

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE
VPLIV GLASBE NA POČUTJE NA DELOVNEM MESTU

Ljubljana, september 2024

HASAN SEADINOSKI

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisani Hasan Seadinovski, študent Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtor predloženega dela z naslovom Vpliv glasbe na počutje na delovnem mestu pripravljenega v sodelovanju s svetovalcem red. prof. dr. Matejem Černetom

IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravil samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbel, da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;
4. da se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;
5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatorstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobil vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označil;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnal v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobil soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi;
11. da sem preveril verodostojnost informacij, ki izhajajo iz zapisov na podlagi uporabe orodij umetne inteligence.

V Ljubljani, dne 1. 10. 2024

Podpis študenta: _____

KAZALO

1	UVOD	1
2	VPLIV GLASBE NA ČLOVEŠKO VEDENJE	2
2.1	Glasba na delovnem mestu: zgodovinski pregled	2
2.2	Pomen modela virov in zahtev dela pri razumevanju delovnega počutja in izgorelosti.....	3
2.3	Vpliv glasbe na počutje.....	4
2.4	Vpliv glasbe na motivacijo	5
2.5	Vpliv glasbe na izčrpanost	5
2.6	Učinki glasbe na počutje.....	6
2.7	Pomembnost ustrezne izbire glasbe za delovno okolje.....	7
3	VPLIV AMBIENTALNE GLASBE IN NJENIH ZNAČILNOSTI NA ČLOVEŠKO POČUTJE.....	7
3.1	Razvoj ambientalne glasbe.....	8
4	RAZISKAVE O GLASBI IN DELOVNEM VZDUŠJU	9
4.1	Raziskava o vplivih glasbe na tesnobo in splošno počutje študentov med opravljanjem programerskih nalog	9
4.2	Raziskava o vlogi glasbe na primeru turškega tekstilnega podjetja	10
4.3	Raziskava o vplivu poslušanja glasbe pri razvijalcih programske opreme ..	10
4.4	Skupne ugotovitve navedenih raziskav	11
5	EXPERIMENTALNA ŠTUDIJA VPLIVA GLASBE NA POČUTJE PRI DELU	11
5.1	Uporabljena metodologija.....	11
5.2	Izvedba ankete.....	12
5.3	Analiza rezultatov	13
6	DISKUSIJA	15
6.1	Interpretacija ključnih ugotovitev	15
6.2	Omejitve izvedene raziskave.....	16
6.3	Predlogi za nadaljnje raziskovanje	17
	SKLEP	18
	LITERATURA IN VIRI	18
	PRILOGA	23

KAZALO SLIK

Slika 1: Povprečno počutje med delom.....	14
Slika 2: Povprečna motivacija med delom.....	14
Slika 3: Povprečna izčrpanost zaradi dela.....	15

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik o vplivu glasbe na počutje na delovnem mestu.....	1
---	---

SEZNAM KRATIC

angl. – angleško

JDR – (angl. Job Demands-Resources); Model delovnih zahtev in virov

1 UVOD

V zadnjem času glasba na delovnem mestu vse bolj pridobiva na pomenu, saj jo delodajalci uporabljajo kot orodje za izboljšanje počutja zaposlenih in ustvarjanje prijetnega delovnega okolja. Pogosto se pojavljajo vprašanja o tem, katera glasba je najučinkovitejša za pozitivno vplivanje na delovno vzdušje in motivacijo zaposlenih. Zato je ključno razumeti vpliv različnih glasbenih zvrsti na počutje zaposlenih, v katerih okoljih je uporaba glasbe najbolj razširjena ter kakšne omejitve lahko prinaša. Na ta način se lahko bolj osredotočimo na glasbo kot orodje za izboljšanje počutja in zmanjševanje stresa v službenem okolju (Landay in Harms, 2019).

Namen te zaključne naloge je raziskati vlogo ambientalne glasbe pri ustvarjanju bolj sproščenega in motivirajočega delovnega okolja. Cilj naloge je odkriti, kako ambientalna glasba vpliva na dobro počutje zaposlenih na delovnem mestu. Analiza je bila narejena z eksperimentom v izbranem podjetju, ki se ukvarja s pakiranjem raznovrstnih izdelkov. Podjetje ima 108 zaposlenih. V okviru raziskave sem predvajal ambientalno glasbo dvajsetim zaposlenim v skladišču preko zvočnika, medtem ko je druga skupina dvajsetih zaposlenih delala brez glasbene podlage, kar je omogočilo primerjavo med obema skupinama. Skupini, ki opravljata enake naloge, sta bili med seboj izolirani. S tem sem se izognil situaciji, v kateri bi lahko udeleženci iz kontrolne skupine poslušali glasbo.

Pri pripravi zaključne naloge sem se zanašal na oba tipa podatkov: primarne in sekundarne. Teoretični del, ki se osredotoča na vpliv ambientalne glasbe na počutje zaposlenih, temelji na sekundarnih virih, ki sem jih pridobil iz različnih spletnih virov, knjig in strokovnih člankov. V drugem delu naloge, kjer analiziram rezultate lastne raziskave, sem uporabil primarne podatke, pridobljene s pomočjo ankete med zaposlenimi.

Sprva sem se osredotočil na vlogo glasbe v delovnem okolju, kjer sem pregledal njen zgodovinski razvoj skozi različna obdobja, od predindustrijske do poindustrijske dobe. V nadaljevanju sem preučil, kako glasba vpliva na počutje, motivacijo in izčrpanost, s poudarkom na psiholoških učinkih in pomenu pravilne izbire glasbe glede na vrsto delovnega okolja. Naslednji del naloge se posveča ambientalni glasbi, njenim lastnostim in vplivom. Podrobno sem raziskal njen razvoj ter preučil, kako vpliva na počutje ljudi, zlasti v kontekstu delovnega mesta. V tretjem delu sem na kratko predstavil in povzel različne raziskave, ki so se ukvarjale z vplivom glasbe na delovno vzdušje. Med temi so bile raziskave o vplivu glasbe na študentsko tesnobo pri programiranju, primer iz tekstilnega podjetja v Turčiji in raziskave o učinkih glasbe na programerje med razvojem programske opreme. Zaključni del naloge zajema povzetek ključnih ugotovitev iz raziskave, v kateri sem preučeval vpliv glasbe na delovno okolje in vedenje zaposlenih. Prav tako sem podal predloge za nadaljnje raziskave tega področja in izpostavil potrebo po nadaljnjem preučevanju glasbenega vpliva na dobro počutje, tako v službenem kot zasebnem življenju.

2 VPLIV GLASBE NA ČLOVEŠKO VEDENJE

Večji del podjetij v današnjih dneh upošteva poslušanje glasbe kot obliko sproščanja oziroma zmanjševanje stresa, kar vodi do izboljšave počutja zaposlenih. Vsako podjetje poskuša uresničiti svoje cilje in vizije z najboljšimi načini upravljanja za dolgoročno preživetje v industriji. S tem namenom današnje poslovne vodje ocenjujejo kadrovske navade, z namenom, da bi zadostili potrebam zaposlenih v upanju na izboljšanje počutja po posameznih delovnih mestih, saj to direktno vpliva na splošno delovanje podjetja. Med splošnimi dejavniki, ki vplivajo na počutje zaposlenih pogosto spregledamo redkeje omenjeno temo kot je poslušanje glasbe med delovnim procesom (Padmasiri in Dhammika, 2014).

2.1 Glasba na delovnem mestu: zgodovinski pregled

Časovna os uporabe glasbe za optimizacijo dela in počutja zaposlenih obsega štiri ključna obdobja: predindustrializacijo, industrializacijo, fordistično industrializacijo in poindustrijsko obdobje (Çınar in Ağlargöz, 2011). V nadaljevanju bom opisal, na kakšen način se je glasba uporabljala za izboljšanje delovnih aktivnosti in počutja zaposlenih v omenjenih obdobjih.

V obdobju predindustrializacije, ko so raziskave večinoma opravljali socialni zgodovinarji in folkloristi, se je glasba izražala predvsem skozi delovne pesmi. Delavci so prepevali med delom, kar je občutno vplivalo na njihovo počutje in duševno stanje. Glasba je povzročala prijetno vzdušje, na ta način so delavci premagovali stresne pogoje na delovnem mestu, posledica tega je bila tudi manjša izčrpanost, ki je pogosto spremljala težka fizična opravila na delovnih mestih. Glasba je imela spodbujevalni učinek pri medsebojnem sodelovanju in ustvarjalnemu občutku skupnosti med sodelavci. Medtem ko so ljudje skupaj peli, so postali bolj enotni, kar je zmanjševalo občutek izolacije ter s tem osamljenosti med posameznimi delavci. Ta skupna izkušnja je prinašala občutek pripadnosti in solidarnosti, kar je kljub težkim delovnim pogojem pozitivno vplivalo na duševno zdravje delavcev (Çınar in Ağlargöz, 2011).

Delovne pesmi so tudi koristile kot sredstvo za izražanje težav in žalosti delavcev. V tistem obdobju so delavci mnogokrat trpeli zaradi slabih delovnih razmer, a so imeli le malo priložnosti, da bi javno izrazili svoje skrbi. S pesmimi so lahko prenesli svoje težave, izkušnje ter čustva kar je pogosto doprineslo psihološko olajšanje in olajšalo premagovanje vsakodnevnih težav. Na ta način je glasba postala ključno orodje za izražanje upanja in solidarnosti, kar je bistveno pripomoglo k njihovem dejanskem počutju (Prichard in drugi, 2007). Sledilo je obdobje industrializacije, ki je prineslo obdobje, v katerem so stroji postali bolj in bolj pomembni pri opravljanju delovnih nalog. Z razvojem tehnologije in povečanjem porabe strojev so se delovne pesmi, ki so v preteklosti delovale kot pomemben način za usklajevanje gibov in spodbujanje sodelovanja med delavci, postopoma umaknile v ozadje.

