

## Izpostavljeni žarometom – duševno blagostanje udeležencev v slovenskih resničnostnih oddajah

Špela Justin, Maša Koc Perbil, Maruša Šraml

*Priljubljenost in raznovrstnost resničnostnih oddaj je v zadnjih desetletjih zrastle, povečalo pa se je tudi število pritožb udeležencev takšnih oddaj po svetu o tem, da je snemanje negativno vplivalo na njihovo duševno blagostanje. V raziskavi nas je zanimalo, kako je sodelovanje v slovenskih resničnostnih oddajah vplivalo na zaznano blagostanje udeležencev; želele smo raziskati, ali so med snemanjem udeleženci izpostavljeni stresu, kako je poskrbljeno za njihovo blagostanje ter ali so stresu izpostavljeni tudi po snemanju oddaje. V raziskavi je sodelovalo deset udeležencev oddaje MasterChef Slovenija in Sanjski moški. Podatke smo pridobile s kombinirano metodo – z udeleženci smo izvedle intervju, nato so rešili Lestvico zaznanega stresa. Udeleženci so poročali o stresu, ki pa je bil tudi pozitiven. Večina jih je sodelovanje opisala kot predvsem pozitivno izkušnjo, v kateri so imeli pozitivne odnose z drugimi, zaposleni pa so do neke mere skrbeli za njihovo počutje v času snemanja. Tudi o posledicah sodelovanja so udeleženci poročali predvsem pozitivno ali nevtrarno. Uporabno vrednost raziskave vidimo predvsem za zaposlene v produkciji resničnostnih oddaj, ki v času snemanja nosijo odgovornost za duševno blagostanje udeležencev, ter tudi za bodoče udeležence resničnostnih oddaj.*

## Uvod

### Resničnostne oddaje in njihov sloves

Ko razmišljamo o delu in zaposlenih, si verjetno le redko predstavljamo udeležence resničnostnih oddaj. Kljub temu so udeleženci resničnostnih oddaj neprofesionalni igralci, ki s svojim nastopanjem v dramatičnih in nepredvidljivih situacijah (Tsay-Vogel in Krakowiak, 2017) v kontekstu resničnostne oddaje zabavajo množice gledalcev. Precej novodobni pojav resničnostne televizije, ki se je kot samostojen žanr razvila šele ob koncu 20. stoletja, je dandanes razsežen tako v številu kot v raznovrstnosti formata (Nahtigal, 2008; Tsay-Vogel in Krakowiak, 2017). Tsay-Vogel in Krakowiak (2017) v raziskavi razlikujeta devet podžanrov resničnostne televizije: romantika oziroma zmenkarije, življenjski slog oziroma preobrazba (angl. *makeover*), skrita kamera, talenti, igre (angl. *game show*), dokumentarno spremljanje (angl. *docusoap*), pogovorne oddaje (angl. *sitcom*), organi pregona in sodni organi.

Čeprav takšna raznovrstnost podžanrov nakazuje na priljubljenost med gledalci, imajo resničnostne oddaje slab sloves in jih mnogi vidijo kot škodljive za družbo (Scarborough in McCoy, 2016). Novinar Tedd Koppel je resničnostne oddaje odmevno označil kot konec civilizacije (Olsson in Spigel, 2004), igralec Gary Oldman pa jih je opisal kot muzej socialnega propada (Pringle, 2014). Ti mnenji v veliki meri veljata tako za družbo kot za znanost.

Večina raziskav, ki se ukvarjajo z resničnostno televizijo, se osredotoča na učinek, ki ga ima ta na gledalce. Med drugim so z raziskavami proučevali vpliv gledanja resničnostnih oddaj na porast izraženosti narcisizma (Gibson idr., 2018), stigmatizacijo čezmerne telesne teže in širjenje napačnih zdravstvenih informacij (Nutter in Saunders, 2023), normalizacijo plastičnih operacij in širjenje težko dosegljivih lepotnih idealov (Banet-Weiser in Portwood-Stacer, 2006) ali pa populariziranje alkohola med mladimi (Lowe idr., 2018) itd.

### Kaj pa udeleženci?

Raziskave, ki kot subjekt proučevanja postavijo udeležence resničnostnih oddaj, se večinoma osredotočajo na medijsko predstavljanje različnih identitet in stereotipov (npr. Allen in Mendick, 2013; Lane, 2020; Silverio idr.,

2021) ter udeležence in same resničnostne oddaje uporabljajo za zrcalo družbe. Izkušnje udeležencev tako zaradi delovanja industrije ter pristranskosti v družbi in znanosti niso dobro znane. Predvsem kritično se nam zdi pomanjkanje raziskav, vezanih na duševno blagostanje udeležencev.

Že sama narava resničnostnih oddaj udeležence postavi v stresne situacije. Udeleženci so namreč izpostavljeni nenehnemu nadzoru kamer, ob predvajanju oddaje pa naenkrat tudi širši javnosti. Dejavnik zabave v resničnostnih oddajah pogosto izvira iz intenzivnih čustev in prepirov, ki jih doživljajo udeleženci, za namene snemanja pa so v nekaterih formatih udeleženci izolirani od okolice ali postavljeni v povsem tuja okolja.

Vedno več udeležencev resničnostnih oddaj se odloča spregovoriti o hujših oblikah izkoriščanja, zaradi katerih mnogi od njih sprožijo tudi pravne postopke. Udeleženci se v teh sklicujejo na nizke plače, ki so pogosto nižje od minimalnih plač, dolga obdobja izolacije od sveta, deprivacijo hrane in spanca, skrivanje spolnega nasilja ter prikazovanja pornografije (pogosto v namene maščevanja) in namerni trud producentov, da bi udeležence čustveno ošibili. Ob tem producenti udeležencem pogosto tudi odrekajo psihološko pomoč (Espada, 2023; Grow, 2023). Številni udeleženci o vsem tem težko poročajo, saj jih pogosto zavezujejo pogodbe o zaupnosti, hkrati pa bi se na ta način izpostavili maščevanju pogosto zelo velikih korporacij (Espada, 2023).

V Sloveniji hujših primerov zlorabe nismo zasledile, čeprav Horvat (2010) na primeru resničnostne oddaje Kmetija navaja primere prikazovanja nasilja, nestrpnosti in pornografije. Pomembno je upoštevati, da je strokovna literatura, vezana na resničnostne oddaje v Sloveniji, zelo omejena. Imamo pa v Sloveniji na tem področju uveljavljeno zakonska podlago, ki ščiti pravice udeležencev resničnostnih oddaj. Kot pomembna poudarjamo 6. člen Zakona o medijih Svoboda izražanja: »Dejavnost medijev temelji na svobodi izražanja, nedotakljivosti in varstvu človekove osebnosti in dostojanstva ...« ter 8. člen Prepovedi spodbujanja k neenakopravnosti in nestrpnosti: »Prepovedano je z razširjanjem programskih vsebin spodbujati k narodni, rasni, verski, spolni ali drugi neenakopravnosti, k nasilju in vojni, ter izzivati narodno, rasno, versko, spolno ali drugo sovraštvo in nestrpnost.« (Zakon o medijih, 2001).

