



来自南洋理工大学黄金辉传播与信息学院的四名研究员IN-cube主任艾申副教授（从左）、研究员吴彰豪博士、助理教授李俊廷和副主任李维健助理教授经研究调查后发现，视讯会议平台的使用频率与本地员工的疲劳程度存在着显著关系。（南大提供）

南大调查： 疫情期间视讯会议频密 近半上班族出现“Zoom疲劳”

马菁 报道
majing@sph.com.sg

冠病疫情期间视讯会议使用频密，调查显示，近半上班族反映这导致他们疲惫不堪，即所谓的“Zoom疲劳”。

南洋理工大学黄金辉传播与信息学院信息健全与网络研究中心（IN-cube）在2020年12月向1145名年满21岁、且表明自己常用视讯会议平台的本地各族全职工作者进行了网络问卷调查。

46.2%受访者反映，他们对使用视频会议平台感到疲惫和压抑，而视讯会议频密正是最大的导因。

IN-cube副主任李维健助理教授说：“视频会议工具虽然易于使用，也方便于安排会议，但这也可能导致人们一整天都在参加一个接一个的会议，工作结束时筋疲力尽。”

他指出，视讯会议显著增加了人与人之间的眼神交流，这会对一些员工造成压力和社交焦虑。在视讯会议中，人们不断看到自己的实时视像，这会增强自我意识，却也成了社交互动中一面无所不在的镜子，会令人感到“镜像焦虑”。

IN-cube主任艾申（Edson Tandoc Jr）副教授说：“员工将来仍会依赖这些工具来完成

日常工作，因此雇主有责任研究，有什么可助缓解频繁使用视频会议工具造成的疲劳。”

IN-cube研究员吴彰豪博士在研究互联网连接质量对视讯会议疲劳的影响。

他发现，使用率较低时，稳定的互联网连接能缓解视讯会议带来的疲劳，但当使用率较高时，稳定的互联网连接无法减轻疲劳。

研究团队希望通过研究，引起人们对上述问题的重视，并改善和优化对视讯会议平台的使用。团队也希望借此鼓励决策者、技术开发人员、社区及企业领袖和用户们齐心协力，解决视频会议导致的疲劳问题。

领导这项研究的助理教授李俊廷说：“公司除了可以减少视讯会议的频率与时长，也可以让员工选择关掉摄像头，或允许员工在必须处理一些家事时延迟会议。应用开发商也可以在平台上安装时间提醒的功能。”

他认为，灵活工作安排与使用视讯会议平台都会是持续的趋势，因此这项研究和所得结论也更有意义。

研究团队将继续加深和加广研究工作，调查视讯会议疲劳在男女之间是否存在差异、对家庭的影响等。