его переоформлять: *не первый год так, я просто так уже привыкла.* Во всех трёх случаях мы легко замечаем, что противоречия между требованиями учёбы и усталости согласованы лишь относительно и на больших временных промежутках: всё-таки, данные студенты обычно спят меньше, чем хотели бы, и их так по-разному сложившиеся графики иногда срываются, даже против их сознательной воли. Во всех трёх случаях мы так же видим, что баланс выстраивается вокруг момента начала занятий, а все остальные деятельности (и их длительность) упорядочивается исходя уже из этого первого пункта: занятия начинаются во столько-то, поэтому проснуться нужно во столько-то, поэтому лечь спать нужно (или можно) во столько-то. При этом, режим сессии мало сказывается на изменениях контекстуального баланса: очевидно, что это слишком короткий период времени с нерегулярной интенсивностью, чтобы оказать долгосрочный эффект.

Другими словами, пластичность чередования сна и бодрствования, о которой речь шла в первой главе, работает на очень коротких и на длинных промежутках времени. На очень коротких промежутках времени резкие изменения можно «перетерпеть», на очень длинных – можно полностью изменить паттерны переходов. Тогда как в среднесрочном масштабе мы имеем дело с инерционностью чередования сна и бодрствования.

Теперь я бы хотел показать, что различия между стратегиями нахождения контекстуальных балансах в этих трёх случаях, во многом объясняются не психологическими или физиологическими особенностями трёх студенток, но социальными эффектами. При этом три представленных случая имеют между собой гораздо больше общего, чем может показаться на первый взгляд.

Во-первых, во всех трёх случаях занятия начинаются довольно рано и если студенты хотят их посетить, то они должны просыпаться не позже девяти утра (и даже раньше, если они хотят, например, позавтракать или сделать зарядку). Однако в любом случае, они могут просыпаться на час-полтора часа позже, чем обычно в школьные годы. Из этого следует вторая общая для всех случаев черта: студенты ложатся спать ощутимо позже, чем обычно в школьные годы – чаще уже после полуночи (по крайней мере, если они самостоятельно решают, когда им ложиться спать, если они спят не у себя дома, то возможны варианты: *ну, просто если я приду и скажу, что я ложусь спать в два, а человек ложиться в десять, то это будет не очень красиво*). В-третьих, привычки и практики студентов связаны с режимом сна и бодрствования в школьные годы и, следовательно (а также, в-четвёртых), с психосоматической культурой семьи.

Так Нелли в детстве спала долго, по утрам её будила мама (расталкивала и уговаривала просыпаться), и она поднималась с постели не сразу. Вот и сейчас она заводит будильники так, чтобы они начинали звенеть уже за 40 минут до того, как ей нужно подниматься. Иногда Нелли хочет не пойти на занятия и поспать подольше

*И был такой момент даже, когда я за неделю три дня так пропустила, во время болезни. Это было три дня подряд, и когда я пришла на четвёртый день, мои однокурсники спросили «о, где ты была, почему тебя не видели?». И мне почему-то стало так стыдно… Вот, и теперь я весь второй модуль, наверное, ничего не пропустила, хотя часто утром хотелось просто забраться под одеяло и никуда не идти.*

Несколько раз Нелли просыпала школу: *И мне было очень стыдно, неприятно, что такая ситуация вышла*.

Кроме того, Нелли живет в общежитии вместе со своей одногруппницей: *Она человек более ленивый, чем я. Она серьёзно может чаще поспать, не пойти в университет. И я не хочу идти одна, мне скучно и я подхожу и начинаю её распихивать. Причем она иногда, конечно, не просит об этом, но я говорю «Лиза, надо, надо, вставай, надо идти» и её бужу.*

Нелли привыкла к тяжелому пробуждению – и, несмотря на всю его тяжесть, терпит, чтобы не было стыдно. Чтобы управлять собой она принимает материнскую роль в отношении самой себя – и как побочный эффект – в отношении к окружающим.

Света ложилась поздно уже старших классах школы по нескольким причинам: она готовилась к олимпиадам и поступлению в вуз, общалась с друзьями с помощью Вконтакте, родители дали ей много пространства для самостоятельного поведения:

*Когда я училась в школе, я просыпалась в одно и то же время. Ну, получается, часов в 7. И засыпала как получится. Ну, обычно это было часа два-три, иногда пять. Тогда я не особо задумывалась над тем, сколько времени мне нужно, чтобы выспаться. –* А почему ты спала меньше шести часов, когда училась в школе? *– Ну там, ЕГЭ и всё такое. Ну и опять же – прокрастинация в контакте. –* Т.е. ты к ЕГЭ готовилась, получается, два с половиной года? *– …Нет. Год. Ну, там, до этого я готовилась ко всяким олимпиадам, все такое. Ну и опять же просто просиживала, смотрела всякие фильмы, болтала с кем-нибудь. Особенно когда я была в Серотомаке, там время на два часа позже чем в Москве. Точнее, раньше получается. Ну, если здесь сейчас восемь, там – десять. И как бы когда я общалась с друзьями из Москвы, то они могли вполне до двенадцати спокойно общаться, а у меня это уже два, вот и я не особенно замечала разницу во времени.* – А родители ничего не говорили? *– Нет. Ну, только если мама просыпалась в шесть часов утра, ей нужно было идти на работу, и она видела, что я ещё не ложилась, это было конечно не очень хорошо. Ну, в последнее время, в одиннадцатом классе она просто спрашивала, что я там делаю, такая, а я готовлюсь к олимпиаде, она такая ну ладно, бедняга, готовься к олимпиаде. Но если бы я ей сказала: мам, я всю ночь просидела посмотрела фильмы, она посмотрела бы на меня как на дуру, наверное. Ну, я не хотела её расстраивать тем, что я занимаюсь всякой фигнёй, вместо того, чтобы вести здоровый образ жизни.*

У Светы была необходимость и возможность жертвовать сном – и она привыкла жертвовать сном, при этом у неё выработались собственные представления о рациональном и нерациональном и привычка к самостоятельному принятию решений.

