

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE

**NAKLONJENOST ZAPOSLENIH DO AKTIVNE PISARNE IN
MOŽNOSTI NJENE IMPLEMENTACIJE V PODJETJU LINEA
MEDIA**

Ljubljana, junij 2025

ŠPELA ŠKET

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Špela Šket, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Naklonjenost zaposlenih do aktivne pisarne in možnosti njene implementacije v podjetju Linea Media, pripravljenega v sodelovanju z mentorico red. prof. dr. Alenko Slavec Gomezel

IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravila 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 poskrbela, 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 plagiatstvo – 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 plagiatstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobila vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označila;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnala v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobila 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, ne izključno, 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 prek 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 preverila verodostojnost informacij, ki izhajajo iz zapisov na podlagi uporabe orodij umetne inteligence.

V Ljubljani, dne 24.6.2025

Podpis študentke:



POVZETEK

Zaključna naloga proučuje naklonjenost zaposlenih konceptu aktivne pisarne v podjetju Linea Media in možnosti za njeno uvedbo. Teoretični del zajema pregled promocije zdravja na delovnem mestu, razvoj pisarniških prostorov in značilnosti aktivnih pisarn. V empiričnem delu je izvedena kvalitativna raziskava z intervjuji, ki kažejo visoko podporo zaposlenih uvedbi dvižnih miz, aktivnih odmorov, boljše ergonomske opreme in biofilnih elementov. Kljub določenim izzivom večina zaposlenih spremembe vidi kot pozitivne, če so te strateško podprte. Naloga predlaga praktične smernice za podjetje, kako učinkovito izboljšati delovne pogoje, zdravje in zadovoljstvo zaposlenih ter dolgoročno prispevati k trajnostnemu razvoju organizacije.

KLJUČNE BESEDE: aktivna pisarna, biofilna zasnova, prilagodljiva pisarna, aktivna delovna postaja, Linea Media.

CILJI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

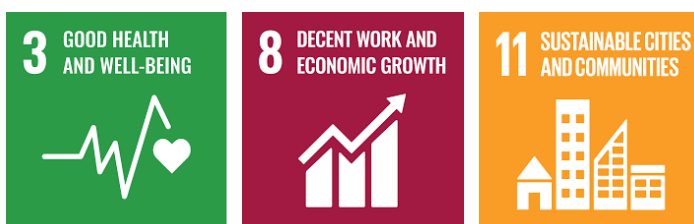


ABSTRACT

The final thesis examines employees' attitudes toward the concept of the active office at the company Linea Media and explores the possibilities for its implementation. The theoretical part provides an overview of workplace health promotion, the evolution of office spaces, and the characteristics of active offices. The empirical part consists of a qualitative study based on interviews, which reveal strong employee support for the introduction of adjustable standing desks, active breaks, improved ergonomic equipment, and biophilic elements. Despite certain challenges most employees view the changes positively, provided they are strategically supported. The thesis offers practical guidelines for the company on how to effectively enhance working conditions, employee health, and satisfaction, while also contributing to the organization's sustainable development in the long term.

KEYWORDS: active office, biophilic design, activity-based flexible offices, active workstations, Linea Media.

