

Andrej Naterer

Miran Lavrič

**MLADI IN STRES
V ČASU
INDIVIDUALIZMA:
VLOGA SKUPNOSTI
V DOŽIVLJANJU
STRESA MED
MLADIMI
V SLOVENIJI**

73-95

ODDELEK ZA SOCIOLOGIJO
FILOZOFSKA FAKULTETA
UNIVERZA V MARIBORU
KOROŠKA CESTA 160
2000 MARIBOR
ANDREJ.NATERER@UM.SI
MIRAN.LAVRIC@UM.SI

::POVZETEK

SODOBNE ŠTUDIJE MLADIH V Sloveniji kažejo, da se stres med mladimi povečuje, povečuje pa se tudi nivo individualiziranosti. Pričujoča analiza se osredotoča na povezavo med poročanim stresom in individualizmom s posebnim poudarkom na skupnosti, v kateri mladostnikova primarna in razširjena družina ter soseska igrajo jedrno vlogo. Analiza temelji na podatkih, zbranih na reprezentativnem vzorcu mladih iz nacionalne študije *Mladina 2018/2019*. Rezultati kažejo, da povezanost posameznika z družino, širšim sorodstvom in sosesko negativno korelira z nivojem poročanega stresa ter da individualiziranost, izražena v prekomerni uporabi interneta, pozitivno korelira s poročanim nivojem stresa. Analiza je prav tako pokazala, da aktivnosti, ki so tradicionalno razumljene kot blažilci stresa, kot sta na primer šport in meditacija, ne opravljajo funkcije blažilcev stresa med mladimi.

Ključne besede: mladi, stres, skupnost, individualizem, prekomerna uporaba interneta

ABSTRACT

YOUTH AND STRESS IN TIMES OF INDIVIDUALIZATION: THE ROLE OF COMMUNITY IN EXPERIENCING STRESS AMONG YOUNG PEOPLE IN SLOVENIA

Contemporary studies of young people in Slovenia show increased stress levels along with increased levels of individualization. Our analysis focuses on the relationship between reported stress and individualization among young people with particular emphasis on the role of the community, primary and extended family and neighbourhoods. Our analysis is based on data gathered within a representative sample during a recent national study entitled Youth 2018/2019. Our results show that connections between an individual and his/her primary and extended family, as well as with the neighbourhood, correlate negatively with reported stress and that individualization, expressed in internet overuse, correlates positively with reported stress. The results also show that activities that are commonly believed to be stress relieving, such as sport and meditation, do not actually perform stress relieving functions.

Key words: youth, stress, community, individualization, internet overuse

::1 UVOD

Nacionalne študije mladih v Sloveniji kažejo, da se zaznavanje stresa med mladimi v zadnjih letih povečuje. Leta 2010 (Lavrič et al., 2010: 332) je 5 % vprašanih mladih povedalo, da čutijo stres večino dni v tednu, leta 2013 je ta delež znašal 6 % in do leta 2018 poskočil na 18 % (Naterer et al., 2019). Podatki nacionalnih študij kažejo tudi, da je med mladimi vedno več individualizma, tako na ravni vrednot, orientacij in percepcij (prim. Lavrič v Naterer et al., 2019) kot tudi v socialni interakcij s starši, prijatelji in vrstniki (prim. Kuhar in Hlebec v Naterer et al., 2019). Odpira se torej vprašanje o povezanosti med stresom in individualizmom med mladimi v Sloveniji. Namen pričujočega članka je preučiti omenjeno povezavo s posebnim poudarkom na analizi vloge socialnih in kulturnih vidikov *skupnosti v življenju mladih*.

::2 MLADI IN STRES V ANTROPOLOGIJI

Kljub temu da so nekatere teme, ki predstavljajo železni repertoar v antropologiji, vezane na obdobje mladosti, o poglobljenem fokusu antropologov na mlade ne moremo govoriti do začetka dvajsetega stoletja. V tem času se med klasičnimi temami, kot so na primer obredi prehoda in socializacija, začnejo pojavljati sodobne mladinske teme, kot so na primer adolescenca v medkulturni perspektivi, prakse mladih, mladinske kulture, informacijsko-komunikacijske tehnologije in podobno (prim. Smith-Hefner, 2007; Pruett, 2010; Rangaswamy in Cutrell, 2012). Naraščajočemu zanimanju antropologov za različne aspekte mladine pa vseeno ni uspelo področja *antropologije mladine* potegniti iz sence obsežnega polja *sociologije mladine*. To po mnenju številnih antropologov ne predstavlja posebnega problema, saj sta obe polji konceptualno izjemno kompatibilni in delujeta komplementarno (prim. Bucholtz, 2002). Sodobne študije na področju antropologije mladine se osredotočajo predvsem na mlade v povezavi z jezikom (prim. Smith-Hefner, 2007), kulturnimi praksami (prim. Bucholtz, 2002), športom (prim. Breton, 2000), rizičnimi življenjskimi stili (prim. Breton, 2004), medije, popularno kulturo in IKT (prim. Ginsberg, Abu-Lughod in Larkin, 2002; Pruett, 2010) ter drugimi temami, ki so vezane na mlade v globaliziranem okolju.

Skoraj sočasno z razvojem polja antropologije mladine se začne tudi razvoj polja antropologije emocij, kamor je mogoče umestiti tudi proučevanje stresa. Čeprav so tudi emocije tema, ki je v različnih oblikah prisotna v praktično vseh klasičnih antropoloških študijah, pa so kot specifično področje antropološkega raziskovanja do druge polovice dvajsetega stoletja relativno slabo zastopane. Kot pomembno fokalno točko v antropološki analizi emocije med prvimi omenja že Geertz, ki pravi (1973: 81): »/.../ ne zgolj ideje, tudi čustva so kulturni artefakti v človeku.« Zraven prepoznanja pomembnosti področja emocij ugotovitev vsebuje tudi dve osnovni razsežnosti emocij, namreč, vezanost na posameznika in izkustveno razsežnost ter

kolektivnost in umeščenost v socialno in kulturno domeno. Dihotomija individualno-kolektivno sicer omogoča antropološko obravnavo emocij, je pa v preteklosti v veliki meri tudi vplivala na to, da obravnava emocij ni našla pravega mesta v antropoloških analizah in kot tema so bile emocije po večini prepuščene drugim vedam, največkrat na področje psihologije. Eno prvih pomembnejših prelomnic na področju antropološkega obravnavanja emocij predstavlja članek Lutzove in Whitea (1986), ki ni zgolj uspešno izpeljan poskus sinteze univerzalistično-pozitivističnih pristopov z interpretativno-relativističnimi, ampak tudi prepričljiv argument, da so čustva nekaj, kar presega antagonizem med individualističnimi in socialnimi interpretacijami posameznika. Čustva v tej luči sicer ostajajo nekaj, kar posameznik izkuša, vendar pa so hkrati tudi kulturno in socialno motivirana in artikulirana ter na ta način nerazdružljivo vezana na sociokulturne simbolne pomene. Podoben sklep je oblikoval tudi Leavitt (1996), in sicer z ugotovitvijo, da emocije presegajo predpostavljeno dihotomijo individualno-kolektivno, saj so, na primer v idiolektiki, ravno emotivni termini in koncepti tisto, kar v socialni interakciji uporabljamo, ko govorimo o neopisljivem, nanašajo pa se na občutenje in mišljenje, na posameznika in na skupnost (1996: 527):

»Afektivne oziroma občutene asociacije, na primer semantične, so hkrati kolektivne in individualne; delujejo skozi enake oziroma podobne izkušnje članov določene socialne skupine, ki živijo v podobnih okoliščinah, deluje pa tudi skozi kulturno stereotipizacijo teh izkušenj in skozi skupna pričakovanja, spomine in fantazije.«

Iz povedanega izhaja, da je stres sicer mogoče razumeti kot idiosinkratsko čustveno izkušnjo specifične situacije, vseeno pa ga ne moremo zreducirati na nivo posameznika. Gre namreč tudi za socialni in kulturni artefakt in kot takega ga je treba analizirati tudi na socialnem in kulturnem nivoju (prim. Hobfoll, 1998).

