

Omotični in izčrpani zaradi življenja na spletu

Posledice videokonferenc Čemur bi še pred letom rekli čezmerna raba interneta, je zdaj vsakdanjik precejšnjega dela prebivalstva

Pouk, delovni sestanki, srečanja in klepeti s prijatelji in družinskimi člani, od katerih smo odrezani, za popestritev še kakšna gledališka predstava po spletu ... – vse to je življenje, ki vsak dan teče po aplikacijah za videokonference, kot so zoom, viber, skype, teams ... Po vsem tem smo ob koncu dneva, ko kliknemo ikono za prekinitve, že omotični in popolnoma izčrpani. Težava nikakor ni namišljena, ampak nanjo že od prvega vala pandemije opozarjajo psihologi. V angleščini ji rečejo kar *zoom fatigue*, kar bi lahko prevedli kot utrujenost zaradi zooma, in je le ena od posledic zdajšnje (čezmerne) uporabe informacijskih tehnologij.

SIMONA BANDUR

Zgoraj nanizane izkušnje slehernika potrjujejo tudi številke. Daleč najbolj uporabljeni zoom je imel pred začetkom pandemije, konec leta 2019, deset milijonov uporabnikov, do konca aprila 2020 je število poskočilo na tristo milijonov. Tukaj je še Microsoftov program teams, pri katerem so sredi leta poročali o približno 75 milijonih uporabnikov, Googleov meet naj bi jih imel okoli sto milijonov, tu so še webeX, skype, facetime in drugi.

Čeprav so ti pripomočki v času pandemije omogočili delo in šolanje na daljavo ter vsaj približno ohranjanje socialnih stikov, niso brez posledic. Pritožbe ljudi, da so ob koncu dneva utrujeni, so utemeljene, pritrjujejo psihologi v mednarodnih strokovnih revijah. Razlog je v kratkem zamiku med glasom in sliko, ki vpliva na zaznavo celo pri uporabnikih z zelo dobro internetno povezavo. Čeprav je ta zamuda dolga morda le milisekundo, jo naši možgani zaznajo kot težavo in jo poskušajo premagati ter ohraniti sinhronizacijo gibov in govora človeka, ki ga spremljajo na zaslonu, kakor je ta napor opisala klinična psihologinja in strokovnjakinja za zdravje v virtualni realnosti Brenda K.

Wiederhold s kalifornijske šole za psihologijo (v reviji *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*). Če traja pogovor dlje časa, je to kajpak izčrpavajoče, tu pa so še drugi dejavniki, zaradi katerih je komunikacija po videokonferenci zahtevnejša kakor v živo iz oči v oči. Med njo ne vidimo celotnega telesa in s tem vse mimike sogovornika, obrazi na zaslonu niso v naravni velikosti, poleg tega je na računalniku veliko drugih motilcev, kot so elektronska pošta in družbena omrežja, ki možganom naložijo še več dela.

Moteča lastna podoba

Da je pozornost med videokonferencami drugačna, se strinja psihologinja Špela Reš z Logouta, centra za pomoč pri prekomerni rabi interneta. Zaradi tiste kratke vrzeli v pridobljenih informacijah morajo možgani bolj delati, kar je psihično naporno, zato so ljudje, razumljivo, utrujeni. Potek komunikacije pogosto zmotijo tehnične težave in navsezadnje lahko med takimi pogovori na daljavo vidimo sebe. To je obremenjujoče zlasti za mladostnike, ki namesto da bi spremljali pouk, doživljajo travme zaradi svojega videza, zato jim svetujejo, da izključijo možnost videti svoj obraz.

Sogovornica, ki ima največ izkušenj prav z mladostniki, opazuje številne negativne posledice pandemične prikovanosti pred zaslon. »Večina jih zelo pogreša pouk v razredu. Zlasti mlajši težko sledijo videokonferencam in med njimi preklaplajo na druge vsebine, zaradi česar se slabša njihov učni uspeh, večajo se težave s pozornostjo, koncentracijo in spominom ...« je naštevala Špela Reš. Učenci in dijaki po njenih izkušnjah preveč sedijo in se premalo gibljejo, zaradi česar se jim povečuje telesna teža, imajo težave s spanjem in vidom, opazne so tudi psihične posledice, kot so samoposkodovalno vedenje, samomorilne misli, celo poskusi samomora, povezani z osamljenostjo (v teh primerih gre predvsem za mlade,



Ljudje se po celem dnevu konferenčnih klicev pogosto počutijo povsem izčrpane. Strokovnjaki temu pravijo utrujenost zaradi zooma. FOTO VINCENT KESSLER/REUTERS

ki so imeli že prej takšne težave, a so se jih naučili obvladovati, zdaj pa izgubljajo voljo). »Usiha jim motivacija za šolo, ne vidijo smisla, bojijo se, kaj bo potem, ko se vrnejo v šolske klopi.«

Strokovnjaki zato priporočajo, da otroci in mladi še vedno upoštevajo omejitve časa pred zasloni, imajo dovolj odmorov, se po možnosti med njimi tudi gibljejo. »Učiteljem svetujemo, da vključijo čim več gibalnih aktivnosti v vsakodnevne učne obveznosti, kar navsezadnje dobro vpliva na motivacijo,« je dejala sogovornica.