Ta prehod je zaznamovalo prepričanje, da tišina prispeva k večji koncentraciji, kar je vodilo do prepovedi pogovorov med delavci. Čeprav je tišina v proizvodnjah ponavadi veljala za zaželeno obliko dela, so se pojavile nasprotujoče teorije, da bi lahko pomanjkanje glasbe med delom povzročilo manjšo učinkovitost delovnega procesa. Tišina, ki je postala temeljna v mnogih proizvodnih okoljih, je za delavce pomenila ne le pomanjkanje družbene komunikacije, temveč tudi izgubo tistega občutka skupnosti, ki je nekoč vladal v delovnih okoljih. Pomanjkanje glasbe je sprožilo občutke nezadovoljstva, kar je imelo neposredne negativne posledice na duševno zdravje delavcev. Slabo počutje in izguba motivacije sta postala vse bolj opazna, kar je negativno vplivalo na produktivnost (Çınar in Ağlargoğlu, 2011).

V 40-ih letih prejšnjega stoletja je svet doživel prehod v obdobje fordistične industrializacije, ki je prineslo mnoge spremembe v načinu dela in organizaciji proizvodnje. V tem času se je glasba ponovno vpeljala v delovno okolje, pri čemer so zvočni sistemi postali običajen del tovarn in pisarn. Namen te prakse je bil predvsem povečanje produktivnosti in zmanjšanje utrujenosti zaposlenih. Glasba je postala orodje, s katerim so delodajalci želeli optimizirati delovne procese in izboljšati splošno vzdušje na delovnem mestu. Večina raziskav, ki so se ukvarjale z vplivom glasbe na počutje delavcev, je bila opravljena s strani psihologov. Ugotovili so, da lahko določene vrste glasbe, kot so hitri ritmični kosi, povečajo energijo in motivacijo, medtem ko lahko umirjena glasba pomaga pri zmanjševanju stresa in izboljšanju osredotočenosti. Sociologi pa so pogosto spregledali to tematiko, čeprav bi lahko sociološke perspektive osvetlile širše družbene in kulturne kontekste, v katerih je glasba delovala kot orodje za oblikovanje delovnih izkušenj (Çınar in Ağlargoğlu, 2011).

V sodobnem poindustrijskem obdobju se je raziskovalna pozornost na vlogo glasbe v delovnem okolju opazno povečala. Na začetku so raziskovalci preučevali predvsem učinke glasbe na počutje in uspešnost zaposlenih. Vendar pa se je z razvojem te teme mišljenje raziskovalcev spremenilo. Glasba je začela pridobivati status ključnega elementa organizacijske kulture, saj je postala način za oblikovanje delovne atmosfere. Raziskovalci so začeli preučevati, kako različne glasbene zvrsti vplivajo na zaposlene v specifičnih delovnih okoljih, pri čemer so upoštevali dejavnike, kot so narava dela, struktura ekipe in celo demografski podatki zaposlenih (Çınar in Ağlargoğlu, 2011).

2.2 Pomen modela virov in zahtev dela pri razumevanju delovnega počutja in izgorelosti

Model delovnih virov in zahtev (angl. Job Demands-Resources model, v nadaljevanju JDR model) pomaga razumeti ravnotežje med delovnimi zahtevami in razpoložljivimi viri, ter pomenom tega ravnovesja na delovno zavzetost in motivacijo pri delu ter izčrpanostjo zaradi dela. Uspešno uravnavanje virov in zahtev je bistveno, saj vpliva na motivacijske procese in splošno počutje zaposlenih, ter blaži negativne posledice, kot je izčrpanost zaradi previsokih

obremenitev. Ko delovne zahteve presegajo zmožnosti zaposlenih, brez primernih virov, se povečuje tveganje za izčrpanost in izgorelost. JDR model ponuja okvir za proučevanje počutja in dolgotrajnega zdravja zaposlenih, vezanega na delovne zahteve. Motivacijski procesi se okrepijo, ko zaposleni prejemajo primerne vire, kar jim omogoča, da se bolje spopadajo z delovnimi zahtevami. Na drugi strani pa dolgotrajne visoke delovne zahteve brez ustreznih virov lahko vodijo do izčrpanosti in povečujejo tveganje za izgorelost (Demerouti in drugi, 2001). Počutje zaposlenih je tako povezano z razpoložljivimi viri; to pa je lahko glasba. Ta ima tako potencial, da zmanjša stres in poveča splošno zadovoljstvo (spodbuja motivacijske procese in zavira procese slabitve zdravja ali izčrpanosti zaradi dela). V moji raziskavi želim raziskati, kako lahko glasba kot vir vpliva na ravnotežje med delovnimi zahtevami in viri, kar vodi k boljšemu počutju in preprečuje izčrpanost.

2.3 Vpliv glasbe na počutje

Glasba ima za posameznike velik vpliv, saj je v tesni povezavi s počutjem in čustvi. Ta dva faktorja igrata ključno vlogo tudi v delovnem procesu, kjer vplivata na splošno vzdušje, počutje in medsebojne odnose med zaposlenimi. Poslušanje glasbe lahko pomaga pri izboljšanju počutja zaposlenih, kar občutno pripomore k bolj zdravemu delovnemu okolju in boljšemu vzdušju celotnega kolektiva zaposlenih (Landay in Harms, 2019). Melodije, ritmi in zvoki sprostijo predel možganov, ki je odgovoren za obdelavo žalosti, radosti in nostalgije. Glasba odklepa vrata v naš svet čustev, kar ni presenetljivo, saj podjetja zlorabljajo to moč, da ustvarijo prijetnejše delovno okolje za svoje zaposlene. Glasba tako postane eden izmed ključnih dejavnikov, ki nas lahko na subtilen način pomirja, vzbudi pozitivne občutke ali omogoči sprostitve v trenutkih napetosti (Meyer, 2019).

Pozitivno počutje ne le da prispeva k učinkovitejšemu splošnemu blagostanju, temveč tudi spodbuja kognitivno dinamičnost in izboljšano osredotočenost. Dopamin igra pomembno vlogo pri doživljanju glasbe, saj sproža prijetne občutke in izboljšuje izkušnjo poslušanja. V tem aspektu dopamin deluje kot mediator, ki nudi, da glasba postane vir užitka in zadovoljstva. Poleg tega je dopamin ključen pri ustvarjanju glasbenih pričakovanj, saj nas vodi skozi strukturo skladbe, kar prispeva k njenemu emocionalnemu učinku (Laeng in drugi, 2021).

Navzočnost katerekoli glasbe pozitivno vpliva na motiviranost, kar je dokazala študija Veale (2020) na primeru preučevanja vpliva različnih zvrsti glasbe na dobro počutje zaposlenih v delovnem okolju. Študija ugotavlja, da zaposleni, ki delajo ob prisotnosti glasbe, ne glede na zvrst, poročajo o boljšem počutju in nižjem nivoju stresa. V študiji so preizkusili več različnih zvrsti glasbe, vključno z instrumentalno, klasično in sodobno, in v vseh primerih so udeleženci pokazali boljše rezultate v primerjavi s tistimi, ki so delali v tišini. Ta raziskava dokazuje, da glasba, ne glede na njen stil ali zvrst, doprinaša k ustvarjanju bolj lahkega vzdušja, ki spodbuja prijetnejše delovno okolje. Poleg tega deluje kot most, ki povezuje

sodelavce, spodbuja občutek povezanosti in splošno pozitivno medsebojno komunikacijo med zaposlenimi, kar pomembno vpliva na boljše počutje v delovnem okolju.

2.4 Vpliv glasbe na motivacijo

Glasba ponuja številne pozitivne posledice, ki pripomorejo h krepitvi dobrega počutja. Boljše počutje vodi do večje motivacije in osredotočenosti na napredek, to pa se kaže tudi v občutku sreče. Na motivacijo navadno vplivajo tako notranji kot zunanji faktorji. Med notranje faktorje spada na primer okrepljena samopodoba, ki jo stimulira poslušanje glasbe. Zunanji dejavniki pa lahko vključujejo večjo motiviranost zaradi boljših rezultatov, ki prinesejo občutek zadovoljstva ob doseženih ciljih. To zlitje notranjih in zunanjih vplivov ima pomembno vlogo pri oblikovanju posameznikove motivacije in njegovih dosežkov (Dimitriadis in drugi, 2024).

Čustvena angažiranost, ki jo spodbujajo zvoki in melodije, povečuje željo po doseganju ciljev ter krepí notranjo motivacijo. Posamezniki ob tem občutijo večjo strast do nalog, ki jih opravljajo. Vpliv glasbe se lahko razlikuje od posameznika do posameznika, vendar je skupna značilnost, da ustvarja pozitiven občutek navdihnjenosti (Dimitriadis in drugi, 2024).

Intenzivni čustveni in telesni občutki vznemirjenja, znani kot "mravljinci," so posledica silovitega čustvenega odziva, ki ga lahko izzove glasba. Ti občutki lahko še posebej ojačajo motivacijo in povečajo zainteresiranost pri različnih dejavnostih. Na ta princip glasba ne deluje le kot ozadje, temveč nastane ključni dejavnik, ki pripomore k večji motivaciji pri opravljanju nalog (Grau-Sánchez in drugi, 2020). Glasba lahko deluje kot močan spodbujevalec pozitivnih sprememb v motivaciji. To lahko znatno poveča učinkovitost posameznika pri opravilih, saj izboljša vzdušje in deluje kot dodatna inspiracija. Poleg tega lahko glasba pomaga pri premagovanju monotonosti in rutine, kar dodatno motivira posameznike, da se lažje lotijo izzivov (Lewis in Sutton, 2011).