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



KAZALO

1	UVOD	1
2	PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU	2
3	ZGODOVINSKI RAZVOJ PISARN	3
4	AKTIVNE PISARNE.....	4
4.1	Biofilna zasnova aktivnih pisarn	4
4.2	Prilagodljive pisarne, zasnovane na dejavnostih	5
4.3	Aktivne delovne postaje.....	7
5	AKTIVNI KRATKI ODMORI IN ZDRAVA PREHRANA V POVEZAVI S FIZIČNIM ZDRAVJEM.....	9
6	EMPIRIČNI DEL	11
6.1	Predstavitve raziskovalnega instrumenta.....	11
6.2	Opis podjetja Linea Media.....	11
6.3	Opis zbiranja podatkov in vzorca	12
6.4	Opis obdelave podatkov	12
6.5	Interpretacija rezultatov raziskave	12
6.5.1	Prednosti dobrega fizičnega zdravja na delovnem mestu.....	13
6.5.2	Problem dolgotrajnega sedenja na delovnem mestu.....	14
6.5.3	Naklonjenost zaposlenih v podjetju Linea Media konceptu aktivne pisarne.....	15
6.5.4	Negovanje in izboljšanje fizičnega zdravja zaposlenih v podjetju Linea Media	18
6.6	Omejitve raziskave in priložnosti za prihodnje raziskave	20
7	SKLEP.....	20
	SEZNAM KLJUČNE LITERATURE	22
	LITERATURA IN VIRI	22
	PRILOGE.....	1

KAZALO SLIK

Slika 1:	Primer biofilne pisarne	5
Slika 2:	Prikaz pravilne drže med sedenjem.....	8
Slika 3:	Dejavniki pri izbiri kraja za kosilo glede na spol.....	10

Slika 4: Problem dolgotrajnega sedenja	15
Slika 5: Predlogi za izboljšavo v podjetju Linea Media.....	19

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Predstavitev vzorca.....	1
Priloga 2: Protokol za intervju	2
Priloga 3: Intervju 1.....	4
Priloga 4: Intervju 2.....	9
Priloga 5: Intervju 3.....	13
Priloga 6: Intervju 4.....	17
Priloga 7: Intervju 5.....	21
Priloga 8: Intervju 6.....	25
Priloga 9: Intervju 7.....	29
Priloga 10: Intervju 8.....	33
Priloga 11: Intervju 9.....	37
Priloga 12: Intervju 10.....	41
Priloga 13: Prednosti dobrega fizičnega zdravja na delovnem mestu.....	45
Priloga 14: Izzivi pri implementaciji aktivnih odmorov	46
Priloga 15: Mnenja intervjuvancev glede naravne svetlobe in rastlin	47
Priloga 16: Izzivi pri implementaciji biofilnih pisarn	48
Priloga 17: Aktivne delovne postaje, ki temeljijo na dejavnostih in mnenje intervjuvancev	49

SEZNAM KRATIC

angl. – angleško

AFO – (angl. Activity-based flexible offices); prilagodljiva pisarna, ki temelji na dejavnostih

CO₂ – ogljikov dioksid

USD – (angl. United States dollar); ameriški dolar

1 UVOD

Motivacijo za raziskovalno delo sem dobila z začetkom dela v podjetju Linea Media, kjer sem opazila številne izzive, povezane z delovnimi navadami in njihovim vplivom na zdravje zaposlenih. Delo v pisarni pogosto zahteva dolgotrajno sedenje, kar lahko ima resne negativne posledice za fizično in psihično zdravje zaposlenih. Pomanjkanje gibanja in neredni odmori za razgibavanje prispevajo k težavam, kot so bolečine v hrbtu, zmanjšana fizična kondicija in povečan stres (Wallmann-Sperlich in drugi, 2019).

Zaradi teh ugotovitev sem se odločila raziskati učinkovite rešitve za spodbujanje bolj zdravih delovnih navad v pisarniškem okolju. Menim, da bi morali delodajalci več pozornosti nameniti fizičnemu zdravju zaposlenih, še posebej v podjetjih, kjer delo večinoma poteka sede. Zaradi navedenih izzivov se v tej zaključni strokovni nalogi osredotočam na enega izmed pristopov k promociji zdravja na delovnem mestu – koncept aktivne pisarne. Gre za sodoben način oblikovanja delovnega okolja, ki spodbuja gibanje in zmanjšuje negativne učinke dolgotrajnega sedenja (Wallmann-Sperlich in drugi, 2019).

