



# Datathon 2023

## Влиянието на номофобията върху здравословното състояние на населението в България

Екип: DDB

Добромира Георгиева Пандева  
Валентина Иванова Даламангова  
Димитрия Георгиева Мешенлиева

Ментор: Катя Бойкова



# Цели, задачи, методи

Източници на данни: НСИ и Евростат

## Основана цел

Да проследим динамиката на развитието на съвременните технологии и тяхното влияние върху здравословното състояние на хората в България през периода 2018-2022г.

## Задачи:

1. Динамично развитие на навлизането на технологиите в ежедневието на хората
2. Условия, пораждащи зависимостта към използването на съвременни технически средства.
3. Сравнение използването на интернет в България, ЕС и Естония
4. Сравнителен анализ на използването на интернет по възрастови групи в България.

## Методи

Сравнителен анализ; графични и таблични изображения; абсолютни и относителни величини; темп на растеж и др

Период на анализ: 2018-2022г.





Масово използване на интернет в ежедневието на хората.

Промяна в начина на живот на хората-живот във виртуалния свят, който променя реалността



Възможност на притеснителните и нерешителни хора да си намерят приятели в социалната мрежа и да комуникират с тях;  
Стремежа към популярност насърчава някои да водят блог, да качват видеоклипове, снимки

## Условия за възникване и развитие на номофобията

Натрапчив рекламен софтуер формира идеята на незрели хора за невъзможността да съществуват без мобилен телефон.

Тийнейджърите често се поддават на стадни чувства. Те не искат да изостават от модата

Отрицателно преживяване, свързано с липсата на мобилна комуникация в отговорен или опасен за човека момент.

Усещане за успокоение, което търсачката на Google осигурява – тя дава възможност да се получи отговор на всеки въпрос.

Труден работен график - необходимостта да бъдем винаги във връзка допринасят за болезнена реакция на липса на комуникация, което в крайна сметка води до тревожно разстройство.

Възможност за повишаване на социалния статус



# Структура на използваните устройства



Устройства, използвани от лицата в България за достъп до интернет 2021г.



Устройства	2018	2021
Настолен компютър	27,5	25,6
Лаптоп	32,5	30,7
Таблет	11,7	10,8
Мобилен телефон или смартфон	56,6	71,8
Друго устройство (напр. смарт телевизор, умен/интелигентен говорител (smart speaker), конзола за видеоигри, четец за електронни книги, смарт часовник)	1,1	6,0

