



תשישות זום וטיפים להתמודדות

לעיתים, יום עבודה נדוש בפגישות וידאו יכול לייצר תחושת עייפות גבוהה יותר מאשר ביום עבודה רגיל עם ישיבות במשרד. מספר המלצות להתמודדות:



לקיים פגישות וידאו עם מטרת מוגדרת מראש, לרבות הגדרת זמני הדוברים ונושאי השיחה



להציף את הקושי מול המנהלים ולהתייעץ עמם על דרכי ההתמודדות שלהם

להימנע מעשיית משימות נוספות, תוך כדי הפגישה



להימנע מיום רצוף פגישות מקוונות ככל הניתן



להסיר את המבט מדי פעם באופן יזום ומודע

להפחית גירוי מסך כשמתאפשר

בעת ביצוע פגישות רבות בפלטפורמה מקוונת עובדים ברחבי העולם דיווחו כי החלו לחוש עייפות רבה יותר בסוף יום עבודה שהיה גדוש בפגישות וידאו, מאשר ביום עבודה רגיל עם ישיבות במשרד. תופעה זו קיבלה את השם "עייפות זום".

סיבות אפשריות לתשישות זום

- שיחות וידאו דורשות ריכוז ומאמץ רב יותר** – שיחות וידאו דורשות מהמשתתפים להיות מרוכזים בנאמר לאורך כל הפגישה, להשקיע מאמץ רב יותר בניתוח הבעות פנים, שתיקות (בווידיאו יש עיכוב של 1.2 שניות בתגובות), טון דיבור וכד'. נוסף על כך, בפגישות מקוונות קשה יותר (טכנית) לבקש מהדוברים לעצור ולחזור על דבריהם, דבר שמגביר את הצורך בריכוז במהלך השיחה, בייחוד בסביבת העבודה מרחוק שמאופיינת לעתים במסיחי דעת ורעש.
- מתרחש מעין **דיסוננס קוגניטיבי** שעלול להתיש – מנטלית אנחנו מרגישים ביחד, אך הגוף שלנו נמצא במקום שונה, כך שאנחנו לא באמת מצליחים להרגיש טבעיים לגמרי, בניגוד לשיחות פנים מול פנים.
- גירוי מסך** – מחקרים מראים כי המשתתפים בשיחות וידאו נוטים להסתכל גם על חלון הווידאו המוקטן של עצמם, וגם לבחון את הסביבה של משתתפי הישיבה הנוספים (כגון הבתים שלהם). המוח נאלץ לעבד נתונים רבים במקביל, דבר העלול להגביר עייפות.



4. **הצורך בהפגנת קשב תמידי במהלך שיחת וידאו** – הפגנת קשב בווידיאו באה לרוב לידי ביטוי בצורך להסתכל כל הזמן על פניו של הדובר, תוך חשש להסיט את המבט, אך נראה כי הבהייה הממושכת הזו גורמת לעייפות מוגברת, משום שהמוח שלנו זקוק להפסקות ויזואליות.

איך מתמודדים עם תשישות זום?

1. **נמנעים מיום רצוף פגישות מקוונות** ככל הניתן – עדיף לפזר ככל הניתן על גבי השבוע את מספר הפגישות המקוונות.
2. **נמנעים מעשיית משימות נוספות, תוך כדי הפגישה** – למשל, לא להתכתב בטלפון, לא לענות למיילים, אלא לנסות להתרכז בפגישה. מחקרים מראים כי המוח נאלץ להפעיל חלקים שונים לצורך משימות שונות והמעבר המהיר במקביל בין האזורים במוח גורם לבסוף לעייפות.
3. **מסירים את המבט מדי פעם באופן יזום ומודע** – להעביר את חלון הווידאו מאחורי חלון אחר במסך או פשוט להסתכל על משהו אחר מלבד המסך, תוך כדי הקשבה לנאמר. העמיתים לפגישה יבינו בעצמם שזה נדרש ואין זה אומר שאינך מתרכז בפגישה.
4. **מפחיתים גירויי מסך** – על מנת לצמצם את ריבוי הגירויים במסך ולצמצם את העייפות הנובעת מכך, מומלץ כי משתתפי הישיבה ישתמשו ברקעים מוסכמים וניטרליים (שניתנים לבחירה בכלי שיחת הווידאו).
5. **מקיימים פגישות וידאו עם מטרת מוגדרת מראש, לרבות הגדרת זמני הדוברים ונושאי השיחה** – בדרך זו המשתתפים יהיו פחות עסוקים בניסיון להבין מה נדרש מהם, מתי עליהם להתערב בשיחה וכד'.
6. **מגוונים ומשתמשים בחלופות כשניתן** – ביום המלא בשיחות וידאו ברצף כדאי לבדוק אם ניתן להחליף את חלקן בשיחה טלפונית או אף להסתפק בחלופת מיילים או צ'אט.
7. **מציפים את הקושי מול המנהלים ומתייעצים עמם על דרכי ההתמודדות שלהם.**