Namen zaključne strokovne naloge je podjetju Linea Media predstaviti naklonjenost zaposlenih konceptu aktivne pisarne. Prav tako je namen predlagati načine za implementacijo aktivne pisarne v podjetje Linea Media.

Cilji zaključne strokovne naloge so:

- pregled obstoječe literature o aktivnih pisarnah in vplivu na zdravje zaposlenih,
- izvedba raziskave o naklonjenosti zaposlenih v podjetju Linea Media konceptu aktivne pisarne,
- predstavitev predlogov za uvedbo aktivnih pisarn v podjetju Linea Media.

Raziskovalna vprašanja so:

- Katere so prednosti dobrega fizičnega zdravja na delovnem mestu?
- Kako zaposleni v podjetju Linea Media dojemajo problem dolgotrajnega sedenja na delovnem mestu ter v kolikšni meri so seznanjeni z morebitnimi negativnimi posledicami teh dejavnikov za zdravje?
- Kakšna je naklonjenost zaposlenih v podjetju Linea Media konceptu aktivne pisarne?
- Kako negovati in izboljšati fizično zdravje zaposlenih v podjetju Linea Media?

V empiričnem delu naloge je bila uporabljena kvalitativna raziskovalna metoda, in sicer polstrukturirani intervju, ki omogoča poglobljeno razumevanje stališč zaposlenih do koncepta aktivne pisarne. Z dovoljenjem sodelujočih so bili vsi intervjuji zvočno posneti, kar je zagotovilo zanesljivost nadaljnje analize. Za kodiranje odgovorov in identifikacijo ključnih tematskih vzorcev sem uporabila spletno orodje Taguette, ki omogoča sistematično kvalitativno analizo besedil.

Zaključna strokovna naloga je razdeljena na teoretični in empirični del. Teoretični del se začne z opredelitvijo promocije zdravja na delovnem mestu in zgodovinskim razvojem pisarn, nato pa analizira koncept aktivne pisarne, pri čemer se osredotoča na tri ključne značilnosti: biofilno zasnovo, prilagodljive pisarne, zasnovane na dejavnostih, in aktivne delovne postaje. Sledi poglavje o pomenu aktivnih kratkih odmorov in zdrave prehrane, kjer so obravnavani dejavniki, ki vplivajo na fizično zdravje zaposlenih.

Empirični del predstavlja metodologijo raziskave, vključno z raziskovalnim instrumentom, značilnostmi podjetja Linea Media, opisom vzorca in obdelavo podatkov. V osrednjem delu empiričnega poglavja je podana interpretacija rezultatov, razdeljena glede na posamezna raziskovalna vprašanja. Naloga se zaključi z opredelitvijo omejitev raziskave ter priložnosti za nadaljnje raziskovanje, sledijo sklepne ugotovitve in praktična priporočila za implementacijo aktivne pisarne v podjetju.

2 PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Promocija zdravja na delovnem mestu je koncept, ki se osredotoča na izboljšanje fizičnega in psihičnega zdravja zaposlenih ter dobrega počutja. Ta koncept je zakonsko določen v Zakonu o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1), Ur. l. RS, št. 43/2011. V 6. členu ZVZD-1 je določeno, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu. Promocija zdravja na delovnem mestu zagotavlja aktivnosti, ki jih delodajalci izvajajo, da krepijo zdravje svojih zaposlenih. Promocija zdravja na delovnem mestu mora biti namenjena vsem zaposlenim ne glede na funkcijo in položaj; samo na tak način je mogoče zagotoviti enake možnosti za izboljšanje zdravja celotne organizacije (Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, 2015).

Ključne koristi, ki jih promocija zdravja na delovnem mestu prinaša zaposlenim, so: boljše fizično in psihično zdravje, večja motivacija in zadovoljstvo na delovnem mestu, boljša varnost, saj se z dobrim fizičnim in psihičnim počutjem zmanjša tveganje za poškodbe. Prav tako pa pristop promocije zdravja na delovnem mestu prinaša koristi za delodajalce. Nekatere izmed koristi so zmanjšanje bolniških odsotnosti, povečanje produktivnosti zaposlenih in s tem dobička, izboljšanje ogleda organizacije in privabljanje kakovostnega kadra (Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, brez datuma).

