Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Lea Zorn

# Stiske mladostnikov zaradi sodobne tehnologije

Diplomsko delo

Ljubljana, 2024

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Lea Zorn

# Stiske mladostnikov zaradi sodobne tehnologije

Diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Primož Rakovec

Ljubljana, 2024

# ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Primožu Rakovcu za usmeritve, strokovno podporo in dane možnosti pri pisanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se vsem sogovornikom, ki so bili pripravljeni z menoj podeliti svoj čas in izkušnje.

Hvala tudi moji družini in prijateljem za podporo in spodbudo v času študija.

**Stiske mladostnikov zaradi sodobne tehnologije**
**Povzetek diplomskega dela**

Namen raziskave je raziskovanje stisk med mladimi, ki nastanejo kot posledica sodobne tehnologije. Sodobna tehnologija naj bi v življenje prinesla številne pozitivne lastnosti in olajšave, zaradi katerih je tudi njena uporaba vedno bolj razširjena v našem vsakdanjiku. Mladostniki, ki odraščajo v digitalni dobi, so v svojih življenjih prepleteni s tehnologijo že od zgodnjih otroških let. Danes jih tudi širše družbeno okolje napeljuje k neprestani potrebi uporabe tehnologije, zato se ji ne morejo izogniti, čeprav bi si to lahko želeli. Obdobje mladostništva ali adolescence je obdobje številnih sprememb na kognitivnem, čustvenem, psihičnem in fizičnem področju posameznika. Za mlade je to obdobje ključnega pomena, saj prehajajo v svet odraslosti, kjer se učijo sprejemati odgovornost, ustvarjati življenjske cilje in postavljati sebe kot posameznika v kontekst družbe. Obdobje torej prinaša številne spremembe, ki so lahko za mladostnika velik izziv. Vpetost tehnologije v njihova življenja pa ne nudi zgolj pozitivnih olajšav, temveč jim prinaša na različnih področjih življenja tudi določene posledice. V svojem diplomskem delu sem negativne posledice raziskovala v kontekstu stisk. Pomembnost raziskovanja vidim v tem, da se bodo naša življenja iz leto v leto bolj prepletala s tehnološkimi napredki. Tako moramo kot socialni delavci gledati širše in sicer kako se bo uporaba tehnologije odražala pri posamezniku v družbi ali kot v mojem primeru raziskovanja, na mlajši generaciji.

Raziskava je sestavljena iz teoretičnega uvoda in raziskovalnega dela. V teoretičnem uvodu sprva predstavim obdobje adolescence, kjer omenjeno obdobje opišem na podlagi opredelitev različnih avtorjev. V drugem delu se osredotočim na področje tehnologije, kjer podrobneje predstavim računalniške igre in družbena omrežja. Tretji sklop teorije opisuje različna področja stisk: duševne, socialne, čustvene, fizične in stiske na področju izobraževanja. V zadnjem delu se oprem še na področje socialnega dela v procesu pomoči, kjer raziščem pristope dela z mladimi v stiskah. V raziskovalnem delu sem opravila pogovore z osmimi sodelujočimi mladostniki in pri tem raziskovala prepletenost njihovega vsakdanjega življenja s tehnologijo. Podatki so bili zbrani z delno standardiziranim intervjujem, pri slednjem sem kot merski instrument uporabila smernice za intervju. Po kvalitativni analizi podatkov je sledil zapis rezultatov in razprave, temu delu pa sledijo še sklepi in predlogi. Ugotovila sem, da se igranje računalniških iger med mladimi povezuje z njihovim duševnim zdravjem, mladi se pri tem soočajo s stresom in agresivnimi izpadi. Računalniške igre ob enem mladim omogočajo beg iz resničnega sveta. Tehnologija posega v njihove medosebne odnose, kot prednost so izpostavili predvsem možnost sprotnega komuniciranja. Ob enem bi bilo ustrezneje, če tehnologija v družbi ne bi bila prisotna, saj nudi nezadovoljiv način druženja. V kontekstu samopodobe mladi prek socialnih omrežji spremljajo vsebine, ki na njihovo življenje pozitivno vplivajo. Pod razloge za spremljanje vsebin mladi navajajo učenje za izobrazbo, pridobivanje idej za delo na sebi, učenje motivacije, discipline. Tehnologija negativno vpliva na fizično zdravje mladih. Mladim uporaba naprav povzroča utrujenost, nervozo, sitnost in slabo počutje. Poročajo tudi o bolečinah v rokah in hrbtu, občutenje glavobola in težave z očmi. Vpetost tehnologije v izobraževanje mladim nudi nasvete, kako se učiti, možnost olajšave učenja in učenja skupaj s prijatelji. V negativnem vidiku uporabe tehnologije so izpostavili, da se osredotočajo v večji meri na tehnologijo, da v šoli ne poslušajo, ne razmišljajo s svojo glavo in dajejo izobrazbi manjši pomen.

**Ključne besede:** mladi**,** adolescenca, duševno zdravje, tehnologija, stiske.

**The hardships of adolescents in the face of modern technology**
**Graduation Thesis Abstract**

The purpose of this research is to explore the adversities among young people that arise as a result of modern technology. Modern technology is supposed to bring many positive features and facilitations to life, which is why its use is becoming more and more widespread in our daily lives. Adolescents growing up in the digital age are intertwined with technology in their lives from an early age. Today, the wider social environment is also pushing them towards a constant need to use technology, and they cannot avoid it, even if they might wish to. The period of adolescence is a time of many changes in the cognitive, emotional, psychological and physical domains of the individual. It is a crucial period for young people as they move into the world of adulthood, where they learn to take responsibility, create life goals and place themselves as individuals in the context of society. The period therefore brings many changes which can be very challenging for young people. The integration of technology into their lives does not only offer positive facilitations, but also has consequences for them in various areas of their lives. In my thesis I have explored these negative consequences in the context of hardship. I see the importance of this research in the fact that our lives will become more and more intertwined with technological advances year by year. Thus, as social workers, we need to take a broader view, namely how the use of technology will affect the individual in society, or as in my research case, the younger generation.

The research consists of a theoretical introduction and a research section. In the theoretical introduction, I first introduce the period of adolescence, describing it on the basis of definitions by various authors. In the second part, I focus on the field of technology, where I present in more detail computer games and social networks. The third strand of the theory describes the different areas of distress: mental, social, emotional, physical and educational distress. In the last part, I focus on social work in the helping process, where I explore approaches to working with young people in distress. In the research part, I interviewed eight of the participating adolescents, exploring the interconnectedness of their everyday lives with technology. The data was collected through a semi-standardised interview, in which I used the interview guidelines as a measuring instrument. After the qualitative analysis of the data, the results and discussion were written up, followed by conclusions and suggestions. I found that playing computer games among young people is associated with their mental health, with young people experiencing stress and aggressive outbursts. At the same time, computer games allow young people to escape from the real world. Technology interferes with their interpersonal relationships, and the ability to communicate in real time was highlighted as an advantage. At the same time, it would be preferable if technology were not present in society, as it offers an unsatisfactory way of socialising. In the context of self-esteem, young people use social networks to monitor content that has a positive impact on their lives. Young people cite learning for education, getting ideas to work on themselves, learning motivation, discipline as reasons for following content. Technology has a negative impact on young people's physical health. The use of devices makes young people feel tired, nervous, fed up and unwell. They also report pain in their arms and back, headaches and eye problems. The integration of technology in education offers young people advice on how to learn, the possibility to facilitate learning and to learn with friends. On the negative side, they pointed out that they relate more to technology, that they do not listen at school, do not think with their heads and give less importance to education.

**Keywords:** adolescence, mental health, technology, adversity, young people

# KAZALO VSEBINE


**1. TEORETIČNI UVOD ..... 1**

1.1. Obdobje adolescence ..... 1

1.2. Tehnologija ..... 3

1.2.1. Računalniške igre ..... 3

1.2.2. Družbena omrežja ..... 5

1.3. Stiske ..... 7

1.3.1. Duševna stiska ..... 7

1.3.2. Socialna stiska ..... 8

1.3.3. Čustvena stiska ..... 11

1.3.4. Fizična stiska ..... 12

1.3.5. Stiske na področju izobraževanja ..... 13

1.4. Socialno delo v procesu pomoči ..... 14

**2. PROBLEM ..... 17**

2.1. Formulacija problema ..... 17

2.2. Raziskovalna vprašanja ..... 18

**3. METODOLOGIJA ..... 19**

3.1. Vrsta raziskave ..... 19

3.2. Merski instrumenti in viri podatkov ..... 19

3.3. Populacija in vzorec ..... 20

3.4. Zbiranje podatkov ..... 20

3.5. Obdelava in analiza podatkov ..... 20

**4. REZULTATI ..... 22**

**5. RAZPRAVA ..... 33**

**6. SKLEPI IN PREDLOGI ..... 38**

**7. UPORABLJENA LITERATURA ..... 41**

**8. PRILOGE ..... 47**

8.1. Priloga A: Smernice za intervju ..... 47

8.2. Priloga B: Soglasje za sodelovanje mladoletnih v raziskavi ..... 49

8.3. Priloga C: Transkripti intervjujev A-H z označenimi izjavami ..... 50

8.4. Priloga Č: Odprto kodiranje intervjujev A – H ..... 74

8.5. Priloga D: Osno kodiranje intervjujev A - H ..... 138

# 1. TEORETIČNI UVOD

## 1.1. Obdobje adolescence

Pojem mladostništva opredeljujemo kot prehodno obdobje med otroštvom in odraslostjo (Cleveland Clinic, b.d.). Na podlagi prebrane literature številni avtorji pojem definirajo različno, njihove opredelitve bodo predstavljane v nadaljevanju poglavja.

Ameriški psiholog Hall je v svoji študiji leta 1904 prvi raziskal obdobje mladosti in ga poimenoval z besedo »adolescenca«. Menil je, da je za adolescenco značilno viharništvo, stres in upori mladih proti različnim avtoritetam. Tako pojmovanje adolescence se je obdržalo razmeroma dolgo, kljub velikim družbenim spremembam. Kritičnost tega obdobja so večinoma povezovali z biološkimi dejavniki. Adolescenca sledi puberteti, dobi pospešenega dozorevanja, ko se pojavijo pomembne telesne, hormonske in druge fiziološke spremembe. Te spremembe naj bi povzročale stres, čustveno nestabilnost, tesnobo in napetost, kar pa naj bi mlade spodbujalo h konfliktom in spopadom z avtoriteto (kot navedeno v Poljšak-Škraban, 2004. str. 8).

Adolescenca je razvojno obdobje, ko posameznik razvija svojo miselnost in sam opredeljuje svoj položaj v svetu. Mladostniki pogosto zavračajo vrednote staršev, veča se pomen vrstnikov. V primerjavi z odraslimi so mladostniki bolj odprti, socialno usmerjeni, tolerantni in impulzivni, obenem pa manj vestni in sposobni čustvene regulacije. V adolescenci se splošna raven zadovoljstva z življenjem in samospoštovanje znižata (*Vpliv digitalne tehnologije na počutje mladostnikov*, b.d.). Beirão in drugi (2020) pravijo, da je adolescenca pomembno obdobje za razvijanje znanj, sposobnosti in spretnosti, učenja upravljanja svojih čustev in odnosov za odraslo življenje. Asmussen, Corlyon, Hauari in La Plaza (2007) pa omenjajo, da je obdobje problematično tako za mlade kot tudi za njihove družine. Mladostnik v tem času doživlja hitro fizično, intelektualno in psihosocialno spremembo. Nekaterim mladim te spremembe ne predstavljajo večjega napora, spet drugi pa to obdobje doživljajo veliko bolj problematično.

Horvat in Magajna (1987) opredeljujeta adolescenco kot obdobje in proces duševnega dozorevanja iz otroka v odraslega. Proces dozorevanja opišeta kot medsebojno delovanje otroka in njegovega predmetnega in družbenega okolja. Od odvisnosti in zaščitenosti v lastni družini mora posameznik preiti na zmožnost samostojnega odločanja ter skrbi za druge, kar pa zahteva reorganizacijo odnosa do sebe in sveta. Opredeljujeta razvojne naloge adolescence, ki so:

- ustvarjanje novih in zrelejših odnosov z vrstniki;
- oblikovanje svojo spolne vloge in spolne identitete;
- sprejemanje in učinkovito uporabljanje (obvladovanje) svojega telesa;
- oblikovanje čustvene neodvisnosti od staršev in drugih odraslih;
- pripravljanje na zakon in družinsko življenje;
- oblikovanje odnosa do dela in pripravljenosti na poklicno udejstvovanje;
- oblikovanje lastnega sistema vrednot in etičnih načel;
- oblikovanje želje in sposobnosti opravljanja družbeno odgovorne dejavnosti.

Zupančič (2020) pojem mladostništva opredeli skozi etične skupine in družbo. V zahodnih družbah se to obdobje razteza med približno 11.–12. in 22.–24. letom starosti. V drugih tradicionalnih družbah pa je zgornja meja mladostništva bistveno nižja. Tako v zahodni kot tradicionalni kulturi se omenjeno razvojno obdobje začenja s predpuberteto in puberteto. Je obdobje pospešenega telesnega razvoja, značilno kot razvoj reproduktivne zrelosti in pospešene telesne rasti. V današnjih zahodnih družbah se malenkostno nadaljuje od zgodnjih dvajsetih let.

Kot navedeno v Zupančič (1989), na podlagi Ameriške psihologinje Elizabeth Hurlock, kronološko obdobje adolescence delimo na:

- predadolescenco, ki traja od 10. do 12. leta starosti,
- zgodnjo adolescenco, ki traja od 12. do 14. leta starosti,
- srednjo adolescenco od 14. do 17. leta
- pozno adolescenco od 17. do 21. leta starosti.

Poleg kronološke opredelitve ločimo tudi fiziološko opredelitev. Po tej definiciji naj bi se mladostništvo povezovalo s telesnimi spremembami, ki se začnejo dogajati pri posamezniku po 10. letu starosti. Gre torej za čas obdobja, ko se pojavljajo spremembe v reprodukcijskih organih in t.i. značilnostih, ki nastopijo ob koncu otroštva in naznanjajo obdobje spolne zrelosti. Kognitivna opredelitev postavlja začetek mladostništva v obdobje razvoja formalno logičnega mišljenja. Miselni procesi se ne odvijajo več zgolj na osnovi konkretnih dogodkov in neposredno zaznanega okolja, temveč na podlagi abstraktivnih kategorij (ideje, koncepti, hipoteze) in metakognitvnih prvinah (mišljenje o mišljenju). Sociološka opredelitev nas opozarja na to, kako različna in pomanjkljiva so sociološka merila pri opredeljevanju pojma mladostništva. Pri tem nekateri avtorji označujejo začetek mladostništva s puberteto, pozno mladostništvo pa z zrelostjo vstopanja v družbene razmere, in ko mladostnik začne razvijati ustrezne sloge spopadanja z družbenimi zahtevami. Nekateri avtorji nasprotujejo temu, da posameznikov razvoj slogov spopadanja z družbo časovno sovpadata. Ta razkorak ponazarjajo s primeri zgodnjih porok, nosečnosti in ekonomske neodvisnosti. Pri tem pa kot sociologi

pozabljajo, da so vzroki takšnih dogodkov mnogokrat drugje kot zgolj v koncu mladostništva (Kobal, 2000).

## 1.2. Tehnologija

### 1.2.1. Računalniške igre

Računalniške igre so igre na audiovizualnih aparatih, ki temeljijo na določeni zgodbi ali simulaciji (Esposito, 2005). Zasnovane so na način, da v virtualnem svetu ustvarijo občutek fantazije, ki lahko otroku vzbudi radovednost, da sprejema lastne odločitve in se uči ravnanja samokontrole. Med drugim so prevzele tudi pomemben del preživljanja prostega časa med mladimi (Zhu in Lee, 2021).

Igra je pri mladih pomembna za razvijanje intelektualnih, motoričnih in čustvenih sposobnosti, ki so del celostnega otrokovega razvoja (Pintarič, 2012). Sandu in Pescaru (2019) omenjata, da naj bi računalniške igre imele pozitiven vpliv na mladostnikovo samopodobo, saj omogočajo, da se poistovetijo s simuliranimi liki, ki so podobni njim samim. V virtualnem svetu se tako učijo zmožnosti soočanja s težavami, samonadzora, doseganja dosežkov in dobrih rezultatov. Otrokove sposobnosti in ambicije v virtualnem svetu naj bi se preslikavale tudi v šolsko okolje in vsakdanje življenje.

Glede na vsebino ločimo več vrst iger. Poznamo: igre z enim ali več igralci, igre vlog, simulacijske igre, avanturistične igre, puzzle, akcijske, strelske, športne, poučne in kreativne igre (Hurst, 2015). Problematika igranja računalniških iger zadeva predvsem področje nasilnih in strelskih iger. Domneva se, da so mladostniki, ki prakticirajo redno igranje videoiger bolj dovzetni za projekcijo nasilnega vedenja tudi v resničnem življenju. Nasilno vedenje mladih ni zgolj odraz igranja računalniških iger, je pa to vsekakor eden ključnih dejavnikov, ki pripomore k temu, da jim je nasilje v življenju bolj vsakdanje (Ferguson in Garza, 2011). Otroci nasilne, spolne vsebine ali druge oblike sovražnosti, ki so v svetu nasprotnih vrednot od tistih, ki jih odrasli želijo za svoje otroke, lažje ponotranjijo in sprejmejo za sprejemljive tudi v vsakdanjem življenju, saj so v času odraščanja bolj dovzetni za sprejemanje vedenj, ki so v nasprotju z okolijskimi pritiski družbe (Pintarič, 2012).

Poleg omenjene problematike lahko prinesejo tudi druge negativne posledice. V kontekstu otrokovega fizičnega razvoja naj bi neupoštevanje omejitve časa, ki naj bi ga posameznik preživel pred zaslonom, vodilo v poslabšanje vida, slabe drže in povzročanje težav s prekomerno telesno težo. Ker se igranje iger povezuje z osamitvijo od odnosov in izolacijo od

realnega življenja, se lahko pojavijo težave psihičnega izvora. Pretirana uporaba računalniških iger pa vodi tudi do zasvojenosti (Pintarič, 2012).

Zasvojenost z računalniškimi igrami je nekemična oblika zasvojenosti, pri kateri se posameznik srečuje z izgubo kontrole nad uravnavanjem svojega vedenja. Prekomerna uporaba računalniških iger je faza, ki lahko, v kolikor je ne pravočasno prepoznamo, vodi v zasvojenost. O zasvojenosti govorimo, ko pri posamezniku prepoznavamo naslednje znake: izguba občutka za čas, pomanjkanje zanimanja za prostočasne dejavnosti, manj osebnega druženja s prijatelji in družino, upad učnega uspeha ali zanemarjanja šole, pogosti medosebni konflikti, spremenjen vzorec spanja, verbalni ali fizični izpadi ob odvzemu naprave in prikrivanje glede časa uporabe spleta (Klančar, Hodnik in Maraž, 2017, str. 33).

Doseganje dobrih rezultatov in zmagovanje v igrah povezujemo z boljšim razpoloženjem ter željo po vedno boljših dosežkih. Izgubljanje v igri pa se odraža s slabšim počutjem in upadom motivacije za nadaljnje igranje. V videoigrah določene situacije znatno povečajo občutenje nemira, tesnobe in pospešenega bitja srca. To se nanaša predvsem na stresne situacije, ko je posameznik v točki do dosega boljšega rezultata (Zamani, Chasmi in Hedayati, 2009). Pri posameznikih so lahko prisotni tudi agresivni izpadi, pogosto v primeru, ko v igri naredi napako in ga to stane zmage (Chmielowski, 2021). Agresivna reakcija je lahko prisotna tudi, ko starši mladostniku napravo odvzamejo ali jo izklopijo, ko se naprava pokvari ali ko internet dela počasi. Reakcija se lahko kaže v obliki jeze in besa, v kateri posameznik lahko poškoduje napravo ali grozi s samopoškodovanjem, samomorom ali fizičnim napadom. Običajno je usmerjena navzven, lahko pa tudi navznoter, npr. v obliki pasivnosti (Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2019).

Igre z več igralci omogočajo povezovanje z igralci iz drugih delov sveta, zaradi česar se lahko posameznik sooča s spremembo spalne rutine in pomanjkanjem spanja. Igre obenem predstavljajo možnost umika iz resničnega življenja. Gre za umik od obveznosti in pritiska v vsakodnevnem življenju. Mladi lahko razvijejo negativno odvisnost pobega v svet igric, kar povzroči, da se na igre vedno bolj in bolj zanašajo (Laderer, 2023).

Larderer (2023) pravi, da bolj kot naj bi se mladostnik posluževal prekomernega igranja iger, večja bo verjetnost, da se bo soočil s težavami v duševnem zdravju. Igranje računalniških iger lahko povezujemo s težavami anksioznosti. To pa zato, ker posameznik, ki se v realnem življenju sooča z simptomi socialne anksioznosti, uteho najde v igranju videoiger, kjer ima možnost izolacije od socialnih odnosov. Ker pa mladi danes posvetijo več časa igranju iger kakor vzpostavljanju odnosov v živo in lahko večje udobje občutijo med zasloni kot pa med ljudmi, so tako lahko ob enem prav igre tiste, ki omenjene težave spodbudijo.

Ignoriranje odnosov v živo in socialna izolacija spadata pod rizična faktorja soočanja z depresijo. Tveganje za nastanek depresije predstavljata tudi prekomerni beg v virtualni svet oz. nesoočanje z resničnim svetom. Prav tako naj bi mladi, ki bi več kot dve uri na dan igrali nasilne igre, imeli več simptomov depresije, kot pa tisti, ki nasilnih iger ne igrajo (Laderer, 2023).

### 1.2.2. Družbena omrežja

Vedno pogostejša uporaba družbenih omrežji se navezuje na sleherno potrebo človeka, da navezuje stike z drugimi ljudmi. Ta potreba je še dodatno povečana v sodobnem času, ko se družbene vezi, odnosi iz različnih razlogov med seboj rahljajo, družine razpadajo in čedalje več ljudi ostaja samih. Omrežja so videna kot možnost spletnega povezovanja in ohranjanja vezi, saj omogočajo združevanje ljudi iz oddaljenih krajev, obenem pa nudijo vir takojšnjega občutka povezanosti kjerkoli in kadarkoli. Družbena omrežja obenem odgovarjajo na potrebo človeka po sprejetosti in potrjevanju s strani družbe. Preko njih lahko uporabnik od množice ljudi pridobiva potrditev, da je cenjen. Uporabniški profil posamezniku omogoča, da ne izpostavlja zgolj svojih interesov, temveč tudi intimnejše podrobnosti svojega življenja (Larchet, 2022, str. 19).

Poznamo več vrst družbenih omrežji, v nadaljevanju pa omenjam le nekatera.

- TikTok: je družbeno omrežje, ki omogoča gledanje, snemanje in urejanje posnetkov z raznoliko vsebino. Uporabniki lahko videne posnetke všečkajo in komentirajo. Tveganje, ki ga uporabnikom omenjena aplikacija lahko predstavlja, je to, da se na platformi nezavedno razkriva svojo lokacijo, premoženje ali druge podrobnosti zasebnega življenja. Objavljeni posnetki so lahko tarča žaljivih komentarjev, kjer ima možnost vsakdo napisati in objaviti karkoli. Prisotno je lahko tudi nadlegovanje v okviru zasebnih sporočil. Predvsem za mlade veliko tveganje predstavlja srečanje z neprimernimi vsebinami. Prav tu njihovi vrstniki namenoma objavljajo nenavadne, neprimerne posnetke, ker s tem iščejo pozornosti in potrditev s strani večje množice ljudi. To lahko naredi slab vpliv na mladostnika, ki naleti na takšne videe (Safe, b.d.d).
- Snapchat: je aplikacija, ki omogoča izmenjavo fotografij in videoposnetkov, prek katerih se med seboj tudi komunicira. Od drugih poznanih aplikacij se razlikuje po tem, da sporočila in slike izginejo s telefona prejemnika po nekaj sekundah. To predstavlja določeno tveganje, saj, kljub temu da prejeto gradivo izgine po določenem časovnem obdobju, še ne pomeni, da je prek Snapchata varno pošiljati karkoli. Otroci in mladostniki se morajo zavedati, da lahko tisti, ki je prejel sliko, naredi posnetek zaslona in na tak način shrani ter posneto

fotografijo razširi. Na aplikaciji se pojavljajo tudi nepravi uporabniški računi, kjer se osebe skušajo povezati z najstniki, da bi jih izkoristili, pridobili osebne podatke ali fotografije, ki bi jih bilo mogoče uporabiti z namenom izsiljevanja. Potencialno tveganje je lahko tudi deljenje lokacije (Safe, b.d.c).

- Instagram: je družbeno omrežje, ki uporabnikom omogoča deljenje fotografij in videoposnetkov iz svojega življenja. Omogoča vzpostavljanje stikov z drugimi uporabniki, komentiranje, všečkanje in zasebno komuniciranje. Tveganje, ki ga aplikacija lahko predstavlja, je predvsem široka možnost spletnega nasilja, ustrahovanja, izsiljevanja in drugih groženj (Safe, b.d.b).
- YouTube: je aplikacija, ki ponuja širok nabor videoposnetkov, ki jih ustvarjajo njeni uporabniki ali podjetja. Vključuje TV-oddaje, glasbene videoposnetke, kratke igrane in dokumentarne filme, zvočne posnetke, prenose v živo in druge podobne vsebine. Posebej za otroke je YouTube ustvaril različico YouTube Kids, ki deluje kot aplikacija, oblikovana na tak način, da samodejno odstrani videoposnetke z neprimerno vsebino (Safe, b.d.e).
- Facebook: je družbeno omrežje, ki uporabnikom omogoča ustvarjanje brezplačnega profila in povezovanje s sorodniki, prijatelji, kot tudi z ljudmi, s katerimi se v živo sploh ne poznajo. Uporabniki si lahko izmenjavajo slike, glasbo, videoposnetke in med seboj komunicirajo (Safe, b.d.a).

Najbolj priljubljena omrežja med mladimi so TikTok, Snapchat, YouTube in Instagram. Uporaba družbenih omrežij je lahko pasivna ali aktivna. V kolikor uporabnik na platformah klepeta z drugimi, objavlja razne vsebine, všečka objave in jih deli, je njegova uporaba aktivna. Pasivna pa je v primeru, ko uporabnik omrežja uporablja zgolj za gledanje slik in videoposnetkov drugih (*Vpliv digitalne tehnologije na počutje mladostnikov*, b.d.).

Posamezniku lahko spremljanje vsebin na socialnih omrežjih omogoča, da najde svoj stil, sebi podobne ljudi, željeni življenjski slog ali motivacijo za oblikovanje specifičnih ciljev. Obenem pa gledanje slik in videoposnetkov na spletu lahko negativno vpliva na to, kako posameznik vidi samega sebe in svoje življenje. Ljudje naj bi se na podlagi tega, kar spremljamo prek socialnih omrežjih, primerjali, kar lahko vodi v nezadovoljstvo s samim seboj. Algoritem socialnih omrežij je nastavljen tako, da če gledamo in se fokusiramo na vsebine, ki temeljijo na fizičnem izgledu, nam bo našel temu še več podobnih vsebin. Takšna izpostavljenost ima lahko škodljive posledice na sprejemanje sebe (Erken, 2023).

## 1.3. Stiske

### 1.3.1. Duševna stiska

Duševno zdravje opišemo kot pozitiven odnos do sebe in drugih, sposobnost uspešnega soočanja z izzivi, pozitivno samopodobo, visokim samospoštovanjem, občutkom moči, optimizmom in sposobnostjo soočanja s težavami. Opredelitve se razlikujejo na podlagi tega, ali se duševno zdravje pojmuje kot stanje ali kontinuum. Po tradicionalni opredelitvi je duševno zdravje stanje, ki je ločeno od duševnih motenj. Na podlagi novejše opredelitve pa gre za kontinuum, po katerem se duševno zdravje razume kot nekaj spremenljivega med pozitivnim in negativnim duševnim zdravjem (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019).

Za mlade v času odraščanja je popolnoma normalno, da izkusijo različne vrste stresa in stisk, ki se pojavijo zaradi obremenitev, povezanih s šolo, negativnimi mislimi, sprejemanjem sebe, težav s prijatelji ipd. To so zgolj predhodna stanja, ki sčasoma izzvenijo. V kolikor pa so težave prisotne dlje časa, je ustrezno, da se za to poišče strokovno pomoč (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016).

Stres je vsakodnevni pojav. Nenehno se soočamo z različnimi spremembami, dogodki, okoliščinami, tako pozitivnimi kot negativnimi. Vsaka sprememba omaje posameznikovo ravnovesje in povzroči stres. Največkrat se ga dobro zavemo, ko se soočimo s spremembo, ki je za nas negativna. Telo se pripravi na boj ali beg, s tem se pojavijo naslednji znaki: pospešeno bitje srca, potne dlani, zakrčene mišice, prebavne motnje, hitro, plitvo in nepravilno dihanje, mrzle roke in noge, vznemirjen želodec, slabost, driska. Čustva v stresu se kažejo kot napetost, vznemirjenost, potrtost, žalost, razdražljivost, neučakanost, jeza in pretirana občutljivost. Vedenje, ki stres zaznamuje, se kaže kot neodločnost, brezvoljnost, neorganiziranost, jokavost, prepirljivost, nasilnost, pretirana ješčnost ali neješčnost, nespečnost ali pretirano spanje. Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako rešljivi. Določajo jih osebnost posameznika, njegove izkušnje, količina njegove energije, okoliščine, v katerih se pojavijo, in ožje okolje, v katerem oseba živi. Določeni dogodek zato pri nekem človeku sproži negativni stres, pri drugem pozitivnega, tretji pa dogodka ne bo niti opazil. Otroci in mladostniki so na strese manj odporni, saj z njihovim spoprijemanjem še nimajo dovolj izkušenj. Stres je povezan tudi z nastankom depresije in anksioznih motenj (Dernovšek, Šprah in Knezević Hočevar, 2020).

Anksioznost je stanje živčne napetosti, ki ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe. Napetost se lahko pojavi postopoma ali nenadno. V hujši različici se kaže v obliki paničnih napadov. V kolikor je tesnoba tako močna, da je posameznik ne more več nadzorovati

oz. ovira vsakodnevne dejavnosti, takrat govorimo o bolezenski tesnobi ali anksioznih motnjah (Dernovšek, Gorenc, Jeriček, 2006). Otroci in mladostniki se najpogosteje srečujejo z naslednjimi oblikami: separacijska anksioznost, skrb zaradi šolskega uspeha, socialna anksioznost, strah glede navezovanja prijateljstev, strah pred učitelji ali pretepaškimi otroki, strah pred hranjenjem v skupni jedilnici, uporabo šolskih stranišč, spraševanjem pred razredom, preoblačenjem pri športni vzgoji, pred interakcijami z drugimi otroki ali učitelji in strah pred zbadanjem vrstnikov ali starejših otrok (Dernovšek, Gorenc in Jerišek, 2006).

Depresija je motnja, ki prizadene številne vidike človekovega delovanja. Ljudje z depresijo se spopadajo z dolgotrajnimi občutji žalosti in brezvoljnosti ter še vrsto drugih simptomov in znakov, ki se med seboj prepletajo (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015). Znaki depresivnosti so lahko različno močno izraženi. Najpogostejši so: slabo razpoloženje, izguba zanimanja in veselja za razne aktivnosti, zmanjševanje energije, večja utrudljivost, motnje osredotočanja, nizko samospoštovanje, pomanjkanje zaupanja vase, občutki krivde in občutek nevednosti (Groleger, Strah-Trotovšek in Tomori, 1996).

### 1.3.2. Socialna stiska

Socializacija je proces, prek katerega se mladi kot člani svoje družbe ali kulture učijo veščin, ki so potrebne za uspešno delovanje v skupnosti (Smetana, Robinson in Rote, 2015, str. 60). Mladi v obdobju odraščanja vstopajo v družbeno okolje, v tem času vse pomembnejšo vlogo nosijo vrstniki. To je čas, ko se zmanjša odvisnost otrok od staršev, vrstniki pa postanejo tisti, ki kot osrednji del otrokove samoidentitete predstavljajo oceno samovrednotenja in lastne priljubljenosti (Taylor, 2015).

Ljudje ob preživljanju skupnega časa v živo med seboj delijo svoje misli in čustva  Način komuniciranja je neposreden, pri tem imamo možnost občutiti čustva svojega sogovornika že iz melodije njegovega glasu, gibov in neverbalne komunikacije. Vsega tega pred zasloni, zvočniki in tipkovnicami ne moremo doživeti. Omeniti je potrebno, da se nekaterih čustev naučimo ravno preko interakcij in stikov z drugimi ljudmi (npr. empatije). Zaslonski mediji omenjene stike onemogočijo. S tega vidika jih lahko označimo kot problematične, saj, če mladostniki večji del svojih socialnih stikov vzdržujejo prek pametnega telefona, se ne morejo naučiti določenih čustev. Intenzivna zamenjava odnosov v živo na tehnološko interakcijo je problematična pri mlajši generaciji, saj so mladi v obdobju, ko se njihove sposobnosti še razvijajo (Spitzer, 2021).

Vstop sodobne tehnologije v naša življenja je prinesel tudi spremembe na področju socialnih interakcij. Odnose v živo so zasenčila družbena omrežja, saj omogočajo, da so prijatelji med seboj v rednih stikih kjerkoli in kadarkoli. Predvsem mladi so tisti, ki jim je uporaba družbenih omrežji pisana na kožo, saj omogočajo, da na njih delijo svoja čustva in občutke. Štetje všečkov na objavah in število prijateljev jim nudi občutek večje vrednosti in samozadostnosti. Digitalni odnosi lahko predstavljajo iluzijo prijateljstva. Mladi lahko digitalno tehnologijo uporabljajo za ohranjanje in negovanje pravih prijateljstev. Lahko se tudi virtualno spoprijateljijo, saj si z virtualnimi prijatelji pogosto delijo enake interese (Gold, 2015). Družbena omrežja so spremenila pomen in obseg prijateljstev. Razvoj prijateljstev je postopen proces, ki se odvija po stopinjah z vse globljimi pogovori, zaupanjem in medsebojno odprtostjo. Družbena omrežja omogočajo, da se prijateljstva sklenejo na enostavnejši način ali natančneje z enostranskim klikom miške. Na spletu je večji poudarek na sami količini prijateljev, medtem ko tradicionalna prijateljstva temeljijo na kakovosti. Na takšen način lahko mladi prejmejo sporočilo, da je kvantiteta boljša od kvalitete, zato se lahko zgodi, da otroci začnejo bolj ceniti število prijateljev kot pa globino odnosa z njimi. Splet na takšen način spreminja pomene odnosov, zato obstaja vprašanje, ali bodo družbena omrežja začela vplivati na to, kako mladi začenjajo, ustvarjajo in negujejo odnose (Taylor, 2015). Virtualno okolje ima poseben pomen za tiste mladostnike, ki imajo zaradi nizkega samovrednotenja težave pri vzpostavljanju zadovoljivih odnosov v svojem vsakodnevnem okolju. Splet jim nudi alternativno socialno okolje, v katerem lažje in uspešneje kot v realnem svetu navezujejo in vzdržujejo stike z vrstniki (Cerar, 2007, str. 288).

Socialna omrežja so prinesla številne spremembe na področju socialnih interakcij. Pogovori v živo so zamenjani s sporočili, klici in komentarji na spletnih objavah. Na takšen način se izgublja pomen stika v živo in neverbalne komunikacije, kar pa lahko vpliva tudi na kakovost in globino odnosov. Potrebno je omeniti tudi razvoj digitalne identitete, ki je pomemben vidik za socializacijo današnje mladine. Mladi lahko preko družbenih platform gradijo in predstavijo idealizirano verzijo sebe. Občudovanje navidezno popolnih življenj drugih na spletu, lahko hitro pripelje do občutkov zavisti, negotovosti, nizke samozavesti in primerjanja z drugimi. Na takšen način želijo tudi sami sebe na spletu prikazati v najboljši luči. To pa lahko negativno vpliva na njihovo čustveno počutje in sposobnost oblikovanja zdravih odnosov zunaj virtualnega sveta (Garcial-Vidal, 2023).

Problematika, s katero se sooča današnja mladina, so tudi okrepljeni občutki osamljenosti oz. socialne izključenosti. Pri osamljenosti ne gre toliko za pomanjkanje vidnih socialnih stikov mladih z vrstniki ali drugimi ljudmi, temveč za občutek, da večina odnosov nima globljega

pomena in so nastala zgolj začasno ali iz preračunljivosti. Osamljenost delimo na socialno in čustveno. Socialna osamljenost pomeni pomanjkanje socialnih stikov posameznika z drugimi in pomanjkanje socialne vključenosti, čustvena pa pomeni odsotnost čustvene navezanosti posameznika na druge ljudi. Zaznamujejo jo občutki zavrženosti, praznosti, strahu in tesnobe. Za socialno osamljenost so značilni občutki dolgočasja, brezciljnosti življenja in marginaliziranosti posameznika. Za mladostnika je ogrožajoča zato, ker je oblikovanje njegove identitete tesno povezano z izkušnjami skupinskih pripadnosti in potrjevanjem med vrstniki. Zato se mladi, ki doživljajo dalj časa trajajočo socialno osamitev od vrstnikov, pogosto odzivajo agresivno (Ule, 2008).

Okolje tipične sodobne družine predisponira mlade k odvisnosti od zaslonov. Že skoraj vsak član v družini ima pametni telefon, ob tem pa še kakšno drugo prenosno napravo. Otroci lahko že od rojstva opazujejo starše, kako dneve preživljajo za ekrani, ne vedoč, da je velik del uporabe zaslonov pri starših povezan s službenimi in drugimi obveznostmi. Težava nastane, ko starši zaradi tehnologije otroku ne posvečajo ustrezne pozornosti za ustrezno vzgojo otroka (Janis Norton, 2017).

V današnji družbi je postal odnos med prostim časom in tehnologijo vse bolj prepleten. Prosti čas je pomemben aspekt človekovega življenja, saj posameznikom omogoča priložnosti za vključitev v dejavnosti, ki nudijo užitek, sprostitev in zadovoljstvo zunaj dela in drugih obveznosti. Tradicionalno preživljanje prostega časa se nanaša na aktivnosti, ki so preproste narave, kot je npr. branje, šport, druženja s prijatelji, nakupovanje ipd. Tehnologija je preoblikovala tradicionalne predstave o prostem času in posameznikom omogočila priložnost za sodelovanje v novih prostočasnih dejavnostih. Vključenost spleta in videoiger so bistveno vplivale na življenje ljudi v prostem času v moderni družbi. Zagotavljajo lahko sprostitev, simulacijo in družbeno interakcijo z drugimi. Prosti čas ima številne koristi, saj med drugim zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje in povečuje ustvarjalnost. Pomembno pa je, da se ga koristi na zdrav način. Prispeva lahko k izboljšanju telesnega zdravja z večjo telesno aktivnostjo in zmanjšanjem sedečega vedenja. V kolikor mladim novodobni način preživljanja časa nudi možnost izogibanja odnosom in drugih socialnih interakcij, ga lahko opišemo kot problematičnega (Turhan, 2023).

### 1.3.3. Čustvena stiska

Po Kobal Grum (2000) je samopodoba bolj ali manj organizirana struktura lastnosti, potez, stališč, prepričanj in drugih psihičnih vsebin, ki jih posameznik pripisuje samemu sebi. Predpostavlja, da je samopodoba sestavljena iz 5 vsebinskih področij oz. sebstev.

Splošna samopodoba je sestavljena iz akademske (šolske) in neakademske samopodobe. Šolska samopodoba se oblikuje, ko začne otrok obiskovati šolo. Oblikuje se na podlagi svojih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanja za šolske predmete. Pod neakademsko samopodobo spada: telesna, medosebna ali socialna ter čustvena (Inštitut za razvoj človeških virov, 2018). Telesna samopodoba je terminološka oznaka za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu. Je v jedru naš identitete. Obravnavana je kot del samo-pojmovanja. Ta notranji pogled je povezan z občutji in mislimi, ki v določenih situacijah vplivajo na vedenje posameznika. V nekaterih primerih so lahko občutja, ki izhajajo iz ocene videza, pozitivna, v drugih primerih pa so lahko tako negativna, da vodijo celo v depresijo. Pozitivna telesna samopodoba zviša spoštovanje in prispeva k uspešnim medosebnim ali poslovnim stikom, medtem ko negativni pogled na lastno telo do take mere oslabi samozavest, da oseba ni pripravljena zapustiti niti svojega doma. Telesna samopodoba je subjektivna, osebna in hkrati družbeno strukturirana izkušnja. Nanjo pomembno vplivajo družbeni oz. kulturni faktorji (Kuhar, 2004, str. 86). Medosebna ali socialna samopodoba obsega zaznave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližnjimi osebami. Čustvena samopodoba pa obsega zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev (Inštitut za razvoj človeških virov, 2018).

Mladi, ki so pretirano izpostavljeni tehnologiji, lahko sebe začnejo ceniti preko sporočil, ki jih od tam dobivajo. V medijih je prisotna seksualizacija žensk, do katerih lahko dostopajo vse mlajša dekleta in lahko povzroča popačene predstave o svojem telesu, nizko samopodobo in depresijo (Taylor, 2015). Uporaba družbenih omrežji in samopodoba sta med seboj povezan pojav. Na eni strani lahko družbena omrežja pomagajo posamezniku do boljše samopodobe, ko mladi pridobivajo potrditve družbe s strani všečkov na objavah in pozitivnih komentarjev. Po drugi strani pa takšen način vodi do nižje samopodobe, ker postane oseba preveč odvisna od zunanjih potrditev. Idealizirana življenja in podobe, ki smo jim priča na družbenih omrežjih, obenem vodijo do primerjanja, ki v posamezniku vzbuja jezo in frustracijo, kar pa prav tako vpliva na njegovo samopodobo (Ozimek in Bierhoff, 2019). Ker pa tehnologija omogoča, da se mladi več izražajo, vadijo svoje socialne veščine, to pomaga pri večji samozavesti in

sproščenosti pri družabnih pogovorih ter ima lahko ob enem tudi pozitiven vpliv na samopodobo posameznika (Taylor, 2015).

Današnji mladostniki živijo v svetu, kjer se od njih že od mladih let veliko pričakuje. Pritisk šole, staršev in družbe povzroča stres. Mladi se tako obračajo na elektronske naprave, kadar so jezni in zaskrbljeni. Zavedajo se, da jim bo čas pred zasloni v pomoč pri začasni sprostitvi, saj si bodo tako pozornost preusmerili proč od skrbi. Mnogim umik v virtualni svet predstavlja mir in sprostitev, pobeg iz resničnega sveta ter odvračanje pozornosti od socialnih interakcij. Ker tehnologija omogoča instantno zabavo, lahko postane čas pred zasloni najbolj priljubljeno razvedrilo, kar lahko vodi v nadaljnjo izgubo zanimanja za dejavnosti, ki niso povezane z zasloni (Janis Norton, 2016, str. 90).

### 1.3.4. Fizična stiska

Tehnologija vpliva tudi na naše splošno počutje. Nemalokrat se zgodi, da se po daljšem času njene uporabe počutimo slabotno, vrtoglavo, občutimo lahko pekoče oči ali utrujenost. V splošnem obstaja pojav po imenu cybersickness. Ta se pojavi preko uporabe vsakodnevnih naprav, kot so telefoni, računalnik, televizija. Pri slednjem gre za skupino simptomov, ki se pojavijo kot posledica dlje trajajoče uporabe tehnologije. Simptome stanja lahko razdelimo v tri kategorije: občutenje slabosti, težave z očesno motoriko in splošna dezorientacija. Simptomi očesne motorike se pojavijo kot prekomerna obremenitev živca, ki nadzira gib oči. Tako se pojavlja napetost v očeh, utrujenost in glavoboli. Dezorientacija se kaže kot omotica in vrtoglavica. Omenjeni simptomi lahko trajajo dlje časa po prenehanju uporabe tehnologije. Povzročalo naj bi tudi motnje spanja (Jasper, 2021).

Motnje spanja so predvsem prisotne pri mlajši generaciji. Posebno pred spanjem se mladi radi sprostijo pred računalnikom, pametnim telefonom, kjer brskajo po spletu, socialnih omrežjih ali igrajo računalniške igre. To se lahko nezavedno zavleče pozno v noč, kar pa vpliva tudi na druga področja njihovega življenja, kot so težave s koncentracijo, sposobnostjo učenja in na njihovo splošno duševno zdravje (*The impact of technology and screen time on children's physical activity levels*, b.d.). Pogoste so lahko tudi bolečine v mišicah in hrbtu zaradi neprimerne telesne drže (Johnson, 2024).

Zadrževanje v sedečem položaju pred zasloni zmanjšuje našo telesno aktivnost. Ker se takrat odzivamo na zunanje dražljaje (televizijski ekran, računalniške igre) bolj kot na notranje signale lakote in sitosti, to lahko privede do nepotrebnega prenajedanja, tudi ko dejansko nismo lačni. Tako se lahko prehranjujemo več, kot naše telo dejansko potrebuje, kar na koncu vodi v

povečanje telesne teže (Sigman, 2013). Mladostniki, nagnjeni k prekomerni telesni teži, naj bi se bolj posluževali prekomerne uporabe tehnologije. Ali drugače, tehnologija povzroči, da mladi ostajajo doma, kar se povezuje s pomanjkanjem aktivnosti in naraščanjem telesne teže. To se smatra kot biološki problem (Zamani, Chashmi in Hedayati, 2009).