2.5 Vpliv glasbe na izčrpanost

Izgorelost je pogosta posledica stresa na delovnem mestu. Gre za stanje, ki ga definira psihična, čustvena in fizična izčrpanost, ki je posledica konstantnega pritiska in pomanjkanja ustreznih mehanizmov za soočanje s stresom. Posamezniki, ki se znajdejo v tem stanju, pogosto začutijo zmanjšano delovno zmogljivost in pomanjkanje zadovoljstva na delovnem mestu. Dolgotrajna neurejenost delovnega okolja, ki ne nudi dovolj podpore ali primernih prilagoditev, še dodatno poslabša stanje, kar lahko vodi do resnih zdravstvenih težav, kot so tesnoba, depresija, pa tudi fizične težave, povezane z utrujenostjo. Izgorelost ne prizadene le posameznika, ampak lahko vpliva tudi na delovno okolje, saj se zmanjšata učinkovitost in splošna dinamika delovnega tima (Maslach in Leiter, 2016). Glasba ima lahko pomemben vpliv na čustvene odzive, povezane s stresom, vključno s skrbjo, tesnobo, nemirnostjo in živčnostjo. S poslušanjem glasbe se ti negativni občutki lahko bistveno zmanjšajo, kar

pripomore k lažjemu obvladovanju stresa. Različne glasbene zvrsti lahko izzovejo različne čustvene odzive, kar daje posameznikom možnost, da najdejo ustrezne načine za soočanje s svojimi čustvi in stresnimi situacijami (Akin in Iskender, 2011). Obstajajo različne metode, ki lahko pripomorejo k obvladovanju stresa in preprečevanju izgorelosti. Ena izmed teh metod je poslušanje glasbe, ki ima dokazano pomirjujoče in sproščujoče efekte. S tem, ko pomaga pri obvladovanju stresa, lahko glasba občutno zmanjša tveganje za izgorelost, poveča zadovoljstvo na delovnem mestu in izboljša posameznikovo sposobnost spopadanja z vsakodnevnimi izzivi (Finnerty in drugi, 2022).

Po eni sistematični raziskavi in dveh meta-analizah se je izkazalo, da tako pasivno kot aktivno poslušanje glasbe prispevata k zmanjšanju stresa in izgorelosti. Ne glede na to, ali gre za uživanje v glasbi ali aktivno sodelovanje pri njenem ustvarjanju, so rezultati pokazali pozitivne učinke na obvladovanje napetosti in zmanjšanje obremenitev. Glasba se tako realizira za pomembno orodje pri soočanju s stresom ter za izboljšanje splošnega počutja in zmanjšanje simptomov izgorelosti, kar potrjujejo številne raziskave in analize (De Witte in drugi, 2020).

Sodobne nevroznanstvene raziskave so pokazale, da glasbene prakse lahko kakovostno zmanjšajo stres in posledično zmanjšajo izgorelost. Raziskave so prav tako pokazale, da glasba pripomore k zmanjšanju fizioloških odzivov, ki se povečujejo v stresnih trenutkih. Poslušanje glasbe, petje ali ustvarjanje glasbe sta povezana z zmanjšanjem fizioloških reakcij, kar se odraža v nižjih srčnih utripih in nižjem krvnem tlaku (Hodges, 2010).

2.6 Učinki glasbe na počutje

Nenehna tekmovalnost in vrednotenje samega sebe z ostalimi povečujeta nivo stresa, kar posledično destruktivno vpliva na naše dobro počutje. V takšnih kontekstih je glasba eden izmed najmočnejših konceptov vzbujanja pozitivnih čustev, saj pomaga ohranjati notranjo moč ne glede na kulturo in čas. Raziskave na področju psihologije glasbe potrjujejo globoke efekte poslušanja glasbe, saj ta predstavlja poseben kanal komunikacije, ki ima močan pozitiven učinek na naša čustva (Rana, 2018).

Glasba je lahko ekstremno učinkovita pri obvladovanju ali uravnavanju čustev in stresa v vsakodnevem življenju, saj lahko hkrati odvrne pozornost in nagovarja poslušalce na različne čustvene in kognitivne načine. Reguliranje čustev je pogosto glavni razlog, zakaj poslušamo glasbo ali gremo plesat. Glasba je potemtakem ena najstarejših metod za minimiziranje stresa (Mitchell in MacDonald, 2012).

Študija Mao (2022) pravi, da izbira umirjene glasbe s počasnim ritmom prispeva k ustvarjanju prijetnega počutja. Ta raziskava tudi trdi, da bi morala različna podjetja upoštevati potrebe svojih zaposlenih ter izbrati vrste glasbe, ki so najbolj primerne za njihovo delovno okolje. Na primer, podjetje za razvoj programske opreme bi moralo izbrati zvrst glasbe, ki zmanjšuje psihološki stres in spodbuja osredotočenost. To je na primer

sproščujoča zvrst glasbe, saj pomaga zmanjšati stres in povečati osredotočenost. Izbrana glasba ne bi smela biti rock ali rap, saj morajo programerji ohraniti občutek logike in zbranosti pri svojem delu.

Ena izmed ugotovitev, ki so jo odkrili raziskovalci je ta, da lahko glasba povzroči neznansko prijetne izkušnje pri poslušalcih in sproži proizvodnjo dopamina v možganih. To je še posebej koristno zato, ker raziskave kažejo, da ljudje z visoko stopnjo pozitivnih čustev manj zbolevajo za srčnimi boleznimi, imajo približno 18 % manjšo tveganje za smrt zaradi kakršnegakoli tehtnega razloga in se redkeje prehladijo kot ljudje s povprečno ali nizko stopnjo pozitivnih čustev. Poslušanje glasbe torej ne vpliva le na čustva, ampak lahko posredno izboljša tudi splošno fizično zdravje (Rana, 2018).

2.7 Pomembnost ustrezne izbire glasbe za delovno okolje

Prisotnost ustrezne glasbe na delovnem mestu lahko pozitivno učinkuje na počutja zaposlenih, saj spodbuja večjo zavzetost. Poleg tega krepi pozitivno vzdušje, spodbuja motivacijo ter pomaga oblikovati sproščeno, a hkrati produktivno delovno okolje, kar vodi do boljših rezultatov in večjega zadovoljstva med zaposlenimi. Glasba, ki je skladna s tipom dela, lahko pomaga k zmanjšanju stresa in preutrujenosti, kar pozitivno vpliva na splošno dobro počutje uslužbencev. Zato je ključno, da podjetja izoblikujejo fleksibilen pristop k implementaciji glasbe, ki odraža različne življenjske stile zaposlenih in naravo nalog, s čimer lahko oblikujejo bolj motivirajoče delovno okolje. Pri izbiri ustrezne glasbe na delovnem mestu je pomembno upoštevati, da različni glasbeni žanri vplivajo na zaposlene na različne načine. Hip hop s svojimi nežnimi melodijami ustvarja prijetno ozadje, ki spodbuja umirjanje in pozitivno razpoloženje. Kljub temu pa lahko monotonost nekaterih skladb privede do zmanjšanja energije, kar lahko negativno vpliva na motivacijo. Klasična glasba povečuje kognitivne sposobnosti in osredotočenost, kar je koristno pri analitičnih nalogah. Vendar pa lahko nekaterim zaposlenim deluje preveč resno ali pomirjujoče, kar lahko zmanjša dinamiko in motivacijo. V bolj dinamičnih okoljih pop glasba dviga energijo in motivacijo, kar spodbuja ustvarjalnost in pozitivno vzdušje, vendar lahko preveč vznemirljive glasbe povzroči motnje pri osredotočenju. Elektronska plesna glasba prinaša dodatno energijo, ki povečuje motivacijo ter ustvarja občutek povezanosti med zaposlenimi. Vendar pa hitri ritmi in močni basovi lahko postanejo preveč stimulativni, kar vodi do čustvene izčrpanosti. Pomembno je, da organizacijske strategije glede glasbe upoštevajo raznolikost potreb in želja delavcev, saj tako lahko ustvarijo vključujoče in produktivno delovno okolje, kjer se vsak zaposleni počuti cenjenega in motiviranega (Meyer, 2019).

3 VPLIV AMBIENTALNE GLASBE IN NJENIH ZNAČILNOSTI NA ČLOVEŠKO POČUTJE

Ambientalna glasba je žanr, ki se osredotoča na ustvarjanje posebnih tonov in atmosfer, ki poslušalca zapeljejo v edinstveno zvočno izkušnjo. Ta zvrst glasbe se običajno izogiba

klasičnim glasbenim strukturam, saj daje prednost mirnim in pomirjujočim zvokom. Ambientalna glasba v nasprotju z bolj tradicionalnimi glasbenimi žanri ne vsebuje jasno opredeljene ritmične podlage, kompozicije ali strukturirane melodije. Omogoča različne ravni poslušalske pozornosti, ne da bi pri tem vsiljevala eno samo. Hkrati je neopazna in zanimiva. Njena posebnost je uporaba plasti zvokov, ki omogočajo tako pasivno kot tudi aktivno poslušanje, pri čemer spodbujajo občutek mirnosti. Ta žanr pogosto vzbuja občutek vizualnosti, atmosfere in nevsiljivosti, kar ga dela še posebej primerne za ozadje v različnih situacijah. Prav tako izboljšuje koncentracijo in poslušalcem omogoča, da se lažje osredotočijo kljub hitremu tempu sodobnega življenja. V ambientalni glasbi se včasih vključujejo naravni zvoki kot npr. petje ptic, kar še dodatno obogati poslušalsko izkušnjo. Poleg tega se zvoki akustičnih instrumentov, kot so klavir, strune in flauta, lahko posnemajo s pomočjo sintetizatorjev, kar omogoča ustvarjanje kompleksnejših in bogatejših zvočnih tekstur (Till, 2017).