Что касается Лиды, то её режим сложился *ещё когда в школе училась, в олимпиадах участвовала*:

*Я приходила часа в три, я ложилась спать, спала часов до восьми [вечера], уже просыпалась и всё, и больше не ложилась, и мне было так даже комфортнее. Но потом я поняла, что у меня день с ночью перепутался, тогда я решила попозже ложиться спать, чтобы хотя бы день как-то подлиннее был. И потом стала просыпаться часа в три [ночи] и шла в школу к восьми [утра]. А ложилась спать часов в семь [вечера].*

Стоит отдельно указать, что Лида регулярно пьёт определённую лекарственную настойку, чтобы поддерживать в себе бодрое состояние: *попробовала в прошлом году, по осени. Мне постоянно хотелось спать, я даже ничем не могла заниматься. Приходила домой и заваливалась фактически до утра спать. Перед олимпиадами, тогда, по-моему, начиналась муниципальная олимпиада. У мамы знакомая, она работает врачом и просто посоветовала.*

То есть мама Лиды, помогая Лиде справиться со стрессом во время подготовки к олимпиаде, использовала свои социальные ресурсы, обратившись к знакомому эксперту. При этом Лида сообщила, что: *мама спит так же, как я. То есть она приходит с работы вечером, ей легче поспать, сразу лечь, и потом ночью в два-три ночи встанет, будет по работе делать.*

Должен признаться, я был очень удивлён, когда услышал это. Ведь фактически необычный режим сна и бодрствования Лиды представляет собой полное воспроизводство практик её мамы, с некоторой физиологической коррекцией с помощью стимулирующих препаратов.

Во всех трёх случаях воплощение сна носит временный и договорной характер: Нелли лучше не будет завтракать, но поспит подольше; Света лучше поменьше поспит, но посмотрит фильм; Лида лучше не поедет на занятия, но выспится и успеет сделать все задания, и так далее. Таким образом, идея согласованного и контекстуального характера воплощения сна на нескольких уровнях получает свидетельства в свою пользу. Интересным результатом эмпирического исследования стало обнаружение связей между способами подобного согласования и психосоматической культурой семьи.

## Контекстуальный баланс социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов и эффекты наличия работы

До начала эмпирического исследования я предполагал, что на специфику контекстуального баланса социальных режимов сна и бодрствования студентов на всех ступенях обучения и во всех типах места жительства будут влиять гендерные различия, однако на собранной в ходе серии интервью информации эта гипотеза не получает подтверждений. Не подтверждается даже более слабое предположение о том, что гендерные различия в контекстуальном балансе сна и бодрствования в тайминге студентов обязательно проявятся у живущих вместе пар женщина-мужчина.

Аскар и Наргюль снимают квартиру уже почти год. Аскар учится в магистратуре, работает полный день в офисе и подрабатывает по воскресеньям, а Наргюль оканчивает подготовительные курсы для поступления в магистратуру и нигде не работает.

Рома и Рита сняли квартиру недавно, а до этого жили вместе в одной комнате общежития больше года. Такая практика в общежитии не разрешается, но может встречаться, Рита *полунелегально* переселилась из своей комнаты к Роме. Рома не работает, Рита работает в офисе на половину ставки, три раза в неделю.

На специфику контекстуального баланса сна и бодрствования участников этих двух пар большее влияние оказывает не гендер, но наличие работы (хотя влияние гендера, пусть и не такое очевидное, всё-таки обнаруживается).

Так, в первом случае Аскар по будням и в воскресение просыпается в полдевятого утра, а ложится спать после двенадцати, но не позже двух, а по субботам – просыпается в 10-11 часов утра и часто и много спит в течение дня. Наргюль часто ложится спать после двух часов ночи, а встаёт после 11 часов утра, но может проспать и до часа дня. Всё просто: Аскару нужно работать в офисе, он отдыхает только по субботам, а Наргюль не привязана к строгому и независящему от неё графику, и у неё все дни – и будни, и выходные – проходят примерно одинаково. При этом часто она просыпается тогда, когда Аскар собирается на работу, чтобы помочь ему: *погладить вещи, бутерброд какой-нибудь сделать*. Часто – но не всегда, иногда Аскар со всеми этими делами справляется самостоятельно, как говорит он сам: *я и сам могу собраться, но мне нравится, когда Наргюль помогает, тогда всё быстрей получается. Но она поздно ложится и не может встать, я потом могу её дразнить этим*. Кроме того, Аскар любит, чтобы Наргюль засыпала вместе с ним, но для неё это часто бывает слишком рано, она ждёт, пока он уснёт и уходит заниматься своими делами.

Во втором случае Рита просыпается в шесть утра в те дни, когда ей нужно на работу в офис (трижды в неделю), а ложится спать перед этими днями немного позже двенадцати; во все остальные дни Рита просыпается после 11 часов утра, а ложится спать – около двух часов ночи. Рома каждый день ложится спать обычно около двух часов ночи (*но могу засидеться и до утра, часов до пяти*), а просыпается не раньше десяти часов утра (*а если поздно лёг, то и до двух [часов дня] могу не проснуться*). При этом, когда Рита собирается утром на работу, Рома не просыпается.

В обоих случаях мы видим, что работающий в офисе партнёр просыпается и засыпает раньше, чем неработающий, и спит, в общем, меньше времени. И это различие необязательно зависит от пола. Однако мы видим так же – хотя это лишь единичное наблюдение, для более твёрдых выводов нужны дополнительные факты, – что Наргюль прерывает свой сон, чтобы помочь Аскару собираться на работу, тогда как Рома свой сон не прерывает, и Рита собирается на работу всегда одна.

Наличие работы, а также прекращение работы, влечет за собой переупорядочивание социальных режимов сна и бодрствования независимо от пола студентов примерно одним образом:

1. работающие студенты начинают следовать более или менее строгому расписанию: засыпать и просыпаться в определённое время; просыпаться рано даже в выходной день, по привычке (*вставала в семь, ложилась в час. А в выходные – тоже в семь, потому что уже привыкла;* или *у меня организм как-то запрограммирован, я просыпаюсь в восемь*);

2. работающие студенты обычно жертвуют временем, которое они уделяют учебе, а не сну: в общем, сокращается время и сна и учебы, но время учёбы сокращается сильнее – скорее всего потому, что один час сна ценнее одного часа учёбы, если времени не хватает ни на то, ни на другое (*я лучше посплю побольше, наберусь сил, а эссе завтра допишу*);

3. в случае экзаменов или важных дедлайнов студенты жертвуют и сном (чаще), и работой (реже): *я могу прийти домой как обычно вечером и сразу лечь спать, чтобы встать с утра пораньше, в четыре, в пять утра, и учить. И на работе ещё немного учу, урывками*. Впрочем, некоторые работающие студенты брали отпуск или даже увольнялись, чтобы работать над своей магистерской диссертацией, т.е. жертвовали работой (что происходит с их сном см. в следующем абзаце);

4. Студенты, которые прекращают постоянно работать, начинают засыпать и просыпаться заметно позже, чем раньше, и спят дольше. При этом все они жалеют о том, что их график изменился, и выражают желание вернуть прежний режим. Оля ложилась спать не позже часа ночи, когда работала, а теперь – не раньше трёх ночи; раньше она вставала в семь часов утра, а теперь – в 10-11. Сергей, работая, отправлялся спать в полночь, а просыпался в шесть утра – теперь он засыпает не раньше двух, а просыпается – не раньше десяти часов утра, часто позже. Вика ложилась спать в 11 часов вечера, а просыпалась утром в 7-7.30, когда она работала, а сейчас она пишет магистерскую диссертацию, засыпает в три ночи, а просыпается в одиннадцать часов утра (хотя постоянно ставит будильники на девять утра). Андрей сейчас ложится спать около пяти часов утра, и спит до полудня, а когда он работал, то спал с полуночи до семи часов утра. Эта тенденция проявляется независимо не только от пола, но и от места жительства: Оля живет с родителями, Сергей снимает квартиру, Вика живет в общежитии, Андрей живет с мамой.

