

Iva Nežič Glavica

Spletno nasilje in duševno zdravje mladostnikov: Izziv za sodobno katehezo v luči pozitivne psihologije

Online Violence and Mental Health in Adolescents: A Challenge for Contemporary Catechesis in the Light of Positive Psychology

Povzetek: Spletno nasilje med mladimi ter z njim povezan upad duševnega in telesnega zdravja sta večdimenzionalna pojava, ki zahtevata interdisciplinarni pristop. Ob družini, šoli in širšem socialnem okolju lahko pri preventivnem in podpornem delu z mladimi s katehetsko dejavnostjo svoj delež prispeva tudi Cerkev. Pri tem ji teoretični okvir ponuja pozitivna psihologija, zlasti model PERMA, ki izpostavlja pet ključnih elementov blagostanja: pozitivna čustva, zavzetost, odnose, smisel in dosežke. Ti dejavniki predstavljajo notranje vire odpornosti, ki omogočajo učinkovitejše soočanje s spletnim nasiljem in razširjeno pojavnostjo anksioznosti med mladimi.

Upad duševnega zdravja pri mladih ni zgolj medicinski ali družbeni, temveč tudi duhovni pojav, saj digitalizirani življenjski slog pogosto vodi v izgubo praks in izkušenj, ki posameznika 'dvigajo' nad samega sebe, mu dajejo občutek smisla, povezanosti in ga odpirajo za Presežno. Prav zato „Pravilnik za katehezo“ pri pastoriali mladih poudarja poglobljanje kerigme, izkušnjo srečanja z Bogom ter krepitev bratske ljubezni, občestvenega življenja in služenja.¹

Ključne besede: spletno nasilje, duševno zdravje mladostnikov, pozitivna psihologija, model PERMA, kateheza

Abstract: Online violence among young people and the associated decline in mental and physical health are multidimensional phenomena that require an interdisciplinary approach. Alongside the family, school, and the wider social environment, the Church can also contribute to preventive and supportive work with young people through its catechetical activities. In this regard, positive psychology, especially the PERMA model, which highlights five key elements of well-being: positive emotions, engagement, relationships, meaning, and achi-

¹ Prispevek je nastal v okviru raziskovalnega programa „Religija, etika, edukacija in izzivi sodobne družbe“ (P6-0269), ki ga sofinancira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije (ARIS). Za podporo tej raziskavi niso bili ustvarjeni nobeni novi podatki.

events, can provide a theoretical framework. These factors represent internal sources of resilience that enable more effective coping with online violence and the widespread prevalence of anxiety among young people.

The decline in mental health among young people is not only a medical or social phenomenon, but also a spiritual one, as the digitalised lifestyle often leads to a loss of practices and experiences that "lift" the individual above themselves and give them a sense of meaning, connectedness and openness to the Transcendent. Therefore, the New "Directory for Catechesis" in Youth Ministry emphasize the deepening of the kerygma, the experience of encountering God, and the strengthening of fraternal love, community life, and service.

Key words: online violence, mental health of adolescents, positive psychology, PERMA model, catechesis

1. Uvod

V sodobni digitalni družbi se spletno nasilje – zlasti v obliki nadlegovanja in sovražnega govora (ang. *cyberbullying*) – kot ena izmed prevladujočih oblik medvrstniškega nasilja med mladimi pojavlja vse pogostejše. Ob naraščajoči uporabi digitalnih tehnologij raziskave opozarjajo na resne in dolgoročne posledice, ki jih takšno nasilje pušča na področju duševnega in telesnega zdravja (Roškar idr. 2019).

Raziskave kažejo, da žrtve spletnega nasilja pogosto izkazujejo višjo stopnjo duševnih in vedenjskih težav, med katerimi so: depresivne motnje, izražene v občutkih brezupnosti, nemoči in umiku iz socialnega okolja; anksioznost, povezana z negotovostjo v medosebnih odnosih in nenehno psihično napetostjo oziroma stresom; nizka samopodoba, ki se pogosto kaže v sramu, izolaciji, zmanjšani motivaciji za šolske in obšolske dejavnosti, povečanem samopoškodbenem vedenju in samomorilnih mislih, upadu šolskega uspeha, zmanjšani sposobnosti koncentracije – kar negativne učinke izolacije in stresa še pogloblja (Smahel idr. 2020; Hellfeldt idr. 2019; Hinduja 2019).

Izpostavljenost mladostnikov spletnemu nasilju ne vpliva le na njihovo psihološko počutje, temveč tudi telesno zdravje. Raziskave kažejo, da mladi ob takšnih izkušnjah pogosto doživljajo fizične simptome, kot so glavoboli, motnje spanja in hranjenja, povečano tveganje za kronične bolezni (debelost, diabetes, bolezni srca) (Nixon 2014; Bauman idr. 2012).

Zmanjšana telesna aktivnost mladih, ki doživljajo spletno nasilje, je pogosto povezana tudi z digitalno odvisnostjo. Prekomerna uporaba spleta, družbenih omrežij, spletnih iger predstavlja beg pred čustvenimi stiskami in vodi v izolacijo ter šolski absentizem. Raziskave kažejo, da so ti mladostniki tudi bolj dovzetni za razvoj tveganih oblik vedenja, npr. prekomernega pitja alkohola, kajenja, uporabe drog ter drugih substanc. To vodi do dodatnih zdravstvenih težav, ki dolgoročno vplivajo na mladostnikovo psihično in fizično zdravje (Schnepp idr. 2023; Kuss in Griffiths 2017).