Slika 1: Logotipa TV-oddaj *Sanjski moški* in *MasterChef Slovenija*



*Tocnoto.* (2021). <https://www.tocnoto.si/poglejte-kateri-tekmovalki-sanjskega-moskega-sta-postali-pravi-prijateljci/>

*Uporabna stran.* (2020). <https://www.blog.uporabnastran.si/2020/11/15/masterchef-zmagovalci-vsi-zmagovalci-masterchef-slovenija-2015-2016-2017-2018-2019-2020/>

V raziskavi smo želele doprinesiti k literaturi o resničnostnih oddajah v Sloveniji. V ta namen smo obravnavale slabo raziskane teme duševnega blagostanja udeležencev resničnostnih oddaj. Naš cilj je bil podrobneje raziskati duševno blagostanje udeležencev med snemanjem resničnostnih oddaj in po njem. S tem bi lahko pridobile tudi pomembne informacije o tem, ali imajo udeleženci med produkcijo zagotovljeno primerno psihološko podporo. S postavljanjem udeležencev v vlogo subjektov raziskave smo želele tudi opozoriti na pomen njihovih izkušenj in perspektive ter se boriti proti njihovi marginalizaciji v znanosti. Odločile smo se za raziskovanje znotraj dveh resničnostnih oddaj, ki so trenutno ene izmed najbolj priljubljenih na slovenskem območju – oddaje *Sanjski moški* (logotip je prikazan na sliki 1) ter oddaje *MasterChef Slovenija* (logotip je prikazan na sliki 2).

Zastavile smo si štiri raziskovalna vprašanja:

- katerim stresorjem so izpostavljeni udeleženci resničnostnih oddaj med snemanjem?
- katerim stresorjem so izpostavljeni udeleženci resničnostnih oddaj po snemanju?
- kako ustvarjalci resničnostnih oddaj skrbijo za blagostanje udeležencev med snemanjem in po njem?
- kako se udeleženci resničnostnih oddaj spoprimejo s stresorji?

Oblikovale smo tri hipoteze.

1. Udeleženci resničnostnih oddaj so med snemanjem izpostavljeni stresu.
2. Resničnostne oddaje ne skrbijo za duševno blagostanje njihovih udeležencev.
3. Udeleženci resničnostnih oddaj so tudi po predvajanju oddaje izpostavljeni stresu.

## Metoda

### Udeleženci

K sodelovanju smo povabile 50 posameznikov, odzvalo se jih je deset. Vsi so nekdanji udeleženci resničnostnih TV-oddaj, ki so bile v Sloveniji predvajane in posnete po letu 2020. Izbirale smo udeležence iz resničnostnih oddaj MasterChef Slovenija in Sanjski moški.

Vsi udeleženci so bili polnoletne odrasle osebe, sodelovalo je sedem žensk in trije moški. Štiri udeleženke so sodelovale v oddaji Sanjski moški, šest udeležencev pa v oddaji MasterChef Slovenija.

### Pripomočki

Za namene raziskave smo uporabile kombinirano metodo, torej smo združile raziskovanje kvantitativne in kvalitativne oblike.

Kvalitativni del raziskave smo izvedle s pomočjo strukturiranega intervjuja, v katerega so bila vključena naslednja vprašanja:

1. Kako ste se počutili v času produkcije?
2. Ste bili o pogojih snemanja predhodno dobro obveščeni?
3. Koliko svobode ste imeli v času produkcije glede tega, kar ste počeli in govorili?
4. Kakšni so bili vaši odnosi s soudeleženci?
5. Koliko so producenti posegali v vaše odnose?
6. Kakšni so bili vaši odnosi z osebjem, torej sodniki, voditelji, snemalci itd.?
7. Kako varno ste se počutili med snemanjem?
8. Kako je javna izpostavljenost vplivala na vas po predvajanju oddaje?
9. Kako je bilo poskrbljeno za psihološko podporo?

10. Kako je sodelovanje vplivalo na vaše osebno življenje? Kaj pa na vašo kariero?
11. Kako se vam zdi, da vas je oddaja prikazala?
12. Ste bili za vaše delo primerno plačani?
13. Kako bi ocenili vašo izkušnjo z oddajo? Pomagajte si z lestvico od 1 do 7, kjer 1 pomeni zelo slabo in 7 pomeni zelo dobro.

Kot dopolnitev strukturiranega intervjuja smo dodale še kvantitativno metodo raziskovanja, in sicer z uporabo v slovenščino prevedene Lestvice zaznanega stresa (*Perceived stress scale – PSS*; Cohen idr., 1983). Lestvica zaznanega stresa je instrument za ocenjevanje, v kolikšni meri je posameznik v preteklem mesecu življenje dojemal kot nepredvidljivo, neobvladljivo in preobremenjeno. Sestavljen je iz desetih postavk, na katere udeleženci odgovarjajo s pomočjo petstopenjske lestvice, pri čemer 1 pomeni zelo redko in 5 pomeni zelo pogosto. Vprašalnik smo prevedle tri različne osebe. Končno različico smo oblikovali s pomočjo vzratnega prevoda dveh kolegov.

Vprašanja sicer sprašujejo o občutkih in mislih udeležencev v zadnjem mesecu (npr. Kolikokrat ste bili v zadnjem mesecu razburjeni, ker se vam je zgodilo nekaj nepričakovanega?), vendar smo to za namene raziskave prilagodile. Udeleženci v tej raziskavi so odgovarjali o svojih občutkih in mislih v času snemanja oziroma produkcije resničnostne oddaje, v kateri so sodelovali (npr. Kolikokrat ste bili v času produkcije oddaje razburjeni, ker se vam je zgodilo nekaj nepričakovanega?).

## Postopek

V naši raziskavi so sodelovali udeleženci dveh priljubljenih šovov, slovenskih različic oddaj, ki sta izvirno zasloveli v ZDA (MasterChef in The Bachelor). Obe oddaji v Sloveniji potekata že več sezon. Oddaja MasterChef se je začel predvajati leta 2008 in ima trenutno devet sezon, oddaja Sanjski moški pa ima trenutno tri sezone, prva je bila posneta leta 2004, druga 2021 in tretja 2022. Po formatu MasterChef sodi med talente, Sanjski moški pa med romantične resničnostne oddaje. Ob iskanju udeležencev smo kontaktirale 50 oseb, od katerih se je odzvalo deset udeležencev. Kontakt smo vzpostavile po družbenem omrežju Instagram, saj ima na tej platformi večina udeležencev javno dostopne profile, ki jih tudi aktivno uporabljajo.

