

КУРСИ І ТРЕНІНГИ ПІД ЧАС САМОІЗОЛЯЦІЇ: ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ

*Ткаченко Ю. С., Ткаченко В. О., студ. (гр. КВ-72, ФПМ КПІ ім. Ігоря Сікорського);
Полукаров Ю. О., к.т.н., доц. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

Анотація. У статті розглянуто роль курсів та тренінгів персонального розвитку у соціальному житті людей та їх можливий деструктивний вплив на самоорганізацію особистості під час самоізоляції.

Ключові слова: карантин, тренінги персонального розвитку, чек-лист, вільний час, робочий час.

Abstract. This article states about the role of personal development courses and trainings in the social life of people and their possible destructive influence on the self-organization of the individual during self-isolation.

Keywords: quarantine, personal development training, checklist, free time, working hours.

Вступ. Карантин – запобіжний захід, здатний вберегти тисячі, а то й мільйони життів. Водночас цей захід є руйнівним для фінансового благополуччя більшості людей та бізнесу. Але людина - створіння адаптивне, здатне виживати, фактично, у будь-яких умовах. Розваги, якими люди намагаються поліпшити свій емоційний стан, самі знаходять своїх адресатів за допомогою набридливої реклами, що привертає увагу яскравими написами про різноманітні знижки та акційні пропозиції.

Аналіз стану питання. Під час самоізоляції багато хто знаходить втіху у книгах, фільмах та серіалах або перегляді новинних стрічок відомих соціальних мереж, таких як Instagram або Facebook. Пости, у своїй більшості, чергуються: новини з усіх куточків світу, розважальні відео та картинки, а також реклами онлайн-тренінгів та курсів для саморозвитку або організації своїх повсякденних справ.

Список цих справ може включати будь-що, - від розбирання шафи з речами до малювання картин та варіння мила. Подібних чек-листів на будь-який смак та за будь-якою тематикою існує безліч на просторах Інтернету - від банального прибирання до, справді, дуже дивних ідей.

Зацікавлені цими ідеями люди, записуються на онлайн-курси, марафони, тренінги, накопичують чек-листи. І кожен день, не маючи змоги або через брак часу, не виконують заплановані справи та, зрештою, страждають від почуття невиконаного обов'язку, провини перед собою.

Метою даного дослідження є аналіз можливого деструктивного впливу курсів та тренінгів персонального розвитку на самоорганізацію особистості під час карантину.

Методики, матеріали і результати досліджень. Різноманіття курсів та програм тільки сприяє поширенню невпевненості в собі, усвідомленню даремно втраченого часу. На сьогодні, курси актуальні, як ніколи. Також, це шлях для

заробляння грошей, а для аудиторії - корисного проведення часу. Однак, саме те, що тренінги зараз дуже розповсюджені, виникає відчуття того, що вони потрібні, та відчуття провини за марне витрачання часу.

Причиною такого ставлення є те, що люди часто несвідомо порівнюють себе одне з одним, а також, тому що більшість банально не звикла працювати вдома. Окрім цього, карантин дає оманливу ілюзію наявності вільного часу, і нерідко сприймається людиною як “позапланові канікули”.

Насправді, якщо взяти людину, що ходить на роботу, то вільного часу у неї на карантині може бути більше за рахунок того, що шлях до роботи та збори тепер не займають майже ніякого часу, оскільки максимальна дистанція до робочого місця - інша кімната, а робочий одяг – відходить на другий план. Однак, з вільного часу також можна забрати час, який люди витрачають на подолання “відволікання” та домашні клопоти. Наприклад, якщо члени сім'ї купляли собі обід на місці, а не брали з собою, то доведеться докласти чимало часу, щоб усі були задоволені. На продуктивність роботи вдома впливає дуже багато факторів, більшість з яких є відволікаючими. Починаючи від обстановки та закінчуючи працездатністю домашньої техніки, такої, як персональний комп'ютер, ноутбук, планшет чи смартфон. Тому, можна зробити висновок, що концепція “вільного часу” та невідповідності до праці вдома, для людей, що не звикли до такого стилю життя та роботи, нерозривно пов'язані та доповнюють проблеми одна одною.

Усе вищенаведене можна віднести до відволікаючих факторів, які так чи інакше не залежать від людини. Але, існують насправді, й ті фактори, які зароджуються виключно у мозку людини. Наприклад, “відчуття вихідного”. Це викликає в мозку звичну реакцію - розслабитись, відпочити, довше затриматись у ліжку і т. д. У цей період відчуття “робочого часу” не приходить, оскільки у даному випадку для цього немає обставин через відсутність щоденних “ритуалів” - підйому о сьомій ранку, сніданку, шляху до робочого місця або учбового закладу, щоденного мітингу з колегами в офісі чи зустрічі з однокурсниками. Мозок налаштовується на працю сам, коли раз за разом виконуються ті самі підготовчі дії, адже саме так працюють базальні ядра. Без наявності робочого графіку, мозку буде необхідний деякий час, щоб переналаштувати те, що вибудовувалися роками.

Іншою стороною проблеми постає питання про підсвідоме порівняння себе з іншими людьми.

Багате розмаїття реклами із численними лозунгами про наявність зайвого або вільного часу викликає несвідомі думки про зріст попиту на подібні курси або тренінги та про власну неорганізованість.

Також, на появу подібних думок у людей впливає те, що оточуючі та знайомі демонструють успіхи у корисному проведенні часу на самоізоляції за допомогою дописів та публікацій у соціальних мережах.

Виникає пригніченість та почуття провини, внаслідок чого знижується продуктивність. Успіхи інших породжують невпевненість, не дивлячись на те, що ставлення до роботи та організації часу у кожної людини індивідуальні.

Висновки. Підсумовуючи усе вищезазначене, можна зробити висновок, що наявність вільного від обов'язкового навчання чи роботи часу на карантині не вимагає заповнення його різноманітними курсами чи тренінгами для персонального розвитку. Необхідно розуміти, що для всього є свій час. Необхідність у самоізоляції вносить свої корективи у робочий процес, однак сама по собі самоізоляція не повинна викликати негативних думок.

Курси, тренінги, марафони - це гарний спосіб провести справді вільний час. Але тільки у тому випадку, коли це не впливає на самооцінку чи душевну організацію людини.