

Влиянието на номофобията върху здравословното състояние на подрастващото население в България



Изготвено от **“Team 51”**
(Адриана Илиева, Анна Попова и Георги Николов)

51СУ „Елисавета Багряна“, град София
ментор: Диана Савова



Нашите цели

01

Да обясним какво е номофобията

02

Условията за възникване и развитие

03

Проявата и развитието на номофобията

04

Как влияе на физическото и психическото здраве?

05

Сравнение между България и ЕС

06

Изводи и превенция

Статистики и информация:

- ❖ Евростат
- ❖ НСИ
- ❖ UNICEF
- ❖ National Geographic
- ❖ Exploding Topics
- ❖ Google forms

Таблично представяне, статистики и обобщаване на данни:

- ❖ Excel
- ❖ Google sheet
- ❖ Canva

Презентация и визуално представяне на информацията:

- ❖ Google Slides
- ❖ PowerPoint
- ❖ Canva



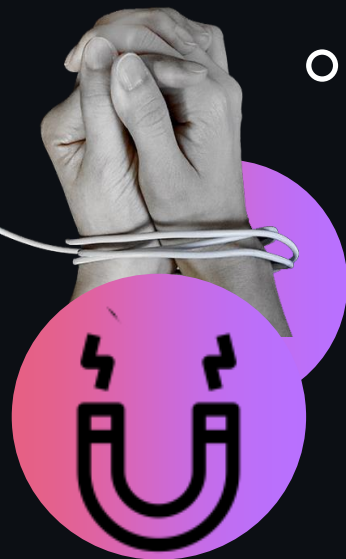
Источници и средства





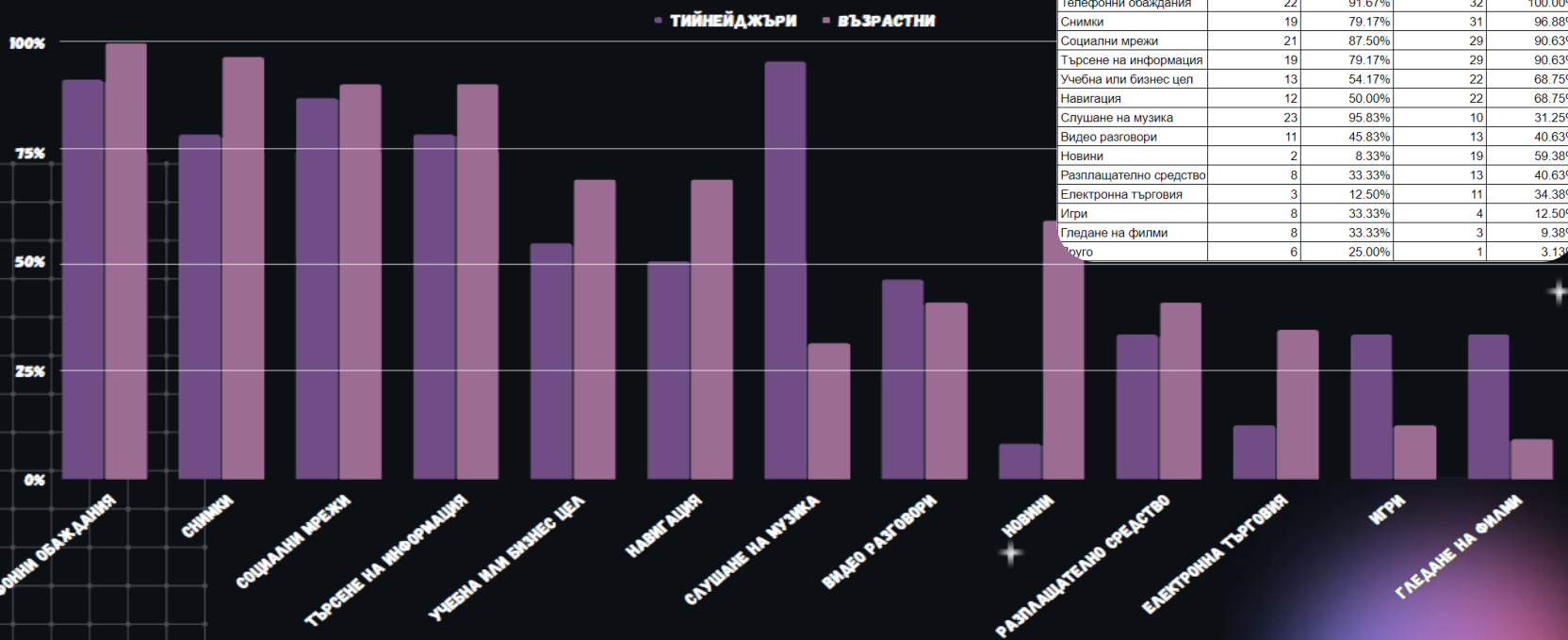
Какво е номофобията?

