



بتوانید خود را در آن ببینید. آیا این وضعیت در نهایت باعث عملکرد بهتر شما در شغل‌تان می‌شود؟ پاسخ احتمالا یک نه قاطع است! همه ما وقتی خودمان را در آینه می‌بینیم، مشغول بررسی جزئیات مختلف در صورت‌مان می‌شویم و به همین دلیل، بخش قابل توجهی از توان ذهنی‌مان را برای این کار صرف می‌کنیم. اما مشکل اینجاست که در تماس‌های تصویری، انگار آینه‌ای کوچک در کل جلسه در برابرمان قرار دارد و به همین دلیل، حداقل هرازچندگاهی حواس‌مان را به خود جلب می‌کند.

مطالعاتی که سال‌ها پیش انجام شده نشان می‌دهد زیاد جلوی آینه ایستادن موجب افزایش تمایل افراد به نگاه منفی به خودشان می‌شود. به نظر می‌رسد جلسات آنلاین تصویری به دلیل نمایش تصویر هر مخاطب به خودش می‌توانند به شدت بر میزان تمرکز و تأثیر منفی بگذارند.

به همین دلیل این پژوهشگران توصیه کرده‌اند بخشی از نمایشگر را که شامل تصویر خودتان است ببوشانید. البته برخی نرم‌افزارهای تماس تصویری آنلاین امکان حذف پنجره مربوط به تصویر خود کاربر را نیز فراهم می‌کنند که می‌تواند گزینه جایگزین بسیار بهتری باشد.



بی‌حرکی طی جلسه

مطالعات مختلفی که تاکنون انجام شده نشان می‌دهد تحرک بدنی می‌تواند به بهبود عملکرد ذهنی منجر شود. برای مثال مشخص شده خلایق افراد معمولا حین راه رفتن بیشتر می‌شود. در بسیاری از جلسات حضوری، گاهی افراد شرکت‌کننده از صندلی خود بلند می‌شوند و به عنوان مثال برای فکر کردن روی ایده‌های جدید در اتاق راه می‌روند. همچنین در جلسات معمولا فردی که مشغول ارائه است، ایستاده این کار را انجام می‌دهد. این کار تنها برای رسمی بودن نیست و باعث بهبود عملکرد ذهنی فرد می‌شود.

اما در جلسات تصویری آنلاین معمولا چنین چیزهایی دیده نمی‌شود. با این وجود، آگاهی از تأثیر مثبت فعالیت‌های فیزیکی مثل راه رفتن شاید به ما کمک کند مواقعی که احساس خستگی می‌کنیم یا نیاز به خلایق بیشتری درباره موضوع مطرح شده در جلسه داریم، به اندکی تحرک بدنی روی بیاوریم. برای مثال شاید بتوان بخش‌هایی از جلسه را که نیازمند خلایق و ارائه راه‌حل‌های بدیع از سوی شرکت‌کنندگان است به صورت صوتی برگزار کرد. در این صورت، شرکت‌کنندگان بیشتر امکان تحرک و راه رفتن دارند که همین به نوبه خود می‌تواند به بهبود مشارکت موثر آنها در جلسه کمک کند.



دورکاری و جلسات تصویری شاید مشکل رفت‌وآمد به محل کار را حل کرده باشند، اما می‌توانند مشکلات دیگری ایجاد کنند



دلایل کسل‌کننده بودن جلسات تصویری آنلاین و شیوه‌های مقابله با آنها

جلسات بدون خمیازه!

با گسترش دورکاری و جلسات غیرحضوری، استفاده از ابزارهایی مثل نرم‌افزار «زوم» برای برگزاری جلسات آنلاین در سراسر جهان رواج بی‌سابقه‌ای یافت. ولی یکی از گلیه‌های بسیاری از کاربران چنین جلساتی، خسته‌کننده بودن آنها نسبت به جلسات حضوری است. اما چرا جلسات آنلاین تصویری این قدر خسته‌کننده هستند؟ یک تیم پژوهشی از دانشگاه استنفورد به تازگی دلایل این موضوع را واکاوی کرده‌اند. این پژوهشگران نام «خستگی زومی» (Zoom Fatigue) را برای این پدیده انتخاب کرده‌اند. هرچند کسل‌کننده بودن جلسات تصویری به نرم‌افزار زوم محدود نمی‌شود و فقط به دلیل محبوبیت بیشتر آن، چنین لقبی برای این پدیده انتخاب شده است. در واقع این نوع خستگی فارغ از نرم‌افزار و پلتفرمی که برای حضور در جلسات تصویری استفاده می‌کنید ممکن است گریبان شما را هم بگیرد. در نتیجه، شناخت دلایل این خستگی و اجرای توصیه‌های این پژوهشگران می‌تواند به ما برای کاستن از اثرات این پدیده ناخوشایند و البته افزایش بهره‌وری جلسات کمک کند. در ادامه یافته‌های پژوهشگران را درباره «خستگی زومی» و راه‌های مقابله با آن بیشتر بررسی می‌کنیم.



