

Artiklar och referenser som berör fenomenet webbmötesutmattning

REMM, april 2021

Gianpiero Petriglieri och Marissa Shuffler om det stora antalet digitala möten och risken att bli utmattad av dessa (Jiang, 2020):

- begränsa antalet digitala möten per dag genom att bara kalla till och delta i de möten som är de mest nödvändiga.
- Ifrågasätt om ett möte verkligen är det bästa alternativet för att uppnå syftet: att t.ex. dela tydliga anteckningar kan ibland vara ett bättre alternativ.
- avsätt tid i början av mötena för att stämma av med deltagarna hur de mår och hur det går för dem, det är ett sätt för oss att upprätthålla kontakten, bibehålla förtroendet och minska utmattning och oro.
- sätt av tid för en övergång mellan mötena och passa då på att pigga upp dig genom att träna lite, stretcha och drick något uppfriskande.

Susanna Toivanen om fysisk utmattning vid en dåligt ergonomiskt utformad arbetsplats som hemmet ofta är, och att motverka nedstämdhet och stillasittande genom att ha digitala möten utomhus:

”Hemmet är ingen kontorsarbetsplats och vi pratar mycket om ergonomi, med all rätt, och det är viktigt att tänka på variation för att inte bli sittande i konstiga arbetsställningar vid köksbordet. För att inte hamna i situationer som tröttar ut oss gäller det också att ta pauser var tjugonde minut för att få återhämtning.” (Delaryd, 2021a)

- ta pauser var 20e minut för att få återhämtning

”Om det är tungt och motigt, man kanske är trött både psykiskt och fysiskt, är det viktigt att ta pauser och gå ut. Ta gärna en promenad, ha Zoom-möten utomhus.”

”Viktigt att ta pauser under distansarbetet och gå ut, eller luncha ute i naturen för att få dagsljus och synintryck som är vackra och positiva. Det hjälper jättemycket.” (Delaryd, 2021a)

- Ha gärna möten utomhus om det går och passar. Gå gärna ut på lunchrasten.

Oro bland fackliga företrädare att man arbetar för mycket och inte tar tillräckligt med pauser.

- En framgångsfaktor för distansarbetet är att organisationen jobbar aktivt med t.ex. videoföreläsningar med chefer samt veckobrev med tips om hälsa och arbetsmiljö i hemmet. (Delaryd, 2021b)

Bailenson om videos betydelse för att man känner anspänning och utmattning vid för många digitala möten (Bailenson, 2021)

1) För mycket video i närbild upplevs väldigt intensivt.

- Ta bort helskrämsalternativet och minska storleken på fönstret i förhållande till bildskärmen för att minska ansiktsstorleken.

REMM – resfria/digitala möten i myndigheter

→ Man kan även använda ett externt tangentbord för att öka avståndet mellan sig själv och datorn/kameran.

2) Att se dig själv under videochattar ständigt i realtid kan upplevas som tröttande. Detta är något som enligt Dr Linda Kaye till stor del beror på vi ser oss själva på skärmen och att man vill presentera en bra bild för vänner och kollegor (Kretchmer, 2020).

→ om man upplever att se sig själv som störande kan man välja bort att se sin egen video, men fortfarande ha videokameran på och låta andra se sig.

3) Videochattar minskar vår vanliga rörlighet dramatiskt.

→ placera kameran på ett sätt att du kan röra dig i rummet och fortfarande synas och skaffa ett externt tangentbord för flexibilitet.

4) Den kognitiva belastningen är mycket högre i videochattar.

→ Man kan stänga av videon emellanåt för att ta en paus från den intensitet som videon innebär, men då gärna informera och förbereda deltagarna på detta i förväg. Framförallt under riktigt långa möten kan man unna sig en video-paus med bara ljud.

Gianpiero Petriglieri om att ha socialisera genom digitala möten (Jiang, 2020).

Genom att använda samma digitala verktyg/plats som man använder för arbete riskerar man att associera till en jobbsituation. Framförallt är det svårt att slappna av i större grupper utanför den "närmsta kretsen".

→ Om man vill träffas digitalt i en social kontext och kunna slappna av bör man begränsa deltagandet till en mindre krets av nära kollegor och vänner.

Elaine Eksvärd om att skapa en god stämning i digitala möten och undvika härskartekniker:

→ Stäng inte aktivt av kameran när någon har ordet.

→ Ha inte kameran avstängd hela mötet. Vi behöver se ansikten och tolka in rätt kroppsspråk och röstläge. Det finns tre förmildrande omständigheter till att ha kameran avstängd: dålig uppkoppling, nionde mötet för dagen eller dålig hårdag (även om vi brukar klara att kamma oss på jobbet).

→ Multi-taska inte. Det är uppenbart att man håller på med någonting annat: man har ett nollställt uttryck och det flimrar av olika ljus i ansiktet när personen öppnar olika hemsidor på nätet.

→ Undvik selektivt lyssna när vissa pratar och passa inte på att mejla när andra pratar.

→ Kidnappa inte mötet med din egen agenda.

→ Trötta inte ut deltagarna – möten ska inte vara mer än 45 minuter åt gången, gärna med interaktion.

→ Undvik power point-maraton. Våga interagera och titta på folk.

→ Undvik grodperspektiv, där man ser bara stora näsborrar i skärmen. Det är mycket bättre att ha kameran i ögonhöjd. Att ligga ner i ett digitalt möte är att göra sig lite för bekväm.

Referenser

Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>

Delaryd, C. (2021a, 08). Professor: "Viktigt att ta pauser under distansarbetet och gå ut". *Ny Teknik*. www.nyteknik.se/ingenjorskarriar/professor-viktigt-att-ta-pauser-under-distansarbetet-och-ga-ut-7009363

Delaryd, C. (2021b, April 24). Svårt att hitta tidiga signaler för stress när fler distansjobbbar. *Ny Teknik*. www.nyteknik.se/ingenjorskarriar/svart-att-hitta-tidiga-signaler-for-stress-nar-fler-distansjobbbar-7008443

Jiang, M. (2020, April 22). The reason Zoom calls drain your energy. *BBC Remote Control*. <https://www.bbc.com/worklife/article/20200421-why-zoom-video-chats-are-so-exhausting>

Kretchmer, H. (2020, May 6). Why 'video call fatigue' might be making you tired during lockdown—And how to beat it. *World Economic Forum, Mental Health*. www.weforum.org/agenda/2020/05/zoom-fatigue-video-conferencing-coronavirus/