Študije mladine in stresa v antropologiji so maloštevilne, kar gre v veliki meri pripisati relativno kratki zgodovini specializiranih področij antropologije emocij in mladine. Vseeno pa obstajajo nekateri teoretični in empirični prispevki, med katerimi številni kažejo, da je globalizirani svet za mlade okolje, ki velikokrat evocira negativna čustva, predvsem stres in strah. Antropološka obravnava stresa med mladimi kaže, da se stres pojavlja predvsem kot produkt modernizacije, da je izrazitejši v skupnostih v tranziciji in da se kaže predvsem v zasebnem življenju (prim. Boellstorff in Lindquist, 1984; Bucholtz, 2002). Na neposredni ravni predstavljajo enega glavnih virov stresa za mlade nasilno prekinjeni družinski odnosi (prim. Mendoza, Javier in Burgos, 2007; Suárez-Orozco, Todorova in Louie, 2002; Katsiaficas, Suárez-Orozco, Sirin in Gupta, 2013) oziroma odnosi, ki so razrušeni, slabi in zlorabni (prim. Bender, Ferguson, Thompson, Komlo in Pollio, 2010). Prisotnost generaliziranega stresa v kulturnem okolju se pri mladih najpogosteje elaborira v anksioznosti in strahu (prim. Harper, 1969; Green 2002), ki sta praviloma povezana z zdravjem posameznika (prim. Young, 1982) ter velikokrat vodita v porast rizičnih življenjskih stilov (prim. Breton, 2004) in nasilja (prim. Krohn-Hansen, 1994). Emocije strahu v tem kontekstu igrajo še posebej destruktivno vlogo, saj so po eni

strani rezultat socialnega stresa, ki ga mladi izkušajo, in so škodljive za posameznika, hkrati pa imajo povratne negativne učinke na socialno okolico in še dodatno povečujejo stres (Green, 1994: 227):

»Strah destabilizira socialne odnose na način, da vnaša nezaupanje med družinske člane, v medsosedske odnose in med prijatelje. Strah razdvaja skupnosti tako, da goji sumničavost in anksioznost ne le do tujcev, ampak tudi pripadnikov lastne skupnosti.«

Skupnost in socialni odnosi igrajo torej v tem kontekstu izjemno pomembno vlogo. Številne študije z različnih področij raziskovanja mladih namreč potrjujejo ključnost dobrih socialnih vezi za pozitivno in stabilno psihofizično stanje posameznika (prim. Kahnman, Diener in Schwartz, 1999; Kahne, Krueger, Schkade, Schwarz, Stone, 2004a; Kahne, Krueger, Schkade, Schwarz, Stone, 2004b). Argyle (v Kahnman et al., 1999: 353–373) v obsežnem pregledu študij o vzrokih in korelatih sreče ugotavlja, da se sreča in čustveno blagostanje najmočneje povezuje predvsem s stabilnimi in avtentičnimi odnosi v družini in med prijatelji. Pozitivne korelacije je najti tudi v športnih in prostovoljskih aktivnostih, društvih, pristočasnih aktivnostih ter drugih področjih na mikro nivoju, kjer ima posameznik možnost za oblikovanje pristnih prijateljskih stikov. Pomemben pa je tudi makro nivo, torej nivo kulture oziroma družbe, saj prav kultura sooblikuje koncept *jaza*, ta pa je trdno umeščen v presečišče med mikro in makro nivojem (Diener and Suh, 2000: 63):

»Kultura definira format in obliko *jaza*, ta pa posledično vpliva na to, kako se posameznik počuti in kako dojema različne aspekte svojega življenja.«

Za sodobne družbe pa ta povezava predstavlja tudi poseben problem, saj modernizacija praviloma pomeni, da družbe postajajo kompleksnejše in bolj diferencirane, kulturni sistemi pa bolj abstraktni in univerzalistični (prim. Smith in Riley, 2009). Za posameznika ima ta proces dva učinka: kot prvo transformacijo socialnega okolja iz tradicionalne, *Gemeinschaft*, k moderni skupnosti, *Gesellschaft* (Tönnies v Smith in Riley, 2009), po drugi strani pa tudi pospešeno individualizacijo, ki postaja del širše generalizacije vrednot. Na nivoju posameznika se individualizacija tako kaže v povečani odgovornosti in želji, da individualno in neodvisno od tradicije in drugih socialnih struktur oblikuje svojo identiteto (prim. Ziehe v Krange, 2001). Proces individualizacije pa hkrati s tem dobiva tudi mesto na kolektivnem nivoju in se formalizira v institucionalizirani individualnosti kot komponenti generaliziranih vrednot (Parsons in Shills, 1962), ki človeka vrednotijo vse manj po statusu in pripadnosti socialnim skupinam in vse več po individualnih dosežkih (prim. Komter in Vollebergh, 2002; Komter in Knjin, 2006). Nedvomno imata individualizacija posameznika in modernizacija številne pozitivne učinke, a med njima obstaja tudi korelacija, ki pa je izrazito negativna, saj praviloma dviguje nivo stresa za posameznika in skupnost (Kahnman, Diener in Schwartz, 1999: 384–385):

»Individualizem narašča in integriteta družine pada /.../ in medkulturna evidenca potrjuje, da individualizem razžira družinske vezi.«

Družinske in prijateljske vezi so po mnenju številnih antropologov še zadnje zatočišče posameznika v sodobni družbi in tovrstne vezi so še posebno ključne med

mladimi, saj vplivajo na njihovo fiziološko, psihološko, socialno stabilnost (prim. Jones 1924; Leavitt 1996; Pruett, 2010) ter delujejo preventivno glede mladoletniškega nasilja (prim. Bucholtz, 2002), rizičnih življenjskih stilov in samomorilnosti (prim. Breton 2004). Je pa te vezi treba razumeti kot neposredne in posredne dejavnike stresa. Kot neposredni dejavniki stresa se pojavljajo v že omenjenih primerih, ko so razrušene družinske vezi vzrok za stres. Kot posredni dejavnik pa jih je mogoče razumeti v primerih, ko razrahljane vezi v primarni skupnosti delajo posameznika bolj izpostavljenega in senzibilnega za stres v širšem socialnem okolju, saj mu odsotnost pristnih, podpornih in toplih družinskih odnosov onemogoča učinkovito shajanje s stresom (prim. Komter in Vollebergh, 2002; di Giulio in Rosina, 2007; Alesia in Giuliano, 2013). Mladi, ki se znajdejo v družinski situaciji s šibkimi vezmi, na primer zaradi migracij, ki so posledica tranzicije (prim. Cao, 2005), so praviloma bolj izpostavljeni stresu, kar se kaže v občutkih odtujenosti, osamljenosti, nizki samozavesti in negotovosti glede prihodnosti.

V tem kontekstu se kot izjemno zanimiva kaže tudi povezava med individualizmom in uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije uporabo (IKT), še posebej pa uporaba interneta (prim. Gross et al., 2002; Gong et al., 2007; Twenge, 2017). V individualistično orientiranih družbah, kot so na primer evropske, uporaba interneta potencira individualizacijo, saj omogoča višjo realizacijo individualističnih vrednot, kot so na primer samopromocija, anonimnosti in avtonomija (prim. Morio in Buchholtz, 2009). Zraven tega splet omogoča tudi povezovanje z drugimi posamezniki s podobnimi težnjami in na ta način se formirajo spletne skupnosti, ki temeljijo na omreženem individualizmu (»networked individualism«). Praviloma formiranje teh skupnosti spremljajo psevdosocialni odnosi, kar pa se velikokrat dogaja na račun slabljenja stikov v primarni skupnosti, še posebej družini (prim. Kirwil, 2009), ter občutkov osamljenosti in depresivnosti na nivoju posameznika (prim. Gross et al., 2002). Številne študije potrjujejo tudi korelacijo med pretirano uporabo spleta in stresom (Marohan-Martin in Schumacher, 2000; DiNicola, 2004; Choi et al., 2009; Weinstein in Lejoyeux, 2010). Te študije ugotavljajo, da so tovrstnemu individualizmu in stresu še posebej izpostavljeni mladi moški oziroma »mladi moški tehnofili« (Kuss et al., 2014: 1), ki so v primerjavi z mladimi ženskami bolj izpostavljeni negativnim učinkom spleta, med katerimi prednjačita stres in zasvojenost, predvsem zato, ker izkazujejo višjo stopnjo tehnične sofisticiranosti in pogosteje participirajo v spletnih igrah in drugih »real-time« interaktivnih spletnih aktivnostih, hkrati pa so tudi bolj nagnjeni k adiktivnim vedenjem.