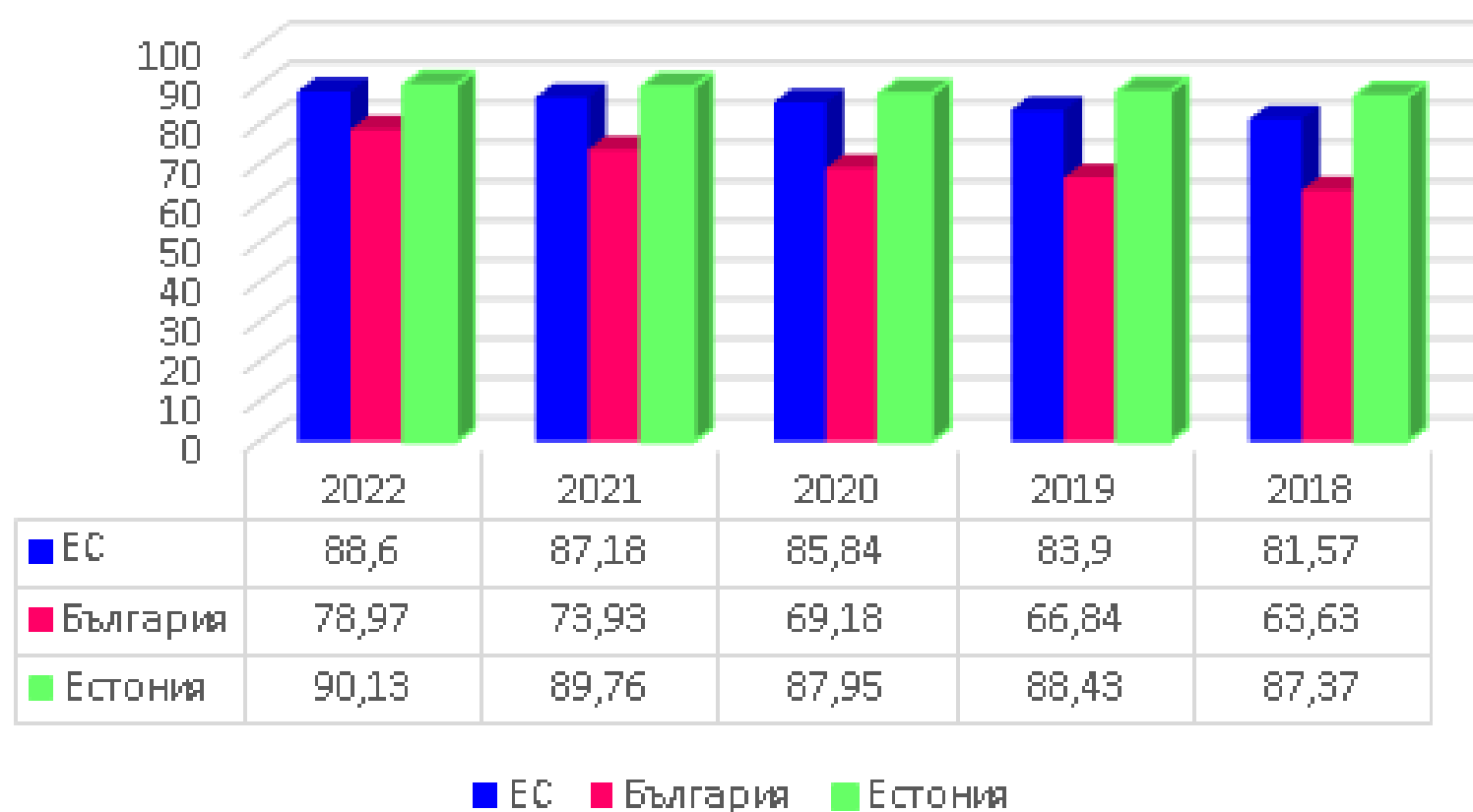
През 2021г. нараства делът на използването на интернет от мобилни телефони и смартфони – от 56,6% през 2018г. на 71.8% през 2021г. Така също се увеличава и използването на интернет от други устройства- през 2018г. е 1,1%, а през 2021г. е 6%.

Делът на използването на интернет от други устройства намалява.



# Сравнение на лицата, които използват интернет като % от населението в България, ЕС и Естония

Лица, които редовно използват интернет в %



## Анализ

С всяка изминала година нараства процентът на лицата, които използват редовно интернет. В България този процент през 2022г. е **78,97%** и е значително по-нисък в сравнение с този на ЕС -**88,6%** и на Естония- **90,13%**.

