



# Έρευνα της Kaspersky Lab αποδεικνύει ότι τα smartphones μας αποσπούν την προσοχή και μας καθιστούν λιγότερο αποτελεσματικούς εν ώρα εργασίας

**Σύμφωνα με την έρευνα, είμαστε 26% πιο παραγωγικοί χωρίς το smartphone μας**

Είναι γεγονός ότι τα smartphones μας βοηθούν να μένουμε σε επαφή με συναδέλφους, να ελέγχουμε τα εισερχόμενα μηνύματά μας και να ολοκληρώνουμε τα επείγοντα καθήκοντα μας, όσο βρισκόμαστε εν κινήσει. Η πραγματικότητα, ωστόσο είναι λίγο διαφορετική, καθώς μας καθιστούν λιγότερο παραγωγικούς εν ώρα εργασίας, σύμφωνα με ένα νέο ψυχολογικό πείραμα που πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό της Kaspersky Lab από το Πανεπιστήμιο του Würzburg και το Πανεπιστήμιο Nottingham Trent.

Μέσω του πειράματος διερευνήθηκε ο συσχετισμός μεταξύ των επιπέδων παραγωγικότητας και της απόστασης που έχουν οι συμμετέχοντες από τα smartphones τους. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ότι όταν τους απομάκρυναν από το smartphones τους, η απόδοση των συμμετεχόντων βελτιώθηκε κατά 26%. Το πείραμα εξέταζε τη συμπεριφορά 95 ατόμων μεταξύ 19 και 56 ετών σε εργαστήρια στο Πανεπιστήμιο του Würzburg και στο

Πανεπιστήμιο Nottingham Trent. Οι ερευνητές είχαν φροντίσει ώστε να εξισορροπήσουν τις πειραματικές συνθήκες, καθώς και την ποσόστωση των δύο φύλων σε όλες τις εργαστηριακές περιοχές.

Οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν ένα τεστ συγκέντρωσης κάτω από τέσσερις διαφορετικές συνθήκες: με το smartphone τους στην τσέπη τους, στο γραφείο τους, κλειδωμένο σε ένα συρτάρι και εντελώς απομακρυσμένο από την αίθουσα. Παρατηρήθηκε ότι η απόδοση ήταν χαμηλότερη όταν το smartphone ήταν στο γραφείο, ενώ με κάθε πρόσθετο στρώμα απόστασης μεταξύ των συμμετεχόντων και των smartphones τους, η απόδοση της δοκιμής αυξανόταν. Συνολικά, τα αποτελέσματα των δοκιμών ήταν 26% υψηλότερα όταν τα τηλέφωνα απομακρύνθηκαν από το δωμάτιο.

Αντίθετα με τις προσδοκίες, η απουσία του smartphone δεν έκανε τους συμμετέχοντες νευρικούς. Τα επίπεδα άγχους παρέμειναν σταθερά σε όλα τα πειράματα. Σε γενικές γραμμές, οι γυναίκες ήταν πιο ανήσυχες από τους άνδρες συναδέλφους τους, οδηγώντας τους ερευνητές στο συμπέρασμα ότι τα επίπεδα άγχους στην εργασία δεν επηρεάζονται από τα smartphones (ή την απουσία τους), αλλά ενδέχεται να επηρεάζονται από το φύλο.

*«Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι από τη μία πλευρά, η απομάκρυνση του smartphone από τον ιδιοκτήτη του έχει αρνητικές συναισθηματικές συνέπειες, όπως αυξημένο άγχος, αλλά, από την άλλη πλευρά, οι μελέτες έχουν επίσης καταδείξει ότι το smartphone μπορεί να δράσει ως εργαλείο απόσπασης προσοχής όταν υπάρχει. Με άλλα λόγια, τόσο η απουσία όσο και η παρουσία ενός smartphone θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη συγκέντρωση», σχολίασε ο Jens Binder από το Πανεπιστήμιο του Nottingham Trent. «Εν ολίγοις, τα ευρήματά μας υποδεικνύουν ότι είναι η απουσία, παρά η παρουσία, ενός smartphone που βελτιώνει τη συγκέντρωση», προσθέτει η Astrid Carolus από το Πανεπιστήμιο του Würzburg.*

Τα αποτελέσματα του πειράματος συσχετίζονται με τα ευρήματα

μιας προηγούμενης έρευνας, που ονομάζεται «Ψηφιακή Αμνησία στην Εργασία». Σε αυτή την έρευνα, η Kaspersky Lab έδειξε ότι οι ψηφιακές συσκευές μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στα επίπεδα συγκέντρωσης. Παρατηρήθηκε, για παράδειγμα, ότι πληκτρολόγηση σημειώσεων σε ψηφιακές συσκευές κατά τη διάρκεια εταιρικών συναντήσεων μειώνει το επίπεδο κατανόησης του τι πραγματικά συμβαίνει στη συνεδρίαση.

Από την άλλη πλευρά, η απαγόρευση των ψηφιακών συσκευών στο χώρο εργασίας δεν αποτελεί πραγματικά μια επιλογή, τα ευρήματα αυτά – σε συνδυασμό με εκείνα της έρευνας «Ψηφιακή Αμνησία στην Εργασία» – δίνουν στις επιχειρήσεις μια εικόνα για το πώς να βελτιώσουν την παραγωγικότητά τους.

*«Η παραγωγικότητα των εργαζομένων μπορεί να ενισχυθεί αν έχουν ορίσει μες στη μέρα τους κάποια χρονικά διαστήματα χωρίς χρήση smartphone. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι οι επιχειρήσεις να επιβάλουν «κανόνες συνάντησης» (π.χ. να μην υπάρχουν τηλέφωνα και υπολογιστές) στο κανονικό περιβάλλον εργασίας», δήλωσε ο Dragan Martinovic, Managing Director Ανατολικής Ευρώπης της Kaspersky Lab. Και συνέχισε, «Οι επιχειρήσεις θα πρέπει επίσης να γνωρίζουν ότι στο σημερινό συνδεδεμένο επιχειρηματικό τοπίο, τα χαμηλότερα επίπεδα συγκέντρωσης μπορεί να αποτελέσουν ζήτημα ασφάλειας. Σύνθετες στοχευμένες επιθέσεις, για παράδειγμα, μπορεί να ανακαλυφθούν μόνο αν οι εργαζόμενοι είναι σε εγρήγορση και σε αναζήτηση για απρόσμενο και ασυνήθιστο περιεχόμενο email. Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας οι επιχειρήσεις να αναπτύξουν διαδικασίες ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδεύσεων που θα ενισχύσουν την εγρήγορση των εργαζομένων, είτε οι εργαζόμενοι χρησιμοποιούν τα smartphones τους στην εργασία είτε όχι».*

Η Kaspersky Lab έχει ερευνήσει τις κοινωνικές συνέπειες της ψηφιοποίησης και τον τρόπο με τον οποίο η ψηφιοποίηση έχει καταστήσει τους ανθρώπους πιο ευάλωτους σε ψηφιακά εγκλήματα τα τελευταία δύο χρόνια. Μια επισκόπηση των ευρημάτων είναι διαθέσιμη στον ειδικό ιστότοπο [amnesia.kaspersky.com](http://amnesia.kaspersky.com).

Οι εκθέσεις είναι διαθέσιμες εδώ:

- Είμαστε πιο παραγωγικοί χωρίς smartphones:  
<https://kas.pr/tempted>.
- Ολόκληρη η έκθεση σχετικά με το πώς τα smartphones έχουν γίνει οι Ψηφιακοί Σύντροφοί μας:  
<https://kas.pr/digitalcompanions>