

بسبب اجتماعات زووم..انتشار ظاهرة "قلق المرأة"!



وأظهرت الدراسة أن أحد أسباب الإرهاق هو ما يسميه الباحثون "قلق المرأة"، أو الإجهاد الذهني الناتج عن الاضطرار إلى النظر إلى نفسك باستمرار خلال ساعات من الاجتماعات في اليوم.

وبينت الدراسة أن تأثير هذا الإجهاد الذهني أكثر إرهاقا للنساء من الرجال. ومن بين نحو 10 آلاف شخص شاركوا في الدراسة، أفاد حوالي 1 من كل 7 نساء (13.8 في المئة) أنهن يشعرن بالإرهاق بعد مكالمات زووم، مقارنة بحوالي 1 من كل 20 رجلا (5.5 في المئة).

ويقول عالم النفس جيف هانكوك من جامعة ستانفورد: "لقد سمعنا قصصا عن إجهاد زووم وأدلة سردية على أن النساء يتأثرن أكثر، ولكن لدينا الآن بيانات تفيد بأن الإجهاد يكون أسوأ بالنسبة للنساء، والأهم من ذلك أننا نعرف السبب".

اضافة اعلان كورونا

واستخدم الباحثون مقياسا تم تطويره مسبقا لمعرفة "مدى صعوبة" قدرة المشاركين على قضاء وقت طويل

في مكالمات الفيديو.

وتبين أن النساء يشعرن بمزيد من "الحصار" عند الاضطرار إلى البقاء أمام الكاميرا، ويملن إلى عقد اجتماعات أطول من الرجال في المتوسط، وعادة ما يأخذن فترات راحة أقل.

وأظهرت أبحاث سابقة أن النساء يركزن على أنفسهن عند النظر في المرأة أكثر من الرجال، ويبدو أن ذلك متشابه في زووم، وهن يقظات لمظهرهن أمام الكاميرا، ولذلك تأثيرات سلبية عليهن.

ويقترح الباحثون قضاء أيام بدون أي اجتماعات أو إجراء بعض الاجتماعات بالصوت فقط بدون فيديو، كوسيلة لمكافحة إجهاد زووم.