Kljub vsemu obstaja za mladostnike pomemben zaščitni dejavnik – socialna podpora, ki lahko negativne posledice izpostavljenosti spletnemu nasilju ublaži (Markl 2025). Podpora družine, vrstnikov in učiteljev tveganje za razvoj duševnih težav pomembno zmanjšuje (Hellfeldt idr. 2019). Mladostniki, ki imajo podporo v družini, pri učiteljih in vrstnikih, se čutijo varnejše in – četudi so žrtve spletnega nasilja – depresivne in anksiozne simptome razvijejo redkeje. Vse navedeno potrjuje nujnost sistematičnega pristopa, ki povezuje šolo, družino in širše socialno okolje (Šegula 2024, 40–41). K preventivnim in podpornim ukrepom na področju duševnega in duhovnega razvoja mladostnikov pa lahko s svojo katehetsko dejavnostjo pomembno prispeva tudi Cerkev.

2. Skrb za duševno blagostanje mladostnikov

Skrb za duševno in notranje blagostanje otrok in mladostnikov je eden ključnih ciljev sodobne vzgoje, izobraževanja in kateheze, kar izpostavljajo tudi dokumenti – npr. „Council Conclusions on Supporting Well-Being in Digital Education“ (2022), „Nacionalni program vzgoje in izobraževanja 2023–2033“ (2024), „Pravilnik za katehezo“ (2020). V praksi se ti poudarki pogosto umaknejo v ozadje, saj se kakovost vzgojno-izobraževalnih sistemov večinoma še vedno meri z rezultati standardiziranih testov in mednarodnih raziskav znanja, raziskave pa kažejo, da prav blagostanje in zadovoljstvo otrok pomembno vplivata tako na učne dosežke kot na ustvarjanje varnega in spodbudnega okolja (Musek Lešnik 2021, 75).

Storilnostna naravnost je pogosto prisotna tudi pri katehezi, kjer se evangelijsko sporočilo velikokrat zreducira na faktografski prenos vsebin. Pravilnik za katehezo poudarja, da mora biti kateheza usmerjena v življenje vsakega posameznega, konkretnega človeka, »ki je zaznamovan s psihološkimi, družbenimi, kulturnimi in verskimi razsežnostmi. /.../ Ne smemo pozabiti, da ima vsako življenjsko obdobje njemu lastne značilnosti in je izpostavljeno vedno novim izzivom krščanskega poklica.« (DC, 224)

Pri mladinski pastoralni je treba upoštevati, da gre za generacijo Z, rojeno med letoma 1995 in 2010 – generacijo, ki je opredeljena kot 'tesnobna generacija' (*The Anxious Generation*). Gre za mlade, ki odrasčajo v izjemno dinamičnem in negotovem družbenem okolju, v katerem ima osrednjo vlogo nenehna povezanost z digitalnimi tehnologijami. To generacijo zaznamujejo številne globalne krize, kot so gospodarska recesija, podnebne spremembe, pandemija covid-19, geopolitična napetost in vojne. Kljub njihovi ozaveščenosti o duševnem zdravju se mnogi spoprijemajo z visoko stopnjo anksioznosti (Haidt 2025, 147–180). V *Raziskavi mladih 2024* slovenska mladina izpostavlja predvsem stres, občutke odtujenosti, pesimizem glede osebne prihodnosti in nezaupanje v prihodnost družbe, »ob tem pa naraščajo tudi strahovi, povezani s priseljevanjem, vojno in fizičnim nasiljem« (Lavrič 2024, 1).²

² V *Raziskavi mladih 2024* so slovenski mladostniki med ključnimi skrbmi na drugo mesto postavili

Vse navedeno je za Cerkev izziv, da pastoralni pristop do mladih prenovi (DC, 245), poglobi razumevanje njihove situacije in jih opolnomoči za učinkovitejše reševanje življenjskih izzivov.

V nadaljevanju prispevka bomo smernice Pravilnika za katehezo povezali s spoznanji pozitivne psihologije ter modelom PERMA.

3. Pozitivna psihologija

Pozitivna psihologija je sodobna smer psihološke znanosti, ki se osredotoča na proučevanje ter krepitev pozitivnih vidikov človekovega doživljanja in delovanja, kot so zadovoljstvo, sreča, optimizem, odpornost, upanje, občutek smisla in psihološko blagostanje. Utemeljitelj te smeri je ameriški psiholog Martin E. P. Seligman, ki je ob koncu 20. stoletja opozarjal, da se mora psihologija ob raziskovanju in odpravljanju duševnih stisk in motenj posvetiti tudi proučevanju pozitivnih psiholoških virov in življenjskih veščin, ki pomembno prispevajo h kakovostnemu življenju ter duševnemu in telesnemu zdravju posameznika (Seligman 2015, 24–52).

Danes je pozitivna psihologija ena izmed najpomembnejših raziskovalnih in uporabnih smeri, ki temelji na treh ključnih spoznanjih: (1) posamezniki z višjo stopnjo pozitivnih psiholoških virov so bolj opremljeni za soočanje z neugodnimi življenjskimi okoliščinami, posledično pa ob stiskah izkusijo manj negativnih posledic; (2) pozitivne lastnosti tipa vztrajnost, odpornost, optimizem in sposobnost razvijanja trajnih odnosov je mogoče sistematično razvijati in krepiti; (3) razvoj pozitivnih lastnosti v otroštvu ima dolgoročne pozitivne učinke na kakovost življenja in duševno zdravje. Negativna čustva prepozna kot neizogiben del človeškega življenja, pri čemer pa kot cilj ne postavlja nenehne sreče, temveč se osredotoča na subjektivno blagostanje (*subjective well-being*) in krepitev notranjih virov, ki posamezniku omogočajo učinkovitejše soočanje z življenjskimi preizkušnjami in lažje premagovanje težkih okoliščin (Seligman 2015, 19–52).

