

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Andreja Bajec Kadunc

Medijska reprezentacija stresa in upravljanje s stresom

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Andreja Bajec Kadunc

Mentorica: izr. prof. dr. Zdenka Šadl

Medijska reprezentacija stresa in upravljanje s stresom

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvalila bi se mentorici izr. prof. dr. Zdenki Šadl za vso podporo, strokovno pomoč in spodbudo pri pisanju in izdelavi diplomskega dela.

Posebno zahvalo namenjam svoji družini in mojim najbližjim, vsem, ki me imajo radi in so me skozi vsa leta študija spodbujali, podpirali, »držali pokonci« in verjeli vame. Z njihovo pomočjo in podporo sem zastavljeno nalogo lahko izpeljala do konca in dosegla svoj cilj.

Medijska reprezentacija stresa in upravljanje s stresom

Diskurz o stresu je vedno bolj prisoten v medijih. Odgovornost za obvladovanje stresa se nalaga na pleča posameznika in ne družbe kot celote. V diplomski nalogi sem predstavila, kaj stres – na diskurzivni ravni – je, vrste stresa, opisala sem vzroke zanj in posledice, ki jih sproža, ter načine, s katerimi ga obvladujemo. Množični mediji imajo v sodobnih zahodnih družbah pomembno vlogo pri reprezentaciji stresa, zato sem v empiričnem delu naloge vključila analizo revijalnega tiska na primeru revij Jana in Ona. V teh revijah se pojavlja diskurz o stresu, ki pa je prepleten tudi z drugimi diskurzi. Eden izmed njih je tudi marketinški diskurz, ki se kaže v oglasih, navezujočih se na problematiko stresa. V analizi je razvidno, da gre za oglase, ki oglašujejo predvsem prehranska dopolnila in zdravila z rastlinskimi izvlečki. Obravnavala sem tudi vlogo spola pri delitvi dela. V zadnjih desetletjih je prišlo do družbenih sprememb; ženske se udeležujejo na več področjih. Dejavnosti so tako v zasebni sferi (skrb za gospodinjstvo in otroke) kot tudi v javni sferi, z vstopom v politiko in na trg dela. Z udeležbo na več področjih so bolj obremenjene, kar vodi do večjega stresa. Analiza kaže, da tiskani mediji poudarjajo stres kot vsakdanji pojav, s katerim se mora posameznik soočati sam. Torej prevladuje ideologija, da se stresu ne moremo izogniti, od posameznika pa je odvisno, kako ga bo obvladoval. Ugotavljam tudi, da v analiziranih revijah ni zaslediti večje kritičnosti do družbe in družbenih pogojev, ki vodijo v stres.

Ključne besede: stres, reprezentacija, individualizacija, diskurz, množični mediji.

Media representation of stress and stress management

Stress discourse is progressively present in the media. Responsibility for stress control is placed on the level of each individual and not on the level of the society. The present diploma thesis presents what stress really is on the level of the discourse, describes its causes and consequences as well as outlines the methods of controlling it. Since, in contemporary Western societies, mass media play an important role in representation of stress, the empirical part of the thesis includes an analysis of magazine press using the example magazines Jana and Ona. These magazines often publish a discourse on stress intertwined with other discourses. One of them is also the marketing discourse depicted in advertisements related to stress issue. It is evident from the analysis that for the most part it is the advertisements dealing with food supplements and plant extracts that are concerned. I likewise addressed the role of gender in division of work. Over the past decades, vital changes took place in society and presently women are taking part in a wide variety of activities. They are active both in the private sphere (taking care of household and children) and in public sphere, entering politics and labour market. Such participation in several fields increases the work load which results in intensification of stress. The analysis shows that press media emphasize stress as an everyday event which should be faced by an individual on a personal basis. Thus, the prevailing ideology maintains that it is impossible to avoid stress, while it depends on each person how to control it. Finally, in the present thesis it has been conclusively established that in the magazines under scrutiny no major criticism of the society and social circumstances leading to stress can be traced.

Key words: stress, representation, individualization, discourse, mass media.

KAZALO

1 UVOD	7
2 STRES.....	9
2.1 OPREDELITVE POJMA	10
2.2 VRSTE STRESA	12
2.2.1 POZITIVNI STRES	13
2.2.2 NEGATIVNI STRES	14
2.3 VZROKI STRESA – STRESORJI.....	15
2.4 POSLEDICE STRESA	17
2.5 SOOČANJE S STRESOM	18
2.6 OBVLADOVANJE OZIROMA PREPREČEVANJE STRESA	21
2.7 SPOLNE VLOGE IN STRES.....	23
2.7.1 OPREDELITEV SPOLA	23
2.7.2 DRUŽBENE RAZMERE IN DELITEV DELA.....	23
2.8 STRES NA DELOVNEM MESTU	25
2.8.1 BREZPOSELNOST	27
3 INDIVIDUALIZACIJA.....	27
4 REPREZENTACIJA.....	29
4.1 POJMOVANJE REPREZENTACIJE	29
4.2 TRIJE PRISTOPI K RAZLAGI DELOVANJA REPREZENTACIJE	30
5 DISKURZ	30
5.1 KAJ JE DISKURZ?	30
5.2 FOUCAULT IN DISKURZ.....	30
5.3 UPORABA DISKURZA	32
5.4 DISKURZ O STRESU	33
6 IDEOLOGIJA	35
6.1 POJEM IDEOLOGIJE.....	35
6.2 HEGEMONIJA.....	36
6.3 IDEOLOGIJA IN DISKURZ	36
6.4 IDEOLOGIJA IN MEDIJI.....	37

7 MEDIJI IN NJIHOVA VLOGA	37
7.1 MNOŽIČNI MEDIJI	37
7.2 MEDIJSKI DISKURZ	39
7.3 MEDIJSKA KONSTRUKCIJA REALNOSTI	39
7.4 REPREZENTACIJA STRESA V MEDIJIH	40
8 OGLAŠEVANJE	41
8.1 OPREDELITEV OGLAŠEVANJA	41
9 EMPIRIČNI DEL	42
9.1 KRITIČNA DISKURZIVNA ANALIZA (KDA)	42
9.2 KVANTITATIVNA ANALIZA	43
9.3 ANALIZA ČLANKOV	45
9.3.1 REPREZENTACIJA STRESA	45
9.3.2 OBVLADOVANJE STRESA	49
9.3.3 STRES – PROBLEM POSAMEZNIKA? (INDIVIDUALIZACIJA)	53
9.3.4 KRITIČNI POGLED NA DRUŽBENE POGOJE IN OKOLIŠČINE, KI VODIJO V STRES	56
9.3.5 VLOGA ŽENSK IN STRES	58
9.4 ANALIZA OGLASOV	59
10 SKLEP IN UGOTOVITVE	63
11 LITERATURA	67

KAZALO TABEL

Tabela 9.1: Primerjava oglasov za izdelke, ki se ukvarjajo s pomočjo pri preprečevanju ali obvladovanju stresa v reviji Jana	60
Tabela 9.2: Primerjava oglasov za izdelke, ki se ukvarjajo s pomočjo pri preprečevanju ali obvladovanju stresa v reviji Ona	60
Tabela 9.3: Primerjava oglasov za izdelke, ki se ukvarjajo s pomočjo pri preprečevanju ali obvladovanju stresa v revijah Jana in Ona	61

1 UVOD

Lahko bi se vprašali: »Kdo pa danes ni pod vplivom stresa?« Vsakdo izmed nas se je že večkrat soočil z njim. Glede na to, da je stres navzoč v številnih življenjskih obdobjih in situacijah, mu je treba nameniti toliko več sociološke pozornosti, tako glede njegovih širših družbenih dejavnikov kot tudi glede vprašanja, kako se z njim soočati in ga obvladovati.

Stres je pojav, ki so ga poznali že naši predniki, vendar se stres, ki so ga doživljali, razlikuje od današnjega, ki je stalno navzoč in je postal skoraj neizogiben del sodobnega življenja oziroma vsakdanji spremljevalec vsakega posameznika¹. Sodobni način življenja od nas zahteva, da živimo v vedno hitrejšem tempu in na vseh področjih našega vsakdanjika, v katerem se prebijamo iz dneva v dan. S stresnimi dogodki se spopadamo v zasebnem življenju kot tudi na delovnem mestu. Že širše in ožje okolje samo, v katerem bivamo in delujemo, zahteva od nas vedno več, ali pa to zahtevamo sami od sebe. To pomeni, da smo neprestano v stiku z aktualnimi dogodki, nepretrgano aktivni in usmerjeni k doseganju čim boljših rezultatov in samodokazovanju.

Avtorica ugotavlja, da smo zaradi posledic tehnološkega razvoja prišli v obdobje neslutnih možnosti in smo tako soočeni z izzivi, ki jih ne pričakujemo. Ta razvoj posledično prinaša tudi veliko število omejitev in nezaželenih vsebin. Med neljube sopotnike v času, v katerem živimo, uvrščamo tudi stres, ki se mu ne moremo izogniti v vedno bolj tekmovalno usmerjeni družbi (Selič 1999, 117).

Takšno stanje in naravnost obremenjujeta posameznika oziroma njegov organizem, stres, ki iz tega izhaja, pa lahko vodi v različne vrste duševnih ali fizičnih bolezni. Vsi pa ne občutimo stresa na enak način. Odvisno je tudi od tega, kako se z njim soočimo in ga rešujemo oziroma obvladujemo. Različni posamezniki uporabljajo različne načine, npr. športno aktivnost, meditacijo, tehnike sproščanja, avtogeni trening. Posamezniki se razlikujejo po tem, kako zaznavajo ali občutijo različne dogodke v svojem življenju. Življenje nekaterih posameznikov ni nikoli izpopolnjeno brez izzivov in stalnih aktivnosti. Še več, pritisk jim predstavlja gonilno silo v njihovem vsakdanu, da se soočajo z različnimi problemi, ki jim predstavljajo predvsem izziv in ne ovire. Tako ima stres na njih pozitivne učinke in jim ne otežuje življenja, temveč jih spodbuja, da dosegajo svoje

¹ V diplomski nalogi bom besedo posameznik uporabljala za osebo, ki je ženskega ali moškega spola.

cilje. Večji problem s katerim se posameznik spopada, predstavlja negativni stres, ki prinese vrsto negativnih učinkov in ima škodljiv vpliv na zdravje in kakovost posameznikovega življenja.

Kot ugotavlja Marušič (v Starc 2007, 9), je sodobna družba na prehodu v 21. stoletje soočena s problemom stresa, kar je prepletanje danega stresorja in posameznika, ki se nanj učinkovito ali neučinkovito odziva. Po Starc (2007, 285) je stres življenje in življenje je stres, ki ga ne moremo izločiti iz vsakdanjega življenja in se mu ni mogoče vselej izogniti. »Stresa ne zdravimo, zdravimo samo bolezni, ki jih je stres povzročil« (Starc 2007, 285). Avtor nadaljuje, da se mora posameznik s stresom soočiti, ga čimbolj nadzorovati in obvladovati in uporabiti v svojo korist (Starc 2007, 285).

Diplomsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela. V prvem delu bom najprej opredelila, kaj je stres, vrste stresa in vzroke zanj ter njegove posledice. Opisala bom, kako se z njim soočati in ga obvladovati. V empiričnem delu naloge bom obravnavala medijski diskurz o stresu. Predstavila bom pojem diskurza, ki je relevanten pri analizi tekstov v tiskanih medijih. Za analizo sem izbrala reviji *Ona* in *Jana* v obdobju od leta 2011 do 2014. Zanimalo me bo, kako mediji² obravnavajo pojav stresa, oziroma kakšen je diskurz o stresu v analiziranem revijalnem tisku. Prva hipoteza je, da sta stres in obvladovanje stresa v tiskanih medijih obravnavana v glavnem kot problem posameznika. Druga hipoteza, ki jo postavljam, pa je, da sodobni tiskani mediji niso kritični do družbenih pogojev in okoliščin, ki (so)povzročajo stres.

² Izraza »medij« in »občilo« bom v diplomski nalogi uporabila kot sopomenki.

2 STRES

Newton (1999, 241) se sprašuje, zakaj je stres postal fenomen v sodobni zahodni družbi. Raziskuje diskurz o stresu in na kakšne načine se odraža v praksi upravljanja stresa. Stres se je uveljavil kot legitimno znanstveno področje raziskovanja tako glede na njegovo pojavljanje v popularnih kot tudi v akademskih objavah.

Lazarus (v Černigoj Sadar 2002, 83) je ugotovil, da stres kot pojem »najdemo že v 14. stoletju kot oznako za stiske, težave ali nezaželenosti«. »V sedemnajstem stoletju pa se je uveljavil v fiziki v delih Roberta Hooka o načrtovanju fizičnih struktur, kot so npr. mostovi, v smislu pritiska, obremenitve, ki ga most lahko prenese« (Cassidy v Černigoj Sadar 2002, 83). Černigoj Sadar (2002, 83), meni, da »stres kot del diskurza o zdravju in bolezni poznamo že najmanj šeststo let«.

Kanadski endokrinolog Hans Selye je v medicino uvedel izraz stres in ga opredelil kot »program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov odgovor na dražljaje okolja, kot psihosomatski mehanizem za uravnavanje in uravnoteženje napetosti, kar enostavno povedano pomeni, zaznavo in pripravo telesa na posebne obremenitve« (Schmidt 2003, 7).

Na osnovi Cannonovih³ ugotovitev je H. Seyle izdelal tristopenjski model. Z njim je želel pojasniti odziv posameznika na zastrašujoči položaj. Seyle imenuje ta model kot splošni adaptacijski sindrom oziroma splošni prilagoditveni sindrom (Černigoj Sadar 2002, 83). Treven (2005, 17) navaja, da je Seyle model razdelil na tri faze – alarm, odpor in izčrpanost. V fazi alarma kot prve faze se pod vplivom zunanjega stresorja sproži odziv notranjega stresnega sistema v telesu. To povzroči številne fiziološke in kemične reakcije (npr. povišan krvni tlak). Do odpora kot druge faze pride, ko smo izpostavljeni stresorju še naprej. V tej fazi telo vključi posamezni organ ali sistem, da reagira na stres. Izčrpanost kot tretja faza pa nastopi, če smo stresorju izpostavljeni dalj časa. V tem primeru organizem s svojim prilagoditvenim mehanizmom odpove.

Stres se pojavlja kot vsesplošni pojav, za katerim trpi množica ljudi. To podobo prikazujejo tako splošni mediji kot akademska literatura (Newton 1995, 107).

³ V tridesetih letih 20. stoletja je Cannon potrdil tezo o vplivu zunanjih faktorjev, ki poleg kratkotrajnega nelagodja povzročajo lahko tudi kronične bolezni. Njegova ugotovitev je, da stresni dogodki, ki spodbujajo čustva prav tako povzročajo odgovor za boj ali beg (po Černigoj Sadar 2002, 83).

2.1 OPREDELITVE POJMA

Pojem stres se v današnji komunikaciji v družbi uporablja že skoraj za vsako nepričakovano in napeto situacijo oziroma dogodek. Stres je stanje, ki nastane pod vplivom različnih stresnih dejavnikov oziroma stresorjev. Zunanje okoliščine kot tudi notranji vplivi lahko privedejo posameznika do tega, da je izpostavljen stresu. Vsak posameznik se odzove na stresne situacije različno; njegov odziv je odvisen od številnih dejavnikov, kot je npr. njegova pripravljenost oziroma odpornost proti stresu. Kar za nekoga predstavlja brezizhodno situacijo, drugemu predstavlja spodbudo in izziv, kako se bo s problemom spopadel in ga poskušal odpraviti.

Po Battisonu (1999, 6) »stres ni le zdravstveno stanje, temveč splet telesnih, duševnih in čustvenih občutij, ki so posledice pritiskov, zaskrbljenosti in strahu«. Youngs (2001, 13) je stres opredelila kot »sklop telesnih, fizičnih, duševnih in kemičnih reakcij na okoliščine, ki sprožijo v človeku zmedenost, nejevoljo in vzburjenost«. Meni, da ti odzivi izvirajo predvsem iz posameznikovega zaznavanja in odzivanja na stresno situacijo, ne pa le iz samih stresorjev (Youngs 2001, 13).

Ko pri nekom opazimo, da je napet, razdražen, prestrašen ali jezen, nam najprej pride na misel, da je v stresu, oziroma ga vprašamo: »Ali si pod stresom?«. Torej se pojem stresa uporablja že v vsakdanji konverzaciji. Vsako neprijetno situacijo ali dogodek, ki se nam pripeti, velikokrat označimo za stresno. V današnji družbi je tako diskurz o stresu vedno bolj prisoten, saj je izraz stres uporabljen tako rekoč na vsakem koraku.

Youngs (2001, 44) meni, da izraz stres najpogosteje vzbudi negativne asociacije, čeprav je lahko stres tudi pozitiven.

Selič (1999, 53) ugotavlja, da je pojem stres pogosto uporabljen, v strokovni literaturi in tudi v vsakdanjem govoru, je namreč univerzalni pojav, ki ga določajo številne opredelitve. Poudarja, da stres večinoma povzroči nekdo ali nekaj izven posameznikovega organizma, in da so posledice, ki jih povzroča stres, na psihološki in fiziološki ter notranji ravni. Avtorica opredeljuje stres kot »doživetje psihosocialne narave, ki ima za posledico psihično trpljenje in neprijetne, za organizem ogrožujoče fiziološke procese« (Selič 1999, 53).

Od psiholoških in bioloških dejavnikov je odvisna intenzivnost, raven občutljivosti in način, kako bo posameznik reagiral na stresni dogodek. Sposobnost, da bo posameznik

obvladal stres, sooblikujejo značilnosti, ki so dane iz okolja, pomembno pa je tudi, kakšna je osebnost posameznika (Selič 1999, 54).

Avtorja opredeljujeta, da je stres kot »neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladanje zahtev na drugi strani. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa – škodljivega in prijaznega« (Looker in Gregson 1993, 31).

Powell (1999, 6) piše, da stres lahko opredelimo kot pozitivno silo, ki posameznika motivira in mu omogoča preživetje. Stres škodi zdravju, kadar posameznik občuti, da ne bo zmogel reagirati na pritiske okolja.

Pojem stresa se običajno uporablja bolj v negativni konotaciji oziroma se omenja takrat, ko je posameznik v nelagodni ali obremenjujoči situaciji. Vsak posameznik pa se sooča s stresom na različne načine, saj nekaterim stres predstavlja tudi izziv, večini od njih pa le večjo obremenitev (npr. posameznik, ki izgubi svoje delovno mesto, to občuti kot zelo stresno situacijo. Posameznik, ki je bolj pozitivno naravnán, pa lahko vidi to situacijo kot nov izziv in priložnost za pozitivno spremembo).

Luban-Plozza in Pozzi (1994, 21) opredeljujeta stres kot dražljaj, ki pri posamezniku spodbudi dodatno energijo, ki je potrebna, da lahko premaguje težave. Avtorja poimenujeta »protistres« kot svoj potencial življenjske energije. Šele po posledicah, ki so vidne na telesu ali duhu posameznika, se lahko vrednoti, ali je celovit učinek stresa pozitiven ali negativen.

Torej je stres nevtralen, dokler ga ne občutimo oziroma zaznamo kot preobremenitev ali pa ga občutimo kot spodbudo. Ihan (2004, 41) opredeli stres kot »izjemno močno čustveno stanje, ki vse naše telo skupaj z duševnostjo preusmeri tako, kot se je v evoluciji izkazalo optimalno za preživetje«. Avtor meni, da je stres v bistvu koristna reakcija, kadar je posameznik zares ogrožen, ko pa nastopa stres brez razloga, je le ta nepotreben in obremenjujoč za organizem (Ihan 2004, 41).

Avtorja povzemata, da je stres »stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri čemer se organizem sooči z 'ogrožujočo' okoliščino« (Luban-Plozza in Pozzi 1994, 12).

Cannon (v Černigoj Sadar 2002, 83) je opredelil odzivanje organizma na stres kot refleks »boj ali beg«. »Boj-beg refleks je odgovor na nove dražljaje ali nevarnost, ki pripravi telo

za spopad ali beg. Ta refleks je evolucijsko najstarejši in omogoča preživetje« (Cannon v Černigoj Sadar 2002, 83).

Stres je torej stanje, ko se posameznik sooča z dogodkom ali situacijo, ki mu povzroči napetost in izčrpanost. Od človekove stopnje pripravljenosti je odvisen njegov odgovor na stres; ali se bo s stresno situacijo spoprijel in jo obvladal ali pa se ji bo izognil. Različni avtorji stres opredeljujejo – kot smo videli – kot stanje posameznika pod določenimi pritiski iz okolja, ki so pod vplivom bioloških in tudi psiholoških dejavnikov.

2.2 VRSTE STRESA

Stres večinoma dojemamo in ga obravnavamo kot negativen pojem. Vendar, kot bomo videli v nadaljevanju, ga nekateri avtorji delijo na pozitivni in negativni stres.

Kot pravi Selye (v Treven 2005, 43), stresa ne obravnavamo kot negativnega, saj ima pozitivno in negativno plat.

Po mnenju Starca (2007, 66) je za sodobnega posameznika najpogostejši stres psihosocialni, saj so danes tovrstni dejavniki najbolj pomembni. Pojavljajo se vsepovsod v vsakdanjem življenju, kjer smo v stiku z ljudmi. Meni tudi, da je »stres odziv telesa na stresogeni dejavnik« (Starc 2007, 17). Stres je pozitiven takrat, ko osebo motivira k delovanju, kreativnosti, opravljanju dela in doseganju rezultatov, negativen pa je takrat, ko škoduje telesu (Starc 2007, 17).