Podobne posledice kot pri mladih opaža pri odraslih: težko se kontrolirajo pri uporabi zaslonov in osredotočijo na delo, imajo težave s koncentracijo in spominom. Tudi v centru za pomoč pri prekomerni rabi interneta v tem času delajo na daljavo, bodisi po zoomu, skypu in drugih orodjih bodisi se z ljudmi, ki potrebujejo pomoč, slišijo po telefonu. »Če menimo, da bi bila uporaba interneta škodljiva, imamo v tem času še možnost srečanja v živo. Tudi mi komaj čakamo, da se vrnemo k takim stikom.«

Starši izgubljajo nadzor

V Centru Šteker, ki se v severovzhodnem delu države ukvarja z zasvojenostjo z digitalnimi tehnologijami, prav tako opažajo, da otroci in mladostniki izgubljajo voljo do šolanja na daljavo, saj nenehne videokonference in pomanjkanje stikov v živo vplivajo na njihovo motivacijo in razpoloženje. »Pri naših uporabnikih smo ob vzpostavitvi šole na daljavo, ko smo bili pod vtisom, da gre le za nekajtedensko zaprtje družbenega življenja, zaznali interes za takšen način šolanja. Zdaj, ko karantena še kar traja, pa zaznavamo upad interesa za takšno obliko pouka,« pravijo strokovne sodelavke centra Janja Srebrnič, Tatjana Stanec in Lea Šant.

S podaljševanjem časa pred zasloni se daljša tudi čas, ki ga mladostniki namenijo družbenim omrežjem in računalniškim

Zoom v zgovornih številkah:
konec leta 2019
deset milijonov
uporabnikov;
konec aprila 2020
tristo milijonov
uporabnikov.



Strokovnjaki svetujejo, da otroci in mladi še naprej upoštevajo omejitve časa pred zasloni, imajo dovolj odmorov med šolskim delom in se med njimi po možnosti tudi gibljejo. FOTO ALBERT GEA/REUTERS

igram. Ker se digitalnim tehnologijam zaradi šole ni mogoče izogniti, so starši izgubili nadzor, kaj otroci počnejo v tem digitalnem svetu. In navsezadnje so tu posledice v dinamiki družine – otroci so naveličani, starši utrujeni, opozarjajo sogovornice iz Centra Šteker. »Odhod k pouku in na delovno mesto pomeni za človeka rutino, red in varnost, zato je pomembno, da se otroci čim prej vrnejo v šolo.«

Dobre izkušnje z delom na daljavo

Na videokonferencah se je v številnih podjetjih in ustanovah preselilo tudi delo zaposlenih. Na Petrolu ugotavljajo, da je kriza zaradi novega koronavirusa pospešila uvajanje digitalnih orodij, ki smo se jim poprej morda upirali ali smo jih uporabljali v omejenem obsegu. Kot trdijo, so bili na nove načine dela pripravljeni, saj so možnost dela od doma in ustrezno

Razlog za »utrujenost zaradi zooma« je v kratkem zamiku med glasom in sliko, ki vpliva na zaznavo celo pri uporabnikih z zelo dobro internetno povezavo.

informacijsko okolje (Microsoft 365, katerega del je med drugimi orodji teams) uvedli že pred leti; spoznali so namreč, da so med njimi »nove generacije zaposlenih, ki so digitalni 'nativci' in si želijo več fleksibilnosti dela«. Zaradi stikov s poslovnimi partnerji občasno izberejo tudi druga orodja za videokonferenca, kot je zoom.

Koliko uporabljajo navedena orodja, se razlikuje med delovnimi mesti, na splošno pa imajo

po besedah Aleksandra Salkiča iz oddelka za korporativno komuniciranje dobre izkušnje z delom na daljavo, »saj opažamo večjo učinkovitost pri delu, večjo fleksibilnost in s tem večje zadovoljstvo zaposlenih ter lažje usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja.« Res pa je, je dodal Salkič, da lahko virtualno komunikacijo in komunikacijo v živo primerjamo le deloma. »Oba načina imata prednosti in omejitve. Verjamemo, da bomo v prihodnosti znali izkoristiti najboljše obeh načinov in kakovostno kombinirati med vsem, kar ponujata.«

V omenjeni družbi so pred nedavnim priredili virtualno prednovoletno druženje, podobno kot mnoga druga podjetja, po medmrežju je do otrok pripotoval dedek Mraz, a kljub vsem radostnim trenutkom celo prireditelji takšnih dogodkov ugotavljajo, da so ljudje že utrujeni od spletnih orodij, ki jim krojijo vsakdan.