V današnjem času je problematika zdravja na delovnem mestu visoka, razlogov za to je več, saj zaposleni preživijo veliko časa na delovnih mestih, kjer je pretežno sedeče delo in ne posvečajo svojega časa gibanju in zdravim obrokom, dodatno pa na njihovo zdravje vpliva tudi stres v službi. Zaradi teh stvari zaposleni pogosto zbolijo, zato imamo v Sloveniji visoko bolniško odsotnost, ki podjetju povzroča stroške. V povprečju je bila bolniška odsotnost v letu 2023 na zaposlenega 19 dni, kar predstavlja 5,97 %, to je več kot leta 2014, ko je bolniška odsotnost z dela predstavljal 3,8 %. Podatki kažejo, da se bolniška odsotnost vsako leto povečuje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2022).

Ko govorimo o promociji zdravja na delovnem mestu, se delodajalci pogosto odločajo za uvedbo ukrepov, kot so (Proper in Van Oostrom, 2019):

- organizirani fitnes programi za zaposlene,
- programi za opuščanje slabih navad, kot je kajenje,
- skrb za zdravo prehrano,
- pogovori s strokovnjaki za povečanje psihičnega zdravja,
- uvedba aktivnih pisarn, ki zmanjšuje negativne učinke sedenja.

3 ZGODOVINSKI RAZVOJ PISARN

Koncept pisarne se je čez čas razvijal. Na to so vplivali tehnološki razvoj, ekonomski dejavniki in vplivi različnih družb. V poznem 19. in zgodnjem 20. stoletju so bili pisarniški prostori slabo strukturirani, z neustrezno osvetlitvijo in hierarhično strukturo, zato so pisarniški prostori bolj spominjali na proizvodni obrat kakor na urejeno pisarno. Nato so ameriške izkušnje začele poudarjati učinkovitost in produktivnost, ki jo je podkrepilo uvajanje znanja vodenja. V sredini 20. stoletja so se pojavili novi pisarniški pogledi, kot so prilagodljive in mobilne delovne prakse. Čeprav ti koncepti sprva niso bili v ospredju, so postavili temelj za razvoj konceptov, ki jih poznamo danes (Parker in Jeacle, 2019).

Pomembno vlogo pri razvoju pisarn je imela energetska kriza v 70. letih 20. stoletja. Podjetja je spodbudila, da se osredotočajo na energetsko učinkovitost in optimizacijo delovnih prostorov, kar je vodilo v razvoj zgradb. Predvsem se je odražala v tem, da so podjetja začela gledati na funkcionalnost prostorov, varnost in stroškovno učinkovitost (Niezabitowska in Winnicka-Jasłowska, 2011).

Proti koncu 20. stoletja so postale poslovne stavbe simbol tehnološkega napredka. Hiter razvoj pisarniške tehnologije in vpliv globalizacije sta od podjetij zahtevala, da so začela z uvajanjem prilagodljivih pisarn in skupnih prostorov, zaradi česar se je pojavila potreba po mobilnosti in sodelovanju. V naslednjih letih so se začele uvajati mobilne pisarne, brezpapirna okolja in prilagodljiva delovna mesta. Do konca 20. stoletja so postale poslovne stavbe simbol modernosti in tehnološkega napredka. Globalizacija in hiter razvoj tehnologije sta zahtevala načrtovanje pisarn, učinkovito delovanje, stroškovno učinkovitost in osredotočanje na zaposlene in njihovo fizično ter psihično zdravje (Rassia, 2017).

