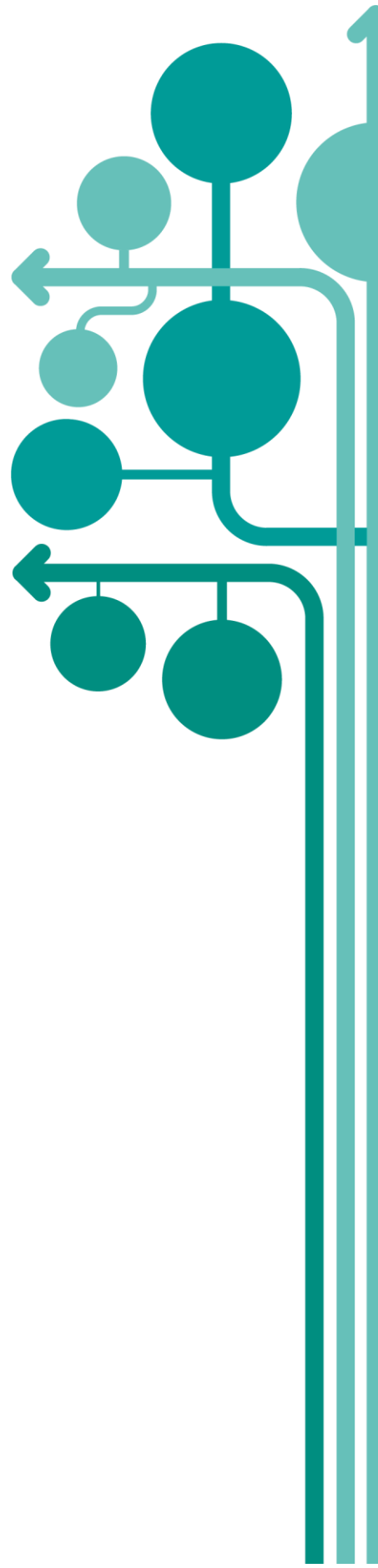


Zoom'o nuovargis

2020

Dr. Elena Trepulé



Video konferenciniai įrankiai daugeliui profesijų ir švietimo sistemai leido išlaikyti pakankamai veiklų darbo ir mokymosi režimą Covid19 pandemijos karantino metu. Vis dėl to bandymas išlaikyti tokią pačią pamokų, paskaitų, susitikimų ar posėdžių trukmę, kaip ir dirbant įprastai parodė, kad video konferencinių susitikimų ar paskaitų/pamokų metu pavargstame kur kas labiau nei dirbdami gyvai. Google paieškos sistemos pradėjo fiksuoti paieškas apie tai, kodėl Zoom susitikimai taip vargina, o pasaulio dienraščiai netruko įvardinti naują daugelį palietusių reiškinių – Zoom'o nuovargis (*angl.k., zoom fatigue*), taip apibendrinami ne tik Zoom, bet ir kitų video konferencinių įrankių keliamą nuovargį. Pabandykime pažvelgti, kas gi video konferencijų metu taip vargina.

Varginantys faktoriai

Įvairių varginančių faktorių yra ne vienas: ir sustingstantis ekranas, ir aidas, eterio triukšmas, krūva į jus ir jūsų namus žvelgiančių žmonių, kartais ir menkai pažįstamų. Prie nuovargio prisideda ir tai, kad dirbdami patys, dar turite padėti prisijungti ir savo vaikams, kuriems taip pat reikia žongliruoti tarp krūvos skirtingų platformų ir įrankių. Be to, pasibaigus darbo ir pamokų laikui, tie patys ar panašūs įrankiai naudojami ir socialiniams bei šeimos ryšiams palaikyti. Karantinas privertė mus naudotis video įrankiais daugiau nei bet kada anksčiau, o tai mus vargina. Pabandykime pasiaiškinti, kas konkrečiau mus vargina – juk regis sėdime savo patogiuose krėsluose dėvėdami patogius drabužius ir gurkšnojame kavą...

Kiberpsichologų atliekami tyrimai (Sklar, 2020) rodo, jog realybėje žmonėms video konferenciniai susijungimai atima daug daugiau jėgų nei galėtume pagalvoti įsivaizduodami dailius kompiuterių ar mobiliųjų įrenginių ekranus. Realybėje viskas kur kas sudėtingiau. Žmonės komunikuoja ir tylėdami, todėl gyvo pokalbio metu žmogaus smegenys tik dalinai fokusuojasi į sakomus žodžius, nes likusią informaciją renka iš daugybės neverbalinės komunikacijos šaltinių, tokių kaip atsipalaidavimas, nuobodulį ar atsipalaidavimą išreiškiantys judesiai arba pasirengimas įsiterpti greitai įkvepiant.

