



DATATHON

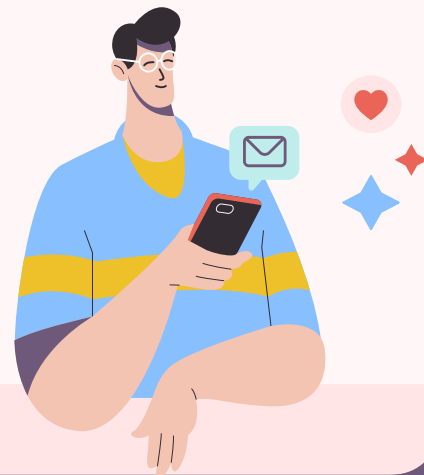
ВЛИЯНИЕТО НА НОМОФОБИЯТА ВЪРХУ ЗДРАВОСЛОВНОТО СЪСТОЯНИЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО В БЪЛГАРИЯ

Отбор **SILA**

Участници: Мила Иванова и Сияна Велева

Училище: 2 АЕГ "Томас Джеферсън", гр.София

Ментор: Нели Хинова





ЦЕЛ НА АНАЛИЗА

Изследване на
влиянието на
номофобията върху
здравословното
състояние на
възрастовата група
16-24



ЗАДАЧИ НА АНАЛИЗА

- ☐ Изследване на навиците за използване на мобилни устройства на възрастовата група 16-24г.
- ☐ Условията за възникването и развитие на номофобията
- ☐ Изследване на навиците на ученици от 2 АЕГ на 15-18г.
- ☐ Влиянието на номофобията върху здравето на възрастовата група
- ☐ Изводи и препоръки



Методи и средства на анализ



Google Sheets

- Филтриране на информация
- Създаване на диаграми



Google Forms

- Събиране на информация от учениците на 2 АЕГ

Google Slides

- Изготвяне на презентация

Slidesgo

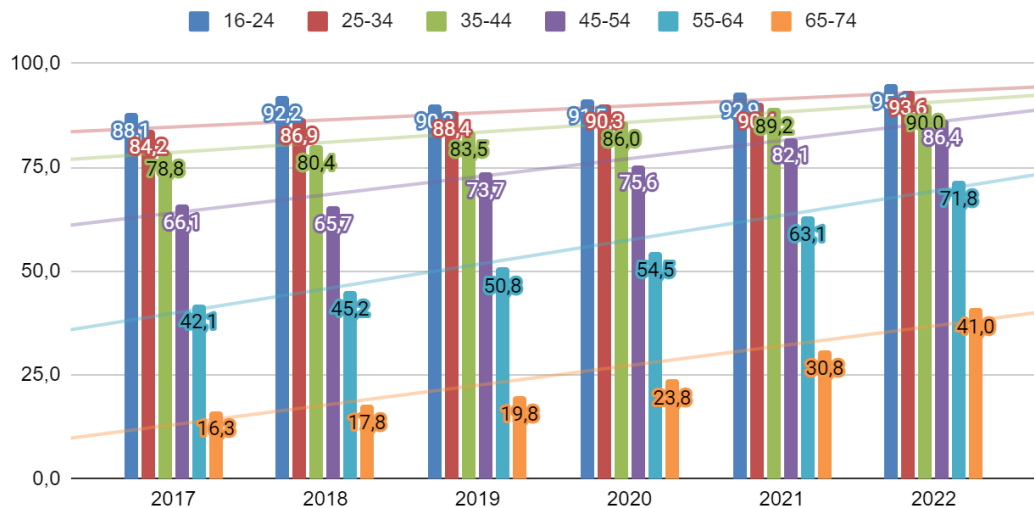
- Избиране на шаблон





Изследване на навиците за използване на мобилни устройства на възрастовата група 16-24

ЛИЦА, РЕГУЛЯРНО ИЗПОЛЗВАЩИ ИНТЕРНЕТ ПО ВЪЗРАСТОВИ ГРУПИ



Графиката илюстрира какъв процент от дадените възрастови групи използват регулярно интернет. Относителният дял на възрастовата група 16-24 е консистентно най-висок през годините 2017-2022. Темпът на нарастване на относителният дял на регулярно ползващите интернет от всички възрастови групи е относително равномерен – около 2 – 3% годишно, но най-голямо нарастване отбелязва групата на 55-64 – за 5 години + 29,7%.