Z udeleženci smo na daljavo, po platformi Zoom, izvedle strukturirane intervjuje. Po tem, ko so odgovorili na vsa vprašanja, so rešili še Lestvico zaznanega stresa. Intervjuje smo izvajale vse avtorice raziskave v paru ali individualno z udeleženci. Udeležence smo najprej obvestile o namenu raziskave, o njihovih pravicah ter jih prosile za dovoljenje, da lahko snemamo intervjuje za namene pisanja transkriptov. Z udeleženci smo nato izvedle intervju, ki je običajno trajal od deset do 20 minut. Po zaključenem intervjuju smo jim poslale spletno povezavo do vprašalnika, ki smo ga aplicirale v spletni platformi 1KA. Ko so udeleženci reševali vprašalnik, smo ostale povezane po platformi Zoom ter jim nudile pomoč ob morebitnih težavah z razumevanjem postavk vprašalnika.

Podatke, pridobljene iz strukturiranih intervjujev, smo obdelale kvalitativno. Najprej smo ustvarile transkripte vseh intervjujev in nato združile njihove odgovore v štiri tematske sklope:

- *počutje* (Kako ste se počutili v času produkcije?, Kako se vam zdi, da vas je oddaja prikazala? in Kako bi ocenili vašo izkušnjo z oddajo na lestvici od 1 do 7, kjer 1 pomeni zelo slabo in 7 pomeni zelo dobro?);
- *medosebni odnosi* (Kakšni so bili vaši odnosi s soudeleženci?, Koliko so producenti posegali v vaše odnose? in Kakšni so bili vaši odnosi z osebjem, torej sodniki, voditelji, snemalci itd.);
- *pogoji snemanja* (Ste bili o pogojih snemanja dobro obveščeni? Koliko svobode ste imeli v času produkcije v tem, kar ste počeli in govorili? Kako varno ste se počutili med snemanjem? Kako je bilo poskrbljeno za psihološko podporo? Ali ste bili za delo primerno plačani?);
- *posledice sodelovanja* (Kako je vaše sodelovanje v oddaji vplivalo na vaše osebno življenje in na vašo kariero? in Kako je javna izpostavljenost vplivala na vas po predvajanju oddaje?).

Sledila je analiza odgovorov, ki je zapisana v poglavju *Rezultati in interpretacija*.

Podatke, pridobljene z Lestvico zaznanega stresa na spletnem portalu 1KA, smo analizirale v aplikaciji Excel. Najprej smo obrnile vrednosti vseh postavk z obratnim načinom vrednotenja, nato pa izračunale aritmetične sredine in standardne deviacije za vsako postavko ter za vsakega udeleženca. Enako smo potem storile še za vsako oddajo posebej. Nato smo podatke analizirale v programu R z uporabo t-testa, da bi preverile, ali se rezultati udeležencev posameznih oddaj statistično pomembno razlikujejo med sabo.

## Rezultati in razprava

V prvem delu raziskave so udeleženci odgovarjali na 13 vprašanj strukturiranega intervjuja. Z vsemi desetimi udeleženci smo vzpostavile pozitiven stik (npr. dogovorili smo se, da se med intervjujem tikamo in tako smo vzpostavili bolj sproščeno okolje). Menimo, da so udeleženci odgovarjali iskreno, večinsko sproščeno in brez zadržkov, tako da v njihove odgovore zaupamo.

Kljub temu pa se je treba zavedati, da so vsi udeleženci poročali o preteklosti (nekateri so celo poročali o dogodkih, ki so se odvijali pred tremi leti). Raziskave so pokazale, da so spomini na preteklost pogosto pozitivno pristranski, kar pomeni, da so ljudje pri čustvenih spominih nagnjeni k poročanju o pozitivnih in prijetnih spominih pred negativnimi, neprijetnimi (Anisfeld in Lambert, 1966 in Stagner, 1933 v Otake, 2015). Prav tako raziskave kažejo, da so avtomatični avtobiografski spomini v vsakdanjem življenju pogosto povezani s pozitivnimi dogodki (Berntsen, 1996 v Otake, 2015). Po drugi strani pa so v posebnih situacijah, kot so spomini na travmatične izkušnje, odkrili negativno pristranskost, kar pomeni povečano osredotočenost na negativne avtobiografske spomine in občutenje manj pozitivnih čustev (McNally idr., 1994; Tromp idr., 1995, v Otake, 2015). To je značilno predvsem za posameznike v negativnem čustvenem stanju (npr. depresivnost, socialna anksioznost). Tako obstaja večja verjetnost, da bodo posamezniki, ki so doživeli travmo ali negativna stanja, pogosteje poročali o negativnih spominih (Otake, 2015). Sklepamo lahko, da so odgovori udeležencev do neke mere pristranski, saj poročajo o preteklih dogodkih, in da lahko poleg morebitnega slabšega spominjanja nanje vpliva še ali pozitivna ali negativna pristranskost.

## Počutje

Štirje udeleženci so omenjali, da so bili **v času produkcije pod stresom**, predvsem na začetku oddaje. Polovica udeležencev je omenila, da jim je bil sam začetek (torej prvi dnevi produkcije) zelo naporen, stresen, ena udeleženka je poročala o paničnih napadih v prvem dnevu snemanja. Čez nekaj časa, ko so se stvari ustalile, pa je vse potekalo »normalno« in niso imeli večjih težav, saj so se sprostil in navadili na nenavadno situacijo. Med ogovori pa se je pojavljalo tudi nasprotno, da so stvari na začetku potekale sproščeno in je bilo počutje dobro, čez čas, proti koncu snemanja oddaje, pa so stvari postale vedno bolj naporene in udeleženci so situacijo ob koncu opisali kot bolj stresno (tako zaradi časa, ki so ga preživeli stran od svojih bližnjih,



kot zaradi pritiska tekmovanja znotraj oddaje). Nekaj udeležencev pa je poročalo, da je bilo njihovo počutje v celotnem času produkcije dobro, sproščeno, pozitivno in da je zanje situacija potekala brez resnih težav. Eden od udeležencev, ki je opisoval svoje počutje kot sicer zelo dobro, ampak hkrati stresno, je povedal: *»... ne čutiš zdaj samo stresa, ampak čutiš vsa čustva ... na koncu dela si čisto utrujen od te čustvene izmučenosti ...«*