V kontekstu slovenske mladine empirične študije sicer omenjajo naraščajoči trend stresa med mladimi (prim. Lavrič et al., 2010; Flere et al., 2013), vseeno pa pregled literature kaže, da je stres med mladimi tema, za katero ne kaže, da bi bila za slovenske raziskovalce prav posebej zanimiva, posledično prisotna oziroma podrobno obravnavana. Znanstvena in strokovna literatura, ki obravnava stres med mladimi, se v glavnem osredotoča na zdravje (prim. Roškar, Gabrijelčič Blenkuš in Gregorčič, 2008; Tavčar Krajnc in Kirbiš, 2014), zaposlovanje (prim. Bašič, Ferić

Šlehan in Kranželič, 2009) in izobraževanje mladih (prim. Brezovec, 2017) in vsi izsledki kažejo na negativne posledice stresa na mlade. Ena redkih longitudinalnih in komparativnih obravnav stresa med mladimi, ki v obravnavo vključuje tudi širše socialne, kulturne in zgodovinske dejavnike, je študija Uletove (2012). Študija med drugim ugotavlja, da je stres med mladimi povezan s spremembami v širši družbi, predvsem s procesom modernizacije oziroma tranzicije. Modernizacija ima na mlade tudi učinek dviga individualizacije, ki pa s seboj prinaša tudi nekaj negativnih vplivov. Po besedah Uletove mladi v Sloveniji v zadnjih tridesetih letih v resnici izkazujejo naraščajoče trende individualiziranosti, ampak hkrati so tudi visoko izolirani in prepuščeni samim sebi. Individualizacija tudi erozivno vpliva na institucije, ki mladim zagotavljajo solidarnost, še posebej pa je med temi izpostavljena institucija družine, ki za svoje člane vedno težje deluje tradicionalno inkluzivno. Krog individualizacije in izgube skupnosti tako za mlade predstavlja začarani krog in to ima za mlade izrazito negativne posledice (Ule, 2012: 21):

»Krepitev individualizma vodi k temu, da mladi svoje življenje čutijo kot posledico svojih napak ali defektov, ne pa kot posledico procesov, ki so izven njihove moči nadzora. Mladi, ki ne vidijo močnih vezi soodvisnosti, kolektivne probleme pogosto skušajo reševati z individualno dejavnostjo in se imajo za odgovorne za svojo »neizogibno« usodo.«

Rezultati nedavne nacionalne študije mladih v Sloveniji v veliki meri potrjujejo navedene ugotovitve (Naterer et al., 2019). Po eni strani kažejo, da družina mladim v Sloveniji predstavlja izjemno pomembno področje njihovega življenja in da imajo mladi največ zaupanja do družinskih članov, sorodnikov in prijateljev. Mladi so v primerjavi z drugimi življenjskimi področji, kot sta na primer delo in izobraževanje (Kuhar in Hlebec v Naterer et al., 2019), izrazili tudi najvišje zadovoljstvo s svojim družinskim življenjem in s krogom prijateljev. Slovenska mladina odstopa od mladih iz drugih držav Jugovzhodne Evrope glede zadovoljstva, saj se uvršča na zadnje mesto (Lavrič et al., 2019), med njimi pa je visok tudi poročani nivo stresa. Rezultati nacionalne študije razlagajo poročani nivo stresa predvsem skozi vzročno povezavo z ekonomskimi dejavniki in izobraževanjem, medtem ko ostali dejavniki, kot so na primer prekomerna uporaba interneta, socialni odnosi in vloga primarne skupnosti, ostajajo relativno neraziskani.

Namen pričujočega članka je preučiti dejavnike stresa v socialnem in kulturnem kontekstu mladih v Sloveniji. Članek se osredotoča na dejavnike, ki vplivajo na izkušnje stresa med mladimi in so vezani na njihovo primarno skupnost. Temelji na tezi, da je individualizacija ključni dejavnik stresa za mlade v Sloveniji. Pri obravnavi se v okviru pojma individualizacije osredotočamo na povezanost posameznika z oblikami temeljnih tradicionalnih skupnosti, kot so družina, širše sorodstvo in soseska. Za potrebe takšne obravnave smo v okviru navedene teze oblikovali štiri hipoteze, in sicer:

- da (H1) *povezanost posameznika z družino negativno korelirana z nivojem poročanskega stresa;*

- da (H₂) *povezanost posameznika s širšim sorodstvom negativno korelira s poročanim nivojem stresa;*
- da (H₃) *povezanost posameznika s sosesko negativno korelira s poročanim nivojem stresa;*
- da (H₄) *prekomerna uporaba interneta pozitivno korelira s poročanim nivojem stresa.*

Pomembno je poudariti tudi, da aktualni podatki glede uporabe interneta nakazujejo na pojav, ki je v kontekstu Slovenije relativno nov in neraziskan. Podatki nacionalne študije iz leta namreč 2010 kažejo, da je 7,3 % mladih uporabljalo internet 3 ure ali več, kar je v primerjavi z letom 2018, ko je bilo takšnih mladih 74,4 %, izjemno malo. Če porast v uporabi interneta razumemo v potrjeni korelaciji z individualizmom in stresom (Marohan-Martin in Schumacher, 2000; DiNicola, 2004; Choi et al., 2009; Weinstein in Lejoyeux, 2010), postane nujnost analize tega pojava še toliko bolj očitna.

::3 VZOREC IN METODA

Podatki, predstavljeni v pričujočem članku, so bili zbrani v okviru nacionalne študije Slovenska mladina 2018/2019 (Naterer et al., 2019), ki jo je financirala fundacija Friederich Ebert v okviru mednarodnega projekta raziskovanja mladine v desetih državah Jugovzhodne Evrope. Raziskavo je izvedla skupina raziskovalcev Centra za raziskovanje postsocialističnih družb Filozofske fakultete Univerze v Mariboru in Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani.

Pristop je temeljil na kombinaciji kvantitativnih in kvalitativnih metod. Ciljna populacija so bili mladi od 14 do 29 let, stratificirani v 12 statističnih regij in 5 tipov naselij. Vprašalnik je zajemal 136 vprašanj, vezanih na različna področja življenja mladih. Realiziranih je bilo 1014 veljavnih anketnih vprašalnikov, rezultati pa so bili osnova za izvedbo 10 globinskih intervjujev, ki so bili izpeljani na podlagi ciljne izbire intervjuvancev. Intervjuji so trajali od 90 do 160 minut, njihov glavni namen pa je bil ilustracija in poglobljena razlaga izbranih rezultatov, oblikovanih na podlagi anketnega vprašalnika. Zbiranje kvantitativnih podatkov je potekalo med 23. januarjem in 2. marcem 2018, kvalitativnih pa v juniju in juliju istega leta.

Za potrebe pričujočega članka so bili uporabljeni tudi podatki, zbrani med mladimi v ostalih 9 državah Jugovzhodne Evrope (Lavrič, Jusič in Tomanovič, 2019), predvsem za oblikovanje nekaterih primerjav slovenske mladine z mladimi iz ostalih držav. Za potrebe pričujočega članka je bilo izvedenih tudi 10 dodatnih intervjujev, predvsem z namenom podrobnejše specifikacije stališč glede obravnavanega polja. 5 intervjujev, izvedenih z intervjuvanci iz osnovnega nabora sogovornikov, 5 pa jih je bilo izbranih na novo. Uporabljen je bil enostopenjski, delno standardizirani intervju.

Poročani nivo stresa predstavlja v pričujoči analizi odvisno spremenljivko in je bil v anketnem vprašalniku proučevan na podlagi vprašanja »Kako pogosto čutiš stres? Stres je situacija, ko se počutiš napeto, nemirno, nervozno, zaskrbljeno in se ne mo-

reš osredotočiti.« (Od 1 = Nikoli, nekajkrat v letu do 5 = Večino dni v tednu). Neodvisne spremenljivke so vključevale:

- *Družinska harmonija* je kot kategorija v pričujočem članku koncipirana na podlagi dveh dimenzij v kontekstu individualizma (prim. Kagitcibasi, 2011). Nanaša se na *posameznikovo avtonomijo*, ki preko vrednotnih orientacij in vedenj deluje v smeri individualizacije posameznika, in na *povezanost*, ki deluje v smeri posameznikove inkluzije in povezanosti z njegovo primarno skupnostjo, v prvi vrsti z družino. Družinska harmonija tako predstavlja visoko stopnjo posameznikove povezanosti s primarno družino oziroma je zastavljena kot protipol visoke stopnje individualiziranosti. Kot neodvisna spremenljivka je dodatno teoretsko utemeljena tudi na študijah, ki izpostavljajo dobre in harmonične odnose v primarni družini kot osnovno predispozicijo za življenje mladostnikov brez stresa (prim. Suárez-Orozco, Todorova in Louie, 2002; Mendoza, Javier in Burgos, 2007; Bender, Ferguson, Thompson, Komlo in Pollio, 2010; Katsiaticas, Suárez-Orozco, Sirin in Gupta, 2013). V pričujočo analizo je vključena kot kompozitna spremenljivka, ki je bila oblikovana na podlagi rezultatov faktorске analize in analize notranje zanesljivosti lestvice (Cronbachov $\alpha=0,660$). Sestavljena je iz *zadovoljstva z družinskim življenjem* (»V kolikšni meri ste zadovoljni z naslednjim? – vaše družinsko okolje«), *zaupanja svojim družinskim članom*, *preživljanja časa z družino* in *ocene odnosa s starši*. Nova spremenljivka je bila oblikovana na osnovi aritmetične sredine odgovorov pri vseh vprašanjih in za vsakega anketiranca.
- *Zaupanje sorodnikom* je neodvisna spremenljivka, ki je teoretsko utemeljena na študijah, ki ugotavljajo negativno povezanost med medosebnim zaupanjem in individualnim stresom (prim. Schill et al., 1980; Schill 1986; Koranyi in Rothermund, 2010; Guinot et al., 2014). V pričujoči analizi spremenljivka nakazuje tesnost vezi v razširjeni družini (»V kolikšni meri zaupate naslednjim ljudem – sorodnikom«, od 1 = Sploh ne do 5 = Močno).
- *Zaupanje sosedom* je teoretsko utemeljena na študijah omenjenih v prejšnji alineji in nakazuje na tesnost vezi z ljudmi v soseski (»V kolikšni meri zaupate naslednjim ljudem – sosedje«, od 1 = Sploh ne do 5 = Močno).
- *Prekomerna uporaba interneta* je teoretsko utemeljena na študijah omenjenih, ki se osredotočajo na negativne vplive prekomerne uporabe spleta, med katerimi je tudi porast stresa med mladimi (npr. Marohan-Martin in Schumacher, 2000; DiNicola, 2004; Choi et al., 2009; Weinstein in Lejoyeux, 2010; Kuss et al., 2014). V pričujoči analizi je spremenljivka oblikovana na podlagi anketnega vprašanja »Koliko časa dnevno v povprečju porabite na internetu?« Kot prekomerna je bila za potrebe naše analize določena uporaba interneta 10 ur ali več na dan.