Изследване на навиците за използване на мобилни устройства според нивото на образование

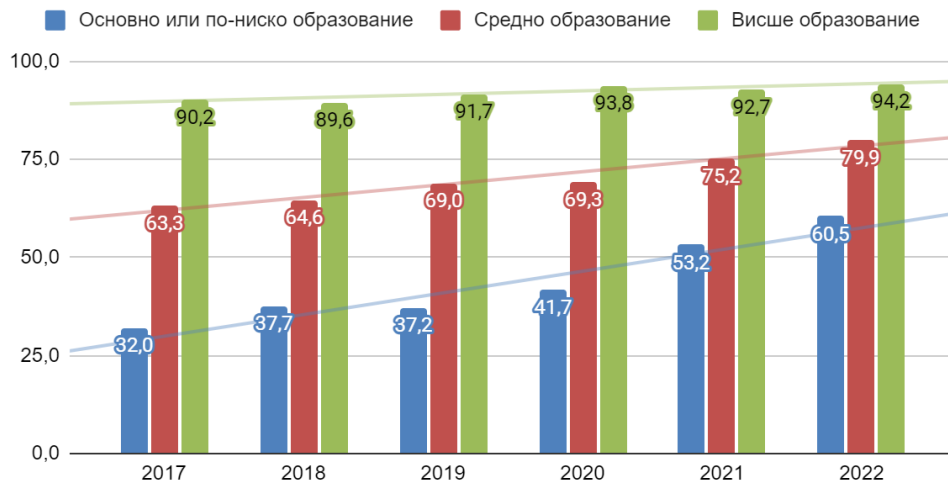
Висшето образование е предпоставка за често използване на интернет.

Ковид-19 – ситуацията развива онлайн средата за работа. След отпадане на мерките, хората с по-интелектуални професии продължават да се възползват от този начин на комуникация и начин на работа.

Относителният дял на групата с висше образование е консистентно най-висок през годините 2017-2022.

Темпът на нарастване на относителният дял на регулярно ползващите интернет от всички нива на образование е относително равномерен – около 4 – 10% годишно, но най-голямо нарастване отбелязва групата на хората със средно или по-ниско образование – за 5 години + 28,5%.

ЛИЦА, РЕГУЛЯРНО ИЗПОЛЗВАЩИ ИНТЕРНЕТ СПОРЕД НИВО НА ОБРАЗОВАНИЕ

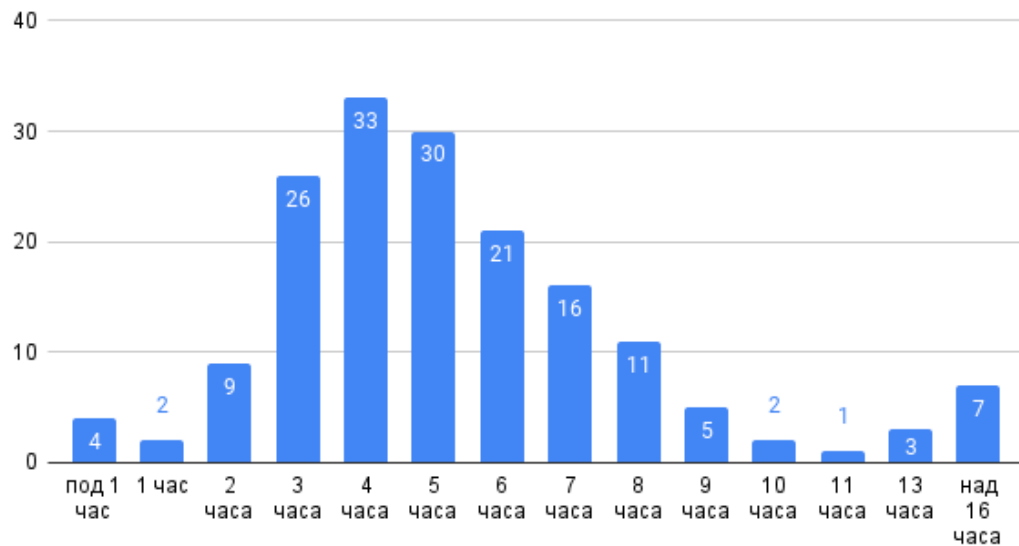


(Източник: НСИ)



Екранно време на учениците във 2 АЕГ (15–18г.)

Screen time

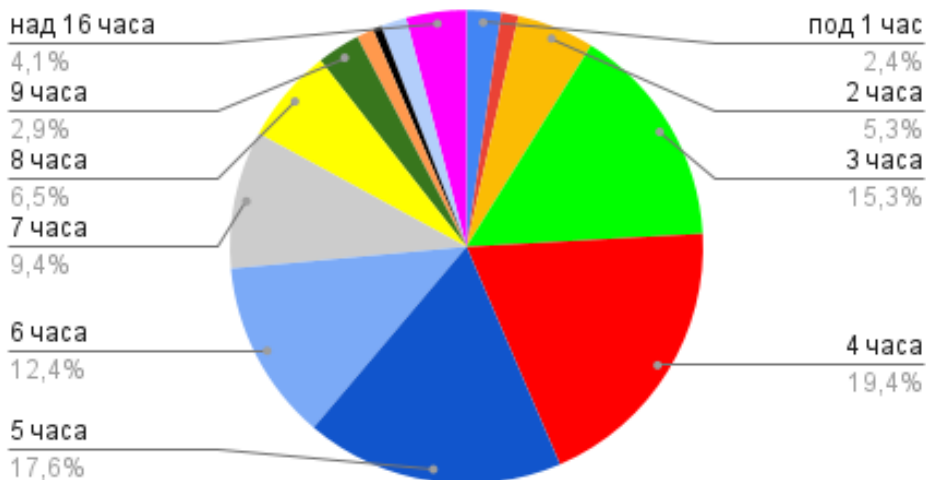


Графиката представя разпределението от наше изследване, проведено вчера 19.06.2023 г., на навиците на учениците от 2 АЕГ. По оста X са нанесени часовете, които ученик във 2 АЕГ прекарва на телефона си. По оста Y е нанесена честотата на даденият отговор. В изследването са участвали 170 ученици от общо 960. Средната на извадката е 5,53 часа, модата е 4 часа, а медианата е 5 часа. Стандартното отклонение е 3,31. Вижда се, че получената графика се доближава до нормално разпределение.