Таким образом, наличие постоянной работы, а следовательно, и связь с всеобщим расписанием «восемь часов с утра до вечера, пять дней в неделю», приводит к схождению и гомогенизации социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов, практически независимо от их пола и типа места жительства. Прекращение работы очень быстро приводит к разбалансировке прежде похожих режимов и в деле нахождения нового контекстуального баланса начинают влиять другие (более разнообразные) факторы – примерно те же, что влияют на первокурсников, переходящих от школьной к университетской жизни.

## Представления студентов о сне и дискурсивное оформление контекстуального баланса

Для объяснения некоторых особенностей своего тайминга студенты могут обращаться к самым разным дискурсивным ресурсам – апелляция к личному опыту, здравому смыслу или специальному знанию (т.е. такой информации, которой не владеет любой человек, хотя, скорее всего, любой человек может найти эту информацию в популярных медиа). При этом объяснения могут иметь лишь поверхностное и случайное отношение к сути дела.

Так, Нелли, о которой уже шла речь в разделе 3.2 и которая очень любит спать, просыпается обычно с большим трудом и ставит несколько будильников. Она объясняет это с помощью собственного опыта вместе со здравым смыслом:

*Ну, вот каждые десять минут, семь, звонит будильник, чтобы меня добудить. Вообще потому что я знаю, что вредно просыпаться сразу, то есть там тебя будят, ты сразу вскакиваешь и идёшь, это не очень хорошо. Нужно постепенно. –* А что плохого? *– Ну, по-моему, там с вестибулярным аппаратом что-то. Я помню, в детстве мама меня разбудила, я подумала, что я опаздываю в школу. И я резко вскочила и у меня аж голова закружилась от этого, мне прям было нехорошо. Ну, то есть надо постепенно, потому что организм там же спит какое-то время, ему нужно привыкнуть к пробуждению. Ну, я так думаю.*

Да, действительно, может случиться так, что у Нелли закружилась голова, когда она однажды резко поднялась с постели сразу после пробуждения, но ведь это имеет очень опосредованное отношение к установке серии будильников, звенящих на протяжении сорока минут. Скорее, Нелли хочет максимально продлить свой сон с одной стороны, и максимально не допустить возможности проспать с другой, т.е. это баланс между двумя требованиями – усталости и социальных обязательств, а апелляция к «вестибулярному аппарату» нужна только чтобы оправдать свою привычку перед другим человеком.

Или Марина, которая очень много спит, больше десяти часов в сутки, и переживает из-за этого, ссылается на общее мнение: *многие говорят, что математик должен спать дольше*. Марина учится в математической магистратуре.

Впрочем, не всегда подобные дискурсивные ресурсы используются для объяснения/ оправдания своего поведения, наоборот, они могут определять или мотивировать поведение индивида.

Так, Лена, которая живет в общежитии и укладывается спать раньше своих соседок, объясняет, что: *я стараюсь не ложиться после часа, потому что именно с двенадцати и до трёх ночи вырабатываются какие-то гормоны в организме, которые способствуют молодости и так далее. Если ложишься спать в час, два, три – ты быстрей стареешь… Давно прочитала где-то*. Вообще-то Лена признается, что может заснуть и в два часа ночи, но уже с полуночи она укладывается в постель, и если ей не хочется спать, она читает или слушает музыку.

Если студенты обращаются к нетипичным, как им кажется, режимам сна и бодрствования, вспомним Свету и Лиду из раздела 3.2, то они поддерживают свои практики ссылкой на некоторое специальное знание; интересно, что они используют понятие «фаза быстрого сна»:

1. *Я просто искала, сколько нужно спать, чтобы высыпаться. Ну как бы я не помню откуда, но я знала, что есть фаза быстрого сна и долгого сна, что-то такое. И потом где-то я увидела, что быстрый сон это три часа, ну или как-то… я не уверена в этих терминах!… но, в общем, если я сплю три часа, я высыпаюсь* (Света);
2. *Грубо говоря, фаза сна длится полчаса и я знаю, что вот десять минут, чтобы я уснула, и я поставлю будильник на это время, то я уже более или менее бодрой проснусь* (Лида).

Под фазой быстрого сна разные студенты понимают минимально необходимое количество времени, достаточного для сна. Невозможно сказать, спит ли Лида перед экзаменом около сорока минут потому, что быстрая фаза сна составляет около получаса, или наоборот, но можно точно сказать, что знание и стратегия управления собой взаимно поддерживают друг друга. То же самое мы наблюдаем и в случае Светы, которая после трёх часов сна чувствует себя лучше, чем после четырёх.

Представления студентов о сне характеризуются двойственностью и внутренней противоречивостью: с одной стороны состояние сна связывается одновременно с наслаждением и ленью, с другой стороны, длительность сна воспринимается одновременно как возможный ресурс и как награда. Понятно, что эти два представления пересекаются (хотя и необязательно): концепт лени связывается с отношением ко сну как к ресурсу, тогда как концепт наслаждения связывается с отношением ко сну как к награде. Чем меньше спит индивид, тем больше у него времени, но это чревато усталостью. Чем больше спит индивид, тем лучше он или она себя чувствует, но это чревато ленью и нехваткой времени на повседневные дела. Однако эта структура окончательно запутывается в узел из-за редко проговариваемой идеи сна как роскоши.

Те студенты, которые относятся к своему режиму чередования сна и бодрствования стратегически, обращаются с длительностью своего сна как с ресурсом – по крайней мере, они так говорят, но вообще-то, этого ресурса у них нет, они не могут себе позволить спать столько, сколько хотят. *Я вообще на самом деле очень ленивая и я люблю спать*, говорит Лида, которая ещё в школе постоянно участвовала в олимпиадном движении и которая сейчас тоже не спит ночами, занимаясь учебой. *Я не могу сказать, что я люблю спать, потому что… Ну, как бы, просто необходимо спать. Но чтобы я любила особенно спать – такого вроде нет. Просто последнее время – последние года три – я не успеваю спать, и поэтому я очень иногда скучаю по сну*, рассказывает Света, которая кроме учёбы занимается танцами и спортом, а так же любит общаться со своими друзьями, – *иногда я просыпаюсь до будильника. Минут на десять-двадцать. Думаю, что я как царь – могу поспать ещё лишних десять минут*. Это значит, что режимы сна и бодрствования в таких случаях несбалансированны.