V analizo so bile vključene naslednje spremenljivke:

- *Starost*, *Spol* in *Izobrazbena stopnja respondenta* so kontrolne spremenljivke, ki temeljijo na ugotovitvah študij o korelaciji med stresom in starostjo, spolom in izobrazbo mladostnikov (prim. Weinstein in Lejoyeux, 2010; Kuss et al., 2014).

- *Finančna situacija v respondentovem gospodinjstvu* je kontrolna spremenljivka, ki temelji na ugotovitvah študij (prim. Treadwell in Johnson, 1986; Tolan, 1988) o višjih nivojih stresa med mladostniki iz družin z nižjim socioekonomskim statusom. V pričujočo analizo je spremenljivka vključena na podlagi vprašanja »Kateri od naslednjih opisov najbolje opiše finančni položaj v vašem gospodinjstvu?« (1. Nimamo dovolj financ za osnovne položnice (elektrika, ogrevanje ...) in hrano, 2. Imamo dovolj financ za osnovne položnice in hrano, vendar ne za oblačila in obutev, 3. Imamo dovolj denarja za hrano, oblačila in obutev, vendar ne za bolj drage dobrine (hladilnik, televizor ipd.), 4. Lahko si privoščimo nekaj bolj dragih dobrin, vendar ne tako dragih, kot sta avtomobil ali stanovanje, 5. Lahko si privoščimo karkoli za visok življenjski standard).
- *Izobrazbeni status staršev* je kontrolna spremenljivka, ki prav tako temelji na ugotovitvah omenjenih študij o korelatih socioekonomskega položaja mladostnikove družine s stresom (prim. Treadwell in Johnson, 1986; Tolan, 1988). V pričujoči analizi je bil obravnavan na podlagi vprašanj »Katera je najvišja stopnja izobrazbe, ki jo je zaključila vaša mama/vaš oče?« (1. Brez formalne izobrazbe/nedokončana osnovna šola, 2. Osnovna šola, 3. Poklicna ali tehnična srednja šola, 4. Gimnazija, 5. Univerzitetna izobrazba: diploma ali podobna, 6. Univerzitetna izobrazba: Podiplomski študij, 7. Specializacija ali magisterij, 8. Doktorat).
- Spremenljivke, ki se nanašajo na *prosti čas*, so bile vključene v analizo predvsem zaradi tematske relevantnosti in teoretsko temeljijo na študijah, ki izpostavljajo povezavo med stresom in preživljanjem prostega časa. Temeljijo na študijah, ki kot blažilce stresa omenjajo prostočasovne dejavnosti, kot so meditacija in joga (prim. Lee et al., 2007; Oman et al., 2008; Shapiro et al., 2008 in drugi), šport (prim. Breton, 2000; Asztalos et al., 2012; van der Zwan et al., 2015 in drugi), spiritualnost ter molitev (prim. Ferguson et al., 2010; Mishra in Vashist, 2014 in drugi). V pričujoči analizi so prostočasovne dejavnosti razumljene v okviru vprašanja »/.../ dejavnosti, s katerimi se mladostniki ukvarjajo v prostem času. Ocenite jih na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni nikoli, 5 pa zelo pogosto) in zajemajo frekventnost (1) *meditiranja, joge in podobnega*, (2) športnih aktivnosti, (3) *branja knjig o spiritualnosti in osebnostni rasti in* (4) *molitve*.

Temeljni postopki deskriptivne statistike ter korelacijska, factorska in regresijska analiza so bili opravljeni s pomočjo programske opreme SPSS.

4 REZULTATI IN INTERPRETACIJE

V prvem koraku analize smo opravili analizo korelacij. Tabela 1 predstavlja Pearsonove korelacijske koeficiente med poročanim nivojem stresa in spremenljivkami *Družinska harmonija*, *Zaupanje članom razširjene družine*, *Zaupanje sosedom* in *Prekomerna uporaba interneta*.

Tabela 1:

Rezultati korelacijske analize relevantnih dejavnikov stresa

	Družinska harmonija	Zaupanje članom razširjene družine	Zaupanje sosedom	Prekomerna uporaba interneta
Kako pogosto čutiš stres?	-0,201**	-0,182**	-0,191**	0,124**
Družinska harmonija		0,423**	0,248**	-0,083*
Zaupanje članom razširjene družine			0,502**	-0,053
Zaupanje sosedom				-0,013

Opomba: * korelacija je signifikantna pri 0,05

** korelacija je signifikantna pri 0,01

Iz tabele je razvidno, da je poročani nivo stresa statistično značilno ($p < 0,01$) povezan z vsemi štirimi ključnimi napovedniki v naši analizi. Negativni predznak korelacij med poročanim nivojem stresa in neodvisnimi spremenljivkami *Družinska harmonija*, *Zaupanje članom razširjene družine* in *Zaupanje sosedom* nakazuje na to, da je te spremenljivke mogoče razumeti kot pomembne blažilce stresa, medtem ko pozitiven predznak korelacije z neodvisno spremenljivko *Prekomerna uporaba interneta* nakazuje na to, da prekomerna uporaba povečuje nivo poročanega stresa.

Da je dobre družinske odnose in zaupanje sorodnikom in sosedom mogoče razumeti kot pomembne blažilce stresa, so potrdili tudi kvalitativni podatki. Intervjuvanci so se strinjali, da je primarna skupnost, z družino v jedru, ključna za dobrobit mladega človeka, in sicer v smislu, da dobri in harmonični odnosi delujejo blagodejno, razrušeni in konfliktni pa stresno.

Blaž, študent (opisuje vlogo in pomembnost primarne in razširjene družine v svojem življenju):

»/.../ ne poznam človeka, sploh pa mladega, ki mu to (družina in dobri družinski odnosi – op. A. N.) ne predstavljajo pomembne stvari. Vem, eni pravijo, da jim to ni pomembno, ampak nakladajo. Seveda je pomembno. Vsakemu je pomembno. /.../ Če je doma porihntano, potem je vse lažje, če je doma razturano, potem je vse težje.«

Omenjeni rezultati kot prvo govorijo v prid potrditvi štirim zastavljenim hipotezam, so pa hkrati s tem tudi skladni s številnimi študijami, ki primarno skupnost opisujejo kot enega glavnih blažilcev stresa (prim. Kahnman, Diener in Schwartz, 1999; Komter in Vollebergh, 2002; di Giulio in Rosina, 2007; Pruett, 2010; Alesia in Giuliano, 2013 in drugi).

Pomembno pa je izpostaviti tudi ugotovitev o pozitivni korelaciji med prekomerno uporabo interneta in poročanim nivojem stresa. Zbrane kvalitativne podatke je mogoče uporabiti za ilustracijo te ugotovitve:

Eva, osnovnošolka (opisuje, kako prekomerna uporaba spleta vpliva na posameznika):

»/.../ mislim, da je (mladostnik, ki prekomerno uporablja internet – op. A. N.) vedno bolj osamljen, čeprav so vsi na družbenih omrežjih. Ne vem, no. Facebook prijatelji niso isto kot pravi prijatelji. /.../ Probleme lahko mladi rešujejo samo z živimi ljudmi, v realnem svetu in ne na internetu.«

Nina, mlada podjetnica (opisuje stres, ki ga povzroča uporaba spleta):

»/.../ pa ja, poznam tipa, ki si je zbrisal Instagram, ker ni mogel več gledati vsega, kar ljudje objavljajo. Totalno stresno mu je bilo gledati, kaj vse drugi delajo, kaj vse si privoščijo, kje vse so bili ... In to zato, ker je sebe podzavestno primerjal s tistim, kar je na Instagramu videl, čeprav je vedel, da gre za ciljno ustvarjene objave ... Ko je ukinil svoj (Instagram – op. A. N.) račun, je povedal, da je opazil, da mu je ful boljše in da ima več prostega časa. Šele takrat se je zavedel, koliko časa je preždel v buljenju v tiste brezvezne in totalno fake objave.«

Ugotovitev o vplivu prekomerne uporabe interneta na stres je skladna s številnimi študijami, ki ugotavljajo, da pretirana spletna participacija, še posebno če gre za družbena omrežja in spletne interaktivne igre, deluje v smeri zviševanja stresa in socialne izolacije posameznika, hkrati pa predstavlja veliko nevarnost glede zasvojenosti (npr. Marohan-Martin in Schumacher, 2000; DiNicola, 2004; Choi et al., 2009; Weinstein in Lejoyeux, 2010; Kuss et al., 2014 in drugi).