Glasnost ambientne glasbe ima pomemben vpliv na razpoloženje in doživetje ljudi. Glasnejša glasba lahko poveča občutek energičnosti, kar spodbuja večjo aktivnost. Takšno dinamično vzdušje lahko izboljša celotno izkušnjo posameznikov. Po drugi strani tišja ambientna glasba prispeva k večji sproščenosti in umirjenosti, kar omogoča, da se ljudje lažje osredotočijo ali preprosto uživajo v momentu. Razumevanje vpliva glasnosti na čustva in izkušnje je ključno za ustvarjanje primerne okolja, bodisi za sprostitev bodisi za spodbujanje aktivne udeležbe (Biswas in drugi, 2019).

Ambientalna glasba je pogosto boljša izbira, posebej v okoljih, kjer je prisotnih veliko različnih zaposlenih. Njena umirjena narava ustvarja sproščeno vzdušje, ki zmanjšuje stres in omogoča lažje osredotočanje na pogovore ter naloge. Ker ne vsebuje besed, ne moti komunikacije in ustreza širokemu spektru preferenc, kar je ključno v raznolikih ekipah. Dodatno, značilnosti ambientalne glasbe, kot so nežni ritmi in melodije, omogočajo, da jo lahko posluša vsak, ne glede na osebne glasbene preference. Tako ambientalna glasba prispeva k boljši medosebni komunikaciji in pozitivnem počutju, kar jo postavlja na vrh med glasbenimi zvrstmi za delovno okolje (Adkins, 2019).

3.1 Razvoj ambientalne glasbe

Ambientalna glasba izvira iz začetka 20. stoletja, ko je francoski skladatelj Erik Satie predstavil koncept "glasbe pohišstva", katera naj bi se zlila z okolico in služila kot nežna zvočna kulisa, brez kakršnegakoli poudarka na ritmu ali melodiji. Ta ideja je spremenila doživetje glasbe, saj je Satie želel, da bi glasba postala del vsakdanjega okolja, se zlila z njim in delovala kot nežna zvočna kulisa. Po njegovem prepričanju naj bi bila takšna glasba prisotna, a hkrati neopazna, brez kakršnegakoli opaznega poudarka na ritmu ali melodiji. Satie je verjel, da glasba ne sme biti le osredotočena na pozornost poslušalca, temveč naj služi kot ozadje, ki obogati prostor in izkušnjo tistih, ki ga doživljajo. Ta pristop je kasneje vplival na številne glasbenike in zvrsti, ki so raziskovali, kako lahko zvok sodeluje z okoljem

in ustvarja različna vzdušja. Ambientalna glasba je tako postala širok spekter zvočnih izrazov, ki naslavlja čustva in občutke, obenem pa omogočajo poslušalcu, da se potopi v svoje misli in čustva, ne da bi ga pri tem zmotili ritmični poudarki ali zapleteni melodični vzorci. Satiejev inovativni pristop je tlakoval pot nadaljnjemu razvoju ambientalne glasbe, ki se je osredotočala predvsem na oblikovanje zvočnih ozračij (Remes, 2014).

V 40-ih letih 20. stoletja je francoski skladatelj Pierre Schaeffer s svojim eksperimentalnim pristopom vpeljal tehniko manipulacije naravnih zvokov in tako pripravil teren za sodobno glasbeno produkcijo, kot sta zvočno plastenje in semplanje. Kasneje v 60-ih letih so mnogi glasbeni pionirji začeli raziskovati nove možnosti ustvarjanja glasbe. Umetniki minimalistične glasbe, kot sta ameriška skladatelja Terry Riley in Steve Reich sta prispevala k razvoju ambientalne glasbe s ponavljajočimi se vzorci in počasnimi spremembami. Nato v 70-ih letih je britanski producent Brian Eno skoval izraz "ambientalna glasba" in leta 1975 izdal album *Discrete Music*, ki je bil namenjen tihemu poslušanju. Album je bil močno navdihnjen s Satiejevimi idejami. Eno je zagovarjal, da mora biti ambientalna glasba tako zanimiva kot tudi neopazna, v primeru, da se poslušalec ne odloči nanjo osredotočiti. Nakar je s tehnološkim napredkom v 80-ih in 90-ih letih ambientalna glasba pridobila nov zagon, saj so tako računalniške naprave kot tudi tehnika semplanja postali dostopnejši. Izvajalci, kot sta Aphex Twin in The Orb, sta veliko prispevala k popularizaciji te zvrsti, še posebej v mirnih prostorih na rave zabavah, kjer je ambientalna glasba ponujala umik od glasnejših ritmov (Till, 2017).

4 RAZISKAVE O GLASBI IN DELOVNEM VZDUŠJU

Kljub dolgi zgodovini uporabe glasbe v vojaških okoljih in na ladjah ter preučevanja njenega vpliva na delo, je bilo le nekaj raziskav osredotočenih na njen vpliv v sodobnem delovnem okolju. Kljub temu, da je glasba že dolgo služila kot orodje za spodbujanje ritma, motivacije in skupinske skladnosti, so raziskovalci njen vpliv na počutje in delovno okolje sistematično začeli raziskovati šele v dvajsetem stoletju. Ena izmed raziskav je tako preučevala pisarniške delavce, ki so med delom poslušali osebno glasbo in odkrila številne prednosti, od boljše delovne učinkovitosti, večjega zadovoljstva in boljšega počutja, do zmanjšane želje po menjavi službe. Te koristi so bile še posebej opazne pri zaposlenih z manj zahtevnimi nalogami (Landay in Harms, 2019). V nadaljevanju bom predstavil tri raziskave, ki se ukvarjajo z vplivi glasbe na različne vidike delovnega in študijskega okolja.

4.1 Raziskava o vplivih glasbe na tesnoba in splošno počutje študentov med opravljanjem programerskih nalog

Študija, izvedena na Univerzi Windsor v Ontariju, je preučevala, kako poslušanje glasbe vpliva na splošno počutje študentov med opravljanjem programerskih nalog. Sodelovalo je 72 dodiplomskih študentov, ki so se udeležili tečaja "Uvod v programiranje". Sam cilj raziskave je bil pojasniti, kako različni načini poslušanja glasbe vplivajo na psihološko stanje

in razpoloženje študentov. ravno zato so bili študentje razdeljeni v tri različne skupine. Prva skupina ni poslušala glasbe, druga skupina je poslušala glasbo zgolj pred začetkom nalog ter tretja skupina je poslušala glasbo skozi celotno raziskavo (Lesiuk, 2000).

Izidi raziskave so pokazali, da tisti, ki so poslušali glasbo, so poročali o manjših ravneh stresa v primerjavi s kontrolno skupino. Najbolj izrazito zmanjšanje tesnobe je bilo opaženo takoj po začetnem poslušanju glasbe, kar nakazuje, da glasba lahko hitro vpliva na razpoloženje in sproščanje. Analiza je tudi pokazala, da je skupina s periodičnim poslušanjem dosegla najnižjim nivojem tesnobe skozi celotno trajanje naloge. Neprestano poslušanje glasbe je ustvarilo sproščeno delovno okolje, kar je omogočilo lažje soočanje z izzivi. Seveda pa glede samih uspehov pri nalogah ni bilo pomembnih razlik med skupinami, vendar so tisti, ki so poslušali glasbo ves čas, dosegli najvišje povprečne rezultate (Lesiuk, 2000).

Opravljen raziskava dokazuje, da glasba ni le prijetna spremljava, temveč tudi učinkovito orodje za izboljšanje psihološkega počutja pri opravljanju zahtevnih nalog. V sodobnem delovnem okolju, kjer je stres pogosto prisoten, je smiselno razmisliti o vključitvi glasbe v delovne procese. Tako bi lahko poslušanje glasbe postalo pomembno orodje v učnih in delovnih okoljih, kar bi pripomoglo k boljšemu počutju in večji sproščenosti med delom (Lesiuk, 2000).

4.2 Raziskava o vlogi glasbe na primeru turškega tekstilnega podjetja

Namen raziskave je bil raziskati, kako delavci dojemajo različne funkcije glasbe in njen vpliv na njihovo počutje ter delovno izkušnjo. Raziskava je bila osnovana na kvantitativni anketi, ki je bila izvedena med 150 zaposlenimi v tekstilnem podjetju v Eskişehirju v Turčiji. Pridobljeni podatki so omogočili analizo, na kateri je bilo ugotovljeno, da prisotnost glasbe pozitivno vpliva na dobro počutje zaposlenih, kar posledično povečuje njihovo zadovoljstvo in motivacijo pri delu (Çinar in Ağlargöz, 2011).

Kljub tem pozitivnim ugotovitvam so raziskovalci opazili, da izbira glasbenih zvrsti in način predvajanja pogosto nista bila prilagojena zaposlenim. Glasba se je predvajala naključno iz radia, kjer je bilo veliko različnih zvrsti. Ta omejitev je lahko zmanjšala potencialne koristi, ki bi jih prilagojena glasba lahko prinašala, saj so delavci poslušali glasbo, ki morda ni ugovajala njihovim osebnim preferencam. Raziskovalci so predlagali, da bi se uporabila glasba, ki je načeloma vsem všeč in ni preveč specifična, kar bi pripomoglo k večji ustreznosti med zaposlenimi (Çinar in Ağlargöz, 2011).