Zaradi svoje usmerjenosti ima lahko pozitivna psihologija velik potencial tudi za katehezo. Njene izkustvene metode in strategije za krepitev življenjskih veščin lahko dopolnjujejo versko vzgojo, saj mladim pomagajo tako pri učinkovitem soočanju s spletnim nasiljem kot tudi pri osebnostni rasti in zorenju v veri.

3.1 Model PERMA

Konkretizacija pozitivne psihologije je model PERMA. Seligman z njim opredeljuje pet temeljnih stebrov, ki prispevajo k človekovemu dobremu počutju in osebnemu razcvetu.

vprašanje kakovosti javnih storitev, predvsem zdravstva in stanovanjske problematike. Na tretjem mestu izpostavljajo nizko zaupanje v javne institucije, pri čemer je zlasti pri fantih zaznaven rahel porast tega zaupanja. Četrto mesto zasedata tematiki nacionalizma in nacionalnega ponosa, ob tem pa raziskava kaže tudi na izrazito ideološko polarizacijo: vse več mladih se z nekaterimi nacionalističnimi stališči odločno ne strinja. Na petem mestu se pojavlja izrazita zadržanost glede prevzemanja osebne odgovornosti, zlasti v povezavi z načrtovanjem prihodnosti – bodisi na področju visokošolskega študija bodisi v kontekstu ustvarjanja družine (Lavrič 2024).

a) Pozitivna čustva (ang. *P – pleasant emotions*)

Po Seligmanu so pozitivna čustva pri soočanju posameznika z življenjskimi izzivi pomembno gonilo motivacije, notranjega zadovoljstva in odpornosti; sama po sebi za doseganje trajnega blagostanja ne zadoščajo (Seligman 2015, 35–52). Zmožnost doživljanja in refleksije prijetnih čustev ima pozitivne posledice na različnih področjih življenja, kar potrjuje teorija širjenja in gradnje pozitivnih čustev (ang. *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*), ki dokazuje, da: (1) pozitivna čustva širijo posameznikov zaznavno-vedenjski repertoar,³ saj spodbujajo odprtost, ustvarjalnost, povezovalno mišljenje, raziskovalno držo, medtem ko negativna čustva fokus ožijo in pozornost usmerjajo v preživetvene odzive, kot sta boj ali beg; (2) dolgoročno pozitivna čustva prispevajo k oblikovanju trajnih osebnih virov na štirih ključnih področjih: na intelektualni ravni spodbujajo razvoj sposobnosti za reševanje problemov in hitro učenje; na fizični ravni krepijo telesno koordinacijo in srčno-žilno zdravje; na socialni ravni podpirajo kakovostne medosebne odnose, nastajanje novih prijateljstev in ohranjanje socialnih povezav; na psihološki ravni pa krepijo odpornost, optimizem, pozitivno samopodobo ter usmerjenost k ciljem (Fredrickson 2004). Izsledki te teorije so še posebej relevantni za mladostnike, ki se s spletnim nasiljem soočajo pogosto. Krepitev pozitivnih čustev lahko pri tem deluje kot zaščitni dejavnik, saj zmanjšuje nasilje tako v digitalnem kot realnem okolju, blaži njegove negativne posledice ter krepi socialno oporo in osebno odpornost mladih.

b) Zavzetost (ang. *E – engagement*)

Zavzetost oziroma motivacija je notranja sila, ki posameznika žene k uresničevanju idej, ciljev in izkušenj (Seligman 2015, 35). Humanistični pogled na človeka že stoletja opozarja, da ima motivacija pri prizadevanju za rast, razvoj in učenje ključno vlogo. Motivacija je pomembna življenjska in učna moč, ki je temeljnega pomena za uspešno delovanje in učenje posameznika (Brohm in Endres 2017, 43). Motivacija odraža aktiven pristop k življenju, zanimanje in predanost stvarim, ki se jim kdo posveča. V najbolj pristni obliki jo prepoznamo kot zanos (ang. *flow*) (Csikszentmihalyi 2019).

Zanos je stanje popolne zatopljenosti posameznika v dejavnost, pri katerem izgubi zavest o času in samem sebi, aktivnosti pa doživlja kot zadovoljstvo. V takem stanju so njegovi izzivi in sposobnosti uravnoteženi, kar mu omogoča intenzivno koncentracijo, občutek nadzora, občutek smisla ter razvoj osebnih kompetenc (Nakamura in Csikszentmihalyi 2002, 90). Vse to ima na posameznikovo duševno blagostanje dolgoročne pozitivne učinke.

c) Odnosi (*R – relationships*)

³ Radost spodbuja željo po igri, preseganju meja in ustvarjalnosti – tako na socialni in telesni kakor tudi na intelektualni in umetniški ravni. Zanimanje spodbuja raziskovanje, pridobivanje novih informacij in izkušenj ter širjenje samopodobe. Zadovoljstvo spodbuja umirjenost, zrenje v življenje ter integracijo okoliščin v novo razumevanje sebe in sveta. Ljubezen, ki je razumljena kot skupek več pozitivnih čustev (radosti, zanimanja, zadovoljstva) v varnem in tesnem odnosu, ustvarja ponavljajoče se cikle želje po skupni igri, raziskovanju in zrenju bližine (Fredrickson, 2001, 1369).

