

Современные направления изучения копинг-стратегий в условиях дефицита времени

Научный руководитель – **Битюцкая Екатерина Владиславовна**

Щенникова Елизавета Евгеньевна

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра общей психологии, Москва, Россия

E-mail: 17710001@gmail.com

В условиях современного общества дефицит времени становится неотъемлемой частью жизни человека. Влияние дефицита времени охватывает различные сферы деятельности: профессиональную, образовательную, социальную, личностную. В связи с этим особую актуальность приобретает изучение стратегий психологического совладания со стрессом – копинг-стратегий, – позволяющих адаптироваться к условиям ограничения времени.

Целью данной работы выступил аналитический обзор современных научных подходов к изучению копинг-стратегий в контексте дефицита времени. Анализу были подвергнуты статьи, опубликованные в 2015-2025 годах и индексируемые в таких библиографических базах данных, как Scopus, PsycInfo и PubMed. В результате анализа литературы показано, что копинг в условиях временного давления изучается в нескольких ключевых направлениях.

Первое направление включает исследования, посвященные выявлению ключевых факторов стресса в специализированной профессиональной среде и изучению стратегий совладания с ними. Так, например, для нигерийских студентов-заочников основными стрессорами в учебной деятельности являются дефицит времени на подготовку к экзаменам, перегруженные учебные расписания и смысловая несогласованность лекций, а для совладания со стрессом они преимущественно используют копинг-стратегии, ориентированные на решение задачи и на социальную поддержку [4].

Второе направление исследует влияние дефицита времени на когнитивные процессы, обеспечивающие эффективный копинг. Например, у неопытных хирургов при возникновении дефицита времени снижается активация префронтальной коры, отвечающей за принятие решений, что приводит к использованию ими дезадаптивного копинга во время выполнения сложной операции [3].

В рамках третьего направления изучаются факторы, обуславливающие восприятие времени как ограниченного и побуждающего обращаться к копинг-стратегиям. Так, например, в исследовании семей, проживающих в приютах, было показано, что административные правила, неопределенность сроков пребывания и зависимость от социальных служб способствуют формированию ощущения дефицита времени, что побуждает выстраивать адаптивные копинг-стратегии для совладания со стрессом [2].

В четвертое направление входят работы, посвященные влиянию дефицита времени на усвоение испытуемыми программ по развитию копинг-стратегий. Например, беременные женщины положительно относятся к онлайн-программам для улучшения развития навыков эффективного копинга, однако дефицит времени, усталость и забывчивость являются основными барьерами для освоения этих программ [1].

Проведенный анализ позволил выявить основные направления изучения копинг-стратегий в условиях дефицита времени, однако подчеркнул недостаточную изученность некоторых аспектов взаимодействия переменных копинга и временного давления. В частности,

нам представляется актуальным исследование вопроса динамики изменений в когнитивной оценке трудных жизненных ситуаций при условии добавления дефицита времени, а также об эффективности различных копинг-стратегий в условиях хронического дефицита времени.

Источники и литература

- 1) Davis J. A. et al. Time-out for well-being: a mixed methods evaluation of attitudes and likelihood to engage in different types of online emotional well-being programmes in the perinatal period // *Women's Health*. – 2023. – Т. 19. – С. 17455057231184507.
- 2) Fraenkel P. Time as a source of struggle and resilience in homeless families // *Time & Society*. – 2020. – Т. 29. – №. 2. – С. 581-603.
- 3) Modi H. N. et al. Temporal stress in the operating room: brain engagement promotes “coping” and disengagement prompts “choking” // *Annals of surgery*. – 2018. – Т. 267. – №. 4. – С. 683-691.
- 4) Nwosu K. C. et al. Sources of Academic Stress and Coping Strategies of Sandwich Students in a Nigerian University: A Quantitative Study of a Minority Student Population // *Journal of Advocacy, Research and Education*. – 2021. – Т. 8. – №. 3. – С. 95-107.