Особенно очевидными представления о сне не как о ресурсе, а как о недоступной роскоши, становятся в тех случаях, когда студенты работают: *У меня в принципе очень ненормированный график сна. Я много люблю спать, и не люблю рано ложиться спать. Сейчас с работой так не забалуешь*. Кроме того, сон как роскошь воспринимается не только из-за своей длительности, но так же и из-за времени пробуждения. Рассказывает Андрей, который ложится спать в пять утра, а просыпается в полдень: *Я чувствую себя неловко перед людьми, которые встают рано и идут на работу. Действительно, какое-то чувство, что ты бездельник. Хотя бывает такое, что я ложусь очень поздно и встаю поздно, и в сутках у меня столько же времени, сколько у людей, которые работают. Но все равно получается, что световой день короче, и ощущение создается, что я лентяй, что я емеля*. Понятно, что такое чувство возникает не само по себе: *у нас есть в семье человек, который меня очень яро критикует – это моя бабушка. Я иногда живу у неё, и она любит прийти с утра пораньше попытаться меня разбудить. Но она, мне кажется, свыклась, что меня невозможно переучить и уже более гуманно поступает со мной. Будит позже. Начиная с 11. Но не всегда, не всегда*.

Из-за такого запутанного, двойственного и противоречивого отношения студентов к режимам сна и бодрствования, в их нарративах постоянно возникают темы правильного или неправильного и хорошего или плохого графика сна (и если график неправильный или плохой, то они выражают желание его поменять). Например, упоминавшаяся выше студентка математической магистратуры Марина: *Раньше у меня был получше график. Я там ложилась в полвторого, в час, а вставала в 9.30. Последние несколько лет живу как сова, но вообще правильно я считаю раньше ложиться спать, раньше вставать, в большем тонусе. Я бы хотела его поменять*.

## Неожиданные результаты эмпирического исследования

В этом разделе я бы хотел представить неожиданные и незапланированные результаты эмпирического исследования социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов, которые представляют собой значительный теоретический интерес и могут вдохновить на новые исследования. Интересная информация получена по трём темам: шум и формирование чуткого сна, влияние технологий на социальные режимы сна и бодрствования, самоизоляция и управление сном.

**3.5.1. Шум и формирование чуткого сна**

Сама формулировка «чуткий сон» отсылает к раздражимости и шуму; у некоторых студентов сон чуткий, у некоторых – крепкий, но это не обязательно связано с физиологическими особенностями отдельных индивидов.

Вика живёт в общежитии и за два почти года сменила уже три комнаты, т.е. она переселялась два раза из-за проблем с соседями, и оба раза связаны с социальными режимами сна и бодрствования.

*Первый раз я переселилась ещё на первом курсе сразу после месяца где-то, потому что она не давала мне спать. У неё были пересдачи или ещё что-то там, и она то всё учила и включала ночью до четырех, до пяти. Вообще она не ложилась спать, именно в комнате, на кухню она никуда не уходила. Включала ещё телевизор, помимо компьютера – и всё это мелькало, раздражало. … Потому что я раздражительная и не могу уснуть, когда все эти мелькания, магнитный фон, что вот это всё там включено.*

Следующий конфликт был не настолько серьёзен, и Вика продержалась дольше:

*На тот момент я спала возле окна и мне постоянно дуло. А она открывала окно в любое время года, причем она открывала и балкон тоже. И получалось зимой, она вставала ночью, открывала балкон, я вставала ночью – закрывала балкон. Но мы с ней долго жили, долго терпели друг друга.*

Нынешние соседи Вики её более-менее устраивают, хотя:

*Они постоянно ходят и этой дверью боцают. У нас такая тяжелая дверь! Ну, там курить или не курить они ходят постоянно. Они могут лечь поздно, а я вот да, стараюсь в последнее время, чтобы у меня был режим, пораньше лечь спать, пораньше встать и больше всего успеть.*

Все два года в общежитии Вика спит в берушах и со специальной повязкой на глазах:

*Я когда сюда ехала, я понимала на что я иду! Потому что я жила вдвоем с бабушкой, и я привыкла к своему углу. У меня своя комната и никто меня не тревожит, всё тихо, всё хорошо.*

Однако чуткий сон Вики – не просто физиологическая данность. Подробные расспросы о семье и детстве позволили выяснить, что до 15 лет она жила в двухкомнатной квартире с мамой, бабушкой и дедушкой; причем с мамой – в одной комнате, и это создавало некоторое неудобство:

*Меня напрягало, если мне не надо было к первому уроку идти, если я поздно легла что-то там делала, мама рано – и я всё слышала, эти скрежеты пакетов, шкафов, вещей. И мы как-то: вот! Ты почему с ночи не приготавливаешь вещи, не выглаживаешь, не вывешиваешь? Какие-то такие моменты. Я просыпалась в шесть, потому что я слышала, как мама собиралась. Меня это безумно раздражало!* – А во сколько ты тогда ложилась спать? – *Ну, может быть в двенадцать или даже раньше.* – А мама? – *А мама иногда ложилась даже раньше – и её раздражало, что я ложусь позже! У неё то есть раздражительный сон тоже, она там может встать, в туалет, просто пойти на кухню попить.*

С пятнадцати лет Вика стала жить только вместе с бабушкой, причем у Вики была своя комната:

*Я всегда закрывала дверь, когда я спала, потому что я не могла, потому что если бы была открыта дверь и там бабушка, пожилой человек, часто ночью встает, пьет лекарства, и не могла слышать эти шарканья по полу. Я просто закрывала дверь, а она обижалась. Потому что вдруг с ней что-нибудь случится.*

Получается, что чуткий сон Вики – это продукт особых жилищных условий и семейной культуры. Интересно, что особенно раздражают её слуховые помехи (когда она конфликтовала со своей соседкой из-за температурных режимов, они в принципе уживались, потому что соседка никогда не шумела и спала примерно в то же время, что и Вика).

У Оли, как и Вики, чуткий сон, но она не конфликтует с окружающими так сильно из-за этого (*Мне не нравится просто когда шумят*). Оля часто ночует у своих подруг, которые втроем снимают однокомнатную квартиру. Все они спят в одной комнате, но необязательно укладываются в одно и то же время. И всё-таки:

*Очень часто я приезжаю туда писать какую-то работу для универа. Потому что у меня дома очень шумно! Родители… у нас дома постоянно включён телевизор. И у меня мама сейчас болеет, а у нас очень тонкие стены дома. И я не могу сосредоточиться вообще абсолютно. У моих друзей нет телевизора, меня это очень радует!*

Долгое время Оля жила с родителями в одной комнате. Уже в средней школе она ложилась довольно поздно, в полночь или в час ночи, тогда как: *Родители ложатся спать раньше, часов в 11 они уже спят. Родители у меня всегда, сколько я себя помню, ложились раньше, чем я.* В это время Оля и делала уроки. Поэтому неудивительно, когда она говорит, что для неё *вечером легче сосредоточиться*.

