



ניוזלטר מכללות (מס' 1)

למידה מקוונת- סקירת רשת

עייפות שיחות הווידאו!

הרשת מוצפת....ואנחנו יכולים רק ללמוד מזה- והרבה!

הפעם בניוזלטר הזה אציג את מאמרם של ליז פוסליאן¹ ומולי ווסט דאפי² מהרווארד. כולנו משתמשים בזום לפגישות, ישיבות, דיונים, וובינרים ושיעורים. הרשת מוצפת ומנייתה של זום עלתה במאות אחוזים!

כמובן, שקיימות פלטפורמות רבות שמאפשרות את היכולות של זום, אך מומחים משערים כי זום פשוט הייתה שם (טובה יותר, פשוטה יותר, מהירה יותר ומשתפרת כל הזמן).

המאמר נותן כלים פרקטיים מבוססי מחקר על יכולתנו להילחם בעייפות שיחות הווידאו (לא רק זום) כדי שנוכל להיות יותר פרודוקטיביים ופחות עייפים בסוף היום.

"כיצד להילחם בעייפות זום"

אם אתה מגלה שאתה מותש יותר בסוף יום העבודה שלך ממה שהיה פעם, אתה לא לבד. במהלך השבועות האחרונים אזכורים של "עייפות זום" צצו יותר ויותר במדיה החברתית, וחיפושים בגוגל אחר אותו ביטוי עלו בהתמדה מאז תחילת מרץ.

מדוע אנו מוצאים שיחות וידאו מעייפות כל כך? יש כמה סיבות.

בחלקו, זה מכיוון שהם מאלצים אותנו להתמקד יותר בשיחות כדי לקלוט מידע. חשבו על זה ככה: כשאתם יושבים בחדר ישיבות, תוכלו לסמוך על החושים כדי לתפוס אתכם אם תוסח דעתכם או אם עונים על שאלות מהירות ומבהירות. עם זאת, במהלך שיחת וידאו אי אפשר לעשות זאת אלא אם כן אתה משתמש בצ'אט הפרטי או מנסה במבוכה למצוא רגע להתנתק ולבקש מעמית לחזור על עצמו.

הבעיה אינה נעזרת בעובדה ששיחות וידאו מקלות על איבוד המיקוד מתמיד. כולנו עשינו הרבה דברים במקביל: אנחנו בהחלט יכולים להקשיב באופן אינטנסיבי, לבדוק את הדוא"ל

¹ ליז פוסליאן היא ראש התוכן בחברת Humu, חברה שמפנה אנשים לעבר הרגלי עבודה טובים יותר, תוך פתיחת הפוטנציאל של אנשים, צוותים וארגונים.

² מולי ווסט דאפי היא מומחית ויועצת לפיתוח ארגוני. היא הייתה בעבר מובילה בתחום התכנון הארגוני בחברת החדשנות העולמית IDEO וכשותפה למחקר של דיקן בית הספר למינהל עסקים בהרווארד ניטין נוהריה והפרופסור הנודע לאסטרטגיה, מייקל א. פורטר.

שלנו, לשלוח הודעה לחבר ולפרסם פרצוף סמיילי על Slack (אפליקציה דומה לזואטסאפ אך מאפשרת סדר וארגון טובים יותר) בתוך שלושים שניות. למעט, כמובן, בהקשבה. אנחנו מתקשים להקשיב הרבה כשאנו מוסחים. הוספת דלק לשריפה היא העבודה מהבית. אנחנו כבר לא רק מתקשרים למפגש וירטואלי אחד או שניים. אנו גם מוצאים ללא הרף דרכים חדשות ואדיבות לבקש מאהובינו לא להפריע לנו, או לכוון אותם בזמן שהם זוחלים על הרצפה כדי לתפוס את האוזניות שלהם משולחן האוכל. למי שאין מרחב פרטי לעבוד, זה מאתגר במיוחד.

לבסוף, "עייפות זום" נובעת מהאופן שבו אנו מעבדים מידע באמצעות וידאו. בשיחת וידאו הדרך היחידה להראות שאנחנו שמים לב היא להביט במצלמה. אבל, בחיים האמיתיים, באיזו תדירות אתם עומדים במרחק של שלוש רגליים של עמית ובוהים בפניהם? כנראה שמעולם לא. הסיבה לכך היא שהצורך לעסוק ב"מבט מתמיד" גורם לנו לאי נוחות - ועייפות. באופן אישי, אנו מסוגלים להשתמש בראייה ההיקפית שלנו כדי להביט דרך החלון או להסתכל על אחרים בחדר. בשיחת וידאו, מכיוון שכולנו יושבים בבתים שונים, אם נפנה להביט דרך החלון, אנו דואגים שזה אולי נראה שאנחנו לא שמים לב. שלא לדבר על כך, רובנו גם בוהים בחלון קטן של עצמנו, וגורמים לנו להיות מודעים יותר מדי לכל קמט, ביטוי וכיצד ניתן לפרש אותו. **ללא הפסקות הראייה שאנו צריכים להתמקד מחדש, מוחנו עייף.**