Udeleženci oddaje MasterChef so pogosteje poročali, da je bilo sodelovanje v oddaji vedno bolj stresno proti koncu oddaje, medtem ko so udeleženske Sanjskega moškega poročale ravno nasprotno – zanje je bil sam začetek snemanja bolj stresen. To je najverjetneje posledica različnega poteka oddaj – pri oddaji MasterChef, kjer je tekmovanje vezano na uspešnost pripravljene jedi, izzivi med oddajo postajajo vedno bolj težavni in tekmovanje vedno bolj napeto. Tudi udeleženci oddaje MasterChef drugod po svetu poročajo, da je bila njihova izkušnja zelo stresna. Na primer udeleženka v oddaji MasterChef Avstralija je poročala, da je veliko njenih soudeležencev, vključeno z njo samo, prebedelo kar nekaj noči, saj so neprestano razmišljali o hrani, ki se je pekla ali kuhala v sosednji sobi čez noč, medtem ko oni niso imeli dovoljenja spremljati, kako se njihova hrana pripravlja (Guertin, 2023). Pri oddaji Sanjski moški pa se zdi, da so dekleta sprva občutila domotožje in šok nove situacije, ki se je umiril, ko so spoznale druge soudeleženske, se spoprijateljile in se navadile na novo okolje in način dela. Udeleženci obeh oddaj pa so poročali, da tudi samo trajanje snemanja predstavlja stres, saj so dolgo odrezani od sveta in svojih bližnjih.

Z Lestvico zaznanega stresa smo želele preveriti, koliko stresa so čutili udeleženci v obdobju snemanja oddaje. Rezultati vprašalnika so pokazali, da udeleženci v splošnem niso bili pod zelo hudim stresom, kar je skladno tudi z informacijami, pridobljenimi v intervjujih. Pogosto so zaupali v svoje sposobnosti spopadanja z osebnimi problemi; zdelo se jim je, da stvari obvladajo in niso imeli občutka, da bi se jim nakopičilo toliko težav, da jih ne bi zmogli premagati. Dokaj pogosto so se počutili živčno in pod stresom. Na podlagi intervjujev lahko sklepamo, da je k tem občutkom pripomogla nenehna obkroženost z več kamerami, ki jih večina udeležencev ni bila navajena, nekoliko pa tudi samo tekmovanje in proces izločanja udeležencev.

Med udeleženci, ki so sodelovali v snemanju MasterChefa, in temi, ki so sodelovali v oddaji Sanjski moški, ni bilo velikih razlik v doživljanju stresa med snemanjem. Razlike tudi niso bile statistično značilne, kar pa lahko delno pripišemo tudi zelo majhnemu vzorcu.

Na vprašanje o tem, **kako jih je oddaja prikazala** in kako se glede tega počutijo, je večina udeležencev poročala podobno – da jih je oddaja prikazala točno takšne, kot so, in da so s tem zadovoljni, nimajo nobenih zamer ali negativnih občutkov. Kljub temu pa so se pri nekaterih od njih pojavljali tudi odgovori, da se jim zdi, da so nekoga drugega, torej njihovega soudeleženca oziroma soudeleženko, prikazali na zelo drugačen, nepravičen način. Ena od udeleženk je poročala, da so jo sicer na začetku oddaje prikazovali takšno, kot je, vendar so proti koncu to spremenili in jo prikazali v slabši luči. Sklepala je, da so s tem želeli upravičiti svojo odločitev, da iz oddaje izpade. Trije udeleženci so poročali, da jih je oddaja slabo prikazala in so bili s tem precej nezadovoljni. V odgovorih so pojasnili, da je bilo veliko dogodkov skrajšanih in so bili zato videti zelo drugače, kot so se v resnici vedli. Kljub temu je večinsko mnenje udeležencev to, da so vedeli, v kaj se spuščajo in so na koncu njihove odločitve tiste, ki vplivajo na to, kako bodo prikazani. Ena udeleženka je povedala: *»V nobenem trenutku te nihče ne sili, kaj moraš reči, tako da načeloma pride tvoja osebnost ven.«*

Odgovori udeležencev se skladajo z literaturo, saj producenti resničnostnih oddaj vedo, da v oddaji nikomur ne uspe zamaskirati svoje osebnosti za več kot 14 dni (Biressi in Nunn, 2005). Producenti poskušajo izbrati »zanimive« ljudi, katerih združitev bo pomenila zanimive dogodke, ki bodo pritegnili gledalce oddaje (Andrejevic, 2004, v Nahtigal, 2008). Torej sam namen producentov oddaje je, da predstavijo udeležence takšne, kot so, saj so bili izbrani na podlagi svojih osebnostnih lastnosti. Glede na to odgovori udeležencev, da jih je oddaja predstavila avtentično, niso presenetljivi.

Tretje vprašanje, povezano s počutjem udeležencev, je bilo zastavljeno s sedemstopenjsko lestvico, kjer so udeleženci poročali o svojem splošnem **počutju glede celotne izkušnje z resničnostno oddajo**, v kateri so sodelovali. Pri tem so dobili razlago, da ocena 1 pomeni zelo slabo in ocena 7 zelo dobro. Štirje udeleženci so izkušnjo ocenili z oceno 7 (zelo dobro). Pri tem je le en udeleženec podal razlago svoje ocene; omenil je, da bi se oddaje ponovno udeležil, če bi ga za to prosili. Ena udeleženka pa je podala oceno 7, saj ima sicer lepe spomine, vendar je dodala, da če res pogleda na izkušnjo kot celoto, je bolj primerna ocena 5 (»dobro«): *»... obdobje snemanja te oddaje, če zdaj pogledam nazaj, bi ocenila s 7... če pač res sešteješ vse pluse pa minuse, bi pa mogoče rekla nekje 5.«*

Dva udeleženca sta omenila, da je bila izkušnja dobra in pozitivna, vendar vse ni bilo popolno, zato sta njuni oceni okoli 6, kar pomeni dokaj dobro.