V zadnjih letih so se podjetja začela osredotočati na zaposlene in njihovo produktivnost ter dobro počutje v poslovnem okolju. Zaradi te ozaveščenosti se je povečalo zanimanje za aktivne pisarne, ki spodbujajo gibanje in dobro počutje zaposlenih. Prav tako narašča ozaveščenost o pomenu ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem ter pravice do odklopa, kar vpliva na sodobne strategije upravljanja delovnih prostorov (Parker in Schmitz, 2022).

Zgodovinski razvoj aktivnih pisarn poudarja nenehno prilagajanje delovnih prostorov potrebam organizacij in zaposlenih. Od znanstvenih načel upravljanja v začetku 20. stoletja do fleksibilnih in mobilnih pisarniških konceptov v zadnjih desetletjih je razvoj pisarn zaznamovan s prizadevanji za večjo učinkovitost, prilagodljivost in dobro počutje zaposlenih. Razumevanje teh sprememb omogoča boljše načrtovanje prihodnjih pisarniških rešitev, ki bodo ustrezale hitro spreminjajočim se delovnim zahtevam (Niezabitowska in Winnicka-Jasłowska, 2011).

4 AKTIVNE PISARNE

Aktivne pisarne so koncept delovnih prostorov, ki je zasnovan tako, da spodbujajo telesno aktivnost zaposlenih, zmanjšujejo število ur sedenja, spodbujajo gibanje in interakcijo, izboljšujejo počutje zaposlenih ter jih spodbudijo, da skrbijo za svoje zdravje. Cilj aktivnih pisarn je izboljšati fizično in psihično zdravje zaposlenih, saj je v nasprotnem primeru s tem povezanih več različnih zdravstvenih težav, kot so povečana telesna teža, povečan krvni tlak in bolezni srca (Wallmann-Sperlich in drugi, 2019). Aktivne pisarne imajo tri ključne značilnosti, in sicer biofilno zasnovo, prilagodljive pisarne, zasnovane na dejavnostih (angl. activity-based flexible offices – v nadaljevanju AFO), in aktivne delovne postaje.

4.1 Biofilna zasnova aktivnih pisarn

Biofilna zasnova aktivnih pisarn temelji na konceptu biofilnega oblikovanja, kar pomeni, da v poslovne prostore prinaša elemente narave, kot so rastline, naravna svetloba (ki jo pridobimo z velikimi okni in strešnimi okni) in vodni elementi (vaze in akvariji). Gre za koncept, ki združuje naravo in arhitekturo, kar povečuje dobro počutje zaposlenih in ustvarja trajnostno delovno okolje (De Burca, 2023). Ker v sedanjem sodobnem času preživimo veliko časa v zaprtih prostorih, nam biofilne pisarne omogočajo, da lahko naravo prinesemo tudi v zaprte prostore, kot so pisarne, domovi in hoteli. To lahko dosežemo tako, da v poslovnih prostorih uporabljamo naravne materiale, kot je les, imamo veliko naravne svetlobe, prav tako pa lahko v poslovne prostore namestimo veliko zelenja in žive stene, kot je prikazano na sliki 1 (Baraga, brez datuma).

Biofilne pisarne vplivajo na psihično zdravje, saj zelenje, naravni materialni in veliko svetlobe zmanjšujejo stres in prispevajo k boljšemu splošnemu počutju, prav tako pa nam lahko tako zasnovani prostori pomagajo pri povečanju koncentracije, zmanjševanju utrujenosti in povečanju ustvarjalnosti. Na to tematiko so naredili tudi študijo, kjer so imeli 100 udeležencev, ki so bili po izpostavljenem stresu naključno razporejeni v štiri različne pogoje: navadno delovno okolje, okolje z notranjimi zelenimi površinami, okolje z zunanjim pogledom in kombinacija okolja z zunanjim pogledom in notranjimi zelenimi površinami. Ugotovili so, da se je udeležencem v biofilnem okolju zmanjšala tesnoba, hitreje znižal krvni tlak in umiril srčni utrip (Yin in drugi, 2020).