Martin Seligman odnose opredeljuje kot najpomembnejši temelj doživljanja notranje sreče in zadovoljstva. Človek kot družabno bitje vzcveti v okolju, ki mu omogoča ljubeče in podpirne odnose. Trdni in iskreni odnosi nudijo oporo v težavnih časih, so vir zadovoljstva in krepijo človekov imunski sistem. Povečujejo še altruizem in nesebično skrb za druge (Waldinger 2018).

Za ohranjanje psihološkega ravnovesja in uspeha v življenju je pomembno, da v medosebnih odnosih prevladujejo pozitivna sporočila in čustva (Vodičar 2023a, 10). Po tako imenovanem Losadovem razmerju (ang. *Losada ratio*) je za stabilen odnos potrebno razmerje: tri pozitivna čustva na eno negativno (2,9 : 1) (Fredrickson in Losada 2005). Čeprav je bil Losadov izračun zaradi matematičnih napak umaknjen (Brown idr. 2013), so kasnejše empirične raziskave povezavo med višjo stopnjo pozitivnosti in dobrim duševnim zdravjem dejansko dokazale. Podobne študije so tudi potrdile, da je za psihološki razcvet v partnerskih odnosih in v timih potrebno celó razmerje 5 : 1 (Diehl idr. 2011; Rusu in Colomeischi 2020).

Izpostavljenost mladostnikov sovražnemu govoru in negativnim sporočilom lahko razmerje med pozitivnimi in negativnimi interakcijami bistveno zmanjša, kar ogroža njihovo psihološko stabilnost tako v realnem kot v digitalnem okolju. Po Haidtu so dekleta na družbenih omrežjih bolj ranljiva kot fantje: njihova dojemljivost za primerjave po videzu, medsebojna agresivnost, ki se pogosto izraža v poskusih poškodovanja odnosov ali ugleda drugih, čustvena nalezljivost in izpostavljenost nadlegovanju povečujejo tako verjetnost kot intenzivnost napadov. Dekleta, ki svojo samopodobo pogosto gradijo na zunanji potrditvi, so posebej prizadeta, kadar so tarča žalitev in ponižujočih komentarjev o videzu ali življenjskem slogu, kar sovražni govor pogosto izkorišča. Digitalna narava družbenih omrežij namreč omogoča hitro, obsežno širjenje govoric, posmehovanja in ponižujočih vsebin, pri čemer algoritmi pogosto spodbujajo čustveno nabite in sovražne objave (Haidt 2025, 185–222).

č) Smisel (ang. *M – meaning*)

Po Seligmanu je smisel eden izmed štirih temeljnih stebrov subjektivnega blagostanja, ki posamezniku omogoča duševno zdravje ter kakovostno in zadovoljno življenje (Seligman 2015, 35–36). Viktor Frankl ga opredeljuje kot temeljno gonilo oziroma prvobitno motivacijsko silo, ki se razlikuje od Freudove ‚volje do užitka‘ in Adlerjeve ‚volje do moči‘. Posameznikovo vedenje v svojem bistvu ne izhaja iz želje po užitku ali moči, temveč iz prizadevanja za uresničitev osebnega, edinstvenega smisla, ki ga lahko izpolni le on sam (Frankl 2016, 129). Za posameznikovo »notranje psihično blagostanje je ključen občutek, da so stvari, ki jih počne, osmišljene; da razume, zakaj in čemu jih počne, kaj njegova prizadevanja in vloženo delo pomeni zanj in za njegovo okolico.« (Musek Lešnik 2021, 87)

Če je volja do smisla ovirana ali neizpolnjena, stopita pri posamezniku v ospredje ‚volja do užitka‘ in ‚volja do moči‘, kar v njem pogosto sproži občutek notranje praznine, ki ga vodi v eksistencialne krize. Tu je razlog za večino duševnih stisk, zasvojenosti, bolezni in drugih težav, ki se pogosto odražajo na treh simptomatskih področjih: (1) agresija – fizična in/ali psihična, usmerjena vase ali proti drugim; (2)

depresija – od občutkov obupa do samomorilnih misli ali dejanj; (3) zasvojenosti – tako kemične kot nekemične (npr. zasvojenost z zasloni in družbenimi omrežji) (Kristovič idr. 2022, 210).

Navedene težave so za današnje mladostnike ključni izziv. Zlasti fantje se pogosteje počutijo brezciljne, nekoristne – in uspehe dosegajo težje kot dekleta. K takšnemu počutju prispevajo sledeči strukturni dejavniki: gospodarske spremembe (deindustrializacija zahoda, robotizacija); prehod v družbo znanja in storitev, kjer uspevajo ženske; šolski sistem, ki nagraduje mirno poslušanje; upad pozitivnih moških vzornikov, zlasti očetov. Haidt dodaja še dva psihološka dejavnika: kulturo pretirane varnosti, ki zmanjšuje priložnosti za tvegano igro, ter digitalne tehnologije, ki vodijo v 'digitalno izolacijo'. Fantje pogosto ure in ure preživijo ob videoigrah, družbenih omrežjih in pornografiji, kar negativno vpliva na spanje, socializacijo in učenje. V skrajnih primerih trpijo za motnjo *hikikomori* (izraz je prevzet iz japonsščine),⁴ ko se popolnoma umaknejo v osamo, kar kratkoročno njihovo tesnobo zmanjšuje, dolgoročno pa vodi v še večjo socialno fobijo in nemoč v realnem svetu (Haidt 2025, 223–254).

d) Dosežki (ang. *A* – *achievement*)

V PERMA modelu Seligman kot zadnji steber izpostavlja dosežke, ki pomembno prispevajo k občutku sreče, zadovoljstva in splošne življenjske izpolnjenosti. Ta steber zajema prizadevanje posameznika za uresničevanje ciljev in razvijanje kompetenc na različnih področjih življenja – od dela do prostočasnih dejavnosti. Vrednost dosežkov je bolj v samem procesu, ne toliko v tekmovalnosti ali premagovanju drugih (Seligman 2015, 37–40). Prav tekmovalnost se pogosto pretirano spodbuja, kar se odraža tako v šolskem sistemu, delovnem okolju, športu, kot tudi v zabavni industriji, na družbenih omrežjih in v kulturi vplivnežev.