Looker in Gregson navajata psihična znamenja pri stresu, kot so nepotrpežljivost, razdražljivost, neučakanost, splošno nezadovoljstvo, občutek nemoči, jokavost, zaskrbljenost, pomanjkanje teka, pomanjkanje želje po spolnosti, težave s koncentracijo in hlastavo lotevanje več stvari hkrati. Za avtorja je tudi presenetljivo, da so ljudje v njihnih raziskavah bolj naštevali psihične znake kot pa telesne. To nakazuje na to, da se posameznik zaveda svojega čustvenega stanja, manj pa je pozoren na fizične spremembe, ki spremljajo čustveno odzivanje. Ugotavljata tudi, da stres zmotno povezujemo le s škodljivostjo in neugodjem in mu ne želimo pripisati spodbujanja uspešnosti, ustvarjalnosti in učinkovitosti, saj se nam zdi nemogoče, da je lahko stres tudi človeku v prid. Menita torej, da večina ljudi stres dojema kot škodljiv in ga ne vidijo v povezavi s pozitivnimi vidiki oziroma spodbudami (Looker in Gregson 1993, 72).

Dernovšek in drugi (2007, 7) menijo: »Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativni stres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitivni stres)«. Avtorji navajajo, da je določena količina stresa za normalno življenje za posameznika potrebna, problem nastane, ko je posameznik preveč izpostavljen stresnim situacijam, ki so premočne ali trajajo predolgo časa. Takrat stres lahko privede do različnih motenj (npr. depresija in anksioznost). (Dernovšek in drugi 2007, 7)

Stres je izključno lastna izkušnja; nekdo nekaj doživlja kot prijetno in pozitivno, drugemu pa to predstavlja škodljivo in negativno izkušnjo (Looker in Gregson 1993, 30). Selič (1999, 66) pozitivni stres imenuje tudi evstres, kar pomeni pozitiven odgovor na stresno dogajanje.

Če povzamemo različne opredelitve, vidimo, da različni avtorji poimenujejo oziroma delijo stres v osnovi na pozitivni in negativni stres. Pozitivni stres imenujejo tudi evstres, konstruktivni stres, naravni stres in prijetni stres. Po drugi strani pa negativni stres poimenujejo kot distres, destruktivni, umetni in škodljivi stres.

Newhouse (2000, 19–20) pa glede na okolje razlikuje med eksogenim in endogenim stresom. Delovanje od zunaj opredeli kot eksogeni stres. Pogosti dejavniki, ki povzročajo eksogeni stres, so tisti v povezavi z delovnim okoljem. Take dejavnike moramo sprejeti in jih obvladovati tako, da se izognemo nevšečnostim, ki jih povzročajo. Avtor pa opredeli endogeni stres, ki deluje na znotraj. Prepreči ga lahko sam posameznik, saj je to stresna situacija, ki jo ustvarja sam, zato se ji je mogoče izogniti.

2.2.1 POZITIVNI STRES

»Stres je del življenja in je koristen (pozitivni stres ali *eustress*), saj omogoča prilagajanje človeka na okolje, na nove situacije, spodbuja spopadanje s problemi, reševanje težav, delovanje, kreativnost in dinamičnost« (Starč 2007, 30).

Po oceni možganov, da bomo obremenitev lahko obvladali, ti pošljejo ukaz simpatičnemu živčevju, da poveča stopnjo noradrenalina. Ta hormon posameznika postavi v pripravljenost na napad. Posameznik občuti delovanje noradrenalina kot povečanje agresivnosti, vznemirjenosti, maksimalne budnosti, vznemirjenosti, telesne moči in energije, telesne pripravljenosti in pozornosti. To obliko stresa opredeljujemo kot

prijetni stres (evstres) in ga ne povezujemo z zdravstvenimi problemi. Veliko število posameznikov išče tovrstni stres v svojem poklicu in tudi v udejstvovanju v različnih športih (Ihan 2004, 50).

Treven (2005, 43) poimenuje pozitivni stres kot konstruktiven; ta stres pri posamezniku povzroča povečano delovno vnemo in spodbudi kreativnost. Looker in Gregson (1993, 30) ugotavljata, da prijazni oziroma pozitivni stres povzroči vznemirljivo in spodbudno občutje, zaradi katerega si želimo novih izzivov, si zastavljamo nove cilje in jih zlahka dosegamo.

Naravni stres oziroma prijetni stres se posledično pojavlja pri občutku, da smo ogroženi, ali pa ko občutimo ugodje. Stres, ko se počutimo ogroženi, se pojavi kot reakcija, ki je naravna in ne škodi telesu. Kadar občutimo, da smo usposobljeni tako, da presegamo dano zahtevo, doživljamo občutke ugodja kot prijetni stres. Ob temu občutimo zadovoljstvo, doživljamo občutke sreče, doživljamo zmagoslavne trenutke ob doseganju uspehov in sprostitvi, ko se družimo z ljubljeno osebo ali družino. S podoživljanjem prijetnega stresa se najbolje obranimo pred umetnim stresom (Schmidt 2003, 9–10).

Čeprav v posameznikovem življenju prevladuje negativni stres, pa doživlja v določenih situacijah in življenjskih dogodkih tudi pozitivni stres. Eden izmed njih je tudi poroka, saj ta za mladoporočenca sicer tudi predstavlja stres, ki pa je bolj pozitiven, kljub temu da sta obremenjena s samo organizacijo dogodka. Predstavlja jima namreč pomembno prelomnico v njunem življenju, predvsem kot srečen in vesel dogodek. Tudi za matere, ki pričakujejo rojstvo otroka, to dejstvo predstavlja do neke mere stres, ki pa je tudi bolj pozitiven kot negativen, saj je porod običajno za mater pomemben in srečen dogodek v življenju.

2.2.2 NEGATIVNI STRES

Negativni stres, ki ga je poimenoval že Seyle (*distress*), je predvsem posledica pretirano vodenega stresa, ki poteka na podlagi individualnega borbenega načrta (Starc 2007, 30). Stres je dobil večinoma negativno oznako, saj ga je v današnjem življenju preveč, postaja kroničen in ga vse težje obvladujemo (Vrhunc Tomazin 2014, 84).

Distres opredeljuje Selič (1999, 66) kot negativne učinke, ki jih povzroča delovanje stresorjev. Meni, da je distress bolj natančna in ustrežnejša opredelitev tistega, kar za

večino ljudi v vsakdanji rabi pomeni pojem »stres«, podaljšano stanje distresa pa povzroča nastanek psihofizioloških motenj in psihosomatskih bolezni.

Ihan (2004, 50) pravi, da škodljivi stres nastopi takrat, kadar je ocena možganov, da bo nastopila dolgotrajna in težko rešljiva nevarnost. Zato se poveča stopnja hormona kortizola. Pri povečani stopnji kortizola posameznika spremljajo občutek žalosti, pomanjkanje nadzora, zbežanost in depresivnost. Ob nenehno ponavljajočem se in dolgotrajnem stresu, ta povzroči nastanek bolezenskih stanj.

Umetni ali škodljivi stres je rezultat »družbene urejenosti«, v kateri prevladujejo vedno večje zahteve, katerih ni mogoče doseči, ne da bi se odpovedali kakovosti bivanja (Schmidt 2003, 11).

Negativni stres je psihični stres takrat, ko smo dalj časa nezadovoljni in izgubimo upanje, da bi svoje psihosocialne potrebe lahko v kratkem času izpolnili. Pri tem prihaja do duševnega stanja zaradi zunanjih preprek ali pa pride do zavrtosti zaradi notranjih blokad (Rakovec-Felser 1991, 50). Po mnenju Marušiča (v Starc 2007, 9–10), akutni stres postane kroničen in kmalu preraste v bolezen, pa naj gre za duševno ali telesno motnjo. Meni, da gre za izgubljanje ali končno izgubo telesnega in duševnega ravnovesja, ki se navadno pokaže tam, kjer smo v danem trenutku življenja najbolj občutljivi.

Za negativni stres torej avtorji uporabljajo različna poimenovanja, kot so škodljivi stres, distres, umetni stres. Ljudje imajo v tekmovalno urejeni družbi in ob vse hitrejšem načinu življenja vedno manj možnosti, da bi si vzeli čas zase in se sprostili. Prav tako imajo zaradi zahtev družbenega okolja vedno manj časa, ki bi ga lahko namenili svojim najbližjim, prijateljem in znancem. Ker so vpeti v vse hitrejši tempo sistema družbe, tudi vedno pogosteje doživljajo negativni stres.

2.3 VZROKI STRESA – STRESORJI

Pri stresu se pojavljajo tri pomembne sodelujoče komponente: stresogeni dejavnik, posameznikov pogled nanj in njegovo odzivanje na stresogeni dejavnik (Starc 2007, 28). S stresom se soočajo posamezniki v vseh starostnih obdobjih, od dojenčka do ostarelega (Starc 2007, 68). Sarafino (v Selič 1999, 54) meni, da je stresor »karkoli, kar predstavlja človeku določeno zahtevo, obremenitev in/ali izziv. Stresorji so dogodki ali pogoji, ki jih človek zazna kot ogrožujoče ali škodljive, kar povzroči stanje napetosti«.

Marušič (v Starc 2007, 9) meni, da je posameznik v sodobni družbi vse bolj izpostavljen večjemu številu stresorjev, ki so fizične in psihosocialne narave, pri tem pa ostaja nanje vse manj pripravljen. Razlogi za povečanje pogostosti in izrazitosti posameznih stresorjev je prepuščanje današnjemu načinu življenja, vse hitrejšo kroženje informacij (e-pošta namesto klasične pošte), vse hitrejšo premikanje iz kraja v kraj (povezave z letali) in dostopnost za dobro ali slabo, pričakovano in nepričakovano na vsakem koraku (mobilni telefoni). Na te zahteve pa ni primerno pripravljen in se nanje ne odziva na ustrezen način. Sčasoma stresa več ne obvlada.

Buchholz (v Ule 1993, 130) meni, da »stresorji niso dani po naravi ali slučajno, temveč jih producirajo družbeni vplivi«. Izhajajo namreč iz družbeno konstruiranega in ovrednotenega sveta, tako da stresorji zrcalijo življenjske in delovne pogoje (Buchholz v Ule 1993, 130–131). »Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem)« (Dernovšek in drugi 2007, 7).

Powell (1999, 10) navaja kot vir stresa istočasno nastopajoče vsakodnevne dolžnosti, pomembne dogodke in večje spremembe. Med vzroke stresa štejejo porušeni medsebojni odnosi, težave v družini, bolezni, ločitev, izguba partnerja ali družinskega člana itd.

Trajnejšim škodljivim stresom je posameznik izpostavljen ob večjih spremembah (selitev, odločitev glede šolanja ali poklica) (Ihan 2004, 62).

Battison (1999, 6) navaja: »Dolgotrajen stres je lahko posledica spleta notranjih in zunanjih dejavnikov«. Ti so spremembe v načinu življenja, ki povzročajo povečanje posameznikove negotovosti in tesnobe (npr. poslabšanje odnosov doma ali na delu), negativna podoba (Battison 1999, 6).

Stres je posledica reakcije posameznika na okolje. Odzivanje na isti stresor lahko pri enem posamezniku povzroči stresni odziv, pri drugem pa ne. Stresni dejavniki v delovnem okolju so npr. delo z ljudmi, zahteva po odločanju, negotovost vloge, trpinčenje v delovnem okolju (*mobbing*). Dejavnike zunaj delovnega okolja lahko razdelimo na stresne življenjske dogodke (smrt bližnjega, ločitev, odhod v pokoj) in napore v vsakdanjem življenju (pomanjkanje časa, finančne težave, starševske skrbi) (Treven 2005, 20–32).

Stresor je torej opredeljen kot nek dogodek, predmet, posameznik, situacija ali vsako dogajanje v okolju in življenjske preizkušnje, ki posamezniku predstavljajo zahtevo ali obremenitev, lahko pa mu predstavljajo tudi izziv. Različne dogodki in situacije iz okolja, ki posameznika vznemirijo ali presenetijo, lahko štejemo kot zunanje vzroke. Notranji vzroki pa so tisti, ki si jih povzroči posameznik sam. To predvsem pomeni, če se nečesa bojimo, smo negotovi v svojih dejanjih in imamo prevelika pričakovanja do nas samih. Ko nekaj od tega ne gre po naših načrtih, lahko izzovemo stres.

2.4 POSLEDICE STRESA

»V situacijah dolgotrajnega stresa se lahko pri ljudeh, ki sicer skušajo tvorno posegati v okolje in uravnavati svoje življenje, pojavi občutje nemoči in brezupa, ki duši (siceršnje) zavest kontrole nad lastnim življenjem« (Sarafino v Selič 1999, 94).

Po mnenju Treven (2005, 15) je od posameznikovega dožemanja, kaj se mu dogaja, odvisno, ali bo zanj nek dejavnik stresor ali ne. Pri posamezniku se stres pojavi, ko spozna neko situacijo kot nevarno in ne zna obvladovati morebitnih nevarnosti in zahtev. Ko je posameznik dalj časa izpostavljen stresu, lahko pride do prekomernega odziva, ki se odraža na fizičnem, vedenjskem ali psihičnem nivoju. Ta odziv pa lahko pripelje do neželenih rezultatov, bodisi do čustvenih ali bolezenskih težav.

Avtorica navaja, če stresno stanje traja nenehoma, lahko povzroči izčrpanje prilagoditvenih mehanizmov, zato se sčasoma izčrpa tudi telo. Nekateri strokovnjaki, ki preučujejo stres, so mnenja, da izčrpanost zaznamo po šestih do osmih tednih izpostavljenosti intenzivnemu stresu (Youngs 2001, 16).

Pri posameznikih, preobremenjenih s stresom, se pojavljajo vedenjske spremembe, kot so pretirano uživanje alkohola in drog, pogostejše kajenje ali spremenjene prehranjevalne navade (Quick, Quick v Treven 2005, 56). Če je posameznik dalj časa pod stresom, naj bi bili pozorni na značilna znamenja in simptome, kot so migrena, preutrujenost, živčnost, agresivnost, motnje v prebavi, povišan srčni utrip, prenajedanje ali stradanje (Battison 1999, 6).

Treven (2005, 44) razdeli posledice stresa na tri skupine: fiziološke (rak, rane na želodcu, bolezni srca, glavobol itd.), psihične (impotenca, depresija, izgorevanje, nespečnost itd.) in vedenjske (pretirano kajenje, prekomerno uživanje alkohola, uživanje drog itd.).

Ihan (2004, 54–55) opredeli posledice kot znamenja škodljivega in prijaznega stresa. K psihičnim znamenjem škodljivega stresa uvršča npr. obup, zadržanost, tesnoba, depresivnost, agresija, nezadovoljnost. Med ta znamenja spadajo tudi nezanimanje za urejanje zunanjega videza, zdravje, prehranjevanje itd. Pri tem posameznika pesti pomanjkanje samospoštovanja in nezanimanje za ljudi, pomanjkanje razsodnosti, težja koncentracija in drugo. Znamenja prijaznega stresa pa so evforija, vznosenost, vznemirjenje, visoka motivacija, empatija, samozavestnost, uspešnost in drugo.

Raziskave so pokazale, da imajo ljudje, ki so zaradi smrti ljubljene osebe, ločitve, depresije in podobnih vzrokov nenehno v stresu, močno oslabljen imunski sistem (Powell 1999, 8). Looker in Gregson (1993, 74) navajata: »Po neki oceni je kar 75 odstotkov bolezni, zaradi katerih se ljudje zatečejo po pomoč k splošnemu zdravniku, povezanih s stresom.« Psihologi in psihiatri so prišli do spoznanja, da je stanje depresije resno in vedno bolj prisotno v življenju posameznikov, ki ne zmorejo premagovati stresa (Hyde, Cook v Treven 2005, 53).

Kadar je posameznik dolgo časa izpostavljen stresu in ga težko obvladuje, se pojavijo različne posledice, ki se kažejo predvsem v spremembi vedenja in pomanjkanju življenjske energije. Posamezniku pojenjajo moči, da bi normalno deloval v svojih vsakodnevnih dejavnostih. Opušča skrb zase, za svoje bližnje, ne meni se za svoje prehranjevanje ali se prenajeda. Lahko se pojavi nespečnost kot pogosta spremljevalka depresivnega stanja, do katerega pride dejstvo, da je posameznik pod prevelikim stresom. Stres zelo vpliva na zdravstveno stanje posameznika, ki ga ne more obvladovati. Začne pregorevati, kar lahko vodi v depresijo, v kolikor posameznik svojega stanja ne prepozna, si ga ne prizna in ne poišče ustrezne zdravstvene pomoči.

2.5 SOOČANJE S STRESOM

Dejstvo je, da je stres spremljevalec vsakega posameznika v njegovem življenjskem ritmu, ki je v današnji družbi vse hitrejši. Od samega posameznika pa je odvisno, kako se bo na stres odzval. Če se s stresom sooča v pravi meri, ta lahko nanj vpliva kot spodbuda. Kadar pa je stres za posameznika prevelik, to pomeni, da presega njegove sposobnosti in povzroča negativne posledice, zato je toliko bolj pomembno, da ga posameznik prepozna in ga poskuša obvladovati. S stanjem posameznika, ki je pod prevelikim stresom, se

soočajo tudi njegovi bližnji, od samega posameznika pa je odvisno, ali se bo obrnil nanje po pomoč, da bi stres lahko lažje obvladoval in ga skušal premagati.

Po Schmidtu (2003, 23) so »nepotrebne skrbi samo privzgojena navada, ki omogoča stresu, da postane naš stalni sopotnik in spremljevalec«.

Stres je pomemben del posameznikovega življenja, saj ni nihče popolnoma odporen proti njemu. Stres prizadene lahko vsakega posameznika, saj je relevanten del in stalnica njegovega življenja. Stres je posledica, ki nastane zaradi pritiskov v nenehno spreminjajočem se okolju, v katerem je potrebno neprestano iskati prilagoditve (Looker in Gregson 1993, 27).

Kot menita avtorja, si stres izzovemo sami, torej ga sami tudi nadzorujemo in obvladujemo (Looker in Gregson 1993, 12). Tudi Schmidt (2003, 6) meni, da je stres emocija, ki jo sami izzovemo, zato jo moramo tudi sami obvladovati. Meni, da bo problem nastal takrat, ko stresa ne bomo prepoznali.

Vsak posameznik vpliv stresorjev zazna na svoj način. Kakšen je njegov odziv nanje, pa je odvisno od njegovih psihofizičnih sposobnosti, njegovih življenjskih izkušenj iz preteklosti in kombinacije okoliščin v danem trenutku (Rakovec-Felser 1991, 47).

Stres je postal vsesplošni pojav, saj je stresnih situacij vedno več in se z njimi konstantno srečujemo. Vsi so pod stresom, tako študentje, dijaki, poslovneži kot tudi matere in gospodinje. Stres se pojavlja na vseh področjih npr. stres, ki nastane zaradi izpitov, poroke, bolezni, potovalni stres (Newhouse 2000, 11).

Newhouse (2000, 11) postavlja vprašanje: »Je stres torej neizogiben spremljevalec modernih časov?« Po njegovem mnenju to ne drži; pravi namreč, da stres nastane zaradi globoko zakoreninjenih vzrokov, ki jih lahko odstranimo (Newhouse 2000, 11).

Stres lahko pomeni težak preizkus za posameznikove zmožnosti prilagajanja. Z nekaterimi neustreznimi in neugodnimi obrambnimi reakcijami, v katere stres posameznika prisili, povzroči izčrpavanje njegove moči. Po drugi strani ga lahko vspodbudi, okrepi in povzroči obnovo njegove vitalnosti (Tomori v Selič 1999, 65).

Ule (1993, 130) meni, da izvori obrambe pred stresom omogočajo posamezniku, da nadzoruje stresno situacijo, da ponovno lahko vzpostavi ravnotežje med seboj in okoljem. Avtorica navaja, da: »Tako (stresno) okolje kot (stresu podvržena) oseba ter njeni duševni dejavniki in procesi so družbeno posredovani. V poteku socializacije se

posamezniku posredujejo vrednostne predstave, ki strukturirajo subjektivno zaznavanje samega sebe in okolja« (Ule 1993, 131).

Kakor kažejo raziskave, se posamezniki bolje znajdejo s soočanjem normativnih oziroma socialno pričakovanih dogodkov, ker so v teh primerih že »opremljeni« z možnimi odgovori in rešitvami. Kadar pa se posameznik sooča z nenormativnimi dogodki, ti zanj predstavljajo presenečenje, zato se ne znajde; tedaj so posamezniki odvisni sami od sebe, od njihove sposobnosti obvladovanja situacije in njihove ranljivosti (Ule 1993, 131).

Po Youngs (2001, 23) je torej stres oseben, odvisen od posameznika, saj se na stresne dogodke vsakdo odzove drugače. Obstajajo pa tudi ljudje, ki iščejo stres, ker v stresnih situacijah najbolje funkcionirajo.

Avtorja Looker in Gregson (1993, 115) menita, da se posameznik lahko izogne škodljivemu stresu, če ima o sebi stvarno podobo in prilagodi svoja pričakovanja dejanskim sposobnostim. Schmidt (2003, 23) meni, da nam škodljivega stresa ni potrebno odpraviti ali odmisлити, ampak ga moramo razumsko sprejeti, da bomo sami uporabili tiste mehanizme, ki nas lahko pred njim obvarujejo.