Preostali trije udeleženci so podali ocene med 4 in 5 (torej od povprečno do dobro). Poročajo, da je kljub vsemu bilo snemanje zelo naporno in stresno: *»... smo morali biti na čim več možnih situacij pripravljeni in smo se včasih pol noči učili namesto spali, tako da smo še zdaj skurjeni.«*

Na splošno bi lahko torej rekli, da je bila velika večina udeležencev zadovoljna s celotno izkušnjo in nanjo gledajo pozitivno, brez večjih obžalovanj. Vsi so podali ocene nad polovično vrednostjo lestvice. Tukaj se lahko opazi že prej omenjena pozitivna pristranskost, vendar so nekateri udeleženci to pri sebi opazili in so se, ko so razmišljali o svojih odgovorih, poskušali spomniti vseh, tako pozitivnih in negativnih dogodkov, ter podati bolj objektivno oceno izkušnje. Hkrati pa se je treba zavedati, da so se udeleženci zavedali, v kaj se spuščajo, ko so se odločili za sodelovanje v resničnostni oddaji. Ravno to dejstvo so nekateri udeleženci večkrat omenili (npr. *»... smo vedele, v kaj se spuščamo, če ne najverjetneje niti ne bi šla v to.«*). Po svetu je bilo posnetih že mnogo resničnostnih oddaj in nekateri udeleženci so s tem imeli zelo slabe izkušnje, ki jih tudi javno predstavljajo (npr. članki, kot so *18 People Who Seriously Regret Going On Reality TV* (Harris, 2021) in *10 Reality TV Stars Who Said They Regret Being On Their Shows* (Gibbs, 2021) ter javne tožbe proti produkcijski hiši resničnostne oddaje). Poljudne revije redko predstavljajo zgodbe udeležencev resničnostnih oddaj, ki so imeli dobro izkušnjo in svojih odločitev ne obžalujejo. Zato je težko določiti delež udeležencev, ki imajo glede oddaje pozitivne ali negativne občutke. Je pa rezultat, prejet v tej raziskavi, optimističen za prihodnost resničnostnih oddaj v Sloveniji.

Na tej točki smo potrdile hipotezo, da so udeleženci med snemanjem izpostavljeni stresu. Vseh 10 udeležencev je poročalo, da je bila situacija do neke mere stresna – ne nujno negativna, ampak rahlo nenavadna in s tem stresna. Tukaj bi seveda lahko šlo za pozitivni stres, ki predstavlja sicer povečan srčni utrip in rahlo povišane ravni hormonov, ampak ne traja dolgo in predstavlja del zdravega življenja.

## Medosebni odnosi

Velika večina udeležencev je poročala, da so se s soudeleženci dobro razumeli, nekateri so se zelo povezali in razvili prijateljski odnos. Poročajo, da je bilo morda videti, kot da so med njimi zamere, vendar je bilo to le prikazano, saj udeleženci v resnici med sabo niso imeli konfliktov: *»Ko tako pol živiš skupaj, si v bistvu že zelo hitro postaneš kar blizu, čeprav se zares še ne poznaš toliko časa.«* Ena udeleženka pa je po drugi strani poročala, da so bili

med samo produkcijo oddaje odnosi s soudeleženci dobri in se je z vsemi razumela, vendar se je ob koncu snemanja in vrnitvi v »resnično življenje« to spremenilo in odnosi niso ostali tako pozitivni. Med udeleženci pa se je pojavil tudi odgovor, da so bili odnosi z večino soudeležencev »zelo slabi«. Vendar splošno lahko torej sklepamo, da so nekateri konflikti znotraj oddaj le prikazani za namene dramatisiranja.

Večina udeležencev je poročala, da niso dobili občutka, da bi producenti posegali v njihove odnose. Odgovarjali so, da so se sami odločali, kaj bodo povedali pred kamero in da nihče ni posegal v njihovo besedo ali jih silil v prepire z drugimi udeleženci. Pojavilo se je tudi mnenje, da so producenti sicer posegali v odnose, ampak bolj neposredno: »... *malo potegnejo kakšna stara čustva iz tebe, preden ti postavijo naslednje vprašanje, da se ti bolj čustveno odzoveš ... je malo podtikanja, ampak res neposredno.*«

V manjšini so udeleženci poročali, da so producenti posegali v njihove odnose – na primer že s samo izbiro, kdo bo s kom sodeloval v skupini, pa tudi bolj konkretno, na primer: »... *jaz sem na primer skozi govorila, da bi zelo rada šla jahat ... in potem so oni takrat, ko sem se skregala z eno punco, dali njo, da gre ona jahat ...*« En udeleženec pa poroča, da odgovora na to ne pozna. Tukaj sta mogoči dve razlagi, ali se vsi udeleženci niso zavedali, da je produkcija oddaje posegala v njihove odnose, ali pa je bilo to vplivanje omejeno le na nekatere udeležence in vsi tega niso občutili.

Glede odnosov z osebjem (torej sodniki, voditelji, snemalci, ekipo za ličenje itd.) so vsi udeleženci poročali, da so bili ti odnosi dobri. Omenjali so, da so se z osebjem zabavali, so bili prijateljski in so s tem ustvarjali sproščeno ozračje: »*Spet živiš z njimi več kot en mesec in si vsak dan s temi ljudmi in po mojem mnenju, če ne bi imela tako tudi z ekipo dobrega odnosa, bi že prej želela iti tudi domov.*«

Ob zapuščanju oddaje je eno od udeleženk najbolj prizadelo ravno to, da se je morala posloviti od osebja. Druga udeleženka pa je omenila, da so imeli težave le z enim od zaposlenih: »... *en moški je bil zelo provokatorski ... edini, ki te je znal spraviti v zelo slab položaj ... potem, ko smo povedali tem ostalim, so ga dal stran.*«

V oddajo MasterChef pa so poleg udeležencev vključeni tudi sodniki. O odnosu s sodniki so udeleženci poročali, da so bili strogo ločeni in tako z njimi niso razvili odnosa, saj so se videli le, ko so jih sodniki ocenjevali. Kljub temu pa so udeleženci opisali, da je bilo ozračje tudi v navzočnosti sodnikov prijetno in korektno.

Glede na nekatere članke, ki poročajo o delu producentov resničnostnih oddaj, je mnenje udeležencev raziskave o njihovih odnosih zelo pozitivno in presenetljivo. Predvsem v svetu ameriških resničnostnih oddaj so odnosi med udeleženci ter odnosi udeležencev z zaposlenimi nekoliko negativno opisani. V intervjuju, kjer so o njegovem delu spraševali producenta resničnostnih oddaj, je ta omenil, da je njegova naloga postati »najboljši prijatelj« vseh udeležencev. Poskuša se jim približati, da mu zaupajo, kar pozneje izkoristi za povečanje dramatičnega dogajanja v oddaji. Isti producent je omenil tudi, da s sodelavci skupino producentov imenujejo kar »manipulacija«, saj je to njihova glavna naloga (Fenwick, 2022). Seveda težko sklepamo, kako je s tem na slovenskem področju, ampak vsaj na podlagi te raziskave je videti, da takšni odnosi tukaj niso prisotni.

### Pogoji snemanja

Udeleženci so pred začetkom snemanja oddaje podpisali pogodbo, v kateri so bili obveščeni o pogojih snemanja. Večina se jih je strinjala, da so bili o tem, kaj se bo na snemanju dogajalo, dobro obveščeni, da pa so si težko predstavljali, kako bo v resnici biti tam, dokler tega niso doživeli. Razumeli so tudi, da ni bilo vse predvideno vnaprej, saj želijo producenti v dogajanju ohraniti določeno mero spontanosti, zato jih je morda med snemanjem vseeno kaj presenetilo. Precej manj pogosto pa se je pojavilo mnenje, da bi morali biti o poteku življenja med snemanjem predhodno bolj obveščeni.

