

Studiati gli effetti dei meeting virtuali



Molti pensano che le persone si stressano maggiormente durante meeting virtuali rispetto a quelli faccia a faccia, eppure una nuova ricerca ha dimostrato che i meeting virtuali se non debitamente organizzati generano l'opposto: noia e sonnolenza.

I ricercatori hanno misurato la variabilità della frequenza cardiaca durante riunioni virtuali e riunioni faccia a faccia, esaminando diversi tipi di esperienze di fatica tra 44 lavoratori della conoscenza in quasi 400 riunioni. Il team di Aalto ha collaborato con i ricercatori dell'Istituto finlandese di salute sul lavoro, dove lo stress e il recupero dallo stress vengono studiati utilizzando cardiofrequenzimetri.

Il risultato è stato che i meeting virtuali oltre alla noia generano stanchezza, "soprattutto quando le telecamere sono spente, il partecipante rimane sottostimolato e può iniziare a compensare con il multitasking", spiega Nurmi, il responsabile della ricerca.

Infatti, concentrarsi su due cose che richiedono attenzione contemporaneamente prevede di dover passare continuamente da un'attività a un'altra e questo è molto faticoso per il cervello.

La cosa migliore per rendere un meeting online attraente è progettare meeting con obiettivi chiari da raggiungere, mantenere le telecamere accese, condividere i contenuti su cui ragionare assieme e rispettare gli orari programmati.