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi, pač pa ju določajo posameznikova osebnost, njegove izkušnje, energetska opremljenost, okoliščine, v katerih se pojavljajo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi posameznik. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo (Dernovšek in drugi 2007, 7).

Zaznava, videnje problema in njegovo ocenjevanje, iskanje in vrednotenje možnih rešitev, čustveno odzivanje in na koncu ves proces sprejemanja odločitev in ukrepov je odvisen od posameznika. Kako se bo posameznik na stres odzval in ga poskušal rešiti, je odvisno od njegove osebnosti in obrambnih mehanizmov (Rakovec-Felser 1991, 57).

Posameznik doživlja stres, ko sta ogroženi njegova samozavest in samospoštovanje in ko doživlja strah, da bo izgubil socialno varnost in domače zavetje (Looker in Gregson 1993, 89).

Ihan (2004, 55) meni, da »ko se stres razvija, stopnjuje in zajema vedno več dejavnosti, postajajo vedno bolj očitne telesne spremembe in spremembe v obnašanju. A celo dramatične spremembe človek brez znanja o stresu težko razpozna. Pogosto za

posamezne neprijetne spremembe, ki jih opazimo pri sebi, začnemo kriviti najbolj priročne zunanje krivce (npr. svojega partnerja, otroke) in s tem zamegljujemo pregled nad pravimi vzroki«.

2.6 OBVLADOVANJE OZIROMA PREPREČEVANJE STRESA

Za obvladovanje stresa je pomembno, da se ga posameznik zaveda. Le v tem primeru lahko ukrepa in z različnimi metodami vpliva na dejstvo, da stresno situacijo obvladuje ali se ji morda v celoti izogne.

Odziv vsakega posameznika na stresogene dejavnike je drugačen, zato je tudi premagovanje te situacije naloga posameznika. Univerzalne formule za obvladovanje stresa žal ni. Od posameznika je namreč odvisno, kako silovito ali umirjeno se bo odzval na stres. Ko posameznik spozna, kaj mu stres povzroča, lažje razvija strategije in spretnosti za njegovo premagovanje (Youngs 2001, 11–12). Najlažje se s stresom spoprijemajo posamezniki, ki so dovolj fleksibilni, da se morejo prilagoditi stresogenim dejavnikom v svojem okolju (Youngs 2001, 47).

Proti stresu se posameznik najučinkoviteje zavaruje predvsem s pogledom vase. Pomembno je, da se vpraša, kakšne so njegove želje in pričakovanja (Rakovec-Felser 1991, 73).

Pomembno vlogo za posameznikovo odpornost proti stresu igrajo zlasti njegove osebne lastnosti. Pri premagovanju stresa posamezniku pomagajo tudi druge vrline, kot sta dobrovoljnost in prilagodljivost, ki pomagajo posamezniku pri premagovanju stresa (Treven 2005, 59–60).

Ule (1993, 131) meni, da stres izzivajo ali pomagajo omiliti socialni odnosi, tako da obvladovanje stresa ni le posameznikov dosežek, ampak je predvsem odvisen od tega, kakšni so njegovi socialni odnosi.

Individualne strategije, ki pomagajo posamezniku pri premagovanju stresa, so redna telesna dejavnost, meditiranje in drugi načini za sprostitev, zdrav način življenja in organizacija časa. Za številne posameznike veliko pomenijo dejavnosti, kot so telesna vadba, aerobika, pohodništvo, kolesarjenje, jahanje in drugo. Fizična aktivnost namreč nudi dobro zaščito proti stresu in z njim povezanimi boleznimi (Treven 2005, 61).

Po Selič (1999, 92) »telesna dejavnost znižuje dovzetnost za stres, anksioznost, krvni pritisk in reaktivnost na splošno«.

Redna in zmerna aerobna fizična dejavnost je ena najpomembnejših tehnik v protistresnem delovanju. Ugodno vpliva na zdravstveno stanje in pomaga k dobremu psihofizičnemu počutju. Izboljšuje zmogljivost telesa in duha (Starc 2007, 291).

Posamezniku meditiranje pomaga na več načinov, med drugim mu omogoča popolno sprostitvev in obnovo vitalnosti in moči. Poleg tega je uporabno pri zmanjševanju emocionalnih ali psihičnih problemov in pomaga posamezniku pri vzpostavljanju notranjega ravnovesja. Meditacija nam omogoča pogled na probleme in težave v življenju na drugačen način. Prispeva k večji ustvarjalnosti, sposobnosti koncentriranja in učinkovitosti. Z redno vadbo obvladujemo pozornost in jo usmerjamo v želeno smer: poveča se zmožnost osredinjenja, ki prispeva k večji uspešnosti (Treven 2005, 62–63).

Kot navaja Youngs (2001, 89), je »zavestno sproščanje izjemno učinkovito proti napetosti, pomaga omiliti stres in obvladati stresne situacije, zmanjšuje neprijetne občutke ter odpravlja škodljive posledice stresne reakcije«. Treven (2005, 61) opredeljuje upravljanje s časom kot individualno strategijo za premagovanje stresa.

»Razvijati in krepiti je potrebno svoje bistvo in radosti življenja. Človek je to, kar je, in ne to, kar ima. Razvijati sebe, svoje sposobnosti, izpolniti, osrečiti in udejaniti sebe ('biti') je za zdravje pomembnejše od posvečenosti zbirateljstvu, ki ga pooseblja glagol 'imeti'« (Starc 2007, 294). Med številne oblike sproščanja in življenjskih radosti, ki jih posameznik izbere glede na lastne nagnjenosti, so različne športne aktivnosti, ukvarjanje z glasbo in umetnostjo, delo na vrtu itd. (Starc 2007, 294).

Posameznik ima občasno občutek nemoči, ko se sooča s stresnimi situacijami. Vedno bodo prihajali računi, ki jih je treba plačati, dan bo vedno imel enako število ur, zahteve v službi in doma bodo vedno obstajale. Četudi ljudje vedo, da so pod stresom, se mnogi ne znajo z njim soočati. Po navedbah različnih avtorjev se lahko stres obvladuje z različnimi strategijami. Najprej mora posameznik stres prepoznati, nato pa je od njega odvisno, kako se bo na stres odzval. Posameznik ima večji nadzor, kot si misli, da ga ima, za obvladovanje stresa, od njegovih osebnostnih lastnosti pa je odvisno, kako se bo na stres odzval. Potrebno je oblikovati zdrav življenjski slog, gojiti pozitivna čustva in se naučiti tehnike obvladovanja. Pri tem si lahko pomaga s podporo družine in prijateljev,

izvajanjem fizičnih aktivnosti, meditacijo in tehnikami sproščanja. Ukvarja naj se z dejavnostmi, ki ga veselijo, in s tem, da si zna organizirati čas za svoje obveznosti in dejavnosti v prostem času. Torej mora posameznik prevzeti nadzor nad svojim življenjem in ne dopustiti, da ga stres, ko je soočen z njim, premaga. Ne glede na to, kako stresno življenje ima, obstajajo koraki, ki omilijo pritisk stresa. Ti koraki morajo postati strategija, ki bo pomagala k povrnitvi ravnovesja v posameznikovem vsakdanu. Pomembno je, da se vzrokov, ki povzročajo stres, ne bojimo spreminjati sebi v prid.

2.7 SPOLNE VLOGE IN STRES

2.7.1 OPREDELITEV SPOLA⁴

Spol ločujemo na družbeni in biološki spol. Stoller pravi: »Družbeni spol ('gender') je termin, ki ima psihološke in kulturne konotacije; če sta prava izraza za biološki spol ('sex') 'moški' in 'ženska', sta ustrezna termina za družbeni spol 'moškost' in 'ženskost'; zadnja dva sta lahko precej neodvisna od (biološkega) spola« (Haralambos in Holborn 1999, 589).

Po Oakley so »vloge spolov ustvarjene kulturno in ne biološko. Z drugimi besedami, ljudje se učijo vedenja, ki se pričakuje od moških in žensk v njihovi družbi. Tega vedenja ne povzročajo prirojene značilnosti: študije mnogih družb kažejo, da so lahko vloge spolov zelo različne. Kakršnekoli so že biološke razlike med moškimi in ženskami, je kultura družbe tista, ki najbolj vpliva na ustvarjanje moškega in ženskega vedenja« (Haralambos in Holborn 1999, 597).

2.7.2 DRUŽBENE RAZMERE IN DELITEV DELA

»Značilnosti spolne delitve dela so zelo variirale v posameznih zgodovinskih obdobjih glede na razredno, regionalno, religiozno in etnično pripadnost. Toda v vseh zgodovinskih obdobjih so moški v primerjavi z ženskami praviloma opravljali statusno višja in bolje plačana dela« (Černigoj Sadar 2000, 32).

Avtorica navaja, da se je v dobi industrializacije povečala diferenciacija med spoloma in postala bolj vidna. Problem vključevanja žensk v delovno silo je predstavljala ločitev

⁴ V slovenskem jeziku se uporablja le termin spol; če pa želimo definirati posamezni konotaciji, dodamo pridevnik »družbeni« ali »biološki«.

lokacije dela in doma kot tudi dolgotrajni delovni čas. Zato se je povečevala vloga žensk pri vzgoji otrok in ženske so bile postavljene v položaj, da so se usmerile le v vzdrževanje družine (Černigoj Sadar 2000, 32). Na prehodu iz devetnajstega v dvajseto stoletje so si ženske priborile spremembe, ki so jim prinesle drugačen socialni položaj (pridobitev volilne pravice, nadzor pri uporabi svoje lastnine in dohodkov, izenačenje vloge v starševstvu in pravice do izobraževanja) (Černigoj Sadar v Černigoj Sadar 2000, 32).

»Zelo intenzivna vključenost žensk v plačano delo ni bistveno spremenila tradicionalne delitve dela med spoloma v gospodinjstvu. Večkratno obremenitev zaposlenih žensk v Sloveniji je nekoliko omilil organiziran in sofinanciran prenos nekaterih funkcij iz gospodinjstva v javno sfero«/.../»Še vedno pa veliko večino neplačanega dela v zasebni in javni sferi opravijo ženske« (Černigoj Sadar 2000, 36).

Avtorica tudi navaja, da »obveznosti neplačanega dela omejujejo žensko ponudbo delovne sile, zmanjšujejo njene življenjske zasluge in možnosti poklicnega napredovanja v primerjavi z moškimi« (Černigoj Sadar 2000, 36). Šadl (2009, 66) ugotavlja, da je »umazano delo žensk – pojmovano kot manjvredno in naravno – del neenakih družbenih relacij med spoloma, ki se v moderni industrijski družbi vzpostavi z ločitvijo dela od zasebne sfere in novo dodelitvijo spolnih vlog«. Avtorica ugotavlja, da se plačano gospodinjstvo delo »podobno kot v številnih drugih državah tudi v Sloveniji verjetno pojavlja in širi kot posledica dohodkovne neenakosti, zaposlenosti žensk v javni sferi (zlasti naraščanja števila žensk v profesionalnih poklicih in na menedžerskih delovnih mestih), kulture dolgega delovnega časa in spolno nesimetrične delitve dela v zasebni sferi doma med (zaposlenima) partnerjema« (Šadl 2006, 50).

Ženske v Sloveniji so bile tako od vsega začetka vključevanja v sodobni trg dela do danes vključene v vse delovne aktivnosti in tako pomenile pomemben obseg delovne sile. Vendar so bile in so ob tem še vedno soočane z razlikovanjem do zaposlenih moških kot tudi s stalno težavo pri usklajevanju dela in udejstvovanju v družinskem oz. partnerskem življenju in z nižjim vrednotenjem dela (Sedmak in Medarič 2007, 7).

Šadl (2006, 41) ugotavlja »dejansko preobremenjenost Slovenk z gospodinjstvom ali domom ter plačanim delom ne preseneča, da jim pogosto zmanjka časa za druženje, zabavo, rekreacijo, spanje itd., to pa vodi v (pre)utrujenost, izčrpanost in stres«. Endler in

Parker (v Černigoj Sadar 2002, 96) ugotavljata, da so rezultati raziskave pokazali, da v spopadu s stresom moški ukrepajo tako, da se neposredno usmerijo na problem, reakcija žensk pa je bolj čustven odgovor v povezavi s stresom ali pa se poslužijo strategije izogibanja. Avtorja menita, da so to po nekaterih razlagah tipične vloge, ki jih predstavljajo moški in ženske, od moških se pričakuje akcija, od žensk pa čustvenost (Ender in Parker v Černigoj Sadar 2002, 96).

Torej razlika vlog med spoloma obstaja. Še vedno je prisoten androcentrizen (moškosrediščnost), ki se kaže v vsej socialni sferi, bodisi javni ali zasebni.

2.8 STRES NA DELOVNEM MESTU

Eden največjih stresogenih dejavnikov na delovnem mestu je preobremenjenost in posledično izgorevanje pri delu. Od posameznika se zahteva, da je na tekočem z delom in neutrudljiv pri svojih delovnih nalogah. V sodobnem življenju se tako tisti, ki so zaposleni, bojijo, da bodo odvečna delovna sila. Kot bomo kasneje videli tudi pri naši analizi, je nekaj člankov, ki omenjajo stres na delovnem mestu.

Preobremenjenost pri delu je eden izmed najbolj očitnih pokazateljev neskladja med posameznikom in delovnim procesom, ki ga izvaja. Delo mora izvršiti v mnogo prekratke času, več kot zmore, pa še to z nezadostno količino sredstev. V takih primerih ne gre za napor za izpolnitev novih izzivov, ampak se s tem pretirava preko meja posameznikovih sposobnosti. Organizacije stremijo k zmanjševanju stroškov, tako da zahtevajo opravljeno večjo količino dela z manj stroški, v krajšem času in z manjšimi viri delovne sile (Maslach in Leiter 2002, 10).

Delovno mesto predstavlja osredje negativnega stresa, ki ga povzročajo dejavniki, kot so preobremenjenost, nezadovoljstvo zaradi pomanjkanja možnosti, da bi se lahko potrdili, premalo časa glede na prekratko postavljene roke, spreminjanje delovnega procesa, menjava delovnih metod, slaba informiranost (Looker in Gregson 1993, 103). »Današnje delovno mesto je v ekonomskem in psihološkem smislu hladen, negostoljuben in nadvse zahteven prostor. Ljudje so čustveno, telesno in duhovno izčrpani. Dnevne delovne zahteve, družina in zraven še vse drugo, načenjajo njihovo energijo in zavzetost« (Maslach in Leiter 2002, 1).

Izraz izgorevanje se uporablja pri posameznikih, ki tako naporno delajo, da postanejo zdolgočaseni, izčrpani, apatični, nemotivirani, depresivni in celo fizično bolni (Lazarus in Lazarus 2000, 97). Looker in Gregson (1993, 28) poudarjata vedno večjo prisotnost boja posameznika, da pridobi in ohrani delovno mesto ali na njem napreduje.

Avtorja Maslach in Leiter (2002, 17–21) ugotavljata, da velja splošno prepričanje o izgorevanju na delovnem mestu za problem posameznika. Na podlagi njune raziskave in obširne študije, v prvi vrsti z gotovostjo trdita, da pregorevanje ne more biti samo problem posameznikov, marveč socialnega okolja, kjer posamezniki opravljajo delo. Izgorelost na delovnem mestu ima neugodne posledice za posameznika kot tudi za delovno organizacijo. Trdita, da bi za učinkovito odpravljanje izgorevanja morali vključiti tudi preventivo in ne samo kurativo. To pomeni, da bi se moralo delati na spremembi organizacije, še posebno v današnjem delovnem okolju, nasprotno od prisotnega mišljenja, da mora za spremembo poskrbeti sam posameznik.

Eden izmed povzročiteljev stresa na delovnem mestu predstavlja tudi trpinčenje oziroma šikaniranje na delovnem mestu (*mobbing*). Največkrat gre pri tem za neetično ravnanje nadrejenega do zaposlenega v obliki verbalnega nasilja, zasmehovanja, nepriznavanja – vse z namenom, da se delavec karierno ne razvija ali celo, da se ga odpusti.

Pomemben del problema z uravnavanjem stresa izhaja iz dejstva, da se od zaposlenih večinoma ne pričakuje, da bodo izražali svoja občutja o obremenitvah pri delu in gotovo tega ne javno izpostavljali (Hochschild v Newton 1995, 146).

Nasprotno temu se od njih pričakuje, da se bodo »pobrigali zase«, »ostali mirni« in tako ostali »profesionalni«. Ta spodbuda je v veliki meri značilnost prevladujočega družbenega diskurza o stresu, da naj bi bili zaposleni odporni na stres. Zmogli naj bi uravnavati velike pritiske pri svojem delu in se soočati s stisko v zasebnosti, recimo s tem, da se razbremenijo doma ali s pomočjo tehnik za uravnavanje stresa (Newton 1995, 146–147).

Stvarnost izgorevanja zaposlenih na delovnih mestih v sodobnih zahodnih družbah se pojavlja s spremenjenimi gospodarskimi in družbenimi pogoji. Ti od ljudi zahtevajo vse večjo tekmovalnost, usmerjenost k dobičkonosnosti, uspešnosti na eni strani, na drugi pa pričakovanje, da se ob slabših pogojih dela v najkrajšem času naredi čimveč za vse manj plačila. Ob takšnih razmerah se pojavlja vse več posameznikov, ki sami ne zmorejo, ne

znajo ali se jim ne uspe spopasti z vse bolj stresnimi situacijami ob pritiskih na delu ali ob izgubi dela in v s tem povezani finančni in osebni stiski.

2.8.1 BREZPOSELNOST

Zelo visoko mesto na lestvici stresnih dogodkov zaseda izguba zaposlitve. Povzroči lahko posledice, kot so zvišan krvni tlak, zmanjšanje samospoštovanja in depresija. Posameznik, ki ostane brez dela, mora preživeti več časa doma. To je naporno zanj in za družino, ki se mora prav tako prilagoditi novi situaciji. Izguba službe potegne za sabo še številne druge izgube – izgubo zaslužka, družbenega položaja, družabnih stikov, ustaljenega reda, smisla življenja in občutka uspešnosti (Tušak in drugi 2008, 113). Nenadna in nepričakovana izguba službe povzroča počasno prilagajanje, s pojavom šoka, zanikanja, jeze, dezorganizacije, depresije, reorganizacije, in končno sprijaznitev s položajem (Powell 1999, 76).

Prostor na trgu dela je postal za večinoma ustrezne šolane mlade ljudi skrajno trd in v številnih zaposlitvenih okoljih odklonilen. Vso težo samozaposlovanja, iskanje kakršnekoli zaposlitve ali vsaj prekarne delo za določen čas je sistem večinoma prenesel na posameznika.

3 INDIVIDUALIZACIJA

Posameznik je v današnji družbi vedno bolj prepuščen sam sebi. Čeprav je vpet v določene družbene institucije, kot so izobraževalni, zdravstveni in politični sistem, je bolj ali manj od njega odvisno, kako bo premagoval težave, s katerimi se sooča skorajda vsakodnevno.

»V razvitih zahodnih družbah se po ugotovitvah številnih sociologov intenzivno odvijajo procesi poindustrijske moderne, vključno z individualizacijo življenjskih potekov« (Šadl 2000, 191–192).

Ule meni, da gre pri individualizaciji za družbene procese in izkušnje, ki jih na eni strani označuje razgrajevanje naprej določenih življenjskih oblik, ki so standardizirane v obliki razredne pripadnosti, spolnih vlog in jedrne družine. Na drugi strani pa razpadajo urejene normalne biografije, življenjska vodila in okviri življenjskih usmerjenosti (Ule in Kuhar 2003, 22). Kot pravi Ule, se proces socializacije zamenja s procesom individualizacije.

Navaja, da je bil v obdobju tradicionalnih družb človek preprosto vpet v družbeno danost svojega življenja (npr. določen družbeni položaj), v dobi individualizirane družbe pa se mora posameznik potruditi sam, da doseže določen družbeni položaj (Ule in Kuhar 2003, 23).

Teoretiki, kot so Beck, Bauman in Giddens (v Ule in Kuhar 2003, 24), poudarjajo, da pri individualizaciji ne gre za posameznikovo samodejno osamosvojitvev od raznih avtoritet, družbenih pritiskov in družbenih definicij. Opozarjajo na pričetek novih protislovij, ki naj bi sicer osvobajala posameznike tradicionalnih odvisnosti in vezi, toda postavljajo jih v novo odvisno pozicijo pod pritiskom novih družbenih institucij (npr. trga delovne sile, izobraževalnega sistema, sistema socialnega skrbstva in potrošnje).

Ule meni, da: »K odločilnim znakom procesa individualizacije sodi tudi to, da individualizacija zahteva, ne le dopušča aktivno sodelovanje ljudi« (Ule in Kuhar 2003, 24). Ule navaja, da so posamezniki postavljeni pred zahtevo, da se neprestano organizirajo in improvizirajo, si postavljajo cilje, prepoznavajo ovire, prenašajo poraze in poskušajo z novimi začetki. Meni, da morajo posamezniki danes sami zaznati nevarnosti, možnosti, biografske negotovosti, jih znati pojasnjevati, sprejemati odločitve in jih znati spreminjati (Ule in Kuhar 2003, 24).

Ule domneva, da »individualizacija življenja na ravni tržno in medijsko reproduciranih življenjskih vzorcev prinaša predvsem bolj ali manj iluzorni vtis emancipatornega procesa« (Ule in Kuhar 2003, 28). »Prinaša pa številne pritiske in strese na ravni realnega vsakdanjega življenja, med katerimi prevladujejo stresi zaradi občutka negotovosti, nekompetentnosti in obenem vse bolj zgodnji pritiski dolgoročnih izbir« (Beck v Ule in Kuhar 2003, 28).