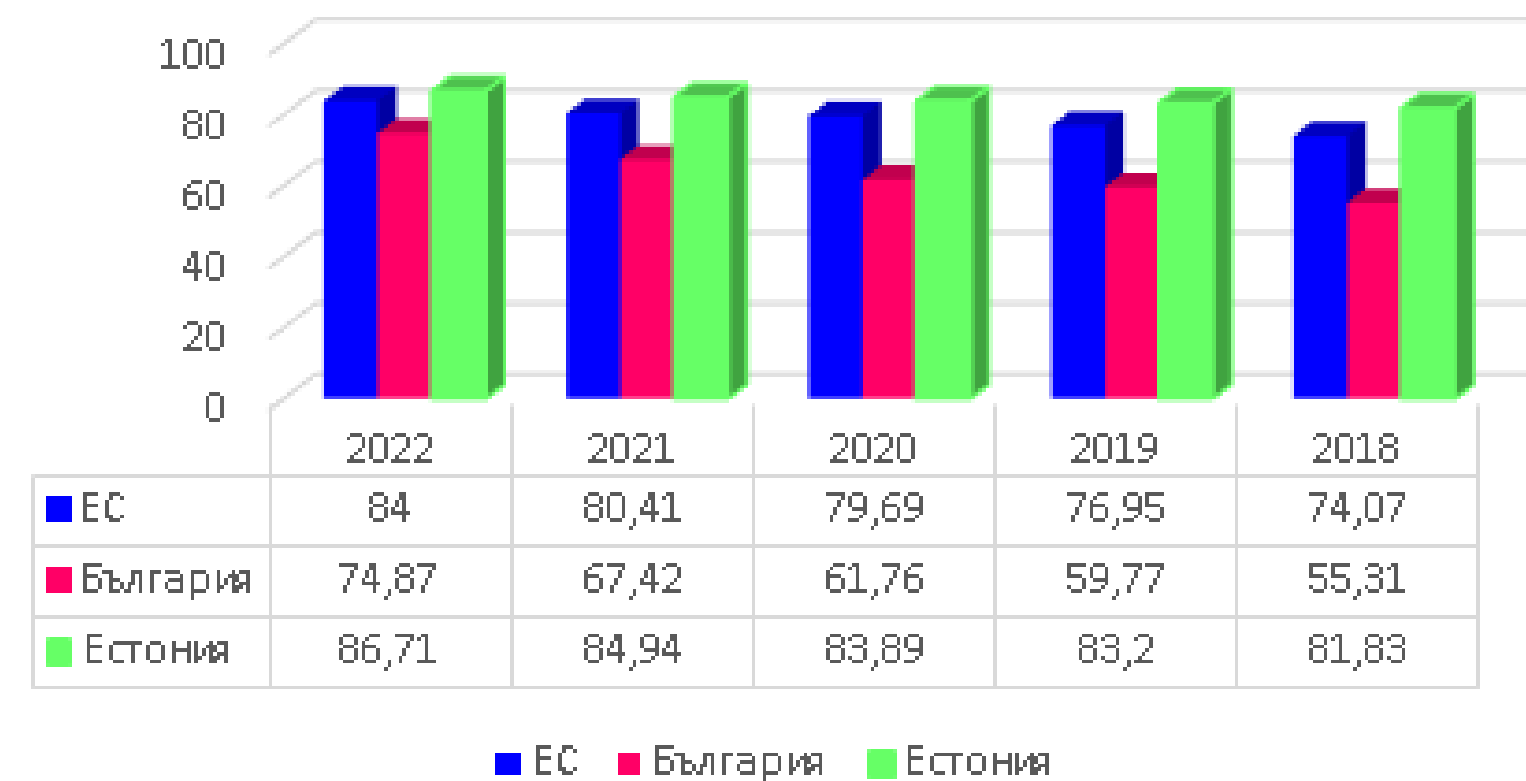


# Сравнение на честотата на използване на интернет като % от населението в България, ЕС и Естония

## Анализ

Процентът на честотата на използване на интернет показва, че хората в България нараства най-много в сравнение с анализирани държави – с **19,56%** за периода **2018-2022г.** В ЕС нарастването е **9,93%**, а в Естония – **4,88%**.