Bistvo avtentičnega doživljanja uspehov je, da posameznik sledi svojim ciljem in se veseli lastnih dosežkov. »Ljudje, ki doživljajo več uspehov, pogosteje doživljajo in izražajo pozitivna čustva, kot so upanje, sočutje, empatija, udobje, zadovoljstvo, radost, ljubezen hvaležnost in gorečnost.« (Musek Lešnik 2021, 90)

Posameznikov uspeh ni odvisen le od njegovih sposobnosti in talentov, temveč tudi od zgodnjih povratnih informacij, ki jih je o sebi prejemal in oblikujejo njegovo miselnost (togo ali prožno) ter samopodobo. To zaznamuje njegove življenjske izbire in odločitve, ki so ključne za njegov uspeh ali neuspeh (Dweck 2016).

Toga miselnost temelji na prepričanju, da se osnovne sposobnosti, inteligenca in osebnost ne spreminjajo. To vodi v nenehno potrebo po dokazovanju, a tudi izogibanju napakam in težjim izzivom. Oblikujejo jo ponavljajoče se informacije, ki so se v otroštvu osredotočale na osebnost (»kako si pameten, nadarjen ipd.«). Posledično se razvije razmišljanje: »Dobro mi gre, ker sem dober; neuspeh pomeni, da sem slab.« Posameznik ne tvega, neuspeh pa dojema kot osebni poraz in težko sprejema kritiko (obrambni mehanizem). Posledično obupuje in ne izkorišča

⁴ Hikikomori v japonsščini pomeni »potegniti se vase«. Na Japonskem so izraz začeli uporabljati za pojav, ko se posameznik dolgotrajno in skoraj povsem socialno izolira (običajno v lastnem domu, pogosto v svoji otroški sobi) za obdobje več mesecev ali celo let.

priložnosti za učenje in razvoj svojega potenciala, kar vodi v deterministično do-
jemanje sveta.

Prožna miselnost temelji na prepričanju, da lahko sposobnosti s trdom in uče-
njem razvijamo – zato neuspeh ni poraz, temveč priložnost za izboljšave. Posame-
znik trud dojema kot nujen pogoj za napredek, kritiko pa kot koristno spodbudo,
saj njegovo samovrednotenje ni odvisno le od okolice. V uspehih drugih prepo-
znava navdih, zato se rad druži s kompetentnejšimi – in tako dosega višjo raven
rasti in dosežkov (Dweck 2016, 13–24).

Raziskave Dweckove kažejo, da pohvala otrokove inteligence in talentov prina-
ša le kratkoročne učinke, dolgoročno pa lahko notranjo motivacijo oslabi – in ogro-
zi uspeh. Otroci ob neuspehu hitro podvomijo vase, saj samozavesti ne gradijo na
trudu, temveč na zunanji potrditvi. Starši jim lahko pomagajo, če jih učijo spreje-
mati izzive, konstruktivno obravnavati napake, uživati v trudu in razvijati željo po
učenju, s čimer gradijo trajne notranje temelje samozavesti. Tak pristop je za mla-
dostnike dragocen, saj njihove telesne in zaznavne spremembe vplivajo na njaho-
vo socialno vlogo (Kraner 2023). Obenem prehod v srednjo šolo prinaša zahtev-
nejšo snov, strožje ocenjevanje in manj osebne pristope. V tem zahtevnem obdo-
bju mladina notranjo moč in vztrajnost izgublja vse pogosteje. Prav zato je spod-
bujanje prožne miselnosti pri ohranjanju motivacije, odgovornosti in psihološke
odpornosti ključna podpora – in eno najpomembnejših sporočil, ki jim ga lahko
dobri kateheti in katehisti posredujejo.

4. Pozitivna psihologija v katehezi

Pravilnik za katehezo, v katerem lahko prepoznamo številne elemente pozitivne
psihologije, Cerkev poziva, da naj razmisli »o svoji obliki iskanja vere digitalne
mladine in posledično prilagodi svoj način oznanjevanja evangelija govorici novih
generacij. Povabi naj jih, da bodo oblikovale nov čut pripadnosti občestvu, ki –
podobno, kot doživljajo na spletu – vključuje in ne izključuje.« (DC, 370) Katehe-
za bo morala na potrebe posameznika odgovarjati z njemu vse bolj prilagojenimi
potmi vere. Pastoralni izziv bo mladega človeka spremljati na poti njegovega iska-
nja avtonomije, ki ga vodi k odkritju notranje svobode in prepoznavanju Božjega
klica (370).

Drugi izziv predstavlja razčiščevanje govornice, ki jo mladi srečujejo na spletu,
saj ta pogosto zveni kot verski jezik. Izraz »učenec« lahko pri njih vzbuja napačne
asociacije, če ga razumejo po analogiji odnosa med vplivnežem in njegovimi sled-
ilci na družbenih omrežjih. V krščanstvu »biti učenec« pomeni osebno spremljanje,
kjer vplivne osebe mlade vodijo k odkrivanju njim lastnega poslanstva. Jezusov
klic »biti učenec« pomeni »odmik od osamljenosti, ki jo hranijo vsečki, k uresniče-
vanju osebnih in družbenih načrtov znotraj občestva« (370).