### 1.3.5. Stiske na področju izobraževanja

Z razvijanjem tehnologije se tudi šolstvo zateka k uporabi izobraževalne tehnologije z namenom, da bi pripomoglo učencem pri učenju. Izobraževalna tehnologija učencem nudi učenje na zanimive in inovativne načine. Omogoča lahko načine učenja, ki so bolj privlačni kot tradicionalne metode učenja. Tukaj lahko izpostavimo uporabo interaktivnih vaj, ki znotraj šolskega sistema nudijo novodobni način organiziranja učne snovi. Uporaba spletnih učilnic, forumov in drugih klepetalnic omogoča, da se učenci učijo drug od drugega, pri tem pa so lahko v kontaktu tudi s samim učiteljem (*The pros and cons of using educational technology,* b.d.). Tehnologija pripomore k bolj interaktivnemu učenju. Omogoča, da se mladi učijo preko iger ali videoposnetkov in tam poslušajo razlage snovi. Danes ni več potrebno obiskovanje knjižnic in prebiranje številne literature. S spletom se lahko dostopa do širokega nabora informacij, vključno z časopisi, članki, knjigami in drugim online gradivom (*The Oak-Tree Group of Schools*, 2020).

Kljub prednostim, ki jih sodobna tehnologija nudi, pa ta obenem lahko predstavlja moteč faktor za marsikaterega uporabnika. Brskanje po spletu, igranje spletnih iger, uporaba socialnih omrežji lahko odvračajo pozornost, motijo osredotočenost na učenje in pripomorejo k upadu koncentracije (*The pros and cons of using educational technology*, b.d.). Tehnologija omejuje sposobnost mišljenja. Ameriška raziskava z naslovom *Pero premaga tipkovnico* je pokazala, da pisanje na roko bistveno bolje prispeva k učenju in pomnjenju kot tipkanje na računalnik (Spitzer, 2021). Naši možgani so zasnovani tako, da si, če pišemo na papir, besedo bolje zapomnimo, kakor pa če tipkamo na računalnik (Spitzer, 2016, str. 63). Dokazano je tudi, da učenje prek elektronskih učbenikov poslabšuje učni uspeh v primerjavi s tiskanimi učbeniki (Spitzer, 2021).

Umetna inteligenca ima danes pomemben vpliv na področju izobraževanja. ChatGtp je klepetalni robot umetne inteligence, ki uporablja model GTP in analizira uporabnikov vnos ter generira odgovore na podlagi svojega razumevanja uporabnikovih potreb in ciljev. Sistem uporabe ChatGTP je postal hitro razširjen predvsem med mlajšo populacijo. Omogoča hitro pridobivanje informacij, odgovore na raznovrstna vprašanja, popravljanje besedil, prevajanje

in povzemanje besedil (Montenegro-Rueda, Fernandez-Cerero, Fernandez-Banatero in Lopez-Meneses, 2023). Ena izmed prednosti, ki jih tovrsten sistem ponuja, je nudenje možnosti individualnega učenja brez pomoči učiteljev. Na takšen način se učenci poslužujejo razlag učne snovi in ostalega nerazumevanja šolske snovi. Poleg tega lahko nudi takojšne informacije, ki so lahko ključne za učinkovito učenje, obenem pa omogoča pridobiti tudi druge informacije, ki so na spletu težje dosegljive. Montenegro-Rueda, Fernandez-Cerero, Fernandez-Banatero in Lopez-Meneses (2023) pa v svoji raziskavi ugotavljajo, da ima omenjen sistem za učence tudi nekatere slabe lastnosti. V 28 % naj bi prinašalo težave na področju izobraževanja. Vzrok leži v tem, da preveliko zanašanje na uporabo tehnologije vodi v zmanjšanje kreativnosti in upad lastnega razmišljanja pri mladih (Pfeifer, 2023).

### 1.4. Socialno delo v procesu pomoči

Mednarodna zveza za socialno delo in Mednarodna zveza socialnih delavk in delavcev sta sooblikovali definicijo socialnega dela: Socialno delo v stroki spodbuja družbene spremembe, premagovanje problemov v človeških odnosih, opolnomočenje in osvoboditev ljudi za to, da se doseže večja blaginja. S praktično uporabo teorij človeškega vedenja in socialnih sistemov socialno delo posreduje tam, kjer ljudje prihajajo v interakcije s svojim okoljem. Temeljni načeli socialnega dela sta načeli človekovih pravic in socialne pravičnosti (Zorn, 2005, str. 10).

Poštrak (2015, str. 10) poudarja, da je socialno delo z mladimi delo, pri katerem moramo z mladostnikom znati vzpostaviti ustrezno komunikacijo z jezikom sprejemanja in opogumljanja. Pogovor mora biti spoštljiv, izhajati mora iz jasno opredeljene vloge, odgovornega odraslega, spoštljivega zaveznika. Upoštevati moramo življenjski svet mladostnika in skupaj z njim povečevati njegovo sposobnost za odgovornost zase in svoje življenje. Ukrepe oblikujemo in dorečemo skupaj z mladostniki, da jih razumejo kot prevzemanje odgovornosti za lastna dejanja.

Mladi so eksperti na podlagi svojih osebnih izkušenj. Oni so tisti, ki nam lahko povedo, kako doživljajo dogajanje, naloga nas kot socialnih delavcev pa je, da analiziramo njihove pripovedi. Izhajamo iz obstoječega stanja: kakšni so mladostniki tu in zdaj. Vprašanje je, kaj lahko skupaj z njim storimo, da jim bo tu in zdaj bolje. Ne osredotočamo se na predstave o tem, kakšen bi naj bil popoln ali čim bolj »ustrezen« mladostnik, temveč na to, kako lahko konkreten mladostnik tu in zdaj, v takem življenjskem svetu, kakršen je, bolje živi. Življenjski svet mladostnika je kompleksen simbolni svet, v katerem se mladostnik poskuša čim bolje znajti. Zato razvije različne oblike ravnanja, strategije življenja ali preživetja. Strategije ravnanja ali

preživetja razvije oseba na podlagi svojih predstav o resničnosti in razlag o pomenu dogajanja (Poštrak, 2015, str. 3).

Za razumevanje mladostnika v stiskah, moramo razumeti njihov življenjski svet in njegove dejavnike odraščanja. Pri tem moramo upoštevati tudi dejavnike, zaradi katerih je morebiti razvil takšne načine ravnanja. Način njegovega ravnanja je torej odvisen od njegove matične družine, šole in drugih ustanov, vrstnikov, ponotranjenih vrednot in širšega družbenega okolja. Na podlagi poslušanja in spoznavanja njegove zgodbe bomo tudi mladostnika lažje razumeli. Posamezni dejavniki tveganja se med seboj lahko prepletajo in še toliko škodljivejše je, če ga strokovnjaki ne poslušajo ali poskušajo razumeti, kaj s svojim dejanjem sporoča. Ljudje, ki delajo z mladimi, morajo znati to sporočilo razumeti, saj šele na podlagi pravilno razumljenega sporočila lahko zastavimo ustrezno vzgojo ali svetovalno dejavnost (Mrežar, 2013, str. 2).

Ob vseh dejavnikih, ki lahko neugodno vplivajo na mladostnike, pa ne smemo pozabiti na pomen varovalnih dejavnikov, ki lahko izboljšajo kakovost življenja mladostnikov. Kaj je za določenega mladostnika varovalni dejavnik, je odvisno od njega samega, od njegovega življenjskega sveta. Najpomembnejši naj bi bili: družinsko medsebojno razumevanje, občutek sprejetosti med vrstniki in zadovoljstvo s prijatelji in samim seboj. Poudariti je še potrebno, da moramo varovalne dejavnike vedno odkrivati skupaj z mladostnikom, da glede na svoje in le zanj značilne potrebe postopno zbira pozitivne izkušnje, saj mu bo ob njih lažje razviti ustreznejše strategije ravnanja (Mrežar, 2013, str. 3).

V Sloveniji poznamo tri aktivna društva, ki omogočajo pomoč v okviru težav s prekomerno rabo tehnologije. To so:

- Logout: je center pomoči za težave s prekomerno rabo interneta. Gre za brezplačen svetovalni program (Logout, b.d.).
- Spletno oko: je prijavna točka, ki omogoča uporabnikom interneta anonimno prijavo posnetkov spolnih zlorab otrok na spletu (Spletno-oko, b.d.).
- Center Šteker: je svetovalnica, ki nudi brezplačna svetovanja brez čakalnih dob za posameznike s težavami na področju prekomerne in škodljive rabe zaslonskih tehnologij. Uporabnikom pomaga prepoznati znake zasvojenosti in jih poučuje o uravnoteženi in koristni rabi informacijsko-komunikacijske tehnologije. V sklopu programa uporabniku tudi ponuja pomoč pri vključevanju v resnično življenje, kot je pomoč pri navezovanju stikov in spodbujanje zdravega življenjskega sloga (Center Šteker, b.d.).
- Center za zdravljenje zasvojenosti Nova Gorica: izvaja aktivnosti za odkrivanje, zdravstveno in psihosocialno obravnavo ter preventivno delovanje na področju

odvisnosti. Gre za prvo in edino ambulanto v Sloveniji, ki se ukvarja z zdravljenjem nekemičnih zasvojenosti (Kocijančič, 2018).

V psihiatričnih bolnišnicah poznamo tudi oddelek za zdravljenje nekemičnih zasvojenosti, ki je namenjen zdravljenju nekemičnih oblik zasvojenosti, med katere štejemo motnjo prekomernega igranja videoiger in ostalih oblik digitalne zasvojenosti, kot so družbena omrežja, splet ipd. (Psihiatrična bolnišnica Idrija, 2024).

# 2. PROBLEM

## 2.1. Formulacija problema

Mladi se v obdobju odraščanja soočajo s številnimi izzivi in pritiski s strani šole, staršev, vrstnikov ali širšega družbenega okolja. V obdobju adolescence so še toliko bolj občutljivi za sprejemanje samega sebe, želje po vključenosti v ustrezno družbo, sprejetost med vrstniki pa jemljejo kot glavni vir samovrednotenja. Poleg vsem poznanih tradicionalnih pritiskov se mladi, rojeni v digitalni dobi, soočajo tudi z vplivi tehnologije na različnih področjih njihovih življenj. Ta vpliva na način, kako komunicirajo, se zabavajo, učijo ali celo dojemajo sami sebe. Na eni strani jim lahko predstavlja vir znanja in povezovanja, po drugi pa lahko prinese negativne posledice, kot so prekomerna uporaba družbenih omrežji, igranje računalniških iger, primerjanje z vsebinami na spletu ter zmanjšanje interesa za šolsko delo in fizično rekreacijo.

Za omenjeno temo raziskovanja sem se odločila, ker me je področje dela z mladimi zanimalo skozi celoten študij. Idejo za poglobljeno raziskovanje sem pridobila tekom opravljanja prakse na osnovni šoli, kjer sem tehnologijo začela dojemati kot problem, ki posega na različne aspekte mladostnikovega življenja.

Z diplomskim delom sem pridobila informacije o tem, kakšne so posledice uporabe socialnih omrežji na samopodobi mladih. Spoznala sem tudi, kakšna je povezava med spletnimi igrami in duševnim zdravjem mladostnikov. Dobila sem uvid, kako se uporaba mobilnih telefonov povezuje z njihovimi medosebnimi odnosi. Pridobila sem tudi informacije, kakšne izkušnje imajo mladi z zlorabljanjem tehnologije v šolske namene, in kako se uporaba spleta odraža na njihovi akademski uspešnosti. Raziskava bo pripomogla k seznanjanju stroke o tem, koliko so mladi seznanjeni z negativnim kontekstom tehnologije in kakšno dodatno pomoč bi morda še potrebovali. Gre za problem, ki se odraža na različnih področjih vsakdanjega življenja mladih. Informacije, ki sem jih pridobila, želimo povezati s socialnim delom in raziskati, kako lahko naša stroka v prihodnosti (več) prispeva k preventivi stisk, ki nastanejo v okviru vsakodnevne rabe tehnologije. Raziskava bo lahko predvsem pripomogla strokovnim delavcem, ki delujejo na področju socialnega dela z mladimi. Zbrani podatki bodo služili za pridobitev splošnih informacij o stiskah, in kako jih lahko kot stroka sami prepoznamo. Diplomsko delo lahko služi socialnim delavcem za spodbujanje medsebojnega sodelovanja mladih, dodatne fizične aktivnosti, dela na sprejemanju sebe in grajenju njihove samopodobe. Prav tako lahko pomaga tistim, ki se bodo v svojem poklicu srečali z žrtvami spletnega nasilja

oz. zlorab in mladostniki, ki se srečujejo s socialno izolacijo ter težavami v duševnem zdravju. S pridobljeno raziskavo želim pridobiti ideje, kako lahko kot socialni delavci prispevamo k zmanjševanju oz. preprečevanju nastajanja stisk pri mladih, ki nastanejo kot posledica novodobne tehnologije.

### 2.2. Raziskovalna vprašanja

Z raziskavo želim odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kakšna je povezava med spletnimi igrami in duševnim zdravjem mladostnikov?
2. Kako se uporaba tehnologije povezuje z medosebnimi odnosi med mladimi?
3. Kakšne so posledice uporabe socialnih omrežij na samopodobi mladih?
4. Kako se po mnenju mladih uporaba tehnologije povezuje z njihovim fizičnim zdravjem?
5. Kakšno vlogo ima med mladimi tehnologija pri šolskem delu?
6. Kako so mladi seznanjeni s pomočjo, ki je na voljo v primeru pojava negativnih posledic tehnologije, in kakšno pomoč bi še potrebovali?

# 3. METODOLOGIJA

## 3.1. Vrsta raziskave

Raziskavo lahko opredelim kot kvalitativno, empirično, uporabno in eksplorativno (Mesec, 2008).

Osnovno izkustveno gradivo raziskave predstavljajo besedni opisi intervjuvancev. Ti so v fazi obdelave gradiva besedno analizirani. Po Mesecu (2008) lahko tako svojo raziskavo opredelim kot kvalitativno. Zbirala sem novo, neposredno izkustveno gradivo, zato lahko raziskavo glede na odnos do neposrednega izkustvenega gradiva označim tudi kot empirično (Mesec, 2008). V raziskavi sem želela izvedeti več o tem kako se uporaba sodobne tehnologije pri mladostnikih odraža na njihovem vsakdanjem življenju. Raziskava je glede na odnos do praktičnega delovanja uporabna, saj menim, da bodo končni rezultati dali uporabna znanja socialnim delavcem na področju socialnega dela z mladimi in prepoznavanju stisk, ki lahko nastanejo kot posledica sodobne tehnologije. V raziskavi sem se dotaknila teme obdobja adolescence, duševnega zdravja, medosebnih odnosov, fizičnih stisk in uporabe tehnologije na področju izobraževanja mladih. Zaradi slednjega lahko svojo raziskavo opredelim tudi kot eksplorativno. Pri tovrstnih raziskavah je namen odkrivanje in formuliranje problemov s katerimi se lahko pripravimo na kasnejša, bolj natančna in poglobljena raziskovanja (Mesec, 2008).

## 3.2. Merski instrumenti in viri podatkov

V svoji raziskavi sem kot metodo zbiranja podatkov uporabila spraševanje. Pri tem sem kot merski instrument uporabila smernice za delno standardiziran intervju. Smernice za intervju so obsegale 24 vprašanj, ki so bila okvirna pripravljena vnaprej s pomočjo predhodnega znanja in prebrane literature. Med izvedbo intervjuja sem vprašanja prilagajala glede na sogovornika in mu po potrebi postavila podvprašanja. Nekatera vprašanja v intervjuju so bila odprtega tipa, nekatera pa kombinacija odprtega in zaprtega tipa. Smernice za intervju sem razdelila na posamezna področja. Prvi sklop vprašanj se je nanašal na povezovanje računalniških iger in duševnega zdravja, drugi na področje tehnologije in medosebnih odnosov, pri tretjem sem raziskovala kakšne so posledice uporabe socialnih omrežji na samopodobi mladih, raziskovala pa sem tudi, ali se uporaba tehnologije povezuje z njihovo fizično aktivnostjo. Raziskovala sem

še, ali je uporaba tehnologije povezana z njihovo šolsko uspešnostjo ter ali so mladi seznanjeni z morebitnim prejemanjem pomoči, in kakšno pomoč bi morda še potrebovali. Smernice za intervju so priložene v prilogi.

### 3.3. Populacija in vzorec

Populacijo izvedene raziskave predstavljajo mladostniki, ki se šolajo, stari med 11 in 15 let v Sloveniji v letu 2024. Vzorec, ki sem ga uporabila je neslučajnostni in priročni. Vzorec je neslučajnostni, saj vse enote populacije niso imele enakih priložnosti biti izbrane. Vzorec je tudi priročni, ker je bila raziskava izvedena na mladostnikih, ki so mi bili najbolj dostopni (Mesec, 2007). Intervjuje sem izvedla z 8 učenci osnovne šole Branik.

### 3.4. Zbiranje podatkov

Zbiranja podatkov sem se lotila z intervjuvanjem oseb, ki sem jih osebno spoznala v času svoje prakse na Osnovni šoli Branik. Meseca decembra 2023 sem kontaktirala svojo mentorico s prakse in ji predstavila nalogo. S šolsko psihologinjo sva se potem v mesecu januarju 2024 dogovorile, da otrokom predstavim svojo diplomsko nalogo in jih prosim za sodelovanje. Otrokom sem predstavila namen svoje naloge, utemeljila izbiro za omenjeno temo raziskovanja in način, kako bom pridobivala podatke. Seznanila sem jih tudi z anonimnostjo podatkov, ki jih bom pridobila v raziskavi. Učenci, ki so izrazili željo po sodelovanju, so morali pridobiti še podpisana soglasja svojih staršev, katera sem razdelila s pomočjo šolske psihologinje. Z vsakim učencem sem se individualno dogovorila za čas izvedbe intervjuja. Zbiranje podatkov je potekalo od 1. 2. 2024 do 15. 2. 2024. Vsi intervjuji so bili izvedeni v živo. Z namenom zagotavljanja večje pozornosti in občutka osebnega stika med samim intervjujem, sem se skupaj z dogovorom sogovornikov odločila, da bom intervjuje zvočno posnela.

### 3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatke sem obdelala in analizirala na kvalitativen način. V začetni fazi obdelave gradiva sem vse intervjuje iz glasovnih posnetkov prepisala v Word dokument. Najprej sem posamezne dele pridobljenih odgovorov označila, jim zapisala zaporedno številko in črko, ki pripada posameznemu intervjuju (A, B, C,…). Pridobljenim enotam sem pripisala pojem, kategorijo,

nadkategorijo in temo. Po končanem odprtem kodiranju sem zbrane podatke razvrstila še v osno kodiranje.

# 4. REZULTATI

**Računalniške igre in duševna stiska**

Za uvod v pogovor z mladimi sem jim postavila vprašanje ali igrajo računalniške igre. Vsi so na vprašanje odgovorili pritrdilno. Dva intervjuvanca sta dodatno izpostavila, da jih igrata skupaj s sorojenci ali s sošolci. Odgovori o pogostosti igranja iger so se razlikovali. V večini mladi igre igrajo vsakodnevno oz. večkrat na teden, le nekateri jih igrajo zgolj občasno. Polovica mladih je izpostavila, da prakticirajo igranje strelskih in nasilnih iger. Dva sta povedala, da igrata vsakič drugačne vrste iger. Intervjuvanci so izpostavili tudi igranje kreativnih iger, iger, ki vključujejo živali, zabavnih in športnih iger.

Mladi ob igranju iger doživljajo različne občutke. Intervjuvanci so izpostavili, da ob zmagovanju doživljajo pozitivne občutke (*A6: če zmagujem pa veselo, A7: navdušeno, G12: če zmagam v tisti igri, se počutim zelo vesela, G13: in ponosna nase, F6: malo sproščeno, če si zmagal, F7: pa tudi ponosno, da si nekaj zmagal, ali naredil*). Glede na vrsto iger intervjuvanec E poudarja, da ga igranje mirnih iger sprošča. Mladi dodajajo, da ob igranju pozabijo na vsakdanje težave in se odklopijo od resničnega sveta. Navajajo pa še veselje, zabavo, dobro voljo. Intervjuvanec C pove, da v igrah lahko narediš karkoli, kar ne moreš narediti v pravem življenju (*C7*: *lahko narediš karkoli, kar ne moreš narediti v pravem življenju*).

Intervjuvanci poročajo tudi o občutkih nelagodja med igranjem iger. Največ omenjajo občutke stresa, ki ga navadno občutijo v času pred zmago (*A9: to je po navadi pred zmago, E13: če sem zadnja proti enemu igralcu, potem je velik stres, če bom zmagala ali ne*) ali ob nedoseganju želenega rezultata v igri (*B9: Včasih sem bil pod stresom, B10 ko nisem dosegel tistega, kar bi si želel*). Intervjuvanca H in G izpostavita doživljanje stresa ob igranju strelskih iger (*G8*: *Ko igram kakšne strelske igrice, H8: V stresnih situacijah sem bil v strelskih igricah*). Poročajo tudi o občutkih jeze, ki so pri intervjuvancih A in G prisotni ob porazu (*A5*: *če zgubljam, se počutim jezno, G9: vedno on zmaga in postanem jezna*). Intervjuvanec E jezo omenja ob igranju akcijskih iger (*E6*: *bolj tako akcijo se pa bolj razjezim*). Omeni tudi občutke pospešenega bitja srca in kričanje (*E11: Ampak jaz v vsakem primeru kričim, kakor, da bi se pogovarjala z njim in bi me on lahko slišal, E14: tudi srce mi začne razbijati*). Intervjuvanec B navaja, da mu nelagodje vzbuja predvsem čas, ki ga posveča igranju igric, namesto da bi se posvetil šolskim obveznostim (*B11: Pa tudi včasih sem se slabo počutil, če sem več časa preživel na igricah, B12: kot pa da bi delal kaj pametnega za šolo*).

Nekaj intervjuvancev težko opredeljuje svoje počutje po igranju iger, poudarijo drugačnost (*B21*: *ko končam z igranjem igric, se nekako počutim drugače, F16: Drugače, F18: Ne vem, kako bi ti to prav opisala*). Večina mladih je izpostavila, da se med igranjem igric počutijo bolje, prav tako tudi po prenehanju igranja iger. Intervjuvanca G in H dodata, da jim zmaga v igri prinese veselje in polepša nadaljnji dan. Nekaj intervjuvancev je odgovorilo, da se po končanem igranju počutijo utrujene, izčrpane in izboljšanega počutja ne opazijo. Eden izpostavi, da mu izguba v igri pokvari cel nadaljnji dan in zbije motivacijo za katerokoli nadaljnje delo.

Umik od realnosti

Večina mladih pravi, da se velikokrat zateče k igranju iger z namenom, da pozabi na stres, težave in vsakdanje obveznosti. Med njimi je bil najpogosteje naveden odgovor, da se to dogaja ob prepiru s starši, ob pridobitvi slabe ocene v šoli ali v času, ko je veliko šolskih obveznosti. Intervjuvanci izpostavljajo, da se k igram zatečejo ob slabi volji, med pavzo učenja ali takrat, ko želijo z učenjem odlašati. Intervjuvanec H pove, da se k igram težko zateče, saj od njega mama zahteva, da najprej postori tisto, kar je treba, in lahko šele nato igra igrice.

Večina mladih je povedala, da jim igra predstavlja možnost odklopa, odmika od resničnega sveta in od problemov. Intervjuvanec H dodaja, da zaradi možnosti odklopa od resničnega sveta težko preneha z igranjem iger. Nekaj jih je omenilo tudi, da jim igra predstavlja način sprostitve, pozitivno prispeva k počutju, pomaga pri soočanju s stresom v šoli in nudi možnost odklopa od realnega življenja. Intervjuvanec C pravi, da igre omogočajo, da si lahko kjerkoli in kadarkoli (C32: *omogočajo ti, da v bistvu si karkoli in kjerkoli v igricah*), eden pa dodaja, da bi brez igranja iger glede na način življenja, ki ga ima, zapadel celo v depresijo in stres (H18*: Drugače, glede na moj način življenja, bi padel v velik stres, H19: depresijo*).

Spremembe v vedenju

Večina mladih je opazila spremembe v vedenju zaradi igranja iger. Sama pri sebi sta spremembe opazila dva intervjuvanca. Drugi mladi poročajo o tem, da so spremembe v vedenju opazili starši. Poročajo, da so starši pri mladih opazili večjo konfliktnost, sitnost, živčnost, apatičnost in čudaško vedenje (*E32: mi pa starši rečejo, da sem potem zelo konfliktna, E33: sitna, F20: Ona bi sicer rekla, da sem po igranju še nekoliko bolj živčna, F21: in sitna, H31: Ma ja v bistvu rečejo, da sem malo čuden, H32: Da sem živčen, H33: mama mi vsakič reče, da sem apatičen*).

Skoraj vsi mladi so imeli izkušnjo agresivnega vedenja zaradi igranja igric. Večina jih je poudarila, da se med igranjem soočajo z občutki jeze. Pri večini intervjuvancev prihaja tudi do kričanja, udarjanja oz. uničevanja predmetov, metanja predmetov na tla in uporabe neprimernih besed. Intervjuvanec E poudari, da vredne predmete okoli sebe pred igranjem igric raje odmakne. Svoje agresivno vedenje razlaga kot posledico igranja agresivnih iger. Pove tudi, da mu igre povzročajo izpade, zaradi katerih nima zmožnosti samokontrole, kot je recimo udarjanje s pestjo ob mizo. Intervjuvanec H omeni, da je agresivno vedenje prisotno v času izgubljanja v igri. Agresivno vedenje iz računalniške igre projicira na družinske člane. En mladostnik pove, da je v njegovi družini brat potreboval strokovno pomoč, ker je imel izpade zaradi neprostovoljne ločitve od naprav.

Večina mladih je poročala o tem, da igre posegajo na številna področja njihovih življenj. Nekaj jih je povedalo, da igranje iger posega med njihove šolske obveznosti, težave jim povzroča zaradi neopravljanja domačih nalog, pozabljanja in prelaganja šolskih obveznosti. Zaradi igranja iger pozno v noč poročajo tudi o težavah z odhodi v šolo, nesledenjem pri pouku, padanjem ocen in zmanjšanju produktivnosti v šoli.

Mladi poročajo o poseganju računalniških igric v spalno rutino. Omenjajo pozne odhode v posteljo in krajši spanec, katerega razlog je prilagajanje časovnim razlikam zaradi časovnega usklajevanja s soigralci iz drugih držav. Kot posledico omenjajo celodnevno utrujenost in neprespanost. Nekaj jih poroča, da so v tem primeru ukrepali starši, ki so vzpostavili omejitev glede časa, ko mladostnik lahko napravo uporablja, ali pa so jim naprave pred spanjem odvzeli.

Intervjuvanci poročajo o poseganju iger v odnose. Poročajo o nevoljnosti za druženje s prijatelji in izpostavijo dejstvo, da je igranje iger pomembnejše kakor družba s sovrstniki. Omenijo, da so zaradi igranja iger doma prepiri s starši. Starši intervjuvancev so pri tem ukrepali tako, da so na naprave namestili Family link, ki kontrolira čas in vsebine, preživete na telefonu.

Intervjuvanec C poroča, da mu je igranje iger pomembnejše od športnih aktivnosti. Pove, da ima težave z odklopom od naprav. Dodaja, da se je odmaknil od igranja določenih iger, saj se zaveda škodljivosti agresivnih iger. Večina mladih je dodala zavedanje slabega vpliva, ki ga imajo igre na njihov vsakdanjik, in da se zmotnega vedenja zavedajo.

**Socialna stiska in medosebni odnosi**

Raziskovala sem tudi, kako potekajo druženja mladih s prijatelji v prostem času. Skoraj vsi mladi so povedali, da jim je s prijatelji ustrezneje preživljati prosti čas v živo, kakor prek informacijsko-komunikacijske tehnologije . Intervjuvanec G pravi, da je to zato, ker je v živo

več možnih aktivnosti (*G36: ker je v živo več za delat*). Intervjuvanca A in H sta izpostavila, da se med seboj največ družijo po šoli in na igrišču. Drugi so povedali, da se družijo med šolskim časom, na pijači, skupaj nakupujejo, ustvarjajo, kuhajo in s prijateljem skrbijo za konja. Nekaj jih je izpostavilo, da se v prostem času med seboj pogovarjajo (A29: *si med seboj povemo, kar se je zgodilo novega v dosedanjem času*, D26: *pogovarjamo o kakšnih zanimivih stvareh, ki jih kdo ne ve, pogovarjamo o kakšnih praktičnih stvareh, E40: po navadi se pogovarjamo, G32: se dobimo kje v živo pač in se pogovarjamo*). Intervjuvanec C pravi, da se v živo ne pogovarjajo o osebnih temah (C40: *v živo se po navadi ne pogovarjamo tako osebnih tem*). Mladostnik je povedal, da se s prijatelji družijo v večernem času ali konec tedna. Več se med seboj družijo v času počitnic, ko se skupaj kopajo (*B51:Potem gremo malo tle do enega Zavivanca, je kraj, kjer se lahko kopaš ali pa družiš*). Eden izpostavi, da se navadno zbirajo na določenem mestu (*C33: Navadno se dobimo na enem kraju*).

Prosti čas med seboj preživijo tudi prek informacijsko-komunikacijske tehnologije. Nekaj mladih je izpostavilo, da prosti čas preživijo prek skupnega igranja računalniških iger. Eden omeni, da večino druženja poteka prek socialnih omrežji. Izpostavili so tudi, da se s prijatelji pokličejo, vendar v primerih, ko gre za šolske obveznosti, ali če se ne morejo videti v živo (*B54: se pokličemo, če je kej za nalogo, E44: ko se kličemo, je po navadi bolj za šolo, F38: se ne morava veliko videti, zato se po klicu pogovarjava, G34: pokličemo se, če je dež zunaj po navadi*). Dva sta povedala, da se včasih dobijo prek Discorda (C35: *Ma nikoli ne delamo na Diskortu nič za šolo, ampak se bolj družimo, C36: Tam si marsikaj povemo, včasih celo več kakor v živo*). Na vprašanje, zakaj je temu tako, pove (*C37: včasih smo na diskortu in istočasno igramo še igrice, C38: in v tistem času se potem vsi toliko sprostimo, C39: da si brez težav vse povemo in zaupamo*). Intervjuvanec B pravi, da mu je druženje prek tehnologije nezadovoljiv način druženja, in da se počuti depresivno, če se ne more videti v živo. Intervjuvanci pravijo tudi, da prosti čas neradi preživijo za ekrani, le (*D30: če si imamo res kaj nujnega za povedati*), ter da je takšen način druženja nezanimiv (*E46:se mi pa res ne zdi zanimivo*), in (*F39 če ni druge možnosti, se pač družiš tudi prek telefona, F42: Preko videoklica ne moreva početi stvari, kot jih drugače počneva skupaj, F44: to prek telefona mi pomeni nič, je ravno tisto za silo za rečt*). Le eden od mladih je izpostavil, da mu je ustreznejše preživljati prosti čas s prijatelji prek informacijsko-komunikacijske tehnologije. Takšen način druženja ga ne moti in se mu zdi enostavnejši (*H52: Mislim, me niti ne moti toliko, saj se vidimo čez teden v šoli*, *H53*: *Se mi zdi bolj na »komot« tako*).

Večina mladih poroča o tem, da v njihovih družinah ni prekomerne uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije, in da je uporaba naprav v družini ustrezna, v kolikor gre za potrebe

službe. Mladostnika dodajata še, da imata z družino dobre medosebne odnose, si kot družina med seboj namenijo skupen čas, naprave pri njih nimajo višje vrednosti, saj jim je skupni sprehod v naravi pomembnejši od uporabe tehnoloških naprav.

Nekaj intervjuvancev je poročalo o tem, da jih prisotnost informacijsko-komunikacijske tehnologije v družini ovira. Intervjuvanci občutijo nervozo, jezo, občutek zapostavljenosti, nevidnosti in občutek, da je staršem splet zanimivejši kakor posvečanje družini. Omenjajo, da niso deležni ustrezne pozornosti. Prisotno je pretvarjanje, da se med seboj poslušajo, v resnici pa se ne, ker zaradi uporabe naprav člani družine preslišijo pogovor. Intervjuvani mladostniki poročajo o tem, da takrat članom družine svetujejo odložitev oz. neuporabo naprave ali pa jih poskušajo usmeriti v druge aktivnosti. Izražajo tudi željo po tem, da bi si želeli biti bolj v stiku s svojo družino, saj naprave zmanjšujejo čas, ki bi ga lahko kot družina preživeli skupaj. Omenijo tudi, da jih prisotnost naprav zmoti med obroki, saj je po njihovem mnenju takrat čas za družino.Intervjuvanec E izpostavlja, da njihova družina veliko časa nameni uporabi naprav. Izpostavi svojo mamo, ki veliko uporablja socialna omrežja, kar opiše kot moteče, saj takrat družinskemu življenju ne namenja ustrezne pozornosti (*E55: V bistvu mi ne namenja neke pozornosti, E56: Želela bi si biti bolj v stiku s svojo družino*). Mama redno objavlja slike na Facebooku, da se lahko pohvali pred drugimi starši, kjer prikazuje popolnost njihove družine. Takšno vedenje je po mnenju mladostnika nepristno (*E68: se mi je zdelo, da je želela družinsko sliko ob torti samo zato, ker se je potem lahko pohvalila pred prijateljicami na Facebooku, kakšna družinica smo, E69: Jaz pa sem to začutila in se mi je zdelo res za malo vse skupaj, E70: Potem sem se ujezila, ker bi mi več pomenilo, da bi bila tam bolj pristna*). Tudi brat tega mladostnika čas raje preživlja na telefonu kakor se druži s svojo družino.

Intervjuvanec F izpostavlja, da ima slab odnos z očetom. Oče je veliko na telefonu, kjer igra igrice (*F50: V bistvu on niti ne živi z nami. Ampak tudi ko pride na obisk, je na tisti reči, F58: ampak je za namene igric, in to je mene pač ful zmotlo*). Zaradi uporabe naprav ne opravlja družinskih obveznosti. Mladostnik poroča o krivici, da mu oče omejuje uporabo telefona, kljub temu da je sam neprestano na telefonu (*F64: tata recimo ne, on je tam na telefonu še takrat, ko nas vidi, F65: meni ga pa on lepo vzame, F66: in kaj pa naj delam, če je on na telefonu?*). Po njegovem mnenju so starši otroku za zgled. Mladostnik očetovo igranje iger opiše kot otročje, saj več časa nameni uporabi naprav kot družinskemu življenju. O tem se je pogovoril tudi s svojo mamo, ki se strinja o očetovi neustrezni uporabi naprav, zaradi česar tudi med njima z očetom pogosto prihaja do prepirov.

Nekaj mladih je poročalo o tem, da se jim pogosto dogaja, da nekdo od prijateljev v družbi uporablja telefon, namesto da bi se družil. Pri tem intervjuvanec C poudarja, da je uporaba

telefona v družbi ustrezna zgolj v primeru, da gre za skupno aktivnost na telefonu in je tam lahko udeležena celotna družba. Intervjuvanci navajajo številne negativne občutke: občutenje jeze, nezadovoljstva, nervoze. Vedenje opišejo kot nevljudno, moteče, v družbi pridobivajo občutek, kot da ne obstajajo, da so zapostavljeni, zanemarjeni, nepomembni. Dobivajo občutek kot da si prijatelj ne želi družbe kljub lastnemu povabilu, občutek imajo, da jih ima oseba za norca, sami se sekirajo, da so dolgočasni in v družbi ne pridobivajo ustrezne pozornosti.

Mladi pravijo, da je ustrezneje, če se v družbi med seboj družijo vsi člani. Kot ukrep navadno prijateljem izrazijo željo po odložitvi naprav, ali pa vsi prisotni umaknejo svoje telefone (A40: *Po navadi damo tudi telefone na kup in jih med druženjem niti ne uporabljamo, B67: rečemo potem, naj spravi, D51: po navadi se oglasim in rečem, če se lahko raje družimo*, *E73: pač smo ji rekli, naj da proč telefon*). Uporabo telefona vidijo ustrezno v času, ko so sami, ne pa v družbi prijateljev. Uporaba je razumljiva v primeru, da tema pogovora ni zanimiva, ali da ima mladostnik nujne opravke prek telefona (*D46: razumem, ker nekomu lahko ni zanimiva tema, D47: ali pa ima druge opravke*). V kolikor oseba telefona ne želi umakniti, mu družba telefon odvzame ali skrije (A37: *mu vzamemo telefon, B68: Če noče spravit, mu ga pa kar vzamemo*, *C51*: *smo potem temu kar vzeli telefon*, *F79*: *ji pač vzamem telefon*). Intervjuvanci pravijo, da se zato trudijo zavzemati za interese vseh v družbi z namenom, da ne uporabljajo telefona ali da kdo v družbi ne občuti izločenosti. Način uporabe naprav po besedah mladih kvari druženje, povzroča miselno odsotnost in neposlušanje oz. sledenje pogovoru (*C54: samo kvari naše druženje, E72: Sploh ni bila prisotna igri in tako*, *F77*: *sem kdaj tko, a si me sploh slišala*?, G45: *se mi je zdelo, da me ne posluša*).

Tehnologija v pomenu odnosov

Kot prednost odnosov prek tehnologije so mladi najpogosteje izpostavili možnost, da si med seboj lahko kadarkoli povezan, da lahko ohranjaš stike z nekom, ki je fizično oddaljen, in da imaš možnost sprotnega komuniciranja (*B71: lahko kadarkoli povezan, C59*: *kadarkoli vse poveš preko telefona, F81: če ne živiš ravno skupaj z nekom, si lahko še vedno v nekih stikih, F85: si lahko skozi povezan, G48: da se lahko pogovarjaš ves čas, H68: pomaga pri tem za odnose s tistimi, ki so bolj iz oddaljenih krajev*). Intervjuvanci so omenili tudi, da se lahko pokličeš takoj, ko kaj ne veš, ponuja takojšnjo možnost razrešitve medsebojnih nesoglasij in prihranitev časa v komuniciranju s pomočjo socialnih omrežij (*B69: Da lahko tudi kdaj, če kaj ne veš, nekoga pokličeš, B70: da si se nekaj skregal s prijateljem in ni ravno jasno med nama. Pa, da si lahko kar preko telefona poveva, H70: je kar prednost, če si lahko pišeš prek socialnih*

*omrežij*). Dodali so še, da lahko hitro pridobivaš šolsko gradivo, si med seboj pošiljaš šolske zapiske, posnetke, ponudiš pomoč in razlago šolske snovi.

Mladi pravijo, da imajo odnosi prek tehnologije več slabosti kakor prednosti (*D62*: *Po mojem mnenju je več slabosti, kakor prednosti, E78: vidim bolj slabe lastnosti*). Intervjuvanec A izpostavlja, da ni občutka večje povezanosti ali opaženih kakšnih pozitivnih učinkov tehnologije na odnose (*A41: Jaz mislim, da nas nič kaj bolj ne poveže, A46: ne vidim nobenih dobrih učinkov glede tehnologije v smislu povezovanja in odnosov*). Intervjuvanci pravijo, da so odnosi prek tehnologije bedni, dolgočasni, da živiš v svojem virtualnem svetu in se ne soočaš z realnostjo (*A48: postane bedno, A49: dolgočasno čez nekaj časa, C62: se ne soočaš z realnostjo*, *C63: ampak živiš v nekem svojem virtualnem svetu*). Prek spleta se določene osebe lahko predstavljajo kot nekaj, kar niso, in tam izražajo navidezno moč. Nekaj mladih kot problematiko izpostavlja tudi to, da si prek tehnologije lahko že vse poveš sproti, nakar zmanjka komunikacije v živo. Kot slabost intervjuvanec F izpostavi tudi, da se mladi pogosto pogovarjajo zgolj o tem, kaj se dogaja na socialnih omrežjih (*F90*: *potem razmišljaš samo o temu in so pogovori samo o temu*). Odnosi v živo so bolj zabavni, saj se lahko več dogaja, skupaj počenjaš neumnosti (*A50: v živo lahko delaš bedarije in je dosti bolj zabavno*).

**Čustvena stiska**

Med odgovori o uporabi socialnih omrežij je pri mladih najbolj prevladovala uporaba Tiktoka, in Snapchata. Dva sta poročala o uporabi Instagrama. Intervjuvanci omenjajo še uporabo Youtuba, Pinteresta, Discorda in Facebooka. Intervjuvanec F omenja, da so mu starši prepovedali uporabo socialnih omrežij, saj naj bi bila uporaba nevarna, predvsem aplikacija Tiktok. Poroča tudi o tem, da so starši namestili aplikacijo Parents Control in določili t.i. screentime, ki mladostniku kontrolira čas, ki ga lahko preživi na aplikaciji.

Vsebine, ki jih mladi spremljajo, so raznolike. Intervjuvanci poročajo o spremljanju avtomobilov, mehanikov, fitnesa, oblikovanju notranjih prostorov, korejskega popa, anime, jahalnih klubov, kuhanja in športa. Razlogi za spremljanje teh vsebin so različni. Nekaj mladih je izpostavilo, da se na podlagi tega, kar tam spremljajo, učijo za prihodnost (*B83*: *Tudi v srednji šoli, da bom malo več od tega vedel, G56: recimo že zdaj poskušam pridobiti kakšna znanja za naprej)*. Vsebine spremljajo na podlagi lastnega interesa oz. želje, da tudi sami nekoč postanejo notranji oblikovalec, kuhar, tekmovalec na konjskih dirkah ali živijo v azijski kulturi. Intervjuvanec F je izpostavil, da mu je spremljanje določenih vsebin pomagalo pri premagovanju osebne krize v času ločitve staršev (*F105*: *potem, ker sem bila pač bolj v takem obdobju, sem videla, da je to tisto nekaj, kar bi mi morda pomagalo priti iz te krize, ki sem jo*

*imela*). Pod razloge za spremljanje vsebin mladi navajajo tudi učenje za izobrazbo, pridobivanje idej za delo na sebi, spreminjaje počutja, učenje motivacije, discipline in sledenje načinu življenja, s katerim se sami poistovetijo (C76: *me je pritegnilo, da tudi sam začnem delati na sebi, E90: spremljam nek njihov način življenja, ker se sama poistovetim z njihovim načinom življenja,* G60: *spremljam njeno življenje na sploh, ker se v njem najdem*).

V večini so mladi odgovorili, da se z vsebinami, ki jih spremljajo prek spleta, ne primerjajo. Mladi so povedali, da jim primerjanje z vsebinami na spletu ne vzbuja slabega počutja, kljub temu da bi si želeli imeti takšna življenja, kot jih prek naprav spremljajo. Eden poudari, da nima želje po primerjanju in iskanju podobnosti, saj se zaveda, da je vsak drugačen s svojimi cilji in interesi. Intervjuvanca C in G sta izpostavila, da se z vsebinami vseeno primerjata, čeprav dodajata, da se zavedata, da to ni ustrezno. En mladostnik pove, da se primerja in bi si tudi sam želel takšen način življenja kot ga spremlja preko vsebin na socialnih omrežjih.

Na kakšen način vplivajo spremljane vsebine na mlade, so bili odgovori precej raznoliki. Posamezniki tako izpostavljajo ureditev fitnesa doma, pogosto preoblikovanje domačega pohištva, ideje na spletu spodbudijo dekoracijo notranjega prostora, pa tudi večji trud za ocene, spodbuditev za začetek plesne kariere, spodbujanje razmišljanja o plesni avdiciji.

Na vprašanje, ali imajo mladi na spletu kakšnega vzornika, so odgovarjali različno. Posamezniki omenjajo spremljanje mehanikov, trenerk konjev, prejemnico Michelinove zvezdice in nogometašev. Nekaj jih je poudarilo, da ima na spletu veliko vzornikov, nekaj pa, da spremljajo zgolj eno osebo. Pravijo, da se na podlagi tega učijo, kako delati z denarjem, kako uspeti v življenju brez šole, učijo motorične spretnosti, vzpostavljajo začetek karierne poti, in kako ohranjati uspešnost kariere. Nekateri izražajo željo po podobni karieri, kot jo imajo njihovi vzorniki, željo po boljši fizični moči, kondiciji, stilu, modi in aktivnostih. Intervjuvanec A omenja: (*A57: še posebej pa spremljam enega*, A58: *ta uči mlajše generacije, kako delati z denarjem, A60: uči nas, da šola ni toliko pomembna, kot vsi pravijo, A61: ampak da se da tudi brez nje v življenju uspeti, A63: se vsi jezijo, ker ne dajem takšnega poudarka na šolo, A64: zdi se mi, da če je on zmogel uspeti brez dela, lahko tudi jaz*).