4.3 Raziskava o vplivu poslušanja glasbe pri razvijalcih programske opreme

Raziskava, ki jo je opravila skupina raziskovalcev, je preučevala učinke poslušanja glasbe na pozitivno čustveno stanje pri razvijalcih informacijskih sistemov. Trajala je pet tednov in

vključila 56 razvijalcev iz štirih različnih kanadskih podjetij. Udeleženci so bili izpostavljeni različnim glasbenim žanrom in so poročali o svojih izkušnjah ter o vplivu glasbe na njihovo razpoloženje med delom (Lesiuk, 2005).

Prva dva tedna raziskave sta pokazala postopno povečanje pozitivnega čustvenega stanja, kar lahko pripišemo temu, da so se udeleženci navadili na poslušanje glasbe tekom dela. Ko je v 3. tednu glasba prenehala, so rezultati pokazali upad pozitivnega čustvenega stanja. Ko je bilo poslušanje glasbe ponovno uvedeno v 5. tednu, so se pozitivni rezultati ponovno pojavili, kar potrjuje predpostavko, da glasba igra pomembno vlogo pri izboljševanju razpoloženja zaposlenih (Lesiuk, 2005).

Ena izmed bistvenih ugotovitev raziskave je bila, da je pozitivno čustveno stanje udeležencev občutno naraslo od preteklih meritev pred poslušanjem glasbe do meritev po poslušanju. To povečanje pozitivnega čustvenega stanja je bilo jasno vidno v vseh treh tednih, ko je bila glasba prisotna, kar je bilo statistično pomembno. Udeleženci so poročali o izboljšanem razpoloženju, kar je imelo neposreden vpliv na njihovo delovno izkušnjo (Lesiuk, 2005).

4.4 Skupne ugotovitev navedenih raziskav

Ključnega pomena je, da podjetja zaznajo vrednost, ki jo glasba prinaša v delovno okolje (Lesiuk, 2005). S predhodnim pristopom lahko podjetja z izbiro in načrtovanjem glasbe izboljšajo razpoloženje in zadovoljstvo zaposlenih, kar pozitivno vpliva na celotno delovno okolje (Çınar in Ağlargoğlu, 2011). Torej glasba je lahko več kot le ozadje, saj lahko predstavlja tudi orodje za spodbujanje pozitivnega delovnega okolja (Lesiuk, 2005). Te raziskave kažejo na trend iskanja rešitev za izboljšanje delovne izkušnje, kar bi lahko vodilo do novih strategij za bolj prijetno delovno okolje v prihodnosti. Raziskave izpostavljajo potrebo po nadaljnjem raziskovanju vpliva glasbe na počutje ter njen potencial za izboljšanje delovnih izkušenj v različnih okoljih (Lesiuk, 2000).

5 EXPERIMENTALNA ŠTUDIJA VPLIVA GLASBE NA POČUTJE PRI DELU

5.1 Uporabljena metodologija

Metodologija, ki sem jo uporabil pri izvedbi raziskave je eksperiment oziroma poskus. Ta je temelj znanstvene metode, ki je sistematično sredstvo za preučevanje sveta okoli nas. Čeprav nekateri poskusi potekajo v laboratorijih, lahko poskuse izvajamo kjerkoli in kadarkoli. Poznamo naravne, nadzorovane in terenske poskuse. Naravni poskusi, ki se imenujejo tudi kvazi-eksperimenti, vključujejo izdelavo napovedi ali oblikovanje hipoteze, kateri sledi pridobivanje podatkov z opazovanjem sistema. V naravnem poskusu spremenljivke niso nadzorovane. Nadzorovani poskusi oziroma laboratorijski poskusi so poskusi, ki običajno

potekajo v laboratorijih, vendar se jih lahko izvede tudi izven laboratorijskih omejitev. V nadzorovanem poskusu se primerja eksperimentalna skupina s kontrolno skupino. V idealnem primeru sta ti dve skupini enaki, razen ene neodvisne spremenljivke. Zadnja vrsta poskusov so terenski poskusi. Ti so lahko naravni poskusi ali nadzorovani poskusi in običajno potekajo v resničnem okolju namesto v laboratorijskih pogojih. Primer terenskega poskusa je poskus, ki vključuje žival v njenem naravnem okolju. Čeprav imajo vsi poskusi eksperimentalno skupino pa ne zahtevajo vsi kontrolne skupine. Kontrolne skupine so zlasti uporabne, če so eksperimentalni pogoji kompleksni in jih je težko izolirati. Poskusi, ki uporabljajo kontrolne skupine, se imenujejo kontrolirani poskusi (Beveridge, 2017). Vrsta poskusa, ki sem jo jaz uporabil pri svoji raziskavi, je nadzorovan poskus, saj sem med seboj primerjal eksperimentalno skupino (zaposleni, ki poslušajo glasbo) in kontrolno skupino (zaposleni, ki ne poslušajo glasbe), da sem lahko preučil vpliv, ki ga ima glasba na počutje na delovnem mestu.

Ker se v eksperimentu podatki iz eksperimentalne skupine primerjajo s podatki iz kontrolne skupine, morata biti ti dve skupini enaki v vseh pogledih, razen v enem, to je neodvisni spremenljivki. Neodvisna spremenljivka se za eksperimentalno skupino spremeni, vendar ostane enaka v kontrolni skupini. Eksperimentalna skupina je namreč testni vzorec oziroma skupina, ki je deležna eksperimentalnega postopka. Ta skupina je izpostavljena spremembam neodvisne spremenljivke, ki se testira. Zabeležene so vrednosti neodvisne spremenljivke in vpliv na odvisno spremenljivko. Poskus lahko istočasno vključuje tudi več eksperimentalnih skupin. Na drugi strani pa je kontrolna skupina tista, ki je ločena od preostalega dela eksperimenta tako, da testirana neodvisna spremenljivka ne more vplivati nanjo. To izolira učinke neodvisne spremenljivke na poskus in lahko pomaga izključiti alternativne razlage eksperimentalnih rezultatov (Bailey, 2008).

V družboslovnem raziskovanju je anketiranje eden izmed najpopularnejših načinov zbiranja primarnih podatkov. Ankete namreč temeljijo na standardiziranem vprašalniku, s pomočjo katerega lahko anketirance sprašujemo po vnaprej pripravljenih vprašanjih. Običajno je v anketnem raziskovanju uporabljen vzorec populacije, na osnovi katerega se sklepajo rezultati za celotno populacijo, včasih pa se anketa izvede kar na celotni populaciji. Poznamo več načinov anketiranja, kot so pisemsko anketiranje, klasično terensko anketiranje, anketiranje preko telefonov in anketiranje, podprto z računalniško opremo. Vzpon interneta je s seboj prinesel še dve vrsti anketiranja, to sta anketiranje po elektronski pošti in spletno anketiranje, ki je danes tudi prevladujoča oblika izvajanja anket, saj ni potrebne prisotnosti anketarja, ker gre praviloma za samo-anketiranje (Vehovar, 2023).

Pri preučevanju vpliva glasbe na počutje na delovnem mestu sem se odločil za izvedbo spletne ankete, saj menim, da je ta oblika zbiranja primarnih podatkov enostavno izvedljiva in omogoča zelo soliden pregled tako nad večjim kot tudi nad manjšim številom podatkov. Obenem sem si lahko prihranil veliko časa in posvetil ostalim aspektom priprave zaključne strokovne naloge. Pri sestavi ankete sem se zgledoval po merskih lestvicah iz raznih predhodnih raziskav različnih avtorjev (Schaufeli in drugi, 2017; Stamo-Roßnagel in

Biemann, 2012; Porath in drugi, 2012; Maslach in Jackson, 1993), vendar sem vprašanja prilagodil tako, da bolje ustrezajo potrebam moje raziskave.

5.2 Izvedba ankete

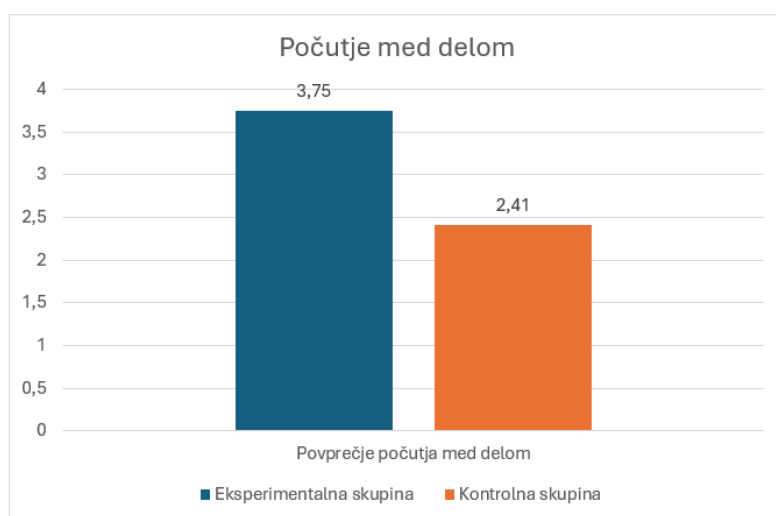
Anketo sem sestavil na spletnem mestu Google Forms, ki ponuja pregleden in urejen uporabniški vmesnik, ki omogoča poenostavljen proces sestave spletne ankete. Vprašalnik sem poslal zaposlenim, ki so bili razdeljeni na dve različni skupini. Prva skupina zaposlenih oziroma kontrolna skupina glasbe tekom izvajanja ankete ni poslušala, medtem ko jo druga skupina je. Tako sem čez 4-dnevno obdobje spremljal vpliv, ki ga ima glasba na počutje zaposlenih v izbranem podjetju in na koncu primerjal rezultate med skupinama. Celotno anketo sem priložil v priložilo.