Таким образом, чуткий сон – это не данность. Точно так же, как пик активности – не данность (в случае Оли). И то, и другое – результат тех практик и ситуаций, в которых долгое время находят себя индивиды.

Описанные случаи помогают выйти на следующие интересные темы – влияние технологий (ведь постоянно включенный телевизор возможен лишь в исторически определённый период) и самоизоляция и управление сном (например, спокойный сон для Вики сильно связан с отдельностью от других, *своим углом*, где никого больше нет, никто не мешает).

**3.5.2. Влияние технологий на социальные режимы сна и бодрствования**

Немного выше мы наблюдали, как постоянно включенный телевизор повлиял на формирование контекстуального баланса сна и бодрствования у Оли: она делала уроки поздно вечером, после того, как родители ложились спать и выключали телевизор, и давно уже привыкла укладываться поздно. Оля же рассказала, что

*Последний раз когда я ложилась рано [около полуночи] – это было на даче у друга. И… там не было интернета! Наверное, это всё с интернетом связано. Непонятно что делать, когда все ложатся спать.*

Несмотря на все свои привычки, Оля легко засыпает, потому что оказывается, что ночью делать особенно и нечего.

Все, с кем я разговаривал на полевом этапе исследования, признавались, что в последний час перед тем как заснуть, они сидят в интернете. Например, Аскар из пункта 3.3, который засыпает не раньше двенадцати, но не позже двух, в эти неопределённые два часа обычно сидит с нетбука в социальной сети Вконтакте. Просыпаясь, большинство информантов снова проверяют оповещения в социальных сетях.

Интересно, что про телевизор как отвлекающий фактор мне рассказывали только студенты магистратуры, тогда как студенты бакалавриата больше говорили про смартфоны и социальные сети, телевизор не упоминая. При этом различается сам тип отвлекающего эффекта.

Так, телевизор стоит в одном месте и производит громкие звуки, из чего естественно следуют две стратегии борьбы с этим раздражителем: 1) уйти в другое место, 2) дождаться, пока телевизор выключат. Если мы имеем дело со второй стратегией, то она приводит к тому, что «пик активности» вырабатывается довольно поздним вечером, потому что телевизор выключают тогда, когда уже пора спать:

*Когда я была маленькая, я всегда занималась в комнате, где есть телевизор. И то есть понятное дело, что он был фоном и меня несколько отвлекал, и я не могла нормально сосредоточиться. … У меня пик активности в 9-10, так и в детстве всегда было* (Маша)

Что же касается гаджетов, мобильного интернета и социальных сетей, то такой раздражитель менее навязчив, точнее, его навязчивость незаметна: постоянно рядом и вовлекает только отдельного индивида (не всех окружающих), находясь при этом под индивидуальным контролем. Последнее свойство и указывает на единственную стратегию борьбы с этим раздражителем (если он, конечно, воспринимается как раздражитель) – самостоятельное решение некоторое время не пользоваться или этими устройствами, или, если не пользоваться ими невозможно (например, при подготовке к экзаменам) – не проверять социальные сети. Вот, например, рассказывает бакалавр Артём: *последний час перед сном – за компом сижу, в соцсетях. Иногда гамаю [играет в компьютерные игры]. Но если экзамен, то просто волевым решением вырубаю всё лишнее.*

Тем не менее, новые технологии забирают время гораздо эффективнее старых:

1. *После десятого класса я поняла, что сон – это бессмысленное занятие и тратить на него время мне жалко, и я решила заниматься чем-нибудь другим вместо сна. Но чаще всего я просто смотрела фильмы* (Света);
2. *Очень быстро ночью время проходит. Легла, че-то в интернете посмотрю…* (Таня);
3. *Ночью у меня самая главная активность. Ночью я стараюсь использовать время максимально для себя. Много читаю, играю в шахматы, смотрю какие-то сериалы* (Сергей);
4. *час мне нужен, чтобы раскачаться, там например вконтакте посижу или ещё чего-то* (Рита).

Таким образом, быстрое изменение технологий может оказывать значительные эффекты на социальные режимы сна и бодрствования в тайминге студентов с точки зрения стратегий поиска и нахождения контекстуального баланса.

**3.5.3. Самоизоляция и управление сном**

Самоизоляция – это одна из самых распространённых стратегий управления сном, судя по полученной в ходе эмпирического исследования информации. Она выражается в том, что студент ставит себя в стерильные условия отсутствия помех и соблазнов для того, чтобы решить некоторую насущную задачу, особенно во время сессии – и это решение обычно связано с управлением режимом сна и бодрствования.

Яркий и необычный пример подобной практики дала Таня:

*Когда я училась в специалитете, я начинала готовиться к экзаменам за один день. Я шла в ванную, набирала себе воды – ну, допустим, полночь. Я иду в ванную, набираю себе учебников всяких, лекций и сижу и учу до семи часов утра. То есть я сижу в ванне, иногда добавляю себе воды, пью чай, кофе, иногда выхожу. Но, в общем, суть в том, что я часов шесть-семь так сидела и учила, потом вставала, собиралась и ехала сдавать экзамен. Это был самый эффективный способ для меня учить. Я так думаю, почему я туда шла? Потому что если я сижу в воде, мне некуда уже идти, передо мной это все лежит, я не могу включить телевизор, я не могу куда-нибудь сходить, это надо вылезать, это мокро, это холодно. Ну и таким образом, я как бы сажала себя на такую водную цепь.*

*Но вот сейчас я так уже не могу, мне не хватает просто сил. Мне надо было как-то написать эссе, вот уже дедлайн, и я решила: «давай, Таня, как раньше» и я сидела до пяти утра, и мне уже осталось не так много, но я просто чувствую – я больше не могу и пофигу, что мне там будет. Просрочила, не сдала – да вообще наплевать, я хочу спать. И я выключала и ложилась спать. Просыпалась и потом доделывала. Потом конечно было стыдно – но это просто было выше моих сил.*

Не в такой радикальной форме эту стратегию мы находим и у других студентов, причем соблазны могут быть двух видов – желание «лечь спать и будь что будет» и желание «ненадолго отвлечься»:

1. *Я просто старалась уходить из комнаты, на кухню или в комнату для занятий, чтобы не было соблазна в виде кровати* (Лида); *Я не могу работать за столом, который находится рядом с кроватью. Хочется поваляться. Очень сильно до предела даже доходит, что надо уезжать* (Марина);
2. *Мне нравится учиться ночью, потому что после двух все мои друзья спят и не отвлекают меня разговорами в скайпе и в контакте* (Сергей).