**Fizična stiska**

Nekaj mladih poroča, da jim daljša uporaba tehnoloških naprav povzroča utrujenost, zaspanost oz. željo po počitku. Izpostavijo tudi nervozo, sitnost in to, da se zaradi daljše uporabe počutijo slabo. Intervjuvanec H posebej izpostavi: (H90: *Po daljšem času uporabe se počutim praznega*, H91: *se počutim kot da sem nekaj zgubil, v smislu, kaj sem jaz delal tukaj 6 ur, H92: med drugim sem zamudil čas za učenje, H93: in po končanem, ko grem spat, se počutim zelo*

*slabo, H94: in stresirano, H95: ker se nisem učil za spraševanje za jutri*). Posebej izpostavi tudi, da se po uporabi počuti bolj izčrpanega, kakor pa napolnjenega z energijo.

V kontekstu daljše uporabe nekateri pravijo, da delajo vmesne odmore, naredijo kakšno gibalno vajo. Eden posebej izpostavi, da ni oseba, ki ima rada tehnologijo, in da so mu bližje ročne spretnosti.

Odgovori na vprašanje po doživljanju telesnega nelagodja so bili precej enotni. Mladi navajajo bolečine v rokah in hrbtu, občutenje glavobola, težave z očmi, občutek mravljinčenja in bolečine v mišicah. Eden izpostavlja tudi, da ima zaradi tega morebitne težave s hrbtenico, prav tako pa se mu je zaradi prekomernega gledanja v zaslon poslabšal vid. Intervjuvanec H pravi, da ima zaradi držanja telefona deformiran mezinec (H100: *Mezinec na levi roki se mi je uvil od držanja telefona*).

V večini so mladi izpostavili, da jim je fizična aktivnost bolj pomembna od uporabe tehnologije, posameznik omenja, da starši spodbujajo zunanjo aktivnost brez uporabe telefona (G116: *Meni so starši dovolili šele letos imeti mobilne podatke ravno s tem namenom, da ne bi bila zunaj na telefonu in tko, ane*). Nekaj mladih pa je na to, da se uporaba tehnologije odraža na njihovi fizični aktivnosti odgovorilo pritrdilno. Intervjuvanci izpostavljajo (C93: *se je že zgodilo, da si nisem želel na treninge, ker mi je bil računalnik, telefon bolj zanimiv.*), (E112: Če *imam možnost biti na telefonu, bi raje to izbrala, kot da bi odšla ven*), prav tako omenja, da je druženje s prijatelji na telefonih boljše od zunanje aktivnosti (E114: *Raje smo skupaj v živo na kakšnih telefonih, kot pa da smo zunaj in ne vemo, kaj delati*.), (G72: *Sem pa tudi že zavrnila prijatelje, G73: ali pa kakšno športno dejavnost, pa sem bila raje na telefonu*).

**Akademska stiska**

Nekaj mladih navaja, da tehnologijo uporabljajo v šolske namene. Najbolj je prevladoval odgovor, da prakticirajo uporabo aplikacije Photomath, posamezniki pa omenjajo uporabo raznih forumov, Wikipedije, E-asistenta, PowerPointa, iskanje povzemanja šolske snovi na spletu in hitrih razlag snovi. Omenijo tudi uporabo Chatgtp. Pri slednjem je nekaj mladih navedlo, da se uporabe umetne inteligence izogibajo, ker je lahko nezanesljiv vir. Spet drugi glede uporabe Chatgtp navajajo: (*Mi je veliko bolj enostavno (C99), ker vse naredi namesto mene (C100). Potem meni ni treba dosti razmišljati (C101*). V posameznem primeru mladostnik izpostavlja, da je ustrezneje učenje na papirju, na obveznosti v spletni učilnici pogosto pozablja, v kolikor se more učiti prek računalnika, do tega doživlja odpor. Poudarja, da si učno snov lažje zapomni na papirju kakor na računalniku. Dva izpostavljata, da jim splet nudi predvsem možnost goljufanja pri domačih nalogah, pri čemer eden dodatno pove, da ga je takšen način

pripeljal do slabih rezultatov v šoli, saj sam ni imel nobenega pravega znanja. (G77: *In potem test sem pisala negativno, ker pač nisem nič znala, G78: ker sem vse domače naloge goljufala, G78a: Meni se je zdelo fajn, ker me je učiteljica hvalila, kako vse znam. In potem pa na testu se je videlo, da ni bilo v resnici nobenega znanja*).

V kontekstu slabosti so mladi predvsem izpostavili to, da se zanašaš v večji meri na tehnologijo, tako lahko ne poslušaš v šoli, ne razmišljaš s svojo glavo in daješ izobrazbi manjši pomen. Nekaj jih je poudarilo, da je uporaba tehnologije lažja možnost kakor razmišljanje s svojo glavo. Posameznik omenja tudi, da spodbuja lenobo. Mladi so izpostavili, da je splet lahko nezanesljiv. Kot slabost posameznik navaja posvečanje časa napravam namesto koristnejšemu delu.

V kontekstu prednosti je prevladoval odgovor, da je koristna uporaba interaktivnih vaj za učenje. Nekaj mladih je izpostavilo, da jim nudi nasvete, kako se učiti, možnost olajšave učenja in možnost učenja skupaj s prijatelji. Dodali so še, da jim nudi možnost dogovarjanja za šolske obveznosti in enostavno pridobivanje oz. izmenjavo šolskih dokumentov. Nekaj jih je poudarilo, da je včasih tehnologija kot edini vir znanja, in da brskanje in prebiranje vsebin na spletu omogoča širitev svojega znanja.

Večina mladih je izpostavila, da jih tehnologija pri učenju ovira. Pravijo, da je učenje brez telefona mirnejše, in da ga zato ob učenju postavljajo na ustrezno mesto. Kot težavo so izpostavili predvsem moteča obvestila, in da se lahko zamotiš za veliko časa. Kot preventivo uporabljajo funkcijo silent mode oz. na napravi izklapljajo zvok. Intervjuvanec G omenja, da mu mama pred učenjem telefon odvzame. Po besedah posameznikov jih naprave ovirajo, v smislu da prestavljajo učenje ali zamujajo čas, ki bi ga lahko namenili učenju, saj se na spletu ukvarjajo z nepomembnimi stvarmi. Pobira pa tudi koncentracijo in energijo za šolsko delo. Eden pove: (H97: *Če bi se več učil, namesto bil na telefonu, bi to bilo tudi veliko boljši, H98: Rekel bi, da zaradi tehnologije » zabušavam v lajfu«*).

**Prejemanje pomoči**

V večini mladi pravijo, da se jim zdi, da so o ustrezni uporabi tehnologije dovolj ozaveščeni. Intervjuvanci so izpostavili, da kot nevarnost uporabe predstavlja možna kraja osebnih podatkov, pri uporabi spleta smo lahko neprevidni in ne smemo sprejemati neznancev. Dva sta izpostavila, da se o ustrezni uporabi tehnologije počutita premalo ozaveščena, zaznavata potrebo po večji ozaveščenosti, in da je tudi v šoli premalo pogovorov na omenjeno temo. Intervjuvanec D je sicer poudaril, da so v šoli imeli ustrezne pogovore na to tematiko, in da so se pri določenih predmetih učili o raznih prevarah, ki se lahko dogajajo na spletu.

Odgovori mladih na vprašanje, na koga bi se obrnili, v kolikor bi zaznali pri sebi stisko, so bili precej enoti. Skoraj vsi so odgovorili, da bi se zaupali svojim ožjim družinskim članom (staršem, sorojencem, starim staršem). Le en intervjuvanec je povedal, da bi si želel pomagati sam, uteho bi poiskal tudi pri živali. Nekaj jih je povedalo, da bi se zaupali svojim prijateljem. Vsi mladi so odgovorili, da bi zavrnili pomoč šolske psihologinje, eden je omenil, da bi se s strokovnjakom sicer želel pogovoriti, vendar v končni fazi. Kot razlog so po večini navedli, da se jim stiske zdijo nekaj osebnega, česar ne bi želeli deliti s šolsko psihologinjo. Dva sta pri tem dodala, da s svojo šolsko svetovalno delavko nimata vzpostavljenega dovolj osebnega odnosa.

V splošnem so ob koncu mladi posamezniki izpostavili več okvirnih tem. Eden je želel izpostaviti problematično temo zasvojenosti, saj je tudi sam imel izkušnjo z zasvojenostjo s pornografijo. Intervjuvanec D je povedal, da je uporaba tehnologije lahko dobra ali slaba. Odvisno je od načina, kako jo uporabljamo (*D109: Mislim tehnologija je po eni strani dobra, po eni strani slaba, D110: Spet je odvisno od tega, kako jo nekdo uporablja*). Kot slabost je omenil to, da vedno več ljudi pozna delovanje spleta. Zato se na spletu dogajajo nezaželene stvari in je prav, da se jih tudi mi kot uporabniki zavedamo. Eden omeni, da je koncept Tiktoka izjemno zasvojliv (*H135*: *Koncept Tiktoka je zelo zasvojil, H136: ena najbolj zasvojivih reči, kar jih je človek lahko naredil*). Intervjuvanec H omeni, da je potrebno izkoristiti čas, ki ga imamo na voljo, s starejšimi in ne biti na telefonu. Omeni slab prizor, ko otrok uporablja telefon zraven starejše osebe, namesto da bi drug drugemu posvetila svoj čas (*F146*: *meni je to tako grdo videt, ko recimo greš nekam, in vidiš neko starejšo osebo in zraven nek otrok na telefonu in buli v telefon, F147: ne, dej telefon proč, izkoristi ta čas, ki ga imaš z njimi, pač boš že doma na telefonu, če je to tako pomembno.*)

# 5. RAZPRAVA

Rezultati raziskave so pokazali, da mladi v večini igrajo računalniške igre vsakodnevno oz. večkrat na teden. Larder (2023) piše, da bolj kot naj bi se mladostnik posluževal prekomernega igranja iger, večja bo verjetnost, da se bo soočil s težavami v duševnem zdravju. Na omenjene navedbe avtorja se na podlagi svojih rezultatov lahko delno sklicujem. Mladi v moji raziskavi poročajo o doživljanju pozitivnih občutkov med igranjem videoiger. Doseganje dobrih rezultatov in zmagovanje v igrah povezujemo z boljšim razpoloženjem ter željo po vedno boljših dosežkih (Zamani, Chasmi in Hedayati, 2009). Dodajajo, da v igrah lahko narediš karkoli, kar ne moreš narediti v pravem življenju, s čimer se ne strinjam z navedbami avtorjev Sandu in Pescaru (2019), ki pišeta, da naj bi se otrokove sposobnosti in ambicije v virtualnem svetu preslikavale tudi v šolsko okolje in vsakdanje življenje. Mladi v moji raziskavi potrjujejo teorijo, da se izgubljanje v igri odraža s slabšim počutjem in upadom motivacije za nadaljnje igranje. V videoigrah določene situacije znatno povečajo občutenje nemira, tesnobe in pospešenega bitja srca. To se nanaša predvsem na stresne situacije, ko je posameznik v točki do dosega boljšega rezultata (Zamani, Chasmi in Hedayati, 2009). V večini omenjajo tudi, da prakticirajo igranje strelskih in nasilnih iger, pri čemer se ugotovitve moje raziskave ujemajo z ugotovitvami Ferguson in Garza (2011), ki pravita, da so mladostniki, ki redno prakticirajo igranje strelskih in nasilnih iger, bolj dovzetni za projekcijo nasilnega vedenja tudi v resničnem življenju. Podatki moje raziskave pravijo, da imajo mladi zaradi igranja videoiger prisotne tudi agresivne izpade, pri čemer v večini omenjajo kričanje, udarjanje in uničevanje predmetov. Poročajo pa tudi o doživljanju stresa med igranjem, pri čemer navajajo podobne občutke, kakor o katerih pišejo Dernovšek, Šprah in Knezević Hočevar (2020), da se čustva v stresu kažejo kot napetost, vznemirjenost, potrtost, žalost, razdražljivost, neučakanost, jeza in pretirana občutljivost.

Podatki moje raziskave potrjujejo, da se mladi k igranju iger zatečejo z namenom, da pozabijo na stres, težave in vsakdanje obveznosti, kar potrjujejo tudi navedbe Janis Norton (2016, str. 90), ki pravi, da mnogim mladim umik v virtualni svet predstavlja mir in sprostitev, pobeg iz resničnega sveta ter odvračanje pozornosti od socialnih interakcij. Mladi dodajajo, da je to najpogosteje ob prepiru s starši, ob pridobitvi slabe ocene v šoli ali v času, ko je veliko šolskih obveznosti.

Mladi poročajo, da v njihovih družinah ne uporabljajo prekomerno informacijsko-komunikacijske tehnologije, in da je uporaba naprav v družini ustrezna, v kolikor gre za potrebe

službe. S tem potrjujem navedbe avtorja Janis Norton (2017), ki piše, da je velik del uporabe zaslonov pri starših povezan z službenimi in drugimi obveznostmi. Pri tem avtor Janis Norton (2017) navaja, da težava nastane, ko starši zaradi tehnologije otroku ne posvečajo ustrezne pozornosti za ustrezno vzgojo otroka, o čemer mladi v moji raziskavi niso poročali. Govorijo o tem, da ko v družbi prijateljev nekdo uporablja napravo, namesto da bi se med seboj družili, vedenje zaznavajo kot nevljudno, moteče. Pridobivajo občutek, da ne obstajajo, da so zanemarjeni in nepomembni. Navezujem se na uporabljeno teorijo, kjer avtorica Ule (2008) pravi, da pri osamljenosti ne gre toliko za pomanjkanje vidnih socialnih stikov mladih z vrstniki ali drugimi ljudmi, temveč za občutek, da večina odnosov nima globljega pomena in so nastala zgolj začasno ali iz preračunljivosti. Čustvena osamljenost se navezuje na občutke zavrženosti in praznosti (Ule, 2008), o čemer poročajo tudi mladi v moji raziskavi.

Tradicionalno preživljanje prostega časa se nanaša na aktivnosti, ki so preproste narave, kot je npr. branje, šport, druženja s prijatelji, nakupovanje ipd. (Turhan, 2023). Povezave s tem so navajali tudi sodelujoči v moji raziskavi, ki dodajajo, da prosti čas preživljajo tudi prek informacijsko-komunikacijske tehnologije. Ta se v večini nanaša na skupno igranje računalniških iger, ali ko se med seboj pokličejo za šolske obveznosti. Mladi moje raziskave pravijo, da je preživljanje prostega časa prek tehnologije nezadovoljiv način druženja, in da jim je prosti čas ustrezneje preživljati v živo. Avtor Turhan (2023) je prišel do spoznanj, da novodobni način preživljanja prostega časa lahko opišemo kot problematičnega, v kolikor nudi možnost izogibanja odnosom in drugih socialnih interakcij, o čemer mladi v moji raziskavi ne poročajo.

Z raziskavo sem prišla do ugotovitve, da mladim odnosi prek tehnologije nudijo možnost ohranjanja stikov, s čimer se navezujem na spoznanja Golda (2015), ki piše, da mladi tehnologijo uporabljajo za ohranjanje in negovanje prijateljstev, pri čemer še dodatno navajajo, da imajo možnost sprotnega komuniciranja, pridobivanja šolskega gradiva in nudenja pomoči za razlago šolske snovi. Kljub temu pa v večini primerov pravijo, da imajo odnosi prek tehnologije več slabosti kakor prednosti. Govorili so o tem, da so odnosi prek tehnologije bedni, dolgočasni, da si v svojem svetu in se ne soočaš z realnostjo. Poročajo, da sodobna tehnologija posega v njihove medosebne odnose. S tem se navezujem na spoznanja avtorja Taylorja (2015), ki piše, da sodobna tehnologija spreminja pomen odnosov. Mladi omenjajo, da občutijo nejevoljnost za druženje s prijatelji in izpostavijo dejstvo, da je uporaba tehnologije pomembnejša kakor družba s sovrstniki. Hkrati potrjujem navedbe Garcial-Vidal (2023), ki piše, da je tehnologija prinesla številne spremembe na področju socialnih interakcij v smislu, da se spreminja pomen stika v živo in neverbalne komunikacije.

Avtorji članka *Vpliv sodobne tehnologije na počutje mladostnikov* (b.d.) so prišli do spoznanj, da so med mladimi najbolj priljubljena socialna omrežja Tiktok, Snapchat, YouTube in Instagram. Sama sem v svoji raziskavi prišla do ugotovitev, da mladi poleg omenjenih aplikacij poročajo tudi o uporabi Discorda in Pinteresta. Mladi navajajo, da vsebine prek družbenih omrežji spremljajo na podlagi lastnega interesa, učenja za izobrazbo, za pridobivanje idej za delo na sebi, spreminjanje počutja, učenja motivacije, discipline in sledenju načina življenja, s katerim se sami poistovetijo. Spremljanje vsebin pomaga tudi v času premagovanja osebne krize, s čimer potrjujemo teorijo, da lahko posamezniku družbena omrežja pomagajo do izboljšanja svoje samopodobe (Ozimek in Bierhoff, 2019). Avtorja Ozimek in Bierhoff (2019) pišeta, da uporaba družbenih omrežji vodi do nižje samopodobe, ker postane oseba preveč odvisna od zunanjih potrditev. Idealizirana življenja in podobe na družbenih omrežjih vodijo do primerjanja, kar posamezniku vzbuja jezo in frustracijo, kar prav tako vpliva na njegovo samopodobo. Sama sem v svoji raziskavi prišla do spoznanj, da se mladi z vsebinami, ki jih spremljajo prek socialnih omrežji, ne primerjajo.

Z raziskavo sem pridobila podatke, ki nakazujejo na to, da daljša uporaba tehnoloških naprav povzroča utrujenost, zaspanost in željo po počitku. Mladi pravijo, da občutijo tudi nervozo, sitnost in slabše počutje. Navezujem se na ugotovitve Jasperja (2021), ki piše, da omenjene simptome pripisujemo pojavu po imenu Cybersikness, katerega znaki se pojavijo kot posledica dlje trajajoče uporabe tehnologije. Johnson (2024) pove, da so zaradi prekomerne uporabe tehnologije lahko pogoste bolečine v mišicah in hrbtu. Povezave s tem so navajali tudi sodelujoči v raziskavi, ki dodajajo, da imajo težave z očmi in glavobol. Z raziskavo sem prišla do spoznanj, da je mladim v večini fizična aktivnost pomembnejša od uporabe tehnologije, avtor Sigman (2013) pa je prišel do ugotovitev, da se prekomerna uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije povezuje z otrokovo zmanjšano telesno aktivnostjo.

Spoznanja moje raziskave se povezujejo z ugotovitvami članka *The impact of technology and screen time on children' s physical activity levels* (b.d.), ki pravi, da se mladi pred spanjem radi sprostijo pred računalnikom, pametnim telefonom, kjer brskajo po spletu, socialnih omrežjih ali igranjem računalniških iger. To se lahko zavleče pozno v noč, kar pa vpliva tudi na druga področja njihovega življenja, kot so težave s koncentracijo, sposobnostjo učenja, o čemer poročajo tudi mladi v moji raziskavi.

Brskanje po spletu, igranje spletnih iger in uporaba socialnih omrežij lahko odvrača pozornost, moti osredotočenost na učenje in pripomore k upadu koncentracije (*The pros and cons of using educational technology*, b.d.). V odgovorih mladi to potrjujejo in dodajajo, da je učenje brez telefona mirnejše in ga zato ob učenju postavljajo na ustrezno mesto. Kot težavo k

odvračanju pozornosti so izpostavili tudi moteča obvestila na telefonu, težavo pa predstavlja tudi zamujeni čas, ki bi ga lahko namenili učenju namesto nepomembnega brskanja po spletu. S podatki moje raziskave sem prišla do spoznanj, da ima Chat Gtp pomemben vpliv na področju izobraževanja. To povezujem s spoznanji avtorjev Montenegro-Rueda, Fernandez-Cerero, Fernandez-Banatero in Lopez-Meneses (2023), ki pišejo, da umetna inteligenca omogoča hitro pridobivanje informacij, prevajanje, povzemanje besedil in razlag učne snovi, kar omenijo tudi mladi v moji raziskavi. Pri tem dodajajo, da se v večji meri zanašajo na tehnologijo kot na lastno znanje, ne razmišljajo s svojo glavo, manj poslušajo v šoli, izobrazbi pa pripisujejo manjši pomen. Govorijo tudi o tem, da tehnologija posega v njihove šolske obveznosti, težave jim povzroča zaradi neopravljanja domačih nalog, pozabljanja in prelaganja šolskih obveznosti. V kontekstu prednosti, ki jih sodobna tehnologija v izobraževanju nudi, je med mladimi prevladoval odgovor, da je za učenje koristna uporaba interaktivnih vaj. Omenijo tudi, da jim nudi nasvete, kako se učiti, možnost olajšave učenja in učenja skupaj s prijatelji, kar je zapisano tudi v članku *The Oak Tree Group of Schools* (2020).

Mladi so v moji raziskavi navajali, da so po njihovem mnenju o ustrezni uporabi tehnologije dovolj ozaveščeni. Z raziskavo sem ugotovila, da bi se mladi v primeru zaznavanja stisk pri sebi najprej obrnili na ožje družinske člane, pri tem pa so vsi omenili, da bi zavrnili pomoč šolske psihologinje. Pri tem so izpostavili, da s šolsko svetovalno delavko nimajo vzpostavljenega dovolj osebnega odnosa. Poštrak (2015, str. 10) poudarja, da je socialno delo z mladimi delo, pri katerem moramo z mladostnikom znati vzpostaviti ustrezno komunikacijo z jezikom sprejemanja in opogumljanja. Na podlagi pridobljenih podatkov tako menim, da je svetovalno delo še vedno premalo usmerjeno v preventivno delo, pri čemer se opiram na navedbe Mrežarja (2013, str. 2), ki piše, da ne smemo pozabiti na pomen varovalnih dejavnikov, ki lahko izboljšajo kakovost življenja mladostnikov. Najpomembnejši so: družinsko medsebojno razumevanje, občutek sprejetosti med vrstniki in zadovoljstvo s prijatelji in samim seboj. Za razumevanje mladostnika v stiskah moramo razumeti njegov življenjski svet in dejavnike odraščanja.

Zdi se mi, da sem z izvedeno raziskavo pridobila koristne informacije v povezavi s stiskami, ki pri mladih nastanejo kot posledica sodobne tehnologije. V primeru ponovitve raziskave, bi skušala bolje zastaviti svoj merski instrument, kjer bi vprašanja zastavila nekoliko širše, s čimer bi odprla možnosti za še večji nabor različnih informacij. Obenem bi skušala bolj slediti svojemu merskemu instrumentu, saj sem zaradi prilagajanja vprašanj svojim sogovornikom zašla tudi v druge manj pomembne teme (npr. opisovanje določene igre, poglobljen pogovor o hobijih ipd.). V raziskavo bi lahko vključila tudi večje število mladostnikov iz drugih osnovnih

šol s čimer bi pridobila bolj nasičene podatke. V moji raziskavi so bili udeleženi zgolj mladostniki iz osnovne šole, zato menim, da bi lahko v raziskavo vključila tudi mlade iz srednjih šol, ki bi pri posameznih temah morda poročali o drugačnih izkušnjah.

# 6. SKLEPI IN PREDLOGI

Ugotovitve, do katerih sem prišla s svojo izvedeno raziskavo, povzemam v tem poglavju.

- Uporaba računalniških iger negativno vpliva na duševno zdravje mladih. Vsi so poročali o doživljanju nelagodja, pri čemer so najbolj izpostavili doživljanje stresa. Ta je najbolj prisoten ob igranju strelskih ali akcijskih iger, pa tudi v času pred zmago ali ob nedoseganju želenega rezultata v igri.
- Mladi so poročali, da so imeli izkušnjo agresivnega vedenja zaradi igranja računalniških iger. Pravijo, da se med igranjem soočajo z občutki jeze. Pri večini sodelujočih prihaja tudi do kričanja, udarjanja oz. uničevanja predmetov, metanja predmetov na tla in uporabe neprimernih besed.
- Večina mladih pravi, da se k igranju iger zateče z namenom, da pozabi na stres, težave in vsakdanje obveznosti. Najpogosteje se to dogaja ob prepiru s starši, ob pridobitvi slabe ocene v šoli ali v času, ko je veliko šolskih obveznosti.
- Mladi raje preživljajo prosti čas v živo kakor prek informacijsko-komunikacijske tehnologije. Pravijo, da jim je takšen način druženja nezanimiv in nezadovoljiv. V kolikor se med seboj družijo prek informacijsko-komunikacijske tehnologije, med seboj igrajo računalniške igre ali se pokličejo za šolske obveznosti.
- Mladi v večini poročajo, da jih uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije v družini ne ovira. Izpostavljajo pa, da se jim v družbi prijateljev pogosto dogaja, da nekdo uporablja mobilni telefon, namesto da bi se družil. Takrat občutijo številne negativne občutke, kot so jeza, nezadovoljstvo, nervoza. Vedenje pa opisujejo kot nevljudno, moteče, v družbi pridobivajo občutek, kot da ne obstajajo, da so zapostavljeni, zanemarjeni in nepomembni.
- Sodelujoči pravijo, da je tehnologija koristna za možnost medsebojnega sprotnega komuniciranja in možnost ohranjanja stikov z nekom, ki je fizično oddaljen. V večini pa pravijo, da ima tehnologija za odnose več slabosti kakor prednosti. Poročajo, da ni občutka večje povezanosti, in da so odnosi prek tehnologije bedni in dolgočasni.
- Mladi pravijo, da se z vsebinami prek spleta ne primerjajo. Poročajo o pozitivnem vplivu na njihovo samopodobo, saj omenjajo, da vsebine na družbenih omrežjih spremljajo na podlagi lastnega interesa, učenja za izobrazbo, za pridobivanje idej za delo na sebi, učenja motivacije in discipline.

- Pri večini mladih uporaba tehnoloških naprav povzroča slabo počutje. Poročajo o občutenju utrujenosti, nervoze in sitnosti. Posebej izpostavijo tudi, da se po uporabi tehnologije počutijo bolj izčrpano kakor napolnjeno z energijo.
- Mladi poročajo o občutenju telesnega nelagodja zaradi daljše uporabe tehnoloških naprav. Govorijo o bolečinah v rokah, hrbtu in mišicah in težavah z očmi. V večini so izpostavili, da jim je fizična aktivnost bolj pomembna od uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije.
- Med mladimi je prevladoval odgovor, da je za učenje koristna uporaba interaktivnih vaj. Omenjajo pa tudi, da jim nudi možnost olajšave učenja in nasvetov, kako se učiti.
- Mladi poročajo, da se v večji meri zanašajo na tehnologijo, kar je vzrok, da ne poslušajo v šoli, ne razmišljajo s svojo glavo in izobrazbi pripisujejo manjši pomen. Ob enem jih tehnologija med učenjem ovira.
- Mladi pravijo, da so po njihovem mnenju o ustrezni uporabi tehnologije dovolj ozaveščeni. Zato tudi ne zaznavajo potrebe po dodatnih nasvetih ali pomoči. Poročajo, da bi se v primeru zaznavanja stisk pri sebi obrnili na svoje ožje družinske člane, zavrnili bi pomoč šolske svetovalne delavke, ker so stiske nekaj osebnega, z njo pa nimajo vzpostavljenega dovolj osebnega odnosa.

Na koncu predstavljam še predloge, do katerih sem prišla s pomočjo rezultatov raziskave.

- Menim, da bi bilo smiselno mladostnikom omejiti uporabo naprav, s čimer bi preprečili prekomerno porabljen čas na tehnoloških napravah. To bi storili z dogovorjeno količino dnevno uporabljenega časa *(ang. screen time).* Starši bi lahko na svoje naprave namestili aplikacije, prek katerih bi kontrolirali, kaj mladostniki na svojih napravah počnejo in preprečile stik z določenimi vsebinami.
- Mladi so izpostavili, da jim je o stiskah neprijetno govoriti s šolsko svetovalno delavko, saj z njo nimajo vzpostavljenega dovolj osebnega odnosa. Potrebno bi bilo, da bi svetovalne delavke vzpostavljale osebni odnos z vsemi učenci na šoli in ne zgolj takrat, ko je otrok že v stiski in redno zahaja v šolsko svetovalno službo.
- Glede na to, da so mladi izpostavili, da jim igranje iger povzroča agresivne izpade, menim da bi bilo ustrezno, da se na šoli ali v mladinskih centrih izvajajo delavnice, ki bi otroke učile obvladovanja svojih čustev. Otroci bi se morali naučiti, da jih izzivi računalniških iger ne vržejo s tira.
-

- Potrebno bi bilo, da se med mladimi spodbuja aktivnosti, ki ne vključujejo uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije, kot je npr. branje, umetnost, glasba, šport, preživljanje časa v naravi.
- Učitelji v šolah bi morali naloge in preverjanja znanja zastavljati na takšen način, da bi lahko pregledovali otrokovo verodostojno znanje, ki bi spodbujalo otrokovo lastno razmišljanje in naloge zastavljati na način, da jih otrok ne bi uspel prepisovati s spleta.
- Menim, da bi morali v šolah povečati čas telesne aktivnosti, kjer bi pri otrocih krepili pomen fizičnega zdravja in redne rekreacije, ki je ključna za zdrav življenjski slog.
- Potrebno je, da z mladostniki spodbujamo pomen pogovora. Kot strokovni delavci se moramo zanimati za vsebine, ki jih mladostniki spremljajo prek digitalnih medijev in se o njih skupaj pogovarjati.
- V šolah ali mladinskih centrih bi morale potekati razne delavnice na temo tehnologije in njenih morebitnih negativnih posledic uporabe. Delavnica bi učila mladostnike, da v življenju ločujejo virtualno življenje od resničnega. Usmerjala bi mlade, da se bolj osredotočajo na svoje resnično življenje, kakor na to, kar je prikazano oz. kaj prikazujejo na spletu.

# 7. UPORABLJENA LITERATURA


Asmussen, K. A., Corlyon, J., Hauari, H. & La Placa, V. (2007). *Supporting Parents of Teenagers: raziskovalno poročilo*. Policy Research Bureau. Pridobljeno 22. 4. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/228589360_Supporting_Parents_of_Teenagers

Beirão, D., Monte, H., Amaral, M., Longras, A., Matos, C., & Villas-Boas, F. (2020). Depression in adolescence: a review. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), str. 1–9. Pridobljeno 22.4. 2024 s https://mecp.springeropen.com/articles/10.1186/s43045-020-00050-z

Center Šteker. (b.d.). *Brezplačno svetovanje*. Pridobljeno 26. 4. 2024 s https://steker.si/storitve/svetovalnica/

Cerar, M. (2007). Vpliv mladostnikovega samovrednotenja na iskanje socialnih stikov prek spleta. *Socialna pedagogika*, 11(3), str. 287–310. Pridobljeno 13.4.2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-5B7WO48F/c0da665d-ec57-4b53-8918-b1d0a323fdbe/PDF

Chmielowski, A. (2021). *Opportunities and dangers of digital technologies: The views of children and young people on their leisure time behaviour – Andreas Chmielowski* [Blog]. Pridobljeno 22.4.2024 s https://digigen.eu/digigenblog/opportunities-and-dangers-of-digital-technologies-the-views-of-children-and-young-people-on-their-leisure-time-behaviour-andreas-chmielowski/

Cleveland Clinic. (b.d.). *Adolescent development*. Pridobljeno dne 22.4. 2024 s https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7060-adolescent-development

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., & Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja

Dernovšek, M.Z., Šprah,L., & Knežević Hočevar, D. (2020). *Stres in anksioznost: priročnik za vse, ki si želijo vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje* [pdf]. Pridobljeno 9.4.2024 s https://omp.zrc-sazu.si/zalozba/catalog/view/786/3319/249

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. (2019). Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami. Pridobljeno 19. 5. 2024 s https://zasrce.si/wp-content/uploads/2020/02/DRUSTVO-ZA-SRCE-Zasvojenost-z-digitalnimi-vsebinami-2020-prava.pdf

Ekeren, J. (2023). *How technology and social media infulences body image* [Blog]. Pridobljeno 23. 4. 2024 s https://www.eatingdisorderhope.com/blog/body-image-technology

Esposito, N. (2005). *A Short and Simple Definition of What a Videogame Is (*Digital Research Game Conference, 16-20/2005). *Pridobljeno 22. 4. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/221217421_A_Short_and_Simple_Definition_of_What_a_Videogame_Is*

Ferguson, C. J. & Garza, A. (2011). Call of (civic) duty: Action games and civic behavior in a large sample of youth. *Computers in Human Behavior, 27*(2), 770–775. Pridobljeno 22. 4. 2024 s https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563210003249

Garcial-Vidal, M. (2023). *Socializing over the internet: pros and cons*. Pridobljeno 15.4. 2024 s https://world.edu/socializing-over-the-internet-pros-and-cons/

Groleger, U., Strah Trtovšek, D., & Tomori, M., (1996). Depresivnost in anksioznost pri mladostnikih z različnimi duševnimi motnjami. *Medicinski razgledi*, 35(1). Pridobljeno 9.4.2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-XQC5DAP5/7020072d-6d51-4bbe-b813-b8c5ed89a94b/PDF

Gold, J. (2015). *Vzgoja v digitalni dobi: priročnik za spodbujanje zdravega odnosa do tehnologije od rojstva do najstniških let*. Radovljica: Didakta

Horvat, L., & Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije

Hurst, J. (2015). 12 Types of computer games every gamer should know about. Pridobljeno 22.4. 2024 s https://thoughtcatalog.com/jane-hurst/2015/02/12-types-of-computer-games-every-gamer-should-know-about/

Inštitut za razvoj človekovih virov. (2018). *Osebnost in samopodoba*. Pridobljeno 14.4.2024 s https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnostin-samopodoba

Janis-Norton, N. (2017). *Mirnejše, lažje, srečnejše otroštvo pred zasloni. Za starše malčkov, otrok in najstnikov: Vodnik, ki vam bo pomagal, da spet prevzamete nadzor nad tehnologijo*. Izola: Vita

Jasper, A. (2021). *Staring at a screen for too long can actually make you feel sick*. Pridobljeno 24. 4. 2024 s https://www.fastcompany.com/90658011/cybersickness-too-much-screentime-makes-you-sick

Johnson, J. (2024). *Negativne effects of technology: What to know*. Pridobljeno 23. 4. 2024 s https://www.medicalnewstoday.com/articles/negative-effects-of-technology#physical-health-effects

Klančar, T., Hodnik, T. & Maraž, D. (ur.). (2017). *Izzivi z zasvojenostmi v Ljubljani*. Ljubljana: Mestna občina, Oddelek za zdravje in socialno varstvo, Ljubljana – zdravo mesto.

Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe.* Ljubljana: Založba FDV

Kobal Grum, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut

Kocijančič, G. (2018). *Miha Kramli, terapevt, vodja Klinike za zdravljenje nekemičnih zasvojenosti*. Pridobljeno 19.5. 2024 s https://www.mladina.si/183549/miha-kramli-terapevt-vodja-klinike-za-zdravljenje-nekemicnih-zasvojenosti/

Laderer, A. (2023). *Video games and mental health: The good and the bad*. Pridobljeno 22. 4. 2024 s https://www.charliehealth.com/post/video-games-and-mental-health

Larchet, J.C. (2022). *Epidemija novih medijev: kako novi mediji spodkopavajo družbo, družino in duhovni mir*. Ljubljana: Družina

Logout. (b.d.). *Prve specializirane ambulante za zdravljenje digitalne zasvojenosti*. Pridobljeno 26. 4. 2024 s https://www.logout.org/sl/.

Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: Kvalitativno raziskovanje*. Visoka šola za socialno delo: Ljubljana.

Montenegro-Rueda, M., Fernandez-Cerero, J., Fernandez-Banatero, J.M., & Lopez-Meneses, E. (2023). Impact of the implementation of ChatGTP in education: A systematic review. *Computers*, 12(8). Pridobljeno 10. 4. 2024 s https://www.mdpi.com/2073-431X/12/8/153

Mrežar, A. (2013). Uporaba konceptov socialnega dela pri mladostnikih, ki so razvili neustrezne strategije ravnanja. *Socialno delo*, 52(4). Pridobljeno 26. 4. 2024 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Uporaba_URN_NBN_SI_DOC-KA8JGWI6.pdf/2019011718323085/

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2015). *Depresija – prepoznajmo, zdravimo, premagajmo jo*. Pridobljeno 9.4.2024 s https://nijz.si/publikacije/depresija-prepoznajmo-zdravimo-in-premagajmo-jo/

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). *Mladostniki o duševnem zdravju*. Pridobljeno 15.4.2024 s https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/mladostniki_o_dusevnem_zdravju.pdf

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2019). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji – povzetek publikacije*. Pridobljeno 9.4.2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/povzetki_dzom_elektronska_izdaja_novo.pdf

Ozimek, P. & Bierhoff, H. (2019). All my online-friends are better than me – three studies about abilitybased comparative social media use, self-esteem, and depressive tendencies. *Behaviour & Information Technology*, 39(10). Pridobljeno 14.4.2024 s

https://www.semanticscholar.org/paper/All-my-online-friends-are-better-than-me-%E2%80%93-three-Ozimek-Bierhoff/46d1fb1fb7705a3586a698c29055a3dcad2fee0c

Pfeifer, P. (2023). *The pros and cons of ChatGTP for students* [Blog]. Pridobljeno 10.4.2024 s https://quillbot.com/blog/pros-and-cons-of-chatgpt-for-students/

Pintarič, D. (2012). Računalniške igre, videoigre in mladi. *Vzgoja*, 55 (14). Pridobljeno 19. 4. 2024 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-6IT5S05Gž

Poljšak-Škraban, O. (2004). *Obdobje adolescence in razvoj identitete: izbrane teme*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta

Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54(5). Pridobljeno 26. 4. 2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-6I9TMWUA/405a8118-e90c-4e1d-ba8c-73173a7bb703/PDF

Psihiatrična bolnišnica Idrija. (2024). *Oddelek za nekemične zasvojenosti- L2*. Pridobljeno 26. 4. 2024 s https://pb-idrija.si/sl/oddelek-za-nekemicne-zasvojenosti-l2

Safe. *(b.d.a). Facebook*. Pridobljeno 23. 4. 2024 s https://safe.si/nasveti/druzabna-omrezja/facebook

Safe. (b.d.b). *Instagram*. Pridobljeno 23. 4. 2024 s https://safe.si/nasveti/druzabna-omrezja/instagram

Safe. (b.d.c). *Snapchat*. Pridobljeno 23. 4. 2024 s https://safe.si/nasveti/druzabna-omrezja/snapchat

Safe. (b.d.d). *TikTok*. Pridobljeno 23. 4. 2024 s https://safe.si/nasveti/druzabna-omrezja/tik-tok

Safe. (b.d.e). *YouTube*. Pridobljeno 23. 4. 2024 s https://safe.si/nasveti/druzabna-omrezja/youtube

Sandu, M. & Pescaru M. (2019). The Effects of Computer Games on Adolescent Personality. *Revista Universitară de Sociologie, 1*, 187-201. Pridobljeno 24. 4. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/340678397_The_Effects_of_Computer_Games_on_Adolescent_Personality

Sigman, A. (2013). Vpliv zaslonske tehnologije na otroke. *Svitanje/ Waldorfske novice*, 9(1). Pridobljeno 29.4. 2024 s https://www.svitanje.si/2013/01/vpliv-zaslonske-tehnologije-na-otroke

Smetana, G., Robinson, J., & Rote, M. (2015). Socialization in Adolescence. V J. E. Grusec, & P. D. Hatings (ur.), *Handbook of socialization* (str. 60-84). Guildford Publications. Pridobljeno 15.4. 2024 s https://www.sas.rochester.edu/psy/people/faculty/smetana_judith/assets/pdf/SmetanaEtal_2015_Socialization.pdf

Spitzer, M. (2016). *Digitalna demenca. Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Celovec: Mohorjeva založba.

Spitzer, M. (2021). *Epidemija pametnih telefonov: nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Spletno-oko. (b.d.). *Skupaj za zaščito otrok*. Pridobljeno 26. 4. 2024 s https://www.spletno-oko.si/.

Taylor, J. (2015). *Vzgajanje tehnološke generacije: kako pripraviti svoje otroke na svet, ki ga poganjajo mediji*. Maribor: Hiša knjig, Založba KŠM.

*The impact of technology and screen time on children's physical activity levels*. (b.d.). Pridobljeno 8.4.2024 s https://www.bethtweddlegymnastics.co.uk/news-all-the-impact-of-technology-and-screen-time-on-childrens-physical-activity-levels

The pros and cons of using educational technology. (b.d.). Pridobljeno 10. 4. 2024 s https://www.21kschool.com/in/blog/the-pros-and-cons-of-using-education-technology/

The relationship between technology and learning. (b.d.). Pridobljeno 23. 4. 2024 s https://www.oaktreeschools.co.uk/2020/09/25/the-relationship-between-technology-and-learning/

Turhan, F.H. (2023). Digital leisure: Transformation of leisure activities. *Shanlax International journal of education,* 11(1), 16-28. Pridobljeno 23. 4. 2024 s https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1409784.pdf

Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede

*Vpliv digitalne tehnologije na počutje mladostnikov*. (b.d.) Pridobljeno 22. 4. 2024 s https://www.mojpsihoterapevt.si/clanek/Vpliv-digitalne-tehnologije-na-pocutje-mladostnikov/id/373

Zamani, E., Chashmi, M., & Hedayati, N. (2009). Effect of addiction to computer games on physical and mental health of female and male students of guidance school in City of Isfahan. Addict health, 1(2). Pridobljeno 22.4.2024 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905489/

Zhu, H. & Lee, H. (2021). Analysis of the Possible Effects of Computer Games on Young Children. *Atlantis press,* 571(3). Pridobljeno 20. 5. 2024 s file:///C:/Users/ZORN/Downloads/125959689%20(2).pdf

Zorn, J. (ur). (2005). *Globalni standardi izobraževanja in usposabljanja za socialno delo: Predlog etičnega kodeksa v socialnem delu*. Ljubljana: Skupnost centrov za socialno delo.

Pridobljeno 26. 4. 2024 s file:///C:/Users/ZORN/Downloads/Globalni%20standardi%20(3).pdf

Zupančič, M. (1989). *Moralni razvoj in vrednote v adolescenci*. Anthropos, 20 (5/6). Pridobljeno 22. 4. 2024 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-HVKAJELX/?euapi=1&query=%27keywords%3dadolescenca%27&sortDir=ASC&sort=date&pageSize=25

Zupančič, M., & Svetina, M. (2020). Socialni razvoj v mladostništvu in na prehodu v odraslost. V Ljubica, M. U. & Maja, Z. (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 769–821). Znanstvena založba Filozofske fakultete. Pridobljeno 22.4.2024 s https://issuu.com/znanstvenazalozbaff/docs/razvojna_70e48028190633

# 8. PRILOGE

## 8.1. Priloga A: Smernice za intervju

R1: Kakšna je povezava med spletnimi igrami in duševnim zdravjem mladostnikov?

Ali prakticiraš igranje računalniških iger? Kako pogosto? Katere vrste iger igraš?

Kako se počutiš ob igranju videoiger?

Si kdaj med igranjem občutil nelagodje (nemir, stres, pospešeno bitje srca)? Če ja, v kateri situaciji? Kakšne občutke si doživljal?

Ali se kdaj zatečeš k igranju videoiger z namenom, da pozabiš na stres/težave/vsakdanje obveznosti (slaba ocena v šoli, prepir s starši, pisanje domače naloge) ki jih imaš v življenju? Kako se takrat počutiš?

Kako se počutiš po igranju videoiger?

Ali si kdaj opazil spremembo v vedenju zaradi igranja videoiger (npr. izpadi, agresija)? Če ne, jih je morda opazil kdo drug (družinski član, prijatelj)?

Kako bi rekel, da igranje videoiger posega v tvoje življenje (npr. krajšanje spanca, manjši čas posvečanja gibalnim/šolskim aktivnostim)?

R2: Kako se uporaba tehnologije povezuje z medosebnimi odnosi med mladimi?

Kako potekajo tvoja druženja s prijatelji v prostem času (npr. v živo, prek družbenih portalov)? Ti takšen način druženja ustreza?

Koliko so prisotne elektronske naprave v vaši družini v vsakodnevnem življenju? Te njihova prisotnost kdaj ovira?

Kako se počutiš, ko nekdo v družbi prijateljev/družine uporablja mobilni telefon, namesto da bi se družil?

Katere so po tvojem mnenju prednosti današnje tehnologije v pomenu odnosov, ki jih imaš s svojo družino, prijatelji?

Kaj pa slabosti?

R3: Kakšne so posledice uporabe socialnih omrežji na samopodobi mladih?

Katere vsebine na spletu največ spremljaš (npr. fashion, šport)? Zakaj?

Na kakšen način meniš, da gledane vsebine vplivajo nate v smislu počutja, misli, življenjskega stila? A si kdaj opazil, da si se zaradi gledanja aplikacij/Tiktoka kdaj slabo počutil? Si kdaj na sebi poskušal kaj spremeniti, da bi bil njim bolj podoben?(npr. slike modelov- hujšanje)

Imaš na spletu kakšnega idola? Se po njem na kakšen način zgledueš?

R4: Kako se po mnenju mladih uporaba tehnologije povezuje z njihovim fizičnim zdravjem?