Posameznikova izobraženost, osveščenost in njegova informiranost mu lahko prinese osebno presojo in odločitev, da kot posameznik sam odreagira na stres, kateremu je izpostavljen. Četudi ni za vse, kar se mu dogaja, odgovoren sam, pa je v največji meri odgovoren, da se na stres odzove bodisi z odporom nanj, s predajo ali begom. Bolj kot je posameznik informiran, usposobljen in pripravljen na vse »pasti«, ki mu jih v današnjem svetu prinaša življenje pri sedanjem stresnem vsakdanjiku, bolj ustrezna bo njegova odločitev in odgovor nanje. Stres nikakor ne bo čudežno izginil in vsak posameznik se ga bo moral sam učiti in naučiti čim boljje obvladovati.

4 REPREZENTACIJA

4.1 POJMOVANJE REPREZENTACIJE

Reprezentacija pomeni uporabo jezika, s katero posameznikom »predstavimo« svet in je ključna pri ustvarjanju pomena med posamezniki v okviru medsebojne komunikacije. Na te procese so vezani skupni konceptualni zemljevidi, s katerimi osmišljajo stvari okoli sebe (in širše v družbenem okolju).

Reprezentacija je eden najpomembnejših konceptov v kulturnih študijah; nanaša se na proizvod družbenega reprezentacijskega procesa, kot reprezentacijska praksa (Zei 2004, 34). »Reprezentacija je termin, ki ga uporabljamo za prakso povezovanja različnih znakov, da bi z njimi smiselno posredovali skupek abstraktnih konceptov« (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 13).

Po Hallu obstajata dva procesa oziroma sistema reprezentacije. Prvi sistem se imenuje miselna reprezentacija, pri kateri je pomen odvisen od sistema konceptov in predstav v mislih posameznika, kjer le-ti lahko nadomestijo in »reprezentirajo« svet. Za ustvarjanje odnosov med koncepti in razlikovanje med njimi si ustvarjamo svoje konceptualne sisteme ali zemljevide. Drugi sistem reprezentacije je jezik, v katerega prevedemo svoje skupne konceptualne zemljevide. Z uporabo znakov, organiziranih v jezik, izražamo pomen in sporočamo, kaj mislimo, drugim posameznikom (Hall v Erjavec in Poler Kovačič 2007, 13).

Zei povzema, da za Halla reprezentacija pomeni enega temeljnih procesov v kulturnem krogotoku, v katerem družbeni fenomeni pridobijo pomen. Reprezentacija proizvaja pomen znotraj vseh označevalnih sistemov, kot so govor, pisanje, tisk, film, radio, video, fotografija, televizija itd. Pomembno vprašanje je, kako postanejo reprezentacije samoumevne in naravne (Zei 2004, 34).

Hall (2004, 35) meni: »Reprezentacija povezuje pomen in jezik s kulturo«. Avtor tudi navaja: »Reprezentacija je ključni del procesa, v katerem člani iste kulture proizvajajo pomene in si jih izmenjujejo. Vključuje uporabo jezika, znakov in podob, ki štejejo za stvari ali jih predstavljajo« (Hall 2004, 35).

4.2 TRIJE PRISTOPI K RAZLAGI DELOVANJA REPREZENTACIJE

Po teoriji reprezentacije obstajajo trije pristopi k razlagi delovanja reprezentacije prek jezika. Poimenujemo jih reflektivni, intencionalni in konstruktivistični pristop. Reflektivni pristop naj bi vseboval pomen v samem predmetu, osebi, ideji ali dogodku v realnem svetu. Pri tem pa jezik deluje le kot odsev pravega pomena, ki dejansko obstaja. Drugi pristop se imenuje intencionalni pristop, pri katerem besede pridobijo pomen, kakršnega hoče avtor izraziti. Tretji pristop se imenuje konstruktivistični pristop. Ta pristop trdi, da stvari in posameznikov v materialnem svetu ne bi smeli zamenjevati s simbolnimi praksami in procesi, s katerimi nastopajo reprezentacija, pomen in jezik. Konstruktivisti sicer priznavajo obstoj realnega sveta, vendar so mnenja, da pomen ni izražen v svetu samem, temveč z jezikovnim ali katerimkoli drugim sistemom, ki se uporablja v reprezentaciji lastnih konceptov. Torej gre za konstruiranje pomena, za osmišljanje sveta z uporabo lastnih konceptualnih sistemov (Hall 2004, 44–46).

»Povezava med 'stvarmi', koncepti in znaki je bistvena pri proizvodnji pomena v jeziku. Proces, ki te tri elemente povezuje, imenujemo 'reprezentacija'« (Hall 2004, 39).

5 DISKURZ

5.1 KAJ JE DISKURZ?

Avtorici menita, da je v zadnjem času diskurz trendovski in pogosto uporabljan izraz. V družbenih vedah avtorji/ce razlikujejo zlasti dva pomena, ki jih oblikujejo z uporabo diskurza. V prvem – splošnem – pomenu diskurz uporabljamo kot izraz za jezik (tudi za vizualne podobe), ki se kot element družbenega življenja miselno povezuje z drugimi elementi. Drugi pomen diskurza pa je bolj določen, saj uporablja načine izražanja, s katerimi daje pomen izkušnjam iz določenega pogleda na pomen. Ožje gledano je diskurz uporaba jezika na konkretnem področju, ki obstaja v družbi (npr. medicinski, znanstveni, medijski) diskurz. Vsak izmed teh diskurzov ima svoje izrazoslovje, svoj žargon in način reprezentacije idej. (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 17)

5.2 FOUCAULT IN DISKURZ

Pomemben avtor pri definiranju pojma diskurz je Michel Foucault. Njegov pristop k diskurzu omenjamo kot okvir za razumevanje diskurza. Hall razlaga Foucaultov

diskurzivni pristop k reprezentaciji z opisom treh avtorjevih ključnih vprašanj: koncept diskurza, problem oblasti in vednosti ter vprašanje subjekta (Hall 2004).

Po Foucaultovem mnenju »diskurza nikoli ne sestavlja le ena izjava, en tekst, eno dejanje ali en vir« (Hall 2004, 65). Foucault meni, da se diskurz vedno pojavi v nizu tekstov in v obliki vedenja na številnih področjih v družbi. Predvsem sta ga zanimala vednost in pomen skozi diskurz in ne zgolj prek jezika. Foucault poudarja, da diskurz ustvari temo in definira objekte našega vedenja. Tako je utrdil način, s katerim moremo o temi smiselno govoriti in razmišljati (Hall 2004, 65).

Foucault v zvezi z diskurzom izpostavi tudi pojem vednosti in oblasti. Vednost razume kot vselej vpleteno v odnose oblasti, v tej povezavi je uporabljena za nadzor družbenega vedenja. Foucault pojasni povezavo med vednostjo in oblastjo tako, da izpostavi vednost kot obliko oblasti. Oblast pa ni vpletena le v uporabo vednosti, ampak tudi v vprašanje, ali naj vednost uporabi in v katerih okoliščinah. Po njegovem mnenju je vprašanje »resničnosti« manj pomembno od vprašanja uporabe oblasti ali vednosti (Hall 2004, 69). Po Foucaultu (v Hall 2004, 70) je resnica stvar tega sveta, ki povzroči običajne učinke oblasti. Meni, da v vsaki družbi obstaja njen režim resnice ali vrsta diskurzov, ki jih družba sprejema kot resnične. »Ne le, da z oblastjo povezana vednost dobi avtoriteto 'resnice', pač pa ima tudi moč, da samo sebe razglasi za resnično. Vsakršna vednost ima realne učinke, ko jo enkrat uporabimo v resničnem svetu, in vsaj v tem smislu 'postane resnična'« (Foucault v Hall 2004, 69).

Tretja posebnost Foucaultovega diskurzivnega pristopa k reprezentaciji je vprašanje subjekta. Hall (2004, 76) citira Foucaulta, da »'subjekt' je proizveden znotraj diskurza«. »Subjekt diskurza ne more biti zunaj diskurza, ker mora biti temu diskurzu podvržen. Podrediti se mora njegovim pravilom in konvencijam, njegovim dispozicijam oblasti/vednosti« (Hall 2004, 76).

Hall (2004, 76) zastavlja vprašanje: »Kje je torej 'subjekt' v tem bolj diskurzivnem pristopu k pomenu, reprezentaciji in oblasti?«. Po Foucaultu avtor odgovarja, da diskurz proizvede »subjekt« na dva načina ali na dveh položajih. Torej diskurz najprej ustvari »subjekte« oziroma like (norec, zločinec, histerik), ki predstavljajo in določajo oblike vednosti. Toda diskurz ustvari tudi položaj subjekta (npr. bralec ali gledalec, ki je tudi podrejen diskurzu), vendar pa ni vedno nujno, da bodo vsi posamezniki postali subjekti v

določenem diskurzu. To se zgodi le v primerih, v katerih je uporaba teh subjektivnih položajev smiselna (Hall 2004, 76).

Kuhar (2003, 15) povzema Foucaulta, za katerega je posameznik tisto, kar se v okviru diskurza o njem govori in piše. To velja tudi za družbeno skupino, kateri pripada. Hkrati pa diskurz formira tudi posameznikov položaj in položaj njegove družbene skupine.

Foucaultov koncept diskurza predlaga, da pojmujeemo naše oblike komunikacije kot nezmožne zaobjeti realnost v njeni naravni ali bistveni obliki, kakorkoli je že ta ustvarjena. Namesto tega vse oblike vedenja in izrekanja o realnosti zahtevajo prevzemanje stališča, ki posledično pomaga ustvarjati sam pojav, o katerem je govora. Foucault dopušča, da realnost obstaja sama zase izven diskurza, po drugi strani pa se lahko ideje o njej izmenjujejo zgolj znotraj diskurza (MacDonald 2003, 11).

5.3 UPORABA DISKURZA

Avtorici menita: »Smisel sveta je mogoče uvideti le prek prisvojitve jezika v diskurzu, saj jezik oblikuje naše razumevanje sveta. Torej družbena realnost ne obstaja zunaj jezika in stvari nimajo stalnega in določenega pomena same na sebi, z jezikom pa bi ta pomen le izrazili« (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 18).

Tako obstaja dvosmerni odnos med diskurzi in dejanskimi stvarmi, o katerih posamezniki govorijo in pišejo. Diskurzi se »pojavi« v stvareh, ki jih ljudje govorijo in pišejo. Po drugi strani so stvari, ki jih govorimo in pišemo, odvisne od njihovega pomena v kontekstu diskurza, v katerem se pojavijo. Diskurz o predmetu naj bi se manifestiral v besedilu govora, na primer v pogovoru ali intervjuju, v pisanem materialu, kot so romani, časopisni članki ali pisma, in v vizualnih podobah, kot so revije, reklame, filmi. Dejansko je vse, kar se da »brati« z različnimi pomeni, lahko mišljeno kot en ali več diskurzov in se lahko obravnava kot »tekst«. Glede na to, da dejansko ni področja človekovega življenja, ki se ne bi nahajal v polju pomenov, se lahko vse okoli nas pojmuje kot »tekstualno«. V temeljni metafori diskurzivnega pristopa se tako torej pojmuje »življenje kot tekst« (Burr 1998, 51–52).

Ali kot navaja Švab: »Diskurzivni pomeni osmišljajo tekst ali diskurze in s pozicijo subjekta se moramo identificirati, da dobi diskurz pomen. V identificiranju s pozicijo subjekta nas tekst podreja svojim pravilom, poskuša nas konstruirati kot določeno vrsto

subjekta ali osebe« (Švab 2002, 207). Kuhar (2003, 16) povzema Foucaulta, ki razume delovanje oblasti znotraj določenega diskurza kot temelj za njegovo razumevanje, gre za postavljanje pravil, ki posameznike po eni strani omejujejo, po drugi strani pa jim dajajo možnost, da lahko delujejo na določen način in pri tem ohranijo identiteto.

5.4 DISKURZ O STRESU

Diskurz o stresu posameznika varuje pred nevarnostmi izrednih naporov in možnosti izgorevanja. Tako kot ugotavlja Foucault v zvezi z govorom o seksualnosti, lahko tudi na ravni diskurza ugotovimo, da se je stres razširil »prek površine stvari« in povsod postal potencialni problem, ki zahteva svojo pozornost (Newton 1995, 65). Avtor navaja, da je diskurz stresa individualističen, naturalističen, nekontekstualiziran in apolitičen tako v reprezentaciji stresa v medijih, kot tudi v njegovi akademski obravnavi. Če mislimo na diskurz o stresu skozi Foucaultovo teorijo, nam ta o stresu govori preko širokega področja diskurzivnih praks, ki jih razširjajo akademiki, praktiki in novinarji prek svojega izrekanja v drugih diskurzih, ki širijo poudarke pomena biološke vzdržljivosti, normalnosti, zdravja, človekove rasti in podjetništva (Newton 1995, 77–78).

V tem zgodovinskem pogledu se postavlja vprašanje, ali smo res soočeni z epidemijo stresa. Ali so se »stopnje stresa« realno spremenile ali pa gre za to, da je psihofiziološki diskurz razširil svoje problematiziranje na še eno področje človekovega življenja? Zanesljivi odgovori na to vprašanje niso dosegljivi. Očiten dvig v ravni prisotnosti stresa je morda le posledica vse bolj razširjenega diskurza o stresu (in rutinske uporabe njegovega jezika in izrazov), prej kot pa kakršen koli »realen«, »objektiven« porast ravni stresa (Newton 1995, 137).

Glede na to, da akademska legitimacija stresa zbuja resne dvome, ostaja vprašanje, zakaj je stres tako razširjena tematika (v smislu Foucaulta, »razširjen prek površine stvari«). Le redka so takšna področja zdravstvenega ali družboslovnega diskurza, kjer »govorijo v isti rog« tako akademiki kot tudi laična javnost in kjer obe skupini očitno dejavno teoretizirata o tematiki. Zato je, četudi zgolj s stališča zanimanja za diskurz, zanimivo sklepati o tem, zakaj toliko ljudi »verjame« v stres. Običajen odgovor na zadnje vprašanje je, da verjamemo, ker smo »v realnosti« podvrženi večjemu stresu v teku dvajsetega stoletja. Vendar je s to trditvijo problem v tem, da ne moremo vedeti, ali smo

dejansko vsi »prišli pod« večji stres. Ali to pomeni, da naporno delo v letu 1898 ni bilo stresno? Verjetno je možnost, da se stres »izrazi«, odvisna od tega, da se posamezniki izraze stresa in parametre diskurza o stresu naučijo (Newton 1999, 243). »Stres 'ni nekaj, kar se naravno zgodi', temveč to predstavlja 'izdelek znanstvenega raziskovanja družbe in vedenja'« (Pollock v Newton 1999, 243). Newton (1999, 243) ugotavlja, da avtorica Pollock trdi, da nismo postali bolj podvrženi stresu zaradi tega, ker je življenje »dejansko« postalo bolj stresno, ampak zato, ker je družboslovje imelo »fantastičen uspeh« pri prepričevanju ljudi, da je stres »znanstveno« in »objektivno« dejstvo.

Stres se kaže kot izraz diskurza udobja, ki deluje kot pomirjevalo ob tem, da se posamezniki soočajo z nasprotujočimi si sporočili o realnosti tega sveta in grozovito negotovostjo našega časa. Diskurz o stresu nas pomiri s tem, da pojasni, kako je občutje stresa normalno v danih pogojih in nam pomaga s strategijami za njegovo obvladovanje ter s tem, da smo bolj pozorni in pripravljeni nanj. Znanstvena utemeljenost diskurza o stresu prispeva k njegovi zmožnosti, da nas potrdi v naši normalnosti in naši zmožnosti, da ga prenašamo. Morda se nam zdi, da svet razpada, vendar je vse, kar je potrebno, da storimo, to, da se »sprostimo« in razvijemo zmožnost, da se soočimo s situacijo. Grobo rečeno, »superman« postaja »junak obvladovanja stresa«. Tako kot s »supermanom« se zapleteni kontekst sveta lahko reducira oziroma poenostavi na problem ohranjanja zdravja na ravni posameznika (Newton 1999, 249).

Newton zapiše, da »s tem, ko se stres ustvarja na ravni posameznika, so tudi rešitve za 'problem' stresa odvisne od posameznikovega ravnanja namesto od družbene ali skupnostne spremembe. Posameznik pod stresom naj bi ustrezal pričakovanjem po tem, da bo 'premagal' stres s svojo lastno samostojnostjo in trdom« (Newton 1995, 7).

Newton se sprašuje: Zakaj smo tako dovzetni za učinke diskurza? Ali preprosto zgolj sledimo doktrinem družboslovja? Ali postajamo verniki diskurza o stresu, ki zaobsega akademsko in medijsko spreobračanje in širjenje tehnik za obvladovanje stresa (kot sta na primer svetovanje in sproščanje)? Je naša zaznava samega sebe prežeta s trditvami o realnosti, kot jih promovira in razširja diskurz o stresu? Na kratko – zakaj verjamemo v stres? Avtor odgovarja: Verjamemo, ker smo »v realnosti« podvrženi večjemu stresu v teku celotnega dvajsetega stoletja. Ugotavlja pa, da ne moremo zagotovo vedeti, ali smo dejansko pod večjim stresom, tudi če raziskave kažejo njegov porast. Povedano drugače,

raziskave o stresu kažejo na moč diskurza o stresu, ne pa na dejansko doživljanje večjega stresa v primerjavi s preteklimi »izkustvi stresa« (Newton 1995, 9–10). »Beseda 'diskurz' se v splošnem uporablja v pomenu, ki izhaja iz dela Foucaulta, kjer se izraz nanaša na zbirko znanja, ki ustvarja 'učinek resnice' ali 'kako so učinki resnice ustvarjeni znotraj diskurzov, ki sami po sebi niso niti resnični niti lažni'« (Foucault v Newton 1995, 7).

Takšna področja vedenja na primer izhajajo iz medicine, psihiatrije, fiziologije, psihologije, sociologije in tako naprej. Njihova oblast ne izhaja iz tega, da nam razkrivajo in podajo »pravo resnico«. Izhaja iz njihovega »zasedanja« resnice, to je njihovega zatrjevanja, da jo poznajo. V diskurzu o stresu se učinki resnice ustvarjajo tako, da se stres reprezentira kot izredno stanje (epidemija) in da se posameznike obravnava kot »subjekte pod stresom«. Kot v drugih diskurzih, je tudi razglašanje resnice o stresu podprto z nizom diskurzivnih praks, ki omogočajo raziskovalcem, praktikom in laični javnosti, da analizirajo in upravljajo stres, ga prepoznajo in pokažejo na njegov obstoj kot na poglobitni problem dvajsetega stoletja in da ponudijo tehnike, s katerimi ga posamezniki lahko ocenjujejo in obvladujejo (Newton 1995, 7).

Diskurz o stresu je bil zelo uspešen pri svoji promociji v akademskem raziskovanju, pri promociji tehnik obvladovanja stresa in v medijih. Obenem pa se je vse bolj zožil na račun dekontekstualizacije in svoje apolitičnosti. Ta vidik je šel z roko v roki z individualizacijo in naturalizacijo stresa, kjer je bistveno vprašanje, kako posameznik ocenjuje in obvladuje stres znotraj svojih razvojno zastarelih vzorcev vedenja (Newton 1995, 48–49).

6 IDEOLOGIJA

6.1 POJEM IDEOLOGIJE

»Besedo 'ideologija' je prvi uporabil Antoine de Tracey v letih po francoski revoluciji, da bi označil 'novo znanost o idejah, ideologijo, ki bi bila osnova za druge znanosti'« (McLellan v Erjavec in Poler Kovačič 2007, 21). »Poznamo številne definicije ideologije. Različni pisatelji termin uporabljajo različno in težko je biti popolnoma prepričan o njegovi uporabi v kateremkoli kontekstu« (Fiske 2004, 171).

Van Dijk (v Čepič in Vogrinčič 2003, 317–318) meni, da je pojem ideologije v mnogih razpravah označen kot neoprijemljiv. Pravi, da ideologije kot sistem idej pripadajo polju

mišljenja, čemur psihologi pravijo »kognicija« oz. spoznavni procesi. Meni tudi, da so ideologije gotovo pogosto družbeno povezane z interesi skupin, njihovimi konflikti in z družbenimi boji. Številni pristopi ideologijo povezujejo z jezikovno rabo ali diskurzom, da bi na določen način pokazali, kako se razne ideologije v družbi reprezentirajo.

Avtorici po Van Dijkcu navajata: »Ideologije so reprezentacije vidikov sveta, ki prispevajo k oblikovanju in vzdrževanju odnosov moči, dominacije in izkoriščanja« (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 21). Menita, da ideologija »deluje kot sredstvo regulacije družbenih praks, konstruiranih kot diskurz« (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 21).

6.2 HEGEMONIJA

Gramsci ideologijo razume kot skupek »idej, pomenov in praks, ki so, kljub temu da se predstavljajo kot univerzalne resnice, zemljevidi pomenov, ki podpirajo oblast določenih družbenih skupin« (Barker v Stankovič 2002, 24–25).