Ena izmed ključnih značilnosti biofilnih pisarn je vpliv na fizično zdravje. Notranje zelene rastline, prezračevanje in naravni materiali prispevajo k boljši kakovosti zraka v pisarnah. Rastline in naravni materiali zmanjšujejo onesnaženost zraka, ki ga oddajajo sintetični materiali in naprave, prav tako pa rastline zmanjšujejo prisotnost ogljikovega dioksida (v nadaljevanju CO₂), ki nastane pri izdihanem zraku. Rastline CO₂ uporabijo za fotosintezo, pri kateri nastaja kisik, kar pomeni, da rastline pozitivno vplivajo na dihalo. Biofilna zasnova pisarn vpliva tudi na vid zaposlenih, saj je zasnovana tako, da vključuje veliko naravne svetlobe, ki pride v pisarno skozi velika okna in strešna okna, kar zmanjša naprezanje oči. Prav tako preprečuje suhost oči, kar pozitivno vpliva na zmanjšanje glavobolov, ki so pri delu v zaprtih prostorih pogosto prisotni (Gray in Birrell, 2014).

Slika 1: Primer biofilne pisarne



Vir: Sharp (2024).

Ključen izziv, da bi podjetja prepoznala prednosti biofilne zasnove pisarn, je pomanjkanje ozaveščenosti o njenih koristih. Pomanjkanje izobraževanja na tem področju lahko vodi do odpora pri uvajanju tega koncepta, saj se začetni vložki morda zdijo visoki v primerjavi s takojšnjimi finančnimi koristmi. Zaradi tega se lahko investitorji odločijo, da sredstva usmerijo drugam, kjer pričakujejo hitrejši donose (Department of Building Economics, University of Moratuwa, Sri Lanka in drugi, 2024). Dolgoročne študije pa kažejo, da biofilne zasnove pisarn vplivajo na zmanjšanje bolniške odsotnosti. Univerza v Oreganu je pokazala, da si zaposleni s pogledom na naravo in notranjimi rastlinami v povprečju vzamejo 16 % manj bolniške odsotnosti, kar podjetju prihrani do 41.000 ameriških dolarjev (angl. United States dollar, v nadaljevanju USD) na leto, če je v podjetju 100 zaposlenih. Prav tako je bila izvedena študija podjetja Herman Miller in Bank of America Tower v New Yorku, ki dokazuje, da lahko biofilno zasnovane pisarne povečajo produktivnost zaposlenih za 6–7 %, kar pri podjetju s 1.000 zaposlenimi pomeni letni prihranek do 3,9 milijona USD (Watson in Knop, 2012).

4.2 Prilagodljive pisarne, zasnovane na dejavnostih

Druga značilnost aktivne pisarne je koncept, ki temelji na dejavnostih. Ta koncept stremi k večji prilagodljivosti in sodelovanju na delovnem mestu, kar poskuša doseči z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak imajo različne delovne prostore, ki so prilagojeni različnim delovnim nalogam (Zamani in Gum, 2019). Poleg te

značilnosti so za koncept, ki temelji na dejavnosti, značilne delovne mize, ki niso standardno razporejene. Delovne mize lahko uporabljajo vsi zaposleni, kar omogoča, da svoje delo opravljajo kjerkoli, odvisno od njihovih potreb tisti dan in sodelavcev, s katerimi morajo sodelovati v primeru timskega dela. Ta ureditev spodbuja souporabo miz, kar ne povečuje le sodelovanj in komunikacije med zaposlenimi, temveč tudi krepi medsebojne interakcije, saj se ljudje dnevno srečujejo z različnimi sodelavci in imajo več priložnosti za izmenjavo idej in znanj (Babapour Chafi in Rolfö, 2019). Poleg tega souporaba delovnih miz pripomore k bolj učinkoviti rabi pisarniškega prostora, saj podjetja potrebujejo manj delovnih površin, kar zmanjšuje stroške najema in vzdrževanja prostorov (Zamani in Gum, 2019).