Pravilnik poudarja, da naj bo mladinska pastorala osredotočena na dve osi. Prvo
predstavlja »poglobljanje kerigme in izkušnje srečanja z Bogom« (253). Ta naloga

je posebej pomembna ob ugotovitvah Haidta, da upad duševnega zdravja pri mladih ni zgolj medicinski ali družbeni pojav, temveč tudi duhovni. Sodobni življenjski slog, močno vezan na telefone in digitalno interakcijo, povzroča duhovno degradacijo: izgubo praks in izkušenj, ki človeka 'dvigajo' nad samega sebe ter mu dajejo občutek smisla, povezanosti in transcendence. Tak način življenja ni združljiv z vedenji, ki jih gojijo verske in duhovne skupnosti, pri čemer številne od teh praks dokazano povečujejo srečo, dobro počutje, zaupanje in občutek pripadnosti skupnosti (Haidt 2025, 277).

Mladostnikovo prekomerno osredotočanje na družbena omrežja zavira njegovo doživljanje (samo)transcendence, ki jo pozitivna psihologija prepoznava kot eno izmed temeljnih človeških moči. Družbena omrežja namreč močno vplivajo na DMN (ang. *Default Mode Network*) oz. možgansko mrežo privzetega načina delovanja, ki je aktivna, ko se posameznik osredotoča nase, razmišlja o preteklosti ali prihodnosti in svoje izkušnje primerja z drugimi. Družbena omrežja medtem spodbujajo egocentrično razmišljanje, osredotočenost nase, samoprezentacijo, ustvarjanje javne podobe in preverjanje družbenega položaja (278). Vse to lahko v mladostniku sproži sindrom odtujenosti, ki zamegljuje njegovo realno dožemanje sebe, drugih in sveta ter povzroča stalni strah, da bo zamudil zanimive in privlačne dogodke, ki jih drugi objavljajo na spletu. Te občutke povzemamo s pojmom FOMO (ang. *fear of missing out*). FOMO, strah pred tem, da bi kaj zamudili, je pojav, ki se je v digitalni dobi močno okrepil (Burnell idr. 2019). Takšne virtualne interakcije mladostnika zadržujejo na profani ravni in mu zmanjšujejo čas za (samo)transcendenco (Haidt 2025, 265). Zato je naloga kateheze, da mladostnikom ponudi priložnosti za izkušnje v realnem svetu, ki krepijo njihovo duhovnost in občutek pripadnosti nečemu večjemu, kar življenju daje smisel. Pomembno je, da človek v teh izkušnjah intenzivira občutke hvaležnosti, čudenja, upanja, lepote, sočutja – in sposobnosti preseganja samega sebe.

V svetu, preplavljenem z digitalnim, je pri katehezi dobro ustvariti oaze miru, tišine, čuječnosti in zbranosti, vključno z verskimi obredi, ki jih je mladim treba približati in prilagoditi. Ponuditi jim je torej treba različne oblike molitev, rituale, duhovne vaje, ki spodbujajo dobro počutje ter njihova srca odpirajo za Boga in bližnjega. Pri tem je posebej dragocena občestvena dimenzija obredov s sinhrono telesno izkušnjo, kot npr. molitvene drže s simbolnim pomenom ali 'skupni obed' pri obhajanju evharistije. Najmočnejše skupnosti nastanejo, ko ljudje skupaj stopijo na raven svetega (kolektivna eferescenca) in tam doživijo močno izkušnjo presežnega (Durkheim 1995). Iz te izkušnje se v profano vračajo z več zaupanja in naklonjenosti drug do drugega, kar dokazano povečuje srečo, zmanjšuje pa tudi stopnjo samomorilnosti (Haidt 2025, 260).

Druga os, ki jo izpostavlja Pravilnik za katehezo, je »rast v bratski ljubezni, v občestvenem življenju in v služenju« (DC, 253). Poudarek je pomemben, saj predstavlja neposreden kontrast narcisoidnim tendencam, ki se v digitalni dobi vse bolj širijo. Ena ključnih značilnosti narcizma je poleg močnega egoizma, zanikanja drugih in samoljubja tudi zmanjšana sposobnost empatije. Raziskave v ZDA so pokazale, da je sposobnost empatije pri študentih, ki so študij začeli po letu 2000, v

primerjavi z vrstniki izpred 20 ali 30 let upadla za 40 % (Konrath idr. 2011). David G. Taylor opozarja, da so družbena omrežja že zasnovana tako, da spodbujajo narcistične tendence – narcistične osebe namreč uspevajo v površinskih odnosih in se tam prikazujejo kot izjemne (Taylor 2016). Prekomerna uporaba družbenih omrežij lahko narcistične tendence in lastnosti, zlasti pri mladih z nizko samopodobo, še okrepi, kar vodi v kronično primerjanje z drugimi. Vse to narcizem ne le na individualni, temveč tudi na družbeni ravni dodatno spodbuja. Kolektivni narcizem, ki je odgovor na frustrirane individualne potrebe, v digitalni dobi narašča (Cichocka in Cislak 2020). To se odraža v pojavu 'narcističnih' ali 'afektnih' skupin, katerih voditelji novačijo predvsem mlade in marginalizirane posameznike ter širijo sovraštvo, nasilje in napačne informacije, ki vodijo v polarizacijo (Erzar 2024, 948–949; Bauer 2020, 108–118).