Pasirodo (Jiang, 2020), video komunikacija reikalauja kur kas didesnės koncentracijos nei gyvas bendravimas. Mat žmogus nesąmoningai ir natūraliai apdoroja daug neverbalinės komunikacijos ženklų, kurie apribojami iki minimumo video pokalbio metu, nes matome tik įspraustą į ekraną žmogaus veidą, ir turime skirti labai daug energijos išsiaiškinti trūkstamą informaciją iš balso tembro (kuris taip pat kartais būna iškraipomas dėl ryšio bei turimos technikos apribojimų) ir veido išraiškos, tad negalime atsipalaiduoti ir laisvai plaukti komunikacijos upe. Nors esame "viename kambaryje", vis gi suvokiame, kad taip nėra. Tenka koncentruotis tik į žodžius, o tai yra labai sunki, daug energijos reikalaujanti veikla.

Prie to (Sklar, 2020) prisideda ir akių kontakto įtampa, kas natūraliomis sąlygomis yra pati intensyviausia komunikacija, kuri video pokalbio metu gali trukti nepelnytai ilgai. Įtampą bei nuovargį didina daug su video ekranais prisijungusių dalyvių, nes centrinė regėjimo sistema apkraunama poreikiu greitai atkoduoti daug veidų.

Visai kitaip video pokalbių metu yra su tyla (Jiang, 2020). Šiaip tyla yra natūrali komunikacijos pauzių dalis, leidžianti pašnekovams apdoroti išgirstą informaciją arba

mandagiai pereiti nuo vieno klausimo prie kito. Tuo tarpu video pokalbio metu visiems nutilus, kažkam ima atrodyti, kad atsijungė jo garsas ir jis negirdi, tad pradeda rašyti pokalbio langelyje, kad nieko negirdi, nors tuo metu tiesiog niekas nekalba. Antra vertus, norint įsiterpti, tą padaryti labai sunku, nes dėl garso atsilikimo nors ir 1.2 minutės žmonių balsai persidengia – kažkas dar kalba, o kitas – jau kalba, o tai supratę – atsiprašinėja, jaučiasi nejaukiai. Be to, tyrimai rodo, kad vaizdo ar garso vėlavimas video konferencijų metu verčia galvoti apie pašnekovus neigiamai, kaip apie mažiau draugiškus ar susikoncentravusius nagrinėjamu klausimu.

Bendradarbiavimą apsunkina ir tai, kad vienu metu gali kalbėti tik vienas dalyvis, o paralelės diskusijos nėra galimos, kas verčia kitus dalyvius būti mažiau aktyviais. Prarandamas kontaktas su kitais, nes pokalbiui vykstant gyvai jei vienas dalyvis kalba, kiti gali persimesti vienu kitu žodžiu tarpusavyje, o ir visada periferiniu matymu galime stebėti kitų dalyvių įsitraukimą.

Tad smegenys stengiasi surinkti informaciją iš minimalių segmentų, tam naudoja labai daug energijos, bandoma savotiškai daryti kelis darbus - *“multitaskinti”*, o tai išvargina bei palieka savotišką nusivylimą, jog neatlikome nieko vertingo. Galbūt dėl šios priežasties pokalbis telefonu vargina mažiau, nes iš jo nieko daugiau nei balsas nelaukiame, kalbėdami susikoncentruojame ir greitai baigiame.

Kitas aspektas – kameros efektas. Puikiai pažįstamas jausmas, kai matai į save nukreiptą kamerą – nejučia įsitempiame, imame stengtis atrodyti geriau, elgiamės nenatūraliai ir suvaržytai. Būdami prieš kamerą sunkiai susilaikome nežiūrėję kaip atrodome, kaip matosi vieni ar kiti mūsų trūkumai, ar lyginame save su kitais. Tas jausmas, jog esi *“scenoje”* varžo ir priverčia naudoti daugiau energijos, kas vargina.

Neigiamų emocijų, ypač pirmosiomis karantino savaitėmis pridėjo ir bendra įtampa: nežinomybė, baimė, nerimas dėl sveikatos, saugumo ir paslaugų prieinamumo – juk visi suvokė, jog jeigu turima įranga neatlaikys, galimybė rasti pagalbą ar įsigyti kitą yra labai ribota, kaip ir riboti ištekliai visiems kalbant apie atėjusią ekonominę krizę. Be to, slegia ir bendras suvokimas, jog esame išmušti iš visiems įprasto gyvenimo ritmo bei komunikacijos.

Darbas vien virtualioje aplinkoje maksimaliai išnaudoja ir turimos kompiuterinės bei programinės technikos ir ryšio ribas. Video konferencinio ryšio platformos dėl neįprastų apkrovų užlūžta po kelis kartus per dieną, nepakanka interneto ryšio stiprumo, tenka pirkti papildomą įrangą, naujus kompiuterius šeimos nariams, paaiškėjus, jog reikės visiems dirbti vienu metu. Bendrai paėmus menkiausi techniniai nesklandumai gali kelti stresą, atimti daugiau laiko nei buvo suplanuota video susitikimui.