Стоит отметить, что стратегия максимальной самоизоляции обычно возможна в ночное время, так как именно ночью освобождаются места общего пользования типа кухни и большинство друзей засыпают. Второй важной характеристикой данной стратегии является её редкость и экстремальный характер: это такая практика, которая запускается только в случае особенной необходимости.

## Выводы

В результате проведенного эмпирического исследования стало ясно, что действительно баланс между сном и бодрствованием есть результат некоторого поиска, стратегии и опыта студентов, и что это результат носит контекстуальный и временно согласованный характер. При этом не все поставленные изначально гипотезы получили подтверждение. В то же время были получены неожиданные и незапланированные результаты, представляющие собой значительный теоретический интерес и способные вдохновить новые исследования.

В ходе эмпирического исследования я столкнулся с некоторыми методологическими ограничениями. Например, социальные практики, связанные со сном, слишком разнообразны, чтобы их можно было упорядочить несколькими критериями (на основе которых была спроектирована целеориентированная выборка). Или информанты нерефлексивны и забывчивы в более высокой степени, чем это ожидалось. Эти и подобные им методологические затруднения обсуждаются в разделе 3.1.

В трёх следующих разделах представлены результаты эмпирического исследования с обширными выдержками из речи информантов, реконструкцией их стратегий и практик, а так же анализом полученной информации.

Так, выяснилось (раздел 3.2), что активные поиски нового контекстуального баланса характерны для студентов первого курса бакалавриата, тогда как старшие студенты решают уже другие задачи, например, совмещение учебы и работы. На очень коротких промежутках времени пластичность чередования сна и бодрствования позволяет «перетерпеть» резкие изменения, на очень длинных – позволяет полностью изменить паттерны переходов; в среднесрочном же масштабе наблюдается инерционность чередования сна и бодрствования.

В разделе 3.3 показано, что на специфику контекстуального баланса сна и бодрствования большее влияние оказывает не гендер, но наличие работы, что противоречит одной из предварительных гипотез. Более того, наличие постоянной работы приводит к схождению и гомогенизации социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов практически независимо от их пола и типа места жительства. В то же время прекращение работы быстро приводит к разбалансировке прежде похожих режимов.

Из раздела 3.4 становится ясно, что представления студентов о сне характеризуются двойственностью и внутренней противоречивостью: с одной стороны состояние сна связывается одновременно с наслаждением и ленью, с другой стороны, длительность сна воспринимается одновременно как возможный ресурс и как награда. Проблема, однако, в том, что эта структура запутана в узел из-за редко проговариваемой идеи сна как роскоши.

Наконец, в последнем разделе третьей главы представлены наброски по перспективным темам социологии сна, обнаружившимся в ходе эмпирического исследования – шум и формирование чуткого сна, влияние технологий на социальные режимы сна и бодрствования, самоизоляция и управление сном.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В своей магистерской работе я отвечаю на вопрос о том, как возможно согласование социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов. Достигнуть цели мне помогает идея контекстуального баланса – баланса между исполнением социальных ролей и периодическим временным освобождением от их исполнения, между расписаниями и местами пересекающихся индивидов и групп, между физиологическими требованиями, прагматическими задачами и нормативными представлениями отдельных индивидов и т.д. В рамках данной работы было проведено эмпирическое исследование нарративизации социальных режимов сна и бодрствования студентов в виде серии полуструктурированных интервью. Полученные результаты позволяют ответить на поставленный исследовательский вопрос и одновременно вызывают новые вопросы теоретического и эмпирического характера.

В своей работе я обращаюсь преимущественно к современным концепциям исследования сна и бодрствования. Можно выделить два принципиальных подхода к рассмотрению режимов сна и бодрствования как социальных феноменов. Один из них ведёт свое происхождение из функционалисткой парадигмы: от Обера и Уайта через Шварца к Уильямсу, Стейджер и Бранту; в рамках этого подхода первоначальным постулатом является тезис о пластичности сна, а ключевым понятием – ремиссия, т.е. одновременное ослабление действий социальных требований и восстановление индивидуальных сил. Другой подход развивается в рамках социологии тела: Мерло-Понти, Тэйлор, Мидоус, Арбер и Хислоп; из такой теоретической перспективы исследователи фокусируются в первую очередь на телесности сна и используют понятие воплощения сна как согласование физиологических, прагматических, практических и нормативных требований на индивидуальном уровне.

Событие сна как ремиссия и событие сна как воплощение по необходимости является результатом поиска некоторого равновесия относительно разнонаправленных требований: должное исполнение социальной роли и временное снятие напряжения от этого исполнения, восстановление сил и безопасность, представление об эффективности и желание хорошего самочувствия и т.п. Все эти требования и представления характеризуются высокой контекстуальной изменчивостью, а результирующей силой подобных напряжений будет некоторый баланс, который будет выражаться во времени отхода ко сну, во времени пробуждения, а также в месте сна. Таким образом, обе перспективы – функционализма и социологии тела – пересекаются в идее контекстуального баланса социальных режимов сна и бодрствования.

При этом на самом поверхностном уровне сон представляет собой практически чистое присутствие, не связанное со значениями и практиками, с характерной ситуативной структурой внезапности и расставания (Гумбрехт): внезапностью погружения в сон и расставанием со сном в пробуждении. Может быть, поэтому сон и остается такой неуловимой и ускользающей социологической темой: прямой доступ к социальным режимам сна и бодрствования получить невозможно – только опосредованный нарративом, а разговаривать с людьми об их опыте сна непросто. Это накладывает определённые ограничения на возможности интервью, которое используется в моём исследовании в качестве метода сбора данных.

Исследовательский вопрос, объект и предмет исследования определили выбор в пользу качественной методологии: исследование ориентировано не на объяснение некоторого феномена, но на его понимание. Следовательно, была спроектирована целеориентированная выборка, методом сбора информации было избрано полуструктурированное интервью, а методом анализа собранной информации – дискурс-анализ и анализ нарратива. Кроме того было выдвинуто пять гипотез: о структурных изменениях социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов, о влиянии типа места жительства на находимые студентами контекстуальные балансы и о гендерных различиях в специфике контекстуальных балансов, о влиянии психосоматической культуры семьи и о противоречивости дискурсивного оформления найденных контекстуальных балансов.

В результате эмпирического исследования выяснилось, что активные поиски нового контекстуального баланса характерны для студентов первого курса бакалавриата, тогда как старшие студенты решают уже другие задачи, например, совмещение учебы и работы. Острая необходимость поиска нового контекстуального баланса социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов связана с переходом на новую ступень обучения, которая имеет свою, новую для индивида, специфику; по отдельности изменения контекстов школьная жизнь/ университетская жизнь и нормальная учеба/ сессия/ каникулы не требуют отдельных поисков. Насколько пластичны социальные режимы сна и бодрствования в момент поиска контекстуального баланса, настолько они инерционны после того, как этот баланс найден, и необходимость его переупорядочивания для студентов связана скорее с кумулятивным эффектом сразу двух структурных изменений указанных выше. При этом получены разнообразные свидетельства влияния психосоматической культуры семьи на способы нахождения контекстуального баланса социальных режимов сна и бодрствования.