Prekomerna osredinjenost na pametni telefon je mlade iztrgala iz resničnih skupnosti in jih dobesedno prestavila v nenehno spreminjajoča se digitalna omrežja. Premikanje med različnimi virtualnimi platformami, modnimi trendi, kratkotrajnimi mikrodramami in viralnimi kulturnimi pojavi (npr. memi) ustvarja občutek fluidne pripadnosti brez trajnejših temeljev. Zato mladi ostajajo brez trdnih korenin, ki bi jim omogočale stabilnost in osebno rast – nimajo jasnih normativnih okvirov, ki bi jih na prehodu v odraslost usmerjali in varovali (Vodičar 2023b). »Neizogibna posledica tega je anomija in breznormnost, saj se stabilna in zavezujoča morala ne more oblikovati, če se vse spreminja, vključno s člani omrežja.« (Haidt 2025, 254) Zato je pomembno, da kateheza deluje kot protiutež, ki mlade uči kritičnega mišljenja, obenem pa jim omogoča pot zorenja v krščanskih vrednotah, ki jim v življenju dajejo varnost in smisel (DC 323).

Pravilnik mlade prepoznava kot protagoniste, ki jih je pri oblikovanju vsebin in dejavnosti treba vključevati ne le kot poslušalce, temveč kot sodelavce. Na mladostnike osredinjena kateheza mora zato ustvarjati prostor za vprašanja, ki evangeljsko sporočilo povezujejo tudi z njihovim čustvenim in odnosnim doživljanjem (247), kateheta pa opredeljuje kot osebo, ki je sposobna zagotavljati varno in zaupanja vredno okolje. Slednje je predpogoj za obravnavo izzivov, kot je mdr. spletno nasilje. Empirične raziskave kažejo, da enkratni preventivni programi in delavnice, še posebej pri mladostnikih, prinašajo le omejene rezultate. Njihova učinkovitost je v večji meri povezana s kakovostjo odnosov med mladimi in odraslimi – mladostniki namreč kot relevantne sogovornike prepoznajo le tiste, ki jih dojemajo kot pristne, kompetentne in zaupanja vredne (Košir 2025, 156). Zato je pri mladinski pastoralni pomembno, da se vsebine o vrstniškem nasilju obravnavajo sistematično in kontinuirano. Kateheza se pri tem lahko učinkovito opre tudi na dejavnosti in strategije PARMA modela, ki z uporabo problemskega in aktivnega učenja mlade spodbujajo k samorefleksiji.

Izkustveni pristop je pri obravnavi tem, povezanih s spletnim nasiljem, ključen, saj mladostniki posledic, ki jih s svojimi aktivnostmi na spletu povzročajo drugim, pogosto ne zaznavajo. Zato jim je treba pri katehezi s pomočjo različnih simulacij (igre vlog, dramatizacija ipd.) omogočiti preigravanje različnih odzivov na spletno nasilje: to jim pomaga razvijati spoštovanje, empatijo, odgovornost in kritično

presojo lastnega vedenja. Obenem naj jih kateheza po svetopisemskih vzorih vodi tudi k razumevanju Božjega odpuščanja in k večji pripravljenosti za odpuščanje drugim. Z dejavnim reševanjem izzivov naj jih spodbuja k prevzemanju konkretnih nalog v skupnosti, kot sta prostovoljno delo in dejanja usmiljenja. Tak pristop postavlja pri katehezi v ospredje metode, ki mladostnike uvajajo v izkušnjo notranje konstruktivne napetosti in aktivne drža. Vse to pomembno prispeva k oblikovanju njihovega trajnega (verskega) znanja in krepitvi žive vere, ki postaja v nepredvidljivem svetu vedno bolj otipljiva in konkretna.

Kratika

DC – Papeški svet za pospeševanje nove evangelizacije 2021 [Direttorio per la catechesi].

Reference

- Bauer, Joachim.** 2020. *Fühlen, was die Welt fühlt: Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur*. München: Karl Blessing Verlag.
- Bauman, Adrian E., Rodrigo S. Reis, James F. Sallis, Jonathan C. Wells, Ruth J. F. Loos, in Brian W. Martin.** 2012. Correlates of Physical Activity: Why are some People Physically Active and Others not? *The Lancet* 380, št. 9838:258–271.
- Brom, Michaela, in Wolfgang Endres.** 2017. *Positive Psychologie in der Schule*. Weinheim: Beltz.
- Brown, Nicholas J. L., Alan D. Sokal, in Harris L. Friedman.** 2013. The Complex Dynamics of Wishful Thinking: The Critical Positivity Ratio. *American Psychologist* 68, št. 9:801–813.
- Burnell, Kaitlyn, Madeleine George, Justin Vollet, Samuel Ehrenreich, in Marion Underwood.** 2019. Passive Social Networking Site Use and Well-being. The Mediating Roles of Social Comparison and the Fear of Missing Out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 13, št. 3:5.
- Cichocka, Aleksandra, in Aleksandra Cislak.** 2020. Nationalism as Collective Narcissism. *Current Opinion in Behavioral Sciences* 34:69–74.
- Csikszentmihalyi, Mihaly.** 2019. *Zanos: Psihologija optimalnega izkustva*. Ljubljana: Umco.
- Papeški svet za pospeševanje nove evangelizacije.** 2021. Pravitnik za katehezo [Direttorio per la catechesi]. Ljubljana: Družina
- Diehl, Manfred, Elizabeth L. Hay, in Kathleen M. Berg.** 2011. The Ratio between Positive and Negative Affect and Flourishing Mental Health across Adulthood. *Aging & Ment Health* 15, št. 7:882–893.
- Durkheim, Emile.** 1995. *The Elementary Forms of Religious Life*. New York: The Free Press.
- Dweck, Carol S.** 2016. *Moč miselnosti: Kako ureničiti svoje zmožnosti*. Tržič: Učila.
- Erzar, Tomaž.** 2024. Izražanje jeze in sovraštva na spletu: učinki, posledice, motivacija in meje navidezne povezanost. *Bogoslovni vestnik* 84, št. 4:945–953.
- Frankl, Viktor.** 2016. *Kljub vsemu življenju reči DA*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Fredrickson, Barbara L.** 2004. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 359, št. 1449:1367–1377.
- Fredrickson, Barbara L., in Marcial F. Losada.** 2005. Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishin. *American Psychologist* 60, št. 7:678–686.
- Haidt, Johanthan.** 2025. *Tesnobna generacija: Kako velika preusmeritev otrošva povzroča epidemijo duševnih bolezni*. Ljubljana: UMco, d. d.
- Hellfeldt, Karin, Laura López-Romero, in Henrik Andershed.** 2019. Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, št. 1:45.
- Hinduja, Sameer, in Justin W. Patchin.** 2019. Connecting Adolescent Suicide to the Severity