سالم سپهری فر
مشاور کسب و کارهای نوآور

فشار روانی پنهان شود. پژوهشگران راه‌حل‌های ساده‌ای برای این مساله پیشنهاد می‌کنند. کوچک‌تر کردن اندازه پنجره نرم‌افزار تماس تصویری و نیز دور شدن از نمایشگر، دو شیوه‌ای هستند که می‌توانند به ما برای کاهش این نوع تنش کمک کنند. هدف از هر دوی این اقدامات، افزایش فاصله بین خودتان و تصویر چهره دیگر کاربران حاضر در گفت‌وگوی آنلاین تصویری است.

تماس تصویری یا صوتی؟

در سال ۱۹۹۹ میلادی، یک پژوهش معروف در زمینه ارزیابی تفاوت بین تماس صوتی و تصویری انجام شد. در این مطالعه، از شرکت‌کنندگان خواسته شد حین انجام تماس صوتی یا تصویری، کاری که نیازمند تمرکز است انجام دهند. نتایج این مطالعه نشان داد تمرکز شرکت‌کنندگان هنگام تماس صوتی به مراتب بهتر از تماس تصویری بود. دلیل این تفاوت در عملکرد احتمالا به میزان فعالیت مغز ما در طول هر یک از این نوع دو تماس ارتباط دارد.

در تماس تصویری، فقط به صحبت‌های مخاطب دقت نمی‌کنیم و ذهن ما به صورت پیوسته حالت چهره و زبان بدن طرف مقابل را هم تفسیر می‌کند. همین تلاش مغز برای بررسی نشانه‌های غیرکلامی در مخاطب سبب می‌شود توان ذهنی بیشتری برای این نوع ارتباط لازم باشد.

پژوهشگران توصیه می‌کنند بهتر است جلسات طولانی‌کاملا به صورت تصویری نباشد و به چند قسمت تصویری و صوتی تقسیم شود. این اقدام موجب می‌شود توان ذهنی مخاطبان به سرعت مصرف نشود و بتوانند مشارکت کارآمدتری در طول جلسه داشته باشند.

آینه‌ای در همه جا

فرض کنید طی هشت ساعت فعالیت کاری در محل کارتان، یک دستیار داشتید که همه جا همراه شما می‌آمد تا آینه‌ای را جلوی‌تان نگه دارد که

نگاه‌های بیگانه و نزدیک

وقتی چند نفر هم‌زمان به کسی نگاه می‌کنند، معمولا تنش روانی در او تا حدی افزایش می‌یابد. در تماس‌های تصویری گروهی، کاربر با چنین حالتی روبه‌روست و انگار همه حاضران در حال نگاه کردن به او هستند. البته شاید این تنش بسیار جزئی باشد و کاربر حتی متوجه آن نشود اما قرار گرفتن در معرض این تنش روانی برای مدتی طولانی (مثلا چند ساعت) می‌تواند به خستگی ذهنی بینجامد. مساله دیگری که باید به آن توجه کرد، تنش روانی ناشی از نزدیک بودن چهره دیگر کاربران است.

در دهه ۶۰ میلادی یک پژوهشگر برجسته نظریه‌ای را مطرح کرد که بر اساس آن، فاصله میان افراد بر هیجان‌ها و رفتارهای آنها تأثیر می‌گذارد. همه ما یک حریم خصوصی فیزیکی برای خودمان داریم. این حریم خصوصی معمولا دایره‌ای به شعاع ۶۰ سانتی‌متر در اطراف بدن است. ما معمولا دوست نداریم افراد غریبه بیش از حد به ما نزدیک شوند و از این حریم عبور کنند. در مقابل، حضور اعضای خانواده یا دوستان نزدیک در این فاصله برایمان آزاردهنده نیست. مشکل اینجاست که در جلسات تصویری آنلاین معمولا نمایشگر در این محدوده قرار دارد. همین سبب می‌شود به طور ناخودآگاه احساس کنیم افرادی غریبه در حریم خصوصی‌مان حضور دارند که این مساله می‌تواند موجب ایجاد



کوچک‌تر کردن اندازه پنجره نرم‌افزار تماس تصویری و نیز دور شدن از نمایشگر، دو شیوه‌ای هستند که می‌توانند به ما برای کاهش تنش روانی جلسات تصویری آنلاین کمک کنند. نکته اصلی، افزایش فاصله بین خودتان و تصویر چهره سایر کاربران حاضر در جلسه است