- „**NO MOBILE PHONE phoBIA**” /англ./
 - Болестта на 21 век
 - Страх от оставане без технологично устройство



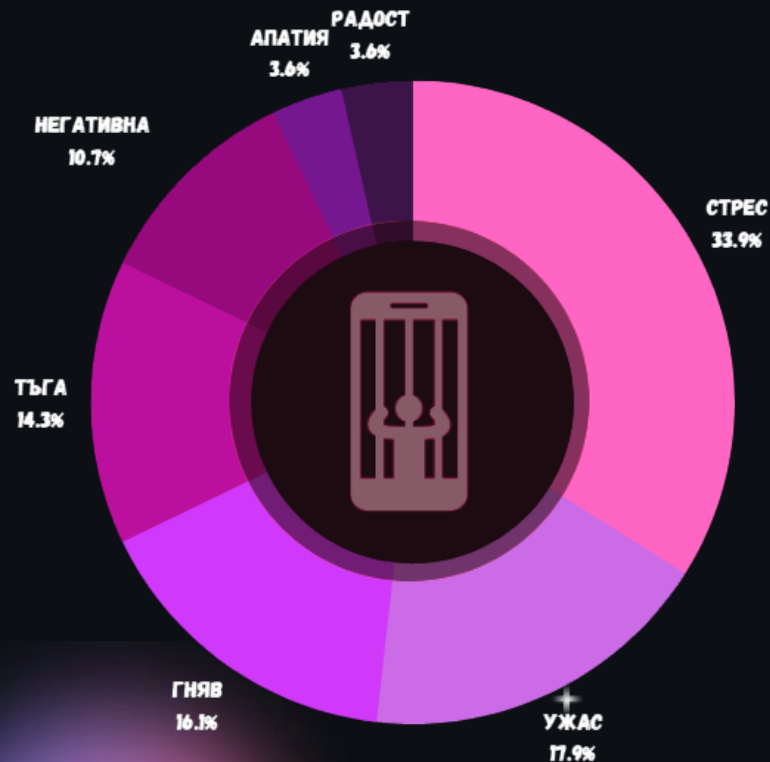
Условия за възникване и развитие

- Самота и/или скука
- Проблеми с идентичността и самочувствието
- Необходимостта от техника в нашето ежедневие
- Панически страх да пропуснете съобщения



Основни фактори и зависимостта им за развитието на номофобията

- Зависимост от получаване на новини
- Интензивна употреба на социални мрежи и приложения
- Неспособност за управление на времето и емоциите
- Страх от изключване от виртуалната общност



Опишете с една дума емоцията, която бихте изпитали, ако загубите смарт устройството си:

Стрес/притеснение	19	33.93%
Ужас	10	17.86%
Гняв	9	16.07%
Тъга	8	14.29%
Негативна	6	10.71%
Апатия	2	3.57%
Безпомощност	2	3.57%
Радост	2	3.57%

Как влияе на физическото и психическото здраве?

Депресия
21%

Проблеми с
вниманието
42.8%

Чувство за
приобщеност
48.1%

Тревожно
29.5%

Болки
5.3%

Загуба на
време
7.1%

Умора
17.8%

Неадекватно
10.7%

Проблеми с
очите
54.7%

Информирано
54.1%

Нормално
26.7%

Проблеми с
очите
26.7%

Болки в
гърба/врата
25.9%

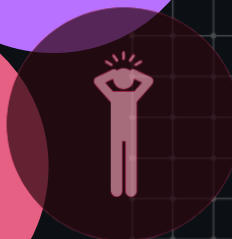
Загуба на
време
50.3%

Самотно
22.6%

Тревожност
10.7%

Главоболие
26.7%

- Натрапчиви мисли
- Главоболие
- Раздразнителност
- Дезориентация
- Депресия
- Тревожност

