

تحقیقات جدید علت خسته‌کننده بودن تماس‌های ویدیویی را توضیح می‌دهد - دیجیاتو

ایمان صاحبی | چهارشنبه، ۰۶ اسفند ۱۳۹۹

دانشگاه استنفورد در تحقیق جدیدی به پدیده مدرن «خستگی زومی» (Zoom Fatigue) پرداخته است. «جرمی بیلنسون» (Jeremy Bailenson)، متخصص ارتباطات این دانشگاه می‌گوید چهار عامل کلیدی وجود دارد که کنفرانس‌های ویدیویی را خسته‌کننده می‌کند.

با همه‌گیری جهانی ویروس کرونا بسیاری از مردم برای امور مختلف خود به کنفرانس‌های ویدیویی روی آوردند و خیلی زود مشخص شد که کاربران در پایان روزهای کاری خود دچار نوعی خستگی خاص می‌شوند.

بیلنسون به‌تازگی نظریه‌ای را در این زمینه در مجله «Technology, Mind, and Behavior» [منتشر کرده](#) و به تشریح این چهار عامل و راه حل این مشکلات پرداخته است. او تأکید می‌کند که «خستگی زومی» مختص اپلیکیشن زوم نیست و می‌تواند در مورد همه کنفرانس‌های ویدیویی صدق کند.

همه همیشه به شما خیره هستند



اولین عامل به استرس ناشی از ارتباط چشمی نزدیک طرف‌های گفتگو مربوط است. برخلاف گفتگوهای حضوری که افراد در آن نگاه‌های خود را بین همه تقسیم می‌کنند و حتی مشغول کارهای دیگر می‌شوند، در کنفرانس‌های ویدیویی همه دائماً در حال نگاه کردن به یکدیگرند.

علاوه بر این، اندازه چهره افراد روی صفحه هم در میزان استرس شما موثر است. وقتی چهره‌های غریبه‌ای را می‌بینید که وارد محیط امن‌تان شده‌اند و از فاصله‌ای نزدیک به شما نگاه می‌کنند فشار بیشتری را متحمل می‌شوید.

راه حل این مشکل کوچک‌تر کردن اندازه تصویر افراد و فاصله گرفتن از نمایشگر و دوربین کامپیوتر است تا همچنان بتوانید فضای امن و خصوصی خود را حفظ کنید.

ارتباط ویدیویی بیشتر ذهن را درگیر می‌کند

بیلنسون می‌گوید رگبار مداوم اشارات پیچیده‌ی غیرکلامی که توسط فرد دریافت و ارسال می‌شود می‌تواند خستگی ایجاد کند. وقتی به کنفرانس ویدیویی می‌روید بدن خود را از شرایط عادی خارج می‌کنید و دائماً در حال تماشای افراد هستید.

او می‌گوید برای حل این مشکل می‌توان برخی جلسات را صوتی برگزار کرد.

تماشای دائمی چهره خودتان شما را سختگیر می‌کند



وقتی هر روز ساعت‌ها چهره خودتان را در کنفرانس‌های ویدیویی می‌بینید، بیشتر به ارزیابی ظاهر و عملکرد شخصی‌تان می‌پردازید. در واقع، به مرور زمان به منتقد شماره یک خودتان تبدیل می‌شوید و این اتفاق بر روحیه شما اثر منفی می‌گذارد.

برای حل این مشکل می‌توانید تصویر خودتان را در هنگام تماس‌های ویدیویی ببندید. بیلنسون حتی به زوم هم پیشنهاد می‌کند که تصویر فرد را به صورت پیش‌فرض نمایش ندهد.

بی‌حرکی و سکون باعث خستگی می‌شود

بیلنسون می‌گوید تحقیقات نشان داده که حرکت باعث بهبود عملکردهای شناختی ما می‌شود. افراد در جلسات حضوری معمولاً در اتاق حرکت می‌کنند و از جایشان بلند می‌شوند، ولی در کنفرانس‌های ویدیویی همه معمولاً از ابتدا تا انتهای گفتگو بی‌حرکت مقابل دوربین می‌نشینند و هیچ کار دیگری انجام نمی‌دهند.

این مشکل هم می‌تواند با تبدیل جلسات غیرضروری به حالت صوتی حل شود. افراد در هنگام

تماس‌های تلفنی می‌توانند کارهای دیگری انجام دهند و در کمترین حالت از سر جایشان تکان بخورند. این مسئله باعث افزایش بهره‌وری و کاهش خستگی آن‌ها می‌شود.

[دیجیاتو](#)