

الهواتف الذكية.. إدمان حياتي

إعداد: ريم عبدالفتاح - غرافيك: حسام الحوراني

التطورات التكنولوجية والتقنية المتلاحقة جعلتنا أكثر ارتباطاً بهواتفنا الذكية، لاسيما وأننا تحقق لنا تواصلًا أوسع وتقبينا على اطلاع دائم بما يدور في أرجاء العالم بفضل التطبيقات المختلفة وإمكانية الاتصال بالإنترنت، ولكن يبدو أن شأن الهواتف الذكية يتعاظم يوماً بعد يوم في حياتنا لدرجة إدمانها.

43%

من الرجال يؤكدون أن الهاتف الذكي من الأدوات المهمة في حياتهم.



40%

من أصحاب الهواتف الذكية يستخدمون أجهزة البحث عن المنتجات التي يرغبون فيها.



72%

من أطفال كوريا الجنوبية يمتلكون هواتف ذكية.



60%

من النساء يؤكدن أن الهاتف الذكي من الأدوات المهمة في حياتهن حسب دراسة «نيوانس» للتسويق الرقمي.



70% يتحققون من هواتفهم الذكية فور استيقاظهم حسب دراسة لمركز «ويبو» للأبحاث.

70%



56% يتحققون من هواتفهم الذكية قبل النوم.

56%



44% أكدوا أنهم يغضبون عندما يفقدون هواتفهم الذكية أو حينما تتعطل.

44%



48% يصبحون أكثر ارتباطاً بهواتفهم خلال العطلة الأسبوعية.

48%

آلام الرقبة - إجهاد العين - الصداع



الأرق

عدم القدرة على النوم.

تأثيرات صحية

5

حقيقة

كلما ازدادت معدلات التوتر النفسي والقلق لدى الشخص، سارع بالهروب إلى هاتفه الذي ليتخلص من هذا الإحساس. ووجدت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين ينعمون بحياة هادئة يقل اهتمامهم بالهاتف الذي عن أقرانهم المتوترين بصورة مستمرة.