Glede rezultatov, ki so predstavljeni v Tabeli 1, je pomembno izpostaviti tudi ključnost zaupanja. Kot prvo se ta kaže v močni pozitivni signifikantni korelaciji med spremenljivko *Družinska harmonija* in spremenljivkama *Zaupanje članom razširjene družine* in *Zaupanje sosedom*, kar nakazuje na vzajemno pozitivno vplivanje zaupanja v skupnosti in harmoničnih odnosov v družini. Ključna vloga zaupanja pa izhaja tudi iz močne korelacije med spremenljivkama *Zaupanje članom razširjene družine* in *Zaupanje sosedom*.

V naslednjem koraku smo za potrebe podrobnejšega razumevanja stresa opravili linearno regresijsko analizo (Tabela 2). Kot odvisna spremenljivka je bil uporabljen nivo poročanega stresa, kot neodvisne pa spremenljivke *Družinska harmonija*, *Zaupanje članom razširjene družine*, *Zaupanje sosedom* ter *Prekomerna uporaba interneta*. V regresijski analizi smo uporabili tudi relevantne kontrolne spremenljivke.

Tabela 2:

Rezultati linearne regresijske analize relevantnih dejavnikov stresa in kontrolnih spremenljivk

	Ime spremenljivke	Nestandardizirani β koeficient	Standardizirani β koeficient	t	Sig.
Neodvisne spremenljivke	Družinska harmonija	-0,319	-0,145	-3,538	0,000
	Zaupanje sosedom	-0,135	-0,115	-2,804	0,005
	Zaupanje članom razširjene družine	-0,109	-0,084	-1,934	0,053
	Prekomerna uporaba interneta	0,681	0,142	3,995	0,000
Kontrolne spremenljivke	Starost respondenta	-0,018	-0,059	-1,161	0,246
	Spol respondenta	-0,206	-0,079	-2,122	0,034
	Tip naselja	0,061	0,059	1,610	0,108
	Finančna situacija v respondentovem gospodinjstvu	-0,085	-0,054	-1,432	0,153
	Dosežena stopnja izobrazbe respondenta	0,066	0,062	1,235	0,217
	Dosežena stopnja izobrazbe matere	-0,006	-0,006	-,146	0,884
	Dosežena stopnja izobrazbe očeta	0,004	0,005	,123	0,903
	Frekventnost meditiranja, prakticiranja joge in podobnih aktivnosti	0,067	0,051	1,197	0,232
	Frekventnost branja knjig o duhovnosti in osebni rasti	0,031	0,025	,566	0,571
	Frekventnost športa kot prostočasovne aktivnosti	-0,011	-0,009	-,246	0,805
	Frekventnost molitve kot prostočasovne dejavnosti	-0,024	-0,021	-,538	0,591

Opomba:

a. *Kako pogosto čutiš stres* nastopa v regresijski analizi kot odvisna spremenljivkab. $R^2 = 0,119$

Regresijska analiza je pokazala (Tabela 2), da spada primarna skupnost med največje blažilce stresa med mladimi. Signifikantna negativna korelacija med *Družinsko harmonijo* ($\beta = -0,145$, $p < 0,01$) in *Zaupanjem sosedom* ($\beta = -0,115$, $p < 0,01$) ter stresom nakazuje na ugotovitev, da sta v prvi vrsti harmonični odnosi in zaupanje v skupnosti tisto, kar je ključno za izkušanje in shajanje s stresom.

Potrditev pomembnosti harmoničnih odnosov in zaupanja v povezavi s stresom je mogoče najti tudi v izjavah intervjuvancev, ki so sodelovali v naši raziskavi. Mladi so povedali, da harmonični odnosi temeljijo na odnosih spoštovanja in zaupanja ter na skupnem preživljanju časa.

Gregor, mladi politik (opisuje, kaj zanj pomenijo harmonični odnosi v družini):
 »To mi pomeni, da recimo grem včasih s fotrom na fuzbal tekmo, to mi pomeni, da moja sestra ostane včasih pri meni in puncu v Mariboru, da pridem domov, se imamo vedno kaj za pogovarjat, se pošalimo, vedno je kakšna nova zgodba. Da se pogovarjamo kaj o mamini službi, od ateja službi. Včasih ju zanima, kako je pa zdaj to na faksu, včasih trikrat vprašata za kaj, ker je zdaj diplomatska, kdaj bomo začeli s tem. Včasih gremo na kak izlet skupaj, da jaz ali pa punca kdaj kaj skuha, pa daja za probat, v redu, ni. Pač je zelo specifično za mojo mamo, da mi vse te stvari zelo iskreno pove. Če je bilo kaj zanič: »Ja, glej, Gregor, zanič je bilo.« Tako pač je. Veliko stvari skupaj počnemo, pa se skupaj pogovarjamo, da recimo, ne vem, zadnjič je bil primer, pridem domov, pa sva s fotrom špilala tri ure ta kviz, kjer sva bila oba zelo bojovita. Pa sva si slikala potem, kje sva ostala, da lahko zdaj dalje nadaljujeva. Ne vem, igramo Playstation skupaj. Take zadeve.«

Eva, osnovnošolka (opisuje stresne situacije):

»Sama izkušam stres po navadi pred šolskim testom ali pa v trenutkih, ko je vse odvisno od mene. Sicer pa nimam stresnega življenja, predvsem, ker se doma dobro razumemo. Včasih so se mi zdela stresna prijateljstva z ljudmi, ki imajo probleme, pa jim nisem znala pomagati. So pa (za njeno generacijo – op. A. N.) največkrat najbolj stresni družinski problemi /.../ Da se starši kregajo in da so otroci zato žalostni /.../«

Harmonični odnosi v družini so izjemno pomembni tudi za prehod mladih v odraslost, predvsem v kontekstu izbire partnerja:

Katja, študentka (o odnosu s svojim fantom in o načrtih za skupno življenje):

»Pogoj za skupno življenje je zaupanje, delavnost obeh partnerjev, predvsem pa enakopraven odnos in zaupanje.«

Taša, študentka (odgovarja na vprašanje o situaciji v lastni družini in o vplivu staršev na njeno življenje):

»Sama sem imela zelo lepo družinsko življenje. Starša sta bila ustvarjena drug za drugega. Bila sta skupaj od njunega 16. leta. Seveda sta se skregala, ampak sta ve-

dno držala skupaj, nikdar ni bilo nespoštovanja. Seveda tudi sama iščem projekcijo tovrstne partnerske zveze. /.../ Od partnerske zveze pričakujem, da bo predvsem v vseh obdobjih življenja partner vedno ob meni, v ospredju mi je torej varnost. Svet je že itak dovolj stresen in če nimaš doma varnosti, potem ne vem ... Kot varnost razumem, da se mi ni treba pretvarjati, da lahko zaupam svojim (partnerju in članom družine – op. A. N.). Pa pričakujem tudi, da bo dober oče. Vsaj tako dober, kot je bil moj oče z mano.«

Zaupanje in harmoničnost sta po mnenju intervjuvancev tudi nerazdružljivo povezana s širšo skupnostjo:

Blaž, študent (odgovarja na vprašanje o pomenu skupnosti v življenju mladih):
 »/.../ seveda sta pomembna (zaupanje in harmoničnost). Brez tega ni nič. Predstavljaš si, da ne moreš zaupati sosedom, da si z njimi skregan. Katastrofa! Že to samo po sebi je stres, kaj šele ostali problemi, ki ti jih pomagajo reševati sosede, na primer, da ti zmanjka sladkorja /.../«

Amadeja, študentka (odgovarja na vprašanje o pomenu skupnosti v življenju mladih):

»Ljudje, ki živijo v tvoji bližini, so ključ do tvoje sreče in zadovoljstva in bližje kot živijo (fizično – op. A. N.), bolj pomembni so. To so največkrat družina, sorodniki in sosede in to je skupnost. In kvaliteta življenja vsakega od nas je od teh ljudi odvisna!«

Sočasno s pomembnostjo omenjenih spremenljivk kot blažilcev stresa pa linearna regresijska analiza kaže tudi individualizacijo, kot je zajeta v spremenljivki *Prekomerna uporaba interneta* ($\beta = 0,142$, $p < 0,01$), kot najmočnejši spodbujevalec stresa med mladimi. Kvalitativni podatki to ugotovitev potrjujejo, še posebej ko se uporaba interneta navezuje na participacijo na spletnih družbenih omrežjih. V primerih, ko je uporaba interneta razumljena kot izrazito prekomerna, je prekomernost z vidika intervjuvancev razumljena predvsem v obliki posledic, kot so socialna izoliranost, nizka samopodoba, nekritičnost:

Vesna, študentka (opisuje svoje razumevanje stresa, ki ga povzroča prekomerna uporaba interneta):

»Hm, kakor za koga. Mislim, da je to odvisno od mere kritičnosti, ki jo imaš. Navsezadnje, če se ti zavedaš, da pač na Instagram dajejo ljudje popolne stvari, da redkokdo bo dajal gor realne stvari, realne slike, maš tudi neko zdravo distanco do tega in tudi če se informiraš o tem, kak algoritem manipulira, imaš lahko neko zdravo distanco do tega. Za nekatere ljudi, ja, sem že slišala za primere ljudi, ki so si zbrisali Instagram, ker jim je blo ful bed /.../. Razlika je pa po mojem še bolj za te mlajše generacije, te 11-, 12-, 13-letnike, ko je zelo pomembno, da se dokažeš pred vrstniki, ko je število lajkov, število followerjev izjemnega pomena, pa še možganske strukture niso tako razvite. /.../ Ja, jaz bi rekla, da (družbe-

na omrežja – op. A. N.) vplivajo na posameznika negativno. Pozornost imam potem ko zlata ribica, pa potem, ko se učim, malo scrollam in zabijam čas. Ubijanje časa je to in vem da imam malo težavice s tem in da sem malo odvisna od teh dražljajev. V smislu samopodobe pa to niti ni tako zlo, ampak mogoče, da mi gre na živce, da si tak težko predstavljam lajf brez njih, no.«

Za veliko večino kontrolnih spremenljivk je regresijska analiza pokazala, da nimajo signifikantnega vpliva na stres, nizek pa je tudi njihov beta koeficient. Nekoliko presenetljiv rezultat je razbrati v spremenljivkah, ki se nanašajo na prosti čas in bi v skladu s teoretsko podlago iz pregledane literature naj delovale kot blažilec, v pričujočem regresijskem modelu pa so se pokazale brez signifikantne korelacije. Nekoliko presenetljivo izstopa tudi spremenljivka *Spol*, ki izkazujeta signifikantno korelacijo s stresom.

Podrobnejša analiza glede na spol (Tabela 3) je pokazala, da *Prekomerna uporaba interneta* dviguje nivo poročanega stresa predvsem pri moških ($\beta = 0,161$, $p < 0,01$), za katere pa je za razliko od žensk značilno tudi, da *Družinska harmonija* ($\beta = -0,181$, $p < 0,01$) in *Zaupanje članom razširjene družine* ($\beta = -0,141$, $p < 0,01$) opravljata vlogo blažilcev stresa. Na drugi strani pa igra pri ženskah pomembnejšo vlogo pri zniževanju stresa *Zaupanje sosedom* ($\beta = -0,161$, $p < 0,01$).

Tabela 3:

Linearna regresijska analiza relevantnih dejavnikov stresa in kontrolnih spremenljivk glede na spol

Ime spremenljivke	ŽENSKE		MOŠKI	
	Standardizirani β koeficient	Sig.	Standardizirani β koeficient	Sig.
Družinska harmonija	-0,091	0,137	-0,181	0,001
Zaupanje članom razširjene družine	-0,022	0,739	-0,141	0,018
Zaupanje sosedom	-0,161	0,009	-0,087	0,117
Prekomerna uporaba interneta	0,096	0,070	0,161	0,001
Starost respondenta	-0,066	0,383	-0,055	0,419
Tip naselja	0,099	0,073	0,024	0,625
Finančna situacija v respond. gospodinjstvu	-0,093	0,110	-0,035	0,488

Dosežena stopnja izobrazbe respondenta	0,016	0,825	0,093	0,173
Dosežena stopnja izobrazbe matere	0,003	0,961	-0,001	0,981
Dosežena stopnja izobrazbe očeta	0,042	0,503	-0,048	0,414
Frekventnost meditiranja, prakticiranja joge in podobnih aktivnosti	0,067	0,280	0,022	0,723
Frekventnost branja knjig o duhovnosti in osebni rasti	0,015	0,814	0,051	0,416
Frekventnost športa kot prostočasovne aktivnosti	0,064	0,251	-0,071	0,162
Frekventnost molitve kot prostočasovne dejavnosti	0,014	0,809	-0,055	0,316

Opomba:

a. Kako pogosto čutiš stres nastopa v regresijski analizi kot odvisna spremenljivka

b. Ženske $R^2=,091$; Moški $R^2=,163$

Ugotovitev, da v spolno diferenciranem modelu prekomerna uporaba interneta dviguje nivo poročanega stresa predvsem pri moških, je skladna s številnimi že omenjenimi študijami (npr. Marohan-Martin in Schumacher, 2000; DiNicola, 2004; Choi et al., 2009; Weinstein in Lejoyeux, 2010), ki ugotavljajo, da so mladi moški v primerjavi z mladimi ženskami bolj izpostavljeni tovrstnemu stresu, predvsem zaradi tehnične orientacije, afinitete do spletnih iger in drugih »real-time« interaktivnih spletnih aktivnostih.

::5 SKLEP

Nacionalne študije mladine v Sloveniji kažejo porast trendov individualizma in stresa med mladimi v Sloveniji. Pričujoči članek dokazuje, da sta oba navedena trenda med seboj tesno povezana. Analize namreč kažejo, da je nivo poročanega stresa povezan predvsem z nižjimi stopnjami vpetosti posameznika v primarne skupnosti, kot so družina, sorodstvo in soseska. Poleg tega se je izkazalo, da prekomerna uporaba interneta, ki je tesno povezana z individualizmom, dviguje nivo poročanega stresa, kar še posebej velja za mlade moške. Članek prispeva tudi k razumevanju dejavnikov, ki so običajno razumljeni kot blažilci stresa. V kontekstu Slovenske mladine so se nekateri od teh, na primer meditiranje, šport in molitev, v primerjavi s skupnostjo in zaupanje, pokazali kot obrobni.

Analize torej potrjuje sklep, da slovenska družba, če podpira individualizacijo mladih, podpira tudi dejavnike stresa in stresno okolje. Prepoznanje tovrstne pove-

zave je še posebno pomembno, saj smo v zadnjih desetletjih priča pospešeni digitalizaciji družb oziroma »digitalizacijskem hypu« (prim. Zastrocky, 2007; Bloomberg, 2018). Ti procesi se pojavljajo v številnih oblikah, od e-bančništva, e-izobraževanja in e-medicine do »e-datinga«¹. Glede na to, da posegajo v praktično vse oblike človeške interakcije, na družbo delujejo transformativno na socialni in kulturni ravni in velikokrat vnašajo zmedo in stres. Za mlade je to še posebej pomembno, saj tovrstni procesi podaljšujejo čas, ki ga mladi preživijo v digitalnem svetu, to pa dviguje nivo individualiziranosti in z njo povezanega stresa. Glede uvajanja digitalizacije bi bilo torej treba podrobno premisliti širše implikacije, ki jih imajo tovrstne tehnologije na delovanje družbe, še posebno v kontekstu mladih.

Omenjeni negativni učinki digitalizacije pridobijo na moči v kontekstih, kjer je delovanje potencialnih blažilcev omejeno. Tudi v tem pogledu je slovensko družbo mogoče razumeti kot okolje, v katerem so mladi še posebno izpostavljeni. Proces, ki smo jim priča v zadnjem desetletju, namreč vključuje vedno hitrejšo odseljevanje mladih od doma, padec zaupanja in porast egoizma (prim. Naterer et al., 2019), kar skupaj nakazuje na slabljenje tistega, kar predstavlja za mlade primarno skupnost. Glede na to, da je prav skupnost tista, ki lahko v sodobnem času deluje kot blažilec omenjenih negativnih učinkov, bi bilo treba več pozornosti nameniti krepitvi skupnosti. Kot potencial bi na tem področju bilo mogoče uporabiti številne oblike prostovoljstva, ki so v Sloveniji tradicionalno prisotne in za katere mladi izkazujejo zanimanje (prim. Lavrič et al., 2011; Naterer et al., 2019). Prav te namreč delujejo integracijsko na skupnost, povratno pa tudi na mlade.

V kontekstu družine gre omeniti še prostočasovne dejavnosti, ki sicer lahko delujejo protistresno, vseeno pa je v sodobnih družbah to velikokrat drugače. Aktivnosti, ki so tradicionalno razumljene kot prostočasovne in sprostitvene, kot sta na primer šport in glasba, v sodobnih družbah velikokrat predstavljajo stres, kar gre v veliki meri pripisati starševskim pritiskom na mladostnike. Pritisk k performanci oziroma »pressure to perform« (prim. Eskilon et al., 1986; Hellstedt, 1990; Deb et al., 2015) sicer dviguje nivo kompetitivnosti in dosežkov med mladimi, vendar hkrati tudi povečuje stres, občutke nesposobnosti in strahu mladostnika, da bo ob neuspehu razočaral starše. Na ta način tovrstne aktivnosti izgubijo potencial blažilca stresa, kar nedvomno predstavlja težavo tudi v pozni mladosti in odraslosti. V starševskih vzorcih bi torej kazalo premisliti o mestu tovrstnih aktivnosti, v katere so mladi vključeni, in jim pripisati ustrezne omejitve in funkcijo v življenju otrok in mladih.