Также оказалось, что формальные критерии, на основе которых была построена целеориентированная выборка эмпирического исследования – пол, ступень обучения и место жительства – плохо различают специфику контекстуальных балансов студентов, попавших в разные группы. Живущие с родителями бакалавры обоих полов могут показывать те же паттерны чередования сна и бодрствования, что и студенты и студентки магистратуры, проживающие в общежитии и в съёмном жилье. Ожидалось, что самым сильным различителем станет параметр «место жительства», но в результате гораздо лучше помогает решить задачу различения параметр «ступень обучения». При этом значим этот фактор, по всей видимости, не сам по себе, но опосредованно – через влияние переменной «возраст», с которой, в свою очередь, связаны вспомогательные для сконструированной в данном исследовании выборки переменные «наличие/ отсутствие работы» и «наличие/ отсутствие постоянного партнера».

Кроме того, до начала эмпирического исследования предполагалось, что на специфику контекстуального баланса социальных режимов сна и бодрствования студентов на всех ступенях обучения и во всех типах места жительства будут влиять гендерные различия, однако на полученной в ходе серии интервью информации эта гипотеза не получила подтверждений. Не подтвердилось даже более слабое предположение о том, что гендерные различия в контекстуальном балансе сна и бодрствования в тайминге студентов обязательно проявятся у живущих вместе пар женщина-мужчина. На специфику контекстуального баланса сна и бодрствования участников этих двух пар большее влияние оказывает не гендер, но наличие работы (хотя влияние гендера, пусть и не такое очевидное, всё-таки обнаруживается).

Наличие постоянной работы, а следовательно и связь с всеобщим расписанием «восемь часов с утра до вечера, пять дней в неделю», приводит к схождению и гомогенизации социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов, практически независимо от их пола и типа места жительства. Прекращение работы очень быстро приводит к разбалансировке прежде похожих режимов и в деле нахождения нового контекстуального баланса начинают влиять другие (более разнообразные) факторы – примерно те же, что влияют на первокурсников, переходящих от школьной к университетской жизни.

Для объяснения некоторых особенностей своего тайминга студенты могут обращаться к самым разным дискурсивным ресурсам – апелляция к личному опыту, здравому смыслу или специальному знанию. При этом объяснения могут иметь лишь поверхностное и случайное отношение к сути дела. Впрочем, подобные дискурсивные ресурсы могут определять или мотивировать поведение индивида.

Представления студентов о сне характеризуются двойственностью и внутренней противоречивостью: с одной стороны состояние сна связывается одновременно с наслаждением и ленью, с другой стороны, длительность сна воспринимается одновременно как возможный ресурс и как награда. Эти два представления пересекаются (хотя и необязательно): концепт лени связывается с отношением ко сну как к ресурсу, тогда как концепт наслаждения связывается с отношением ко сну как к награде. Чем меньше спит индивид, тем больше у него времени, но это чревато усталостью. Чем больше спит индивид, тем лучше он или она себя чувствует, но это чревато ленью и нехваткой времени на повседневные дела. Однако эта структура окончательно запутывается в узел из-за редко проговариваемой идеи сна как роскоши.

Наконец, в ходе эмпирического исследования социальных режимов сна и бодрствования в тайминге студентов были получены неожиданные и незапланированные результаты, которые представляют собой значительный теоретический интерес и могут вдохновить на новые исследования. Интересная информация получена по трём темам: шум и формирование чуткого сна, влияние технологий на социальные режимы сна и бодрствования, самоизоляция и управление сном.