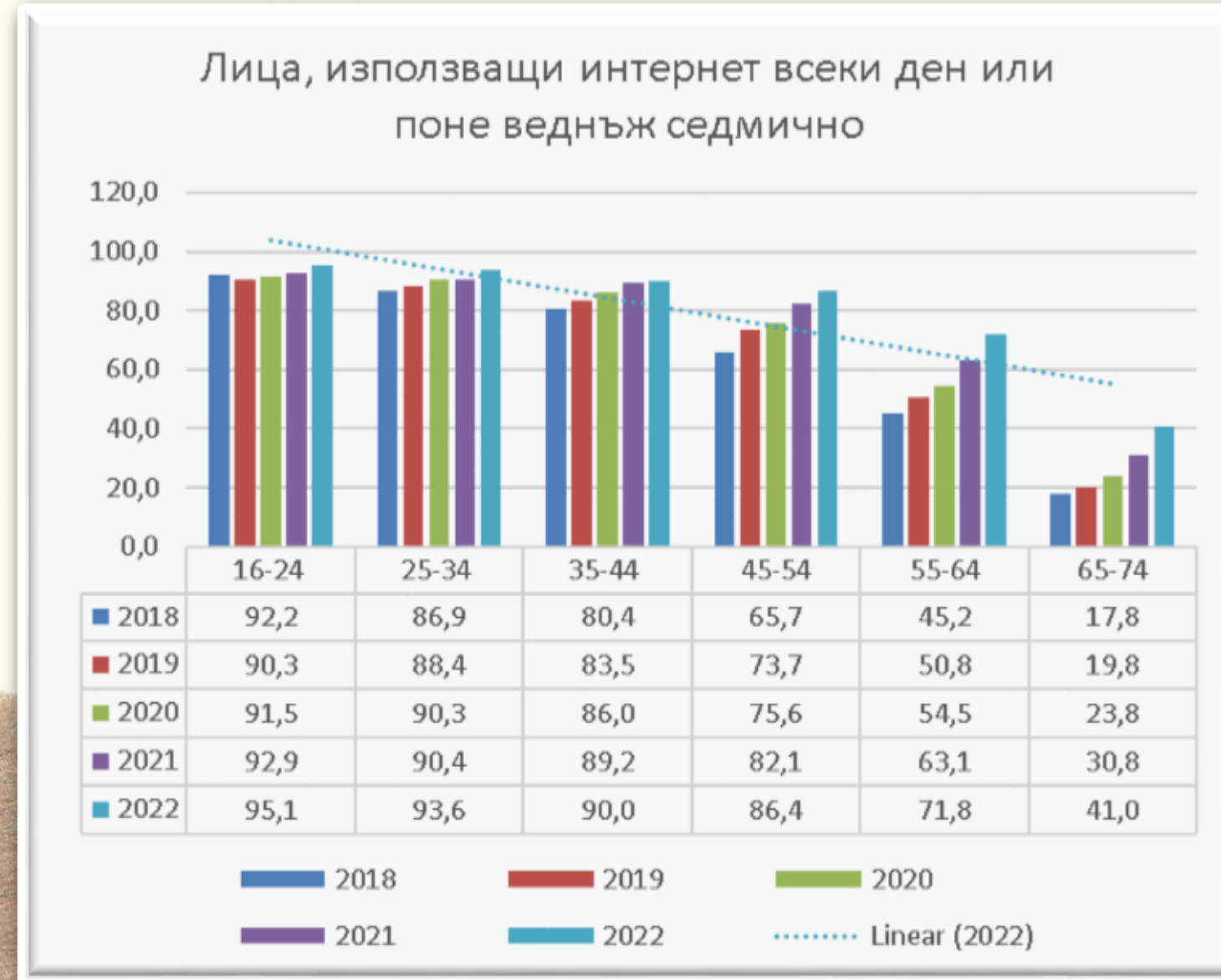
Честота на използване на интернет като % от населението





# Сравнителен анализ на използване на интернет по възрастови групи

Лицата на възраст от 16-24 години използват интернет повече от 90%. Лицата на възраст 35-44г- използват интернет в рамките на 80-90%, а лицата които са на 65-74 г. използват интернет в границите на 17-40%. Наблюдава се че с нарастване на възрастта се намалява използването на интернет.



Най-активни потребители на интернет са младите хора на възраст между 16 и 24 години (95.1%), Потребителите най-често използват глобалната мрежа с цел комуникация, като 67.3% посочват, че извършват телефонни или видео разговори по интернет (чрез приложения като *Viber, WhatsApp, Skype, FaceTime, Messenger, Snapchat, Zoom, MS Teams, Webex*), а 63.4% участват в социални мрежи (*Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, TikTok* и др.).