Slika 2: Lokacije snemanja oddaje *Sanjski moški 2021*, *Boutique Hotel Portorose*, in oddaje *Sanjski moški 2022*, *Dvorec Lambergh*



*Kayak*. (b. d.). <https://www.kayak.com/Portoroz-Hotels-Boutique-Hotel-Portorose.89996.ksp>

*Lambergh*. (b. d.). <https://lambergh.com/sl/home/>

V času snemanja se je večina udeležencev počutila svobodno, povedali so, da so lahko počeli in govorili, kar so želeli, upoštevati pa so morali pravila, ki pa so jim bila vnaprej znana in so se z njimi strinjali (na primer v času snemanja so bivali na skupni lokaciji, med snemanjem niso smeli uporabljati telefonov). Dve udeleženci sta povedali, da se nista počutili, kot da sta imeli svobodo, pri tem pa sta omenjali predvsem omejitve gibanja v času snemanja. Omejeni so bili na okolico stavbe bivanja (prikazani na sliki 3 in sliki 4), člani produkcije pa so morali ves čas vedeti, kje se kdo nahaja. Med snemanjem oddaje so bili v govoru svobodni, po snemanju oddaje pa so bili zavezani k nerazkrivanju informacij o oddaji.

Vseh 10 udeležencev je povedalo, da so se med snemanjem počutili zelo varno in se niso na kakršenkoli način počutili ogrožene. V času snemanja so imeli na voljo koordinatorje, na katere so se lahko obrnili, če so imeli težave in so potrebovali psihološko podporo. Kljub temu je polovica udeležencev povedala, da niso čutili, da koordinatorjem lahko zaupajo, saj so menili, da njihova čustvena stiska članom produkcije predstavlja priložnost za dobro vsebino snemanja. Nekateri so poudarili, da koordinatorji niso bili psihologi, da je bil njihov zadnji kontakt s psihologom na testiranju ob izbiri kandidatov. Koordinatorji so bili tam predvsem, da so jih poslušali. Nekateri pa so imeli s koordinatorji dobre izkušnje in so pomoč, ko so jo potrebovali, pri njih tudi dobili. Pogost odgovor je bil tudi, da so se za psihološko podporo udeleženci zanašali drug na drugega.

Večina udeležencev je menila, da so za svoje delo prejeli pošteno plačilo, a so poudarili, da s tem mislijo predvsem na izkušnjo in izobraževanja, ki so jih bili deležni časa snemanja (velja za udeležence MasterChefa). Poleg tega so kot plačilo dojemali tudi prepoznavnost in priložnosti za zaslužek, ki jim ga je sodelovanje v oddaji prineslo. Trije udeleženci MasterChefa pa so povedali, da se jim to ni zdelo dovolj ter da bi bilo primerno, da v zameno za svoj čas, ki so ga porabili za snemanje, prejmejo tudi denarna nadomestila. Tudi udeležence Sanjskega moškega so bile v večini zadovoljne s plačilom, a predvsem zato, ker so se prijave zaradi izkušnje in ne zato, da bi zaslužile.

## **Posledice sodelovanja**

Udeleženci so v osebnem življenju v primerjavi s poklicnim zaznali manj sprememb. Poročali so o tem, da so njihovi medosebni odnosi z bližnjimi ostali nespremenjeni, tudi sami sebe zaznavajo enako, kot so se pred

snemanjem oddaje: »*Sem še vedno nek preprost človek, isto živim s punco, ni bilo nekih hudih sprememb,*« je povedal eden od udeležencev.

Zaradi sodelovanja v oddaji je ena od udeleženk spoznala novega partnerja, kar je močno vplivalo na njeno osebno življenje, druga pa je poročala, da se je po prihodu s snemanja oddaje domov s partnerjem še bolj zblížala. Sklepa, da je do tega prišlo, ker se med snemanjem nekaj tednov nista videla in sta drug drugega zelo pogrešala. Ena od udeleženk je poročala, da je snemanje oddaje pozitivno vplivalo na njeno samozavest in stališče do sebe. Povedala je, da je k temu pripomogla tudi stilistka, ki jo je v oddaji urejala. Eden od udeležencev je poročal, da je sodelovanje v oddaji vplivalo na čas, ki ga preživi z družino, in sicer posredno, saj je vplivalo na njegovo na kariero. Po snemanju so se mu namreč odprle priložnosti za delo na prireditvah, zaradi česar je manj koncev tedna preživel doma, a je poročal, da to ni vplivalo na kvaliteto njegovih odnosov z družino.

Polovica udeležencev je povedala, da jim je sodelovanje v oddaji služilo kot odskočna deska za kariero. Pridobili so prepoznavnost, nova poznanstva ter vplivnost na družbenih omrežjih, kar jim je odprlo karijerne priložnosti, ki pa so jih morali znati dobro izkoristiti. Nekaterim od njih je to predstavljalo motivacijo, da so se v oddajo sploh prijavili. Večina udeležencev, ki je poročala o pozitivnem vplivu na kariero, je sodelovala v MasterChefu in se je tudi po snemanju oddaje ukvarjala s kuhanjem.

Manj pogosto je bilo poročanje, da je sodelovanje v oddaji na kariero udeležencev vplivalo negativno. To se je pojavilo pri delovnih mestih, ki zajema veliko stika s strankami. Poročali so, da so imeli težave z ljudmi, ki so se sestajali z njimi kot potencialne stranke, a so jih želeli le spoznati, se z njimi fotografirati. Ena od udeleženk je zato poročala o manjši učinkovitosti na delovnem mestu, druga pa o težavah z nadrejenimi.

Glede javne izpostavljenosti so udeleženci poročali, da jih je presenetilo, kako hitro so postali tako prepoznavni, da so jih ljudje ustavljali na ulici. Redko se je pojavil tudi odgovor, da večje razlike niso opazili, saj so bili že pred sodelovanjem v oddaji javno izpostavljeni. Večina udeležencev je poročala, da so bili ljudje, ki so jih ogovorili v javnosti, vedno vljudni in prijazni. Nekateri so poročali, da so se takšnih dogodkov kmalu naveličali. Pojavil se je tudi odgovor, da je komentarje na družbenih omrežjih, ki so jo sprva zmotili, udeleženka uspela sprejeti kot priložnost za osebno rast.