5.3 Analiza rezultatov

Pred začetkom reševanja ankete so bili udeleženci v uvodu obveščeni o namenu raziskave in o osnovnih informacijah, kot so ime avtorja, naslov raziskave ter način zbiranja anonimnih odgovorov. Anketa je poleg demografskih podatkov (spol in starost) vsebovala 10 vsebinskih vprašanj, katere so morali anketiranci izpolnjevati vsak dan štiri dni zapored, da sem lahko temeljito meril njihovo počutje skozi časovno obdobje. Vprašanja so bila razdeljena na 3 različne sklope, in sicer na: 1. sklop – počutje med delom (vprašanja od 1 do 3), 2. sklop – motivacija med delom (vprašanja od 4 do 6) in 3. sklop – izčrpanost zaradi dela (vprašanja od 7 do 10). Prav tako so pri reševanju morali anketiranci vsak dan vnesti 2-mestno kodo, ki jim je bila dodeljena. Na tak način so anonimno reševali anketo, jaz pa sem lahko za vsakega anketiranca, s pomočjo 2-mestne kode spremljal njegovo počutje na delovnem mestu. Prav tako sta bili preučevani dve skupini anketirancev med seboj izolirani, sicer bi lahko prišlo do tega, da udeleženci iz kontrolne skupine tudi poslušajo glasbo, kar pa bi vodilo do odstopanj v podatkih. Anketo je v celoti rešilo 40 anketirancev - 20 iz kontrolne skupine in 20 iz eksperimentalne, kar je na koncu nanese na 160 izpolnjenih anket, saj so jo morali zaposleni izpolniti vsak dan po 4 dni zapored, da sem lahko spremljal njihovo počutje.

Prva slika prikazuje povprečno počutje med delom, pri čemer so anketiranci odgovarjali na tri vprašanja, ki so se nanašala na njihovo splošno počutje v obdobju od 19. 9. 2024 do 22. 9. 2024. Skupina, ki je med delom poslušala glasbo (modri stolpec), je poročala o nekoliko boljšem počutju v primerjavi s skupino, ki glasbe ni poslušala (oranžni stolpec). Povprečja sem izračunal tako, da sem seštel odgovore vsakega anketiranca za prvi sklop vprašanj (vprašanja od 1 do 3) in jih delil s številom vprašanj. Nato sem izračunal povprečje za vsako skupino posebej in to primerjavo prikazal v sliki 1.

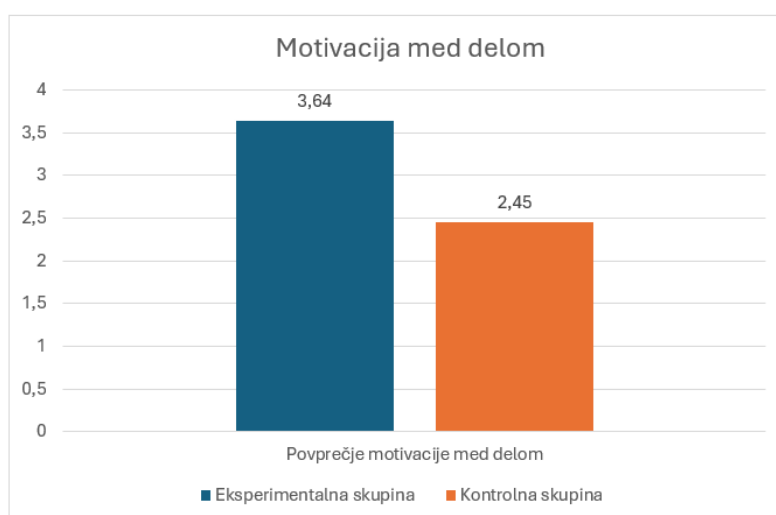
Slika 1: Povprečno počutje med delom



Vir: lastno delo.

Druga slika prikazuje povprečno motivacijo med delom, pri čemer so anketiranci odgovarjali na tri vprašanja, ki so se nanašala na njihovo splošno motivacijo v obdobju od 19. 9. 2024 do 22. 9. 2024. Skupina, ki je med delom poslušala glasbo (modri stolpec), je poročala o nekoliko boljši motivaciji od skupine, ki glasbe ni poslušala (oranžni stolpec). Povprečja sem izračunal tako, da sem seštel odgovore vsakega anketiranca za drugi sklop vprašanj (vprašanja od 4 do 6) in jih delil s številom vprašanj. Nato sem izračunal povprečje za vsako skupino posebej in to primerjavo prikazal v sliki 2.

Slika 2: Povprečna motivacija med delom

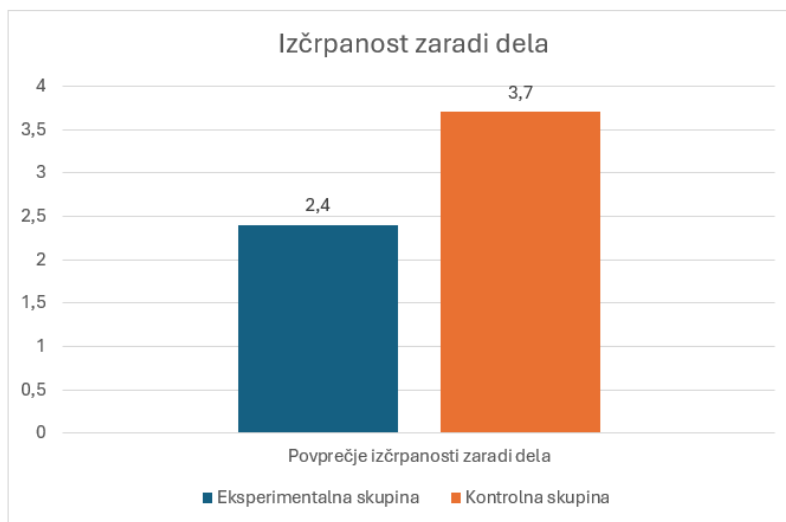


Vir: lastno delo.

Tretja slika prikazuje povprečno izčrpanost zaradi dela, pri čemer so anketiranci odgovarjali na tri vprašanja, ki so se nanašala na njihovo izčrpanost po opravljenem delu v obdobju od 19. 9. 2024 do 22. 9. 2024. Skupina, ki je med delom poslušala glasbo (modri stolpec), je poročala o manjši stopnji izčrpanosti kot skupina, ki glasbe ni poslušala (oranžni stolpec).

Povprečja sem izračunal tako, da sem seštel odgovore vsakega anketiranca za tretji sklop vprašanj (vprašanja od 7 do 10) in jih delil s številom vprašanj. Nato sem izračunal povprečje za vsako skupino posebej in to primerjavo prikazal v sliki 3.

Slika 3: Povprečna izčrpanost zaradi dela



Vir: lastno delo.

6 DISKUSIJA

6.1 Interpretacija ključnih ugotovitev

V nadaljevanju izpostavljam nekaj bistvenih ugotovitev raziskave o vplivu glasbe na počutje na delovnem mestu glede na počutje, motivacijo med delom ter izčrpanostjo zaradi dela, pri čemer je bila ena skupina udeležencev izpostavljena ambientalni glasbi, druga pa ne. Rezultati raziskave so pokazali bistvene razlike med preučevanima skupinama zaposlenih.

Udeleženci, ki so poslušali glasbo so v povprečju imeli boljše splošno počutje (3,75 za eksperimentalno skupino v primerjavi z 2,41 za kontrolno skupino), višjo motivacijo (3,64 v primerjavi z 2,45) in nižjo izčrpanost (2,4 v primerjavi z 3,7) kot tisti, ki je niso poslušali. V povprečju je glasba za 1,27 odstotne točke zvišala počutje in motivacijo zaposlenih ter za 1,3 odstotne točke znižala izčrpanost zaradi dela. Iz rezultatov lahko sklepamo, da glasba deluje kot orodje za izboljšanje počutja in motivacije, ter kot orodje za preprečevanje izčrpanosti zaradi dela. Razlika v počutju in motivaciji kaže, da lahko glasbe na delovnem mestu pripomore k boljšemu počutju zaposlenih hkrati pa to koristi zaposlovalcem, saj višja motivacija in počutje pri delu pozitivno vplivata na produktivnost (Lesiuk, 2005) in zmanjša fluktuacijo zaposlenih (Brief in drugi, 1988). Prav tako nam zmanjšana izčrpanost zaradi dela pri eksperimentalni pokaže, da poslušanje glasbe na delovnem mestu vpliva na nižjo izčrpanost zaradi dela ob koncu delavnika.