Gramsci je na področju ideologije uvedel izraz hegemonija, ki jo lahko razumemo kot boj (stremljenje), saj vključuje neprestano prizadevanje po pridobivanju in vnovičnem pridobivanju privolitve večine podrejenih skupin; to je njihovo sprejemanje sistema, ki si jih podreja (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 22). Po besedah avtoric »diskurzi skušajo postati prevladujoči ali hegemonični z omejevanjem in diskreditacijo drugih, alternativnih diskurzov in s promocijo sebe kot reprezentacijo popolne in končne resnice« (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 23).

6.3 IDEOLOGIJA IN DISKURZ

»V družbi obstajajo ključni tipi diskurzov, ki utelešajo ideologijo, zato bolj ali manj neposredno legitimirajo obstoječe družbene odnose« (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 24). Erjavec in Poler Kovačič (2007, 26) menita, da se prvine ideologije v diskurzu med seboj povezujejo in vzpostavijo odnose moči. Avtorici menita, da se pokazatelj moči diskurza pokaže v sposobnosti, da si s pomočjo teh ideoloških prvin pridobi soglasje na primer poslušalca, bralca itd. in s tem pridobi status zdravega razuma.

»Ideologija se izvaja v diskurzu, ki ima največjo moč takrat, kadar ljudje vanj privolijo. V trenutku, ko vanj privolijo, ga reproducirajo in utrjujejo, skozenj pa utrjujejo in reproducirajo obstoječe odnose v družbi« (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 26).

6.4 IDEOLOGIJA IN MEDIJI

»Predpostavka ideologije je, da kroži med somišelniki, kar se v sodobnem svetu najbolj učinkovito dogaja prek množičnih medijev. Zato igrajo mediji v reprodukciji in širjenju ideologij odločilno vlogo. Mediji redno obdelujejo gradiva družbenega življenja in jih vključujejo v skladen ideološki sistem. Pri tem skušajo osmisliti svet, ga interpretirati, pojasniti občinstvu, za kaj v svetu gre« (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 26).

Za številne ljudi množični mediji izpolnjujejo prav določeno funkcijo: namenjeni so temu, da prepričajo tiste, ki jih uporabljajo (da bi verjeli, kupovali, se prilagodili itd.). V tem pogledu delujejo kot ideološko orodje, s katerim manipulira vladajoči razred oziroma reproducira sistem, ki medije vzpostavlja. Ideologija je še ena »nerodna« beseda, ki je postala povezana z negativnimi konotacijami. Bolje bi je ne bilo uporabljati, vendar je v današnjem času v tako splošni rabi, da se je ne moremo znebiti. Uporabljali jo bomo v tem kontekstu, v smislu načinov, na katere vidimo in osmišljujemo sebe, svet, ki nas obkroža, in tudi odnose do drugih ljudi in skupnosti. Ideologija vključuje vsa tista dejanja, ki so povezana z ustvarjanjem pomenov ali ki vplivajo na naše misli in čustva. To vsebuje prakse označevanja, kot je na primer redni nakup časopisa (čeprav ga ne beremo) ali dnevno prižiganje televizije (tudi če je ne gledamo) (Sorlin 1994, 90).

7 MEDIJI IN NJIHOVA VLOGA

Pod pojmom mediji lahko razumemo sredstva komuniciranja, s katerim informiramo širšo javnost. Služijo za razširjajne novice z namenom informiranja, izobraževanja in zabave najširšemu krogu prejemnikov informacij. Mediji imajo odločilno vlogo pri ustvarjanju, izmenjavi, razlagi dogodkov in pomenov. Oblikujejo podobe resničnosti in vplivajo na razumevanje te resničnosti pri posameznikih.

7.1 MNOŽIČNI MEDIJI

Množični mediji so časopisi, radio, televizija, video in film, knjige in računalniško posredovane vsebine. Vsa poimenovanja množičnih medijev govorijo o tem, da imamo opraviti z nečim javnim in množičnim – kar posreduje (medij slovenimo s »posrednik«) (Košir in Ranfl 1996, 27). Medica (v Kotnik 2013, 19–20) ugotavlja, da so mediji za večino posameznikov dandanes poglavitni vir informacij za vsa področja in teme v

vsakdanjem življenju, kot so aktualni dnevni dogodki, politične spremembe, nove tehnologije, znanstveni dosežki. Mediji ne izbirajo le teme, temveč ponujajo tudi razlage, bodisi sprejemljive ali ne. Medica meni:

Poleg oskrbe z informacijami, mediji vse bolj usmerjajo tudi pozornost javne razprave. Ne vplivajo samo na to, o čem govorimo, temveč tudi na to, kako govorimo, kako dojemamo, si razlagamo in rešujemo določene probleme ali preprosto presoјamo družbena razmerja v skladu z vzajemno interpelacijo med različnimi subjekti. Današnji mediji delujejo kot profitna podjetja, ki med seboj tekmujejo za pozornost, sicer načeloma raznovrstnega, a s tehnikami za medijsko promocijo in marketing čedalje bolj kontroliranega občinstva (Medica v Kotnik 2013, 19–20).

»Množični mediji odločilno oblikujejo javno mnenje in vse bolj tudi zasebne svetove posameznikov. Medijska produkcija sporočil ter prejemanje in razumevanje le-teh so močno obremenjeni z ideološkimi vrednotami vladajoče kulture, vendar medijski prostor ni homogen« (Ule 2005, 25).

Erjavec in Thaler (2006, 42) menita, da »množični mediji so pomembno področje družbenega konstruiranja in so izziv postmoderni družbi. Velika večina populacije postmodernih družb dobi informacije in družbeno sprejete koncepte realnosti predvsem prek množičnih medijev«. Na ta način mediji oblikujejo družbeno konstrukcijo realnosti, prek njih se izražajo obstoječe ideologije, identitete in vrednote (Erjavec in Thaler 2006, 42). Po mnenju avtoric se v medijskem prostoru odvija boj za prevladujoči pogled v družbi (Erjavec in Thaler 2006, 29).

Množični mediji zagotavljajo iluzijo nujnosti v svetu okoli nas. Vendar se vsi dobro zavedamo razlike med tem, kar se vsakodnevno dogaja okoli nas, in med tem, kar se o tem poroča. Vemo, da lahko besede in celo fotografije spreminjajo realnost. Mediji dopovedujejo, da opravljajo raziskovalno nalogo, vendar niso nepristranski opazovalci. Njihova reprezentacija »dejstev« je pristranska; dosegajo jo s spreminjanjem intelektualnih, družbenih in kulturnih predpostavk. Brez medijev bi ostali brez vedenja, kaj se dogaja v okolju, ki je izven našega neposrednega dosega, toda to vedenje nam vsiljujejo, tako da dojemamo stvari preko njihovih neizrečenih predsodkov (Sorlin 1994, 148).

7.2 MEDIJSKI DISKURZ

Poznamo več vrst diskurzov, kot so medicinski, politični, znanstveni itd. Eden izmed prevladujočih diskurzov je tudi medijski, saj vpliva, kot smo ugotovili, na mnenja in poglede posameznikov. Čeprav so mediji prisotni na številnih področjih, oblikujejo sebi lastni diskurz, s katerim oblikujejo medijski prostor, kjer se podajajo in oblikujejo informacije.

Po Van Dijku (v Erjavec in Thaler 2006, 33) je »medijski diskurz v sodobni družbi ena izmed osrednjih aren graditve realnosti«. Erjavec in Poler Kovačič (2007, 26) menita, da »mediji niso nevtralni akterji. Vsak medij ima v ideološki in politični strukturi dane družbe svojo pozicijo, ki določa, kako bodo družbeni dogodki predstavljeni. Mediji dogodkov ne opisujejo pasivno ali jih le oblikujejo v prispevke, ampak jih aktivno konstruirajo v glavnem na temelju medijskih ideoloških povezav«. Avtorici tudi navajata da se »medijski diskurz oblikuje v boju med tekmujočimi družbenimi silami, obenem pa vpliva na izid tega boja« (Erjavec in Poler Kovačič 2007, 26).

7.3 MEDIJSKA KONSTRUKCIJA REALNOSTI

Danes imajo mediji odločilno vlogo pri oblikovanju našega življenjskega sloga in navad, postavljajo vrednote in prostore, v katerih naj bi se gibal (Košir 2003, 67). Košir (2003, 67) meni, da se »prek medijskih sistemov, ki prenašajo določen kulturni model in izbrane perspektive, družba globalizira, unificira, totalizira. Godi se nova označevalna kultura – družba postaja zrcalna podoba množičnih občil«.

»Mediji ne odsevajo družbene stvarnosti in niso ogledalo družbe. Množični mediji konstruirajo realnost in njene reprezentacije« (Košir 2003, 75). Avtorica tudi meni, da »stereotipi in klišeji opredeljujejo naša stališča, s tem ko predpostavljajo določene modele ravnanj, jih legitimizirajo in postavljajo okvir za prav in dobro« (Košir 2003, 75) in še: »Množična občila so torej kraj izrekanja najpomembnejših 'resnic' o svetu in o nas samih. Mediji namreč govorijo ves čas o tem, KDO smo in KAJ naj bi bili, kaj moramo postati, da se bomo skladali s podobami, ki so zavezujoče za ta naš čas in skupno globalno vas« (Košir 2003, 195).

Po Košir (2003, 211) je naša vsakdanjost gibanje v medijskem besedilnem in slikovnem svetu, ki ima pomemben vpliv na naše življenje. Oblikuje identitete posameznikov in

skupnosti, vpliva na izbire življenjskega sloga, vrednot in komunikacijske strategije. Navaja, da »množična občila ne oblikujejo samo izrabe našega prostega časa, ampak zasedajo celotna prostorja bivanja, saj oblikujejo naše predstave tako o svetu kot o sebi, v skladu s temi predstavami pa živimo, delujemo in sanjamo« (Košir 2003, 211).

Alexander in Jacobs menita (v Curran in Liebes 1998, 29), da imajo mediji bistveno vlogo v našem razumevanju civilne družbe, ne le kot prostor, kjer krožijo informacije, da bi bili državljani dobro obveščeni volilci. Mediji so kulturni prostor, kjer so igralci in dogodki tipizirani v bolj splošne kode in bolj generične oblike zgodb, ki odmevajo znotraj družbene kulture.

7.4 REPREZENTACIJA STRESA V MEDIJIH

Stres kot tema je prekril skoraj vsak kotic v medijih; pojavlja se v televizijskih serijah, v člankih »resnih« časopisov, v revijah za management, rumenem tisku in celo v brezplačnih lokalnih listih (Newton 1995, 2). Poudarek v njegovi obravnavi je, da naj ne bi bili pod stresom, saj je navsezadnje stres »epidemičen« in »življenje je zdaj tako stresno« (Lever v Newton 1995, 4). Stresno počutje je postalo običajno, normalno. S takšno obravnavo medijski diskurz problematizira stres in ga obenem normalizira. Potrjuje, da se ne bi smeli počutiti čudno, če smo obremenjeni s stresom, razen če ta doseže »škodljive« ali »nenormalne« ravni. Za to, da bi preprečili to nevarnost, pa ponuja diskurz številne obvladovalne tehnike (Newton 1995, 4–5).

Newton (1995, 6) ugotavlja, da je stres epidemija, ki pustoši v modernosti. Diskurz ga tesno povezuje z zdravjem, psihičnim in fizičnim, zato postane (na diskurzivni ravni) življenjsko pomembno, da razlikujemo nenormalni od normalnega stresa. Strokovnjaki za stres naj bi pomagali pri tem, da se določi nesprejemljiv/nenormalni stres, po drugi strani pa, da se ustvari in ocenjuje tehnike za obvladovanje stresa, ki pomagajo posamezniku, da ga vzdrži. Stres je prikazan kot neločljivi del naravnega sveta, znotraj množičnih medijev pa še posebej kot bolezen nosilcev na visokih položajih.

Newton (1995, 6) se sprašuje: »Zakaj je diskurz stresa tako široko razširjen v množičnih medijih? Če predpostavljamo, da imajo uredniki prav, ko ocenjujejo, da se z njim prodaja revije in časopise, kako da je diskurz stresa tako vabljev? Zakaj se zdi tako uspešen? Zakaj se zanj zanimamo?«

Kamin (2006, 88) navaja, da »so h komuniciranju o zdravju in promociji zdravja pristopili tudi množični mediji. V medijih je vse več popularnih medicinskih, polstrokovnih prispevkov z vsebinami o zdravju in bolezni«. Ti prispevki pogosto obravnavajo lepoto, srečo, samouresničevanje, osebno rast ipd. V preteklem času so te vsebine v medijih veljale za nepomembne. V današnjem času pa so mediji spoznali, da se zdravje dobro prodaja. Ljudjem so vsebine na temo zdravja vedno bolj pomembne, zato te vsebine pritegnejo vedno več občinstva k mediju, ki to področje obravnava (Kamin 2006, 88). Looker in Gregson (1993, 11) menita, da se je pojma stres oprijela negativna oznaka »kuga dvajsetega stoletja«, kar je razvidno tudi iz vedno večje medijske pozornosti, ki mu je namenjena, saj skoraj ni dneva, da ne bi bil stres omenjen v dnevnem tisku.

8 OGLAŠEVANJE

8.1 OPREDELITEV OGLAŠEVANJA

Jančič (2013, 20) opredeljuje, da je: »Oglaševanje najprej družbeni proces, saj prodira v vse pore družbenega življenja. Znotraj tega je marketinški proces, ki temelji na principih menjave med ljudmi. Znotraj slednjega je ekonomski, psihološki in komunikacijski proces«. Jančič (2013, 27) ponuja svojo definicijo: »Oglaševanje je načrtovana, naročena in podpisana kreativna (množična) komunikacija, katere namen je spodbujanje procesov menjave med ponudniki in porabniki s podajanjem izpolnljivih obljub«.

»Verjeti, da je oglas samo prenosnik 'očitnega' sporočila, je sestavni del zavajajoče mitologije oglaševanja. Tako 'sporočilo' je nedvomno velik del vsakega oglasa: oglas nam o izdelku nekaj pripoveduje in nas napeljuje k njegovemu nakupu« (Williamson 2004, 361). Keane (1992, 85) meni, da »oglaševanje v resnici promovira potrošnje specifičnih proizvodov in spodbuja širjenje 'potrošniškega načina življenja'«. Keane citira Lascha, da oglaševanje tudi »izdeluje svoj lastni proizvod: potrošnika, nenehno nezadovoljnega, nemirnega, vznemirjenega in zdolgočasenega. Oglaševanje ne služi toliko reklamiranju proizvodov, kot promociji trošenja kot načina življenja« (Lasch v Keane 1992, 85)

9 EMPIRIČNI DEL

9.1 KRITIČNA DISKURZIVNA ANALIZA (KDA)⁵

Kuhar (2003, 18) opredeljuje, da: »KDA je, tako kot vse oblike diskurzivne analize predvsem interpretativna in kvalitativna sociološka metoda, zato obstoječa metodologija diskurzivne analize ne prinaša 'receptov' ali preverljivih in eksaktnih metodoloških pravil, kar je značilno za del kvantitativne sociološke metodologije. Rezultati in sklepi raziskave so zato bistveno avtorsko delo«. Narava diskurzivne analize je predvsem interpretativna zaradi preučevanja svojega predmeta, kot je tekst, govor ali lingvistična družbena interakcija, zato je vplivala na razširitev pojmovanja diskurzov, diskurzivna analiza pa predstavlja problem zaradi pomena, ki je drseče narave (Kuhar 2003, 17). Avtor navaja, da: »Teksti, besedila, slike, besede, dejanja – vse to ima določen pomen, a ne absolutnega. Zato ne vemo, kakšen pomen ima besedilo za izbranega posameznika, saj se oblikuje v interakciji z njim« (Kuhar 2003, 17).

KDA spozna diskurz, torej rabo jezika v pogovoru in pisanju, kot obliko družbene prakse. Opisovanje diskurza kot družbene prakse pomeni dialektično razmerje struktur, ki jih okvirja: diskurzivni dogodek je oblikovan iz njih, a jih tudi sam formira. Tako je diskurz družbeno sestavljajoč, kot tudi družbeno pogojen – določa situacije, objekte znanja in družbene identitete posameznikov ter zvezo med posamezniki in skupinami. Diskurz pomembno prispeva k ohranjanju in reproduciranju družbenega status quoja, kot tudi k njegovemu spreminjanju. Diskurz pa oblikuje tudi pomene družbene moči oziroma diskurzivne prakse pomagajo reproducirati neenaka razmerja moči med npr. družbenimi razredi, spoloma, etično kulturnimi manjšinami in večinami, tako da reprezentirajo stvari in pozicionirajo ljudi (Fairclough in Wodak v Wodak 2011, 51).

Čepič in Vogrinčič (2003, 314) citirata Fairclougha, da naj »analiza tekstov ne bi bila umetno ločena od analize institucionalnih in diskurzivnih praks, znotraj katerih so ti umeščeni«.

Pomemben vidik pri KDA glede pojmovanja »oblasti« je, da se zelo redko zgodi, da je tekst delo ene same osebe. V njem so diskurzivne razlike izpogajane. Vladajo jim razlike v moči, ki je deloma vkodirana vanje in določena z diskurzom in žanrom. Tako so teksti

⁵ KDA – kratica za kritično diskurzivno analizo

pogosto področja boja v tem, da izražajo sledove različnih diskurzov in ideologij, ki se izpodbijajo in bojujejo za prevlado (Wodak 2011, 52).

9.2 KVANTITATIVNA ANALIZA

V nadaljevanju me bo zanimalo, kako se v medijih obravnava pojav stresa oziroma kakšen je diskurz o stresu v analiziranem revijalnem tisku. Glavno raziskovalno vprašanje, ki sem si ga zastavila, je, ali se pojavlja oziroma poudarja stres in njegovo obvladovanje kot problem posameznika in koliko (če sploh) se pojavlja kritika samih družbenih razmer, ki privedejo do doživljanja stresa oziroma posameznika izpostavljajo stresnim situacijam.

Za analizo sem izbrala dve publikaciji: Ona (kot priloga Dela in Slovenskih novic) in tednik Jana. Tedenska priloga dveh osrednjih časopisov Ona izhaja že skoraj dvajset let, velja za žensko publikacijo, čeprav v zadnjih letih po njej segajo tudi moški.

Tedenska revija Jana izhaja od leta 1971 in je obravnavana kot »družinska revija«. Po besedah dolgoletne urednice revije Jana gospe Bernarde Jeklin (v Grujičić 2011), v intervjuju, objavljenem v Delu, je v najboljših časih tednik Jano bralo 60 % bralk in 40 % bralcev. Pravi: »Na to zmago sem zelo ponosna. Pomenila je preseganje stereotipov« (Jeklin v Grujičić 2011). Urednica je iz časopisa ustvarila tisto, kar si je želela – družinsko revijo (Grujičić 2011). Ti dve reviji sem izbrala za vzorec, ker se po podatkih nacionalne raziskave o branosti tiskanih medijev 2015, ki jo je objavila Slovenska oglaševalska zbornica, uvrščata med višje naklade tedenskih prilog in tednikov.

Priloga Ona ima doseg v letu 2015 10,2 % in naklade 170.000. Revija Jana ima doseg enega izida 5,8 % in v drugem četrtletju 2015 pri nakladi 97.000 (Slovenska oglaševalska zbornica 2016). Za publikaciji sem se odločila, ker Ona velja bolj za žensko revijo, Jana pa je obravnavana bolj kot »družinska revija«. Obe publikaciji lahko obravnavamo kot reviji, ki jih berejo vsi družinski člani, čeprav revija Ona, kot že zapisano, velja za žensko revijo, Jana pa za »družinsko revijo«. Štiriletno obdobje od leta 2011 do 2014 sem vključila zato, ker me je zanimalo, kakšna je obravnava stresa v zadnjem času oziroma letih.

Iz nabora različnih novinarskih člankov in intervjujev, ki so objavljeni v izbranih dveh publikacijah, sem – kot elemente diskurza o stresu – izbrala vse omembe stresa. Merilo

za izbor oziroma vključitev v vzorec je bilo: članki, v katerih je glavna tema stres, in članki, v katerih je stres le omenjen. Merilo za vključevanje člankov oziroma besedil v vzorec je bilo naslednje: pojavljanje oziroma poudarjanje stresa in njegovega obvladovanja.

Gradivo za analizo sem pridobila s skrbnim pregledom izdaj obeh revij od januarja 2011 do decembra leta 2014. Pregledala sem 208 izvodov vsake revije iz tega obdobja. Vseh člankov oziroma besedil, v katerih sem zasledila uporabo pojma stres, je skupaj 145 v obeh revijah. Od tega je 78 besedil v reviji Jana in 67 besedil v prilogi Ona.

V obeh revijah najdemo prispevke, ki jih lahko razdelimo na tri področja ali vrste prispevkov. Kot prve in najpogostejše lahko opazimo prispevke, ki obravnavajo temo stresa oziroma je stres le omenjen in je avtor članka samo novinar/ka. Teh prispevkov najdemo v reviji Jana skupaj 61, v prilogi Ona pa 42. To razmerje je na prvi pogled zavajajoče, saj je po podrobnem pregledu vsebin razvidno, da je v Oni približno 20 % člankov, ki imajo večji poudarek na obravnavanju stresa samega. Po drugi strani v reviji Jana prevladujejo članki, ki pojma stresa ne obravnavajo kot glavne teme članka in je stres največkrat samo naveden kot pojem v povezavi s temami, ki se ne nanašajo neposredno na diskurz o stresu. Torej je člankov o samem stresu v reviji Jana le 5 %.

Na drugo področje sem uvrstila članke, ki vključujejo intervjuje s strokovnjaki. Teh prispevkov je v Jani 10, v reviji Ona pa 17. Torej je razmerje prispevkov, podprtih z mnenji strokovnjakov, v prilogi Ona približno dvakrat večje kot v reviji Jana.