of Bullying and Cyberbullying. *Journal of School Violence* 19, št. 3:333–346.

Konrath, Sara H., Edward H O'Brien, in Courtney Hsing. 2011. Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review* 15, št. 2:180–198.

Košir, Katja. 2025. Razred danes je družba jutri: Preprečevanje medvrstniškega nasilja in oblikovanje pozitivne vrstniške kulture kot dve plati medalije. V: Nataša Lombergar, Mitja Černko, Tina Kosi, Petra Bevek in Domen Kralj, ur. *Sočutni jezik med mladimi*, 153–158. Ljubljana: Urad RS za mladino, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.

Kraner, David. 2023. Sodobni učitelj, komunikacija in resonanca v odnosih. *Bogoslovni vestnik* 83, št. 1:227–239.

Kristovič, Sebastjan, Polonca Pangrčič, in Jasmina Kristovič. 2022. *Logopedagogika: Holistični vzgojno-izobraževalni pristop za 21. stoletje*. Maribor: Alma Mater Press.

Kuss, Daria. J., in Mark. D Griffiths. 2017. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, št. 3:311.

Lavrič, Miran. 2024. Youth study 2024 [Raziskava mladih 2024]. Mreža mama. <https://www.mreza-mama.si/wp-content/uploads/2024/07/Values-fears-and-the-general-situation-of-Slovenian-Youth.pdf> (pridobljeno 15. 6. 2025).

Markl, Mateja. 2025. Javnozdravstveni pogled na medvrstniško nasilje in strategije za krepitev duševnega zdravja in preventive škodljivega vedenja mladih. V: Lombergar Nataša, Mitja Černko, Tina Kosi, Petra Bevek in Domen Kralj, ur. *Sočutni jezik med mladimi*, 12–19. Ljubljana: Urad RS za mladino, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.

Musek Lešnik, Kristijan. 2021. *Pozitivna psihologija za vrtnice, šole in starše*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Nakamura, Jeanne, in Mihaly Csikszentmihalyi. 2002. The Concept of Flow. V: C. R. Snyder in Shane J. Lopez, ur. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Nixon, Charisse L. 2014. Current perspectives: The Impact of Cyberbullying on Adolescent Health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* 1, št. 5:143–158.

Roškar, Saška, Helena Jeriček Klanšček, Matej Vinko, in Ada Hočevnar-Grom. 2019. *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji: povzetek publikacije*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Rusu, Petruta P., in Aurora A. Colomeischi. 2020. Positivity Ratio and Well-Being Among Teachers: The Mediating Role of Work Engagement. *Frontiers in Psychology* 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01608> (pridobljeno 6. 6. 2023).

Schneppf, Silke V, Michaela Boldrini, in Zsuzsa Blaskó. 2023. Adolescents' loneliness in European Schools: A Multilevel Exploration of School Environment and Individual Factors. *BMC Public Health* 23, št. 1:2017.

Seligman, Martin. 2015. *Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. München: Wilhem Goldmann Verlag.

Smahel, David, Hana Machackova, Giovanna Mascheroni, Lenka Dedkova, Elisabeth Staksrud, Kjartan Ólafsson, Sonia Livingstone, in Uwe Hasebrink. 2020. *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. The EU Kids Online network. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj010fo>

Šegula, Andrej. 2024. Priložnosti in pasti umetne inteligence v pastoralni. *Bogoslovni vestnik* 84, št. 1:33–34.

Taylor, David G. 2016. »(Don't You) Wish You Were Here?«: Narcissism, Envy and Sharing of Travel Photos through Social Media: An Extended Abstract. Paper presented at the Nineteenth Academy of Marketing Science World Marketing Congress, Paris, France. https://digitalcommons.sacredheart.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1428&context=wcob_fac (pridobljeno 8. 8. 2023).

Vodičar, Janez. 2023a. »Being with« or Salesian assistance in the digital age. *Seminare* 44, št. 2:1–14.

— — —. 2023b. Avtoriteta na področju vzgoje in verovanja v digitalni dobi. *Bogoslovni vestnik* 83, št. 4:1035–1047

Waldinger, Robert. 2018. Harvard Study of Adult Development. <https://www.adultdevelopmentstudy.org> (pridobljeno 6. 7. 2023).