# Според изследване на "Нилсен Адмосфер България"

Българският потребител прекарва средно по над 5 часа със смартфон в ръка през 2022г.. Над една трета от анкетираниите признават, че се считат за пристрастени към устройствата си.

Показателно е, че почти всеки четвърти потребител на смартфон често изпитва нужда да провери телефона си дори да няма индикация или конкретна причина.

Точно 65% от потребителите използват устройствата си непосредствено преди лягане

Именно времето, прекарано в използване на технологията, е един от основните индикатори, определящи степента на пристрастяване или зависимост. Междувременно по-голямата част от анкетираниите (70%), признават, че не обръщат внимание каква част от деня са ангажирани с телефона си. Затова от "Нилсен" са ги запитали за приблизителните стойности.

Времетраенето е различно според възрастта:

- 15-34 години – прекарват 6 часа и половина на ден със смартфон в ръка
  - 35-44 години – под 6 часа
  - 45-54 години – 5 часа
- Над 54 години – „само“ малко под 3 часа и половина.

В допълнение жените използват смартфоните си с един час повече на ден от мъжете (5.8 часа спрямо 4.6 часа).



## Влияние на номофобията върху здравословното състояние на хората

- хората затлъстяват, защото намаляват своята физическа активност. Макар че процентът на затлъстяване сред възрастните е малко под средния за ЕС, проблемът сред децата нараства, като едно на всеки пет деца страда от наднормено тегло или затлъстяване.

- поражда се чувство за самота и депресия;
- създава се напрежение и стрес;
- нарушение на съня и др.



- Днес хората прекарват средно 4,7 часа в използване на телефона. При взирание в телефона, напрежението ни е равносилно на въздействието на осем годишно дете седнало на раменете ни. Това, заедно с прекараното време пред компютъра води до късогледство. Днес почти всеки втори човек страда от късогледство. Най-голяма е тенденцията при децата.

- промяна в начина на общуване
- общува се чрез съобщения, емотикони и фрази, които понякога са неразгадаеми; няма личен контакт, защото този, който получават чрез интернет, е по-удобен, прост и приятен.