Na tretje področje pa sem uvrstila članke, ki temeljijo na zgodbah posameznikov oziroma so zastavljeni kot intervjuji in so prikazani kot osebne zgodbe. Teh je v obeh revijah približno enako število (v prilogi Ona je 8 takih prispevkov in 7 prispevkov v reviji Jana). Pregled izbranih enot je pokazal na tri glavne teme: reprezentacija stresa kot pojava; teme, ki opisujejo, kako naj se posameznik sooča s stresom oziroma ga obvladuje; teme, ki nakazujejo na to, da je stres problem posameznika, ki ga mora reševati predvsem sam. V pregledanih člankih se pogosto pojavljajo tudi oglasi, ki se neposredno ali posredno nanašajo na diskurz o stresu. Namen oglasov je nagovarjanje potrošnikov oziroma bralcev teh dveh revij k uporabi oglaševanih izdelkov. Oglase bom obravnavala podrobneje v analizi oglasov.

9.3 ANALIZA ČLANKOV

9.3.1 REPREZENTACIJA STRESA

Hall (2004, 35) poudarja: »Reprezentacija je raba jezika za izražanje nečesa smiselnega oziroma smiselna predstavitev sveta drugim ljudem«.

Pri tem imajo pomembno vlogo tudi mediji, ki nam podajajo določene poglede o tem, kako je stres prisoten v našem vsakdanu in kako naj živimo in se soočamo z njim. Tako lahko najdemo diskurz o stresu, ki je prepleten z drugimi diskurzi. To je razvidno tudi iz obravnavanega članka z naslovom »Ste v konfliktu s samim seboj?«, ki poudarja:

»Za večino stvari, ki se nam zgodijo, rečemo, da so stresne. Skoraj ni dogodka, ki ne bi bil tak« (Leskovar, 2012, 72)/.../dr. Mrevlje meni: »Je pa res, da to velikokrat počnejo mediji, ki ljudem sporočajo, kaj morajo v življenju početi, kaj jesti, kaj obleči, kako preživljati počitnice. Zdaj celo reklamirajo programe obrambe pred stresom vsaj tri dni pred službo, kar je res čista komercializacija. Opredeliti vse, kar se nam v življenju godi, kot stres je absurdno« (v Leskovar 2012, 72).

Citati iz člankov z naslovi »Sprostimo stres in tesnobo«, »Stres in bolezni srca« in »Konec tedna zase« nakazujejo na to, da se nahajamo pod vsakodnevnim stresom in različnimi pritiski, zaradi katerih se počutimo negotove.

»Vsak dan imamo kup obveznosti in stvari, ki jih moramo postoriti, za povrhu pa še ne vemo, kako bomo vse to zmogli«/.../»Pri vsem tem pa pozabljamo nase, na svoje telo, v katerem se pritiski kopičijo. Ko je mera polna, začutimo tesnobo, saj veste, tisto stiskanje v prsih, cmok v grlu, bolečine v želodcu, utrujenost...«/.../»Vse to je posledica vsakodnevnega stresa« (Ogulin 2012, 51).

»Vsi poznamo pojem stres, prisoten je v našem vsakdanu ob neljubih dogodkih, kot so: vsakdanje obremenitve, pritisk časovnih rokov, neprijazni vozniki, slaba volja v družinskem okolju« (Jelen 2013a, 38–39).

»Delovni teden je lahko precej naporen. Stres je zvezda stalnica, nenehna naglica nas izčrpava, obveznostim kar ni videti konca«/.../»Šele v petek nekoliko lažje zadihamo, saj smo z mislimi že usmerjeni k brezskrbnemu koncu tedna« (Jana 2013a, 52).

Nekateri članki izpostavljajo, da je stres obstajal že v preteklosti, vendar naj bi bil v današnji kulturi bolj negativen pojem, po drugi strani pa naj bi bil – v neki meri – tudi nujen in pozitiven. Verjetno je, ugotavljajo pisci, da so se v pradavnini ukvarjali le s tem, ali bodo imeli hrano za preživetje, ne pa tudi, kako bodo npr. obdržali službo, dosegali pogodbene roke, opravili izpite v danih rokih, izpolnili svoja lastna in družbena pričakovanja. To je razvidno tudi iz naslova »Previsoka pričakovanja so rabelj uspeha« in iz citata članka z naslovom »Vdih, izdih. Vdih, izdih«.

Psiholog Moller v članku »Previsoka pričakovanja so rabelj uspeha« govori, da »stres ni novodobni pojav, poznamo ga že iz pradavnine. V osnovi gre za pozitivno stanje za človeka. Občutimo ga vsakič, ko kaj ne gre po naših načrtih. Postanemo napeti, raven adrenalina se poviša in nato gremo v akcijo« (Cah 2012a, 12).

V članku z naslovom »Vdih, izdih. Vdih, izdih« je navedeno: »Včasih je jamski človek srečal sabljastega tigra, ob pogledu na strašno žival sta ga preplavila hormona adrenalin in kortizol in telo privedla do napetega boja za obstanek. In danes? Kdo je vaš vsakdanji plenilec?«/.../»Dolgo po tem, ko sabljastih tigrov ni več med živimi, smo še vedno – ali pa še bolj – podobni strunam tik pred razpočenjem« (Vistoropski 2011, 36).

V naslednjih dveh citatih se pojem stresa pojavlja z negativnim in pozitivnim predznakom. Kot smo ugotovili v teoretskem delu naloge, številni avtorji opredeljujejo stres kot pozitiven, kadar je stimulativen in obvladljiv. V primeru, ko stres preseže posameznikovo sposobnost obvladovanja, pa preraste v negativni stres, ki ima lahko psihosomatske posledice.

V članku z naslovom »Moramo si vzeti čas zase« Macuh piše: »Nastalo duševno stanje pomeni prilagoditveni odziv organizma na zunanji ali notranji dejavnik, ki ga

prepoznamo kot ogrožajočega oziroma škodljivega. Kratkotrajni stresi spodbujajo učenje in tudi povečujejo možnosti posameznika za preživetje« (Macuh 2013, 20).

Peternel Pečauer v članku »Smejmo se!« navaja: »Stres je normalen odziv na dane okoliščine«/.../»Za normalno življenje neizogibno potrebujemo tudi nekaj stresa. Težave nastanejo, ko je takšnih okoliščin preveč, so premočne ali trajajo predolgo«/.../»Negativni stres je tisti element človekovega življenja, ki močno prispeva k slabšanju zdravja« (Peternel Pečauer 2011, 70–71).

Dr. Jeriček Klanšček z Nacionalnega inštituta za javno zdravje v članku z naslovom »Naučite se reči ne« pa meni, da ima stres predvsem negativni pomen:

Stres kot odziv na tisto, kar nas ogroža (po naši nezavedni ali zavedni oceni), je nekaj normalnega, vsakdanjega in celo nujnega, obstaja pa že od začetkov človeštva. Vendar pa ima danes beseda stres predvsem negativni pomen. O negativnem stresu govorimo, če okoliščine, ki jih doživljamo kot ogrožajoče, trajajo dlje ali se ponavljajo in imajo negativne zdravstvene posledice. Gotovo današnji čas z zelo hitrim tempom, velikimi pritiski, zahtevnostjo in hkrati izgubo temeljne gotovosti vpliva na to, da smo vse bolj ranljivi in okoliščine pogosteje doživljamo kot stresne (v Femec 2014, 28).

Dr. Jeriček Klanšček v istem članku navaja, da je »stres fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom oziroma stresorjem« (Jeriček Klanšček v Femec 2014, 28). Prav tako poudarja: »Poudariti je treba, da na posameznika ne delujejo škodljivo samo večji stresni dogodki, prav tako škodljivi so majhni, vendar stalni problemi ...« (v Femec 2014, 28).

Po Treven (2005, 43–44) destruktivni stres negativno vpliva na vedenje, razpoloženje in sposobnost delovanja posameznika. Ko je stres prevelik, povzroči preobremenitev in porušenje posameznikovega telesnega in duševnega sistema. Zaradi tega prihaja do

posledic, kot so bolezensko stanje, nezadovoljstvo, zmanjšanje delovanja, neetično vedenje in odsotnost z dela.

To lahko potrdijo tudi naslednji citati člankov, ki poudarjajo, da negativni stres lahko vodi v bolezen. Na bolezen nakazujejo besedne zveze, kot so: »dejavnik tveganja«, »stres je huda nadloga«, »reakcija na hud stres«, »anksioznost in depresija«, »povzroča psihosomatiko«.

V članku z naslovom »Naučite se reči ne«, dr. Jeriček Klanšček z Nacionalnega inštituta za javno zdravje meni: »Stres je v zadnjih letih postal ključni element, ki prispeva k slabšanju zdravstvenega stanja prebivalstva in je pomemben dejavnik tveganja za razvoj različnih fizičnih in duševnih bolezni« (v Femec 2014, 28).

Novinarka v članku z naslovom »Goba proti stresu« navaja: »Stres je huda nadloga, ki lahko celo ogroža življenje. Manj se zavedamo stresa, ki nam jih povzročajo vsakdanje skrbi, od finančnih, ki so danes zelo pogoste, do tistih v službi in doma, če so odnosi napeti in jih nismo sposobni rešiti« (Krapež 2011a, 44–45).

Dr. Dodič Fikfak v članku z naslovom »Recesija ubija« odgovarja: »Najpogostejši razlog za iskanje pomoči psihiatra so reakcija na hud stres in prilagoditvene motnje, sledita anksioznost in depresija. Bolniških zaradi akutnega stresa je čedalje več, in to kljub strahu ljudi, da bodo izgubili službo« (v Sedlar, 2011, 8).

» ... v sodobnem načinu življenja je izredno težko odpraviti stres«/.../»Zato je več bolezni,« ugotavlja dr. Stepančič (v Čermak 2013a, 46).

V članku z naslovom »Čas za bolnika je nujno razkošje« dr. Ostanek govori: »Res je veliko bolezni povezanih s sodobnim življenjskim slogom, s stresom ...«/.../»Stresno življenje v službi, družini povzroča psihosomatiko, ljudje se zatekajo k zdravnikom« (v Čermak 2013b, 9).

V članku z naslovom »Kar smejte se, vendar pomaga!« je navedeno: »Zmanjševanje posledic stresa (govorimo o psihičnem in čustvenem stresu) je postalo že prava umetnost«/.../» ... postaja čedalje bolj jasno, da stres vpliva na nastanek in razvoj bolezni«/.../»Za vsakega človeka je pomembno, da se nauči nekaj vaj in tehnik, ki mu lahko škodo, ki jo povzroča, precej zmanjšajo« (Jana 2014a, 45–46).

Iz izbranih citatov člankov je mogoče razbrati, da je stres reprezentiran kot vsakdanji pojav, ki vpliva na psihično in fizično stanje posameznika, ki stres doživlja. Ta vpliv stresa predstavlja velik dejavnik tveganja, ki pogosto vodi v bolezen.

9.3.2 OBVLADOVANJE STRESA

Lazarus in Lazarus (2000, 94) navajata, da ni edinstvenega, najustrežnejšega pristopa za premagovanje stresa. Menita, da morajo biti programi za obvladovanje stresa prilagojeni posameznikovim potrebam, moči in omejitvam, nekaterim koristijo relaksacijske metode, drugim telesna vadba, nekateri dosežejo večje uspehe z meditacijo ali tako, da se naučijo razpoznati in spremeniti misli in prepričanja, ki povzročajo stres.

Kot je razvidno iz spodnjih citatov, pisci člankov navajajo metode in tehnike, s katerimi se posamezniki lahko naučijo obvladovati stres.

Spodnji citat namiguje, da se stresu ne moremo izogniti. Edino, kar posamezniku preostane, je, da se ga nauči obvladovati:

»Živimo v težavnih časih. Nekateri se bojijo za službo in vsak dan s strahom čakajo, kaj se bo zgodilo«/.../» ... stres, ki se mu danes ni mogoče izogniti, četudi nam še tako pridigajo o tem, kako naj živimo brez njega. To preprosto ni mogoče. Stres se lahko naučimo obvladovati, kar pomeni, da razvijemo sposobnosti, s katerimi preprečimo, da bi nam posledice škodile« (Krapež 2011c, 48–49).

V člankih pogosto zasledimo opise tehnik obvladovanja stresa, metodo meditacije in ukvarjanja z jogo. Tako v reviji Jana najdemo v rubriki Dobro počutje članek z naslovom

»Dragoceni trenutki za boljše počutje« z nasveti, kot so: pojdite na zrak, ne pozabite na smeh, negujte prijateljstva, krepite si mišice. Med njimi je tudi nasvet, ki pravi:

»Meditirajte. Stres, ki je eden glavnih razlogov za prezgodnjo staranje in razvoj bolezni, lahko obvladujemo z različnimi tehnikami meditacije. Naučimo se jih lahko sami s priročniki, možne pa so tudi skupinske meditacije na tečajih« (Jana 2013b, 56).

Meditacijo poudarja tudi članek z naslovom »Vidi avro, misli in dušo«:

»Zaščitimo se z meditacijo in prošnjo«/.../»Zaradi slabih misli in čustev, zato pademo v stres ...«/.../»Meditirajte! Če boste meditirali najmanj deset minut na dan ali samo dve minuti ali boste, ko vstanete, za minuto gledali sonce, se boste sprostili« (Paulović v Čermak 2011, 17).

Članka z naslovoma »Joga je najboljša psihoterapija na svetu« in »Pomaga tudi srčnim bolnikom« priporočata jogo kot pomagalo pri soočanju s stresom in blaženju le-tega:

»Joga nas uči, kako ravnati ob problemih, s katerimi se srečujemo v življenju, tako da prepoznamo svoje reakcije na stresne situacije. Ko jih enkrat prepoznamo, jih lahko začnemo počasi spreminjati. To ne pomeni, da se problemi ne bodo več pojavljali, ampak da se bomo z njimi znali soočati« (Jelen 2013b, 16–17).

»Raziskovalci so ugotovili, da ljudje, ki redno vadijo jogo, ne podležejo stresu, so mirni, umirjeni. Že celo pri prvi uri joge se stres zmanjša«/.../»Ljudje, ki redno vadijo jogo, se lažje skoncentrirajo in so boljše razpoloženi«/.../»Z njo so si tudi izboljšali telesno zmogljivost, splošno zdravje, vitalnost, dejavnost v družbi in duševno zdravje« (Krapež 2011b, 54–55).

V prilogi Ona v rubriki Zdravje je članek z naslovom »Osem odrešilnih«, v katerem je navedenih in opisanih osem nasvetov oziroma načinov, kako se lahko stresu izognemo:

Obstajajo znanstveno in ljudsko preizkušeni načini, kako t. i. negativnemu stresu obrniti hrbet. Tako so preprosti, pa vendar delujejo! .../.../1.Morje, ne hribi ... slana kopel je naša prazibelka .../.../2.Nasmeh, kralj sreče ... že sam nasmeh

lahko prinese srečo .../.../3.Pritisnimo tipko off! ... Novodobno obsesijo lahko omejimo z izklopom vsaj za uro do dve na dan .../.../4.Z glasbo do bistva ... poslušanje priljubljene glasbe .../.../5.Dotik dela čudeže ... privoščimo si profesionalno terapevtsko masažo .../.../6.Razteeegnimo se! ... gibanje je odlično zdravilo za stres.../.../7.Pobeg v toaleta ... hitra menjava prostora oziroma kraja je balzam za nakodrane živce .../.../8.Brez načrtov ... postavljanje visokih ciljev in skrbno načrtovanje ob neuspehu vodita v večje razočaranje ... (Cah 2012b, 38–39).

V citatih iz naslednjih člankov so podani nasveti, kako naj se posameznik sprosti in se ukvarja s stvarmi, ki ga sproščajo, da se bo lažje soočal s stresom in ga premagoval:

»Lahko pa se naučimo stres in tesnobo sprostiti. Ustavite se kdaj, vzemite si urico, dve na dan zase, da sprostite napetost. Pojdite na sprehod, v naravo, preberite knjigo, delajte stvari, ki v vas vzbudijo prijetne občutke: srečo, veselje« (Ogulin 2012, 51).

Vsekakor veliko pomaga redna telesna aktivnost, še posebno pa uravnotežena zdrava prehrana/.../Moramo si vzeti čas zase!.../Ne smemo pozabiti, da je čas za sprostitev najpomembnejši dejavnik za preprečevanje stresa, ki vsakodnevno trka na vrata našega preobremenjenega telesa/.../Krepite radost življenja, bodite pozitivno misleči, polni energije in elana. Delo naj bo izziv, ne obveza in razočaranje. Vztrajajte in bodite raziskovalnega duha (Macuh 2013, 21).

Dr. Vugrinec v članku z naslovom »Stres in bolezni srca. Lahko ga obvladamo« meni, da je »obvladovanje stresa v vsakdanjem življenju včasih prava umetnost. Priporočamo rekreacijo, druženje s prijatelji, poslušanje glasbe, masažo, karkoli, kar nas sprošča« (v Jelen 2013a, 38–39).

»S pozitivnimi mislimi se poskusimo razvedriti in pozabiti na vsakodnevne skrbi in obveznosti« (Meršol 2014a, 30).

Poleg drugih, že prej navedenih načinov tudi spodnji citat poudarja pogovor. Po Šadl (2014, 225) je pogovor »pozitivno sredstvo za aktivno ustvarjanje in vzpostavljanje samega sebe, način uresničevanja osebne avtentičnosti«.

»V vseh primerih je najbolje najprej poskrbeti za obvladovanje stresa s pomočjo sprehodov v naravi, razumevanja v družini, odkritih pogovorov s kom, ki mu zaupate, pa tudi z jogo in meditacijo« (Krapež 2012, 41).

Tako kot meni Starc (2007), ki ga navajamo v teoretičnem delu, se tudi v analiziranem gradivu pojavlja telesna aktivnost kot priporočilo za najuspešnejši način, ki blaži nastanek stresne obremenitve, če ga že ne preprečuje. Pri tem se pogosto pojavljajo besedne zveze in izrazi, kot so: »začnimo se gibati«, »tek je za človeka privilegij, je najboljše antidepresivno pomagalo«, »trening kot nekakšna psihoterapija«, »razgibajmo se«, »zmerna vadba koristi«, »odločimo se za aktivnost«. To je razvidno tudi iz naslovov člankov: »Spremenimo navade«, »Odločimo se za aktivnost«, »Aktivni ne podležejo virusom«.

»Rešitev je ena in edina: nehajmo se obremenjevati, razmišljajmo pozitivno in se nemudoma začnimo gibati. Najbolje je začeti s sprehodi v čudoviti jesenski naravi« (Meršol 2012b, 32).

» ... začnimo se gibati, najbolje v naravi. Hitra hoja ali kolesarjenje sta tudi odlična odpravljalca depresije« (Ona 2013a, 42).

»Vzeti si eno uro zase za tek, je za človeka privilegij, je najboljše antidepresivno pomagalo, česar se zavedajo tudi zdravniki« (Vistoropski 2014, 43).

»Prav zato je trening tudi nekakšna psihoterapija, saj se telo zabavno, duhovito, pametno, zdravo in funkcionalno razbremeni, pri tem pa se iz njega izloči vse negativno: blokade, stres, strahovi, frustracije« (Tavčar v Meršol 2014b, 36).

»Strokovnjaki so si enotni, da so za preprečevanje stresa, odpravljanje njegovih posledic in spremembo v odzivu na stresno dogajanje na prvem mestu zelo pomembna telesna aktivnost in tehnike sproščanja« (Meršol 2014c, 30).

»Kaj daje zagon za spoprijemanje s stresom in kako učinkovito zmanjšati njegove tegobe? Preprostega odgovora ni, vendar je telesna dejavnost krepčilna« (Miko 2014, 32).

»Redna telovadba nam omogoča boljše spanje in boljše obvladovanje stresa« (Krapež 2013a, 50).

Vidimo, da se v citatih iz člankov, ki opisujejo načine obvladovanja stresa, predvsem poudarjajo telesna aktivnost, tehnike sproščanja, kot sta meditacija in joga, in nagovarjanje posameznikov k pozitivnemu razmišljanju.

9.3.3 STRES – PROBLEM POSAMEZNIKA? (INDIVIDUALIZACIJA)

Individualizacija se kaže kot ena od glavnih značilnosti v diskurzu o stresu. V analiziranih člankih bomo v nadaljevanju predstavili poudarke, ki kažejo, da je posameznik v postmodernej družbi prepuščen sam sebi in odgovoren sam zase.

Ule navaja: »Posledice – tako možnosti kot bremena – se prelagajo na posameznike, pri čemer so ti zaradi visoke kompleksnosti družbe v tektanju interesov, morale in posledic pogosto komajda sposobni za nujno potrebne odločitve« (Ule in Kuhar 2003, 24).

Iz naslova »Živimo v iluziji, da je družba nekaj, kar mora služiti nam« se vidi, da ni namen družbe, da skrbi za posameznika, ampak mora ta za rešitev problemov, ki ga obremenjujejo, poskrbeti sam. V tem članku novinarka navaja izjavo dr. Ihana:

»Stres je sam po sebi zaviralec imunskega sistema, ampak ne samo to, je tudi zelo pomemben usmerjevalec imunskega odziva!«/.../»Narejen je zato, da smo vznemirjeni in osredotočeni«/.../»Pri kronični stresni težavi imamo poleg samouničenja izbiro, da se umaknemo iz položaja, ki ga ne moremo rešiti, ali pa si pridobimo toliko moči (redni trening), da to ni več motnja« (v Vistoropski 2012, 33).