Med glavnimi omejitvami pričujoče analize gre izpostaviti predvsem tri. Prvič, analiza je temeljila na indikatorjih individualizma, ki so bili dostopni v podatkovni bazi študije Slovenska mladina 2018/2019 in zato niso povsem identični, čeprav so vsekakor primerljivi z običajno uporabljenimi indikatorji individualizma. Priho-

¹ Termin »e-dating« se v pričujočem članku nanaša na spletne portale in družbena omrežja, ki v prvi vrsti služijo vzpostavljanju romantičnih in potencialnih partnerskih odnosov.

dnje raziskave bi se morale osredotočiti na dodatne, bolj elaborirane indikatorje individualizma in psihološkega blagostanja ter jih aplicirati v širšem mednarodnem okolju. Drugič, naša analiza je omejena zgolj na mlade v Sloveniji, zato so vsakršne posplošitve na razmerje med stopnjo individualizacije in razširjenostjo stresa med mladimi v modernih družbah nasploh metodološko neutemeljene. In tretjič, pričujoča analiza se osredotoča zgolj na poročani stres med mladimi v presečišču z individualizmom. Za celostno razumevanje mladine bi bilo treba posvetiti več pozornosti tudi strahu in drugim oblikam anksioznosti, zraven tega pa raziskovalni fokus razširiti tudi na različne vidike socialnih in kulturnih skupnosti, v katerih se mladi pojavljajo. Na ta način bi bilo mogoče osvetliti socialne in kulturne aspekte stresa, strahu in drugih relevantnih emocij, ki jih izkuša posameznik, in omenjene emocije obravnavati kot socialne in kulturne artefakte.

::LITERATURA

- Alesia, A. in Giuliano, P. (2013): Family Ties, Working Paper 18966. National bureau of economic research. Povzeto 10. avgusta 2019 s strani <https://www.nber.org/papers/w18966.pdf>.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N. (2012): Sport participation and stress among women and men. V: *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), str. 466–483.
- Bašić, J., Ferić Šlehan, M., Kranželić, V. (2009): Najugroženije skupine nezaposlenih mladih u RH: preliminarni podaci projekta »socialna uključenost i strategije življenja nezaposlenih mladih u Hrvatskoj i Sloveniji u Europskom kontekstu«, Ljetopis socijalnog rada, 2009. Povzeto 1. avgusta 2019 s strani file:///C:/Users/Andrej%20N/Downloads/o6_Basic_indd.pdf.
- Bender, K., Ferguson, K., Thompson, Komlo, S., in Pollio, D. (2010): Factors Associated With Trauma and Posttraumatic Stress Disorder Among Homeless Youth in Three U.S. Cities: The Importance of Transience. V: *Journal of Traumatic Stress*, 23(1), str. 161–168.
- Bloomberg, J. (2018): Digitization, Digitalization, And Digital Transformation: Confuse Them At Your Peril. 29. 4. 2018. Povzeto 10. avgusta 2019 s strani https://moniquebabin.com/wp-content/uploads/articulate_uploads/Going-Digital5/story_content/external_files/Digitization%20Digitalization%20and%20Digital%20Transformation%20Confusion.pdf (13.8.2019).
- Boellstorff, T. in Lindquist, J. (1984): Bodies of Emotion: Rethinking Culture and Emotion through Southeast Asia. V: *Ethnos*, 69 (4), str. 437–444.
- Breton, D., L. (2000): Playing symbolically with death in extreme sports, V: *Body & Society*, 6 (1), str. 1–10.
- Breton, D., L. (2004): The anthropology of adolescent risktaking behaviours, V: *Body & Society*, 10 (1), str. 1–15.
- Brezovec, L. (2017): Mladi v ujetništvu vseživljenjskega učenja: Predstavitev izsledkov raziskave o doživljanju zahtev po vseživljenjskem učenju med mladimi odraslimi. V: *Andragoška spoznanja*, 23 (3), str. 105–120. Povzeto 10. avgusta 2019 s strani <file:///C:/Users/Andrej%20N/Downloads/7534-%23%23default.genres.article%23%23-16982-1-10-20171025.pdf>.
- Bucholtz, M. (2002): Youth and Cultural Practice, V: *Annual Review of Anthropology*, 31, str. 525–552.
- Cao, N. (2005): The Church as a Surrogate Family for Working Class Immigrant Chinese Youth: An Ethnography of Segmented Assimilation. V: *Sociology of Religion*, 66 (2), str. 183–200. Povzeto 15. julija 2019 s strani <https://www.jstor.org/stable/pdf/4153085.pdf>.

- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J, Kim, K., Lee, B. in Gwak, H. (2009): Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. V: *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63 (4), str. 455–62.
- Chun, C., Moos, R., H. in Cronkite, R., C. (2006): »Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm.« V: Wong, P., T., P. in Wong, L., C., J. (ur.): *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. Dallas, TX: Spring, str. 29–53.
- Deb, S., Strodl, E. in Sun, J. (2015): Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. V: *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5 (1), str. 26–34.
- Di Giulio, P. in Rosina, A. (2007): Intergenerational family ties and the diffusion of cohabitation in Italy. V: *Demographic Research*, 16 (14), str. 441–468.
- DiNicola, M., D. (2004): Pathological Internet Use among College Students: The Prevalence of Pathological Internet Use and its Correlates. Doktorska disertacija, Univerza v Ohio.
- Diener, E. in Suh, E., M. (ur.) (2000): Culture and Subjective Well-Being. The MIT Press.
- Eskilson, A., Wiley, M., G, Muehlbauer, G. in Dodder, L. (1986): Parental pressure, self-esteem and adolescent reported deviance: bending the twig too far. V: *Adolescence*, 21 (83), str. 501–514.
- Ferguson, J., K., Willemsen, E., W. in Castañeto, M., V. (2010): Centering Prayer as a Healing Response to Everyday Stress: A Psychological and Spiritual Process. V: *Pastoral Psychol*, 59 (3), str. 305–329.
- Flere, S., Klanjšek, R., Lavrič, M., Kirbiš, A., Tavčar Krajnc, M., Divjak, M., Boroja, T., Zagorc, B. in Naterer, A. (2013): Slovenian youth 2013: living in times of disillusionment, risk and precarity : first CEPYUS Friedrich-Ebert-Stiftung Youth Survey. Maribor: Center for the Study of Post-Yugoslav Societies (CEPYUS).
- Ginsburg, E., Abu-Lughod, L. in Larkin, B (ur.) (2002): Media Worlds Anthropology on New Terrain. University of California Press.
- Gong, W., Li, Z., G. in Stump, R., L. (2007): Global internet use and access: cultural considerations. V: *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 19 (1), str. 57–74.
- Green, L. (1994): Fear as a Way of Life. V: *Cultural Anthropology* 9 (2), str. 227–256.
- Gross, E., F., Juvonen, J., in Gabel, L., S. (2002): Internet Use and Well-Being in Adolescence. V: *Journal of Social Issues*, 58 (1), str. 75–90.
- Guinot, J., Chiva, R., in Roca-Puig, V. (2014): Interpersonal trust, stress and satisfaction at work: an empirical study. V: *Personnel Review*, 43 (1), str. 96–115.
- Hamad, R., Fernald, L. C., Karlan, D. S., in Zinman, J. (2008): Social and economic correlates of depressive symptoms and perceived stress in South African adults. V: *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62 (6), str. 538–544.
- Hellstedt, J., C. (1990): Early Adolescent Perceptions of Parental Pressure in the Sport Environment. V: *Journal of Sport Behavior*, 13 (3), str. 135–147.
- Hobfoll, S., E. (1998): Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. Kent: Kent State University.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. in Caballo, C. (2007): Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates, V: *Addiction Research & Theory*, 15 (3), str. 309–320.
- Kahnman, D., Schwartz, N. in Diener, E. (1999): Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology. Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Krueger, A., B., Schkade, D., Schwarz, N. in Stone, A. (2004a): Toward National Well-Being Accounts. V: *The American Economic Review*, 94 (2), str. 429–434. Povzeto 10. julija 2019 s strani https://www.jstor.org/stable/pdf/3592923.pdf?casa_token=UYt5RfshRC8AAAAA:pRHojWg__BnMM21JIfRIO5X5rtygnBXi2lfcIn7q_yQFoswmc2DbTcXaPXCshg5d5Qnto8YagK7q8UN6kkgcXgHILoQ_jDe3nB3vxBrWhkbz3Lr7gtc.