Prilagodljive pisarne, zasnovane na dejavnostih, ponujajo odprte prostore, ki se med seboj razlikujejo in prilagajajo različnim vrstam dela. Na primer, če morajo opraviti delo, ki zahteva visoko koncentracijo ali več tišine za komunikacijo prek klica, lahko izberejo mirnejši kotiček pisarne, medtem ko lahko za delo, ki vključuje sodelovanje in komunikacijo s sodelavci, izberejo skupne delovne mize ali odprte prostore, kjer so bližje drugim zaposlenim. V primeru, da mora sodelovati večje število ljudi, imajo projektne sobe za sodelovanje, za namene neformalnega ali bolj sproščenega druženja pa salone za kavo (Jang in drugi, 2021).

V nekaterih podjetjih, ki so sprejela ta koncept, je na voljo tudi sistem rezervacije delovnih miz. To pomeni, da lahko zaposleni vnaprej rezervirajo mizo, če vedo, da jo bodo potrebovali za določen projekt ali sestanek. Takšen sistem še dodatno povečuje fleksibilnost dela, saj omogoča, da si zaposleni vnaprej zagotovijo ustrezen delovni prostor glede na svoje potrebe. Na ta način je mogoče zagotoviti, da imajo vsi zaposleni dostop do delovnih mest, kadar jih potrebujejo, hkrati pa se ohranja načelo prilagodljivosti in souporabe prostora (Babapour Chafi in Rolfö, 2019).

Pri uvedbi prilagodljivih pisarn, zasnovanih na dejavnosti, se v fazi uvajanja lahko pojavijo nekateri izzivi. Ena izmed glavnih težav se lahko pojavi pri podjetjih, ki nimajo dobro urejene organizacijske klime, saj so aktivne pisarne zasnovane kot odprti prostori, kar jih prisili v več interakcije. V pisarnah, kjer je slaba organizacijska klima, lahko to privede do več konfliktov in nestrinjanj. Prav tako lahko to poveča nezadovoljstvo zaposlenih v podjetju, saj lahko čutijo pomanjkanje zasebnosti in zaznavajo povečan hrup v pisarnah. Ti dejavniki lahko zmotijo delo zaposlenih, ki imajo posamezne naloge, in zahtevajo veliko koncentracije. Na drugi strani pa podjetja, ki imajo dobro organizacijsko klimo, nimajo težav z uvajanjem pisarn, zasnovanih na dejavnosti, saj so zaposleni vajeni timskega sodelovanja, znajo reševati konflikte in brez težav komunicirajo med seboj ter skupaj opravljajo naloge (Öhrn in drugi, 2021).

Če želi podjetje uvesti aktivno pisarno, potrebuje dobro digitalno podporo, kot so dobra brezžična omrežja in prenosniki, to je potrebno, ker zaposleni pogosto menjujejo delovne lokacije. V praksi to pomeni, da so vsi zaposleni v podjetju opremljeni s pametnimi telefoni in prenosnimi računalniki. Prenosni računalniki omogočajo nemoteno delo kjerkoli v pisarni,

saj prenosniki in mobilni telefoni omogočajo dostop do vseh potrebnih dokumentov in programov ne glede na to, kje se nahajajo. Prav tako pa zaposleni niso vezani na vtičnice in je taka tehnologija lahko prenosljiva (Zamani in Gum, 2019).