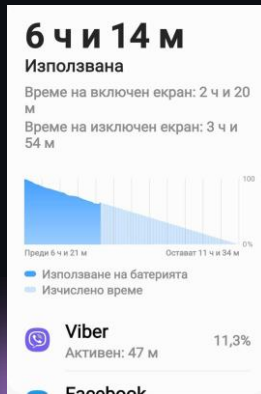
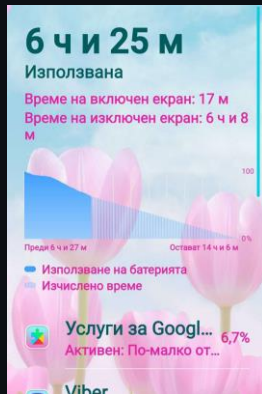


Ползваемост на телефоните в държави от ЕС

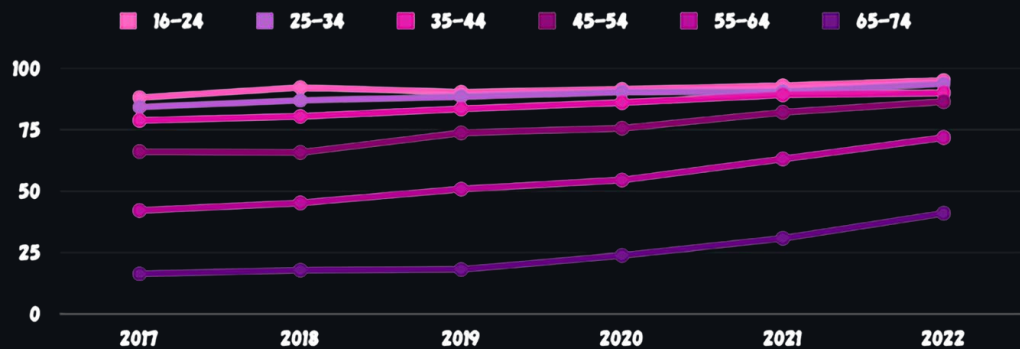
Време прекарано на телефон				
Country	Continent	Time Spent on Smartphone per Day	Comparison to Average	Comparison to Average (%)
Румъния	Европа	3 hours 41 mins	- 2 mins	↓ 0.9%
Португалия	Европа	3 hours 34 mins	- 9 mins	↓ 4.2%
Полша	Европа	2 hours 58 mins	- 45 mins	↓ 25.3%
Швеция	Европа	2 hours 55 mins	- 48 mins	↓ 27.4%
Испания	Европа	2 hours 48 mins	- 55 mins	↓ 32.7%
Италия	Европа	2 hours 45 mins	- 58 mins	↓ 35.2%
Гърция	Европа	2 hours 37 mins	- 1 hour 6 mins	↓ 42%
Австрия	Европа	2 hours 29 mins	- 1 hour 14 mins	↓ 49.7%
Switzerland	Европа	2 hours 29 mins	- 1 hour 14 mins	↓ 49.7%
Нидерландия	Европа	2 hours 22 mins	- 1 hour 21 mins	↓ 57%
Белгия	Европа	2 hours 19 mins	- 1 hour 23 mins	↓ 60.4%
Франция	Европа	2 hours 19 mins	- 1 hour 23 mins	↓ 60.4%
Германия	Европа	2 hours 14 mins	- 1 hour 28 mins	↓ 66.4%
Денмарк	Европа	2 hours 13 mins	- 1 hour 29 mins	↓ 67.7%

Екранно време според региона

- >3h - 3h 30m
- >2h 30m - 3h
- >2h - 2h 30m



Анализ по възрастови групи



- По-често срещана номофобия при по-младите възрастови групи
- 18 до 30 годишните е 2,4 от 5
- 40 до 50 годишните е 2,16 от 5,
- 65+ годишните е 1,72 от 5 (най-нисък)



Регулярно използващи интернет лица

По възраст	2017	2018	2019	2020	2021	2022
16-24	88,1	92,2	90,3	91,5	92,9	95,1
25-34	84,2	86,9	88,4	90,3	90,4	93,6
35-44	78,8	80,4	83,5	86,0	89,2	90,0
45-54	66,1	65,7	73,7	75,6	82,1	86,4
55-64	42,1	45,2	50,8	54,5	63,1	71,8
65-74	16,3	17,8	19,8	23,8	30,8	41,0

Изводи и превенция

- Не е официално призната за разстройство
- Няма специфично лечение и превенция
- Насърчаване на ефективното използване на мобилни технологии