Kako se počutiš po daljšem času uporabe tehnologije (utrujenost, napetost, glavoboli)?

Ali kdaj občutiš telesno nelagodje med/po uporabi tehnologije (bolečine v hrbtu, pekoče oči)? Če ja kakšno?

Ali meniš, da ti sodobna tehnologija zmanjšuje čas in interes za opravljanje športnih aktivnosti?

R5: Kakšno vlogo ima med mladimi tehnologija pri šolskem delu?

Kako po tvojem mnenju »izkoriščaš« tehnologijo v šolske namene (npr. prepisovanje rešitev z interneta, uporaba umetne inteligence)?
Ali se ti učenje ob prisotnosti tehnologije zdi bolj prednost ali slabost? Utemelji.
Ali te tehnologija kdaj ovira pri učenju? Če ja, na kakšen način?

R6: Kako so mladi seznanjeni s pomočjo, ki je na voljo v primeru pojava negativnih posledic in kakšno pomoč bi še potrebovali?
Kako meniš, da si ozaveščen o ustrezni uporabi tehnologije?
Na koga bi se obrnil v primeru stisk, ki bi jih zaznal pri sebi (počutje, odnosi..)? Ali poznaš službe na katere se lahko obrneš za pomoč?
Ali je še kaj kar bi na omenjeno temo o tehnologiji rad dodal/a ali izpostavil/a?

## 8.2. Priloga B: Soglasje za sodelovanje mladoletnih v raziskavi

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

SOGLASJE K SODELOVANJU V RAZISKAVI

S podpisom **soglašam**, da _____ (ime in priimek mladostnika/-ice)
sodeluje v raziskavi *Stiske mladih zaradi sodobne tehnologije*, ki jo
izvaja študentka Lea Zorn v okviru diplomskega dela.

Namen raziskave je raziskati stiske mladih, ki nastanejo kot posledica sodobne tehnologije.
Raziskava bo potekala po dogovoru, tako da bo udeležencu/-ki najbolj ustrezalo.
Raziskava poteka v obliki intervjuja, ki je anonimen in zaupen. Intervju bo zvočno posnet in po obdelavi podatkov izbrisan. Sodelovanje v raziskavi je
prostovoljno in ne prinaša nobenih posledic.

Kraj in datum: Podpis starša/skrbnika:

## 8.3. Priloga C: Transkripti intervjujev A-H z označenimi izjavami

**Transkript A – Intervju 1**

L: Najprej me zanima če igraš računalniške igrice?

D: Ja igram ja. (A1)

L: In kako pogosto jih igraš?

D: Večinoma vsak dan (A2)

L: Vsak dan aha.

D: Mislim ja, takoj ko nimam kaj za delat. (A3)

L: Aha. In kakšne igrice igraš?

D: Bolj strelske (A4)

L: Kako se počutiš, ko igraš videoigre?

D: Ja če zgubljam se počutim jezno (A5), ma če zmagujem pa veselo (A6), navdušeno (A7).

L: Ok in ko igraš igrice, si omenil, da se počutiš jezno, pa a mogoče doživljaš še kakšne negativne občutke ob igranju?

D: Bil sem pod stresom (A8). To je po navadi pred zmago( A9), ko moraš ubit še enega človeka takrat sem pod stresom..h23

L: In kaj si še doživljal?

D: Napetost (A10), adrenalin( A11) in take stvari.

L: A greš kdaj igrati videoigre z namenom, da pozabiš na stvari, obveznosti..

D: Ja. Dostikrat (A12). Dejansko ja. Ne vem kdaj k se skregam s starši recimo (A13)

L: Aha okej. Kaj ti takrat igrice predstavljajo?

D: Uf, ne vem kako bi to razložil (A14). Ko igram igrico mam samo igrico v glavi in nič drugega (A15). V tistem času gredo vse stvari stran. Problemi in to (A16).

L: Kaj se ti je kdaj zdelo, da si zaradi igrice spremenil vedenje?

D: Ja, enkrat sem skoraj razbil računalnik. (A17)

L: Aha. Skoraj ja. Kaj pa se je dogajalo, da je prišlo do tega?

D: V igrici sem bil ubit, in ostalo mi je samo eno življenje (A18). Takrat sem od jeze znorel (A19). In udaru računalnik (A20). Sam se ni zlomu.

L: Okej. Kaj so pa starši rekli na to?

D: Niso vedli. (A21)

L: Se ti zdi, da videoigre vplivajo tudi na tvoje življenje?

D: Ne ne bi reku (A22). Še vedno si vzamem čas tudi za druge aktivnosti (A23). Imam strogo mamo, tako, da ona potem ukaže kaj in kako. (A24)

L: Kako potekajo druženja s prijatelji v prostem času ?

D: Se dobimo po šoli (A25), gremo v Merkator (A26), na pijačo (A27), na igrišče (A28), si med seboj povemo kar se je zgodilo novega v dosedanjem času (A29).

L: Torej se dobivate v živo?

D: Ja (A30) . Včasih pa tudi prek Discorda se dobimo (A31) in igramo skupaj igrice (A32).

L: Kateri način druženja ti bolj ustreza?

D: V živo (A33).

L: V vaši družini uporabljate vsi pametne naprave? Te kdaj ovirajo?

D: Ja A34. Ma ne bi reku, da me ovirajo. (A35)

L: Kako se počutiš, ko si v družbi  s prijatelji in eden je na telefonu.. Kako se ti takrat počutiš?

D: Ja nič postanemo jezni (A36) in mu vzamemo telefon (A37). Me začne precej motit (A38) to ja. Če se dobimo je prav, da se vsi družimo (A39). Po navadi damo tudi telefone na kup in jih med druženjem niti ne uporabljamo. (A40)

L: Kaj bi reku, da so prednosti tehnologije v pomenu odnosov, ki jih imaš s starši, družino.

D: Jaz mislim, da nas nič kaj bolj ne poveže (A41). Tudi če se slišimo preko Discorda s prijatelji, to še ne pomeni, da je isto kot v živo (A42). V živo lahko delamo več stvari skupaj (A43). Sem mislim tudi vse bedarije, ki pridejo zraven 44. Preko tehnologije pa ne moreš delat toliko (A45). Sam dejansko ne vidim nobenih dobrih učinkov glede tehnologije v smislu povezovanja in odnosov. (A46)

L: Aha. Kaj bi rekel pa, da so slabosti?

D: Zdi se mi, da je to, da smo toliko že odvisni od tehnologije bolj slabo kakor dobro (A47). Ker, ko si na telefonu, ali pa ko igraš igrice postane bedno (A48), dolgočasno čez nekaj časa (A49). Če si pa v živo lahko delaš bedarije in je dosti bolj zabavno (A50).

L: Zanima me katere vsebine najbolj spremljaš na internetu?

D: Največ spremljam avte (A51). So mi ful zanimivi (A52) avti, pa kako delujejo (A53). Tudi sam si želim kdaj imeti take avte (A54).

L: S tem, ko si gledal avte si se kdaj slabo počutil, ker ti še nimaš takega avta?

D: Toliko let kolikor mam do zdaj se ne še slabo počutim (A55).

L: Imaš mogoče kakšnega idola, ki ga spremljaš ?

D: Imam ja veliko od njih (A56). Še posebej pa spremljam enega (A57), ki se kliče Enderteit. Ta uči mlajše generacije kako delat z denarjem (A58). Že zdaj, ko smo toliko stari kot jaz (A59). Uči nas, da šola ni toliko pomembna (A60), kot vsi pravijo, ampak, da se, da tudi brez nje v življenju uspeti (A61).

L: In se po tem, kar tam spremljaš tudi zgledueš?

D: Ja bi rekel, da kar precej (A62). Saj zato pa se vsi jezijo, ker ne dajem takšnega poudarka na šolo (A63). Zdi se mi, da če je on zmogel uspeti brez dela lahko tudi jaz (A64).

L: Kako pa se počutiš, ko dlje časa preživiš za računalnikom?

D: Ja, če sem dosti gor mi rata bedno (A65) in hočem počivat (A66).

L: Občutiš kakšno telesno bolečino?

D: Ja tudi ja (A67).

L: Zanima me kako uporabljaš tehnologijo v šolske namene?

D: Ja največ prašam chat gtp (A68), ki mi pove vse odgovore. In tudi photomath (A69) za postopke računov.

L: Kaj se ti zdi, da je bolj prednost ali slabost v smislu šole?

D: Zaenkrat se mi zdi bolj prednost (A70).

L: Te telefon kdaj moti pri učenju?

D: Ja, ga dajem vedno na silent mode (A71). Da se potem lahko učim v miru (A72).

L: Na splošno, se ti zdi, da si pri sebi ozaveščen o negativnih učinkih tehnologije?

D: Bi rekel, da se zavedam slabih plati (A73).

L: Na koga bi se obrnil če bi zaznal pri sebi stiske v povezavi s sodobno tehnologijo?

D: Najprej bi moji mami (A74). Potem bi mi vzela telefon ali playstation in bi bilo konec (A75).

L: V katerem primeru pa bi se obrnil na psihologinjo?

D: Na psihologinjo se ne bi (A76), raje bi se na nekoga ožjega, ki me tudi osebno bolj pozna (A77).

L: Je mogoče še kaj kar bi izpostavil na omenjeno debato?

D: Ne, pri meni ne več.

**Transkript B – Intervju 2**

L: Hvala, da si se odločil sodelovati v raziskavi. Prosim, da če karkoli ne boš razumel mi samo povej. Zanima me če igraš igrice ?

U: Ja, precej (B1) sicer malo manj čez teden,(B2) več pa med vikendom.(B3)

L: Kakšne igrice pa igraš?

U: Večinoma te strelske(B4), bolj agresivne so mi všeč (B5)

L: Kako se počutiš ko igraš igrice?

U: Tako, da si v svojem svetu (B6) , da pozabiš na vse težave (B7). Pomagajo mi, da grem v svoj svet in se odklopim od realnega sveta (B8).

L: Si mogoče kdaj, ko si igral igrice doživljal negativne občutke?

U: Ja. Včasih sem bil pod stresom (B9), ko nisem dosegel tistega, kar bi si želel (B10). Pa tudi včasih sem se slabo počutil če sem več časa preživel na igricah (B11) kot pa da bi delal kaj pametnega za šolo (B12) recimo.

L: Ali kdaj zanemariš obveznosti ki jih imaš, zato ker raje igraš igrice?

U: Ja. Velikokrat (B13). To se po navadi zgodi takrat, ko imamo dosti dela v šoli (B14). In potem se raje odklopim tako da grem na telefon ali pa gikat (B15). In vem da je to slabo, ampak se dogaja (B16). Se mi zdi, da med igranjem pozabim na vse slabo (B17), če recimo dobim slabo oceno v šoli ali kaj takega (B18). Ali pa da se skregam s starši (B19). In potem v igricah grem v svoj svet (B20).

L: Si kdaj pri sebi opazil spremembo v vedenju zaradi igranja?

U: Ja. Meni se zdi, da ko končam z igranjem igric se nekako počutim drugače (B21). Čeprav to težko opišem na kakšen način (B22). Mogoče tako bolj utrujeno (B23) pa izčrpano (B24). In nervozno (B25) tudi včasih. Pač po igranju igric se ne počutim boljše (B26) za rečt. Samo med igranjem (B27).

L: Ali si imel zaradi igranja kakšen izpad?

U: Mama (B28) je rekla, da če igram te strelske igrice oz. te kjer se boksajo in tako. Je rekla, da sem po tem tudi jaz bolj tak agresiven (B29) ali kako bi se reklo. Da se tudi jaz prej razjezim (B30), oz. udarim kakšen predmet (B31). Tako, da se je že zgodilo, da se mi je zdelo, da sem imel v glavi kot, da živim še vedno v tisti igrici (B32) in potem sem se na starše in brata tako obnašal (B33). Pač ne, da sem jim kaj naredil (B34), ampak bolj v smislu, da sem bolj grdo govoril (B35) in zavijal z očmi (B36), ali pa ne vem zlomil svinčnik in tko (B37).

L: Se ti je kdaj zgodilo, da so videoigre posegale v tvojo življenjsko rutino? V Smislu krajšanja spanca, manjši čas posvečanja šolskim obveznostim ali gibalnim aktivnostim.

U: Ja za šolo je velik problem (B38). Glede spanja sem pa tudi že imel probleme (B39). Ampak to je bilo nekaj časa nazaj, zdaj je boljše (B40). Problem je bil, ker sem igral igrice z nekom, ki je iz Amerike oz. iz nekje kjer je bil pri njih še vedno dan, pri nas pa že noč (B41). In da sva se uskladila z igranjem je to pri meni pomenilo že bolj pozne večerne ure (B42). Potem sem s tem nehal, ker sem spoznal, da to ni v redu (B43). Se mi zdi, da sem bil

tudi v šoli manj produktiven zaradi tega (B44). Pa mama je to zvedla (B45) in potem sem bil tudi na posvetu pri psihologinji (B46) Maji. Mi je pomagala, da sem spoznal, da je bolje da tega ne počnem (B47).

L: Kako potekajo druženja s prijatelji v tvojem prostem času?

U: Večinoma se dobimo zvečer (B48), petek, sobota, nedelja (B49). Med počitnicami smo se malo več dobivali (B50). Potem gremo malo tle do enega, Zavivanca, je kraj kjer se lahko kopaš ali pa družiš (B51). Recimo poleti se tam tudi kopamo (B52), zdaj pozimi se samo družimo (B53).

L: Se pravi se načeloma dobivate v živo?

U: Ja.

L: Kaj pa prek tehnologije?

U: Ja se pokličemo (B54), če je kej za nalogo(B55)ali pa tko. Preko tehnologije se bolj čez teden(B56), ker po navadi rabimo vse to za neke šolske obveznosti, da si med seboj pomagamo (B57). Med korono smo se recimo skozi klicali in pisali, ker se nismo nič videvali v živo (B58). Ampak meni tisto ni bilo všeč(B59), ker pač ni enako(B60). Sem se počutil prav depresivno, ker se nismo morali nič videti (B61). Se mi zdi, da sem še jaz postal čuden takrat (B62). Dobro, da je to obdobje za nami.

L: V družini, te kdaj moti prisotnost telefonov, računalnikov?

U: Če so vsi doma na telefonu in, da jaz nisem me potem moti (B63). Potem jim rečem, naj spravimo (B64) in gremo potem skupaj nekaj delat (B65).

L: Se ti je kdaj zgodilo, da si bil v družbi prijateljev, družine, in je eden neprestano štrkal telefon?

U: Ja pogosto (B66). To si med sabo rečemo potem naj spravi (B67). Če noče spravit mu ga pa kar vzamemo (B68).

L: Kaj bi rekel, da si prednosti tehnologije v smislu nekih odnosov, ki jih imaš s prijatelji, družino?

D: Da lahko tudi kdaj če kaj ne veš nekoga pokličeš (B69). Ali pa se ti zdi, da si se nekaj skregal s prijateljem. In ni ravno jasno med nama. Pa, da si lahko kar preko telefona poveva (B70). Zdi se mi, da si lahko kadarkoli povezan (B71).

L: Kaj bi rekel, da so slabosti?

D: Da na teh igricah, ki jih igram so zelo majhni otroci (B72). To mislim prvi, drugi, tretji razred (B73). Jaz pri teh letih še nisem tega igral (B74). Te igrice so tudi nasilne in sigurno ni prav, da tako majhni otroci že igrajo takšne igre (B75). Pa tudi nekateri igrajo takšne igrice po cel dan (B76).

L: Katere aplikacije uporabljaš?

D: Tiktok (B77), Facebook(B78), Instagram(B79), Discord (B80)

L: Katere vsebine na spletu največ spremljaš?

D: Gledam te mehanike (B81), ki menjajo gume. To me zelo zanima (B82). Tudi v srednji šoli, da bom malo več od tega vedel (B83). Hočem iti na mehatroniko (B84).

L: Imaš na spletu kakšnega idola?

D: Ja. Te mehanike spremljam (B85). Potem se veliko učim njihovih tipsov (B86) kaj in kako se kaj popravi, zamenja (B87). Mislim nimam samo enega idola, ampak spremljam več izmed njih (B88).

L: Kako se počutiš, ko si dlje časa na računalniku?

D: Na srečo se računalnika hitro naveličam (B89), in grem po navadi po eni uri uporabe že dol (B90), oz. naredim kakšno pavzo (B91).

L: Si kdaj občutil telesno bolečino?

D: Ja, ko sem imel novo tipkovnico, sem imel te trde switche (B92) in me je zelo bolela roka (B93). Zapestje (B94).

L: Kaj pa glede šole, uporabljaš tehnologijo tudi za te namene?

D: Ne (B95), mogoče edino za photomath (B96). Drugače pa ne. Chat gtp ne zaupam (B97). Sem enkrat poskusil o neki knjigi, ki smo jo že prebrali, pa mi je napisalo čisto drugačno obnovo, kakor je tista, ki smo jo brali (B98). Ne zdi se mi zanesljivo (B99).

L: Je zate učenje ob tehnologiji bolj prednost ali slabost?

D: Slabost (B100). Ker lahko potem bolj zaupaš tej tehnologiji kakor šoli (B101). In potem lahko v šoli ne poslušaš(B102) in si rečeš, da boš že poguglal (B103), ali pa vprašal chat gtp (B104), da mi povedal. Ampak potem ne dobiš teh odgovorov, ki jih rabiš. In ti škodi (B105). Zdej kot prednost pa bi rekel, da uporabljam te interaktivne vaje. To mi kar pride prav (B106).

L: Ali te kdaj telefon ovira pri učenju?

D: Ma ne (B107), ki ga dam na eno poličko ob mizi (B108) in ga sklopim, da mi nič ne zvoni (B109).

L: Se ti zdi, da se dovolj zavedaš sam pri sebi, da ima tehnologija tudi neke negativne učinke?

D: Ja, po eni strani pa tudi ne (B110). Ne vem po eni strani se ti lahko nekaj zgodi in ti potem poberejo (111). In nisi previden (B112). Drugače pa zmeraj preverim če je res (B113).

L: Če bi sam pri sebi spoznal stiske povezane s tehnologije na koga bi se obrnil?

D: Ali na prijatelje (B114) ali na starše (B115).

L: Na psihologinjo se ne bi obrnil?

D: Ma lahko bi, ma prej na ožje (B116).

L: Je še kaj kar bi rad izpostavil na to temo?

D: Ne.

**Transkript C – Intervju 3**

L:Najprej me zanima če igraš računalniške igrice?

U: Ja (C1).

L: Kako pogosto jih igraš?

U: Kar dosti (C2). Ne bi rekel ravno vsak dan, ampak skoraj vsak dan (C3).

L: Kakšne igrice pa igraš?

U: Gta, Fortnite.. mogoče take bolj nasilne igrice (C4), oz. strelske igre (C5).

L: Kako pa se počutiš, ko igraš igrice?

U: Sproščeno (C6). Lahko narediš karkoli kar ne moreš narediti v pravem življenju (C7).

L: Pa si kdaj igral igrico in te je začela spravljati v stres ali nemir..

U: Občasno (C8).

L: Kaj pa ko kdaj nečesa ne dosežeš v igrici, kakor si si zadal.. te to živcira?

U: Malo me živcira (C9), včasih zato tudi postanem jezen, ampak redko (C10).

L: Pa se kdaj zatečeš h igricam z namenom, da pozabiš na ves stres oz. težave, ki jih imaš v šoli..

U: Ne to nikoli (C11). Mi ne predstavljajo nekega pobega iz realnega sveta (C12).

L: Si mogoče kdaj opazil kakšno spremembo v vedenju zaradi igranja igric?

U: Ja (C13). Mogoče sem postal bolj agresiven (C14). Ni se pa zgodilo, da bi vrgel računalnik in kaj zlomil ali kaj podobnega (C15), kakor se to dogaja mojim prijateljem (C16).

L: Kaj pa si storil v takem primeru?

U: Sem samo odšel proč, stran od igrice (C17), ker sem videl, da name slabo vpliva (C18). Potem sem nekatere igrice tudi nehal igrati (C19), ker sem videl, da mi škodijo (C20), predvsem kakšne strelske igre ali pa take v katerih se bojuješ (C21).

L: Ali je kdo od tvojih bližnjih opazil spremembe v vedenju?

U: Ne (C22) to pa ne.

L: Kako bi rekel, da igranje videoiger posega v tvoje življenje?

U: To bi rekel, da precej (C23). Recimo dostikrat sem šel kasneje spat (C24). Pa tudi recimo včasih so me kakšni prijatelji vabili, da se gremo družit pa se mi ni dalo (C25), ker sem raje igral igrice (C26). Ali pa tudi ne vem npr. ko sem treniral še nogomet, sem se s težavo spravil iz računalnika (C27), ker sem raje videl, da bi še cel dan igral igrice, kakor pa odšel na trening nogometa (C28). Igrice so se mi zdele bolj pomembne kakor vse ostalo (C29).

L: Zakaj pa so se ti zdele bolj pomembne?

U: Bolj so me pritegnile (C30), zanimale (C31), omogočajo ti, da v bistvu si karkoli in kjerkoli v igricah (C32).

L: Kako potekajo druženja s prijatelji v prostem času?

U: Navadno se dobimo na enem kraju (C33), ali pa se dobimo prek diskorta (C34). Ma nikoli ne delamo na Diskortu nič za šolo, ampak se bolj družimo (C35). Tam si marsikaj povemo, včasih celo več kakor v živo (C36).

L: Aha. Zakaj pa to?

U: Ja, ker včasih smo na diskortu in istočasno igramo še igrice (C37). In v tistem času se potem vsi toliko sprostimo (C38), da si brez težav vse povemo in zaupamo (C39). V živo se po navadi ne pogovarjamo tako osebnih tem (C40).

L: Aha, zanimivo. Kateri način druženja pa ti bolj ustreza?

U: Vseeno bolj v živo (C41)

L: Greva naprej.. Zanima me koliko so prisotne elektronske naprave v vaši družini v vsakodnevnem življenju.. oz. te njihova prisotnost kdaj ovira?

U: Ne bi rekel, da me moti kaj dosti (C42). No edino mi gre na živce (C43) če brat ali pa tata med večerjo gleda na telefon (C44). To začne tudi mene motit (C45). Takrat se mama razjezi (C46) in potem vsi spravijo (C47).

L: Se ti je že kdaj v družbi prijateljev/družine zgodilo, da je nekdo uporabljal mobilni telefon, namesto, da bi se družil?

U: Pogosto (C48). Šlo mi je zelo na živce (C49), ne zdi se mi vljudno oz. lepo (C50). Po navadi smo potem temu, kar vzeli telefon (C51), ali pa mu ga skrili (C52). Ker smo se vsi strinjali, da če misli bit raje na telefonu, naj gre rajši domov (C53), ker samo kvari naše druženje (C54). Če smo vsi na telefonu in skupaj ali igramo igrice ali kaj podobnega je drugo (C55), ampak tako, da se pa družimo je pa zelo moteče ja (C56). Jaz nikoli tega ne delam, saj se raje pogovarjam z drugimi (C57), na telefonu imam čas viseti, ko ni drugih prijateljev zraven (C58).

L: Kaj bi rekel, da so prednosti današnje tehnologije v smislu nekih odnosov, ki jih imaš z družino, prijatelji..

U: Da lahko kadarkoli vse poveš preko telefona (C59) namesto, da se z nekom dobiš v živo, ti prihrani čas (C60).

L: Kaj pa recimo bi rekel, da so slabosti?

U: Ja, da postaneš lahko odvisen (C61), da se ne soočaš z realnostjo (C62), ampak živiš v nekem svojem virtualnem svetu (C63). Potem se mi zdi, da ne znaš funkcionirati v realnem življenju (C64), ker če si preveč na teh napravah,

se verjetno tudi možgani že navadijo delovati drugače (C65) kakor če tehnologije ne veliko prakticiraš.. pomoje.. Ali pa, da se delaš »jak« preko spleta, potem pa v resnici te ni nič in si v realnem življenju nič ne upaš (C66).

L: Aha, se pravi, da si prek računalnika nekaj drugega, kakor v resnici. Neka druga identiteta.

U: Ja, tako ja. Imam izkušnjo (C67). En kolega s spleta se je delal »jak« v smislu, da kaj mi vse lahko naredi. Potem pa sem ga izzval, da se dobiva. In na koncu ni prišel (C68).

L: Katere aplikacije največ uporabljaš?

U: Snapchat (C69), Tiktok (C70)

L: Katere vsebine pa največ spremljaš?

U: Motivacija (C71), disciplina (C72). Fitnes (C73). To me bolj zanima (C74). Spremljam predloge, kako se izboljšat, delat na sebi (C75).

L: Na kakšen način meniš, da gledane vsebine vplivajo nate, v smislu počutja, misli, življenjskega stila?

U: Ja recimo me je pritegnilo, da tudi sam začnem delati na sebi (C76). Doma sem si naredil fitnes . Opremil sem si garažo z utežmi ipd. (C77). Recimo spremljam pa tudi kakšne te fitneserje (C78). Ker bi tudi sam rad imel take mišice (C79) . Torej v bistvu lahko rečem, da si želim tudi sam bit taki nekoč (C80).

L: Aha, pa bi rekel, da se primerjaš s slikami teh modelov oz. fitneserjev?

U: Ja, se primerjam (C81). Mogoče zdaj ne več toliko. Ampak nekoč sem se (C82). Poskušam si dopovedati, da bom s tem, ko telovadim nekoč prišel do takega telesa, kot ga imajo oni (C83). Moram povedat, da mi ni cilj samo spremenit postavo (C84), ampak tudi za počutje (C85). Mogoče se zato zavedam, da se ne smem samo fizično primerjati z nečim kar vidim prek spleta (C86).

L: Imaš na spletu kakšnega idola?

U: Ja. To so te iz fitnesa (C87). Jih spremljam, ker si želim imeti tak lifestyle kakor oni. Konkreten zajtrk, fitnes, proteini ipd. (C88).

L: Aha okej. Naprej me zanima, kako se počutiš, ko dlje časa uporabljaš tehnologijo?

U: Ja glava me začne bolet (C89).

L: Ali kdaj občutiš telesno nelagodje?

U: Ja, recimo bolet me začne hrbet od sedenja (C90). Oči mi začnejo trzati (C91).

L: Ali meniš, da ti sodobna tehnologija zmanjšuje čas in interes za opravljanje športnih aktivnosti?

U: Ja (C92), kakor sem že rekel, se je že zgodilo, da si nisem želel na treninge, ker mi je bil računalnik, telefon bolj zanimiv (C93). Ampak recimo, da je zdaj boljše (C94), saj vem, da to zame ni dobro (C95).

L: Aha, aha. No kaj pa glede izkoriščanja tehnologije v šolske namene ali uporabljaš katero aplikacijo, ali računalnik, da si olajšaš šolske naloge?

U: Ja(C96) chat gtp ogromno (C97). Saj vem, da ne bi smel (C98), samo mi je veliko bolj enostavno (C99), ker vse naredi namesto mene (C100). Potem meni ni treba dosti razmišljati (C101). Ali pa isto pri Photomath (C102), ker se mi ne da računat za domače naloge (C103), potem me tisto dostikrat reši (C104).

L: Kaj se ti zdi, da so prednosti učenja ob tehnologijo?

U: Ja, lahko ti da znanje. Če nimaš nobenega, da bi ti ga dal (C105). Z brskanjem po spletu se lahko veliko naučiš (C106). Lahko ti, da tudi kakšen nasvet kako se učiti (C107). Tudi učiš se lahko preko teh interaktivnih vaj (C108), ki jih tudi naše učiteljice dosti prakticirajo (C109).

L: Kaj bi rekel, da je slabost učenja ob tehnologiji?

U: Lahko ti pove tudi napake (C110), oz. se moraš zavedati, da to kar je na internetu ni vse res (C111). Pa bi rekel iz sebe, da spodbuja mojo lenobo (C112). Ker je veliko lažje kot pa da moram razmišljati s svojo glavo (C113).
L: Ali te tehnologija kdaj ovira pri učenju?
U: To pa poskušam, da ne (C114). Ker dam telefon stran, ko se učim, oz. v predal (C115). Začnejo me motit obvestila (C116).
L: Aha aha. No zdaj smo pri koncu. Meniš, da si sam dovolj ozaveščen o nekih negativnih učinkih, ki jih ima tehnologija?
U: Ne (C117). Rabil bi več vedet (C118). Premalo nas ozaveščajo o tem. Tudi v šoli (C119).
L: Na koga pa bi se obrnil v primeru stisk, ki bi jih zaznal pri sebi?
U: Zaupal bi se najprej svojemu tatu (C120), ali pa prijatelju (C121).
L: Bi se morda zaupal vaši svetovalni delavki na šoli?
U: Ne to pa ne (C122). Raje nekomu ožjemu (C123).
L: Je še kaj na omenjeno temo o tehnologiji kar bi rad dodal, izpostavil?
U: Zasvojenost mogoče (C124). Imam izkušnjo z zasvojenostjo (C125).
L: Aha. No če želiš lahko poveš kaj na to temo..
U: Sicer je malo čudna zasvojenost. S pornografijo pač (C126) . To se mi zdi, da nas od tega nič ne učijo v šoli (C127), je pa mislim, da precej problematična tema (C128).
L: Mhm se kar strinjam ja. Pa je sedaj situacija kaj boljša?
U: Ja, več pa ne bi govoril.
L: Hvala ti.

**Transkript D – Intervju 4**

L: Za začetek bi te vprašala če igraš računalniške igrice?
U: Ja (D1). Sicer bolj redko (D2), ampak po navadi z bratcem igram (D3). Igrice mi spet ne pomenijo toliko (D4).
L: Kakšne igrice pa so ti všeč?
U: Všeč mi je recimo kakšno opremljanje prostorov (D5). Nekako kako postavljaš pohištva (D6) ali pa kaj takega.
L: Kako se počutiš ko igraš igrice?
U: Če moram igrat kakšno, ki mi ni pri srcu, mi zelo ni všeč (D7). To je po navadi, ko moram igrat z bratcem (D8). Če pa tisto igram, kar si želim, pa se dobro počutim (D9), ker me sprošča (D10). Ker igram tudi take bolj kreativne igrice (D11) in to me pomiri (D12).
L: Zanima me če si bila kdaj pod stresom zaradi igric?
U: Ne, ker ne igram takšnih igric (D13).
L: Pa si mogoče kdaj zatekla k igranju igric z namenom, da si pozabila na stres, šolske obveznosti..
U: Dostikrat ja (D14). Kot pravim me na nekakšen način sprostijo (C15), in zato se kdaj, ko sem slabe volje (C16), ali pa mogoče ko rabim kakšno pavzo od učenja zatečem na računalnik (C17).
L: Pa se ti zdi, da ti igre potem pozitivno pomagajo k tvojem počutju?
U: Ja, absolutno (D18). Ko igram pozabim na slabe stvari (D19). Reši mi dosti težav (D20). Se po igranju veliko bolje počutim (D21).
L: Kako potekajo druženja v prostem času s prijatelji, sošolci?

U: Aha, ja prostega časa ne rada preživim na ekranih (D22) ali kaj takega. Mi je sicer všeč če igramo kakšne igrice (D23), ampak to v smislu bolj druženja (D24). Drugače mi je všeč, da se dobivamo v živo in pogovarjamo o kakšnih zanimivih stvareh, ki jih kdo ne ve (D26), pogovarjamo o kakšnih praktičnih stvareh (D27), ali pa poskušamo kaj skupaj narediti (D28). Sigurno se s prijateljicami raje dobivam v živo (D29).

L: Pa se kdaj dobivate tudi prek ekranov s prijateljicami?

U: Ja to tudi. Mogoče če si imamo res kaj nujnega za povedati (D30) ali pa če delamo kaj skupaj za šolo (D31), potem se naknadno še malo po družimo (D32). Po navadi se bolj za šolo dobimo prek tehnologije (D33).

L: Koliko so prisotne naprave v vaši družini v vsakodnevnem življenju? Te njihova prisotnost kdaj ovira?

U: Ja imamo vsi precej naprav od telefonov, do računalnikov, tablic (D34).. ampak nismo taka družina (D35) . Gremo raje na sprehod v naravo (D36).

L: Pa te kdaj prisotnost teh naprav moti?

U: Ja (D37) recimo pri mizi, kosilu, večerji (D38). Ker nekdo potem ne daje pozornosti nate (D39), ampak je bolj na ekranu. Kar ni lih lepo (D40). Po navadi ko nekomu nekaj govoriš, se on dela, da te posluša (D41), ampak v bistvu je na telefonu in te presliši (D42). Takrat se počutim zapostavljeno (D43) in nevidno (D44).

L: Kako se počutiš ko je nekdo v družbi na telefonu medtem ko se ostali želijo družit?

U: Ja, to se mi je že dostikrat zgodilo (D45). Mogoče razumem, ker nekomu lahko ni zanimiva tema (D46), ali pa ima druge opravke (D47). Ampak vseeno se ne počutim v redu (D48), ker se začnem sekirat če sem morda jaz dolgočasna (D49). Sicer vem, da tega ne morem lih spremenit (D50), ampak po navadi se oglasim in rečem če se lahko raje družimo (D51) in če je kaj kar bi tisto osebo zanimalo, tako, da se njej lahko posvetimo. Pač, da ni lih na telefonu (D52). Poskušam poskrbeti, da se ne bi počutila izločeno (D53), ker se drugače začnem tudi sama sekirati (D54).

L: Kaj bi rekla, da so po tvojem mnenju prednosti sodobne tehnologije v pomenu odnosov, ki jih imaš z družino, prijatelji?

U: Zdi se mi, da nam lahko olajša stvari za učenje (D55). Mogoče si lahko dosti prebereš (D56), dobiš kakšne ideje (D57), znanje (D58).

L: Kaj bi pa rekla, da so slabosti?

U: Eni se zasvojijo s tem (D59). Ni dobro, da se samo usmeriš h ekranom (D60). Eni temu posvetijo dosti časa, namesto, da bi delali kaj drugega, pametnejšega, koristnejšega (D61). Po mojem mnenju je več slabosti, kakor prednosti (D62).

L: Katere aplikacije največ uporabljaš?

U: Tiktok (D63), Instagram (D64), Pinterest (D65). Največ Pinterest, ker mi omogoča spremljanje oblikovanja (D66) , notranjih prostorov (D67).

L: Na kakšen način meniš, da gledane vsebine vplivajo nate, v smislu počutja, misli, življenjskega stila?

U: Ja pri meni je sigurno vplivalo tako, da vedno tudi doma hočem vse preoblikovat, pohištvo pač (D68). Ker vidim neko idejo na spletu in zato imam vsaka dva mesca drugače postavljeno sobo in pohištvo (D69) ali pa kakšne dekoracije (D70).

L: Aha, pa si verjetno tudi sama želiš enkrat bit po poklicu v teh smereh?

U: Ja želim si biti notranja oblikovalka, ali pa kaj v zvezi s tem (D71) arhitektura in to (D72).

L: Imaš mogoče na spletu kakšnega po katerem se zgledueš?

U: Imam ljudi, ki jih spremljam, ampak se po njih ne zgledujem (D73). Takšna kakršna sem sem (D74). Se ne bi želela s kom primerjati ali mu biti podobna (D75). Se zavedam, da je vsak drugačen in ima svoje cilje in interese (D76).

L: Kako se počutiš po daljšem času uporabe tehnologije?

U: Hočem it čim prej dol (D77). Če gledam dolgo v ekran me začne to zelo motit (D78). Postanem sitna (D79) in živčna (D80). Zdi se mi, da nisem oseba, ki ima rada računalnike in to tehnologijo (D81). Raje delam stvari na papir (D82). Pogosto me na računalniku začne boleti glava (D83).

L: Ali kdaj občutiš tudi kakšno telesno nelagodje?

U: Ja, tudi me začne boleti hrbet (D84).

L: Ali meniš, da ti sodobna tehnologija zmanjšuje čas in interes zmanjšuje interes za opravljanje športnih aktivnosti?

U: Ne to pa nikoli (D85). Raje grem ven (D86).

L: Kako po tvojem mnenju izkoriščaš tehnologijo v šolske namene?

U: Jaz bi rekla, da sicer poiščem informacije (D87). V nekih normalnih mejah, uporabljam Wikipedijo (D88), ali pa druge forume (D89). Ampak drugače pa ne uporabljam te umetne inteligence (D90) , ki je zdaj postala popularna.

L: Se mogoče učiš s pomočjo tehnologije?

U: Mislim, če moramo iti v spletno učilnico pogledam tisto, kar so dali učitelji noter (D91). Drugače raje se učim po zvezku (D92). Če moram kaj narediti prek računalnika delam to z veliko večjim odporom (D93), oz. se tega tudi težje lotim (D94). V poštev pa mi pridejo tudi te interaktivne vaje pri matematiki (D95).

L: Ali se ti učenje ob prisotnosti tehnologije zdi bolj prednost ali slabost?

U: Mislim, telefon mam med učenjem ob sebi, če se s prijateljicami, kaj pogovarjam (D96) , ali menim za šolo (D97). Ali če vem, da mi bodo kaj poslale za šolo (D98). Drugače pa ga med učenjem dam stran(D99), ker me moti (D100).

L: A se ti zdi pri sebi, da si dovolj ozaveščena o ustrezni rabi tehnologije?

U: Pač zavedam se, da je za nekaj dobra, za nekaj ne (D101). Ampak pač se zavedam negativnih plati (D102), ki jih ima. Smo pa imeli tudi na šoli že pogovore o tej temi (D103). Največ pri razredni uri in pri slovenščini smo se učili o nekih gmailih, prevare pa to (D104).

L: Aha. Pa recimo, da bi pri sebi se zavedala, da imaš neko stisko, oz. bi pri sebi zaznala neko stisko. Komu bi se zaupala, obrnila?

U: Najprej bi zaupala staršem (D105). Tistim, ki so mi blizu (D106). Ne bi se pa na psihologinjo na šoli obrnila (D107), ker vseeno to vzamem bolj kot nekaj osebnega (D108).

L: Je mogoče še kaj kar bi na omenjeno temo o tehnologiji rada dodala ali izpostavila?

U: Mislim tehnologija je po eni strani dobra, po eni strani slaba (D109). Spet je odvisno od tega kako jo nekdo uporablja (D110). Mislim za moje pojme je dobra če rabiš kakšne podatke (D111). Ali pa na splošno zdaj jo več ali manj vsi uporabljamo (D112). Zdaj kot slabo, pa je sigurno to, da vedno več ljudi pozna splet in kako deluje (D113). In zato tudi nekateri ljudje prek spleta izvajajo stvari, ki jih ne bi rabili oz. ne bi smeli (D114). Je pač dosti slabih stvari na spletu, za kar je prav, da se jih zavedamo (D115).

**Transkript E – Intervju 5**

L: Ali igraš računalniške igrice?

U: Ja (E1)

L: Kako pogosto jih igraš?

U: Po navadi več petek, sobota in nedelja (E2). Recimo trikrat na teden (E3).

L: Kakšne vrste igric igraš?

U: Vsakič drugačne vrste igric (E4).

L: Kako se počutiš med igranjem igric?

U: Če igram kakšno umirjeno igrico me sprostijo (E5). Če igram kakšno bolj tako akcijo se pa bolj razjezim (E6). Tako bi rekla, da bolj mešane občutke občutim, res odvisno (E7).

L: Kdaj doživljaš te negativne občutke med igranjem?

U: Mislim jezna postanem zelo (E8), po navadi se tudi zgodi, da začnem kričati (E9). Kričat začnem v računalnik, ker itak tisti drugi igralec me ne mora slišati (E10). Ampak jaz v vsakem primeru kričim, kakor, da bi se pogovarjala z njim in bi me on lahko slišal (E11).Občutim pa tudi malo stresa (E12), recimo če sem zadnja proti enemu igralcu, potem je velik stres če bom zmagala ali ne (E13). Recimo tudi srce mi začne razbijati (E14).

L: Ali ti kdaj igrice predstavljajo beg iz vsakdanjega življenja?

U: Ne. To pa ne (E15).

L: Si mogoče kdaj imela kakšen večji izpad med igranjem igric?

U: Ja, se pogosto zgodi (E16). Po navadi začnem stvari metati po tleh (E17). Vedno imam pri sebi ko igram nek list papirja, kjer imam napisana gesla in pa kemik. In po navadi primem kemik in ga vržem stran (E18). Pa tudi bolje, da nimam kakšnih vrednostnih predmetov ob sebi, ker se zna zgoditi, da bi tudi tiste v afektu vrgla po tleh (E19). Tako, da se tega zavedam in vedno poskrbim, da ob sebi nimam kakšnih pomembnejših stvari, ki bi jih lahko razbila (E20).

L: Ali spremembe v vedenju opazijo tudi drugi družinski člani?

U: Ja (E21). Vedo. Ker slišijo, da metam stvari po tleh (E22). Se pa tudi zgodi, da začnem udarjati s pestjo ob mizo (E23). In takrat se najprej ustrašijo, da sem mogoče kam padla, in potem vidijo, da so spet samo igrice (E24). Mamo in tatu to zelo jezi, da imam take izpade samo zaradi ene igrice (E25), ampak sama se pač ne morem kontrolirati (E26). Pridem pač zelo jezna (E27) in moram nekaj narediti (E28). Vem pa, da ni prav da name tako vpliva (E29).

L: Kako pa se počutiš po igranju igric?

U: Po navadi končam igrat ko mi to starši rečejo (E30). In mogoče pri sebi ne opazim nekih sprememb (E31), ampak mi pa starši rečejo, da sem potem zelo konfliktna (E32), sitna (E33).

L: Kako pa bi rekla, da računalniške igrice posegajo v tvoje življenje? Mogoče kdaj igraš pozno v noč…

U: Pozno v noč ne moram igrati, drugače bi (E34). Ampak so mi starši namestili Family link (E35). V bistvu oni mi lahko kontrolirajo kdaj sem na telefonu in kdaj ne (E36) in kaj na telefonu delam (E37). Zablokira se mi ob 8ih tako, da po 8ih ne moram več nič narediti (E38).

L: Aha. In kako, da so ti postavili takšno omejitev?

U: Ker dokler je nisem imela, se je dogajalo, da sem do jutranjih ur igrala igrice in so me večkrat dobili (E39). In potem so znoreli in mi dali to omejitev (E40). Zdaj imam 2 leti že ta Family link (E41).

L: Kako poteka druženje s tvojimi sošolkami, prijateljicami v prostem času?

U: Po navadi se pogovarjamo (E42), ampak jaz sem drugačna, me zanimajo drugačne stvari, kot moje vrstnike. In potem se ne moremo pogovarjati ravno o teh stvareh, ki so meni všeč. In se po navadi pogovarjamo take stvari, ki so vsem všeč, in se sama odmaknem od tega, kar je meni všeč, ne silim o svojih temah govoriti.
L: Aha. Pa to se pogovarjate v živo ali prek telefonov?
U: To v živo. Se pa tudi dostikrat pokličemo (E43). Ampak to, ko se kličemo je po navadi bolj za šolo (E44), drugače ne.
L: Pa ti ustreza to, da se dobivate v živo?
U: Ja. Mi ne bi bilo všeč, da bi se morale preko naprav družit (E45), to se mi pa res ne zdi zanimivo (E46).
L: V družini imate verjetno vsi telefone, računalnike. Te mogoče moti prisotnost teh naprav v tvoji družini?
U: Ja (E47). Torej jaz si želim čim več časa preživet s prijatelji in družino (E48). In kot recimo za mojega tatija on je bolj na računalniku. In tudi je precej sfokusiran na svojo službo, ki jo ima (E49). Pa moja mama je tudi dosti na telefonu, Facebooku in teh stvareh (E50). Itak mojega brata zdaj ne vidim veliko, ker je v Celju. In ko pride domov, se itak ne druži z mano, ker pač je starejši in te stvari in je raje na telefonu (E51). Ampak najbolj me moti za mojo mamo, ker je večino časa na telefonu (E52). In če ni na telefonu se počuti slabo (E53) in pač me moti zakaj mora biti stalno na telefonu (E54). V bistvu mi ne namenja neke pozornosti (E55). Želela bi si biti bolj v stiku s svojo družino (E56), ampak oni so cel popoldne, ko sem po šoli doma na teh napravah (E57).
L: Aha razumem. Tvoj oče pa je veliko na napravah zaradi službe če prav razumem?
U: Ja. On dela v pisarni in potem to dela še doma. In ga skozi ljudje kličejo, pa odgovarja na maile (E58). Sicer saj ne rečem, da imamo tako slab odnos, lahko rečem, da se razumemo (E59). Sam še vedno ne preživljamo toliko časa skupaj, ker pač je tako kot je s temi napravami (E60). Očeta še nekako razumem, ker dela (E61). Ampak moje mame pa res ne (E62).
L: Pa si kdaj mami rekla, naj gre dol iz telefona, ali pa, da bi si bolj želela njene družbe?
U: Sem ji tudi že rekla, naj gre dol iz tega Facebooka in tako, ampak ni nič pomagalo (E63). Včasih se zato počutim zapostavljeno (E64), ker kot, da bi ji bile stvari na spletu bolj zanimive (E65). Je pa tudi res, da sem tudi sama dosti na telefonu in teh napravah, in če sem jaz na telefonu in jim nekaj rečem, potem pač mi vržejo isto nazaj (E66).
Ni mi tudi jasno pri mami, ker vedno hoče vse takoj objaviti na Facebook (E67). Recimo ko sem imela rojstni dan, se mi je zdelo, da je želela družinsko sliko ob torti samo zato, ker se je potem lahko pohvalila pred prijateljicami na Facebooku, kakšna družinica smo (E68). Jaz pa sem to začutila in se mi je zdelo res za malo vse skupaj (E69). Potem sem se ujezila, ker bi mi več pomenilo, da bi bila tam bolj pristna (E70), ne pa da se slikamo samo zato, da drugi to vidijo (E71).
L: Kako pa si se počutila ko si bila kdaj v družbi svojih prijateljev, družine, kjer bi se med seboj morali družiti, ampak je nekdo visel na telefonu?
U: Ja to se je zgodilo na mojem rojstnem dnevu. In pač smo igrali neko namizno igro in je moja prijateljica bila skozi na telefonu. Sploh ni bila prisotna igri in tako (E72). In pač smo ji rekli, naj, da proč telefon (E73) ampak ni želela poslušati (E73a). In me je zelo motilo, ker pač sem se potem še jaz slabo počutila, da je mogoče moj rojstni dan brez veze, oz. vsaj zanjo se je tako zdelo (E74).
L: Kaj si pa potem naredila?

