

Изучение представлений о прокрастинации с использованием визуального анализа

Научный руководитель – Шкурко Татьяна Алексеевна

Лакно Юлия Викторовна

Студент (магистр)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра социальной психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: jlakhno@gmail.com

Прокрастинация - это одна из распространённых проблем современного человека, которая связана с откладыванием решения вопросов, выполнения дел. Вместе с тем, религиозные и военные тексты, которые сохранились с древних времен свидетельствуют о том, что феномен «прокрастинация» - это не результат адаптации человечества к цифровому обществу, а проблема, связанная со способностью человека регулировать свою деятельность [5]. Впервые термин «прокрастинация» был использован во второй половине двадцатого века. С тех пор стали проводиться клинические исследования прокрастинации, а также разрабатываться рекомендации по совладанию с ней. Единый подход к пониманию этого понятия отсутствует до сих пор. Исследования прокрастинации обычно проводятся с использованием количественных методов. В большинстве случаев тесты проводились на учащих. В результате наиболее изученной является прокрастинация в академической сфере. Вместе с тем этот феномен встречается в различных сферах жизни людей: в повседневной деятельности, в принятии жизненно важных решений [3]. Исходя из того, что феномен «прокрастинация» привлекает внимание не только профессиональных психологов, но и людей, которые делятся в сети интернет своим опытом преодоления прокрастинации, при этом давая свою собственную трактовку этой дефиниции, в последние годы «чтобы понять, какие психологические механизмы включаются рядовым человеком в процесс построения субъективной картины социального мира» [1] стали чаще использоваться качественные методы исследования, мы предлагаем использовать нарративный подход в исследовании феномена прокрастинации. Под нарративом в самом распространённом смысле понимается рассказывание о своём опыте. В связи с высоким темпом современной жизни всё большей популярностью пользуются фотографии, в которых закодировано сообщение о жизненном опыте человека. [4] Мы исходим из утверждения Р. Барта, что через фотографию автор стремится внушить читателю какое-то «сложное и тонкое означаемое, которое невозможно сделать, используя другие коннотативные приёмы». [2] В нашем исследовании мы провели визуальный анализ изображений, которые сопровождают высказывания людей в сети интернет о прокрастинации. Визуальный ряд, который иногда дополняется подписями, таким образом ещё до ознакомления с основным текстом позволяет оперативно считать представления автора о прокрастинации. Проведённый анализ позволил нам выделить несколько сюжетных линий. В большинстве случаев, независимо от культурной принадлежности автора рассказ о прокрастинации сопровождается картинкой с изображением часов. С одной стороны, автор таким образом говорит о быстротечности времени. И с ним нельзя не согласиться. Пока человек бездействует, жизнь проходит, а его потенциал остаётся не реализован в полной мере. С другой стороны, многие дела необходимо завершить к определенному времени, соответственно часы - это напоминание о дедлайнах. Мечтания, в то время как рабочий стол завален папками, можно интерпретировать как способ отвлечься от реальности, которая не является комфортной для человека. Во многих случаях поза человека, ближе расположенного к зрителю, расслабленная, в то время

как другие персонажи собраны и заняты делом. Иногда вместо человека на фотографиях можно увидеть спящую панду или ленивца, таким образом, мы можем считать идею автора о том, что прокрастинация связана с ленью. Из этого вытекает еще одно направление нашего анализа - эмоциональные состояния акторов. В современной гонке достижений частым явлением является эмоциональная истощенность человека, справиться с которой человек не может иначе, как просто ничего не делая. Встречаются фотографии, посвященные этой же проблеме, но уже с другим позитивным эмоциональным содержанием. Зачастую в этих случаях присутствует ещё текст о том, что всё можно прекрасно сделать в последний момент, а пока можно и расслабиться. Отметим, что на изображениях в рассказах о прокрастинации встречаются как взрослые мужчины и женщины, так и дети. Таким образом, мы можем сделать вывод, что отсутствуют гендерные различия и этот феномен распространён среди людей различного возраста. В рассказах о способах преодоления прокрастинации часто встречается изображение удара, что говорит о сражении. Как известно, из мира спортивных достижений, побеждает тот, у кого есть воля к победе. Следующая фаза нашего исследования представлений людей о прокрастинации с использованием качественных методов - это работа с текстов в части выделения смысловых блоков и тем.

Источники и литература

- 1) Андреева Г. М. Социальная психология и социальные изменения // Психологический журнал. 2005. №05. Том 26
- 2) Барт Р. Фотографическое сообщение // Барт Р. Система моды: Статьи по семиотике культуры. М.: Изд-во им. Сабашиных, 2003.
- 3) Болотова А.К., Чеврениди А.А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // Культурно-историческая психология 2017. Т. 13. № 4. С. 101–108, doi: 10.17759/chp.2017130411
- 4) Давыдова О.С. Нарратив в фотографии: аффект вне времени // Общество. Среда. Развитие. 2014. №3. С.86-88.
- 5) Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin, 2007, Vol. 133, No. 1, 65–94 DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65