Na koncu bi rad še dodal, da predvajanje glasbe v ozadju izboljša delovno učinkovitost zaposlenih. Glasba na delovnem mestu povečuje učinkovitost osebja, ki izvajajo naloge nadzora kakovosti (Fox in Embrey, 1972). Zaposleni, ki imajo na delovnem mestu dostop do svojih najljubših pesmi, poleg povečanja njihove ravni učinkovitosti tudi redkeje razmišljajo o menjavi zaposlitve (Oldham in drugi, 1995). Podobno zaposleni, ki si sami sestavijo sezname predvajanja in poslušajo glasbo individualno, ugotavljajo, da se lažje osredotočijo in navdihnejo (Haake, 2011). Glasba na delovnem mestu ima pozitiven vpliv na produktivnost zaposlenih ne glede na naravo njihovih nalog, saj ne izboljša le uspešnosti pri relativno preprostih opravilih, temveč tudi poveča sposobnost učenja zaposlenih in izboljša delovno uspešnost pri nalogah, ki zahtevajo kreativnost in kompleksno razmišljanje (Lesiuk, 2005). Kljub temu, da večina raziskovalcev na splošno meni, da glasba služi kot koristno orodje vodenja, je pomembno opozoriti na to, da vse vrste glasbe nimajo enakega vpliva na uspešnost zaposlenih. Medtem ko en žanr (npr. pop glasba) lahko pomaga zaposlenim pri ujetju rok, lahko drugi žanr (npr. klasična glasba) optimizira zaposlene, da postanejo bolj osredotočeni na podrobnosti pri svojem delu (Davidson, 2016). Ker ne obstaja univerzalna glasba, ki ustreza vsem zaposlenim v delovnem okolju je pomembno, da vodje, razmislijo, kakšna glasba najbolj ustreza določenim nalogam in upoštevajo morebitne razlike v osebnih preferencah zaposlenih (Meyer, 2019). Menim, da lahko uvedba glasbe kot pripomočka za izboljšanje počutja postane del strategije podjetja, ki si prizadeva ohranjati dobro delovno kulturo, v kateri se zaposleni počutijo vključene, zadovoljne in cenjene.

6.2 Omejitve izvedene raziskave

Ne glede na mnoge prednosti, ki jih prinaša izvedba spletne ankete, sem pri zbiranju odgovorov vseeno naletel na nekatere omejitve, ki jih ta oblika zbiranja primarnih podatkov prinaša. Prva pomanjkljivost, ki jo izpostavljam, je nesposobnost preverjanja verodostojnosti podatkov, ki jih vnašajo anketiranci. Pri spletnih anketah je namreč težko zagotoviti, da bodo udeleženci izpolnili vprašalnik verodostojno in pri tem navedli relevantne podatke. Pričakovano je, da bodo nekateri udeleženci vprašalnik izpolnili na hitro, brez pomisleka na nepravilno podane odgovore.

Pogosto se pri izvajanju spletnih anket pojavi tudi nizka udeležba med anketiranci. Prav zaradi razširjenosti spletnih anket so ljudje postali vedno manj pripravljeni, da bi jih izpolnili. To še posebej velja v primerih, ko imajo anketiranci med izpolnjevanjem ankete slabo izkušnjo, se jim zdi tema raziskave nezanimiva oziroma dolgočasna ali pa ne razumejo pomembnosti ankete in prispevka njihovih odgovorov k raziskavi (Porter in Whitcomb, 2005). Ne glede na to, mi je s pomočjo zaposlenih v podjetju uspelo zbrati vse odgovore, da sem lahko nadaljnje analiziral podatke, četudi sem nekajkrat moral nekatere zaposlene opozoriti, naj rešijo anketo.

Pri sestavi ankete sem obenem moral paziti tudi na to, da ne bi bila preveč kompleksna oziroma predolga, saj lahko daljši in bolj zapleteni vprašalniki odvrčajo ljudi od

odgovarjanja na vprašanja, kar lahko posledično vodi do nepopolno rešenih ali celo opuščenih anket. Zaradi tega sem svojo anketo čim bolj poenostavil in se izognil vprašanjem, ki zahtevajo besedilne odgovore. Mislim, da lahko tako do neke mere zmanjšam število nedokončanih anket.

6.3 Predlogi za nadaljnje raziskovanje

Za bolj podrobno razumevanje vpliva glasbe na počutje na delovnem mestu obstaja še vrsta pristopov, ki jih v svoji raziskavi nisem upošteval. Poleg kvalitativnih metod zbiranja primarnih podatkov menim, da se je smiselno lotiti tudi kvantitativnih, ker lahko preko kombinacije teh dveh vrst metodoloških pristopov pridobimo še najbolj poglobljen prikaz vpliva glasbe na počutje na delovnem mestu. V nadaljevanju predlagam nekaj pristopov, ki se lahko upoštevajo pri nadaljnjem raziskovanju na tem področju.

Za namene obsežnejše raziskave priporočam sodelovanje s podjetji in ostalimi organizacijami, ki zaposlenim omogočajo predvajanje glasbe na delovnem mestu. V takem primeru je možna izvedba tako intervjujev kot tudi okroglih miz, pri katerih lahko predstavniki teh podjetij delijo svoje izkušnje, koristi in pomanjkljivosti glede predvajanja glasbe na delovnem mestu. Tako je mogoče pridobiti podatke o uporabi, učinkovitosti in povratnih informacij s strani zaposlenih v proučevanih podjetjih. Prav tako se lahko meritev izvaja v daljšem časovnem obdobju (npr. mesečno ali kvartalno), saj se lahko spremljajo dolgoročni trendi v počutju in motivaciji zaposlenih ter njihovega odziva na morebitne spremembe v delovnem okolju.

Nadaljnjim raziskavam predlagam tudi izvedbo poglobljenih intervjujev in fokusnih skupin, v katerih zaposleni podajajo svoja mnenja in razlage o izkušnjah z delom ob glasbi. Tako je lažje razumeti, zakaj se pojavijo določeni trendi. Prav tako je dobro, da se za dodatne vpogledе združijo rezultati ankete z ostalimi notranjimi podatki podjetja, kot sta recimo stopnja absentizma in produktivnosti ter se tako naredi še kakšna dodatna analiza.

Še ena možnost je primerjava počutja in motivacije glede na različne demografske dejavnike, kot so spol, starost, delovna doba in delovni položaj (npr. vodstveni ali operativni). Tako se lahko razkrije, ali so določene skupine anketirancev bolj izpostavljene izčrpanosti kot druge. Poleg predvajane glasbe se lahko ob tem upošteva še preostali vpliv delovnega okolja, kot so npr. pogoji dela, fleksibilnost, delovni čas, dostop do virov in podpora vodstva.

Glede na ugotovljene izzive se lahko podjetju predlagajo tudi konkretni ukrepi za izboljšanje počutja, kot so recimo programi za obvladovanje stresa, izboljšanje ergonomije delovnih mest, treningi za upravljanje s časom. Po uvedbi ukrepov se lahko izmeri vpliv teh sprememb s ponovitvijo anketne raziskave in tako oceni njihovo uspešnost.

Na koncu naj omenim še možnost uporabe regresijskih modelov ali metode za latentne spremenljivke (npr. faktorska analiza) za namen bolj poglobljenega razumevanja povezav

med različnimi spremenljivkami, kot so glasba, motivacija, delovna uspešnost in izčrpanost. Preko metod za gručenje oziroma »cluster analysis« pa se lahko identificira tudi različne segmente zaposlenih, ki doživljajo različne stopnje motivacije in izčrpanosti.

7 SKLEP

Za mojo zaključno strokovno nalogo sem preučil vpliv glasbe na počutje na delovnem mestu in na konkretnem primeru izmeril vpliv ambientalne glasbe na počutje, motivacijo in izčrpanost na delovnem mestu. Najprej sem predstavil vlogo glasbe v delovnem okolju, kjer sem se najprej osredotočil na njen zgodovinski razvoj v različnih obdobjih, od predindustrijske do poindustrijske dobe. Nato sem preučil, kakšen vpliv ima glasba na počutje, motivacijo in izčrpanost, kjer sem poudaril psihološke učinke in pomen pravilne izbire glasbe glede na vrsto delovnega okolja. V naslednjem delu naloge sem se posvetil ambientalni glasbi, njenim lastnostim in vplivom. Natančno sem raziskal njen razvoj in preučil, kako vpliva na počutje ljudi, še posebej v kontekstu delovnega mesta. V tretjem delu naloge sem na kratko predstavil in povzel različne raziskave, ki so se ukvarjale z vplivom glasbe na delovno vzdušje. Med temi so bile raziskave o vplivu glasbe na študentsko tesnobo pri programiranju, primer iz tekstilnega podjetja v Turčiji in raziskave o učinkih glasbe na programerje med razvojem programske opreme. V zaključnem delu naloge sem povzel ključne ugotovitve iz raziskave, v kateri sem preučil vpliv glasbe na delovno okolje in vedenje zaposlenih. Obenem sem podal predloge za nadaljne raziskave na tem področju in izpostavil potrebo po nadaljnjem preučevanju glasbenega vpliva na človekovo dobro počutje, tako v službenem kot tudi v zasebnem življenju. Na koncu bi še rad dodal, da predvajanje glasbe na delovnem mestu ponuja veliko možnosti za ustvarjanje bolj sproščenega in motiviranega delovnega okolja, vendar se morajo managerski vodje dobro seznaniti s svojimi zaposlenimi o njihovih potrebah oziroma preferencah glede zvrsti glasbe, ki bi jo radi poslušali na delovnem mestu. To menim zaradi visoke stopnje diverzitete v podjetjih, saj v današnjem globaliziranem svetu veliko delavcev prihaja iz različnih kultur, zato je ključno, da se predvaja glasba, ki ustreza vsem partijam. V nasprotnem primeru bi lahko vsak zaposleni poslušal svojo glasbo po svoji preferenci, če je to mogoče in da s tem ne ovira varnosti ostalih zaposlenih pri delu.

LITERATURA IN VIRI

1. Adkins, M. (2019). Fragility, noise, and atmosphere in ambient music. V M. Adkins in S. Cummings (ur.), *Music Beyond Airports: Appraising Ambient Music* (str. 119–146). University of Huddersfield Press.
2. Akin, A. in Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International online journal of educational sciences*, 3(1), 138–146.
3. Bailey, R. A. (2008). *Design of comparative experiments*. Cambridge University Press.
4. Beveridge, W. I. B. (2017). *The art of scientific investigation*. Edizioni Savine.