U: Pač rekla sem ji, da naj da proč telefon (E75). Ker pač je moj rojstni dan in bi morala biti pozornost na meni (E76). Ampak ni bila, ona je pač samo zavrtela z očmi in bila naprej na telefonu (E77). Sem ji zelo zamirila, saj potem sva se nehale družiti.

L: Kaj bi rekla, da so prednosti tehnologije v smislu nekih odnosov, ki jih imaš s svojo družino, prijatelji..?

U: Jaz vidim bolj slabe lastnosti (E78). Mislim glede teh telefonov, pa naprav, po mojem, je vsem bolj pomembno teli telefoni in to, kar je tam objavljeno (E79). In jih dosti raje da pozornost na to, kar je tam objavljeno in kako vse skupaj tam izpade, kakor pa v realnem življenju (E80). Saj se najde kaj dobrega, sam bi rekla, da so bolj slabosti (E81).

L: Kaj pa bi rekla, da je tisto dobro?

U: Mislim meni je to dobro, če recimo manjkaš v šoli potem jih lahko vprašaš, da ti pošljejo, poslikajo… (E82)

L: Katere vsebine na spletu največ spremljaš?

U: Am. Jaz nimam Instagrama, Tiktoka. Me sploh ne mika, da bi mela, ker se mi zdi potrata časa. Ampak recimo imam Snapchat (E83) in Youtube (E84). Ne sledim nobenim trendom, ker me to ne briga. Spremljam pač bolj te svoje stvari kot npr. K-pop. Pač ta korejski pop če poznate (E85), pa Anime (E86).

L: Aha. Kako pa bi rekla, da te vsebine, ki jih spremljaš vplivajo nate, na tvoj življenjski stil..

U: V bistvu, bi sama želela biti v tej kulturi (E87). Idejo sem dobila od moje tete in bratrancev, ker vsi to gledajo in so potem še meni to predstavili (E88). In se mi je zdelo super. Tudi moj goal v življenju je, da bi bila v Aziji, da bi šla študirati v Azijo (E89). Bi rekla, da preko Youtuba spremljam nek njihov način življenja, ker se sama poistovetim z njihovim načinom življenja. Stilom, ki ga imajo oni, muziko, hrano..(E90). Tam se vidim.

L: Pa bi rekla, da že zdaj v svojem življenju delaš kaj v tej smeri..?

U: Ja, sem se začela bolj trudit z ocenami (E91). Pa tudi ta K-pop, ker oni plešejo pa pojejo. No ko sem začela spremljat njih sem tudi sama začela plesati hiphop (E92). Razmišljam tudi, da bi poskušala iti na avdicijo (E93). In bi v bistvu s tem, kar imam jaz rada, torej ples bi s tem odšla živet v Azijo in najraje tam ostala (E94).

L: Pa bi rekla, da imaš kakšnega idola na spletu?

U: Ja. Je nekdo ja (E95).

L: Kako pa bi rekla, da se zgledueš po njemu?

U: Jaz spremljam kako je začel kariero, in kako je sploh prišel do tega (E96). Kaj dela, da še vedno nadaljuje in je v tem uspešen (E97). Si tudi sama želim podobne kariere (E98). Pač najdem se v tem njegovem življenju in zato, ga tudi toliko spremljam (E99).

L: Kako se počutiš, ko si dlje časa na napravah?

U: Am zelo postanem utrujena (E100). Jaz sem taka, da se stvari hitro naveličam in neprestano iščem nekaj novega. In potem sem dosti časa, minut na teh napravah in iščem neki kar bi me zanimalo, ampak vidim vse kar me ne briga (E101).

L: Ali občutiš kdaj kakšno telesno nelagodje ko si na napravah?

U: Ja, najbolj občutim da me začne boleti hrbet (E102). Imam občutek kot, da sem bolj zvita, hrbtenica me boli (E103). Mama mi je zato svetovala, naj se večkrat kaj raztegnem (E104) ali naredim kakšno gibalno vajo (E105). Začnejo pa se mi tudi solzet oči (E106), ne v smislu, da bi bila žalostna, ampak, ker gledam toliko časa v ekran. Mogoče sem tudi očala dobila zaradi tega, kaj pa vem (E107). Pač takoj ko končam bit na računalniku, poskušam it spat (E108) ampak mi ne rata, ker se mi zdi, da sem nekoliko bolj živčna (E109) in tko.

L: Pa bi rekla, da si kdaj zaradi sodobnih naprav zmanjšala tvoje interese za opravljanje športnih aktivnosti?

U: Po mojem ja (E110), za it ven po mojem ne bom šla ven (E111). Če imam možnost biti na telefonu bi raje to izbrala, kot, da bi odšla ven (E112). Mi pač ni tako fajn se ukvarjat s športom ali bit zunaj na zraku. In tudi če se dobim s prijateljicami sem raje notri kot zunaj (E113). Raje smo skupaj v živo na kakšnih telefonih, kot pa, da smo zunaj in ne vemo kaj delati (E114) .

L: Kako bi rekla, da po tvojem mnenju izkoriščaš tehnologijo v šolske namene? Tukaj je mišljeno v smislu če prepisuješ rešitve iz interneta, uporabljaš umetno inteligenco ipd.

U: Ne nič od tega (E115). In po mojem nikoli ne bom. Mi tehnologija bolj pomaga pri kakšni matematiki, za vse interaktivne vaje (E116).

L: Te tehnologija kdaj ovira pri učenju?

U: Ja (E117). Tudi če ga dam po tiho, se pač prižge (E118). In potem vedno grem pogledat, in tudi če grem pogledat, ne ostane samo pri tem, ampak začnem potem še kej delat in me zamoti za dosti časa (E119). Se potrudim, da ga dajem stran (E120), ampak potem mam pa drug problem, ker imam pa računalnik pred mano (E121). In sem spet na istem. Tako, da ja me ovira, precej (E122).

L: A meniš, da si pri sebi dovolj ozaveščena o ustrezni rabi tehnologije?

U: Jaz zase mislim, da sem (E123). Še posebej teli ljudje na internetu (E123a). Na snapchatu me dosti ljudi dodaja, pa jaz jih ne dodajam nazaj (123b). Že po tistem avatarju pač profilu vidim, da so neki čudni ljudje in tudi njihova imena so mi čudna in vem pač, da taki ljudje niso za dodajat (E124).

L: Če bi pri sebi zaznala stiske v povezavi s tehnologijo. Na koga bi se obrnila, mu zaupala?

U: Moji noni (E125).

L: Bi se zaupala strokovni delavki na šoli?

U: Ne to bolj ne (E126). Raje ožji družini (E127). Se mi zdi, da s svetovalno delavko nimam take odnosa, da bi se na njo s tako težavo obrnila (E128).

L: Je še kaj v zvezi s sodobno tehnologijo, kar bi rada izpostavila?

U: Ne, ni.

L: Super, zelo ti hvala za tako izčrpen intervju.

**Transkript F – Intervju 6**

L: Najprej me zanima če igraš igrice?

U: Ja (F1).

L: Kakšne vrste iger pa igraš?

U: Bolj kake take, kjer skrbiš za živali (F2) ali pa tudi nasilne ( F3) če igrava skupaj z bratom (F4).

L: Kako si se počutila ko si igrala igrice?

U: Malo napeto (F5), malo sproščeno, če si zmagal (F6) . Kdaj pa tudi ponosno, da si nekaj zmagal, ali naredil (F7). Ker po navadi nisem igrala sama, ampak smo igrale skupaj s sošolkami (F8) in tako. Včasih sem bila dosti pod stresom (F9), ker se je šlo za nekaj, in potem je mama udrla notri v sobo in začela težit »odloži telefon«, in potem jaz »ne mama sam še to«. Včasih pač sem igrala tudi to bolj na fantovsko stran, te igre z življenji pa to, da se je neki borilo pa to (F10). Včasih pa bolj te kjer se skrbi za živali, konje, gradiš živalski vrt (F11). Recimo te so me sprostile (F12).

L: Pa bi rekla, da greš kdaj igrat igre z namenom, da pozabiš na težave, probleme..

U: Ja, velikokrat (F13). Po navadi če dobim slabo oceno v šoli (F14), ali pa ko se skregam z mamo (F15).

L: Kako se počutiš po igranju igric?

U: Drugače (F16). Včasih se mi je zdelo, da sem toliko padla notri, da sem se potem v spet našem svetu prav čudno počutila (F17). Ne vem kako bi ti to prav opisala (F18), ampak ja. Mama tudi to pravi (F19). Ona bi sicer rekla, da sem po igranju še nekoliko bolj živčna (F20) in sitna (F21).

L: Si imela kdaj kakšen izpad zaradi igranja videoigric?

U: Ja, po navadi ko sem igrala skupaj z bratcem (F22). Sva se začela dret če je bil nekdo kriv, da sva zgubila (F23) ali pa kaj podobnega. Sicer moj bratec je moral potem hodit prav v Ljubljano na te pogovore (F24), ker je imel dosti izpadov ker se ni znal ločit od telefona ali pa tablice (F25). Pri meni ni bilo nikoli tko hudo (F26). Bratec je bil po mojem nekako odvisen od teh naprav (F27), ker ga nič drugega ni zanimalo oz. se ni ukvarjal z ničemer. Potem je mel pač te izpade, ker ni hotel, dat nazaj tablice mami (F28). In v bistvu ja se začne dret (F29), ali pa izsiljuje s čim. In izsiljuje, da bo uničil stvari če ne dobi telefona (F30). Ker njemu se je zdelo, da živi v teh igricah ne pa v realnem svetu (F31).

L: Si pa kdaj pri sebi videla, da bi te igrice posegale v tvoje življenje?

U: Mogoče ja (F32) pač se mi včasih ni dalo kaj delati za šolo, sem rajši igrala igrice (F33). Se je tudi že zgodilo, da sem kakšne šolske obveznosti pozabila, ker sem raje bla na kompu in tako (F34). Mama je bila zelo jezna (F35).

L: Zanima me kako potekajo druženja s tvojimi prijatelji v prostem času?

U: V bistvu največ v šoli potekajo druženja (F36), drugače pa popoldne z eno prijateljico v prostem času skrbiva za enega konja (F37). Se dobivamo bolj v živo. Drugače pa imam najboljšo prijateljico, ki živi v Podnanosu in se ne morava veliko videti, zato se po klicu pogovarjava (F38). Tako, da ja če ni druge možnosti se pač družiš tudi prek telefona (F39).

L: Pa se ti zdi, da je to druženje po telefonu enako učinkovito?

U: Ne to ne (F40). Vsekakor bi raje videla, da bi se videvali v živo (F41). Preko videoklica ne morava početi stvari, kot jih drugače počneva skupaj (F42). Sva sicer že poskušali recimo peči pecivo, ampak ne ne gre to je popolnoma nekaj drugega (F43). Pač to prek telefona mi pomeni nič, je ravno tisto za silo za rečt (F44).

L: V tvoji družini imate vsi telefone, računalnike..

U: Mama ja. Tata tudi (F45). Pač takrat ko je pri nas. Zdaj nima več službenega računalnika, ima samo svojega. Ima telefon in tablico. Jaz, mama in brat imamo svoje telefone, tamali pa ma samo tisti telefon brez kartice.

L: Pa bi rekla, da te elektronske naprave v družini posegajo na kak način v vaše življenje?

U: Ja. Moj tata je na telefonu dosti, in tablici (F46). Mislim, ko je imel še staro službo, je bil nek šef, ko je vozil letala. No pač takrat je bil res dosti gor (F47). Zdaj pa ima neko igrico naloženo in jo stalno igra. Meni se ne zdi normalno, da moj tata igra več igrice kakor jaz ali pa moji brati (F48). Mi gre na živce (F49).

L: Aha. Zakaj pa ti gre na živce.. se ti mogoče zdi, da se ti ne posveti zaradi tega?

U: V bistvu on niti ne živi z nami. Ampak tudi ko pride na obisk je na tisti reči (F50). Mislim jaz in on nisva neki na waw odnosu, da bi se dosti pogovarjala o neki reči. Sva si zelo različna (F51). Recimo z bratoma pa se razume, in potem se oni o teh igricah pogovarjajo (F52) in zapadejo v neke globoke debate (F53). Pač ku, da moj tata ni toliko star, ku v resnici je (F54). Recimo, da ima računalnik skozi zraven ne glede na to kaj dela (F55), ma ku je malo več prostega časa je že gor na telefonu in štrka (F56). Pač mene zmoti, da ni tko ku enkrat k je bil na telefonu za namene neke službe (F57), ampak je za namene igric in to je mene pač ful zmotlo (F58). Potem smo se z mamo tudi pogovorile glede tega, ker ve, da me moti (F59) in ona se strinja z mano (F60). Ker pač meni je recimo omejil telefon, pač imam timescreen, potem mi ga vzame (F61). Sicer ok mi ga vzame tudi mama, ampak ona ima svoje

razloge (F62), ker sem res kdaj dosti gor in pole ne naredim tistega kar bi mogla (F63). Ampak tata recimo ne on je tam na telefonu še takrat ko nas vidi (F64), meni ga pa on lepo vzame (F65). In kaj pa naj delam če je on na telefonu (F66)? Če bi ga odložil on potem tudi jaz nebi v tistem času gledala svojega telefona (F67). In pač to ni fer ne. Ker otroci se zgledujejo po starejših oz. starših (F68). In če je on 24/7 na telefonu zakaj moram bit samo jaz tam, če si ti meni mojega vzel ane (F69). Mislim saj meni ni do telefona toliko, ker jaz sem vseeno raje zunaj pa tko (F70). Ampak vseeno se gre za princip pač (F71). Oz. mi je žalostno, da sploh mu ne nese, da že tako sta z mamo ločena, pa vsaj takrat bi se nam lahko posvetil ko se vidimo za rečt ane (F72).

L: Mhm razumem. Kako je pa z mamo?

U: Mislim mama je tudi na telefonu dosti na socialnih omrežjih (F73). Ampak ja je normalno v nekih mejah (F74).

L: Pa se ti je že zgodilo, da si bila v družbi prijateljev in je nekdo neprestano štrkal telefon namesto, da bi se družil?

U: Am ja pogosto se zgodi pri prijateljicah (F75). Ko se kaj pogovarjamo ali pa tko, pa vidiš, da bulijo v ekran (F76). Potem sem kdaj tko, a si me sploh slišala (F77)? Pač, to se kdaj zgodi ja. Pa me ful moti (F78). Ker jaz sovražim ponavljat. Jaz enkrat povem in potem je konec.

L: Kaj pa storiš v takih primerih?

U: Če se zgodi z mojo najboljšo prijateljico ji pač vzamem telefon (F79), če ne sem pa samo uno, kaj lahko prosim poslušaš, ali pa odložiš telefon (F80).

L: Kaj bi rekla, da so po tvojem mnenju neke prednosti tehnologije za odnose, ki jih imaš z družino, prijatelji?

U: Ja če si ta long distance, kot sem prej omenila, če ne živiš ravno skupaj z nekom si lahko še vedno v nekih stikih (F81). Da nisi potem tako, da se vidiš čez en mesec in si tko, ja ti mam še tko ful za povedat in vse to (F82). Mislim tudi za naloge in zapiske si pošiljat je kar super, da si ne rabimo sposojat zvezkov med sabo, ker potem ja lahko kašna prijateljica drug dan v šoli nima zvezka pa tko (F83). Ali pa si pošlješ med sabo kakšne posnetke če ti je dolgčas (F84) in ja tko karkoli si. Si lahko skozi povezan (F85).

L: Kaj bi pa rekla, da so slabosti v smislu nekih odnosov?

U: V smislu to, da izkoristiš že vse za si povedat na telefonu in potem v živo si ne veš več kaj povedat (F86). Potem glede teh socialnih omrežji, da lahko stalno na tistemu visiš (F87), in nimaš nič drugega (F88). In pač ne greš toliko ven (F89), se ne toliko družiš (F90), in potem razmišljaš samo o temu in so pogovori samo o temu (F91). Kar ne bom rekla, da me moti, ker jaz sem v temu malo zaostala. Še posebej zdaj, ko so mi starši blokirali socialna omrežja (F92).

L: Zakaj pa to ?

U: Pravijo, da je nevarno (F93). Tiktok pa to (F94). So mi dali ta parents control (F95). V bistvu imam vse aplikacije screentime sam tko za dve uri (F96), samo Snapchat imam pač tko neomejeno (F97). So mi pustili Snapchat, da se ne bi počutila prav 100% omejeno. Saj mama ravno tako pride v sobo in potem mi nese telefon proč, ampak ja po navadi z razloga (F98).

L: Pa se je kaj takega zgodilo, da so ti dali te omejitve?

U: Pri meni ne. Samo po televiziji je bilo, da je Tiktok tako ful nevarn (F99). In potem je pač moj tata mi prepovedal (F100).

L: Katere vsebine na spletu spremljaš?

U: Mislim ne spremljam spet toliko stvari. Recimo spremljam pa recimo moj klub od jahanja (F101). Moj svet se vrti okoli konjev in jahanja.

L: Se pravi tudi treniraš to?

U: Ja celo življenje se vrti okoli tega mi. Začelo se je, ko sem začela spremljati posnetke teh konjskih dirk na tekmah. In sem vedela, da hočem tudi sama nekoč bit tam in to poskusit (F102). To je bilo ravno v času, ko sta se moja starša ločevala (F103). Konji so mi bili kot neka opora (F104).

L: Torej če te prav razumem, si na spletu videla te posnetke?

U: Ja, ja na Youtubu sva začele s prijateljico spremljati eno Youtuberko. In potem ker sem bila pač bolj v takem obdobju sem videla, da je to tisto nekaj kar bi mi morda pomagalo priti iz te krize, ki sem jo imela (F105). Tako, da ja zdaj se pač ukvarjam s tem profesionalnim jahanjem- show jumping. In tudi starši so videli, da me to res veseli in me pri tem podpirajo. Tam sem tudi se spoznala tudi s to Tajo iz 7. razreda. In jaz, ker sem starejša in boljša, jo potem tudi izven treningov popravljam, njene pete, roke in vse to. Tako, da lahko rečem, da sem spoznala tam tudi nove prijatelje in res uživam (F106).

L: Pa se vidiš tudi v prihodnosti v kakšni taki karieri?

U: Ja jaz bi zelo (F107). Pa mi pravijo, da je zelo drago. Ampak jaz dosti se poskušam tudi sama naučiti, ko gledam te posnetke od naših trenerk in to mi dosti, da ker lahko analiziram vse njihove gibe in poteze, ki jih imajo s konji (F108). Si recimo, da prav vzamem čas za to. In ja tudi jaz bi rada bila nekoč trenerka jahanja konjev.

L: Mhm. Pa bi rekla, da je ta trenerka tvoj idol?

U: Ja definitivno se zgledujem po njej.

L: Kaj pa na spletu imaš koga, ki ti je idol?

U: Tudi ja po tej Youtuberki, se zgledujem, se dosti od nje učim (F109). Tudi kar se tiče teorije.

L: Kako se počutiš, ko si dlje časa na tehnologiji?

U: Uf, bolj zaspana (F110), utrujena (F111). Dostikrat potem bi kar zaspala (112).

L: Občutiš mogoče kakšno telesno bolečino?

U: Ja, roke me začnejo bolet (F113). Ker dostikrat ležim, ko sem na telefonu potem me kar začne mravljinčit (F114).

L: Ali se ti zdi, da je tehnologija kdaj posegala v tvoj interes za zmanjšanje drugih dejavnosti?

U: Ne to pa niti približno (F115). Meni so starši dovolili šele letos imeti mobilne podatke . Ravno s tem namenom, da ne bi bila zunaj na telefonu in tko ane (F116). Ampak itak jih imam tako malo, da mi res ne pride v poštev. Je bolj za silo.

L: Kaj si mogoče kdaj izkoriščala tehnologijo, splet za šolske namene?

U: Ne to pa nič, da bi kaj uporabljala to umetno inteligenco, ali pa kakšne rešitve (F117). Jaz bolj od sošolke prepišem če je (F118).

L: Kaj pa te interaktivne vaje uporabljaš ?

U: Ne to tudi ne. Meni to ne pomaga (F119). To mi je tako kar neki. Nisem jaz od tega. Tudi ta preverjanja ko nam daje učitelj Jernej od geografije v spletno učilnico meni je to tako kar neki (F120). Daj mi na listu, bom naredila (F121). V spletni jaz pozabim (F122). Jaz ne uporabljam računalnika za to. Jaz samo gledam na računalniku te podsedenice od jahanja in take stvari ne pa da moram za šolo tam delat ne joj (F123). Mi naredi kar slabo, ko slišim, da moram kaj na računalniku narediti (F124). Jaz sem bolj za staro šolo (F125). Tudi bolj si zapomnim če delam stvari na listu, kakor, da moram snov tipkat ali pa tko (F126). Pač vsa ta preverjanja in to, če dobim list si zapomnim, računalnik ne (F127).

L: Kaj pa bi rekla, da so mogoče neke prednosti učenja prek tehnologije?

U: Ne vem, meni recimo pomaga pri temu, da se na spletu učim (F128), pridobivam neko znanje (F129). Koristno je mogoče tudi to, da si lahko pošlješ kakšno snov če te tisti dan ni v šoli (F130).
L: Te telefon kdaj ovira pri učenju?
U: Ja (F131), mi pobira koncentracijo (F132). Oz. če sem takoj zjutraj na telefonu mi že pobere vso energijo in se težje lotim karkoli za šolo (F133). Pač boljši, da ga nimam nič zraven, ker potem ne naredim nič (134). Na telefonu itak si gor in čas gre tako hitro mimo, da je kar naenkrat konec dneva (F135). Jaz že tako imam probleme z učenjem, ker pač se ne znam spravit učit. In če je tisti telefon tam zraven potem res ne naredim več nič (F136).
L: Bi rekla, da si sama pri sebi ozaveščena o nekih slabih plateh tehnologije?
U: Ja (F137)
L: Če bi pri sebi zaznala neko stisko v povezavi s tehnologijo na koga bi se obrnila za pomoč?
U: Uf, v moji družini smo trije otroci. Tamali ima mamo, tastarejši ima tatu. Jaz sem bila vedno sama zase. Tako vedno pri vsemu. Mogoče bi se obrnila na prijateljico, najboljšo prijateljico (F138). Mogoče bi se zaupala mami (F139). Ampak jaz sem navajena sama reševati probleme (F140). Ali pa konji ne, to je moj terapevt na štirih nogah mu jaz rečem (F141). In on me za vse potolaži, si tam si žalosten.
L: Na svetovalno delavko na šoli se ne bi obrnila?
U: Mislim verjetno bolj ne (F142). Ker pač bi se malo čudno počutila, da bi kar k njej hodila razlagat neke svoje osebne probleme (F143). Se mi zdi, da to na naši šoli ni najbolj nekaj kar bi ljudje delali, ker si nismo tako blizu s svetovalno delavko (F144).
L: Je še kaj na omenjeno temo o tehnologiji kar bi rada omenila?
U: Mislim to je zdaj tko ful na rendom iz mojih možganov ne. Ampak starejši ne ne vejo nič o telefonih ne nič (F145) . In meni je to tako grdo videt, ko recimo greš nekam in vidiš neko starejšo osebo in zraven nek otrok na telefonu in buli v telefon (F146). Pač ne dej telefon proč, izkoristi ta čas, ki ga imaš z njimi pač boš že doma na telefonu če je to tako pomembno (F147). In tudi moj nono je dobil dve leti nazaj ta novi telefon pač pametni in še zdaj ga učim tako eno in isto (F148). Pač moreš imet tko ful potrpljenja za te starejše generacije ko jih kaj učiš (F149).

**Transkript G – Intervju 7**

L: Zanima me če igraš računalniške igrice?
U: Ja (G1).
L: Kako pogosto?
U: Po moje 5 krat na teden (G2).
L: Kakšne vrste igric igraš?
U: Ne vem. Vsakič je nekaj drugače (G3). Bolj zabavne (G4).
L: Kako se počutiš ko igraš igrice?
U: Veselo (G5). Ko igram skupaj s prijatelji je še bolj zabavno (G6). Med igranjem igric se dobro počutim (G7).
L: Ali med igranjem igric občutiš kdaj nelagodje?
U: Ko igram kakšne strelske igrice (G8). In po navadi igram s kakšnim prijateljem, ki je proti nekomu. In potem vedno on zmaga in postanem jezna (G9) in slabe volje (G10).
L: Bi rekla, da greš kdaj igrat igrice z namenom, da pozabiš na šolske obveznosti ipd.
U: Ne nikoli (G11). Ker mama zahteva, da najprej naredim tisto kar je treba (G11a).

L: Pa bi kdaj rekla, da si se po igranju igric drugače počutila?

U: Če zmagam v tisti igri, se počutim zelo vesela (G12) in ponosna nase (G13). In potem sem še cel dan dobre volje (G14). Če pa zgubim se mi zdi, da mi uniči cel dan (G15). Se je tudi že zgodilo, da mi je potem zbilo motivacijo za delat karkoli drugega (G16). Mama je rekla, da preveč vplivajo name (G17). Jaz precej hitro padem notri (G18) in potem se mi zdi, da sem še po igranju nekaj časa v tistem svetu (G19).

L: Ali si kdaj imela tudi kakšen izpad?

U: Ja kričat začnem (G20). Potem tudi na prijatelje začnem oz. tiste, ki me premagajo. Če pa pride mama v sobo začnem kričati še nanjo, kar pa tudi vem, da ni prav, samo me zmoti, da mi udira v sobo ravno ko sem sredi nečesa.

L: Ali meniš, da igre posegajo na kakšen način tudi v tvoje življenje, rutino?

U: Ja tudi se je dogajalo (G21), da sem igrala igrice pozno v noč (G22). In drugi dan zjutraj je bila šola in sem bila vsa neprespana (G23). In nisem sledila pri pouku (G24). In so mi padale ocene (G25). Potem je mama ugotovila, da je razlog to, da ne spim. Odkrito jaz nisem niti vedela, da je problem v padanju ocen bil povezan s tem, da sem igrala igrice pozno v noč (G26). Ker meni je igranje igric bilo kot nekaj normalnega, običajnega (G27). Vedela sem sicer, da ni prav, da sem hodila tako pozno spat, ampak sem se potem tega že tako navadila, da niti nisem mogla zaspati pred 2. zjutraj (G28). In potem, ko je mama to ugotovila, mi je začela pred spanjem jemat računalnik in tudi danes me kontrolira (G30) še vedno. Čeprav zdaj se tega že bolj tudi sama zavedam (G31), to pa je bilo dve leti nazaj, ko sem bila še mlajša.

L: Kako potekajo tvoja druženja s prijatelji v prostem času?

U: Ali se dobimo kje v živo pač in se pogovarjamo (G32), ali pa se pokličemo (G33), pokličemo se če je dež zunaj po navadi (G34).

L: Kakšno druženje pa tebi bolj ustreza v živo ali po telefonu?

U: V živo (G35). Ker je več za delat (G36). Z mojo najboljšo prijateljico rade kuhava skupaj (G37).

L: Aha lepo. V tvoji družini verjetno imajo vsi telefone, računalnike…te njihova prisotnost kdaj ovira?

U: Ne to ne (G38). Če mami rečem, da si želim igrati družabno igro potem igram družabno igro (G39). Ni, da so na telefonu toliko (G40). Pač se mi posvetijo, ko jih rabim (G41). Ok če nekaj delajo za službo ali tako, potem ja (G42). Če pa nič ne delajo in jim rečem, se igramo skupaj (G43).

L: Se ti je kdaj že zgodilo v družbi prijateljev, družine, da je bil nekdo na telefonu medtem, ko ste se ostali družili?

U: Ja. Se dogaja (G44). Takrat nisem bila najbolj vesela, ker se mi je zdelo, da me ne posluša (G45). Sem se počutila kot, da ne obstajam (G46), da sem dolgočasna (G47).

L: Kaj bi rekla, da so neke prednosti v smislu tehnologije v nekih odnosih, ki jih imaš s prijatelji, starši.

U: Kot to, da se lahko pogovarjaš ves čas (G48), si pomagaš (G49). Moja prijateljica, ki je ni bilo v šoli, jo rada pokličem in razložim, ker ne razume neke snovi (G50).

L: Kaj bi rekla pa da so slabosti?

U: To, da smo preveč na telefonih (G51). Včasih si nimamo v živo niti kaj za povedat, ker si vse povemo že en popoldne prej prek telefona ali pa tako (G52).

L: Katera socialna omrežja uporabljaš?

U: Tiktok (G53).

L: Katere vsebine spremljaš na socialnih omrežjih?

U: Na Tiktoku spremljam marsikaj. Mogoče bolj kakšno kuhanje še največ spremljam . Ker me to veseli. Pa tudi si želim it na srednjo slaščičarsko ali pa gostinsko šolo (G55), na Bledu ki je. Tako, da recimo že zdaj poskušam

pridobiti kakšna znanja za naprej (G56), ali pa za kakšen tečaj kuhanja če ga bom kdaj naredila (G57). Na Tiktoku imaš dosti takih receptov in so tudi zelo dobri.

L: Je kdo na spletu, ki ti je idol?

U: Ja spremljam eno kuharico, oz. je prejemnica te michelinove zvezdice (G58). In mi je zelo všeč. Tudi sama si želim bit nekoč taka (G59). In pač spremljam njeno življenje na sploh , ker se v njem najdem (G60).

L: Bi rekla, da se z njo primerjaš, oz. si želiš biti podobna njej?

U: Lahko bi rekla (G61) saj mogoče pri njej vidim neke podobnosti kot pri sebi in mi je zato še toliko bolj všeč (G62). Pa tudi njen način življenja je tak, kakršen bi ga tudi sama rada imela (G63). Veliko skrbi zase, gre v naravo, kuha, je z družino (G64).

L: Kako se počutiš, ko si dlje časa na telefonu, računalniku?

U: Če nimam nobenega za se pogovarjat se začnem počutit zelo bedno (G65), kot, da nimam nič za delat (G66). In če se nimam kej za dobit s prijateljicami, potem samo spim (G66a). Verjetno me tudi te naprave bolj začnejo utrujat po določenem času (G67).

L: Pa si kdaj občutila tudi kakšno telesno nelagodje po uporabi tehnologije?

U: Ja začnejo me bolet roke od igranja igric (G68), ali pa hrbet (G69) če ne sedim na primernem stolu.

L: Pa se ti je že zgodilo, da si kdaj zmanjšala interes za neke športne aktivnosti, ker si raje bila na telefonu, računalniku?

U: Če me nekdo povabi ven in dobim priložnost, potem grem (G70). Raje grem ven (G71). Sem pa tudi že zavrnila prijatelje (G72) ali pa kakšno športno dejavnost pa sem bila raje na telefonu (G73). Ampak to je bolj v primerih, ko je že večer, ali pa sem od celega dneva že utrujena.

L: Ali kdaj izkoriščaš splet za šolske namene?

U: Ja (G74), pri matematiki če kaj ne znam zračunati potem pogledam kako se zračuna, Photomath pač (G75). Ampak sem to enkrat ful prakticirala, pa potem sem res mela vedno vse domače naloge in tako (G76). In potem test sem pisala negativno, ker pač nisem nič znala (G77). Ker sem vse domače naloge goljufala (G78). Meni se je zdelo fajn, ker me je učiteljica hvalila kako vse znam (G78a). In potem pa na testu se je videlo, da ni bilo v resnici nobenega znanja (G79). Ali pa recimo pri biologiji, kemiji.. če se mi za test ne da prebrat celega učbenika, potem raje napišem na internet ključne snovi in pogledam če tam kaj dobim (G80). Ker je tam ponavadi bolj na hitro razloženo (G81).

L: Te telefon, računalnik kdaj moti pri učenju?

U: Ja (G82), ampak pri učenju mi ga mama vzame (G83). Ker noče, da spet prepisujem z spleta (G84), ali pa da delam neke nepotrebne stvari (G85).

L: Bi rekla, da si sama pri sebi dovolj ozaveščena o slabih plateh tehnologije?

U: Ne (G86), Mogoče bi nas morali bolj opominjat (G87) tudi v šoli (G88).

L: Če bi pri sebi videla, da imaš stisko v povezavi z tehnologijo. Komu bi zaupala ta problem?

U: Staršem (G89) ali pa sestri (G90).

L: Psihologinji na šoli?

U: Ne to pa ne (G91). Ne bi delila z njo tako osebnih stvari, saj vem, da je s tem namenom tukaj za nas, ampak jaz vseeno ne bi (G92).

L: Bi mogoče izpostavila še kaj na temo tehnologije oz. če ti je še kaj padlo na misel v času intervjuja?

U: Niti ne

L: Hvala to je to.

**Transkript H – Intervju 8**

L: Najprej me zanima če igraš računalniške igrice?

U: Ja (H1). Dosti.

L: Kakšne vrste igric igraš?

U: Strelske (H2), športne (H3)

L: Kako se počutiš ko igraš igrice?

U: Zabavno (H4). Prinašajo mi veselje (H5) in mir pred problemi (H6). Lahko bi rekel, da me spravljajo v dobro voljo (H7).

L: Pa si med igranjem igrice kdaj občutil nelagodje?

U: Ja. V stresnih situacijah sem bil v strelskih igricah (H8). V športnih igricah občutim večji mir (H9). Ne igraš jih s pravimi ljudmi, in veš, da robot nima nič proti tebi.

L: Zanima me če se kdaj zatečeš k igranju z namenom, da pozabiš na stres, težave, vsakdanje obveznosti?

U: Ja, dosti.(H9). That is the only reason why i do it (H10). Ker se mi ne da ukvarjat s šolo (H11). Po mojem sam zaradi tega se zatečem k igricam.

L: Bi rekel, da je to nekakšen beg iz realnega življenja?

U: Ja (H12). Zato, ker se mi ne da nič drugega delati (H13), ko igram igrice občutim mir (H14), se nekako odklopim od vsega (H15). Zato mi je tudi toliko težje igro končati in iti dol (H16).

L: Pa se ti zdi to v redu, da delaš?

U: Ja (H17). Drugače, glede na moj način življenja bi padel v velik stres (H18), depresijo (H19). Če bi se vsak dan mogel soočiti z vsem stresom, ki ga dobiš na šoli (H20). Ko npr. nekaj delam, npr. jem kosilo, se spomnim, da se moram učit. Ampak to pri meni ne gre. Zaradi tega čakam en dan prej in igram igrice (H21). Bi rekel, da mi igrice pomagajo, da se odklopim od tega stresa, ki ga mam v življenju (H22). Sem v nekem svojem svetu (H23). Ampak je pa tudi res, da potem se stresiram še v virtualnem svetu, takrat pa potem tudi igri končam (H24).

L: Kako bi rekel, da se počutiš po igranju igric?

U: Ja če zmagam sem vesel (H25). Če pa zgubim sem se sedaj naučil, da si rečem, da gremo naprej in da to ni nič kaj takega (H26).

L: Pa si kdaj opazil spremembo v vedenju zaradi igranja igric, si imel kakšne izpade..

U: Seveda. Ravno danes zjutraj. Sem igral igrice na avtobusu na poti v šolo. V bistvu je imel eden zelo nizko življenje. In jaz sem imel en uspešen strel stran, on je imel tri uspešne strele stran. Jaz sem ga zgrešil in potem je on mene zadel in sem umrl. In potem sem se razjezil (H27) pač zakričal (H28). In pa tudi preklinjat začel (H29).

L: Ali opazijo spremembo v vedenju tudi tvoji bližnji prijatelji, družinski člani?

U: Ja (H30). Ma ja v bistvu rečejo, da sem malo čuden (H31). Da sem živčen (H32), mama mi vsakič reče, da sem apatičen (H33) , karkoli že to pomeni. Ampak to se mi zdi, da je samo če v igricah zgubljam (H34).

L: Kako bi rekel, da igranje videoiger posega v tvoje življenje? V smislu gibalnih, športnih aktivnosti…

U: Am glede gibalnih aktivnosti sem zelo prisoten, praktično imam tega 20 ur na teden. Glede šolskih obveznosti pa ovira (H35). To pa ja ogromno (H36). Mislim da dostikrat pridem domov, imam za narediti domačo nalogo. Ampak je ne naredim zaradi tega ker morem igrati igrice (H37) in zaradi tega jo delam dosti bolj pozno, kot bi jo drugače (H38). Zato se tudi doma dostikrat skregamo (H39), ker mojim staršem gre to na živce (H40).

L: Nimaš pa nobenih omejitev?

U: Ne, ker moji starši tega ne znajo nastaviti. Vem jaz od tega več kot oni in ne bi pomagalo tudi če bi jih imel. Mi pa zato dostikrat poberejo telefon za več dni (H41), dokler se ne naučim in naredim tistega kar je treba za šolo.

L: Kako je pa s krajšanjem spanca?

U: O ja to tudi ja (H42). No shit. Sem hodil pozno spat ja (H43) in potem zjutraj je bil problem it v šolo (H44) in v šoli potem nisem sledil (H45)in sem bil zmatran in nisem imel nič od naslednjega dneva (H46) in tako v začaranem krogu. Potem sem nehal, ker sem sam pri sebi spoznal kako mi to škoduje (H47).

L: Kako potekajo tvoja druženja s prijatelji v prostem času?

U: Po navadi se družimo po šoli (H48), gremo na kašno igrišče (H49). V bistvu večina mojih prijateljev živi relativno daleč. Zato je večino druženja ali prek socialnih omrežji (H50) ali pa preko igric, ki jih skupaj igramo (H51).

L: Pa ti tak način druženja ustreza?

U: Mislim me niti ne moti toliko, saj se vidimo čez teden v šoli (H52). Sicer če bi imel kakšne ljudi malo bolj zraven ne bi bilo slabo, ampak mi ni tak problem. Se mi zdi bolj na »komot« tako (H53). Iskreno mi bolj paše tako, kar prek tehnologije (H54).

L: V vaši družini imate verjetno vsi družinski člani računalnike, telefone..

U: Tako je (H55).

L: Pa te njihova prisotnost kdaj ovira?

U: Am mogoče včasih se mi zdi, da so na telefonih več ku bi bilo treba (H56). Recimo tata on je skozi gor, ker pač služba od njega tako zahteva (H57). Včasih tudi me zmoti med kosilom, ker je čas za nas, za družino (H58), in potem prejema neke klice in to me zmoti (H59). Tudi mama se zato dostikrat skrega s tatom, ker pravi, da mu je telefon bolj pomemben kot mi, družina (H60).

L: Verjetno se ti je že zgodilo, da si kdaj bil v družbi prijateljev, družine in je nekdo uporabljal mobilni telefon namesto, da bi se družil?

U: Ja. Dostikrat (H61).

L: Kako si se takrat počutil?

U: Počutil sem se zapostavljeno (H62). Počutil sem se tako kot da me ne mara imet zraven, kljub temu, da je on hotel, da pridem jaz k njemu na obisk (H63). In bil je ves čas na telefonu, ta prijatelj pač, in sem se počutil zelo zanemarjeno (H64), kot da ga sem nepomemben (H65). Oz. da me ma za norca (H66). In zato sem tudi prekinil odnos z njim, se ne druživa več (H67).

L: Kakšne so po tvojem mnenju prednosti tehnologije v smislu nekih odnosov, ki jih imaš s svojo družino, prijatelji?

U: Definitivno pomaga pri tem za odnose s tistimi, ki so bolj iz oddaljenih krajev (H68). S tistimi, ki bi se maksimalno lahko dobil drugače dvakrat na teden, ali pa niti to ne (H69). Tako da je kar prednost če si lahko pišeš prek socialnih omrežji (H70).

L: Kaj pa slabosti?

U: Slabost je to, da se lahko nekdo pretvarja, da je nekaj kar v resnici ni (H71). Ali pa se bo eden delal pameten preko interneta in ti rekel nekaj kar si v živo ne upa (H72). In potem bo se ti skrival, lahko je nevaren. Jaz bi rekel, da da nekim ljudem, ki nimajo neke moči v realnem življenju, moč preko interneta (H73).

L: Kakšne vsebine na spletu največ spremljaš? In zakaj?

U: Šport (H74). Ker mi je všeč (H75) in je zanimivo (H76).

L: Na kakšen način meniš, da gledane vsebine vplivajo nate v smislu počutja, misli, življenjskega stila?

U: O zelo. Me recimo spodbuja, da tudi sam več telovadim (H77), skrbim za svoj izgled (H78), postavo (H79).

L: Imaš na spletu kakšnega idola?

U: Ja nogometaše pač (H80). Nevem koliko bi jih poznala če ti naštevam imena.

L: Bi rekel, da se po njih zgleduješ?

U: Ja precej (H81). Bi rekel, da zgledujem preko nekega stila, pač mode (H82), pa aktivnosti (H83) in tako.

L: Si kdaj na sebi skušal spremeniti, da bi jim bil bolj podoben?

U: Ja. Telovadim, ker bi tudi jaz rad imel tako fizično moč (H84), kondicijo (H85) in mišice (H86) kakor oni. Njihove slike, ki sem jih videl na spletu so me pripravile do tega, da sem začel hujšat (H87) in telovadit (H88). Pred tem sem bil močnejše postave.

L: Kako se počutiš po daljšem času uporabe tehnologije?

U: Am glava me boli (H89). Po daljšem času uporabe se počutim praznega (H90), se počutim kot da sem nekaj zgubil v smislu kaj sem jaz delal tukaj 6 ur (H91), med drugim sem zamudil čas za učenje (H92), in po končanem ko grem spat se počutim zelo slabo (H93) in stresirano (H94), ker se nisem učil za spraševanje za jutri (H95). Pri nas je tudi v šoli velik stres, in če tehnologije ne bi bilo bi bilo tudi v redu (H96). Če bi se več učil, namesto bil na telefonu bi to bilo tudi veliko boljši (H97). Rekel bi, da zaradi tehnologije » zabušavam v lajfu (H98)«.

L: Ali kdaj občutiš tudi telesno nelagodje med in po uporabi tehnologije?

U: Kdaj se mi roka zamravljinči (H99), ker držim telefon dosti časa. Mezinec na levi roki se mi je uvil od držanja telefona (H100), že na noter, kar je zelo slabo in pomeni, da moram nekaj spremenit počasi (H101). Če držim dosti časa telefon v rokah me začne mišica tudi bolet (H102), če dosti časa ležim potem ko vstanem in imam težke noge in me bolijo (H103), ker se nisem premikal dosti časa. Drugače pa sem opazil, da se mi začne tudi vrteti (H104), če po nekaj urah odložim napravo. Oz. bi rekel vrteti in tako slabo se tudi kdaj počutim (H105). Bolj izčrpano kot pa napolnjeno z energijo (H106), kot je recimo po tem ko pridem iz treninga.

L: Pa bi rekel, da sodobna tehnologija zmanjšuje voljo in interes za opravljanje športnih aktivnosti, oz. v tvojem primeru nogometa?

U: Ne to pa ne morem nič reči (H107).

L: Zanima me če izkoriščaš tehnologijo v šolske namene?

U: Ja definitivno. Še pred dvemi dnevi sem nalogo naredil preko interneta, ampak ne s kalkulatorjem, ker se naše matematike v 8. razredu s tem ne da več. Ampak preko aplikacije photomath (H110), ki uporablja umetno inteligenco za izračun in je 100% pravilna. V glavnem pa tudi spise za slovenščino dostikrat naredim preko umetne inteligence (H111).

E- asistent (H112) definitivno pomaga dosti, ker veš že vse informacije za nadomeščanja en dan prej. Ni ti treba spremljat nadomeščanj v šoli in tistih papirjih. Lahko sam pogledaš preko e- asistenta. Pa tudi dosti informacij če delaš kakšno PowerPoint (H113) predstavitev.

L: Pa se ti zdi tako početje ustrezno?

U: Ne zdi se mi ustrezno (H114), ker vem, da od tega ne nič odnesem (H115). Ampak se mi zdi da na splošno šola ni dosti kaj uporabna tako da mislim, da si to lahko privoščim (H116).

L: Kaj pa ko boš v višjih razredih in bo od tebe zahtevalo še več znanja?

