

Теорія втоми від Zoom

За матеріалами статті L. M. Sacasas A Theory of Zoom Fatigue

The Convivial Society: Dispatch 2020 No. 5

https://theconvivialsociety.substack.com/p/a-theory-of-zoom-fatigue?fbclid=IwAR1PrdApdkOI513um4XUt3SG_GxWn6OVCSCP7K4NIA2JVjYe6xZYxcoEhi8

Переклад викладачів кафедри лексикології
і стилістики англійської мови
та кафедри французької філології
факультету романо-германської філології

Чому відеоконференції так виснажують? Це питання варто поставити, тому що треба зрозуміти, що лежить в основі цього виду діяльності, якого ми не можемо уникнути.

Також, варто його поставити тому, що воно допомагає нам зрозуміти, як людське спілкування відбувається за звичайних обставин.

Тут є ціла низка чинників.

1. Комунікація — то є завжди складний процес, і той факт, що ми добре комунікуємо в певних ситуаціях, сприяє тому, що ми не звертаємо на це уваги. Тільки подумайте на хвильку, наскільки це чудово. У середині вас відбуваються складні речі, інколи вкрай складні і вам удається передати сенс цих речей за допомогою звуків, жестів, виразу обличчя, написів та зображень і т.п. То є своєрідне маленьке диво.

2. Засоби (media), якими ми користуємося, щоб комунікувати одне з одним, у деяких випадках полегшують процес, а в деяких утруднюють. Це може здаватися банальним спостереженням, але ми схильні забувати про це.

Особливо корисно брати до уваги, що саме певний засіб дозволяє виразити, а що не дозволяє, до чого заохочує, а в чому відштовхує, і т.п. Я б, навіть, також припустив, що є певним мистецтвом користування кожним засобом, а не тільки тими, які вважаються “мистецькими”.

3. Якщо вже конкретно говорити про відеоконференціювання, воно занадто нас спокушає до багатозадачності в той час, коли ми ним займаємося. Та, тепер вже нам слід це знати, ніхто не “багатозадачить” добре. Особливо втомлюєшся, коли постійно втрачаєш нитку розмови і знову її підхоплюєш. Щось таке, здавалося б, незначне, як повідомлення, що вигулькнуло на екрані, навіть якщо ми витрачаємо на нього не більше півсекунди, може збити нас зі стежки розмови, та моментальне зусилля для

повернення на неї потребує розумових витрат.

4. Ми маємо також пам'ятати про фізичне напруження від відеоконференціювання, яке можна пов'язати з такими речами, як погана постава, що викликана не зовсім ідеальними налаштуваннями, коли ви маєте лишатись відносно нерухомим перед камерою, вступившись в екран протягом довгого часу і т.п. Всього цього може вистачити, щоб такий досвід став справжнім викликом.

5. Під час відеоконференціювання, йдеться не тільки про те, що ми маємо спокусу перевірити пошту або соцмережі, поки займаємося спілкуванням з учасниками. Справа також у тім, що ми звертаємо увагу на себе у дивний спосіб. Завдяки своєму зображенню на екрані я усвідомлюю себе не тільки зсередини, а також іззовні. Ми завжди певною мірою внутрішньо усвідомлюємо себе, далєбі, але то є звичне “Я” у відносинах “Я-Ти”. Тут ми говоримо про щось, що скидається на “Я-Мене-Ти”. Це може бути подібним до ситуації, коли маємо перед собою віддзеркалення себе, яке тільки ми можемо бачимо присутнім завжди, коли б ми особисто не розмовляли з іншими людьми. Це також пов'язано з постійним витрачанням соціальної та когнітивної праці, в процесі того, як я ненавмисно усвідомлюю своє зображення разом із зображенням інших учасників.

Усі ці чинники пов'язані з одним важливим міркуванням. А саме: тіло грає важливу роль у комунікації та у створенні сенсів. (...)