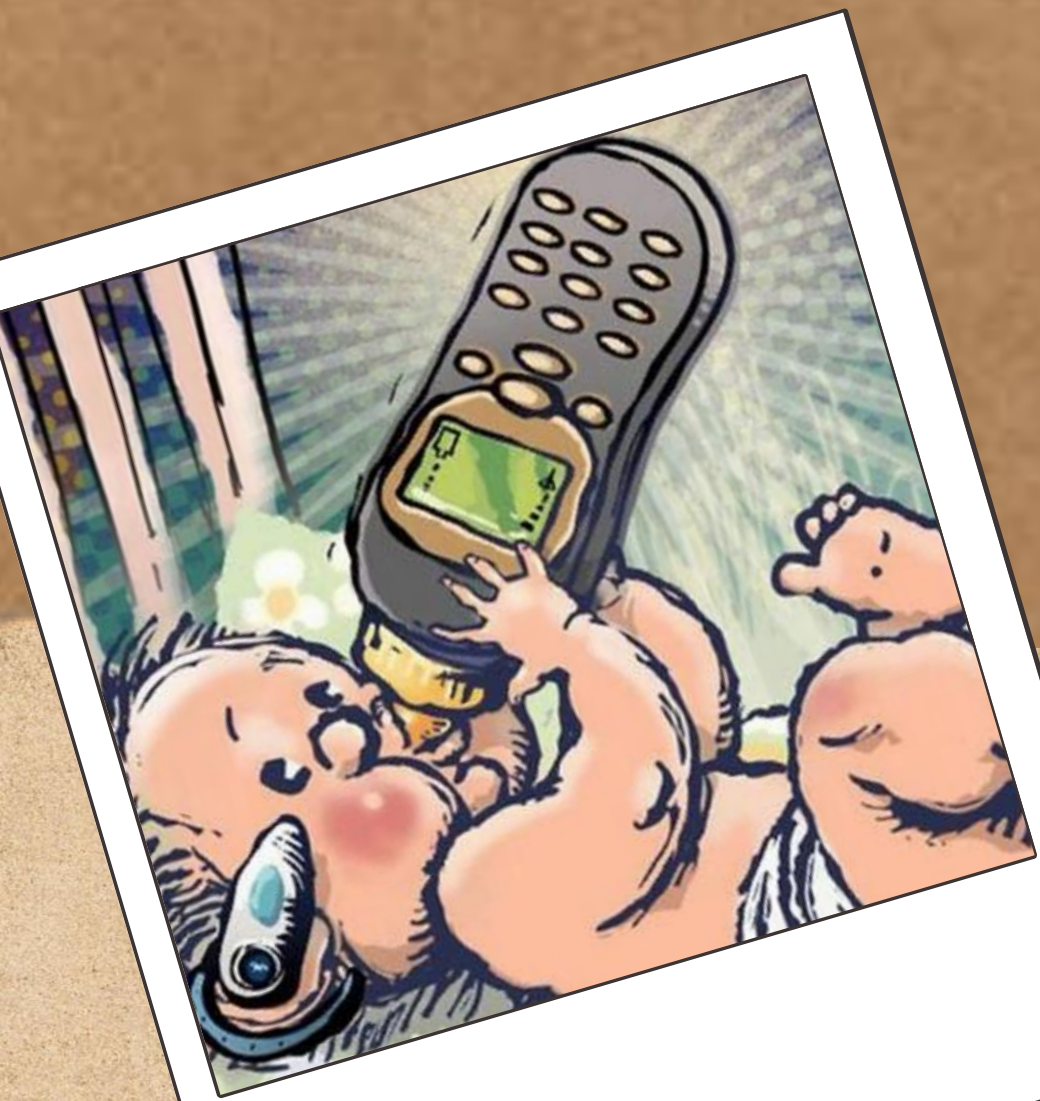


# Влияние на номофобията върху здравословното състояние на хората

Младите хора между 12 и 23 години са основната засегната от тази нова болест. Деца, които са родени и израснали с използване на мобилни телефони редовно не познават живот без използването на тези устройства

Проблемът се крие в нуждата, в зависимостта, която използването на мобилния телефон създава от тях и от тях тревожният начин за изолиране на младите хора от останалия свят.

Никой не може да ги отхвърли, защото те могат да бъдат човекът, който искат да бъдат. Номофобията представлява голяма опасност за младите хора от днес.





## Изводи

Пристрастяването към интернет нараства с всяка изминала година. Това показва нарастващият процент на използване на интернет за периода **2018-2022г.** Това е световна тенденция, която се наблюдава и в България. През **2022 г. 87.3%** от домакинствата в България имат достъп до интернет в домовете си, което е с **3.8 %** повече в сравнение с предходната година. **79.0%** от лицата на възраст между **16 и 74** навършени години използват интернет всеки ден или поне веднъж седмично на работа, вкъщи или на друго място, а **61.2%** се възползват от ресурсите на глобалната мрежа по няколко пъти на ден. Потребителите най-често използват глобалната мрежа с цел комуникация, като **67.3%** извършват телефонни или видео разговори по интернет



## Преодоляване на зависимостта

Не трябва да се налага забрана за използването на смартфони от деца и юноши, а да се разбере значението на правилното използване на тези устройства и да се осигури образование, което включва както положителните аспекти на новите технологии, така и неправилното патологично използване. Това може да се осъществи както в училищна, така и в семейна среда.

Номофобията е проблем на нашите дни, плод на големите възможности, които нашите модерни технически средства ни предлагат. В този смисъл е важно да се направи интелигентно използване на тези устройства и да се разбере, че има начини за комуникация, които са много по-продуктивни и ще ни донесат по-големи ползи. Старайте се да осъществявате лична комуникация, като се срещнете в парка, на кафе; на разходка; на кино; Запознайте малките деца с реални, а не виртуални игри.