Во введении к своей магистерской работе я уже приводил цитату из текста Обера и Уайта о том, что «человеческий сон – это важное социальное событие». Надеюсь, мне удалось показать это.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. – М., 1995.
2. Караханова Т.М. Время работающих горожан: тенденции использования в 1986‑2008 гг. // Социологический журнал. 2009. №2. сc. 68-81.
3. Квале С. Исследовательское интервью. – М., 2003.
4. Патрушев В.Д., Артемов В.А., Новохацкая О.В. Изучение бюджетов времени в России XX в. // Социологические исследования. 2001. № 6. cc. 112-120.
5. Arber S., Meadows R., Venn S. Sleep and Society // From Colin A. Espie and Charles M. Morin (eds.), The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders, New York: Oxford University Press, 2012, pp. 223–248.
6. Asgeirsdottir T.L., Zoega G. On the Economics of Sleeping. // Mind and Society, December 2011, v. 10, iss. 2, pp. 149-64.
7. Aubert V., White H. [Sleep: A Sociological Interpretation. I](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6puEiysLJPnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVfHf5j7y1%2bVVv8Skeeyzr0yvq69Rsa2kfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=27) // Acta Sociologica. 1959, Vol. 4, Issue 2, pp. 46-54.
8. Aubert V., White H. [Sleep: A Sociological Interpretation.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6puEiysLJPnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVfHf5j7y1%2bVVv8Skeeyzr0yvq69Rsa2kfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=27) II // Acta Sociologica. 1960, Vol. 4, Issue 3, pp. 1-16.
9. Biddle J.E., Hamermesh D.S. Sleep and the Allocation of Time. // Recent Developments in Labor Economics. Volume 1., 2007, pp. 213-34.
10. Brunt L. Sleeping people in India. // From “Negotiating Daytime Sleep: An Intercultural Comparison of Social and Cultural Aspects of Sleep Patterns” / A joint symposium of the WFSRSMS and the ESRS, 2005.
11. Brunt L., Li Y. The politics of daytime sleep: the rapid economic growth in China as sleep thief. // From “Negotiating Daytime Sleep: An Intercultural Comparison of Social and Cultural Aspects of Sleep Patterns” / A joint symposium of the WFSRSMS and the ESRS, 2005.
12. Buboltz Jr. W., Jenkins S.M., Soper B., Woller K., Johnson P., Faes T. [Sleep Habits and Patterns of College Students: An Expanded Study.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6ouEy1sK5InrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVd%2fm5j7y1%2bVVv8Skeeyzsky0qbZQt66kfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=103) // Journal of College Counseling. Fall2009, Vol. 12 Issue 2, pp. 113-124.
13. Crook T. Norms, Forms and Beds: Spatializing Sleep in Victorian Britain. // Body & Society; Dec, 2008, 14 4, pp. 15-35. Special Issue.
14. Grosscup, E.A. [The Value of Rest and Sleep.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6puEi3sLNNnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVfHf5j7y1%2bVVv8Skeeyzr0%2byqa5Qr6%2bkfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=121) // Journal of Educational Sociology, Dec1931, Vol. 5 Issue 4, pp. 245-249.
15. Kalenkoski C.M., Pabilonia S.W. Time to Work or Time to Play: The Effect of Student Employment on Homework, Sleep, and Screen Time // Labour Economics, April 2012, v. 19, iss. 2, pp. 211-221.
16. Kleitman N. Sleep, wakefulness, and consciousness. // Psychological Bulletin 1957 Jul; Vol. 54 (4), pp. 354-360.
17. Kraftl P., Horton J. [Spaces of every-night life: for geographies of sleep, sleeping and sleepiness.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6ouEu0sLJKnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVd%2fm5j7y1%2bVVv8SkeeyzsUuwrLJMtK2kfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=109) // Progress in Human Geography. Aug2008, Vol. 32 Issue 4, pp. 509-524.
18. Kroker K. The Sleep of Others and the Transformations of Sleep Research. Toronto: University of Toronto Press, 2007.
19. Meadows R. [The‘negotiated night’: an embodied conceptual framework for the sociological study of sleep.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6ouEi2sLNMnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVfHf5j7y1%2bVVv8Skeeyzr0%2bvqa9Orqqkfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=102) // Sociological Review, May2005, Vol. 53 Issue 2, pp. 240-254.
20. Meadows R., Arber S., Venn S., Hislop J. [Unruly Bodies and Couples' Sleep](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6puEi3sLNNnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVePa8Y%2fx6aSM3927Wcyc34a7pq5IsKyyTa%2bqrkiupq5QpNztiuvX8lXk6%2bqE8tv2jAAA&hid=121) // Body & Society, Vol. 14(4): pp. 75–91.
21. Michelson W. [Sleep Time: Media Hype vs. Diary Data.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6ouEyvsLNMnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVfHf5j7y1%2bVVv8Skeeyzs1C0r7VJs6qkfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=6) // Social Indicators Research, Apr2011, Vol. 101 Issue 2, pp. 275-280.
22. Robinson J.P., Michelson W. [Sleep as a victim of the "time crunch" – A multinational analysis.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6ouEy1sK5InrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVfHf5j7y1%2bVVv8SkeeyztEyvqbdItKukfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=103) // Electronic International Journal of Time Use Research, Nov2010, Vol. 7 Issue 1, pp. 61-72.
23. Schwartz B. [Notes on the Sociology of Sleep.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6ouEyvsLNMnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVd%2fm5j7y1%2bVVv8Skeeyzr0yuqbdJr6akfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=6) // Sociological Quarterly. Fall 1970, Vol. 11 Issue 4, pp. 485-499.
24. Sloan E.P., Shapiro C.M. An Overview of Sleep Physiology and Sleep Disorders // From Shapiro, C. and McCall Smith, A. (eds), Forensic Aspects of Sleep, Chichester: John Wiley and Sons (1997).
25. Stearns P.N., Rowland P., Giarnella L. Children's Sleep: Sketching Historical Change. // Journal of Social History. Winter, 1996, Vol. 30, Issue 2, pp. 345-366.
26. Steger B., Getting smart by napping in class: making sense of Japanese high school students sleep patterns. // From “Negotiating Daytime Sleep: An Intercultural Comparison of Social and Cultural Aspects of Sleep Patterns” / A joint symposium of the WFSRSMS and the ESRS, 2005.
27. Steger B., Kroll-Smith S. Normalizing the workplace nap: blurring the boundaries between public and private space and time. // From “Negotiating Daytime Sleep: An Intercultural Comparison of Social and Cultural Aspects of Sleep Patterns” / A joint symposium of the WFSRSMS and the ESRS, 2005.
28. Taylor B. [Unconsciousness and Society: The Sociology of Sleep.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6ouEi2sLNMnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVfHf5j7y1%2bVVv8Skeeyzr0i1qa5Mt66kfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=102) // International Journal of Politics, Culture & Society, 1993, Vol. 6 Issue 3, pp. 463-472.
29. Venn S., Arber S., Meadows R., Hislop J. [The fourth shift: exploring the gendered nature of sleep disruption among couples with children.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7VHsKavSp6suEmvsLJMnsbLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVfHf5j7y1%2bVVv8SkeeyzsUmvrq5Ptaekfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=102) // British Journal of Sociology, Mar2008, Vol. 59 Issue 1, pp. 79-97.
30. Williams S.J. [The Social Etiquette of Sleep: Some Sociological Reflections and Observations.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6ouEu0sLJKnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVd%2fm5j7y1%2bVVv8SkeeyzsEy2qLRKs66kfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=109) // Sociology. Apr2007, Vol. 41 Issue 2, pp. 313-328.
31. Williams S.J. The Sociological Significance of Sleep: Progress, Problems and Prospects // Sociology Compass 2/2 (2008): pp. 639–653.
32. Williams S.J. [Vulnerable/dangerous bodies? The trials and tribulations of sleep.](http://82.179.249.32:2146/eds/viewarticle?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5Ie46bJRs6qwT7Ckw3Lu6O2Q96TjfPG2r0qtp7ZHsKavSp6ouEi2sLNMnrfLPvLo34bx1%2bGM5%2bXsgeKzq0uzqrNRtKauSaTi34bls%2bOGpNrgVfHf5j7y1%2bVVv8SkeeyzsEyyp65Ltaakfu3o63nys%2bSN6uLyffbq&hid=102) // Sociological Review Monograph, 2007, Vol. 55 Issue 1, pp. 142-155.
1. В работе «Социология. Ее предмет, метод и назначение» (1895). [↑](#footnote-ref-2)
2. Если использовать термин Ульриха Гумбрехта из его работы «Производство присутствия» (2004). [↑](#footnote-ref-3)
3. Схема построена на основе идеи Натаниэля Клейтмана [см. 8 и 16] о различение двух различных форм физиологических состояний у человека – «по необходимости» и «по выбору». [↑](#footnote-ref-4)
4. Схема построена на основе классификации паттернов сна в зависимости от их структуры Лодевийка Бранта [10]. [↑](#footnote-ref-5)
5. В русском языке у термина «ремиссия» есть устойчивое значение «временное ослабление болезни». Тем не менее, я пользуюсь далее этим термином, так как мне необходимо подчеркнуть а) одновременное ослабление действий социальных требований и восстановление индивидуальных сил, б) связь своей работы с классическими концепциями социологии сна. [↑](#footnote-ref-6)
6. Схема объединяет в себе две (переработанные) схемы Роберта Мидоуса: «Четыре формы воплощения сна» и «Аналитическая схема для социологического анализа сна» [19, pp. 247-248]. [↑](#footnote-ref-7)
7. Курсивом здесь и далее выделена речь информантов. [↑](#footnote-ref-8)