Iz naslednjih citatov je razvidno, da prispevki spodbujajo in bodrijo posameznika, naj se sam zoperstavi obremenitvam in se z njimi sooča:

»Vplivati moramo na pozitivno razmišljanje, se osredotočiti na svoje prednosti in ne slabosti ter se iz vsakega izziva naučiti česa novega. Bodimo samozavestni, prevzemimo odgovornost za svoja dejanja ter trdno stojmo za svojimi prepričanji« (Peternel Pečauer 2011, 70–71).

»Ne obupajmo, tudi če nam kdaj spodleti in pademo. Pomembno je vstati in iti naprej. Vztrajati in ne obupati« (Vistoropski 2011, 37).

V članku z naslovom »Proti stresu pomaga le samodisciplina« piše, da »obstaja le samodisciplina, da si sposoben sebi reči: vse bo dobro ...« (Kozjek v Femec 2013, 28).

V prispevku z naslovom »Depresivni? Utrujeni? Pomagajmo si sami!« vidimo, da je že v naslovu zastavljeno vprašanje, ki kaže, da v današnjem hitrem tempu lahko obremenjujoče okoliščine privedejo do stanj, ko se posameznik počuti utrujenega in izčrpanega, poleg tega pa je v naslovu hkrati že podan odgovor, da si mora pomagati sam:

Le kdo ne bi bil pasje utrujen v turobnih dneh in ob obilici obveznosti?/.../Kako si sami pomagamo?/.../Ko se človek prvič zave, da je sam ustvarjalec svoje življenjske zgodbe, in ko uvidi, da ima izbiro, preobrazi svoje življenje./.../Z mislimi in občutki ljubezni, predvsem do sebe, sočutja, sprejemanja in tolerance močno dvignemo svojo raven energije, ker s tem potrjujemo resnično naravo. Tako vsak dan ustvarjamo notranje ravnovesje (Ucman 2012, 40).

V članku »Neskončna utrujenost« je opisana kronična utrujenost in obremenitev človekovega telesa. Posameznikovo telo namreč ni prilagojeno za dolgotrajen stres, ampak le na občasnega. Občasni stres je prazgodovinski človek doživljal le ob soočenju z nevarnostjo (npr. nevarne zveri). Nato je življenje zopet postalo normalno in stres se je poleg. Življenje v današnjem času pa se je v primerjavi s pradavnino bistveno

spremenilo, zato je tudi podan nasvet, naj si vsakdo najde svoj pristop k obvladovanju stresa:

»Ne bomo spet razlagali o tem, da se je treba stresu izogibati, saj je danes to večinoma zelo težko«/.../»Največjo napako delamo, ker si ne vzamemo časa zase. To pomeni časa, ko smo zares sami s sabo in delamo kaj, kar nas veseli. Vsak naj si izbere svoj način« (Krapež 2013b, 46–47).

To je razvidno tudi iz spodnjega citata članka »Proč z utrujenostjo«:

»Kdor je ves čas pod stresom, je po vsej verjetnosti povsem izžet, saj se tako spraznijo tudi zaloge energije. Pomoč: pri odpravljanju stresa si najbolje lahko pomagata sami ...« (Jana 2012, 46).

Podobno v članku »Ste v konfliktu sami s seboj?« svetuje tudi dr. Gorazd V. Mrevlje. Najbolje je, pravi, da se posameznik z obremenitvami sooči in se spoprime z njimi:

»Opremiti moraš samega sebe tako, da boš obvladoval krize«/.../»Stik in odkrit pogovor s samim seboj o tem, kaj te obremenjuje, kaj je zate najpomembnejše, kje najdeš svoj mir, kako rešuješ težave in se jim ne izogibaš« (v Leskovar 2012, 74).

Tudi članek »Sprostimo stres in tesnobo« nagovarja bralca, da ukrepa sam, ko je v stresni situaciji: »Z okoliščinami, ki nam povzročajo stres in posledično tesnobo, se moramo spopasti in se naučiti, kako jih obvladati. Nikoli namreč nista rešitev umik in počitek, kajti ko se znova znajdemo v njih, se bo zgodba ponovila« (Ogulin 2012, 51).

Članek »Zaustavimo tavajoče misli« med drugim opisuje posledice dolgotrajnega stresa, vendar na koncu poudarja, da se moramo za njegovo premagovanje potruditi sami, npr. tako, da gremo na sprehod, se naspimo, pravilno prehranjujemo, si vzamemo čas za branje in se ukvarjamo s stvarmi, ki nas veselijo:

»Stres seveda poznamo bolj ali manj vsi. Zaradi njega postanemo bolj pozabljivi, kar lahko prizadene kakovost življenja«/.../»Pogosti razlogi za pomanjkanje ali slabo

koncentracijo so tudi dolgotrajen stres, dolgočasje, anksioznost, depresija, nespečnost«/.../»Vendar lahko veliko storimo sami ...« (Meršol 2012a, 40–41).

Članek »Naučite se reči ne« osvetljuje stres s pomočjo intervjuja z dr. Jeriček Klanšček z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki meni:

Cilj je obvladovati oziroma preseči odziv, ki ga je povzročil stresor/.../Kaj koga stresa, je odvisno od človekove osebnosti, občutljivosti, predvsem pa od pogleda na določene okoliščine. Ali gleda nanje kot na nekaj, kar se mu dogaja in na kar nima pravega vpliva oz. možnosti nadzora, ali pa kot na izziv, kar lahko obvladuje in spreminja/.../Zelo koristne so tudi različne sprostitvene tehnike, dovolj gibanja in prostega časa. Poleg tega je pomembno, da znamo reči tudi ne in vsak dan skrbeti zase (v Femec 2014, 29).

V spodnjem citatu iz članka »Naučimo se spet optimizma!« je nakazano, da ni ene in edine rešitve za kljubovanje stresu, zato so predlagane različne možnosti, ki naj si jih izberemo sami in nas spodbujajo k optimizmu:

»Univerzalnega recepta ni: vsak naj najde zase tisto, kar mu sproža pozitivne misli, lahko je tudi redna meditacija, sprehod v naravi, ukvarjanje s hobiji, s športom, saj tako že vplivamo na svoje misli in s tem tkemo spremembo v nas samih« (Šinigoj 2011, 22–23).

V prispevkih, ki nakazujejo diskurz o individualizaciji, se pojavljajo besedne zveze, ki poudarjajo individualno odgovornost posameznika pri obvladovanju stresa. Te so npr.: »prevzemimo odgovornost za svoja dejanja«, »vztrajati in ne obupati«, »obstaja le samodisciplina«, »pomagajmo si sami«, »vsak naj izbere svoj način«.

9.3.4 KRITIČNI POGLED NA DRUŽBENE POGOJE IN OKOLIŠČINE, KI VODIJO V STRES

V raziskavi sem tudi pregledala, ali članki pojasnujejo ali pa kakorkoli nakazujejo, da je družba odgovorna za to, da so posamezniki vedno bolj izpostavljeni stresnim situacijam. Zasledila sem le nekaj trditev, iz katerih je mogoče razbrati kritiko sodobnih življenjskih

in družbenih razmer v postmodernej družbi. Našla sem nekaj citatov iz člankov, ki vsebujejo oziroma nakazujejo kritično mnenje o družbenem stanju v sodobni družbi:

»Pritiski nadrejenih, dnevna, nočna dosegljivost, odvisnost od interneta, informacij in tehnologije, potreba, da smo stroji za proizvodnjo rezultatov, so nas pripravili do tega, da je naše telo nenehno v stanju pripravljenosti na tisti končni spopad« (Vistoropski 2011, 36).

Kritičnost do okoliščin, v katerih živimo, poudarja tudi dr. Gorazd V. Mrevlje v članku »Sistema se ne da spremeniti, zapomnite si to!«:

»Danes je veliko več zunanjih, neugodnih okoliščin, ki lahko človeka vodijo v malodušje, kot jih je bilo včasih« (v Prah 2011, 16–17).

Podobno se psihiater dr. Brinšek sprašuje v članku z naslovom »Koliko še lahko prenesemo?«:

»Resnično me zanima, koliko stresa še zmore prenesti sodobni človek. Trdim, da genetsko nismo sposobni prenesti tolikšnega pritiska, kakršnemu smo v tem času izpostavljeni ...« (v Ogrinec 2012, 20–21).

Le dr. Jeriček Klanšček z Nacionalnega inštituta za javno zdravje v članku »Naučite se reči ne« omenja ukrepe, ki bi jih morali izvajati na družbeni ravni:

Gotovo današnji čas z zelo hitrim tempom, velikimi pritiski, zahtevnostjo in hkrati izgubo temeljne gotovosti vpliva na to, da smo vse bolj ranljivi in okoliščine pogosteje doživljamo kot stresne/.../Čeprav je odziv posameznika na stresne dogodke izrazito individualen, pa je finančno-gospodarska kriza lahko objektivno ogrožajoča za večino prebivalstva/.../Ukrepe moramo izvajati na makroravni (mednarodni in državni ukrepi, sistemski in medsektorski), mezoravni (ukrepi v okoljih, v katerih se gibljemo) in mikro- oz. individualni ravni (v Femec 2014, 28–29).

Malo število najdenih kritičnih citatov, ki izražajo odnos do pojavnosti stresa, daje vtis, da družbena pozornost do tega problema ni poudarjena.

9.3.5 VLOGA ŽENSK IN STRES

Glede na to, da sta analizirani reviji pretežno namenjeni ženski populaciji, je razumljivo, da se v njih oziroma v diskurzih o stresu pojavljajo tudi članki, ki neposredno obravnavajo vlogo žensk. Pregled in analiza kažeta tako problematiko na področju individualizacije, obvladovanje stresa kot tudi kritični pogled na vlogo žensk v sodobni družbi.

V spodnjih citatih se prepletajo nasveti za obvladovanje in napotki, kako naj ženske poskrbijo same zase:

Tako že v članku z naslovom »Ženske ne pozabite nase« ga. Mikec svetuje: »Aktivno premagujem stres. Gibam se, skrbim za spanec, tečem«/.../»Skrbim za družabne stike. Mislimo, da moramo vse dajati družini in službi, toda enostavno se moramo same pri sebi odločiti, kaj bomo naredile zase« (v Jaksetič 2013, 13).

Tudi v članku z naslovom »Kdaj si bomo ženske lahko po moško odpočile?« je navedeno: » ... čeprav lahko hkratne vloge ženskam prinesejo tudi določeno zadovoljstvo, usklajevanje zasebne in delovne sfere ponavadi vodi do preobremenjenosti in stresa«/.../» ... je v prvi vrsti pomembna organizacija časa, ki je ključni dejavnik pri usklajevanju delovnega in zasebnega življenja žensk. Le z dobro organizacijo jim ga bo namreč ostalo še nekaj samo zase« (Slokan 2013, 20–21).

Desa Muck se je v intervjuju z naslovom »Kot da sem bila ves čas v grobu« kritično izrazila takole:

»Kar pogledjte: moraš imeti tak videz, da ustrezaš, pa vesti se moraš, da je vsem prav«/.../»Ogromno pravil postavlja ta klinčeva civilizacija, ki jih preprosto ne zmoremo: ne moreš biti super mama, pa super ženska, pa super partnerka, prijateljica – nemogoče, saj nismo roboti. In se počutimo krive, pa se začne depresija zaradi pomanjkanja energije, ki jo porabljam za to, da bomo ustrezali. In se iztrošiš« (v Čermak 2012, 26–27).

Podobno kritičnost izraža tudi članek z naslovom »Še posebno nevaren za ženske«:

» ... težava je, ker sodobna izumetničena in histerična globalna družba pričakuje od nje, da bo enako blestela v vseh vlogah, ki so ji, če so ji, namenjene – kot hči, sestra, mati,

žena, ljubimka, prijateljica in delavka«/.../»Vladne politike, ki so prisilile ženske, naj gredo v službo ... niso nujno dobre. Čemur smo priča zdaj, so lahko nenačrtovane posledice ekonomskega pritiska nanje, da delajo vse življenje« (Cah 2014, 48–49).

V članku z naslovom »Menopavza je vse poznejša« je izražena kritika do družbe, ki privede do zdravstvenih težav:

»Po drugi strani strokovnjaki opozarjajo, da je vse hujši uničevalec zdravja žensk vsakdanji negativni stres, ki ga poganja kapitalistična usmerjenost k dobičku« (Cah 2013, 22).

Družbene razmere se danes zaostrejujejo in vloge spolov se ponovno polarizirajo. Družbena ureditev dela po Kanjuo Mrčela (2007, 13) »implicira (neenako) vrednotenje vlog vezanih na javno (v katerem je umeščeno plačano delo) in zasebno (v katerem so umeščeni neplačano delo in družinski odnosi): javno ima večjo veljavo in je nadrejeno zasebnemu. Dve področji družbe sta definirani po spolu: javno kot prostor moških/moščnosti in zasebno kot prostor žensk/ženskosti«.

Torej so ženske v položaju, ko prevzemajo oziroma imajo različne vloge, tako v zasebnem kot javnem prostoru. Četudi čutijo pri tem določeno zadovoljstvo, pa jih to hkrati preobremenjuje in vodi v stres.

9.4 ANALIZA OGLASOV

Pri pregledu člankov v revijah Ona in Jana sem opazila, da se poleg člankov, v katerih je stres obravnavan ali omenjen, pogosto pojavljajo tudi oglasi, ki se navezujejo na vsebino teh člankov. Npr. ob člankih, v katerih se pojavlja kakršnakoli tema v povezavi z zdravjem (premagovanje nespečnosti ali depresije in utrujenosti, obvladovanje stresa, obravnava in opis različnih bolezni, ki so tudi posledica konstantne izpostavljenosti stresu), se pogosto nahaja tudi oglas za izdelke, kot so zdravila rastlinskega izvora in prehranska dopolnila, ki naj bi lajšala tegobe v povezavi s stresom. Vseh oglasov, ki so kakorkoli oglaševali pomoč pri preprečevanju ali obvladovanju stresa, sem zasledila 59 v obeh revijah. Od tega je bilo v reviji Jana takih oglasov 15, v prilogi Ona pa 44.

V reviji Jana se največkrat pojavljajo oglasi za Immuno A24 in Baldrimed, ki predstavljajo 46,67 % vseh oglasov v tej reviji.

Tabela 9.1: Primerjava oglasov za izdelke, ki se ukvarjajo s pomočjo pri preprečevanju ali obvladovanju stresa v reviji Jana

Izdelek	Št.oglasov	%
Immuno A24	4	26,67
Baldrimed	3	20,00
Drugi	8	53,33
Skupaj	15	100,00

Vir: prirejeno po Jana (2011–2014).

V prilogi Ona pa zavzemajo največje število oglasov za izdelka Hafesan Hmelj+Melisa+Pasijonka kapsule in Immuno A24 in sicer v 45,45%.

Tabela 9.2: Primerjava oglasov za izdelke, ki se ukvarjajo s pomočjo pri preprečevanju ali obvladovanju stresa v reviji Ona

Izdelek	Št.oglasov	%
Hafesan Hmelj+Melisa+Pasijonka	14	31,82
Immuno A24	6	13,63
Baldrimed	2	4,55
Drugi	22	50,00
Skupaj	44	100,00

Vir: prirejeno po Ona (2011–2014).

Oglas za prehransko dopolnilo Immuno A24 proizvajalca Pharmalife Research, »naravni« izdelek, ki pripomore k zaščiti pred stresom in dviguje raven energije ter krepi imunski sistem, je v reviji Jana največkrat oglaševan izmed vseh tovrstnih oglasov. Oglaševanje tega izdelka predstavlja 26,67 % vseh oglasov v reviji Jana. V prilogi Ona pa oglas za isti izdelek zavzema 13,63 % vseh oglasov v prilogi Ona. Oglas se večinoma pojavlja v obliki članka z naslovom »Znate prepoznati stres in ukrepati?« in je označen kot oglasno sporočilo. Opisuje značilnosti stresa in daje nasvete, kako se zaščititi pred stresom, pri tem pa dodaja, da »s skrbno izbranimi kombinacijami rastlinskih izvlečkov,

mineralov in vitaminov pripomoremo k ojačitvi imunskega sistema do te mere, da lahko brani telo pred posledicami stresa« (Jana 2014b, 49). V prilogi Ona isti oglas nagovarja potrošnika, da je »čas, da preventivno poskrbite zase in za svoje bližnje tako, da vas stres ne bo podrl in izčrpal. Z močnim imunskim sistemom se boste počutili polni energije, nepremagljivi in predvsem polni življenja« (Ona 2014, 47). V obeh primerih se vidi, da oglas poudarja značilnosti, ki jih vsebuje prehransko dopolnilo. Njegovo povezavo s stresom kažeta tudi naslednji besedni zvezi: »stres je naš največji sovražnik« in »naj vas stres ne podre«.

Oglas za izdelek Hafesan Hmelj+Melisa+Pasijonka kapsule najdemo samo v prilogi Ona, zajema pa največji odstotek od vseh pregledanih oglasov v prilogi (31,82 %). Pojavlja se predvsem v rubrikah Zdravje, pogosto pa ga zasledimo tudi v rubriki Ordinacija/Zdravniki odgovarjajo. Oglas ima naslov »Za dober spanec in proti stresu!«. V oglasu je navedeno: »Vsakodnevni stres, pritiski na delovnem mestu in s tem povezana oslabelelost telesa so obremenitve, ki smo jim čedalje bolj izpostavljeni. Posledice so lahko notranji nemir, depresivno razpoloženje in nespečnost« (Ona 2012, 38). Navaja, da kapsule po »naravni« poti pomagajo doseči ravnovesje in sprostitvev.

Tabela 9.3: Primerjava oglasov za izdelke, ki se ukvarjajo s pomočjo pri preprečevanju ali obvladovanju stresa v revijah Jana in Ona

Izdelek	Št.oglasov	%
Immuno A24	10	16,95
Baldrimed	5	8,47
Ostali	44	74,58
Skupaj	59	100,00

Vir: prirejeno po Jana in Ona (2011–2014).

V obeh revijah najdemo tudi oglasa za izdelek Immuno A24 (ki se oglašuje kot prehransko dopolnilo, ki krepi imunski sistem) in izdelek Baldrimed (ki se kot rastlinski izvleček baldrijana oglašuje za blaženje stresa). Oglas za izdelek Baldrimed zavzema 8,47 % vseh oglasov v obeh revijah. Oglas za izdelek Immuno A24 pa se oglašuje v obeh revijah s 16,95 % vseh oglasov.

Vseh oglaševanih izdelkov, ki jih zasledimo v analiziranih dveh publikacijah, je 24, od tega 8 izdelkov v reviji Jana in 16 izdelkov v prilogi Ona. Če povzamemo, vidimo, da v vsaki od obeh revij zavzemata najbolj oglaševana izdelka skoraj polovico vseh oglasov; drugih oglaševanih izdelkov pa nismo podrobneje obravnavali.

Pri oglaševanju izdelkov se pogosto poudarja beseda »naravno«, ki je velikokrat navedena že na sami embalaži oglaševanega izdelka.

Omenila bi še dva oglasa za izdelek Dominor, kjer zasledimo pojem individualizacije, in sicer v prvem oglasu s sloganom »Dominor – za vladarje lastnega življenja«. Oglas sprašuje in obenem odgovarja potrošniku: »Imate občutek, da vas življenje premetava, kot na razburkanem morju? Poskrbite, da ostanete na krovu« (Ona 2013b, 55). V drugem oglasu so opredeljene tri faze stresa (vznemirjenje, boj, izčrpanost), pri katerih naj bi prehransko dopolnilo brez neželenih učinkov omogočilo samozavestno upravljanje stresnih situacij (Ona 2011, 4). Oglas navaja: »Stresni dogodki za vas ne bodo več problem, ko boste spremenili svoj način odzivanja nanje« (Ona 2011, 4). To pomeni, da ima posameznik izbiro, na kakšen način si bo pomagal sam. Oglas ponuja rešitev potrošniku, kako naj si s tem prehranskim dopolnilom pomaga pri obvladovanju in upravljanju s stresom.

10 SKLEP IN UGOTOVITVE

Stres je pojem, ki se v družbi neizogibno povezuje s sodobnim načinom življenja. V številnih medijih se pojavlja diskurz o stresu, ki pa je pogosto prepleten tudi z drugimi diskurzi (npr. medicinski, diskurz o zdravju, diskurz športa). Kuhar (2003, 15) meni, da diskurz določa in producira objekte naše vednosti. Nadaljuje, da je diskurz »že v sami definiciji vključevalen in izključevalen: tako vključuje ali dovoljuje nekatere načine razmišljanja ali govorjenja o stvareh, tako tudi izloča, diskvalificira in izključuje drugačne in druge načine razmišljanja in govorjenja, izključuje sebi nasprotne diskurze« (Kuhar 2003, 15). Medijski diskurz »fenomen« stresa prikazuje njegovo prepletenost na skorajda vseh področjih posameznikovega življenja. Množični mediji poudarjajo, da je stres vseprisoten pojav, tako kot je to navedeno v obravnavani literaturi v teoretičnem delu in je prikazano v empiričnem delu. Krize, ki jih povzroča, so v diskurzu prikazane kot nekaj realnega in vsakdanjega, pri njih pa si mora posameznik pomagati sam.