Екранно време на учениците във 2 АЕГ (15–18г.)

Относителен дял в %



Забелязваме, че относителния дял на учениците, които прекарват под 1 час на мобилните си устройства е едва 2,4%, а относителният дял на тези, които прекарват над 16 часа е 4,1%. Най-големият относителен дял е на тези, които използват телефона си 4 часа – 19,4%. Това се дължи на високото технологично развитие на училището.



Влияние на номофобията върху физическото здраве на възрастовата група

Прекомерното използване на мобилни устройства, което според Световната здравна организация е над 2 часа, предполага увеличени на следните физически проблеми:

☐ Цифрово натоварване на очите

- Болката и дискомфортът, свързани с гледането на цифров екран в продължение на повече от 2 часа
- Очите започват да **горят и сърбят**
- Замъглено зрение
- Умора на очите
- Цифровото натоварване **може да причини**

главоболие

☐ Заболявания на опорно-двигателната система

- Известно като "текстов врат", което се отнася до болки във врата, причинени от прекалено дълго гледане на мобилния телефон или таблета
- Херния

☐ Увеличаване на броя на заболяванията, дължащи се на микроби

- Върху 1 от всеки 6 мобилни телефона има фекални остатъци

- Бактерията E. coli, която може да причини треска, повръщане и диария
- Животозастрашаващи инфекции в костите, ставите, хирургичните рани, кръвообращението, сърдечните клапи и белите дробове

☐ Автомобилни катастрофи

- Писането на текстови съобщения увеличава вероятността от катастрофа до 23 пъти

- Изследванията разкриват, че писането на текстови съобщения и шофирането може да бъде също толкова опасно, колкото и шофирането в нетрезво състояние.



Влияние на номофобията върху психичното здраве на възрастовата група

❑ Прекомерната употреба на мобилните устройства, често се дължи на страха да не изпуснеш нещо и се отразява на психичното здраве, като:

- предизвиква **умора** и **непълноценен сън**

- повишава вероятността за развиване на **инсомния**

- прави невъзможно да се фокусираш върху важни задачи, несвързани с мобилното устройство

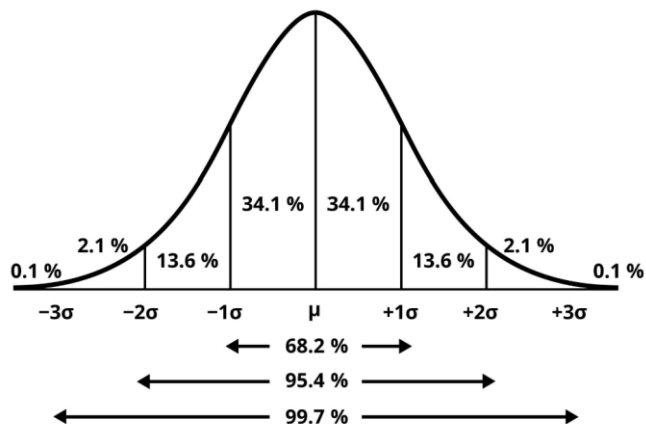
- провокира резки смени в настроението

- възпрепятства нормалното социално общуване, което води до **депресия** и **социална тревожност**

- увеличава времето за заспиване

Видно е, че **тенденцията за използване на мобилни устройства и интернет е растяща** и респективно **НОМОФОБИЯТА** намира все по-добра почва за развитие в България. Ясно е, че за да съхраним физическото и психичното си здраве е нужно да се научим да контролираме този процес. Тук за нас възниква един друг въпрос. **Кое е нормално?** От статистическа гледна точка за нормално се възприема всичко в средата на камбанката. Т.е. Тези 95,4%, които остават, след като се изрежат всички най-ниски и всички най-големи стойности. Предвид тенденцията нетните стойности ще се повишават, цялата камбанка ще се измести надясно и ако според СЗО в момента препоръчителното време пред екран е 2 часа, то тази препоръка вероятно ще бъде скоро коригирана.

Нормално разпределение



ПРЕПОРЪКИ

❑ Образователни кампании

– Кампании, които да имат за цел да образуват какво е номофобията, какви са признаците и проблемите в следствие на номофобията и как да се справим с нея. Важно е тези кампании да не обвиняват хората със зависимост към телефоните им, а да ги подкрепят.

❑ Експозиционна терапия

❑ Самосъздадени мерки

– Определяне на граници, правене на кратки почивки и откриването на други начини да прекарвате времето си са малки, но важни стъпки за преборването на номофобията. Поставянето на себе си на първо място, а не телефона.