U: V bistvu kar enako. Imam na srečo doma sestro, ki so ji zelo všeč spisi in mi bo ona kar pri tem pomagala. Pa očeta, ki upam, da ima še nekaj matematičnega znanja v glavi, tako, da mislim, da se bom predvsem zanašal na svoje bližnje (H117).

L: Te mogoče tehnologija kdaj ovira pri učenju? Če ja na kakšen način?

U: Ja (H118) recimo ti se učiš, in kar naenkrat zagledaš telefon in v bistvu si rečeš ah sej imam lahko pavzo od učenja in potem si tko še nadaljnje 4 ure gor (H119) in propade na koncu za tisti dan celo učenje (H120). Zato dostikrat telefon dam kam drugam (H121).

L: Pa se ti zdi učenje ob prisotnosti tehnologije bolj prednost ali slabost?

U: Slabost.

L: Zakaj?

U: Zato ker mislim, da če ne bi bilo tehnologije bi dosti več dali na svojo izobrazbo (H122), se nanašali bolj nase (H123) in tudi na splošno menim, da bi bilo manj problemov (H124). Definitivno spodbuja mojo lenobo (H125), ker dosti stvari bi moral jaz narediti po svoji pameti pa jih ne (H126), ker je lažje prepisat preko interneta, ker je pač lažja možnost (H127).

L: Kako meniš, da si sam pri sebi ozaveščen o nekih negativnih učinkih tehnologije?

U: Ja bi rekel, da sem še kar ozaveščen o slabih plateh (H128).

L: V kolikor bi pri sebi zaznal stiske v povezavi s sodobno tehnologijo, na koga bi se obrnil za pomoč?

U: Prvo na moje starše (H129) pač. Da mi dajo neko omejitev (H130), ali pa skrijejo telefon na splošno (H131). Če pa ne bi zaleglo bi se pač moral pogovoriti z nekim strokovnjakom (H132).

L: V kakšnem primeru bi se obrnil na svetovalno delavko na vaši šoli?

U: To mogoče bolj v smislu če bi me kdo žalil, tepel, ne pa v kontekstu neke tehnologije (H133), ker to se mi zdi bolj osebna zadeva (H134).

L: Je še kaj na omenjeno temo, kar bi rad dodal in sam izpostavil?

U: Ja. Kdor je naredil Tiktok je za moje pojme zelo pameten človek. Koncept Tiktoka je zelo zasvoljil (H135), in je ena najbolj zasvoljivih reči, kar jih je človek lahko naredil (H136).

## 8.4. Priloga Č: Odprto kodiranje intervjujev A – H

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| A1 | Igram ja | Igranje računalniških igric | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A2 | Večinoma vsak dan | Skoraj vsakodnevno | Pogostost igranja | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A3 | Takoj ko nimam kaj za delat | Ob brezdelju | Pogostost igranja | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A4 | Strelske | Strelske | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A5 | Če zgubljam se počutim jezno | Jeza ob izgubljanju | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A6 | Če zmagujem pa veselo | Veselje ob zmagovanju | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A7 | Navdušeno | Navdušenost ob zmagovanju | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A8 | Pod stresom | Stres | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A9 | Po navadi pred zmago | Pred zmago | Trenutek občutja negativnih občutkov | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A10 | Napetost | Napetost | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A11 | Adrenalin | Adrenalin | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A12 | Dostikrat | Velikokrat | Pogostost | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| A13 | Ko se skregamo s starši | Ob prepiru s starši | Razlogi | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| A14 | Ne vem kako bi to razložil | Otežena razlaga | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| A15 | Mam samo igrico v glavi in nič drugega | Osredotočenost na igro in nič drugega | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| A16 | Gredo vse stvari stran. Problemi | Odmik od problemov | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| A17 | Enkrat sem skoraj razbil računalnik | Skoraj razbit računalnik | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| A18 | V igrici sem bil ubit | Smrt v igri | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| A19 | Sem od jeze znorel | Jeza | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| A20 | Udaril računalnik | Udarec | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| A21 | Niso vedli | Nevednost drugih | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| A22 | Ne bi rekel | Zanikanje poseganja | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A23 | Si vzamem čas tudi za druge aktivnosti | Čas tudi za druge aktivnosti | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A24 | Imam strogo mamo, tako, da ona ukaže kaj in kako | Kontrola matere | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| A25 | Se dobimo po šoli | Druženje po šoli | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A26 | Gremo v Merkator | Obisk trgovine | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A27 | Na pijačo | Na pijači | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A28 | Na igrišče | Na igrišču | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A29 | Si med seboj povemo kar se je zgodilo novega v dosedanjem času | Pogovarjanje o novicah | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A30 | Ja | V živo | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A31 | Včasih pa tudi prek Discorda | Preko Discorda | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| A32 | Igramo skupaj igrice | Skupno igranje iger | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A33 | V živo | V živo | Ustreznejše preživljanje prostega časa | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A34 | Ja | Potrditev prisotnosti naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A35 | Ne bi rekel, da me ovirajo | Zanikanje oviranja naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A36 | Postanemo jezni | Jeza | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A37 | Mu vzamemo telefon | Odvzem drugim telefona | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A38 | Me začne precej motit | Moteče | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A39 | Če se dobimo, je prav, da se vsi družimo | Ustreznejše druženje vseh članov | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A40 | Po navadi damo tudi telefone na kup in jih med druženjem niti ne uporabljamo. | Občasna umaknitev vseh prisotnih telefonov | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A41 | Jaz mislim, da nas nič kaj bolj ne poveže | Ni občutka večje povezanosti | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A42 | Če se slišimo preko Discorda s prijatelji, to še ne pomeni, da je isto kot v živo | Razlike z druženjem prek tehnologije in druženjem v živo | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A43 | V živo lahko delamo več stvari skupaj | Več dogajanja v živo | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A44 | Mislim tudi vse bedarije, ki pridejo zraven | Ni možnosti počenjanja neumnosti | Slabosti tehnologije v pomenu odnosov | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A45 | Preko tehnologije pa ne moreš delati toliko | Manj možnih dejavnosti | Slabosti tehnologije v pomenu odnosov | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A46 | Ne vidim nobenih dobrih učinkov glede tehnologije v smislu | Ni opaženih pozitivnih učinkov | Slabosti tehnologije v | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | povezovanja in odnosov | tehnologije na odnose | pomenu odnosov | | |
| A47 | To, da smo toliko odvisni od tehnologije bolj slabo kakor dobro | Odvisnost kot slabost | Slabosti tehnologije v pomenu odnosov | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A48 | Postane bedno | Bedno | Slabosti tehnologije v pomenu odnosov | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A49 | Dolgočasno | Dolgčas | Slabosti tehnologije v pomenu odnosov | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A50 | V živo lahko delaš bedarije in je dosti bolj zabavno | v živo bolj zabavno zaradi bedarij | Slabosti tehnologije v pomenu odnosov | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| A51 | Spremljam avte | Spremljanje avtomobilov | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A52 | Ful zanimivi avti | Zanimivost | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A53 | Kako delujejo | Delovanje | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A54 | Sam si želim kdaj imeti take avte | Želja po takšnih avtomobilih | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A55 | Zdaj se ne še slabo počutim | Ni slabega počutja | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A56 | Imam ja veliko | Veliko | Količina | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A57 | Še posebej pa spremljam enega | Posebno spremljanje enega | Količina | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A58 | uči mlajše generacije kako delat z denarjem | Učenje mlajših generacij delanja z denarjem | Učenje | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A59 | Že zdaj ko smo toliko stari kot jaz | Pri zdajšnji starosti | Učenje | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A60 | Uči nas, da šola ni toliko pomembna | Nepomembnost šole | Učenje | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| A61 | da se, da tudi brez nje v življenju uspeti | Uspeti v življenju brez šole | Učenje | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A62 | Bi rekel da kar precej | Precej | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A63 | Se vsi jezijo, ker ne dajem takšnega poudarka na šolo | Jeza zaradi ne posvečanja šoli | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A64 | Če je on zmogel uspeti brez dela lahko tudi jaz | Uspeti brez dela | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| A65 | Če sem dosti gor mi rata bedno | Beden občutek ob daljši uporabi | Počutje | | Fizična stiska |
| A66 | Hočem počivat | Želja po počitku | Počutje | | Fizična stiska |
| A67 | Tudi ja | Telesna bolečina | Počutje | | Fizična stiska |
| A68 | Vprašam Chatgtp | Uporaba ChatGtp | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| A69 | Photomath | Uporaba Photomath | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| A70 | Bolj prednost | kot prednost | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| A71 | Dajem vedno na silent mode | Uporaba silent mode | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| A72 | Da se potem lahko učim v miru | Mirnejše učenje brez telefona | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| A73 | Se zavedam slabih plati | Zavedanje slabih plati | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| A74 | Mami | Zaupanje staršem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| A75 | Bi mi vzela telefon ali playstation in bi bilo konec | Odvzem naprav | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| A76 | Na psihologinjo se ne bi | Zavrnitev šolske psihologinje | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| A77 | Nekoga ožjega, ki me tudi osebno bolj pozna | Zaupanje ožjim članom | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| A78 | Pri meni ne več | Zanikanje | Izpostavljanje drugih relevantnih tem | | Prejemanje pomoči |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| B1 | Ja | Igranje računalniških igric | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B2 | Malo manj čez teden | Manj čez teden | Pogostost igranja | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B3 | Več pa med vikendom | Več med vikendom | Pogostost igranja | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B4 | Strelske | Strelske | Vrsta | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B5 | Bolj agresivne | Agresivne | Vrsta | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B6 | Si v svojem svetu | Pobeg v svoj svet | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B7 | Pozabiš na vse težave | Pozabiš vse težave | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B8 | Se odklopim od realnega sveta | Odklop od resničnega sveta | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B9 | Sem bil pod stresom | Stres | Nelagodje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B10 | Ko nisem dosegel tistega, kar bi si želel | Ob nedoseganju želenega | Trenutek občutja negativnih občutkov | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B11 | Sem se slabo počutil če sem več časa preživel na igricah | Slabše počutje zaradi časa posvečenega igranju igric | Nelagodje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B12 | Da bi delal kaj pametnega za šolo | Slabše počutje zaradi ne posvečanja šolskim obveznostim | Nelagodje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B13 | Velikokrat | Velikokrat | Pogostost | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B14 | Takrat, ko imamo dosti dela v šoli | Ko je veliko dela v šoli | Razlogi | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B15 | Se raje odklopim tako da grem na telefon ali pa gikat | Možnost umika iz realnega sveta | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševno zdravje |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| B16 | In vem, da je to slabo, ampak se dogaja | Zavedanje umika kot slabost | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B17 | Med igranjem pozabim na vse slabo | Pozabiš vse težave | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B18 | Če recimo dobim slabo oceno v šoli | Slaba ocena v šoli | Razlog | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B19 | Da se skregam s starši | Prepir s starši | Razlog | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B20 | V igricah grem v svoj svet | Pobeg v svoj svet | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B21 | Ko končam z igranjem igric se nekako počutim drugače | Drugačno počutje | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B22 | Težko opišem na kakšen način | Otežen opis | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B23 | Bolj utrujeno | Utrujenost | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B24 | Izčrpano | Izčrpanost | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B25 | Nervozno | Nervoznost | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B26 | Po igranju igric se ne počutim boljše | Ni izboljšanega počutja | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B27 | Samo med igranjem | Opaženo boljše počutje samo med igranjem igric | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B28 | Mama | Mama | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B29 | Če igram te strelske igrice oz. te ki se boksajo. Sem po tem tudi jaz bolj tak agresiven | Igranje agresivnih igric kot vzrok | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B30 | Se tudi jaz prej razjezim | Jeza | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| B31 | Udarim kakšen predmet | Udarjanje predmetov | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B32 | Da se mi je zdelo, da sem imel v glavi kot, da živim še vedno v tisti igrici | Z mislimi še vedno v igrici | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B33 | Potem sem se na starše in brata tako obnašal | Projekcija agresivnega vedenja na družinske člane | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B34 | Ne, da sem jim kaj naredil | Zanikanje fizičnega nasilja | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B35 | Bolj v smislu, da sem grdo govoril | Uporaba grdih besed | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B36 | Zavijal z očmi | Zavijanje z očmi | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B37 | Zlomil svinčnik | Uničevanje predmetov | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B38 | Za šolo je velik problem | Poseganje iger med šolske obveznosti | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B39 | Glede spanja pa sem tudi že imel probleme | Poseganje iger v spalno rutino | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B40 | To je bilo nekaj časa nazaj, zdaj je boljše | Trenutno izboljšanje stanja | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B41 | Sem igral igrice z nekom, ki je iz Amerike oz. iz nekje kjer je bil pri njih še vedno dan, pri nas pa že noč | Igranje igric s soigralci iz drugih časovnih razlik | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B42 | In, da sva se uskladila z igranjem je to pri meni pomenilo že bolj pozne večerne ure | Časovno usklajevanje z soigralci pozno v noč | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B43 | Sem s tem nehal, ker sem spoznal, da to ni v redu | Spoznanje o zmotnem vedenju | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B44 | Sem bil tudi v šoli manj produktiven zaradi tega | Manjša produktivnost v šoli | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| B45 | Mama je to zvedla | Pomoč družinskih članov | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B46 | Sem bil tudi na posvetu pri psihologinji | Pomoč strokovne službe | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B47 | Mi je pomagala, da sem spoznal, da je bolje, da tega ne počnem | S pomočjo stroke spoznavanje napačnih dejanj | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševno zdravje |
| B48 | Zvečer | Zvečer | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B49 | Petek, sobota, nedelja | Konec tedna | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B50 | Med počitnicami smo se malo več dobivali | Več videvanja v času počitnic | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B51 | Kraj kjer se lahko kopaš ali pa družiš | Kopanje in druženje | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B52 | Poleti se tam tudi kopamo | Kopanje v poletnih časih | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B53 | Pozimi se samo družimo | Druženje v zimskih časih | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B54 | Se pokličemo | Klic | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B55 | Če je kej za nalogo | Za šolske obveznosti | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B56 | Preko tehnologije se bolj čez teden | Bolj čez teden | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B57 | Za neke šolske obveznosti, da si med seboj pomagamo | Pomoč za šolske obveznosti | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B58 | Med korono smo se recimo skozi klicali in pisali, ker se nismo nič videvali v živo | Porast druženja med korono | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B59 | Meni tisto ni bilo všeč | Ne zadovoljiv način druženja | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| B60 | Ni enako | Ne zadovoljiv način druženja | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B61 | Počutil prav depresivno, ker se nismo morali nič videti | Občutek depresije zaradi ne videnja v živo | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B62 | Še jaz postal čuden takrat | Zaznavanje sebe kot čudnega | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B63 | Vsi doma na telefonu in da jaz nisem me moti | Potrditev oviranja naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B64 | Jim rečem naj spravimo | Nasvet osebi po odložitvi naprave | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B65 | Gremo potem skupaj nekaj delat | Preusmeritev v druge aktivnosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B66 | Pogosto | Pogosto | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B67 | Rečemo potem naj spravi | Nasvet osebi po odložitvi naprave | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B68 | Mu ga pa kar vzamemo | Odvzem naprave | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B69 | Lahko tudi kdaj če kaj ne veš nekoga pokličeš | Klic ob nevednosti | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B70 | Se ti zdi, da si se skregal s prijateljem. In ni ravno jasno med nama. Pa si lahko preko telefona poveva | Takojšnja možnost razrešitve medsebojnih nesloglasij | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B71 | Kadarkoli povezan | Kadarkoli povezan | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B72 | Zelo majhni otroci | Uporabniki že mlajši otroci | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B73 | Mislim prvi, drugi, tretji razred | Uporabniki že mlajši otroci | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B74 | Jaz pri teh letih še nisem tega igral | Zaznavanje razlik med sedanjimi in mlajšimi generacijami | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| B75 | Igrice so tudi nasilne | Problematika vsebine igric | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B76 | Ni prav da tako majhni otroci že igrajo takšne igre | Neprimerna starost otrok ob uporabi | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| B77 | Tiktok | Tiktok | Uporaba socialnih omrežji | | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B78 | Facebook | Facebook | Uporaba socialnih omrežji | | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B79 | Instagram | Instagram | Uporaba socialnih omrežji | | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B80 | Discord | Disocrd | Uporaba socialnih omrežji | | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B81 | Mehanike | Mehaniki | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B82 | Me zelo zanima | Lastni interes | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B83 | V srednji šoli, da bom malo več od tega vedel | Učenje za prihodnost | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B84 | Iti na mehatroniko | Učenje za izobrazbo | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B85 | Mehanike spremljam | Mehaniki | Vsebina | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B86 | Se veliko učim od njihovih tipsov | Pridobivanje nasvetov | Učenje | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B87 | Kaj in kako se kaj popravi, zamenja | Učenje motoričnih spretnosti | Učenje | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B88 | Nimam samo enega idola, ampak spremljam več izmed njih | Veliko | Količina | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| B89 | Na srečo se računalnika hitro naveličam | Hitro naveličanje | Počutje | | Fizična stiska |
| B90 | Grem po eni uri uporabe že dol | Kratek čas | Uporaba | | Fizična stiska |
| B91 | Naredim kakšno pavzo | Delanje odmorov | Uporaba | | Fizična stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| B92 | Ko sem imel novo tipkovnico, sem imel te trde switche | Bolečine zaradi neustrezne programske opreme | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| B93 | Me je zelo bolela roka | Bolečine v rokah | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| B94 | Zapestje | Bolečine v zapestju | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| B95 | Ne | Zanikanje | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B96 | Edino za photomath | Photomath | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B97 | Chat gtp ne zaupam | Ne zanesljivost chat gtp | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B98 | Mi je napisalo čisto drugačno obnovo, kakor je tista, ki smo jo brali | Ne zanesljivost chat gtp | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B99 | Ne zdi se mi zanesljivo | Ne zanesljivost chat gtp | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B100 | Slabost | Kot slabost | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B101 | Bolj zaupaš tej tehnologiji kakor šoli | Zanašanje bolj na tehnologijo kakor šolo | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B102 | Lahko v šoli ne poslušaš | Ne poslušanje v šoli | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B103 | Si rečeš, da boš že pogugal | Zanašanje na informacije na spletu | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B104 | Vprašal chat gtp | Zanašanje na umetno inteligenco | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B105 | Ne dobiš teh odgovorov, ki jih rabiš. In ti škodi. | Nezanesljivost spleta kot škodljivost | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B106 | Zdej kot prednost pa bi rekel, da uporabljam te interaktivne vaje. To mi pride kar prav. | Interaktivne vaje | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| B107 | Ne | Zanikanje | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| B108 | Ga dam na eno poličko ob mizi | Pospravljanje telefona na ustrezno mesto | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| B109 | Ga sklopim, da mi nič ne zvoni | Izklopitev zvoka na napravi | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| B110 | Ja, po eni strani pa tudi ne | Otežena opredelitev | Ozaveščenost o negativnih straneh tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| B111 | Se ti lahko nekaj zgodi in potem poberejo | Kraja podatkov | Ozaveščenost o negativnih straneh tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| B112 | Nisi previden | Neprevidnost kot slabost | Ozaveščenost o negativnih straneh tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| B113 | Zmeraj preverim če je res | Sprotno preverjanje verodostojnosti | Ozaveščenost o negativnih straneh tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| B114 | Na prijatelje | Zaupanje prijateljem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| B115 | Na starše | Zaupanje staršem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| B116 | Prej na ožje | Ožji družinski člani | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| C1 | Ja | Igranje računalniških iger | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C2 | Dosti | Veliko | Pogostost igranja | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C3 | Skoraj vsak dan | Skoraj vsak dan | Pogostost igranja | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C4 | Bolj nasilne | Nasilne | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C5 | Strelske igre | Nasilne | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C6 | Sproščeno | Sprostitev | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| C7 | Lahko narediš nekaj kar ne moreš narediti v pravem življenju | Zmožnost narediti nekaj kar ne moreš storiti v pravem življenju | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C8 | Občasno | Občasen občutek nemira zaradi igre | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C9 | Malo me živcira | Rahel občutek nervoze | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C10 | Včasih zato tudi postanem jezen | Jeza | Nelagodje | KK | Računalniške igre in duševna stiska |
| C11 | Nikoli | Nikoli | Pogostost | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| C12 | Mi ne predstavljajo nekega pobega iz realnega sveta | Ne predstavlja pobega iz realnega sveta | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| C13 | Ja | Lastno opažanje | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C14 | Sem postal bolj agresiven | Agresija | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C15 | Ni se pa zgodilo, da bi vrgel računalnik in kaj zlomil ali kaj podobnega | Zanikanje uničevanja predmetov | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in dušev |
| C16 | Kakor se to dogaja mojim prijateljem | Opaženo uničevanje predmetov pri prijateljih | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C17 | Sem samo odšel proč, stran od igrice | Umik od igre | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C18 | Sem videl, da name slabo vpliva | Lastno spoznanje slabega vpliva | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C19 | Nekatere igrice tudi nehal igrati | Prenehanje igranja nekaterih igric | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C20 | Sem videl, da mi škodijo | Lastno spoznanje slabega vpliva | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C21 | Predvsem kakšne strelske igre ali pa take v katerih se bojuješ | Škodljivost agresivnih iger | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| C22 | Ne | Nevednost drugih | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C23 | Precej | Potrditev poseganja | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C24 | Dostikrat sem šel kasneje spat | Poseganje iger v spalno rutino | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C25 | So me kakšni prijatelji vabili, da se gremo družit, pa se mi ni dalo | Nevoljnost za druženje s prijatelji | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C26 | Sem raje igral igrice | Igranje iger pomembnejše od druženja s prijatelji | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C27 | Ko sem treniral še nogomet, sem se s težavo spravil iz računalnika | Težava z odklopom iz računalnika | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C28 | Sem raje videl, da bi še cel dan igral igrice, kakor pa odšel na trening nogometa | Igranje iger pomembnejše od športne aktivnosti | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C29 | Igrice so se mi zdele bolj pomembne kakor vse ostalo | Igranje iger pomembnejše od drugega | Poseganje iger v življenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| C30 | Bolj so me pritegnile | Pritegnitev | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C31 | Zanimale | Zanimivost | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| C32 | Omogočajo ti, da v bistvu si karkoli in kjerkoli v igricah | Da si v lahko kjerkoli in kadarkoli | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| C33 | Se dobimo na enem kraju | Zbiranje na določenem mestu | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C34 | Se dobimo prek Discorda | Preko Discorda | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C35 | Se bolj družimo | Za druženje | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C36 | Tam si marsikaj povemo, včasih celo več kakor v živo | Globlji pogovori | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| C37 | Včasih smo na Discordu in istočasno igramo še igrice | Skupno igranje iger | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C38 | In v tistem času se potem vsi toliko sprostimo | Sprostitev | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C39 | Da si brez težav vse povemo in zaupamo | Zaupni pogovori | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C40 | V živo se po navadi ne pogovarjamo tako osebnih tem | Pogovori o manj osebnih temah | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C41 | V živo | V živo | Ustreznejše preživljanje prostega časa | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C42 | Ne bi rekel, da me moti kaj dosti | Zanikanje oviranja naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C43 | Mi gre na živce | Nervoza | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C44 | Če brat ali pa tata med večerjo gleda telefon | Nezadovoljstvo z uporabo telefona med člani družine | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C45 | To začne tudi mene motit | Potrditev oviranja naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C46 | Takrat se mama razjezi | Občutenje jeze | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C47 | In potem vsi spravijo | Nasvet osebi po odložitvi naprave | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C48 | Pogosto | Pogosto | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C49 | Šlo mi je na živce | Živciranje | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C50 | Ne zdi se mi vljudno | Nevljudno | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C51 | Vzeli telefon | Odvzem naprave | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C52 | So mu ga skrili | Skrivanje naprave | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| C53 | Če misli bit raje na telefonu, naj gre rajši domov | Želja, da prijatelji v družbi ne uporabljajo telefona | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C54 | Kvari naše druženje | Kvarjenje druženja | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C55 | Če smo vsi na telefonu in skupaj ali igramo igrice ali kaj podobnega je drugo | Ustreznost zgolj v primeru, da gre za skupno aktivnost na telefonu | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C56 | Da se pa družimo je pa zelo moteče ja | Moteče | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C57 | Jaz nikoli tega ne delam, saj se raje pogovarjam z drugimi | Ustreznejše druženje vseh članov | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C58 | Na telefonu imam čas viseti, ko ni drugih prijateljev zraven | Uporaba telefona ko si sam | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C59 | Kadarkoli vse poveš preko telefona | Kadarkoli povezan | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C60 | Ti prihrani čas | Prihranitev časa v komuniciranju | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C61 | Lahko postaneš odvisen | Odvisnost kot slabost | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni |
| C62 | Se ne soočaš z realnostjo | Ne soočanje z realnostjo | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni |
| C63 | Živiš v nekem svojem virtualnem svetu | Življenje v svojem virtualnem svetu | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C64 | Ne znaš funkcionirati v realnem življenju | Ne zmožnost delovati v realnem življenju | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C65 | Če si preveč na teh napravah, se verjetno tudi možgani navadijo delovati drugače | Prekomerna uporaba naprav škoduje možganom | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C66 | Se delaš »jak« preko spleta, potem pa v resnici te nič ni in si v realnem življenju nič ne upaš | Se prek spleta predstavljaš kot nekaj kar nisi | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C67 | Imam izkušnjo | Slaba izkušnja s spletom | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| C68 | En kolega s spleta se je delal »jak« v smislu, da kaj mi vse lahko naredi. Potem sem ga izzval, da se dobiva. In ni prišel | Se prek spleta predstavljaš kot nekaj kar nisi | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C69 | Snapchat | Snapchat | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Socialna stiska in medosebni odnosov |
| C70 | Tiktok | Tiktok | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C71 | Motivacija | Motivacija | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C72 | Disciplina | Disciplina | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C73 | Fitnes | Fitnes | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C74 | To me bolj zanima | Lastni interes | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C75 | Spremljam predloge, kako se izboljšat, delat na sebi | Predlogi za delo na sebi | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| C76 | Me je pritegnilo, da tudi sam začnem delat na sebi | Pritegnitev za delo na sebi | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C77 | Doma sem si naredil fitnes. Opremil sem si garažo z utežmi. | Ureditev fitnesa doma | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C78 | Spremljam pa tudi kakšne te fitneserje | Fitneserji | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C79 | Bi tudi sam rad imel take mišice | Nasveti za izboljšanje postave | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C80 | Lahko rečem, da si želim tudi sam bit taki nekoč | Želja biti podoben fitneserjem | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C81 | Se primerjam | Se primerja | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C82 | Mogoče zdaj ne več toliko. Ampak nekoč sem se | Primerjanje z drugimi zdaj ni več toliko prisotno | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| C83 | Poskušam si dopovedati, da bom s tem, ko telovadim nekoč prišel do takega telesa, kot ga imajo oni. | Dopovedovanje, da s telovadbo lahko doseže telo fitneserja | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C84 | Mi ni cilj samo spremeniti postavo | Sprememba fizičnega izgleda | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C85 | Tudi počutje | Sprememba počutja | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C86 | Se zato zavedam, da se ne smem samo fizično primerjati z nečim kar vidim prek spleta | Zavedanje, da je primerjanje neustrezno | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C87 | Ja. To so tej iz fitnesa | Fitneserji | Vsebina | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C88 | Si želim imeti tak lifestyle kakor oni. Konkreten zajtrk, fitnes, proteini. | Fitnes življenjski slog | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| C89 | Glava me začne bolet | Glavobol | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| C90 | Bolet me začne hrbet od sedenja | Bolečine v hrbtu | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| C91 | Oči mi začnejo trzat | Trzanje oči | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| C92 | Ja | Potrditev | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| C93 | Se je že zgodilo, da si nisem želel na treninge, ker mi je bil računalnik, telefon bolj zanimiv | Izpuščanje treninga | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| C94 | Da je zdaj boljše | Spoznanje, da je zdaj boljše | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| C95 | Saj vem, da to zame ni dobro | Zavedanje tega kot slabost | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| C96 | Ja | Potrditev | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C97 | Chat gtp ogromno | Uporaba chat gtp | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| C98 | Saj vem, da tega ne bi smel | Zavedanje tega kot slabost | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C99 | Samo mi je veliko bolj enostavno | Enostavneje | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C100 | Vse naredi namesto mene | Tehnologija opravi delo namesto tebe | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C101 | Meni ni treba dosti razmišljati | Ni potrebno lastno razmišljanje | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C102 | Isto pri Photomath | Uporaba Photomath | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C103 | Ker se mi ne da računat za domače naloge | Ni volje po lastnem računanju | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C104 | Potem me tisto dostikrat reši | Uporaba tehnologije kot rešitev | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C105 | Lahko ti da znanje če nimaš nobenega, da bi ti ga dal | Včasih tehnologija kot edini vir znanja | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C106 | Z brskanjem po spletu se lahko veliko naučiš | Pridobivanje znanja z brskanjem po spletu | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C107 | Lahko ti da tudi kakšen nasvet kako se učiti | Pridobivanje nasvetov kako se učiti | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C108 | Učiš se lahko preko teh interaktivnih vaj | Učenje preko interaktivnih vaj | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C109 | Ki jih tudi naše učiteljice dosti prakticirajo | Učitelji prakticirajo učenje ob tehnologiji | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C110 | Ti pove tudi napake | Možne napake | Slabosti | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C111 | Se moraš zavedati, da to kar je na internetu ni vse res | Niso vse informacije na spletu resnične | Slabosti | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C112 | Spodbuja mojo lenobo | Spodbujanje lenobe | Slabosti | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| C113 | Je veliko lažje kot pa da moram razmišljati s svojo glavo | Enostavnejša uporaba tehnologije kakor razmišljanje s svojo glavo | Slabosti | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| C114 | To pa poskušam, da ne | Zanikanje | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| C115 | Dam telefon stran, ko se učim, oz. v predal | Pospravljanje telefona na ustrezno mesto | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| C116 | Začnejo me motit obvestila | Moteča obvestila | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| C117 | Ne | Ne dovoljšnja ozaveščenost | Ozaveščanje o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| C118 | Rabil bi več vedet | Potreba po večji ozaveščenosti | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| C119 | Premalo nas ozaveščajo o tem. Tudi v šoli | Tudi v šoli premalo ozaveščanja | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| C120 | Zaupal bi se najprej svojemu tatu | Zaupanje staršem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| C121 | Ali pa prijatelji | Zaupanje prijateljem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| C122 | Ne to pa ne | Zavrnitev šolske psihologije | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| C123 | Raje nekomu ožjemu | Zaupanje ožjim družinskim članom | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| C124 | Zasvojenost mogoče | Zasvojenost | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |
| C125 | Imam izkušnjo z zasvojenostjo | Izkušnja z zasvojenostjo | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |
| C126 | S pornografijo pač | Zasvojenost s pornografijo | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |
| C127 | Nas od tega nič ne učijo v šoli | O zasvojenosti v šoli ne dovolj učijo | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |
| C128 | Je pa mislim, da precej problematična tema | Zasvojenost kot problematična tema | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| D1 | Ja | Igranje računalniških iger | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| D2 | Sicer bolj redko | Redko | Pogostost igranja | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D3 | Po navadi z bratcem igram | Igranje s sorojenci | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D4 | Igrice mi spet ne pomenijo toliko | Igre ne predstavljajo večjega pomena | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D5 | Opremljanje prostorov | Opremljanje notranjih prostorov | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D6 | Kako postavljaš pohištva | Postavljanje pohištva | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D7 | Če moram igrat kakšno, ki mi ni pri srcu, mi zelo ni všeč | Otežen občutek za igranje, pri igrah za katere ni interesa | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D8 | To je po navadi, ko moram igrat z bratcem | Igranje iger s sorojenci za katere ni lastnega interesa | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D9 | Če pa tisto igram, kar si želim, pa se dobro počutim | Dobro počutje ob igranju želenih iger | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D10 | Me sprošča | Sprostitev | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D11 | Igram tudi bolj take kreativne igrice | Kreativne | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D12 | To me pomiri | Pomiritev | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D13 | Ne, ker ne igram takšnih igric | Ne občuti stresa zato, ker ne igra neustreznih iger | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| D14 | Dostikrat ja | Velikokrat | Pogostost | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| D15 | Me na nekakšen način sprostijo | Način sprostitve | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| D16 | Ko sem slabe volje | Ob slabi volji | Razlogi | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| D17 | Ko rabim kakšno pavzo od učenja se zatečem na računalnik | Med pavzo učenja | Razlogi | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| D18 | Ja absolutno | Igre pozitivno prispevajo k počutju | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| D19 | Ko igram pozabim na slabe stvari | Pozabiš vse težave | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| D20 | Reši mi dosti težav | Reši veliko težav | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| D21 | Se po igranju veliko bolje počutim | Boljše počutje po igranju | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške in duševna stiska |
| D22 | Prostega časa ne rada preživim na ekranih | Prostega časa ne rad preživlja na ekranih | Preko tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D23 | Mi je sicer všeč če igramo kakšne igrice | Skupno igranje iger | Preko tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D24 | Ampak to v smislu bolj druženja | Za druženje | Preko tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D25 | Mi je všeč, da se dobivamo v živo | V živo | Ustreznejše preživljanje prostega časa | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D26 | Pogovarjamo o kakšnih zanimivih stvareh, ki jih kdo ne ve | Pogovori o zanimivih tematikah, ki jih drugi ne vedo | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D27 | Pogovarjamo o praktičnih stvareh | Pogovor o praktičnih stvareh | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D28 | Poskušamo kaj skupaj narediti | Skupno ustvarjanje | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D29 | Sigurno se s prijateljicami raje dobivam v živo | V živo | Ustreznejše preživljanje prostega časa | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D30 | Če si imamo res kaj nujnega za povedati | Poročanje o nujnih novicah | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D31 | Če delamo kaj skupaj za šolo | Za šolske obveznosti | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D32 | Se naknadno še malo družimo | Za druženje | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| D33 | Po navadi se bolj za šolo dobimo prek tehnologije | Za šolske obveznosti | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D34 | Ja imamo vsi precej naprav od telefonov, do računalnikov, tablic | Potrditev prisotnosti naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D35 | Ampak nismo taka družina | V družini naprave nimajo višje vrednosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D36 | Gremo raje na sprehod v naravo | Sprehod v naravi bolj pomemben od tehnologije | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D37 | Ja | Potrditev oviranja naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D38 | Recimo pri mizi, kosilu, večerji | Moteč dejavnik med obroki | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D39 | Nekdo potem ne daje pozornosti nate | Nisi deležen ustrezne pozornosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D40 | Ni lih lepo | Uporaba naprav ob določenih okoliščinah je nezaželena | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D41 | Ko nekomu nekaj govoriš, se on dela, da te posluša | Pretvarjanje, da se med seboj poslušaš | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D42 | V bistvu je na telefonu in te presliši | Zaradi uporabe naprav preslišiš pogovor | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D43 | Se počutim zapostavljeno | Občutek zapostavljenosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D44 | Nevidno | Občutek nevidnosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D45 | Ja, to se mi je že dostikrat zgodilo | Pogosto | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D46 | Razumem, ker nekomu lahko ni zanimiva tema | Razumljivo v primeru, da tema pogovora nekomu ni zanimiva | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D47 | Ali pa ima druge opravke | Uporaba razumljiva v primeru drugih opravkov | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| D48 | Se ne počutim v redu | Nezadovoljstvo | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D49 | Se začnem sekirat, če sem morda jaz dolgočasna | Sekiranje zaradi morebitne lastne dolgočasnosti | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D50 | Vem, da tega ne morem lih spremenit | Zavedanje o težavnosti spremembe | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D51 | Po navadi se oglasim in rečem če se lahko raje družimo | Izražanje želje po druženju brez naprav | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D52 | In če je kaj kar bi tisto osebo zanimalo, tako, da se njej lahko posvetimo. Pač da ni lih na telefonu | Zavzemanje za interese vseh v družbi z namenom, da ne uporabljajo telefona | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D53 | Poskušam poskrbeti, da se ne bi počutila izločeno | Zavzemanje za druge, da ne občutijo izločenosti | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D54 | Ker se drugače začnem tudi sama sekirati | Lastno sekiranje, ko nekdo uporablja telefon | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D55 | Nam lahko olajša stvari za učenje | Olajšanje učenja | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D56 | Si lahko dosti prebereš | Razno prebiranje na spletu | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D57 | Dobiš kakšne ideje | Pridobivanje idej | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D58 | Znanje | Pridobivanje znanja | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D59 | Eni se zasvojijo s tem | Odvisnost kot slabost | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D60 | Ni dobro, da se samo usmeriš h ekranom | Prekomerna uporaba zaslonov ni zaželena | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| D61 | Eni temu posvetijo dosti časa, namesto, da bi delali kaj drugega, pametnejšega, koristnejšega | Posvečanje napravam namesto koristnejšega dela | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D62 | Po mojem mnenju je več slabosti kakor prednosti | Več slabosti kakor prednosti | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| D63 | Tiktok | Tiktok | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D64 | Instagram | Instagram | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D65 | Pinterest | Pinterest | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D66 | Oblikovanje | Oblikovanje | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D67 | Notranji prostori | Notranji prostori | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D68 | Vedno tudi doma hočem vse preoblikovat, pohištvo pač | Pogosto preoblikovanje domačega pohištva | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D69 | Vidim neko idejo na spletu in zato imam vsaka dva mesca drugače postavljeno sobo in pohištvo | Ideje na spletu spodbudijo spreminjanje domačega pohištva | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D70 | Kakšne dekoracije | Dekoracija notranjega prostora | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D71 | Želim si biti notranja oblikovalka | Želja biti notranja oblikovalka | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D72 | Arhitektura in to | Želja po znanju arhitekture | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D73 | Imam ljudi, ki jih spremljam, ampak se po njih ne zgledujem | Spremljanje, a ne zgledovanje | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D74 | Takšna kakršna sem sem | Sprejemanje samega sebe | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D75 | Se ne bi želela s kom primerjati ali mu biti podobna | Ni želje po primerjanju in iskanju podobnosti | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D76 | Se zavedam, da je vsak drugačen in ima svoje cilje in interese | Zavedanje, da je vsak drugačen s svojimi cilji in interesi | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| D77 | Hočem it čim prej dol | Ob daljši uporabi čim hitrejša odklopitev | Uporaba | | Fizična stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| D78 | Če gledam dolgo v ekran me začne to zelo motit | Moteče ob daljši uporabi | Počutje | | Fizična stiska |
| D79 | Postanem sitna | Sitnost | Počutje | | Fizična stiska |
| D80 | Živčna | Živčnost | Počutje | | Fizična stiska |
| D81 | Nisem oseba, ki ima rada računalnike in to tehnologijo | Ni oseba, ki ima rada računalnike in tehnologijo | Uporaba | | Fizična stiska |
| D82 | Raje delam stvari na papir | Raje uporablja ročne spretnosti | Uporaba | | Fizična stiska |
| D83 | Pogosto me na računalniku začne boleti glava | Glavobol | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| D84 | Tudi me začne boleti hrbet | Bolečine v hrbtu | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| D85 | Ne to pa nikoli | Zanikanje | Zmanjševanje interesa za druge aktivnost | | Fizična stiska |
| D86 | Raje grem ven | Raje zunanja rekreacija | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| D87 | Da sicer poiščem informacije | Iskanje informacij | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D88 | V nekih normalnih mejah uporabljam Wikipedijo | Uporaba Wikipedije | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D89 | Drugi forumi | Uporaba forumov | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D90 | Drugače pa ne uporabljam te umetne inteligence, | Ne uporaba Chat gtp | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D91 | Če moram iti v spletno učilnico pogledam tisto, kar so dali učitelji noter | Uporaba spletne učilnice na zahtevo učiteljev | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D92 | Drugače raje se učim po zvezku | Raje učenje po zvezku | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D93 | Če moram kaj narediti prek računalnika delam to z veliko večjim odporom | Učenje prek računalnika z veliko večjim odporom | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D94 | Se tega tudi težje lotim | Učenje prek računalnika težje za začet | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| D95 | V poštev pa mi pridejo tudi te interaktivne vaje pri matematiki | Interaktivne vaje | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D96 | Telefon imam med učenjem ob sebi če se s prijateljicami kaj pogovarjam | Za učenje skupaj s prijatelji | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D97 | Menim za šolo | Dogovarjanje za šolske obveznosti | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D98 | Ali če vem, da mi bodo kaj poslale za šolo | Za pridobitev šolskih dokumentov | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| D99 | Drugače ga med učenjem dam stran | Pospravljanje telefona na ustrezno mesto | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| D100 | Me moti | Potrditev | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| D101 | Zavedam se, da je za nekaj dobra, za nekaj ne | Zavedanje, da je za nekaj dobra, za nekaj ne | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| D102 | Se zavedam negativnih plati, ki jih ima | Zavedanje slabih plati | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| D103 | Pa imeli tudi na šoli že pogovore o tej temi | Ustrezni pogovori v šoli na to temo | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| D104 | Največ pri razredni uri in pri slovenščini smo se učili o nekih gmailih, prevare pa to | Učenje pri določenih predmetih o raznih prevarah na spletu | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| D105 | Najprej bi se zaupala staršem | Zaupanje staršem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| D106 | Tistim, ki sem so mi blizu | Zaupanje ožjim družinskim članom | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| D107 | Ne bi se pa na psihologinjo na šoli obrnila | Zavrnitev šolske psihologinje | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| D108 | Vseeno to vzamem bolj kot nekaj osebnega | Stiske kot nekaj osebnega | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| D109 | Tehnologija je po eni strani dobra po eni strani slaba | Tehnologija kot dobra in kot slaba | Splošno mnenje | | |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| D110 | Odvisno od tega kako jo nekdo uporablja | Ali je dobra ali slaba je odvisno od načina uporabe | Splošno mnenje | | |
| D111 | Za moje pojme je dobra če rabiš kakšne podatke | Koristna za pridobivanje podatkov | Splošno mnenje | | |
| D112 | Na splošno zdaj jo več ali manj vsi uporabljamo | Tehnologijo uporabljajo več ali manj vsi | Splošno mnenje | | |
| D113 | Kot slabo, pa je sigurno to, da vedno več ljudi pozna splet kako deluje | Kot slabost je vedno večje število ljudi pozna delovanje spleta | Splošno mnenje | | |
| D114 | In zato tudi nekateri ljudje prek spleta izvajajo stvari, ki jih ne bi rabili | Prek spleta se dogajajo stvari, ki niso zaželene | Splošno mnenje | | |
| D115 | Je pač dosti slabih stvari na spletu za kar je prav, da se jih zavedamo | Na spletu veliko slabih stvari za katere je prav, da se jih zavedamo | Splošno mnenje | | |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| E1 | Ja | Igranje računalniških iger | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E2 | Več petek, sobota in nedelja | Več med vikendom | Pogostost | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E3 | Recimo trikrat na teden | Trikrat na teden | Pogostost | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E4 | Vsakič drugačne vrste igric | Vsakič drugače | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E5 | Kakšno umirjeno igrico me sprostijo | Sprostitev ob igranju mirnih iger | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E6 | Bolj tako akcijo se pa bolj razjezim | Jeza ob igranju akcijskih iger | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E7 | Bolj mešane občutke občutim, res odvisno | Mešani občutki | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| E8 | Jezna postanem zelo | Jeza | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stisk |
| E9 | Začnem kričati | Kričanje | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stisk |
| E10 | Kričat začnem v računalnik, ker itak tisti drugi igralec me ne mora slišati. | Kričanje | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stisk |
| E11 | Ampak jaz v vsakem primeru kričim, kakor, da bi se pogovarjala z njim in bi me on lahko slišal. | Kričanje | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E12 | Občutim pa tudi malo stresa | Stres | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E13 | če sem zadnja proti enemu igralcu, potem je velik stres če bom zmagala ali ne | Pred zmago | Trenutek občutja negativnih občutkov | | Računalniška igra in duševna stiska |
| E14 | Tudi srce mi začne razbijat | Razbijanje srca | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E15 | Ne. To pa ne. | Nikoli | Pogostost | Beg iz realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| E16 | Ja, se pogosto zgodi | Pogosto | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E17 | Začnem stvari metati po tleh | Metanje stvari na tla | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E18 | Primem kemik in ga vržem stran | Metanje predmetov | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E19 | Tudi bolje, da nimam kakšnih vrednostnih predmetov ob sebi, ker se zna zgodit, da bi tudi tiste v afektu vrgla po tleh | Uničevanje vrednostnih predmetov | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E20 | se tega zavedam in vedno poskrbim, da ob sebi nimam kakšnih pomembnejših stvari, ki bi jih lahko razbila. | Preventiven odmik pomembnejših predmetov, ki bi se lahko razbili | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| E21 | Ja | Opaznost drugih | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E22 | Slišijo, da metam stvari po tleh | Metanje stvari na tla | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E23 | tudi zgodi, da začnem udarjati s pestjo ob mizo | Udarjanje s pestjo ob mizo | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E24 | se najprej ustrašijo, da sem mogoče kam padla, in potem vidijo, da so spet samo igrice | Strah družine, da gre za samo poškodovanje | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E25 | Mamo in tatu to zelo jezi, da imam take izpade samo zaradi ene igrice, | Jeza staršev, da izpade povzročajo igre | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E26 | Sama se pač ne morem kontrolirati | Ne zmožnost samokontrole | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E27 | Zelo jezna | Jeza | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E28 | In moram nekaj narediti | Želja po akciji | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E29 | Ni prav, da name tako vpliva | Zavedanje neustreznosti vpliva igric | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E30 | Po navadi končam igrat, ko mi starši to rečejo | Konec igranja na željo drugih | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E31 | Mogoče pri sebi ne opazim nekih sprememb | Pri sebi ni opaženih sprememb | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E32 | Mi pa starši rečejo, da sem potem zelo konfliktna | Starši opazijo konfliktnost | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E33 | Sitna | Starši opazijo sitnost | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| E34 | Pozno v noč ne moram igrati, drugače bi | Ni dovoljenja za igranje pozno v noč | Poseganje iger v življenje | | Računalniška igra in duševna stiska |
| E35 | So mi starši namestili Family link | Starši namestili Family link | Poseganje iger v življenje | | Računalniška igra in duš |
| E36 | oni mi lahko kontrolirajo kdaj sem na telefonu in kdaj ne | Starši kontrolirajo čas | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | | preživet na telefonu | | | |
| E37 | In kaj na telefonu delam | Starši kontrolirajo vsebine na telefonu | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E38 | Zablokira se mi ob 8ih tako, da po 8ih ne moram več nič narediti | Na telefonu se zvečer vzpostavi omejitev | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E39 | Ker dokler je nisem imela, se je dogajalo, da sem do jutranjih ur igrala igrice in so me večkrat dobili | Dokler ni bilo vzpostavljene omejitve je bilo igranje iger prisotno do jutranjih ur | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E40 | In potem so znoreli in mi dali to omejitev | Starši iz jeze postavili omejitev na telefonu | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E41 | Zdaj imam 2 leti že ta Family link (E41). | Starši namestili Family link | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| E42 | Po navadi se pogovarjamo | Pogovor | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E43 | Se pa tudi dostikrat pokličemo | Klic | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E44 | Ko se kličemo je po navadi bolj za šolo | Za šolske obveznosti | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E45 | Ja. Mi ne bi bilo všeč, da bi se morale preko naprav družit | V živo | Ustreznejše preživljanje prostega časa | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E46 | Se mi pa res ne zdi zanimivo | Nezanimivo | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E47 | Ja | Potrditev prisotnosti naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E48 | Torej jaz si želim čim več časa preživet s prijatelji in družino | Želja po preživljanju več časa z prijatelji in družino | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E49 | recimo za mojega tatija on je bolj na računalniku. In tudi je precej sfukusiran na svojo službo, ki jo ima | Oče na računalniku za potrebe službe | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| E50 | Mama je tudi dosti na telefonu, Facebooku in teh stvareh | Mama veliko na socialnih omrežjih | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E51 | In ko pride domov, se itak ne druži z mano, ker pač je starejši in te stvari in je raje na telefonu | Brat raje na telefonu kakor se druži | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E52 | Ampak najbolj me moti za mojo mamo, ker je večino časa na telefonu | Mamino preživljanje časa na telefonu je moteče | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E53 | In če ni na telefonu se počuti slabo | Mama se ob neuporabi telefona počuti slabo | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E54 | pač me moti zakaj mora biti stalno na telefonu | Mamino preživljanje časa na telefonu je moteče | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E55 | V bistvu mi ne namenja neke pozornosti | Mama ne namenja ustrezne pozornosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E56 | Želela bi si biti bolj v stiku s svojo družino | Želja biti bolj v stiku s svojo družino | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E57 | oni so cel popoldne, ko sem po šoli doma na teh napravah. | Družina veliko časa nameni napravam | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E58 | ga skozi ljudje kličejo, pa odgovarja na maile | Oče na računalniku za potrebe službe | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E59 | Sicer saj ne rečem, da imamo tako slab odnos, lahko rečem, da se razumemo | Z družino dobri medsebojni odnosi | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E60 | še vedno ne preživljamo toliko časa skupaj, ker pač je tako kot je s temi napravami | Naprave zmanjšujejo čas, ki bi ga kot družina lahko preživeli skupaj | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E61 | Očeta še nekako razumem, ker dela | Uporaba naprav razumljiva za službo | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E62 | Ampak moje mame pa res ne | Nerazumevanje mame, ki preživlja veliko časa na socialnih omrežjih | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| E63 | Sem ji tudi že rekla, naj gre dol iz tega Facebooka in tako, ampak ni nič pomagalo | Prošnja po neuporabi naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E64 | Včasih se zato počutim zapostavljeno | Občutek zapostavljenosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E65 | ker kot, da bi ji bile stvari na spletu bolj zanimive | Občutek, da je splet zanimivejši kakor posvečanje družini | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E66 | sem tudi sama dosti na telefonu in teh napravah, in če sem jaz na telefonu in jim nekaj rečem, potem pač mi vržejo isto nazaj | Družina veliko časa nameni napravam | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E67 | pri mami, ker vedno hoče vse takoj objaviti na Facebook | Mama veliko objavlja na socialnih omrežjih | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E68 | se mi je zdelo, da je želela družinsko sliko ob torti samo zato, ker se je potem lahko pohvalila pred prijateljicami na Facebooku, kakšna družinica smo | Mama objavlja na spletu, da se lahko pohvali pred drugimi | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E69 | Jaz pa sem to začutila in se mi je zdelo res za malo vse skupaj | Nepristnost objave na Facebooku | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E70 | sem se ujezila, ker bi mi več pomenilo, da bi bila tam bolj pristna | Občutenje jeze | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E71 | ne pa da se slikamo samo zato, da drugi to vidijo | Mama objavlja na spletu, da se lahko pohvali pred drugimi | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E72 | Sploh ni bila prisotna igri in tako | Miselna odsotnost | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E73 | pač smo ji rekli, naj, da proč telefon | Nasvet osebi po odložitvi naprave | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E73a | ni želela poslušati | Ne upoštevanje želje po odložitvi telefona | Uporaba telefona v družbi | | |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| E74 | In me je zelo motilo, ker pač sem se potem še jaz slabo počutila, da je mogoče moj rojstni dan brez veze, oz. vsaj zanjo se je tako zdelo | Sekiranje, da si dolgočasen | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E75 | Pač rekla sem ji, da naj da proč telefon | Nasvet osebi po odložitvi naprave | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E76 | pač je moj rojstni dan in bi morala biti pozornost na meni | Občutek ne pridobivanja pozornosti | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E77 | ona je pač samo zavrtela z očmi in bila naprej na telefonu | Ne upoštevanje želje po odložitvi telefona | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E78 | Vidim bolj slabe lastnosti | Več slabosti kakor prednosti | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E79 | po mojem, je vsem bolj pomembno teli telefoni in to, kar je tam objavljeno | Pomembnost objav | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E80 | jih dosti raje da pozornost na to, kar je tam objavljeno in kako vse skupaj tam izpade, kakor pa v realnem življenju | Večja pozornost na tem kaj je objavljeno na spletu kakor je v resničnem življenju | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E81 | se najde kaj dobrega, sam bi rekla, da so bolj slabosti | Več slabosti kakor prednosti | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E82 | dobro, če recimo manjkaš v šoli potem jih lahko vprašaš, da ti pošljejo, poslikajo… | Hitro pridobivanje šolskega gradiva | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| E83 | Imam Snapchat | Snapchat | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E84 | Youtube | Youtube | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E85 | pač bolj te svoje stvari kot npr. K-pop. Pač ta korejski pop če poznate | Korejski pop | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E86 | Anime | Anime | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| E87 | Bi sama želela biti v tej kulturi | Želja biti v azijski kulturi | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E88 | vsi to gledajo in so potem še meni to predstavili | Spodbuditev spremljanja azijske kulture s strani sorodnikov | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E89 | moj goal v življenju je, da bi bila v Aziji, da bi šla študirati v Azijo | Sledenje svojemu življenjskemu cilju | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E90 | da preko Youtuba spremljam nek njihov način življenja, ker se sama poistovetim z njihovim načinom življenja. Stilom, ki ga imajo oni, muziko, hrano.. | Spremljanje načina življenja s katerim se poistoveti | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E91 | sem se začela bolj trudit z ocenami | Večji trud za ocene | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E92 | No ko sem začela spremljat njih sem tudi sama začela plesati hiphop | Spremljanje vsebin spodbudilo ukvarjanje s plesom | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E93 | bi poskušala iti na avdicijo | Razmišljanje o plesni avdiciji | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E94 | v bistvu s tem, kar imam jaz rada, torej ples bi s tem odšla živet v Azijo in najraje tam ostala | Želja po ustanovitvi plesne kariere | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E95 | Ja. Je nekdo ja. | Posebno spremljanje enega | Količina | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E96 | kako je začel kariero, in kako je sploh prišel do tega | Vzpostavljanje začetka karierne poti | Učenje | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E97 | Kaj dela, da še vedno nadaljuje in je v tem uspešen | Kako ohranjati uspešnost kariere | Učenje | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E98 | Si tudi sama želim podobne kariere | Želja po podobni karieri | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| E99 | Pač najdem se v tem njegovem življenju in zato, ga tudi toliko spremljam | Poistovetenje z načinom življenja | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| E100 | Zelo postanem utrujena | Utrujenost | Počutje | | Fizična stiska |
| E101 | In potem sem dosti časa, minut na teh napravah in iščem neki kar bi me zanimalo, ampak vidim vse kar me ne briga | Neprestano iskanje nekaj kar bi bilo zanimivo | Uporaba | | Fizična stiska |
| E102 | občutim da me začne boleti hrbet | Bolečine v hrbtu | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| E103 | Imam občutek kot, da sem bolj zvita, hrbtenica me boli | Težave s hrbtenico | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| E104 | Mama mi je zato svetovala, naj se večkrat kaj raztegnem | Nasvet mame po sprotnem raztezanju | Uporaba | | Fizična stiska |
| E105 | Naredim kakšno gibalno vajo | Vmesne gibalne vaje | Uporaba | | Fizična stiska |
| E106 | Začnejo pa se mi tudi solzet oči | Solzenje oči | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| E107 | Mogoče sem tudi očala dobila zaradi tega, kaj pa vem | Morebitna pridobitev očal zaradi gledanja v zaslon | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| E108 | Pač takoj ko končam bit na računalniku, poskušam it spat | Želja po počitku | Počutje | | Fizična stiska |
| E109 | ker se mi zdi, da sem nekoliko bolj živčna | Živčnost | Počutje | | Fizična stiska |
| E110 | Ja | Potrditev | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| E111 | It ven po mojem ne bom šla ven | Ni interesa za odhod iz hiše | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| E112 | imam možnost biti na telefonu bi raje to izbrala, kot, da bi odšla ven | Raje preživi čas na telefonu kakor zunaj | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| E113 | tudi če se dobim s prijateljicami sem raje notri kot zunaj | Skupno druženje s prijatelji na telefonih boljše od zunanje rekreacije | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| E114 | Raje smo skupaj v živo na kakšnih telefonih, kot pa, da smo zunaj in ne vemo kaj delati | Skupno druženje s prijatelji na telefonu boljše od zunanje rekreacije | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| E115 | Ne nič od tega | Zanikanje | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| E116 | Mi tehnologija bolj pomaga pri kakšni matematiki, za vse interaktivne vaje | Interaktivne vaje | Prednost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| E117 | Ja | Potrditev | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| E118 | če ga dam po tiho, se pač prižge | Moteča obvestila | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| E119 | me zamoti za dosti časa | Se lahko zamotiš za veliko časa | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| E120 | Se potrudim, da ga dajem stran | Pospravljanje telefona na ustrezno mesto | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| E121 | ker imam pa računalnik pred mano | Moteče imeti ob učenju računalnik | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| E122 | Tako, da ja me ovira, precej | Potrditev | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| E123 | Jaz zase mislim, da sem | Zavedanje slabih plati | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| E123a | Še posebej teli ljudje na internetu | Ne sprejemanje neznancev na spletu | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| E123b | Na Snapchatu me dosti ljudi dodaja, pa jaz jih ne dodajam nazaj | Ne sprejemanje neznancev na spletu | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| E124 | po tistem avatarju pač profilu vidim, da so neki čudni ljudje in tudi njihova imena so mi čudna in vem pač, da taki ljudje niso za dodajat | Ne sprejemanje neznancev na spletu | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| E125 | Moji noni | Zaupanje babici | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| E126 | Ne to bolj ne | Zavrnitev šolske psihologije | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| E127 | Raje ožji družini | Zaupanje ožjim družinskim članom | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| E128 | Se mi zdi, da s svetovalno delavko | S šolsko svetovalno | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |

| OZNAKA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | nimam take odnosa, da bi se na njo s tako težavo obrnila | delavko ni vzpostavljenega osebnega odnosa | | | |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| F1 | Ja | Igranje računalniških iger | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F2 | Bolj kake take, kjer skrbiš za živali | Živalske | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F3 | Tudi nasilne | Nasilne | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F4 | če igrava skupaj z bratom | Igranje s sorojenci | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F5 | Napetost | Napeto | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F6 | malo sproščeno, če si zmagal | Sproščeno ob zmagovanju | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F7 | Tudi ponosno, da si nekaj zmagal, naredil | Ponos ob zmagovanju | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F8 | Po navadi nisem igrala sama, ampak smo igrale skupaj s sošolkami | Igranje skupaj s sošolci | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F9 | Včasih sem bila dosti pod stresom | Stres | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F10 | te igre z življenji pa to, da se je neki borilo pa to | Nasilne | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F11 | pa bolj te kjer se skrbi za živali, konje, gradiš živalski vrt | Živalske | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F12 | Sprostitev | Sprostitev | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F13 | Velikokrat | Velikokrat | Pogostost | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| F14 | če dobim slabo oceno v šoli | Slaba ocena v šoli | Razlogi | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| F15 | pa ko se skregam z mamo | Ob prepiru s starši | Razlogi | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| F16 | Drugače | Drugačno počutje | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F17 | potem v spet našem svetu prav čudno počutila | Čudno počutje | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F18 | Ne vem kako bi ti to prav opisala | Otežen opis | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F19 | Mama tudi to pravi | Mama | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F20 | po igranju še nekoliko bolj živčna | Starši opazijo živčnost | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F21 | Sitna | Starši opazijo sitnost | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F22 | Ja, po navadi ko sem igrala skupaj z bratcem | Ob igranju iger s sorojenci | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F23 | Sva se začela dret če je bil nekdo kriv, da sva zgubila | Kričanje ob izgubljanju | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F24 | bratec je moral potem hodit prav v Ljubljano na te pogovore | Brat potreboval strokovno pomoč | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F25 | je imel dosti izpadov ker se ni znal ločit od telefona ali pa tablice | Brat imel težave z odvisnostjo | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F26 | Pri meni ni bilo nikoli tko hudo | Ni bila potrebna strokovna pomoč | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F27 | Bratec je bil po mojem nekako odvisen od teh naprav | Brat imel težave z odvisnostjo | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F28 | te izpade, ker ni hotel, dat nazaj tablice mami | Brat ima izpade zaradi ločitve od naprav | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F29 | v bistvu ja se začne dret | Kričanje | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| F30 | In izsiljuje, da bo uničil stvari če ne dobi telefona | Brat izsiljuje z uničevanjem stvari za | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | | pridobitev nazaj svoje naprave | | | |
| F31 | se je zdelo, da živi v teh igricah ne pa v realnem svetu | Brat misli, da živi v igrah ne pa v realnem svetu | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| F32 | Mogoče ja | Potrditev poseganja | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| F33 | se mi včasih ni dalo kaj delati za šolo, sem rajši igrala igrice | Poseganje iger med šolske obveznosti | Poseganje iger v življenje | | Računalniška igra in duševna stiska |
| F34 | sem kakšne šolske obveznosti pozabila, ker sem raje bla na kompu in tako | Pozabljanje na šolske obveznosti | Poseganje iger v življenje | | Računalniška igra in duševna stiska |
| F35 | Mama je bila zelo jezna | Jeza mame | Poseganje iger v življenje | | Računalniška igra in duševna stiska |
| F36 | Največ v šoli potekajo druženja | Druženja potekajo v šoli | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F37 | popoldne z eno prijateljico v prostem času skrbiva za enega konja | Skrb za konja skupaj z prijateljico | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F38 | in se ne morava veliko videti, zato se po klicu pogovarjava | Klic s prijateljico s katero živita daleč | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F39 | če ni druge možnosti se pač družiš tudi prek telefona | Druženje prek tehnologije samo če ni druge možnosti | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F40 | Ne to ne | Manj učinkovito | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F41 | Vsekakor bi raje videla, da bi se videvali v živo | V živo | Ustreznejše preživljanje prostega časa | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F42 | Preko videoklica ne morava početi stvari, kot jih drugače počneva skupaj | Prek videoklica ni mogoče početi takih stvari kot jih lahko v živo | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F43 | Sva sicer že poskušali recimo peči pecivo, ampak ne ne gre to je popolnoma nekaj drugega | Prek videoklica ni mogoče početi takih stvari kot jih lahko v živo | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F44 | to prek telefona mi pomeni nič, je ravno tisto za silo za rečt | Druženje prek tehnologije samo | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | | če ni druge možnosti | | | |
| F45 | Mama ja. Tata tudi | Potrditev prisotnosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F46 | Ja. Moj tata je na telefonu dosti, in tablici | Oče veliko časa nameni napravam | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F47 | ko je imel še staro službo, je bil nek šef, ko je vozil letala. No pač takrat je bil res dosti gor | Oče na računalniku za potrebe službe | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F48 | Zdaj pa ima neko igrico naloženo in jo stalno igra. Meni se ne zdi normalno, da moj tata igra več igrice kakor jaz ali pa moji brati | Oče veliko igra igrice | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F49 | Mi gre na živce | Nervoza | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F50 | tudi ko pride na obisk je na tisti reči | Oče več časa nameni napravam kot družinskemu življenju | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F51 | Mislim jaz in on nisva neki na waw odnosu, da bi se dosti pogovarjala o neki reči. Sva si zelo različna | Slab medosebni odnos z očetom | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F52 | potem se oni o teh igricah pogovarjajo | Brat in oče se pogovarjata o igrah | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F53 | zapadejo v neke globoke debate | Brat in oče globlji odnos | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F54 | ku, da moj tata ni toliko star, ku v resnici je | Očetovo igranje iger je otročje | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F55 | da ima računalnik skozi zraven ne glede na to kaj dela | Oče na računalniku za potrebe službe | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F56 | ku je malo več prostega časa je že gor na telefonu in štrka | Oče prosti čas nameni igranju igric | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| F57 | mene zmoti, da ni tko ku enkrat k je bil na telefonu za namene neke službe, | Moteče, da oče ne uporablja naprav za službene namene | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F58 | ampak je za namene igric in to je mene pač ful zmotlo | Moteče, da oče naprave uporablja za igranje igric | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F59 | smo se z mamo tudi pogovorile glede tega, ker ve, da me moti | Pogovor z mamo glede očetove uporabe naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F60 | in ona se strinja z mano | Mama se strinja o očetovi neustrezni uporabi naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F61 | meni je recimo omejil telefon, pač imam timescreen, potem mi ga vzame | Oče omejuje uporabo telefona | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F62 | vzame tudi mama, ampak ona ima svoje razloge | Mama odvzame telefon iz razloga | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F63 | sem res kdaj dosti gor in pole ne naredim tistega kar bi mogla | Zaradi uporabe naprav ne opravi drugih obveznosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F64 | tata recimo ne on je tam na telefonu še takrat ko nas vidi | Oče več časa nameni napravam kot družinskemu življenju | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F65 | meni ga pa on lepo vzame | Oče omejuje uporabo telefona | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F66 | kaj pa naj delam če je on na telefonu? | Oče več časa nameni napravam kot družinskemu življenju | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F67 | Če bi ga odložil on potem tudi jaz nebi v tistem času gledala svojega telefona | Oče več časa nameni napravam kot družinskemu življenju | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F68 | otroci se zgledujejo po starejših oz. starših | Starši otroku za zgled | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F69 | če je on 24/7 na telefonu zakaj moram bit samo jaz tam, če si | Krivica, da oče omejuje uporabo telefona otroku | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | ti meni mojega vzel ane | če je sam neprestano gor | | | |
| F70 | saj meni ni do telefona toliko, ker jaz sem vseeno raje zunaj pa tko | Čas raje preživet zunaj kakor na telefonu | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| F71 | vseeno se gre za princip pač | Zmoten princip omejevanja naprav otrokom v kolikor so starši veliko na napravah | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F72 | mi je žalostno, da sploh mu ne nese, da že tako sta z mamo ločena, pa vsaj takrat bi se nam lahko posvetil ko se vidimo za rečt ane | Oče več časa nameni napravam kot družinskemu življenju | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F73 | mama je tudi na telefonu dosti na socialnih omrežjih | Mama veliko na socialnih omrežjih | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F74 | je normalno v nekih mejah | Mama uporablja naprave v mejah normale | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F75 | ja pogosto se zgodi pri prijateljicah | Pogosto | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F76 | Ko se kaj pogovarjamo ali pa tko, pa vidiš, da bulijo v ekran | Prijateljice med pogovorom gledajo v ekran | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F77 | sem kdaj tko, a si me sploh slišala | Ne poslušanje pogovora | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F78 | Pa me ful moti | Moteče | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F79 | ji pač vzamem telefon | Odvzem drugim telefona | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F80 | kaj lahko prosim poslušaš, ali pa odložiš telefon | Želja, da prijatelji v družbi ne uporabljajo telefona | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F81 | si ta long distance, kot sem prej omenila, če ne živiš ravno skupaj z nekom si lahko še vedno v nekih stikih | Ohranjanje stikov z nekom, ki živi daleč | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnos |
| F82 | nisi potem tako, da se vidiš čez en mesec in si tko, ja ti mam še | Možnost sprotnega komuniciranja | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | tko ful za povedat in vse to | | | | |
| F83 | tudi za naloge in zapiske si pošiljat je kar super, da si ne rabimo sposojat zvezkov med sabo, ker potem ja lahko kašna prijateljica drug dan v šoli nima zvezka pa tko | Pošiljanje šolskih zapiskov | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F84 | si pošlješ med sabo kakšne posnetke če ti je dolgčas | Pošiljanje posnetkov | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F85 | Si lahko skozi povezan | Kadarkoli povezan | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F86 | da izkoristiš že vse za si povedat na telefonu in potem v živo si ne veš več kaj povedat | Si prek telefona vse poveš, da zmanjka komunikacije v živo | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F87 | glede teh socialnih omrežji, da lahko stalno na tistemu visiš | Tratenje časa na socialnih omrežjih | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F88 | In nimaš nič drugega | Brez drugih interesov | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F89 | In pač ne greš toliko ven | Ne preživljaš toliko časa zunaj | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F90 | se ne toliko družiš | Manj druženja | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F91 | potem razmišljaš samo o temu in so pogovori samo o temu | Razmišljanje in pogovarjanje zgolj o tem kar je na socialnih omrežjih | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F92 | Še posebej zdaj, ko so mi starši blokirali socialna omrežja | Starši blokirali uporabo socialnih omrežji | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F93 | Pravijo, da je nevarno | Starši menijo, da so socialna omrežja nevarna | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F94 | Tiktok pa to | Nevarna uporaba Tiktok-a | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| F95 | So mi dali Parents Control | Namestitev aplikcije Parents Control | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F96 | imam vse aplikacije screentime sam tko za dve uri | Določen screentime za aplikacije | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F97 | samo Snapchat imam pač tko neomejeno | Snapchat | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F98 | mama ravno tako pride v sobo in potem mi nese telefon proč, ampak ja po navadi z razloga | Mama odvzame telefon iz razloga | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| F99 | po televiziji je bilo, da je Tiktok tako ful nevarn | Nevarna uporaba Tiktok-a | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F100 | potem je pač moj tata mi prepovedal | Oče prepovedal uporabo Tiktoka | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F101 | Recimo spremljam pa recimo moj klub od jahanja | Jahalni klub | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F102 | Začelo se je, ko sem začela spremljati posnetke teh konjskih dirk na tekmah. In sem vedela, da hočem tudi sama nekoč bit tam in to poskusit | Želja, da bo nekoč tudi sama bila na tekmah konjskih dirk | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F103 | To je bilo ravno v času, ko sta se moja starša ločevala | Spremljanje vsebin v času ločitve staršev | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F104 | Konji so mi bili kot neka opora | Za oporo v težkih časih | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F105 | potem ker sem bila pač bolj v takem obdobju sem videla, da je to tisto nekaj kar bi mi morda pomagalo priti iz te krize, ki sem jo imela | Spremljanje vsebine kot nekaj kar pomaga premagovati osebno krizo | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F106 | Tako, da lahko rečem, da sem spoznala tam tudi nove prijatelje in res uživam. | Spoznavanje novih prijateljev | Vpliv | | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F107 | Ja jaz bi zelo | Želja po jahalni karieri | Vpliv | | Čustvena stiska in socialna omrežja |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| F108 | Ampak jaz dosti se poskušam tudi sama naučiti, ko gledam te posnetke od naših trenerk in to mi dosti da, ker lahko analiziram vse njihove gibe in poteze, ki jih imajo s konji | Analiziranje gibov in potez trenerk konjev | Učenje | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F109 | Tudi ja po tej Youtuberki, se zgledujem, se dosti od nje učim | Trenerka konjev | Vsebina | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| F110 | Uf, bolj zaspana | Zaspano | Počutje | | Fizična stiska |
| F111 | Utrujeno | Utrujenost | Počutje | | Fizična stiska |
| F112 | Dostikrat potem bi kar zaspala | Želja po počitku | Počutje | | Fizična stiska |
| F113 | roke me začnejo bolet | Bolečine v rokah | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| F114 | dostikrat ležim, ko sem na telefonu potem me kar začne mravljinčit | Mravljinčenje | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| F115 | Ne to pa niti približno | Zanikanje | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| F116 | Meni so starši dovolili šele letos imeti mobilne podatke . Ravno s tem namenom, da ne bi bila zunaj na telefonu in tko ane | Starši spodbujajo zunanjo aktivnost brez uporabe telefona | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| F117 | Ne to pa nič, da bi kaj uporabljala to umetno inteligenco, ali pa kakšne rešitve | Ne uporaba ChatGtp | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F118 | Jaz bolj od sošolke prepišem če je | Raje prepisuje od sošolke | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F119 | Ne to tudi ne. Meni to ne pomaga | Ne uporabnost interaktivnih vaj | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F120 | preverjanja ko nam daje učitelj Jernej od geografije v spletno učilnico meni je to tako kar neki | Uporaba spletne učilnice na zahtevo učiteljev | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| F121 | Daj mi na listu, bom naredila | Ustreznejše učenje na papirju | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F122 | V spletni jaz pozabim | Pozabljanje na obveznosti v spletni učilnici | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F123 | Jaz ne uporabljam računalnika za to. Jaz samo gledam na računalniku te podsedenice od jahanja in take stvari ne pa da moram za šolo tam delat ne joj | Računalnika ne uporablja za šolske obveznosti | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F124 | Mi naredi kar slabo, ko slišim, da moram kaj na računalniku narediti | Odpor do učenja na računalniku | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F125 | Jaz sem bolj za staro šolo | Ustreznejše učenje brez naprav | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F126 | bolj si zapomnim če delam stvari na listu, kakor, da moram snov tipkat ali pa tko | Lažje si zapomnit snov na papirju kakor računalniku | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F127 | vsa ta preverjanja in to, če dobim list si zapomnim, računalnik ne | Lažje si zapomnit snov na papirju kakor računalniku | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F128 | pomaga pri temu, da se na spletu učim | Učenje prek spleta | Prednosti | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F129 | pridobivam neko znanje | Pridobivanje znanja z brskanjem po spletu | Prednosti | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F130 | da si lahko pošlješ kakšno snov če te tisti dan ni v šoli | Za pridobitev šolskih dokumentov | Prednosti | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| F131 | Ja | Potrditev | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| F132 | mi pobira koncentracijo | Pobiranje koncentracije | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| F133 | če sem takoj zjutraj na telefonu mi že pobere vso energijo in se težje lotim karkoli za šolo | Pobiranje energije za šolsko delo | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| F134 | Pač boljši, da ga nimam nič zraven, ker potem ne naredim nič | Mirnejše učenje brez telefona | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| F135 | Na telefonu itak si gor in čas gre tako hitro mimo, da je kar naenkrat konec dneva | Se lahko zamotiš za veliko časa | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| F136 | če je tisti telefon tam zraven potem res ne naredim več nič | Mirnejše učenje brez telefona | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| F137 | Ja | Zavedanje slabih plati | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Akademska stiska |
| F138 | bi se obrnila na prijateljico, najboljšo prijateljico | Zaupanje prijateljem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| F139 | Mogoče bi se zaupala mami | Zaupanje staršem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| F140 | jaz sem navajena sama reševati probleme | Pomagala bi si sama | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| F141 | pa konji ne, to je moj terapevt na štirih nogah mu jaz rečem | Zaupanje živali | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| F142 | Mislim verjetno bolj ne | Zavrnitev šolske psihologinje | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| F143 | pač bi se malo čudno počutila, da bi kar k njej hodila razlagat neke svoje osebne probleme | Stiske kot nekaj osebnega | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| F144 | Se mi zdi, da to na naši šoli ni najbolj nekaj kar bi ljudje delali, ker si nismo tako blizu s svetovalno delavko | S šolsko svetovalno delavko ni vzpostavljenega osebnega odnosa | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| F145 | starejši ne ne vejo nič o telefonih ne nič | Starejši o telefonih ne vedo nič | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |
| F146 | meni je to tako grdo videt, ko recimo greš nekam in vidiš neko starejšo osebo in zraven nek otrok na telefonu in buli v telefon | Grd prizor druženja otroka, ki je na telefoni in starejše osebe | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |
| F147 | ne dej telefon proč, izkoristi ta čas, ki ga imaš z njimi pač boš že doma na telefonu če je to tako pomembno | Potrebno je izkoristiti čas, ki ga imamo s starejšimi in ne biti na telefonu | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| F148 | tudi moj nono je dobil dve leti nazaj ta novi telefon pač pametni in še zdaj ga učim tako eno in isto | Otroci učijo starejše generacije kako uporabljati telefon | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |
| F149 | Pač moreš imet tko ful potrpljenja za te starejše generacije ko jih kaj učiš | Veliko potrpljenja za učenje uporabe naprav starejših generacij | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| G1 | Ja | Igranje računalniških iger | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G2 | Po moje 5 krat na teden | 5-krat na teden | Pogostost igranja | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G3 | Vsakič je nekaj drugače. | Vsakič drugače | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G4 | Zabavne | Zabavne | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G5 | Veselo | Veselo | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G6 | Ko igram skupaj s prijatelji je še bolj zabavno | Igranje skupaj s prijatelji zabavneje | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G7 | Med igranjem igric se dobro počutim | Dobro počutje | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G8 | Ko igram kakšne strelske igrice | Ob igranju strelskih iger | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G9 | vedno on zmaga in postanem jezna | Ob zmagi drugih postane jezna | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G10 | Slabe volje | Ob zmagi drugih postane slabe volje | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G11 | Ne nikoli | Nikoli | Pogostost | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| G11a | Ker mama zahteva, da najprej naredim tisto kar je treba | Mama zahteva, da je najprej narejeno tisto kar je treba | Razlog | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| G12 | Če zmagam v tisti igri, se počutim zelo vesela | Veselje ob zmagovanju | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G13 | Ponosna nase | Ponos ob zmagi | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| G14 | potem sem še cel dan dobre volje | Po zmagi v igri še cel dan dobre volje | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| G15 | Če pa zgubim se mi zdi, da mi uniči cel dan | Ob izgubi v igri pokvarjen cel nadaljnji dan | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| G16 | Se je tudi že zgodilo, da mi je potem zbilo motivacijo za delat karkoli drugega | Ob izgubi v igri zbita motivacija za katerokoli nadaljnje delo | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniška igre in duševna stiska |
| G17 | Mama je rekla, da preveč vplivajo name | Mama meni, da imajo igre prevelik vpliv | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniška igre in duševna stiska |
| G18 | Jaz precej hitro padem notri | Hitra zatopljenost v igro | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniška igre in duševna stiska |
| G19 | in potem se mi zdi, da sem še po igranju nekaj časa v tistem svetu | Po igranju še nekaj časa v svetu igre | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniška igre in duševna stiska |
| G20 | Ja kričati začnem | Kričanje | Agresivno vedenje | | Računalniška igre in duševna stiska |
| G21 | Ja to se je tudi dogajalo | Potrditev poseganja | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G22 | sem igrala igrice pozno v noč | Igranje iger pozno v noč | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G23 | Vsa neprespana | Neprespanost | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G24 | Nisem sledila pri pouku | Ne sledenje pri pouku | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G25 | So mi padale ocene | Padanje ocen | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G26 | Odkrito jaz nisem niti vedela, da je problem v padanju ocen bil povezan s tem, da sem igrala igrice pozno v noč | Nevednost, da je padanje ocen povezano z igranjem igric pozno v noč | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G27 | meni je igranje igric bilo kot nekaj normalnega, običajnega | Igranje iger kot nekaj normalnega | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G28 | Vedela sem sicer, da ni prav, da sem hodila tako pozno spat, ampak sem se potem tega že tako navadila, da niti nisem mogla zaspati pred 2. zjutraj | Igranje iger pozno v noč kot del rutine | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| G29 | ko je mama to ugotovila mi je začela pred spanjem jemat računalnik | Mama pred spanjem vzela računalnik | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G30 | in tudi danes me kontrolira | Kontrola matere | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G31 | zdaj se tega že bolj tudi sama zavedam | Zavedanje tega kot problem | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| G32 | Ali se dobimo kje v živo pač in se pogovarjamo | Pogovor | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G33 | Se pokličemo | Klic | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G34 | pokličemo se če je dež zunaj po navadi | Klic ob slabem vremenu | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G35 | V živo | V živo | Ustreznejše preživljanje prostega časa | | |
| G36 | Več za delat | Več možnih aktivnosti | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G37 | Z mojo najboljšo prijateljico rade kuhava skupaj | Kuhanje s prijateljico | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G38 | Ne to ne | Zanikanje oviranja naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G39 | Če mami rečem, da si želim igrati družabno igro potem igram družabno igro | Družina si nameni skupen čas | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G40 | Ni, da so na telefonu toliko | V družini naprave nimajo višje vrednosti | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G41 | se mi posvetijo, ko jih rabim | Družina si nameni skupen čas | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G42 | Ok če nekaj delajo za službo ali tako, potem ja | Ustrezno za potrebe službe | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G43 | Če pa nič ne delajo in jim rečem, se igramo skupaj | Družina si nameni skupen čas | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G44 | Ja. Se dogaja | Pogosto | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| G45 | Takrat nisem bila najbolj vesela, ker se mi je zdelo, da me ne posluša | Ne poslušanje pogovora | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G46 | Sem se počutila kot, da ne obstajam | Občutek, da ne obstajaš | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G47 | Da sem dolgočasna | Sekiranje zaradi morebitne lastne dolgočasnosti | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G48 | da se lahko pogovarjaš ves čas | Možnost sprotnega komuniciranja | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G49 | si pomagaš | Lahko nudiš pomoč | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G50 | jo rada pokličem in razložim, ker ne razume neke snovi | Razlaganje šolske snovi | Prednosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G51 | To, da smo preveč na telefonih | Prekomerna uporaba telefonov | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G52 | Včasih si nimamo v živo niti kaj za povedat, ker si vse povemo že en popoldne prej prek telefona ali pa tako | Si prek telefona vse poveš, da zmanjka komunikacije v živo | Slabosti odnosov prek tehnologije | Tehnologija v pomenu odnosov | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| G53 | Tiktok | Tiktok | Uporaba socialnih omrežji | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G54 | bolj kakšno kuhanje še največ spremljam | Kuhanje | Vsebine | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G55 | tudi si želim it na srednjo slaščičarsko ali pa gostinsko šolo | Želja obiskovati kuharsko šolo | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G56 | recimo že zdaj poskušam pridobiti kakšna znanja za naprej | Učenje za prihodnost | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G57 | za kakšen tečaj kuhanja če ga bom kdaj naredila | Učenje za prihodnost | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G58 | prejemnica te michelinove zvezdice | Prejemnica Michelinove zvezdice | Vsebina | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G59 | Si želim biti nekoč taka | Želja biti nekoč dobra kuharica | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| G60 | spremljam njeno življenje na sploh, ker se v njem najdem | Spremljanje načina življenja s katerim se poistoveti | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G61 | Lahko bi rekla | Se primerja | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G62 | pri njej vidim neke podobnosti kot pri sebi in mi je zato še toliko bolj všeč | Opaznost podobnosti s seboj in drugimi | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G63 | njen način življenja je tak, kakršen bi ga tudi sama rada imela | Želja po takšnem načinu življenja | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G64 | Veliko skrbi zase, gre v naravo, kuha, je z družino | Želja po takšnem načinu življenja | Primerjanje | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| G65 | Če nimam nobenega za se pogovarjat se začnem počutit zelo bedno | Beden občutek če ni nobenega za pogovor | Počutje | | Fizična stiska |
| G66 | da nimam nič za delat | Brezdelje če ni nobenega za pogovor | Počutje | | Fizična stiska |
| G66a | Potem samo spim | Zaspano | Počutje | | Fizična stiska |
| G67 | Verjetno me tudi te naprave bolj začnejo utrujat po določenem času | Utrujenost | Počutje | | Fizična stiska |
| G68 | začnejo me bolet roke od igranja igric | Bolečine v rokah | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| G69 | hrbet | Bolečine v hrbtu | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| G70 | me nekdo povabi ven in dobim priložnost, potem grem | Raje zunanja rekreacija | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| G71 | Raje grem ven | Raje zunanja rekreacija | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| G72 | Sem pa tudi že zavrnila prijatelje | Zavračanje druženja s prijatelji | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| G73 | pa kakšno športno dejavnost pa sem bila raje na telefonu | Zavračanje športne dejavnosti | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| G74 | Ja | Potrditev | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| G75 | če kaj ne znam zračunati potem pogledam kako se zračuna, Photomath pač | Uporaba Photomath | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G76 | potem sem res mela vedno vse domače naloge in tako | Goljufanje pri domačih nalogah | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G77 | In potem test sem pisala negativno, ker pač nisem nič znala | Slabi rezultati v šoli | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G78 | sem vse domače naloge goljufala | Goljufanje pri domačih nalogah | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G78a | me je učiteljica hvalila kako vse znam | Hvaljenje znanja s strani učiteljev | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G79 | na testu se je videlo, da ni bilo v resnici nobenega znanja | Na testu brez pravega znanja | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G80 | če se mi za test ne da prebrat celega učbenika, potem raje napišem na internet ključne snovi in pogledam če tam kaj dobim | Iskanje povzemanja šolske snovi na spletu | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G81 | Po navadi bolj na hitro razloženo | Iskanje hitrih razlag šolske snovi na spletu | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G82 | Ja | Potrditev | Tehnologija kot ovira | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G83 | pri učenju mi ga mama vzame | Mama preventivno odvzame telefon | Tehnologija kot ovira | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G84 | noče, da spet prepisujem z spleta | Mama ne želi, da se prepisuje s spleta | Tehnologija kot ovira | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G85 | da delam neke nepotrebne stvari | Ukvarjanje z nepotrebnimi stvarmi na spletu | Tehnologija kot ovira | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| G86 | Ne | Ni dovoljšnja ozaveščenost | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| G87 | Mogoče bi nas morali bolj opominjat | Potreba po večji ozaveščenosti | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| G88 | Tudi v šoli | Tudi v šoli premalo ozaveščanja | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| G89 | Staršem | Zaupanje staršem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| G90 | Sestri | Zaupanje sestri | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| G91 | Ne to pa ne | Zavrnitev šolske psihologinje | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| G92 | Ne bi delila z njo tako osebnih stvari, saj vem, da je s tem namenom tukaj za nas, ampak jaz vseeno ne bi | Stiske kot nekaj osebnega | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| H1 | Ja | Igranje računalniških iger | Računalniške igre | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H2 | Strelske | Strelske | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H3 | Športne | Športne | Vrsta iger | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H4 | Zabavno | Zabavno | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H5 | Prinašajo mi veselje | Veselo | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H6 | mir pred problemi | Mir pred problemi | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H7 | bi rekel, da me spravljajo v dobro voljo | Dobra volja | Splošno počutje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H8 | V stresnih situacijah sem bil v strelskih igricah | Strelske igrice prinašajo stres | Nelagodje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H9 | Ja. Dosti | Velikokrat | Pogostost | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H10 | That is the only reason why i do it | Umik od realnosti kot glavni razlog za igranje | Razlog | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H11 | Ker se mi ne da ukvarjat s šolo | Ko ni volje za šolsko delo | Razlog | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H12 | Ja | Beg iz realnega življenja | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| H13 | ker se mi ne da nič drugega delati | Ko ni volje za početi karkoli drugega | Razlog | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H14 | ko igram igrice občutim mir | Ob igranju iger občuten mir | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H15 | se nekako odklopim od vsega | Odklop od vsega | Pomen iger | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H16 | Zato mi je tudi toliko težje igro končati in iti dol | Zaradi možnosti odklopa težko prenehati z igranjem | Pomen iger | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H17 | Ja | Umik od realnosti kot ustrezno vedenje | Pomen iger | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H18 | Drugače, glede na moj način življenja bi padel v velik stres, | Brez iger bi glede na način življenja padel v velik stres | Pomen iger | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stika |
| H19 | Depresijo | Brez iger bi glede na način življenja padel v depresijo | Pomen iger | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stika |
| H20 | Če bi se vsak dan mogel soočiti z vsem stresom, ki ga dobiš na šoli | Pomaga pri soočanju s stresom v šoli | Pomen iger | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H21 | Zaradi tega čakam en dan prej in igram igrice | Odlašanje učenja | Razlog | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H22 | mi igrice pomagajo, da se odklopim od tega stresa, ki ga mam v življenju | Odklop od stresa v življenju | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H23 | Sem v nekem svojem svetu | Pobeg v svoj svet | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H24 | je pa tudi res, da potem se stresiram še v virtualnem svetu, takrat pa potem tudi igri končam | Ob stresu v virtualnem svetu igranje igre zaključi | Pomen igre | Umik od realnosti | Računalniške igre in duševna stiska |
| H25 | Ja če zmagam sem vesel | Po zmagi veselje | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| H26 | Če pa zgubim sem se sedaj naučil, da si rečem, da gremo naprej in da to ni nič kaj takega | Ob izgubi se ne sekira | Počutje po igranju | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| H27 | In potem sem se razjezil | Jeza | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| H28 | Pač zakričal | Kričanje | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| H29 | In pa tudi preklinjat začel | Uporaba grdih besed | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| H30 | Ja | Opaznost drugih | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| H31 | Ma ja v bistvu rečejo, da sem malo čuden | Drugi opišejo kot čudnega | Opaznost sprememb | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| H32 | Da sem živčen | Nervoznost | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| H33 | mama mi vsakič reče, da sem apatičen | Mama opazi apatičnost | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| H34 | Ampak to se mi zdi, da je samo če v igricah zgubljam | Ob izgubljanju v igricah | Agresivno vedenje | Spremembe v vedenju | Računalniške igre in duševna stiska |
| H35 | Glede šolskih obveznosti pa ovira | Poseganje iger med šolske obveznosti | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H36 | To pa ja ogromno | Potrditev poseganja | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H37 | Ampak je ne naredim zaradi tega ker morem igrati igrice | Ne opravljanje domačih nalog | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H38 | zaradi tega jo delam dosti bolj pozno, kot bi jo drugače | Prelaganje šolskih obveznosti | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H39 | Zato se tudi doma dostikrat skregamo | Zaradi iger doma prepiri | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H40 | ker mojim staršem gre to na živce | Igre živcirajo starše | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H41 | Mi pa zato dostikrat poberejo telefon za več dni | Starši za več dni poberejo telefon | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H42 | Ja to tudi ja | Krajšanje spanca | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H43 | Sem hodil pozno spat ja | Pozni odhodi v posteljo | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H44 | potem zjutraj je bil problem it v šolo | Težave z odhajanjem v šolo | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H45 | v šoli potem nisem sledil | Ne sledenje pouku | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H46 | sem bil zmatran in nisem imel nič od naslednjega dneva | Celodnevna utrujenost zaradi nespečnosti | Poseganje iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| H47 | Potem sem nehal, ker sem sam pri sebi spoznal kako mi to škoduje | Lastno spoznanje slabega vpliva | Poseganju iger v življenje | | Računalniške igre in duševna stiska |
| H48 | Se družimo po šoli | Druženje po šoli | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H49 | Gremo na kakšno igrišče | Na igrišču | V živo | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H50 | večino druženja ali prek socialnih omrežji | Večino druženja prek socialnih omrežji | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H51 | pa preko igric, ki jih skupaj igramo | Skupno igranje iger | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H52 | Mislim me niti ne moti toliko, saj se vidimo čez teden v šoli | Druženje prek tehnologije ustrezno, saj se v živo s prijatelji družijo v šoli | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H53 | Se mi zdi bolj na »komot« tako | Enostavnejši način druženja | Prek tehnologije | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H54 | Iskreno mi bolj paše tako, kar prek tehnologije. | Prek tehnologije | Ustreznejše preživljanje prostega časa | Preživljanje prostega časa | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H55 | Tako je | Potrditev prisotnosti naprav | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H56 | Am mogoče včasih se mi zdi, da so na telefonih več ku bi bilo treba | Družina veliko časa nameni napravam | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H57 | Recimo tata on je skozi gor, ker pač služba od njega tako zahteva | Oče na računalniku za potrebe službe | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H58 | Včasih tudi me zmoti med kosilo, ker je čas za nas, za družino | Moteča uporaba med kosilom, ko je čas za družino | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H59 | potem prejema neke klice in to me zmoti | Moteče prejemanje klicev med kosilom | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H60 | mama se zato dostikrat skrega s tatom, ker pravi, da mu je telefon bolj | Mama se prepira, da je očetu bolj pomemben telefon kakor družina | Prisotnost pametnih naprav v družini | | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | pomemben kot mi, družina | | | | |
| H61 | Ja. Dostikrat | Pogosto | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H62 | Počutil sem se zapostavljeno | Občutek zapostavljenosti | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H63 | Počutil sem se tako kot da me ne mara imet zraven, kljub temu, da je on hotel, da pridem jaz k njemu na obisk | Občutek kot da si ne želi družbe, kljub lastnemu povabilu | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H64 | in sem se počutil zelo zanemarjeno | Občutek zanemarjenosti | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H65 | kot da ga sem nepomemben | Občutek nepomembnosti | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H66 | Oz. da me ma za norca | Občutek, da te vleče za norca | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H67 | zato sem tudi prekinil odnos z njim, se ne druživa več | Prekinitev odnosa | Uporaba telefona v družbi | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H68 | pomaga pri tem za odnose s tistimi, ki so bolj iz oddaljenih krajev | Ohranjanje stikov z nekom, ki živi daleč | Prednosti odnosov prek tehnologije | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H69 | S tistimi, ki bi se maksimalno lahko dobil drugače dvakrat na teden, ali pa niti to ne | Ohranjanje stikov z nekom, ki živi daleč | Prednosti odnosov prek tehnologije | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H70 | je kar prednost če si lahko pišeš prek socialnih omrežji | Komunikacija prek socialnih omrežji | Prednosti odnosov prek tehnologije | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H71 | se lahko nekdo pretvarja, da je nekaj kar v resnici ni | Pretvarjanje, da si nekaj kar v resnici nisi | Slabosti odnosov prek tehnologije | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H72 | Ali pa se bo eden delal pameten preko interneta in ti rekel nekaj kar si v živo ne upa | Pretvarjanje, da si nekaj kar v resnici nisi | Slabosti odnosov prek tehnologije | | Socialna stiska in medosebni odnosi |
| H73 | Jaz bi rekel, da da nekim ljudem, ki nimajo neke moči v | Izražanje moči preko interneta | Slabosti odnosov prek tehnologije | | Socialna stiska in medosebni odnosi |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | realnem življenju, moč preko interneta | | | | |
| H74 | Šport | Šport | Vsebina | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H75 | mi je všeč | Lastni interes | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | |
| H76 | je zanimivo | Zanimivost | Razlog | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H77 | Me recimo spodbuja, da tudi sam več telovadim | Spodbuja k telovadbi | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H78 | skrbim za svoj izgled | Skrb za svoj izgled | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H79 | Postavo | Skrb za svojo postavo | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H80 | Ja nogometaše pač | Nogometaši | Vsebina | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H81 | Ja precej | Precej | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H82 | da zgledujem preko nekega stila, pač mode | Stil, moda | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H83 | Aktivnosti | Aktivnosti | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H84 | Telovadim, ker bi tudi jaz rad imel tako fizično moč | Želja po boljši fizični moči | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H85 | kondicijo | Želja po taki kondiciji | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H86 | in mišice | Želja po takšnih mišicah | Zgled | Vzor na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H87 | Njihove slike, ki sem jih videl na spletu so me pripravile do tega, da sem začel hujšat | Hujšanje | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |
| H88 | in telovadit | Telovadba | Vpliv | Spremljanje vsebin na spletu | Čustvena stiska in socialna omrežja |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| H89 | Am glava me boli | Glavobol | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| H90 | Po daljšem času uporabe se počutim praznega | Prazen občutek | Počutje | | Fizična stiska |
| H91 | se počutim kot da sem nekaj zgubil v smislu kaj sem jaz delal tukaj 6 ur | Zapravljanje časa | Počutje | | Fizična stiska |
| H92 | med drugim sem zamudil čas za učenje | Zamujen čas za učenje | Počutje | | Fizična stiska |
| H93 | po končanem ko grem spat se počutim zelo slabo | Slab občutek | Počutje | | Fizična stiska |
| H94 | Stresirano | Stres | Počutje | | Fizična stiska |
| H95 | se nisem učil za spraševanje za jutri | Zamujen čas za učenje | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| H96 | in če tehnologije ne bi bilo bi bilo tudi v redu | Bolje bi bilo brez tehnologije | Počutje | | Fizična stiska |
| H97 | Če bi se več učil, namesto bil na telefonu bi to bilo tudi veliko boljši | Ustrezneje, da bi se več učil in bil manj na telefonu | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| H98 | da zaradi tehnologije » zabušavam v lajfu | Zaradi tehnologije nima nič od življenja | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| H99 | se mi roka zamravljinči | Mravljinčenje | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| H100 | Mezinec na levi roki se mi je uvil od držanja telefona | Zaradi držanja telefona deformiran prst | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| H101 | in pomeni, da moram nekaj spremenit počasi | Potreba po spremembi ustrezne uporabe | Uporaba | | Fizična stiska |
| H102 | Če držim dosti časa telefon v rokah me začne mišica tudi bolet | Bolečine v mišicah | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| H103 | imam težke noge in me bolijo | Bolečine v nogah | Telesno nelagodje | | Fizična stiska |
| H104 | Drugače pa sem opazil, da se mi začne tudi vrteti | Vrtoglavica | Telesna nelagodje | | Fizična stiska |
| H105 | tako slabo se tudi kdaj počutim | Slabo počutje | Počutje | | Fizična stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| H106 | Bolj izčrpano kot pa napolnjeno z energijo | Bolj izčrpano kot pa napolnjeno z energijo | Počutje | | Fizična stiska |
| H107 | Ne to pa ne morem nič reči | Zanikanje | Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti | | Fizična stiska |
| H108 | Ja definitivno | Potrditev | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H109 | sem nalogo naredil preko interneta | Domače naloge s pomočjo interneta | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H110 | Ampak preko aplikacije photomath | Uporaba photomath | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H111 | tudi spise za slovenščino dostikrat naredim preko umetne inteligence | Spisi za slovenščino preko umetne inteligence | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H112 | Uporaba e-asistent | Uporaba e-asistent | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H113 | PowerPoint | Uporaba PowerPoint | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H114 | Ne zdi se mi ustrezno | Zavedanje tega kot slabost | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H115 | vem, da od tega ne nič odnesem | Zavedanje, da od tega ni koristi | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H116 | zdi da na splošno šola ni dosti kaj uporabna tako da mislim, da si to lahko privoščim | Neuporabnost šole | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H117 | predvsem zanašal na svoje bližnje | Nanašanje na šolsko pomoč svojih bližnjih | Uporaba tehnologije v šolske namene | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H118 | Ja | Potrditev oviranja | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| H119 | potem si tko še nadaljnje 4 ure gor | Se lahko zamotiš za veliko časa | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| H120 | propade na koncu za tisti dan celo učenje | Prestavljanje učenja | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |

| KODA | IZJAVA | POJEM | KATEGORIJA | NAD-KATEGORIJA | TEMA |
|---|---|---|---|---|---|
| H121 | Zato dostikrat telefon dam kam drugam | Pospravljanje telefona na ustrezno mesto | Tehnologija kot ovira | | Akademska stiska |
| H122 | Zato ker mislim, da če ne bi bilo tehnologije bi dosti več dali na svojo izobrazbo | Če ne bi bilo tehnologije bi več dali na svojo izobrazbo | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H123 | se nanašali bolj nase | Če ne bi bilo tehnologije bi se nanašali bolj nase | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H124 | tudi na splošno menim, da bi bilo manj problemov | Če ne bi bilo tehnologije bi bilo na splošno manj problemov | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H125 | Definitivno spodbuja mojo lenobo | Spodbuja lenobo | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H126 | ker dosti stvari bi moral jaz narediti po svoji pameti pa jih ne | Ne razmišljaš po svoji pameti | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H127 | ker je lažje prepisat preko interneta, ker je pač lažja možnost | Prepisovanje z interneta lažja možnost | Slabost | Tehnologija pri učenju | Akademska stiska |
| H128 | Ja bi rekel, da sem še kar ozaveščen o slabih plateh | Zavedanje slabih plati | Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije | | Prejemanje pomoči |
| H129 | Prvo na moje starše | Zaupanje staršem | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| H130 | Da mi dajo neko omejitev | Postavljanje omejitev | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| H131 | skrijejo telefon na splošno | Skrivanje naprave | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| H132 | Če pa ne bi zaleglo bi se pač moral pogovoriti z nekim strokovnjakom | V končni fazi pogovor s strokovnjakom | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| H133 | ne pa v kontekstu neke tehnologije | Zavrnitev šolske psihologinje | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| H134 | se mi zdi bolj osebna zadeva | Stiske kot nekaj osebnega | Zaznavanje stisk pri sebi | | Prejemanje pomoči |
| H135 | Koncept Tiktoka je zelo zasvoljil | Zasvoljiv koncept TikToka | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |
| H136 | ena najbolj zasvoljivih reči, kar jih je človek lahko naredil | Tiktok kot ena izmed najbolj zasvoljivih stvari | Splošno mnenje | | Prejemanje pomoči |

## 8.5. Priloga D: Osno kodiranje intervjujev A - H

**Računalniške igre in duševna stiska**

Računalniške igre

Igranje računalniških iger (A1), (B1), (C1), (D1), (E1), (F1), (G1), (H1)

Igranje s sorojenci (D3), (F4)

Igranje skupaj s sošolci (F8)

Pogostost igranja

Skoraj vsakodnevno (A2), (C3)

Ob brezdelju (A3)

Manj čez teden (B2)

Več med vikendom (B3), (E2)

Veliko (C2)

Redko (D2)

Trikrat na teden (E3)

Petkrat na teden (G2)

Vrsta iger

Strelske (A4), (B4), (C5), (H2)

Agresivne (B5)

Nasilne (C4), (F3), (F10)

Opremljanje notranjih prostorov (D5)

Postavljanje pohištva (D6)

Kreativne (D11)

Vsakič drugače (E4), (G3)

Živalske (F2), (F11)

Zabavne (G4)

Športne (H3)

Splošno počutje

Jeza ob izgubljanju (A5)

Veselje ob zmagovanju (A6), (G12)

Navdušenost ob zmagovanju (A7)

Ponos ob zmagi (G13), (F7)

Sproščeno ob zmagovanju (F6)

Sprostitev ob igranju mirnih iger (E5)

Jeza ob igranju akcijskih iger (E6)

Dobro počutje ob igranju želenih iger (D9)

Ne občuti stresa, zato, ker ne igra neustreznih iger (D13)

Pobeg v svoj svet (B6)

Pozabiš vse težave (B7)

Mir pred problemi (H6)

Odklop od resničnega sveta (B8)

Sprostitev (C6), (D10), (F12)

Pomiritev (D12)

Zmožnost narediti nekaj kar ne moreš storiti v pravem življenju (C7)

Pritegnitev (C30)

Zanimivost (C31)

Otežen občutek za igranje pri igrah za katere ni interesa (D7)

Igranje iger s sorojenci za katere ni lastnega interesa (D8)

Stres (F9)

Mešani občutki (E7)

Napeto (F5)

Veselo (G5), (H5)

Igranje skupaj s prijatelji zabavneje (G6)

Zabavno (H4)

Dobra volja (H7)

<u>Nelagodje</u>

Stres (A8), (B9), (E12)

Napetost (A10)

Adrenalin (A11)

Slabše počutje zaradi časa posvečenega igranju igric (B11)

Slabše počutje zaradi ne posvečanja šolskim obveznostim (B12)

Občasen občutek nemira zaradi igre (C8)

Rahel občutek nervoze (C9)

Jeza (C10), (E8)

Kričanje (E9), (E10), (E11)

Razbijanje srca (E14)

Ob igranju strelskih iger (G8)

Ob zmagi drugih postane jezna (G9)

Ob zmagi drugih postane slabe volje (G10)

Strelske igre prinašajo stres (H8)

<u>Trenutek občutja negativnih občutkov</u>

Pred zmago (A9), (E13)

Ob nedoseganju želenega (B10)

***Umik od realnosti***

Pogostost

Velikokrat (A12), (B13), (D14), (F13), (H9)

Nikoli (C11), (E15), (G11)

Razlogi

Ob prepiru s starši (A13), (B19), (F15)

Ko je veliko dela v šoli (B14)

Slaba ocena v šoli (B18), (F14),

Ob slabi volji (D16)

Med pavzo učenja (D17)

Mama zahteva, da je najprej narejeno tisto, kar je treba (G11a)

Umik od realnosti kot glavni razlog za igranje (H10)

Ko ni volje za šolsko delo (H11)

Ko ni volje za početi karkoli drugega (H13)

Odlašanje učenja (H21)

Pomen igre

Odmik od problemov (A16)

Možnost umika iz realnega sveta (B15)

Zavedanje umika kot slabost (B16)

Pozabiš vse težave (B17), (D19)

Pobeg v svoj svet (B20), (H23)

Reši veliko težav (D20)

Odklop od vsega (H15)

Zaradi možnosti odklopa težko prenehati z igranjem (H16)

Beg iz realnega življenja (H12)

Otežena razlaga (A14)

Osredotočenost na igro in nič drugega (A15)

Da si lahko kjerkoli in kadarkoli (C32)

Način sprostitve (D15)

Igre pozitivno prispevajo k počutju (D18)

Brat misli, da živi v igrah ne pa v realnem svetu (F31)

Mama meni, da imajo igre prevelik vpliv (G17)

Hitra zatopljenost v igro (G18)

Ob igranju iger občuten mir (H14)

Brez iger bi glede na način življenja padel v depresijo (H19)

Pomaga pri soočanju s stresom v šoli (H20)

Odklop od stresa v življenju (H22)

Ob stresu v virtualnem svetu igranje igre zaključi (H24)

Igre ne predstavljajo večjega pomena (D4)

Ne predstavlja pobega iz realnega sveta (C12)

***Spremembe v vedenju***

Počutje po igranju

Drugačno počutje (B21), (F16)

Otežen opis (B22), (F18)

Čudno počutje (F17)

Utrujenost (B23)

Izčrpanost (B24)

Nervoznost (B25)

Ni izboljšanega počutja (B26)

Opaženo boljše počutje samo med igranjem igric (B27)

Boljše počutje po igranju (D21)

Po zmagi v igri še cel dan dobre volje (G14)

Po zmagi veselje (H25)

Konec igranja na željo drugih (E30)

Ob izgubi v igri pokvarjen cel nadaljnji dan (G15)

Ob izgubi v igri zbita motivacija za katerokoli nadaljnje delo (G16)

Po igranju še nekaj časa v svetu igre (G19)

Ob izgubi se ne sekira (H26)

Opaznost sprememb

Nevednost drugih (A21), (C22)

Mama (B28), (F19)

Lastno opažanje (C13)

Opaznost drugih (E21), (H30)

Pri sebi ni opaženih sprememb (E31)

Starši opazijo konfliktnost (E32)

Starši opazijo sitnost (E33), (F21)

Starši opazijo živčnost (F20)

Drugi opišejo kot čudnega (H31)

Mama opazi apatičnost (H33)

Agresivno vedenje

Jeza (A19), (B30), (E27), (H27)

Kričanje (F29), (G20), (H28)

Kričanje ob izgubljanju (F23)

Skoraj razbit računalnik (A17)

Udarec (A20)

Udarjanje predmetov (B31)

Uničevanje predmetov (B37)

Metanje predmetov (E18)

Uničevanje vrednostih predmetov (E19)

Metanje stvari na tla (E17), (E22)

Preventiven odmik pomembnejših predmetov, ki bi se lahko razbili (E20)

Opaženo uničevanje predmetov pri prijateljih (C16)

Zanikanje uničevanja predmetov (C15)

Igranje agresivnih igric kot vzrok (B29)

Z mislimi še vedno v igrici (B32)

Projekcija agresivnega vedenja na družinske člane (B33)

Zanikanje fizičnega nasilja (B34)

Uporaba grdih besed (B35), (H29)

Zavijanje z očmi (B36)

Agresija (C14)

Pogosto (E16)

Udarjanje s pestjo ob mizo (E23)

Strah družine, da gre za samo poškodovanje (E24)

Jeza staršev, da izpade povzročajo igre (E25)

Ne zmožnost samokontrole (E26)

Želja po akciji (E28)

Zavedanje neustreznosti vpliva igric (E29)

Ob igranju iger s sorojenci (F22)

Brat potreboval strokovno pomoč (F24)

Brat imel težave z odvisnostjo (F25), (F27)

Ni bila potrebna strokovna pomoč (F26)

Brat ima izpade zaradi ločitve od naprav (F28)

Brat izsiljuje z uničevanjem stvari za pridobitev nazaj svoje naprave (F30)

Ob izgubljanju v igricah (H34)

Smrt v igri (A18)

Nervoznost (H32)

<u>Poseganje iger v življenje</u>

a) Šola

Poseganje iger med šolske obveznosti (B38), (F33), (H35)

Manjša produktivnost v šoli (B44)

Ne sledenje pri pouku (G24), (H45)

Padanje ocen (G25)

Težave z odhajanjem v šolo (H44)

Nevednost, da je padanje ocen povezano z igranjem igric pozno v noč (G26)

Ne opravljanje domačih nalog (H37)

Pozabljanje na šolske obveznosti (F34)

Prelaganje šolskih obveznosti (H38)

b) Spanje

Poseganje iger v spalno rutino (B39), (C24)

Krajšanje spanca (H42)

Pozni odhodi v posteljo (H43)

Celodnevna utrujenost zaradi nespečnosti (H46)

Igranje igric s soigralci iz drugih časovnih razlik (B41)

Časovno usklajevanje z soigralci pozno v noč (B42)

Ni dovoljenja za igranje pozno v noč (E34)

Igranje iger pozno v noč kot del rutine (G28)

Igranje iger pozno v noč (G22)

Neprespanost (G23)

Na telefonu se zvečer vzpostavi omejitev (E38)

Mama pred spanjem vzela računalnik (G29)

Dokler ni bilo vzpostavljane omejitve je bilo igranje iger prisotno do jutranjih ur (E39)

c) Odnosi

Kontrola matere (A24), (G30)

Nevoljnost za druženje s prijatelji (C25)

Igranje iger pomembnejše od druženja s prijatelji (C26)

Jeza mame (F35)

Igre živcirajo starše (H40)

Starši za več dni poberejo telefon (H41)

Zaradi iger doma prepiri (H39)

Starši namestili Family link (E35), (E41)

Starši kontrolirajo čas preživet na telefonu (E36)

Starši kontrolirajo vsebine na telefonu (E37)

Starši iz jeze postavili omejitev na telefonu (E40)

d) Drugo

Zanikanje poseganja (A22)

Potrditev poseganja (C23), (F32), (G21), (H36)

Čas tudi za druge aktivnosti (A23)

Trenutno izboljšanje stanja (B40)
Spoznanje o zmotnem vedenju (B43)
Pomoč družinskih članov (B45)
Pomoč strokovne službe (B46)
S pomočjo stroke spoznavanje napačnih dejanj (B47)
Umik od igre (C17)
Lastno spoznanje slabega vpliva (C18), (C20), (H47)
Prenehanje igranja nekaterih igric (C19)
Škodljivost agresivnih iger (C21)
Težava z odklopom iz računalnika (C27)
Igranje iger pomembnejše od športne aktivnosti (C28)
Igranje iger pomembnejše od drugega (C29)
Igranje iger kot nekaj normalnega (G27)
Zavedanje tega kot problem (G31)

**Socialna stiska in medosebni odnosi**

***Preživljanje prostega časa***

V živo (A30)

Druženje po šoli (A25), (H48)
Druženja potekajo v šoli (F36)
Obisk trgovine (A26)
Na pijači (A27)
Na igrišču (A28), (H49)
Skupno ustvarjanje (D28)
Skrb za konja skupaj z prijateljico (F37)
Kuhanje s prijateljico (G37)

Zvečer (B48)
Konec tedna (B49)
Več videvanja v času počitnic (B50)
Kopanje in druženje (B51)
Kopanje v poletnih časih (B52)
Druženje v zimskih časih (B53)
Zbiranje na določenem mestu (C33)

Pogovori o manj osebnih temah (C40)
Pogovori o zanimivih tematikah, ki jih drugi ne vedo (D26)
Pogovor o praktičnih stvareh (D27)
Pogovor (E42), (G32)
Pogovarjanje o novicah (A29)

Več možnih aktivnosti (G36)

Prek tehnologije

Preko Discorda (A31), (C34)

Skupno igranje iger (A32), (C37), (D23), (H51)

Klic (B54), (E43), (G33)

Klic s prijateljico s katero živita daleč (F38)

Klic ob slabem vremenu (G34)

Za šolske obveznosti (B55), (B57), (D31), (E44)

Bolj čez teden (B56)

Porast druženja med korono (B58)

Za druženje (C35), (D24), (D32)

Ne zadovoljiv način druženja (B59), (B60)

Občutek depresije zaradi ne videnja v živo (B61)

Zaznavanje sebe kot čudnega (B62)

Globlji pogovori (C36)

Sprostitev (C38)

Zaupni pogovori (C39)

Prostega časa ne rad preživlja na ekranih (D22)

Poročanje o nujnih novicah (D30)

Nezanimivo (E46)

Druženje prek tehnologije samo če ni druge možnosti (F39), (F44)

Manj učinkovito (F40)

Prek videoklica ni mogoče početi takih stvari kot jih lahko v živo (F42), (F43)

Večino druženja prek socialnih omrežji (H50)

Druženje prek tehnologije ustrezno, saj se v živo s prijatelji družijo v šoli (H52)

Enostavnejši način druženja (H53)

Ustreznejše preživljanje prostega časa

V živo (A33), (C41), (D25), (D28), (E45), (F41), (G35)

Prek tehnologije (H54)

Prisotnost pametnih naprav v družini

Potrditev prisotnosti naprav (A34), (D34), (E48), (F45), (H55)

Zanikanje oviranja naprav (A35), (C42), (G38)

Potrditev oviranja naprav (B63), (C45), (D37)

Nasvet osebi po odložitvi naprave (B64), (C47)

Preusmeritev v druge aktivnosti (B65)

Nervoza (C43), (F49)

Občutenje jeze (C47), (E70)
Nisi deležen ustrezne pozornosti (D39)
Pretvarjanje, da se med seboj poslušaš (D41)
Zaradi uporabe naprav preslišiš pogovor (D42)
Občutek zapostavljenosti (D43), (E64)
Občutek nevidnosti (D44)
Mama uporablja naprave v mejah normale (F74)
Ustrezno za potrebe službe (G42)
Oče na računalniku za potrebe službe (E49), (E58), (H57)
Mama veliko na socialnih omrežjih (E50)
Brat raje na telefonu kakor se druži (E51)
Mamino preživljanje časa na telefonu je moteče (E52), (E54)
Mama se ob neuporabi telefona počuti slabo (E53)
Mama ne namenja ustrezne pozornosti (E55)
Želja biti bolj v stiku s svojo družino (E56)
Družina veliko časa nameni napravam (E57), (E66), (H56)
Naprave zmanjšujejo čas, ki bi ga kot družina lahko preživeli skupaj (E60)
Nerazumevanje mame, ki preživlja veliko časa na socialnih omrežjih (E62)
Prošnja po neuporabi naprav (E63)
Občutek, da je splet zanimivejši kakor posvečanje družini (E65)
Mama veliko objavlja na socialnih omrežjih (E67), (F73)
Mama objavlja na spletu, da se lahko pohvali pred drugimi (E68), (E71)
Nepristnost objave na Facebooku (E69)

Z družino dobri medosebni odnosi (E59)
Uporaba naprav razumljiva za službo (E61)
Družina si nameni skupen čas (G39), (G41), (G43)
V družini naprave nimajo višje vrednosti (D35), (G40)
Sprehod v naravi bolj pomemben od tehnologije (D36)

Moteč dejavnik med obroki (D38)
Moteče prejemanje klicev med kosilom (H59)
Moteča uporaba med kosilom, ko je čas za družino (H58)
Uporaba naprav ob določenih okoliščinah je nezaželena (D40)

Slab medosebni odnos z očetom (F51)
Brat in oče se pogovarjata o igrah (F52)
Brat in oče globlji odnos (F53)
Oče omejuje uporabo telefona (F61), (F65)
Mama odvzame telefon iz razloga (F62), (F98)

Zaradi uporabe naprav ne opravi drugih obveznosti (F63)

Starši otroku za zgled (F68)

Krivica, da oče omejuje uporabo telefona otroku če je sam neprestano gor (F69)

Zmoten princip omejevanja naprav otrokom v kolikor so starši veliko na napravah (F71)

Nezadovoljstvo z uporabo telefona med člani družine (C44)

Oče veliko časa nameni napravam (F46)

Oče na računalniku za potrebe službe (F47)

Oče veliko igra igrice (F48)

Oče več časa nameni napravam kot družinskemu življenju (F50)

Očetovo igranje iger je otročje (F54)

Oče na računalniku za potrebe službe (F55)

Oče prosti čas nameni igranju igric (F56)

Pogovor z mamo glede očetove uporabe naprav (F59)

Mama se prepira, da je očetu bolj pomemben telefon kakor družina (H60)

Mama se strinja o očetovi neustrezni uporabi naprav (F60)

Oče več časa nameni napravam kot družinskemu življenju (F64), (F66), (F67), (F72)

<u>Uporaba telefona v družbi</u>

Pogosto (B66), (C48), (D45), (F74), (G44), (H61)

Ustreznost zgolj v primeru, da gre za skupno aktivnost na telefonu (C55)

Jeza (A36)

Živciranje (C49)

Nevljudno (C50)

Nezadovoljstvo (D48)

Moteče (A38), (C56), (F78)

Občutek, da ne obstajaš (G46)

Občutek zapostavljenosti (H62)

Občutek kot da si ne želi družbe kljub lastnemu povabilu (H63)

Občutek zanemarjenosti (H64)

Občutek nepomembnosti (H65)

Občutek, da te vleče za norca (H66)

Sekiranje, da si dolgočasen (E74), (D49), (G47)

Občutek ne pridobivanja pozornosti (E76)

Ustreznejše druženje vseh članov (A39), (C57)

Občasna umaknitev vseh prisotnih telefonov (A40)

Nasvet osebi po odložitvi naprave (B67), (E73), (E75)

Odvzem naprave (B68), (C51), (A37), (F79)

Skrivanje naprave (C52)

Želja, da prijatelji v družbi ne uporabljajo telefona (C53), (F80)

Izražanje želje po druženju brez naprav (D51)
Uporaba telefona ko si sam (C58)

Kvarjenje druženja (C54)
Razumljivo v primeru, da tema pogovora ni zanimiva (D46)
Uporaba razumljiva v primeru drugih opravkov (D47)
Zavedanje o težavnosti spremembe (D50)
Zavzemanje za interese vseh v družbi z namenom, da ne uporabljajo telefona (D52)
Zavzemanje za druge, da ne občutijo izločenosti (D53)
Lastno sekiranje, ko nekdo uporablja telefon (D54)
Miselna odsotnost (E72)
Ne upoštevanje želje po odložitvi telefona (E73a), (E77)
Prijateljice med pogovorom gledajo v ekran (F76)
Ne poslušanje pogovora (F77), (G45)
Prekinitev odnosa (H67)

***Tehnologija v pomenu odnosov***

Slabosti odnosov prek tehnologije

Ni občutka večje povezanosti (A41)
Razlike z druženjem prek tehnologije in druženjem v živo (A42)
Več dogajanja v živo (A43)
Ni možnosti počenjanja neumnosti (A44)
Manj možnih dejavnosti (A45)
Ni opaženih pozitivnih učinkov tehnologije na odnose (A46)
Odvisnost kot slabost (A47), (C61), (D59)
Bedno (A48)
Dolgčas (A49)
V živo bolj zabavno zaradi bedarij (A50)
Uporabniki že mlajši otroci (B72), (B73)
Zaznavanje razlik med sedanjimi in mlajšimi generacijami (B74)
Problematika vsebine igric (B75)
Neprimerna starost otrok ob uporabi (B76)
Ne soočanje z realnostjo (C62)
Življenje v svojem virtualnem svetu (C63)
Ne zmožnost delovati v realnem življenju (C64)
Prekomerna uporaba naprav škoduje možganom (C65)
Se prek spleta predstavljaš kot nekaj kar nisi (C66), (C68)
Slaba izkušnja s spletom (C67)

Prekomerna uporaba zaslonov ni zaželena (D60)

Več slabosti kakor prednosti (D62), (E78), (E81)

Pomembnost objav (E79)

Večja pozornost na tem kaj je objavljeno na spletu, kakor je v resničnem življenju (E80)

Si prek telefona vse poveš, da zmanjka komunikacije v živo (F86), (G52)

Tratenje časa na socialnih omrežjih (F87)

Brez drugih interesov (F88)

Ne preživljaš toliko časa zunaj (F89)

Manj druženja (F90)

Razmišljanje in pogovarjanje zgolj o tem kar je na socialnih omrežjih (F91)

Prekomerna uporaba telefonov (G51)

Pretvarjanje, da si nekaj kar v resnici nisi (H71), (H72)

Izražanje moči preko interneta (H73)

Prednosti odnosov prek tehnologije

Klic ob nevednosti (B69)

Takojšnja možnost razrešitve medsebojnih nesoglasji (B70)

Kadarkoli povezan (B71), (C59), (F85)

Prihranitev časa v komuniciranju (C60)

Hitro pridobivanje šolskega gradiva (E82)

Ohranjanje stikov z nekom, ki živi daleč (F81)

Možnost sprotnega komuniciranja (F82), (G48)

Pošiljanje šolskih zapiskov (F83)

Pošiljanje posnetkov (F84)

Lahko ponudiš pomoč (G49)

Razlaganje šolske snovi (G50)

Ohranjanje stikov z nekom, ki živi daleč (H68), (H69)

Komunikacija prek socialnih omrežji (H70)

**Čustvena stiska in socialna omrežja**

***Spremljanje vsebin na spletu***

Uporaba socialnih omrežji

Tiktok (B77), (C70), (D63), (G53)

Facebook (B78)

Instagram (B79), (D64)

Discord (B80)

Snapchat (C69), (E83), (F97)

Pinterest (D65)

Youtube (E84)

Starši blokirali uporabo socialnih omrežji (F92)

Starši menijo, da so socialna omrežja nevarna (F93)

Nevarna uporaba Tiktok-a (F94), (F99)

Namestitev aplikacije Parents Control (F95)

Določen screentime za aplikacije (F96)

Oče prepovedal uporabo Tiktoka (F100)

Vsebina

Spremljanje avtomobilov (A51)

Mehaniki (B81)

Motivacija (C71)

Disciplina (C72)

Fitnes (C73)

Predlogi za delo na sebi (C75)

Fitneserji (C78), (C87)

Oblikovanje (D66)

Notranji prostori (D67)

Korejski pop (E85)

Anime (E86)

Jahalni klub (F101)

Kuhanje (G54)

Šport (H74)

Razlog

Zanimivost (A52), (H76)

Delovanje (A53)

Lastni interes (B82), (C74), (H75)

Učenje za prihodnost (B83)

Učenje za izobrazbo (B84)

Pritegnitev za delo na sebi (C76)

Nasveti za izboljšanje postave (C79)

Sprememba fizičnega izgleda (C84)

Sprememba počutja (C85)

Želja biti notranja oblikovalka (D71)

Želja o znanju arhitekture (D72)

Želja biti v azijski kulturi (E87)

Spodbuditev spremljanja azijske kulture s strani sorodnikov (E88)

Sledenje svojemu življenjskemu cilju (E89)

Spremljanje načina življenja s katerim se poistoveti (E90), (G60)

Želja, da bo nekoč tudi sama bila na tekmah konjski dirk (F102)

Spremljanje vsebin v času ločitve staršev (F103)

Za oporo v težkih časih (F104)

Spremljanje vsebine kot nekaj kar pomaga premagovati osebno krizo (F105)

Želja obiskovati kuharsko šolo (G55)

Učenje za prihodnost (G56), (G57)

Želja biti nekoč dobra kuharica (G59)

Primerjanje

Ni slabega počutja (A55)

Želja biti podoben fitneserjem (C80)

Se primerja (C81), (G62)

Primerjanje z drugimi zdaj ni več toliko prisotno (C82)

Dopovedovanje, da s telovadbo lahko doseže telo fitneserja (C83)

Zavedanje, da je primerjanje neustrezno (C86)

Želja po takšnih avtomobilih (A54)

Sprejemanje samega sebe (D74)

Ni želje po primerjanju in iskanju podobnosti (D75)

Zavedanje, da je vsak drugačen s svojimi cilji in interesi (D76)

Opazi podobnosti s seboj in drugimi (G62)

Želja po takšnem načinu življenja (G63), (G64)

Vpliv

Ureditev fitnesa doma (C77)

Pogosto preoblikovanje domačega pohištva (D68)

Ideje na spletu spodbudijo spreminjanje domačega pohištva (D69)

Dekoracija notranjega prostora (D70)

Večji trud za ocene (E91)

Spremljanje vsebin spodbudilo ukvarjanje s plesom (E92)

Razmišljanje o plesni avdiciji (E93)

Želja po ustanovitvi plesne kariere (E94)

Spoznavanje novih prijateljev (F106)

Želja po jahalni karieri (F107)

Spodbuja k telovadbi (H77)

Skrb za svoj izgled (H78)

Skrb za svojo postavo (H79)

Hujšanje (H87)

Telovadba (H88)

***Vzor na spletu***

Vsebina

Mehaniki (B85)

Trenerka konjev (F109)

Prejemnica Michelinove zvezdice (G58)

Nogometaši (H80)

Količina

Veliko (A56), (B88)

Posebno spremljanje enega (A57), (E95)

Učenje

Učenje mlajših generacij delanja z denarjem (A58)

Pri zdajšnji starosti (A59)

Nepomembnost šole (A60)

Uspeti v življenju brez šole (A61)

Pridobivanje nasvetov (B86)

Učenje motoričnih spretnosti (B87)

Vzpostavljanje začetka karierne poti (E96)

Kako ohranjati uspešnost kariere (E97)

Analiziranje gibov in potez trenerk konjev (F108)

Zgled

Precej (A62), (H81)

Jeza zaradi ne posvečanja šoli (A63)

Uspeti brez dela (A64)

Fitnes življenjski slog (C88)

Spremljanje, a ne zgled (D73)

Žeja po podobni karieri (E98)

Stil, moda (H82)

Aktivnosti (H83)

Želja po boljši fizični moči (H84)

Želja po kondiciji (H85)

Želja po mišicah (H86)

**Tema: Fizična stiska**

Počutje

Beden občutek ob daljši uporabi (A65)

Želja po počitku (A66), (E108), (F112)

Telesna bolečina (A67)

Hitro naveličanje (B89)

Moteče ob daljši uporabi (D78)

Sitnost (D79)

Živčnost (D80), (E109)

Utrujenost (E100), (F111), (G67)

Zaspano (F110, (G66a)

Beden občutek če ni nobenega za pogovor (G65)

Brezdelje če ni nobenega za pogovor (G66)

Prazen občutek (H90)

Zapravljanje časa (H91)

Zamujen čas za učenje (H92)

Slab občutek (H93)

Slabo počutje (H105)

Stres (H94)

Bolje bi bilo brez tehnologije (H96)

Bolj izčrpano kot pa napolnjeno z energijo (H106)

Uporaba

Kratek čas (B90)

Delanje odmorov (B91)

Ob daljši uporabi čim hitrejša odklopitev (D77)

Neprestano iskanje nekaj kar bi bilo zanimivo (E101)

Nasvet mame po sprotnem raztezanju (E104)

Vmesne gibalne vaje (E105)

Ni oseba ki ima rada tehnologijo (D81)

Raje uporablja ročne spretnosti (D82)

Telesno nelagodje

Bolečine zaradi neustrezne programske opreme (B92)

Bolečine v rokah (B93), (F113), (G68)

Bolečine v zapestju (B94)

Glavobol (C89), (D83), (H89)

Bolečine v hrbtu (C90), (D84), (E102), (G69)

Trzanje oči (C91)

Težave s hrbtenico (E103)

Solzenje oči (E106)

Morebitna pridobitev očal zaradi gledanja v zaslon (E107)

Mravljinčenje (F114), (H99)

Zaradi držanja telefona deformiran prst (H100)

Bolečine v mišicah (H102)

Bolečine v nogah (H103)

Vrtoglavica (H104)

Zmanjševanje interesa za druge aktivnosti

Potrditev (C92), (E110)

Zanikanje (D85), (F115), (H107)

Izpuščanje treninga (C93)

Spoznanje, da je zdaj boljše (C94)

Zavedanje tega kot slabost (C95)

Raje zunanja rekreacija (D86)

Ni interesa za odhod iz hiše (E111)

Raje preživi čas na telefonu kakor zunaj (E112)

Skupno druženje s prijatelji na telefonih boljše od zunanje rekreacije (E113), (E114)

Starši spodbujajo zunanjo aktivnost brez uporabe telefona (F116)

Raje zunanja rekreacija (G70), (G71)

Zavračanje druženja s prijatelji (G72)

Zavračanje športne dejavnosti (G73)

Čas raje preživet zunaj kakor na telefonu (F70)

**Akademska stiska**

***Tehnologija pri učenju***

Uporaba tehnologije v šolske namene

Zanikanje (B95), (E115)

Potrditev (C96), (G74), (H108)

Kot prednost (A70)

Kot slabost (B100)

Uporaba ChatGtp (A68), (C97)

Uporaba Photomath (A69), (B96), (C102), (G75), (H110)

Ne zanesljivost Chatgtp (B97), (B98), (B99)

Zavedanje tega kot slabost (C98), (H114)

Enostavneje (C99)

Tehnologija opravi delo namesto tebe (C100)

Ni potrebno lastno razmišljanje (C101)

Ni volje po lastnem računanju (C103)

Uporaba tehnologije kot rešitev (C104)

Iskanje informacij (D87)

Uporaba Wikipedije (D88)

Uporaba forumov (D89)

Ne uporaba Chat Gtp (D90), (F117)

Uporaba spletne učilnice na zahtevo učiteljev (D91), (F120)

Raje prepisuje od sošolke (F118)

Ne uporabnost interaktivnih vaj (F119)

Ustreznejše učenje na papirju (F121)

Pozabljanje na obveznosti v spletni učilnici (F122)

Računalnika ne uporablja za šolske obveznosti (F123)

Odpor do učenja na računalniku (F124)

Ustreznejše učenje brez naprav (F125)

Lažje si zapomnit snov na papirju kakor računalniku (F126), (F127)

Goljufanje pri domačih nalogah (G76), (G78)

Slabi rezultati v šoli (G77)

Hvaljenje znanja s strani učiteljev (G78a)

Na testu brez pravega znanja (G79)

Iskanje povzemanja šolske snovi na spletu (G80)

Iskanje hitrih razlag šolske snovi na spletu (G81)

Potreba po spremembi ustrezne uporabe (H101)

Domače naloge s pomočjo interneta (H109)

Spisi za slovenščino preko umetne inteligence (H111)

Uporaba e-asistent (H112)

Uporaba PowerPoint (H113)

Zavedanje, da od tega ni koristi (H115)

Neuporabnost šole (H116)

Nanašanje na šolsko pomoč svojih bližnjih (H117)

Slabost

Zanašanje bolj na tehnologijo (B101)

Ne poslušanje v šoli (B102)

Zanašanje na informacije na spletu (B103)

Zanašanje na umetno inteligenco (B104)

Nezanesljivost spleta kot škodljivost (B105)

Možne napake (C110)

Niso vse informacije na spletu rešitve (C111)

Spodbujanje lenobe (C112), (H125)

Enostavnejša uporaba tehnologija kakor razmišljanje s svojo glavo (C113)

Raje učenje po zvezku (D92)

Učenje prek računalnika z veliko večjim odporom (D93)

Učenje prek računalnika težje za začet (D94)

Če ne bi bilo tehnologije bi se nanašali bolj na izobrazbo (H123)

Če ne bi bilo tehnologije bi bilo na splošno manj problemov (H124)

Ne razmišljaš po svoji pameti (H126)

Prepisovanje z interneta lažja možnost (H127)

Posvečanje napravam namesto koristnejšega dela (D61)

Prednost

Interaktivne vaje (B106), (D95), (E116)

Včasih tehnologija kot edini vir znanja (C105)

Pridobivanje znanja z brskanjem po spletu (C106)

Pridobivanje nasvetov kako se učiti (C107)

Učenje preko interaktivnih vaj (C108)

Olajšanje učenja (D55)

Razno prebiranje na spletu (D56)

Pridobivanje idej (D57)

Pridobivanje znanja (D58)

Za učenje skupaj s prijatelji (D96)

Dogovarjanje za šolske obveznosti (D98)

Za pridobitev šolskih dokumentov (D98), (F130)

Učenje prek spleta (F128)

Pridobivanje znanja z brskanjem po spletu (F129)

Tehnologija kot ovira

Zanikanje (B107), (C114)

Potrditev (D100), (E117), (E112), (F131), (G82), (H118)

Uporaba silent mode (A71)

Mirnejše učenje brez telefona (A72), (F134), (F136)

Pospravljanje telefona na ustrezno mesto (B108), (C115), (D99)

Izklopitev zvoka na napravi (B109)

Moteča obvestila (C116), (E118)

Se lahko zamotiš za veliko časa (E119) (F135), (H119)

Pospravljanje telefona na ustrezno mesto (E120), (H121)

Moteče imeti ob učenju računalnik (E121)

Pobiranje koncentracije (F132)

Pobiranje energije za šolsko delo (F133)

Mama preventivno vzame telefon (G83)

Mama ne želi, da se prepisuje s spleta (G84)

Ukvarjanje z nepotrebnimi stvarmi na spletu (G85)

Zamujen čas za učenje (H95)

Ustrezneje, da bi se več učil in bil manj na telefonu (H97)

Zaradi tehnologije nima nič od življenja (H98)

Prestavljanje učenja (H120)

**Prejemanje pomoči**

Ozaveščenost o negativnih učinkih tehnologije

Zavedanje slabih plati (A73), (D102), (E123), (F137), (H128)

Otežena opredelitev (B110)

Kraja podatkov (B111)

Neprevidnost kot slabost (B112)

Sprotno preverjanje verodostojnosti (B113)

Ne dovoljšnja ozaveščenost (C117), (G86)

Potrebna po večji ozaveščenosti (C118), (G87)

Tudi v šoli premalo ozaveščanja (C119), (G88)

Zavedanje, da je za nekaj dobra, za nekaj ne (D101)

Ustrezni pogovori v šoli na to temo (D103)

Učenje pri določenih predmetih o raznih prevarah na spletu (D104)

Ne sprejemanje neznancev na spletu (E123a), (E123b), (E124)

Zaznavanje stisk pri sebi

Zaupanje staršem (A74), (B115), (C120), (D105), (F139), (G89), (H129)

Zaupanje babici (E125)

Zaupanje sestri (G90)

Pomagala bi si sama (F140)

Zaupanje živali (F141)

Odvzem naprav (A75)

Postavljanje omejitev (H130)

Skrivanje naprave (H131)

Zavrnitev šolske psihologinje (A76), (C122), (D107), (E126), (F142), (G91), (H133)

Zaupanje ožjim družinskim članom (A77), (B116), (C123), (D106), (E127)

Zaupanje prijateljem (B114), (C121), (F138)

Stiske kot nekaj osebnega (D108), (F143), (G92), (H134)

V končni fazi pogovor s strokovnjakom (H132)

S šolsko svetovalno delavko ni vzpostavljenega osebnega odnosa (E128), (F144)

Splošno mnenje

Zasvojenost (C124)

Imam izkušnjo z zasvojenostjo (C125)

Zasvojenost s pornografijo (C126)

O zasvojenosti v šoli ne dovolj učijo (C127)

Zasvojenost kot problematična tema (C128)

Tehnologija kot dobra ali slaba (D109)

Ali je dobra ali slaba odvisno od načina uporabe (D110)

Koristna za pridobivanje podatkov (D111)

Tehnologija uporabljajo več ali manj vsi (D112)

Kot slabost vedno večje število ljudi pozna delovanje spleta (D113)

Prek spleta se dogajajo stvari, ki niso zaželene (D114)

Na spletu veliko slabih stvari za katere je prav, da se jih zavedamo (D115)

Starejši o telefonih ne vedo nič (F145)

Grd prizor, ko je otrok na telefonu zraven starejše osebe (F146)

Potrebno je izkoristiti čas, ki ga imamo s starejšimi in ne biti na telefonu (F147)

Otroci učijo starejše generacije kako uporabljati telefon (F148)

Veliko potrpljenja za učenje naprav starejših generacij (F149)

Zasvojljiv koncept Tiktoka (H135)

Tiktok kot ena izmed najbolj zasvojljivih stvari (H136)