Nekaj jih je omenilo tudi negativno plat prepoznavnosti – občutek, da so jih ljudje ves čas opazovali, da v javnosti niso imeli miru. Ena od udeleženk je povedala: »Bili so momenti, ko sem se počutila stisnjeno v kot. Tudi mami je opazila, da sem v nekem krču, da sploh več ne znam odreagirat.« Poročali so tudi, da so zaradi te prepoznavnosti čutili pritisk, da so v javnosti ves čas zelo urejeni. Eni od udeleženk je bilo po predvajanju oddaje še posebej težko: »Jaz sem osebno kar tako v eno tako temo padla, no, meni je bilo res težko. Ljudje ne znajo spoštovat osebnega prostora, ne znajo pač izbirat besed, mislijo, da lahko rečejo, kar želijo,« je povedala, ko je razkrila, da je nekdo v restavraciji začel kričati nanjo, da bi morala ona izpasti iz oddaje. Povedali so, da so bile te posledice javne izpostavljenosti najbolj očitne okoli časa predvajanja finala oddaje, po koncu predvajanja pa so začele počasi izzvenevati.

Po analizi sklopa *Pogoji snemanja* ter *Posledice sodelovanja* smo zaključile, da lahko ovržemo svojo drugo hipotezo, ki predpostavlja, da resničnostne oddaje ne skrbijo za duševno blagostanje njihovih udeležencev. Sicer zavrnitev te hipoteze ne pomeni, da je za njihovo blagostanje zelo dobro poskrbljeno ali da je to prioriteta resničnostnih oddaj, vendar ne moremo ignorirati dejstva, da so med snemanjem prisotni koordinatorji in drugi socialni delavci, katerih delo je skrb za počutje udeležencev.

Tudi zadnjo hipotezo, da so udeleženci tudi po objavi oddaje izpostavljeni stresu, ovržemo. Čeprav so nekateri udeleženci poročali, da jim javna izpostavljenost ni najbolj koristila ali da jim je kdaj predstavljala stres, večina poroča o pozitivnih izkušnjah po predvajanju oddaje.

## Zaključek

Raziskava se nam zdi pomembna in v praksi uporabna predvsem za bodoče producente resničnostnih oddaj in za bodoče udeležence, ki se bodo v teh oddajah zaposlili. Rezultati so nas pozitivno presenetili, saj smo na podlagi branih člankov o dogajanju v ameriških in angleških resničnostnih oddajah pričakovale večje zanemarjanje duševnega blagostanja udeležencev. Poročamo lahko, da so udeleženci vsaj teh dveh resničnostnih oddaj, ki smo jih raziskale, vključeni v relativno kvalitetno delovno okolje. Seveda pa sama narava dela – sodelovanje v resničnostni oddaji, sploh tekmovalni, kot je MasterChef, samo po sebi predstavlja stresne okoliščine, na katere morajo biti udeleženci pripravljene. Sodelovanje v takšnih oddajah ni za vsakogar in posreden namen naše raziskave je tudi, da se tako producenti kot morebitni bodoči udeleženci tega zavedajo.



Raziskava je bila podvržena nekaterim omejitvam. Najbolj opazna omejitev je povezana s težavami pri zbiranju udeležencev na družbenem omrežju Instagram, kjer je le majhen delež udeležencev prebral naše sporočilo in še manjši odstotek nanj odgovoril, kar lahko izkrivlja rezultate, saj so bolj verjetno vključeni tisti s pozitivnimi izkušnjami, ki brez težav obujajo spomine na preteklost. Zaradi manjšega števila udeležencev je analiza kvantitativnih rezultatov v programu R in uporaba t-testa manj natančna in primerna. Naslednja omejitev je retrogradno poročanje o spomilih. Njihovi spomini so lahko tako bolj okrnjeni in manj natančni. Dodatno se lahko pojavi že prej omenjena pozitivna ali negativna pristranskost. Zadnja omejitev raziskave, ki omeji posploševanje na slovensko področje, pa je, da v Sloveniji obstaja več resničnostnih oddaj kot le ti dve, ki smo jih vključili v raziskavo (npr. Kmetija, Big Brother, Ljubezen po domače, Poroka na prvi pogled itd.). Naši končni rezultati se tako nanašajo le na resničnostni oddaji MasterChef in Sanjski moški.

Glede na to, da je naša raziskava predvsem namenjena trenutnim producentom in ustvarjalcem oddaj ter bodočim udeležencem resničnostnih oddaj v Sloveniji, je pomembno omeniti naslednjo dilemo: ali je snemanje resničnostnih oddaj sploh lahko etično, glede na to, da je njihov uspeh v veliki meri odvisen od t. i. drame, ki jo udeleženci pogosto zaigrajo, torej od doživetega stresa, medosebnih konfliktov in nestabilnega počutja udeležencev? Udeleženci v naši raziskavi so sicer poročali, da je na voljo neka vrsta psihološke podpore med snemanjem oddaje in večina je sicer imela z oddajo pozitivno izkušnjo, vendar se že v majhnem naboru naših udeležencev najde posameznike, ki so imeli zelo slabe izkušnje z oddajo. Menimo, da na tej točki ostaja prostor za spremembe.

Na podlagi vseh naših ugotovitev bi bodočim ustvarjalcem resničnostnih oddaj predlagale predvsem, da tudi po koncu snemanja udeležencem nudijo psihološko podporo (predvsem po objavi oddaje, ko udeleženci najbolj čutijo pritiske javnosti). Zaželeno bi bilo tudi, da med samim snemanjem ne zanemarijo udeležencev, ki oddaje ne doživljajo pozitivno. To bi lahko spremenili že s tem, da ponudijo možnost udeležencem, da zapustijo oddajo, kadarkoli čutijo, da bi to bilo zanje ustrezno. Bodočim udeležencem pa predlagamo predvsem, da se poučijo o oddaji, o poteku snemanja, poskušajo kontaktirati nekdanje udeležence in se prepričajo, da je sodelovanje zanje ustrezna izbira, preden se udeležijo snemanja. Zaključujemo z mnenjem udeleženke, ki je svojo izkušnjo povzela takole: *»... preden vstopiš v oddajo, ti jo res predstavijo, da je tako najbolj rožnata stvar na svetu in ti res dajo občutek,*

*da boš center pozornosti ... s tabo delajo, kot da si njihov otrok ... ko se prižgejo kamere, to izgine ... podpora zelo upade ... in ti si dobesedno sam in se počutiš, kot da si sam sredi džungle, kjer te lahko napade vsaka žival, ki pride mimo.»*

