

# 疫情后遗症：“Zoom疲劳”

2022年07月18日 星期一

分享



(7月18日，新加坡) 根据南大 (NTU) 调查显示，近半成上班族在疫情期间频繁使用视频软件进行远程会议，他们表示已疲惫不堪。这一现象引入了一个新流行词，即“Zoom疲劳”。

线上视频可以让我们居家上班，能与同事朋友和家人跨洋问好。但为什么这种交流常常会使人感到疲惫？有什么办法可以减少线上视频引发的疲劳？

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月时向1145名年满21岁、且表明自己常用视频会议平台的新加坡各行全职工作者进行了网络问卷调查。

有46.2%近一半的受访者反映，他们在使用视频会议平台时会感到疲惫和压抑，这主要原因是在疫情期间居家办公，几乎每天都需要频繁的使用线上会议。

IN-cube副主任李维健表示，视频会议工具虽然易于使用，也方便安排会议，但这也可能高于疫情前的会议次数，导致工作者们在工作结束时已筋疲力尽。

他指出，视讯会议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，参会者可以一直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”。

欧洲工商管理学院的副教授詹皮耶罗·彼得里耶 (Gianpiero Petriglieri) 表示，线上视频比面对面聊天需要更加专注。视频聊天意味着我们需要多费心思去处理非言语的表达方式，比如面部表情、声调和音高，以及肢体语言，而这会大量消耗我们的精力。就如站在舞台上，每个人都会看着你，所以会产生社交压力。表演令人精神紧张，同时会带给使用者更大压力。

猩猩姐也和大家一样，在疫情期间大小会议基本都在线上完成。而当自己主观意识认为，不得不用视频通话时，也可能是引起我们觉得疲乏的一个原因。视频通话会让我们想到那些当下无法见面的亲朋好友，这种痛苦就会涌上心头。

IN-cube主任艾申 (Edson Tandoc Jr) 副教授认为，在接下来的时间，员工仍可能会依赖线上会议来完成日常工作，因此雇主有责任研究，可助缓解频繁使用视频会议工具造成疲劳的解决方法。

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时发现，当使用频率较低时，稳定的网速连接能缓解视讯会议带来的疲劳。

该研究负责人之一李俊廷建议，公司除了减少使用视讯会议的频率与时长，也可以让员工在会议时关掉摄像头，或允许员工在处理家事时酌情延迟会议。

他认为，灵活的工作安排和视讯会议平台都是目前办公的趋势，因此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。

研究团队希望通过研究，引起人们对上述问题的重视，并呼吁业者和引用开发商改善和优化对视讯会议平台的使用。

猩猩姐也建议，在视频会议之间设立过渡休息时段也可以帮助我们恢复精神，比如试着伸展一下肢体、喝一杯或者做点运动。区隔和过渡时段很重要，我们需要在工作和私人两个身份切换之间创建缓冲区隔，让我们可以把某个身份放下，然后开始另一个身份。

分享

---