5. Biswas, D., Lund, K. in Szocs, C. (2019). Sounds like a healthy retail atmospheric strategy: Effects of ambient music and background noise on food sales. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 47, 37–55.
6. Brief, A. P., Burke, M. J., George, J. M., Robinson, B. S. in Webster, J. (1988). Should negative affectivity remain an unmeasured variable in the study of job stress? *Journal of applied psychology*, 73(2), 193.
7. Çınar, B. B. in Ağlargöz, O. (2011). The role of music at manufacturing organizations: an example from turkish textile industry. *International journal of Business and management studies*, 3(1), 81–90.
8. Davidson, L. (2016). *This is the kind of music you should listen to at work*. <https://www.telegraph.co.uk/education-and-careers/2016/06/02/this-is-the-kind-of-music-you-should-listen-to-at-work/>
9. De Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X. in Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health psychology review*, 14(2), 294–324.
10. Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. in Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499.
11. Dimitriadis, T., Della Porta, D., Perschl, J., Evers, A. W., Magee, W. L. in Schaefer, R. S. (2024). Motivation and music interventions in adults: A systematic review. *Neuropsychological rehabilitation*, 34(5), 649–675.
12. Finnerty, R., Zhang, K., Tabuchi, R. A. in Zhang, K. (2022). The use of music to manage burnout in nurses: a systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 36(8), 1386–1396.
13. Fox, J. G. in Embrey, E. D. (1972). Music - an aid to productivity. *Applied Ergonomics*, 3(4), 202–205.
14. Grau-Sánchez, J., Münte, T. F., Altenmüller, E., Duarte, E. in Rodríguez-Fornells, A. (2020). Potential benefits of music playing in stroke upper limb motor rehabilitation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 585–592.
15. Haake, A. B. (2011). Individual music listening in workplace settings: An exploratory survey of offices in the UK. *Musicae Scientiae*, 15(1), 107–129.
16. Hodges, D. A. (2010). Psychophysiological measures. V P. Juslin in J. Sloboda (ur.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (str. 279–308). Oxford University Press.
17. Laeng, B., Garvija, L., Løseth, G., Eikemo, M., Ernst, G. in Leknes, S. (2021). ‘Defrosting’ music chills with naltrexone: the role of endogenous opioids for the intensity of musical pleasure. *Consciousness and Cognition*, 90.
18. Landay, K. in Harms, P. D. (2019). Whistle while you work? A review of the effects of music in the workplace. *Human Resource Management Review*, 29(3), 371–385.
19. Lesiuk, T. (2000). The effect of music listening on a computer programming task. *Journal of Computer Information Systems*, 40(3), 50–57.
20. Lesiuk, T. (2005). *The effect of music listening on work performance*. <https://gwern.net/doc/psychology/music/distraction/2005-lesiuk.pdf>

21. Lewis, M. in Sutton, A. (2011). Understanding Exercise Behaviour: Examining the Interaction of Exercise Motivation and Personality in Predicting Exercise Frequency. *Journal of Sport Behavior*, 34(1).
22. Mao, N. (2022). The role of music therapy in the emotional regulation and psychological stress relief of employees in the workplace. *Journal of healthcare engineering*, 2022(1), 1–6.
23. Maslach, C. in Jackson, S. E. (1993). *Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychologists Press.
24. Maslach, C. in Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103–109.
25. Meyer, M. (2019). The power of music: Can music at work help to create more ethical organizations? *Humanistic Management Journal*, 4(1), 95–99.
26. Mitchell, L. A. in MacDonald, R. A. (2012). Music and pain: Evidence from experimental perspectives. V L. Mitchell, G. Kreutz in R. A. Macdonald (ur.), *Music, health and wellbeing* (str. 230–238). Oxford University Press.
27. Oldham, G. R., Cummings, A., Mischel, L. J., Schmidtke, J. M. in Zhou, J. (1995). Listen while you work? Quasi-experimental relations between personal-stereo headset use and employee work responses. *Journal of applied psychology*, 80(5), 547.
28. Padmasiri, M. D. in Dhammika, K. A. (2014). The effect of music listening on work performance: A case study of Sri Lanka. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 3(5), 118–121.
29. Porath, C., Spreitzer, G., Gibson, C. in Garnett, F. G. (2012). Thriving at work: Toward its measurement, construct validation, and theoretical refinement. *Journal of organizational behavior*, 33(2), 250–272.
30. Porter, S. R. in Whitcomb, M. E. (2005). Non-response in student surveys: The Role of Demographics, Engagement and Personality. *Research in Higher Education*, 46(2), 136–139.
31. Prichard, C., Korczynski, M. in Elmes, M. (2007). Music at work: An introduction. *Group & Organization Management*, 32(1), 4–21.
32. Rana, M. (2018). Role of music in the development of psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 155–158.
33. Remes, J. (2014). *Serious immobilities: Andy Warhol, Erik Satie and the furniture film*. Screen.
34. Schaufeli, W. B., Shimazu, A., Hakanen, J., Salanova, M. in De Witte, H. (2017). An ultra-short measure for work engagement. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(4), 577–588.
35. Stamov-Roßnagel, C. in Biemann, T. (2012). Ageing and work motivation: a task-level perspective. *Journal of Managerial Psychology*, 27(5), 459–475.
36. Till, R. (2017). Ambient music. V C. Partridge in M. Moberg (ur.), *Bloomsbury Handbook for Religion and Popular Music* (str. 433–435). University of Huddersfield Press.

37. Veale, R. (2020). *Do Re Mi Fa So at Work: The Influence of Background & Self-Selected Music on Employees* (diplomsko delo). California State University.
38. Vehovar, V. (2023). *Anketno raziskovanje*.
<https://www.diplomiranje.si/raziskovanje/empirija-v-druzboslovju/anketno-raziskovanje/>

PRILOGA

Priloga 1: Anketni vprašalnik o vplivu glasbe na počutje na delovnem mestu

Pozdravljeni,

sem Hasan Seadinovski, študent Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani. V svoji raziskavi za zaključno strokovno nalogo proučujem vpliv glasbe na počutje na delovnem mestu.

Vaše mnenje in izkušnje so ključnega pomena za uspešno izvedbo raziskave ter boljše razumevanje te tematike. Anketa je popolnoma anonimna, vsi zbrani podatki pa bodo obravnavani v skladu z najvišjimi etičnimi standardi.

Anketo je potrebno izpolnjevati vsak dan, in sicer štiri dni zapored. Vsak dan boste morali vnesti isto 2-mestno kodo, ki vam je bila dodeljena.

Najlepša hvala za vaš čas in sodelovanje!

Hasan Seadinovski
(Ekonomska fakulteta, Univerza v Ljubljani)

Vpišite 2-mestno številko, ki vam je bila dodeljena.

Vaš odgovor

Vpišite današnji dan.

dd. Mm. Llll

Navedite vaš spol:

- ☐ Moški
- ☐ Ženska

Navedite vašo dopolnjeno starost:

- ☐ 18 – 24 let
- ☐ 25 – 34 let
- ☐ 35 – 44 let
- ☐ 45 – 54 let
- ☐ 55 – 64 let

POČUTJE MED DELOM

1. Danes sem se v službi počutil poln energije.

- ☐ 1 – Se popolnoma ne strinjam
- ☐ 2 – Se ne strinjam

- 3 – Nevtrarno
- 4 – Se strinjam
- 5 – Se popolnoma strinjam

2. Danes se mi je delo, ki ga opravljam, zdelo polno smisla in namena.

- 1 – Se popolnoma ne strinjam
- 2 – Se ne strinjam
- 3 – Nevtrarno
- 4 – Se strinjam
- 5 – Se popolnoma strinjam

3. Danes mi je med delom čas hitro minil.

- 1 – Se popolnoma ne strinjam
- 2 – Se ne strinjam
- 3 – Nevtrarno
- 4 – Se strinjam
- 5 – Se popolnoma strinjam

MOTIVACIJA MED DELOM

4. Kako motiviran bi rekel, da si bil danes za svoje delo?

- 1 – Sploh nisem bil motiviran
- 2 – Bil sem zelo malo motiviran
- 3 – Bil sem srednje motiviran
- 4 – Bil sem precej motiviran
- 5 – Bil sem izjemno motiviran

5. Danes sem se v službi počutil budno in zbrano.

- 1 – Se popolnoma ne strinjam
- 2 – Se ne strinjam
- 3 – Nevtrarno
- 4 – Se strinjam
- 5 – Se popolnoma strinjam

6. Danes sem se veselil novega dne.

- 1 – Se popolnoma ne strinjam
- 2 – Se ne strinjam
- 3 – Nevtrarno
- 4 – Se strinjam

- 5 – Se popolnoma strinjam

IZČRPAKOST ZARADI DELA

7. Danes sem se počutil čustveno izčrpano zaradi svojega dela.

- 1 – Se popolnoma ne strinjam
- 2 – Se ne strinjam
- 3 – Nevtrarno
- 4 – Se strinjam
- 5 – Se popolnoma strinjam

8. Danes sem se ob koncu delovnega dne počutil izčrpano.

- 1 – Se popolnoma ne strinjam
- 2 – Se ne strinjam
- 3 – Nevtrarno
- 4 – Se strinjam
- 5 – Se popolnoma strinjam

9. Danes, ko sem vstal sem se počutil utrujeno, da sem se moral soočiti še z enim dnevom v službi.

- 1 – Se popolnoma ne strinjam
- 2 – Se ne strinjam
- 3 – Nevtrarno
- 4 – Se strinjam
- 5 – Se popolnoma strinjam

10. Danes sem se počutil izgorelo zaradi svojega dela.

- 1 – Se popolnoma ne strinjam
- 2 – Se ne strinjam
- 3 – Nevtrarno
- 4 – Se strinjam
- 5 – Se popolnoma strinjam