Pasiruošimas susitikimams

Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad virtualiems susitikimams pasiruošti reikia mažiau laiko, nes nereikia užtrukti kelionei, aprangai, šukuosenai ar makiažui. Tačiau labai greitai ypač moterys pamatė, kad susivėlusios ir bet kaip apsirengusios ar be makiažo, jei yra įpratę jį naudoti, atrodo ne taip patraukliai, ypač turint galvoje, kad turi valandą ar kelias spoksoti į savo atvaizdą ekrane, ir kas dar blogiau – į jas stambiu planu žiūri dar keli ar keliolika žmonių. O jei dar susitikimas yra įrašomas, tai jau kelia visai pagrįstą scenos stresą.

Tai ypač sudėtinga turinčioms mažamečių vaikų, kurie atsidūrė namuose, o visai šeimai esant namuose tenka žongliuoti tarp profesionalaus įvaizdžio, vaikų priežiūros ir valgio gaminimo bei dargi darbų, kuriuos reikia atlikti tarp minėtų video konferencijų. Nereikėtų

pamiršti ir to, jog prisijungus video konferencijos metu niekas nenori rodyti betvarkės namuose ar nebaigto remonto, tad tenka dar ir susitvarkyti prieš kiekvieną prisijungimą. Be to, jaučiamės prarandantys dalį savo privatumo, priversti į savo namus ir virtuvę įsileisti menkai pažįstamus žmones, įskaitant tuos, kurių galbūt niekada į svečius nekviestume.

Kaip mažinti poveikį

Ekspertai pataria (Jiang, 2020) maksimaliai mažinti video susijungimų skaičių ir laiką, nes tikrai negalima perkelti tuo pačiu santykiu laiko skirto paskaitoms, pamokoms ar posėdžiams kaip ir gyvai. Tikėtina, jog Zoom'o nuovargio efektą, kaip ir daug kitų iki šiol nepatirtų reiškinių tirs įvairūs mokslininkai ateityje, tačiau jau dabar švietimo įstaigų vadovai turėtų rekomenduoti mažinti mokytojams ir dėstytojams savo pamokų ar paskaitų laiką, jokiū būdu nevedant video konferencijos būdu tos pačios trukmės paskaitos ar pamokos kaip ir gyvai. Tiems patiems tikslams pasiekti galimos kitos mokymosi organizavimo veiklos.

Organizacijoms reikėtų pagalvoti apie darbą su bendrais dokumentais video konferencinius pokalbius paliekant tik glaustiems aptarimams. Be to, kai susitikimuose dalyvauja daug dalyvių, o jūs neatliekate raktinio vaidmens, gal būt nebūtina laikyti įjungtos kameros. Kiekvieno susitikimo pradžioje patariama kelias minutes paskirti neformaliai pasiteiravimui, kaip sekasi, kaip kiti laikosi. Pertraukose tarp susitikimų būtinai pajudėkite, atsigaiuokite, užkąskite ar prasiblaškykite. Na o prieš skirdami dar vieną video susitikimą, paklauskite savęs, ar šio reikalo nepavyktų sutvarkyti elektroniniu paštu (Robert, 2020).

Pabaigai

Nors šiame straipsnelyje aptariami neigiami video konferencijų aspektai, bendrai paėmus video pokalbiai suteikia tiek puikių galimybių išlaikyti žmonių komunikaciją tada, kai kitokiais būdais ji nėra įmanoma. Video konferenciniai įrankiai leido toliau dirbti tūkstančiams mokyklų, moksleivių, studentų, mokytojų ir dėstytojų, o dar kiti tūkstančiai darbuotojų galėjo saugiai dirbti iš namų išlaikydami darbo vietas ir pajamas bei toliau užtikrindami paslaugų teikimą, valdymą ir t.t. Nežiūrint padidinto nuovargio, būtent šių įrankių pagalba galėjome išlaikyti tam tikrą bendrumą bei bei veiklų tęstinumą net ir visuotinės pandemijos ir izoliacijos sąlygomis. Visai tikėtina (Sklar, 2020), kad žmonės išmoks minimizuoti Zoom'o nuovargio poveikį, o tobulėjančios technologijos padės natūraliau komunikuoti garso ir vaizdo prasme.

Literatūra

Jiang, M. (2020) The reason Zoom calls drain your energy: <https://www.bbc.com/worklife/article/20200421-why-zoom-video-chats-are-so-exhausting>

Robert, Y. (2020) Here's Why You're Feeling Zoom Fatigue: <https://www.forbes.com/sites/yolarobert1/2020/04/30/heres-why-youre-feeling-zoom-fatigue/#2c850fdf2ac6>

Sklar, J. (2020) Zoom Fatigue is taxing brain. Here's why that happens: <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/04/coronavirus-zoom-fatigue-is-taxing-the-brain-here-is-why-that-happens/>