## Literatura

- Allen, K. in Mendick, H. (2013). Keeping it real? Social class, young people and 'authenticity' in reality TV. *Sociology*, 47(3), 460–476. <https://doi.org/10.1177/0038038512448563>
- Banet-Weiser, S. in Portwood-Stacer, L. (2006). 'I just want to be me again!' Beauty pageants, reality television and post-feminism. *Feminist Theory*, 7(2), 255–272. <https://doi.org/10.1177/1464700106064423>
- Biressi, A. in Nunn, H. (2005). Reality TV: Realism and revelation. *Wallflower Press*. <https://doi.org/10.7312/bire476405>
- Cohen, S., Kamarck, T. in Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Espada, M. (2023). Why it's so hard for reality stars to get protection from exploitation. *Time*. <https://time.com/6314118/reality-tv-unions-protection/>
- Fenwick, J. (2022). 'There's 100% manipulation': the inner workings of reality TV, according to a producer. *Vice*. <https://www.vice.com/en/article/wxnygn/theres-100-manipulation-the-inner-workings-of-reality-tv-according-to-a-producer>
- Gibbs, L. (2021). 10 reality TV stars who said they regret being on their shows. *Screenrant*. <https://screenrant.com/reality-tv-stars-who-regret-time-appearance-show/>
- Gibson, B., Hawkins, I., Redker, C. in Bushman, B. J. (2018). Narcissism on the Jersey shore: Exposure to narcissistic reality TV characters can increase narcissism levels in viewers. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 399–412. <https://doi.org/10.1037/ppm0000140>
- Grow, K. (2023). *Reality TV stars accuse NBC, Bravo of exploitation: 'The day of reckoning has arrived'*. *Rollingstone*. <https://www.rollingstone.com/tv-movies/tv-movie-news/reality-tv-stars-legal-threat-nbc-bravo-exploitation-1234800920/>
- Guertin, L. (2023). *MasterChef star reveals brutal reality of filming the show: 'Didn't sleep'*. *Au.lifestyle.yahoo*. <https://au.lifestyle.yahoo.com/masterchef-star-reveals-brutal-reality-of-filming-the-show-didnt-sleep-050028470.html?guccounter=1>
- Harris, K. (2021). *18 people who seriously regret going on Reality TV*. *Buzzfeed*. <https://www.buzzfeed.com/kristenharris1/reality-stars-who-regret-tv>
- Horvat, M. (2010). *Kmetija slavnih: Spornost da ali ne?* [diplomsko delo]. Univerza v Mariboru, Fakulteta za elektrotehniko, računalništvo in informatiko. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&cid=16033>
- Lane, T. (2020). Along which identity lines does 21st-century Britain divide? Evidence from Big Brother. *Rationality and Society*, 32(2), 197–222. <https://doi.org/10.1177/1043463120904049>
- Lowe, E., Britton, J. in Cranwell, J. (2018). Alcohol content in the 'hyper-reality' MTV show 'Geordie Shore'. *Alcohol and Alcoholism*, 53(3), 337–343. <https://doi.org/10.1093/alcac/agy017>

- Nahtigal, Z. (2008). *Resničnostni šovi – slovenski nastopajoči in njihove vloge* [diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/Nahtigal-Zala.PDF>
- Nutter, S. in Saunders, J. F. (2023). Weight stigma and health misinformation: A systematic review of research examining correlates associated with viewing The Biggest Loser. *Stigma and Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/sah0000457>
- Olsson, J. in Spigel, L. (2004). *Television after TV: Essays on a medium in transition*. Duke University Press.
- Otake, K. (2015). Subjective happiness and autobiographical memory: Differences in the ratio of positive events and transmission as emotional expression. *Personality and Individual Differences*, 72, 171–176. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.046>
- Pringle, G. (10. 2. 2014). Robocop's Gary Oldman: »My dog has more dignity than the Kardashians«. *The Independent*. <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/films/features/robocop-s-gary-oldman-on-the-kardashians-and-being-the-highestgrossing-actor-in-film-history-9120010.html>
- Scarborough, R. C. in McCoy, C. A. (2016). Moral reactions to reality TV: Television viewers' endogenous and exogenous loci of morality. *Journal of Consumer Culture*, 16(1), 164–191. <https://doi.org/10.1177/146954051452107>
- Silverio, S. A., Wilkinson, C. in Wilkinson, S. (2021) The male gaze or male gays? From romance to bromance through performances of gender and sexuality by two of Love Island's favourite characters. *Sexuality & Culture* 25, 1990–2009. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09860-7>
- Tsay-Vogel, M. in Krakowiak, K. M. (2017). Exploring viewers' responses to nine reality TV subgenres. *Psychology of Popular Media Culture*, 6(4), 348–360. <http://dx.doi.org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/ppm0000103>
- Zakon o medijih (Zmed). (2001). Uradni list RS, št. 110/06 – uradno prečiščeno besedilo, 36/08 – ZPOmK-1, 77/10 – ZSFCJA, 90/10 – odl. US, 87/11 – ZAvMS, 47/12, 47/15 – ZZSDT, 22/16, 39/16, 45/19 – odl. US, 67/19 – odl. US in 82/21). <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO1608#>

## Viri slik

- Kayak*. (b. d.). <https://www.kayak.com/Portoroz-Hotels-Boutique-Hotel-Portorose.89996.ksp>
- Lembergh*. (b. d.). <https://lambergh.com/sl/home/>
- Tocnoto*. (2021). <https://www.tocnoto.si/poglejte-kateri-tekmovalki-sanjskega-moskega-sta-postali-pravi-prijateljici/>
- Uporabna stran*. (2020). <https://www.blog.uporabnastran.si/2020/11/15/masterchef-zmagovalci-vsi-zmagovalci-masterchef-slovenija-2015-2016-2017-2018-2019-2020/>

## UNDER THE SPOTLIGHT- MENTAL WELLBEING OF PARTICIPANTS IN SLOVENIAN REALITY SHOWS

*The popularity and diversity of reality shows have significantly grown in recent decades, accompanied by an increase in complaints from participants worldwide about the negative impacts of filming on their well-being. This study aims to investigate how participation in reality shows in Slovenia affected the well-being of contestants. We aimed to research whether participants experience stress during filming, how their well-being is taken care of by the members of the production team, and whether they are exposed to stress even after the airing of the show. The study involved ten participants from the shows MasterChef Slovenia and The Bachelor. Data were collected using a combined method, including interviews and the Perceived Stress Scale. Interview responses were categorized into four thematic areas: Well-being, Interpersonal Relationships, Filming Conditions, and Consequences of Participation. The participants reported experiencing stress, which was often described as positive. The majority had a predominantly positive experience of filming, had positive relationships with others, and acknowledged that the staff to some extent cared about their well-being during filming. Reports on the consequences of participation were mostly positive or neutral. The questionnaire results indicated that the stress experienced by the participants was not exceptionally burdensome, with most of the participants successfully coping with the stressors they encountered. The study faced several limitations, including non-random sampling, a small sample size, and retrospective reporting. We see the practical value of the research primarily for employees in the production of reality shows, who bear responsibility for the mental well-being of participants during filming, and well as for future reality show participants.*