Pregledani članki v analiziranih revijah *Ona* in *Jana* posredno ali neposredno napeljujejo, da je obvladovanje in soočanje z njim predvsem odgovornost posameznika, saj se pojav stresa ne bo »izkoreninil«. Posamezniku analizirani članki ponujajo navodila oziroma tehnike, s katerimi naj si pomaga pri obvladovanju stresa. Predvsem se pojavljajo napotki, naj se posameznik ukvarja z telesno aktivnostjo in s tehnikami sproščanja, kot sta joga in meditacija. Ti naj bi lajšali obremenitve, ki jih posameznik doživlja.

Množični mediji konstruirajo družbeno realnost, s tem ko poudarjajo, da je stres v glavnem problem posameznika, in se v večini ne ukvarjajo z ureditvijo družbenih razmer in institucij. S tem pa potrjujemo hipotezi, ki sem ju postavila. Stres je reprezentiran kot pojav, ki je in bo prisoten, vendar je od posameznika odvisno, kako bo stres prepoznal, se soočal z njim in ga obvladoval.

V analiziranih revijah je mogoče pogosto zaslediti prepletanje diskurza o stresu in diskurza o zdravju. Obravnavajo se namreč različne bolezni, k katerim pripomore tudi stres, in bolezni, ki nam poleg obstoječih simptomov povzročajo dodaten stres.

Po besedah psihiatrinje dr. Kang (v Petrović Jesenovec 2016) je stres največja zdravstvena epidemija 21. stoletja. Navaja, da so v Svetovni zdravstveni organizaciji hoteli ugotoviti, kaj v 21. stoletju najbolj ogroža zdravje – HIV, rak ali srčna bolezen. Raziskava je pokazala, da je to stres, kar pa na videz ni logično, saj naše življenje še

nikoli ni bilo udobnejše, hrana nas čaka v supermarketih, elektriko dobimo s klikom na stikalo. »Realno je, da je stres del sodobnega načina življenja. Pomanjkanje spanja imamo za simbol ambicioznosti, zaposlenost za simbol pomembnosti, prijaznost pa za tako imenovan sinonim šibkosti. Vsa ta sporočila v družbi sprožajo več stresa. Ne domišljamo si samo, da je svet bolj stresen, res je tak« (Kang v Petrović Jesenovec 2016). V pregledanem gradivu je zaslediti reprezentacijo stresa kot pojava, kateremu se posameznik ne more povsem izogniti. V člankih je opisan stres bolj z negativno konotacijo, čeprav se občasno opisuje tudi kot pozitiven, kadar je prisoten v pravi meri, da posameznika spodbudi in motivira. Večina besedil v člankih je takih, da se v njih diskurz o stresu pojavlja, redkeje pa je glavna tema članka. V večini pa opisujejo, kaj stres je, kaj so njegove posledice in kako ga lahko obvladujemo. Stres vodi lahko v izgorelost, depresijo, povzročča nespečnost, kar posledično lahko vodi tudi v bolezen. Kot smo namreč že omenili v teoretičnem delu, je kar 75 % obiskov pri splošnem zdravniku posledica stresa. Mediji nam torej predstavljajo ideologijo, da je stres neizogiben pojav današnjega časa in da mora posameznik sam najti rešitve, kako ga bo obvladoval. Po Foucaultu nam podajajo vedenje o pojavu stresa oziroma dajejo v ospredje diskurz o stresu, ki se prepleta bolj ali manj z vsemi temami oziroma področji v posameznikovem življenju. Tako se ga lahko povezuje z vsako stvarjo in je vseprisoten. Običajna je namreč že fraza oziroma vprašanje: »Ali si pod stresom?«, kar izraža prenasičenost medijev z informacijami, ki normalizirajo stresno stanje. V večini pa neposredno v člankih, v katerih je stres opisan, ni zaslediti pomembnejše kritike ureditve samega družbenega sistema, ki je verjetno privedel do tega, da se posameznik srečuje s stresom vsak dan. Navajajo, kako je danes hitrejši tempo življenja, da so naporni delovniki in da je današnja družba usmerjena k dobičku, ne podajajo pa rešitev, kako bi se to dalo spremeniti z reorganizacijo sistemov določenih družbenih in delovnih institucij.

Poleg člankov pridejo na račun tudi oglaševalci izdelkov (to so predvsem zdravila rastlinskega izvora in prehranska dopolnila), ki naj bi pripomogla k blaženju stresa. Analizirani revijalni tisk, ki je bolj namenjen ženskam, je poln nasvetov, kako naj si ženska organizira čas, da se bo glede na to, da opravlja več vlog hkrati, lahko tudi odpočila in bila manj obremenjena. Še vedno velja, da se ženska bolj udeležuje v zasebni

sferi, ko skrbi za gospodinjstvo in družino, in za razliko od preteklosti je dejavna tudi tako, da hodi v službo.

Ugotovili smo, da v analiziranih člankih prevladuje diskurz o stresu, ki poudarja individualizacijo – posameznik si mora sam pomagati, ko se sooča s stresom. To potrjuje mojo prvo hipotezo, da sodobni tiskani mediji (v našem primeru reviji *Ona in Jana*) predstavljajo stres in obvladovanje stresa v glavnem kot problem posameznika. V revijah se kaže prevladujoča ideologija, ki oblikuje »ozračje«, da stres obstaja, da pa posameznik ne more zahtevati oziroma pričakovati pomoči od družbenega okolja. Ta ideologija, ki prevladuje v diskurzu o stresu, spodbuja posameznika k temu, da verjame in se vede tako, da se zapira v svoj individualizem, in pristaja na to, da družba ostaja takšna, kot je.

V analiziranih člankih namreč ni zaslediti pomembnejših nasvetov v zvezi s spremembami družbene ureditve, ki bi pripomogle, da bi se stres pri posameznikih zmanjšal oziroma se preobrazil na nivo, ki bi posameznika spodbujal in stimuliral pri njegovih izzivih. To pa potrjuje mojo drugo hipotezo, ki pravi, da mediji niso kritični do družbenih pogojev in okoliščin, ki vodijo v stres. Ob posledicah stresa, ki jih posameznik občuti, v analiziranih člankih nismo zasledili večje kritičnosti do ureditve družbe. Družba prepušča posameznika samemu sebi pri spopadanju s stresom. Z »njegovim« oz. »njenim« problemom se večinoma ne ukvarjata niti delodajalec niti širša družba.

Zaslediti pa je določene premike, ki vendarle kažejo napredek k večji družbeni odgovornosti v odnosu med delodajalcem in zaposlenim. Eden takih načinov je v Sloveniji primer pridobitev certifikata Družini prijazno podjetje, ki nakazuje ukrepe, ki naj bi omogočali lažje usklajevanje družinskega življenja in plačanega dela.

Na ta način se razbremenjuje delovno okolje dejavnih žensk v javni sferi, ki poleg rednega dela opravljajo tudi neplačano delo v zasebni sferi (»dvojni delovni čas«) in so zato preobremenjene. Po besedah Černigoj Sadar (2002, 99): »Šele povezava ženskega in moškega doživljanja stresa s sistemskim pristopom bi lahko zadovoljivo pojasnila dinamiko stresa v delovnih organizacijah in prispevala k uspešnim strategijam obvladovanja stresnih situacij«.

Postavlja se vprašanje, zakaj je posameznik do določene mere apatičen v povezavi z diskurzom o stresu, ki problem stresa individualizira. Ne sprevidi, da morda le ni samo njegova domena, da se mora sam soočati z njim, ampak da bi se morala pojavu stresa bolj

posvetiti družba sama oziroma posameznikovo družbeno okolje. Namesto da se posameznik sprašuje, zakaj pride preobremenjen iz službe in nato išče rešitve za svojo razbremenitev, bi se moral vprašati, ali ni morda »glavni krivec« za njegovo obremenitev prav njegovo delovno okolje oziroma družbena ureditev. Menim, da bi bila za odgovor na to vprašanje potrebna širša družbena razprava z vključevanjem množičnih medijev, strokovnjakov in drugih družbenih organizacij/institucij, ki vplivajo na oblikovanje diskurza o stresu.

11 LITERATURA

1. Battison, Toni. 1999. *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS.
2. Burr, Vivien. 1998. *An Introduction to Social Constructionism*. London: Routledge.
3. Cah, Katja. 2012a. Previsoka pričakovanja so rabelj uspeha. *Ona* 14 (37): 12.
4. --- 2012b. Osem odrešilnih. *Ona* 14 (34): 38–39.
5. --- 2013. Menopavza je vse poznejša. *Ona* 15 (17): 22.
6. --- 2014. Še posebno nevaren za ženske. *Ona* 16 (42): 48–49.
7. Čepič, Mitja in Ana Vogrinčič. 2003. Tujec in tuje v učbenikih. Kritična diskurzivna analiza izbranih primerov iz učbenika zgodovine. *Teorija in praksa* 49 (2): 287–312.
8. Čermak, Miša. 2011. Vidi avro, misli in dušo. *Jana* 39 (43): 17.
9. --- 2012. Kot da sem bila ves čas v grobu. *Jana* 40 (43): 26–27.
10. --- 2013a. V kapljici krvi se odkrije vse. *Jana* 41 (5): 46.
11. --- 2013b. Čas za bolnika je nujno razkošje! *Jana* 41 (16): 9.
12. Černigoj Sadar, Nevenka. 2000. Spolne razlike v formalnem in neformalnem delu. *Družboslovne razprave* 16 (34–35): 31–52.
13. --- 2002. Stres na delovnem mestu. *Teorija in praksa* 39 (1): 81–102.

14. Dernovšek, Mojca Z., Mateja Gorenc, Helena Jeriček in Rok Tavčar. 2007. *Stres, tesnoba in depresija pri bolnikih z rakom*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
15. Erjavec, Karmen in Melita Poler Kovačič. 2007. *Kritična diskurzivna analiza novinarskih prispevkov*. Ljubljana: FDV.
16. Erjavec, Karmen in Petra Thaler. 2006. Medijska reprezentacija smrti. *Družboslovne razprave* 22 (52): 29–44.
17. Femec, Sara. 2013. Proti stresu pomaga le samodisciplina. *Ona* 15 (33): 28.
18. --- 2014. Naučite se reči ne. *Ona* 16 (34): 28–29.
19. Fiske, John. 2004. *Uvod v komunikacijske študije*. Ljubljana: FDV.
20. Grujičić, Petra. 2011. Bernarda Jeklin in štirideset let revije Jana. *Delo*, 30. december. Dostopno prek: <http://www.delo.si/druzba/kult/bernarda-jeklin-in-stirideset-let-revije-jana.html> (10. julij 2016).
21. Hall, Stuart. 2004. Delo reprezentacije. V *Medijska kultura: Kako brati medijske tekste*, ur. Breda Luthar, Vida Zei in Hanno Hardt, 33–96. Ljubljana: Študentska založba.
22. Haralambos, Michael in Martin Holborn. 1999. *Sociologija: teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
23. Ihan, Alojz. 2004. *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
24. Jaksetič, Dragica. Ženske, ne pozabite nase! *Ona* 15 (49): 13.

25. *Jana*. 2012. Proč z utrujenostjo, 40 (4): 46.
26. *Jana*. 2013a. Konec tedna zase, 41 (21): 52.
27. *Jana*. 2013b. Dragoceni trenutki za boljše počutje, 41 (46): 56.
28. *Jana*. 2014a. Kar smejte se, vendar pomaga!, 42 (40): 45–46.
29. *Jana*. 2014b. Znete prepoznati stres in ukrepati?, 42 (46): 49.
30. Jančič, Zlatko. 2013. Vloga oglaševanja v marketingu. V *Oglaševanje*, ur. Zlatko Jančič in Vesna Žabkar, 19–31. Ljubljana: FDV.
31. Jelen, Lara. 2013a. Stres in bolezn srca. Lahko ga obvladamo. *Jana* 41 (31): 38–39.
32. --- 2013b. Joga je najboljša psihoterapija na svetu! *Jana* 41 (43): 16–17.
33. Kamin, Tanja. 2006. *Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja*. Ljubljana: FDV.
34. Kanjuo Mrčela, Aleksandra. 2007. Uvod: Plačano delo in »ostalo«. V *Delo in družina: S partnerstvom do družini prijaznega delovnega okolja*, ur. Aleksandra Kanjuo Mrčela in Nevenka Černigoj Sadar, 11–26. Ljubljana: FDV.
35. Keane, John. 1992. *Mediji in demokracija*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
36. Košir, Manca in Rajko Ranfl. 1996. *Vzgoja za medije*. Ljubljana: DZS.
37. Košir, Manca. 2003. *Surovi čas medijev*. Ljubljana: FDV.

38. Kotnik, Vlado. 2013. *Mediji in nacionalne manjšine*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče: Univerzitetna založba Annales.
39. Krapež, Milka. 2011a. Goba proti stresu. *Jana* 39 (13): 44–45.
40. --- 2011b. Pomaga tudi srčnim bolnikom. *Jana* 39 (15): 54–55.
41. --- 2011c. Najprej zazna stres želodec. *Jana* 39 (30): 48–49.
42. --- 2012. Zdravje je odvisno od prebave. *Ona* 14 (44): 41.
43. --- 2013a. Aktivni ne podležejo virusom. *Jana* 41 (5): 50.
44. --- 2013b. Neskočna utrujenost. *Jana* 41 (24): 46–47.
45. Kuhar, Roman. 2003. *Medijske podobe homoseksualnosti. Analiza tiskanih medijev od 1970 do 2000*. Ljubljana: Mirovni inštitut.
46. Lazarus, Arnold in Clifford Lazarus. 2000. *101 nasvet, kako ohraniti duševno zdravje v norem svetu*. Ljubljana: Hekure.
47. Leskovar, Bojana. 2012. Ste v konfliktu sami s seboj? *Ona* 14 (21): 72–74.
48. Liebes, Tamar in James Curran. 1998. *Media, Ritual and Identity*. London: Routledge.
49. Looker, Terry in Olga Gregson. 1993. *Obvladajmo stres: Kaj lahko z razumom naredimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
50. Luban-Plozza Boris in Ugo Pozzi. 1994. *V sožitju s stresom*. Ljubljana: DZS.

51. MacDonald, Myra. 2003. *Exploring Media Discourse*. London: Arnold.
52. Macuh, Bojan. 2013. Moramo si vzeti čas zase. *Ona* 15 (21): 20–21.
53. Maslach, Christina in Michael P. Leiter. 2002. *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu*. Ljubljana: Educy.
54. Meršol, Melita. 2012a. Zaustavimo tavajoče misli. *Ona* 14 (35): 40–41.
55. --- 2012b. Spremenimo (slabe) navade. *Ona* 14 (44): 32.
56. --- 2014a. Naj bodo noči mirne. *Ona* 16 (1): 30.
57. --- 2014b. Avantura osebne spremembe. *Ona* 16 (19): 36.
58. --- 2014c. Ure za sproščanje. *Ona* 16 (34): 30.
59. Miko, Klavdija. 2014. Odločimo se za aktivnost. *Ona* 16 (34): 32.
60. Newhouse, Peter. 2000. *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.
61. Newton, Tim. 1995. *'Managing' stress - Emotion and Power at Work*. London: Sage Publications Ltd.
62. --- 1999. Stress Discourse and individualization. V *Controversies in Psychotherapy and Counselling* ur. Colin Feltham, 241–251. London – Thousand Oaks – New Delhi: Sage Publications. Dostopno prek: Sage Publishing
63. Ogrinec Dejan. 2012. Koliko še lahko prenesemo? *Jana* 40 (18): 20–21.
64. Ogulin, Katarina. 2012. Sprostimo stres in tesnobo. *Ona*. 14 (50): 51.

65. *Ona*. 2011. Bodite samozavestni. *Zdravi. Uspešni.*, 13 (34): 4.
66. *Ona*. 2012. Za dober spanec in proti stresu, 14 (34): 38.
67. *Ona*. 2013a. Spremenimo navade, 15 (18): 42.
68. *Ona*. 2013b. Malo prijetnih novic? Kriza, kamorkoli pogledate?, 15 (15): 55.
69. *Ona*. 2014. Znete prepoznati stres in ukrepati?, 16 (41): 47.
70. Peternel Pečauer, Helena. 2011. Smejmo se! *Ona* 13 (21): 70–71.
71. Petrović Jesenovec, Borut. 2016. Stres je največja zdravstvena epidemija 21.stoletja. *Delo*, 17. maj. Dostopno prek: <http://www.delo.si/prosti-cas/zdravje/stres-je-najvecja-zdravstvena-epidemija-21.-stoletja.html> (2. avgust 2016).
72. Powell, Trevor. 1999. *Kako premagamo stres?* Ljubljana: Mladinska knjiga.
73. Prah, Neža. 2011. Sistema se ne da spremeniti, zapomnite si to! *Ona* 13 (46): 16–17.
74. Rakovec-Felser, Zlatka. 1991. *Človek v stiski – stres in tesnoba*. Maribor: Obzorja.
75. Schmidt, Aleksander. 2003. *Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu*. Ljubljana: Samozaložba.
76. Sedlar, Alma. 2011. Recesija ubija! *Jana* 39 (20): 8.
77. Sedmak, Mateja in Zorana Medarič. 2007. *Med javnim in zasebnim: Ženske na trgu dela*. Koper: Založba Annales.

78. Selič, Polona. 1999. *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
79. Slokan, Živa. 2013. Kdaj si bomo ženske lahko po moško odpočile? *Ona* 15 (4): 20–21.
80. Slovenska oglaševalska zbornica. 2016. Valutni podatki Nacionalne raziskave branosti 2015. Dostopno prek: http://www.soz.si/projekti_soz/nrb_nacionalna_raziskava_branosti_valutni_podatki_nrb_2015 (29. maj 2016).
81. Sorlin, Pierre. 1994. *Mass Media*. London: Routledge.
82. Stankovič, Peter. 2002. Kulturne študije: pregled zgodovine, teorij in metod. V *Cooltura: Uvod v kulturne študije*, ur. Aleš Debeljak, Peter Stankovič, Gregor Tomc in Mitja Velikonja, 11–70. Ljubljana: Študentska založba.
83. Starc, Radovan. 2007. *Stres in bolezni*. Ljubljana: Sirius AP.
84. Šadl, Zdenka. 2000. Zadeve srca na prepihu tranzicije: Reprezentacije ljubezni v ženskih revijah. *Družboslovne razprave* 16 (34-35): 189–205. Dostopno prek: <http://dk.fdv.uni-lj.si/dr/dr34-35sabl.PDF> (24. maj 2016).
85. --- 2006. Plačano gospodinjsko delo v Sloveniji. *Družboslovne razprave* 22 (53): 33–54. Dostopno prek: <http://druzboslovne-razprave.org/clanek/pdf/2006/53/2/> (27. julij 2016).
86. --- 2009. *Umazano delo med stigmo in ponosom: Plačane gospodinjske delavke v Sloveniji*. Ljubljana: FDV.

87. --- 2014. Verbalna intimnost v partnerskih zvezah: spolne in razredne razlike. V *Kultura in razred*, ur. Breda Luthar, 223–239. Ljubljana: FDV.
88. Šinigoj, Aleksander. 2011. Naučimo se spet optimizma! *Jana* 39 (13): 22–23.
89. Švab, Alenka. 2002. »Divided We Stand« – teme in dileme študij spolov. V *Cooltura: Uvod v kulturne študije*, ur. Aleš Debeljak, Peter Stankovič, Gregor Tomc in Mitja Velikonja, 195–210. Ljubljana: Študentska založba.
90. Treven, Sonja. 2005. *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV Založba.
91. Tušak Matej, Robert Masten, Vasja Žibret, Matija Svetina, Maks Tušak, Tjaša Dimec, Ana Ivanovski Donko, Maksimiljana Marinšek in Janez Vodičar, ur. 2008. *Stres in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
92. Uzman, Renata. 2012. Depresivni? Utrujeni? Pomagajmo si sami! *Jana* 40 (4): 40.
93. Ule, Mirjana. 1993. *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
94. --- 2005. *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: FDV.
95. Ule, Mirjana in Metka Kuhar. 2003. *Mladi, družina, starševstvo*. Ljubljana: FDV.
96. Vistoropski, Nika. 2011. Vdih, izdih. Vdih, izdih. *Ona* 13 (34): 36–37.
97. --- 2012. Živimo v iluziji, da je družba nekaj, kar mora služiti nam. *Ona* 14 (43): 33.
98. --- 2014. Ljudje smo po naravi leni. *Ona* 16 (18): 43.

99. Vrhunc Tomazin, Mateja. 2014. Ozaveščanje stresa. V *Urgentna medicina – izbrana poglavja 2014: zbornik*, ur. Rajko Vajd in Marko Gričar, 84–87. Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicine. Dostopno prek: <http://www.szum.si/media/uploads/files/Zbornik%20UM%202014.pdf> (25. maj 2016).
100. Williamson, Judith. 2004. Delo oglaševanja. V *Medijska kultura: Kako brati medijske tekste*, ur. Breda Luthar, Vida Zei in Hanno Hardt, 359–380. Ljubljana: Študentska založba.
101. Wodak, Ruth. 2011. Critical linguistics and critical discourse analysis V *Discursive pragmatics*, ur. Jan Zienkowski, Jan-Ola Ostman in Jef Verschueren, 50–70. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company. Dostopno prek: Google Books.
102. Youngs, Bettie B., 2001. *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Priročnik za uspešnejše odzivanje na stres. Priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah*. Ljubljana: Educy.
103. Zei, Vida. 2004. Uvod: Delo reprezentacije. V *Medijska kultura: Kako brati medijske tekste*, ur. Breda Luthar, Vida Zei in Hanno Hardt, 33–96. Ljubljana: Študentska založba.