אם כל זה נשמע כמו חדשות רעות, אל תתייאש. **יש לנו ארבעה טיפים מבוססי מחקר שיכולים לעזור להפוך שיחות וידאו פחות מתישות.**

הימנע מריבוי משימות

קל לחשוב שאתה יכול להשתמש בהזדמנות לעשות יותר בפחות זמן, אבל מחקרים מראים שניסיון לעשות מספר דברים בבת אחת מפריע לביצועים. מכיוון שעליך לכבות חלקים מסוימים במוח שלך ולהפעיל אותם לסוגים שונים של עבודה, מעבר בין משימות יכול לעלות לך **40 אחוז מזמן הייצור שלך**. חוקרים בסטנפורד גילו שאנשים המולטי-טאסקים אינם יכולים לזכור דברים כמו את בני גילם. בפעם הבאה שאתה נמצא בצ'אט, סגור כרטיסיות או תוכניות שעלולות להסיח את דעתך (למשל הדואר הנכנס שלך או Slack), הרחק את הטלפון שלך והישאר נוכח. אנו יודעים שזה מפתה, אך נסו להזכיר לעצמכם שההודעה שהגיעה זה עתה יכולה לחכות 15 דקות, וכי תוכלו ליצור תגובה טובה יותר כשאתם לא משתתפים בצ'אט.

קח הפסקות

קח הפסקות מיני מווידיאו במהלך שיחות ארוכות על ידי צמצום החלון, הזזתו אל מאחורי היישומים הפתוחים שלך, או סתם הסט את מבטך מהמחשב לכמה שניות מדי פעם. אנו רגילים יותר להיות עכשיו בווידיאו (ולגורמי הלחץ שמגיעים עם זמן ללא הפסקה). הקולגות שלך כנראה מבינים יותר ממה שאתה חושב - אפשר להקשיב בלי להביט במסך שלושים דקות שלמות. זו

לא הזמנה להתחיל לעשות משהו אחר, אלא לתת לעיניים לנוח לרגע. במשך ימים בהם אינך יכול להימנע משיחות גב אל גב, שקול לערוך פגישות 25 או 50 דקות (במקום חצי שעה ושעה הרגילות) כדי להקדיש לעצמך מספיק זמן בין לבין לקום ולהסתובב קצת. אם אתה בשיחת וידאו בת שעה, עשה זאת בצורה מאורגנת שאנשים יכבו את המצלמות שלהם בחלקים מהשיחה.

הפחיתו גירויים על המסך

מחקרים מראים שכשאתה בסרטון, אתה נוטה להקדיש את רוב הזמן להביט בפרצוף שלך. ניתן להימנע מכך בקלות על ידי הסתרת עצמך מהעין. עדיין, הסחות דעת על המסך מפריעות לנו. תתפלאו לדעת שבווידיאו אנו לא מתמקדים רק בפרצופים של אחרים, אלא גם ברקע שלהם. אם אתה בשיחה עם חמישה אנשים, אתה עשוי להרגיש שאתה נמצא בחמישה חדרים שונים בבת אחת. אתה יכול לראות את הרהיטים, הצמחים והטפטים שלהם. אולי אפילו תתאמץ לראות אילו ספרים יש להם על המדפים. המוח צריך לעבד את כל הרמזים הסביבתיים החזותיים הללו בו זמנית. כדי להילחם בעייפות נפשית, עודדו אנשים להשתמש ברקעים רגילים (למשל פוסטר של סצנת חוף שלווה), או הסכימו כקבוצה שכל מי שלא מדבר מכבה את המצלמה שלו.

עבור לשיחות טלפון או דוא"ל

בדוק את הל"ז שלך וראה את תמהיל שיחות הוידאו המתוכננות לך השבוע, בחלק מהשיחות בקש מהאדם לעבור לשיחת טלפון או הצע לבצע את השיחה מאוחר יותר, כך שתוכלו לטעון מחדש. נסה משהו כמו "הייתי אוהב הפסקה משיחות וידאו. אכפת לך שאנו עושים זאת בטלפון?" ככל הנראה האדם האחר ישמח גם הוא להפסקה.

בהתחלה, קשה לעקוב אחר כמה מהטיפים הללו (במיוחד זה שעוסק בהתנגדות לדחף לגלוש בכרטיסיות במהלך שיחת הזום הבאה שלך). אולם נקיטת צעדים אלה יכולה לעזור לך למנוע תחושת תשושה כה רבה מהמחשבה על וידאו צ'אט אחר. די מעייף לנסות להסתגל לנורמלי החדש הזה. בצע שיחות וידאו קלות יותר לעצמך.

לסיכום,

מינונים, מיקוד, הכרה בקושי וקביעת מנגנונים, נהלים ופעולות, שיעזרו לכם ולחניכים להיות קשובים יותר

נשתמע...