- Kahneman, D., Krueger, A., B., Schkade, D., Schwarz, N. in Stone, A. (2004b): A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. V: *Science*, 306 (5702), str. 1776–1780.
- Kalmijn, M., Knijn, G., C., M., Komter, A., Liefbroer, A. in Mulder, C. (ur.) (2006): Family solidarity in the Netherlands. Amsterdam: Dutch University Press. Povzeto 9. junija 2019 s strani https://www.researchgate.net/profile/T_Knijin/publication/46682609_More_kin_than_kind_instrumental_support_in_families/links/odeec530466ca0ee8000000/More-kin-than-kind-instrumental-support-in-families.pdf#page=107.
- Katsiaficas, D., Suárez-Orozco, C., Sirin, S. R. in Gupta, T. (2013): Mediators of the relationship between acculturative stress and internalization symptoms for immigrant origin youth. V: *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 19, str. 27–37.
- Kirwil, L. (2009): Parental Mediation Of Children's Internet Use In Different European Countries. V: *Journal of Children and Media*, 3 (4), str. 394–409.
- Komter, A. in Vollebergh, W., A. (2002): Solidarity in Dutch Families: Family Ties Under Strain? V: *Journal Of Family Issues*, 23 (2), str. 171–188. Povzeto 10. avgusta 2019 s strani <https://journals-sagepub-com.ezproxy.lib.ukm.si/doi/pdf/10.1177/0192513X02023002001>.
- Komter, A., E. in Knijn, G., C., M. (2006): »The strength of family ties.« V: Dykstra, P., A., Kalmijn, M., Knijn, T., C., M., Komter, A., E., Liefbroer, A., C. in Mulder, C., H. (ur.) (2006): Family solidarity in the Netherlands. Amsterdam: Dutch University Press, str. 107–123.
- Krange, O. (2001): Anti-foreign sentiments among youth in Oslo: A matter of social stratification or individualized identity formation. V: *Young*, 9 (3), str. 43–64.
- Krohn-Hansen, C. (1994): The Anthropology of Violent Interaction. V: *Journal of Anthropological Research*, 50, str. 367–381.
- Kuss, D., J., Griffiths, M., D., Karila, L. in Billieux, J. (2014): Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. V: *Current Pharmaceutical Design*, 20, str. 1–27.
- Lavrič, M., Jusić, Mirna in Tomanivič, S. (ur.) (2019): *Youth study Southeast Europe 2018/2019*. Berlin: Friedrich-Ebert-Stiftung.
- Lederbogen, F., P. Kirsch, L. Haddad, Streit, F., Tost, H., Schuh, P., Wuest, S., Preussner, J., T., Rietschel, M., Deuschle, M. in Meyer-Lindenberg, A. (2011): City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. V: *Nature*, 474, str. 498–501.
- Lee, S., H, Ahn, S., C., Lee, Y., J., Choi, T., K., Yook, K., H. in Suh, S., Y. (2007): Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder. V: *Journal of Psychosomatic Research*, 62, str. 189–95.
- Leavitt, J. (1996): Meaning and feeling in the anthropology of emotions. V: *American Ethnologist*, 23(3), str. 514–539.
- Lutz, C. in White, M. G. (1986): The anthropology of emotions. V: *Annual Review of Anthropology*, 15, str. 405–436.
- Malinowski, B. (1972): Argonauti zapadnog Pacifika. Beograd: Beogradski izdavačko-grafički zavod.
- Marohan-Martin, J. in Schumacher, P. (2000): Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. V: *Computers in Human Behavior*, 16 (1), str. 13–29.
- Mendoza, F., S., Javier, J., R. in Burgos, A., E. (2007): »Health of children in immigrant families.« V: Lansford, J., E., Deater-Deckard, K. in Bornstein, M., H. (ur.) (2007): Immigrant families in contemporary society. New York, NY: Guilford Press, str. 30–50.
- Mishra, P. in Vashist, K. (2014): A review study of spiritual intelligence, stress and well-being of adolescents in 21st century. V: *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2 (4), str. 11–24.
- Morio, H. in Buchholz, C. (2009): How anonymous are you online? Examining online social behaviors from a cross-cultural perspective. V: *AI & Society*, 23, str. 297–307.
- Naterer, A., Lavrič, M., Klanjšek, R., Flere, S., Rutar, T., Lahe, D., Kuhar, M., Hlebec, V., Cupar, T., Kobše, Ž. (2019): *Slovenska mladina 2018/2019*. Berlin: Friedrich-Ebert-Stiftung.

- Oman, D., Shapiro, S., L., Thoresen, C., E., Plante, T., G. in Flinders, T. (2008): Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. V: *Journal of American College Health*, 56, str. 569–578.
- Parsons, T. in Shills, E., A. (1962): *Toward a General Theory of Action: Theoretical Foundations for the Social Sciences*. Transaction Publisher, London.
- Pruett, C. (2010): *The Anthropology of Fear: Learning About Japan Through Horror Games*. V: *Interface: The Journal of Education, Community and Values*, 10 (9), str. 1–19. Povzeto 2. avgusta 2019 s strani <http://bcis.pacificu.edu/journal/article.php?id=741>.
- Rangaswamy, N. in Cutrell, E. (2012): Anthropology, Development, and ICTs: Slums, Youth, and the Mobile Internet in Urban India. V: *Information Technologies and International Development*, 9 (2), str. 51–63.
- Roškar, S., Gabrijelčič Blenkuš, M. in Gregorčič, M. (2008): Zdrav življenjski slog srednješolcev: izbrana poglavja iz duševnega zdravja. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije: Ljubljana. Povzeto 11. junija 2019 s strani https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev_-_dusevno_zdravje.pdf#page=23.
- Scheid, T., L. in Brown, T., N. (2010): *A Handbook for the Study of Mental Health Second Edition: Social Contexts, Theories, and Systems*. Cambridge University Press.
- Schill, T., Toves, C. in Ramanaiah, N., V. (1980): Interpersonal trust and coping with stress. V: *Psychological Reports*, 47 (3), str. 1192–1207.
- Schill, T. in Grace, G., D. (1986): Social Support and coping style differences in subjects high and low in interpersonal trust. V: *Psychological Reports*, 59, str. 584–586.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C., E., Plante, T., G. in Flinders, T. (2008): Cultivating mindfulness: Effects on well-being. V: *Journal of Clinical Psychology*, 64, str. 840–862.
- Smith, P. in Riley, A. (2009): *Cultural Theory: an introduction* (2ed). Blackwell Publishing: Malden.
- Smith-Hefner, N., J. (2007): Youth Language, Gaul Sociability, and the New Indonesian Middle Class. V: *Journal of Linguistic Anthropology*, 17 (2), str. 184–203.
- Spradley, J., P. in Phillips, M. (1972): Culture and stress: a quantitative analysis. V: *American Anthropologist*, 74 (5), str. 518–529.
- Suárez-Orozco, C., Todorova, I., in Louie, J. (2002): Making up for lost time: The experience of separation and reunification among immigrant families. V: *Family Process*, 41, str. 625–643.
- Tavčar Krajnc, M. in Kirbiš, A. (2014): Zdravje mladih v Sloveniji: analiza empiričnih podatkov iz raziskav Mladina 2010 in Youth 2013. V: Kolnik, T., Ravnikar, D., Babnik, K. in Bulič, M. (ur): *Zdravstvena nega v javnem zdravju: druga znanstvena konferenca z mednarodno udeležbo*, Izola, 31. januar 2014, str. 29–41.
- Thompson, N., Stradling, S., Murphy, M. in O'Neill, P. (1996): Stress and Organizational Culture. V: *The British Journal of Social Work*, 26 (5), str. 647–665.
- Tolan, P. (1988): Socioeconomic, family, and social stress correlates of adolescent antisocial and delinquent behavior. V: *Journal of Abnormal Child Psychology*, 16 (3), str. 317–331.
- Treadwell, G., M. in Johnson, J., H. (1980): Correlates of adolescent life stress as related to race, sex, and levels of perceived social support. V: *Journal of Clinical Child Psychology*, 9 (1), str. 13–16.
- Twenge, J., M. (2017): *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books.
- Weinstein, A. in Lejoyeux, M. (2010): Internet Addiction or Excessive Internet Use. V: *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, str. 277–283.
- Young, A. (1982): The Anthropologies of Illness and Sickness. V: *Annual Review of Anthropology*, 11, str. 257–285.

- Van der Zwan, J., de Vente, W., HuizinkSusan, A., C., BögelsEsther, M. in de Bruin, I. (2015): Physical Activity, Mindfulness Meditation, or Heart Rate Variability Biofeedback for Stress Reduction: A Randomized Controlled Trial. V: *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40 (4), str. 257–268.
- Zastrocky, M., Harris, M., Lowendahl, J., M., De Azevedo Filho, W., A., Claunch, C., Weiss, G., J., McGuckin, P., Gootzit, D., Tully, J., Fiering, L., Latham, L., Schlegel, K., Drakos, N. in Andrews, W. (2007): Hype Cycle for Higher Education, 2007. Gartner, 11. 7. 2007. Povzeto 13. avgusta 2019 s strani http://libapps2.nus.edu.sg/gartner/hype_cycle_for_higher_educat_148910.pdf.