4.3 Aktivne delovne postaje

Tretja značilnost aktivnih pisarn so aktivne delovne postaje, ki so zasnovane z namenom, da izboljšajo zdravstveno stanje zaposlenih s tem, da spodbujajo telesno aktivnost med delovnim časom. Študija Mazzotta in drugi (2018) je pokazala, da pisarniški delavci več kot 60 % dneva preživijo v sedečem položaju, kar ima negativne posledice za telesno zdravje (Kugathasan in drugi, 2018). Poleg tega je dokazano, da dolgotrajno sedenje, zlasti več kot šest ur na dan, povečuje tveganje za razvoj depresije. Aktivnosti med delovnim časom zmanjšujejo možnost nastanka kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen in debelost. Prav tako pa aktivne delovne postaje z ergonomsko oblikovanimi elementi optimizirajo držo telesa in spodbujajo pravilno sedenje (Torbeyns in drugi, 2014).

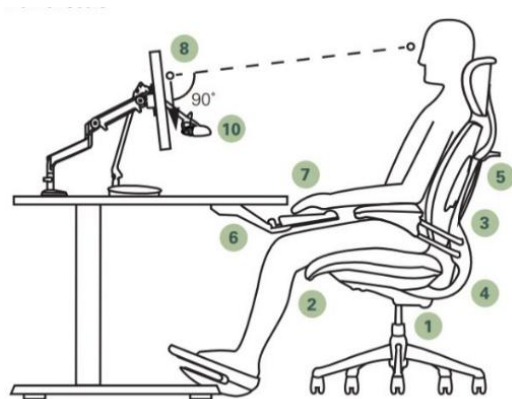
Aktivne delovne postaje, kot so stoječe mize, mize s tekalnimi stezami in kolesarske delovne postaje, so namenjene zmanjševanju sedečega dela. Stoječe delovne postaje imajo dvižne mize, ki delavcem omogočajo, da delajo stoje ali sede. Tekaške delovne postaje so podobne stoječim delovnim postajam, razlika je v tem, da se pod mizo nahaja tekaška steza, ki zaposlenim omogoča, da med delom hodijo. Kolesarske delovne postaje zajemajo mize, ki imajo pod mizo manjše sobno kolo, kar omogoča, da zaposleni med delom kolesarijo (Dupont in drugi, 2019).

Pomembno vprašanje, ki si ga postavljajo direktorji podjetij, je, kako aktivne delovne postaje vplivajo na produktivnost zaposlenih. V pisarnah Protégez-Vousa so zaposlenim omogočili aktivne delovne postaje. 61 % zaposlenih je poročalo, da so bili bolj produktivni, 50 % jih je imelo manj mišično skeletnih bolečin in boljšo držo. Prav tako pa so poročali, da so nekatere stvari omejevale njihovo uporabo stoječih miz, kot so neprimerna obutev, prestavljanje miz iz sedečega v stoječi položaj, dela, ki zajemajo koncentracijo, in seljenje z ene mize na drugo, ker ni bilo povsod dvižnih miz. Da bi podjetje v prihodnje imelo čim manj težav z implementacijo aktivnih delovnih postaj, so poiskali tudi rešitve, kako čim bolj zmanjšati neprijetne situacije. Ugotovili so, da je treba upoštevati delovne kontekste in imeti poseben računalniški program, nameščen samo na stoječih mizah. S tem bi spodbujali uporabo stoječih miz in ne bi bilo treba spreminjati nastavitev miz, prav tako pa bi bil program, nameščen na dvižnih mizah, namenjen lažjim pisarniškim delom, ki ne zahtevajo veliko koncentracije (Kugathasan in drugi, 2018).

Ergonomsko oblikovano delovno mesto je pomembno za zagotavljanje zdravja in udobja zaposlenih ter zajema delovne stole, mizo in računalniški zaslon, ki morajo biti nastavljeni v pravem razmerju. Stol mora biti nastavljen tako, da sta komolca poravnana s tipkovnico, naslonjalo mora hrbtenici zagotavljati ustrezno podporo, kar ob pravilni uporabi zmanjšuje bolečine v hrbtu. Tipkovnica in miška morata biti postavljeni v višini komolcev, blizu telesa,

da se zmanjša nepotrebno raztezanje rok, pomembno pa je tudi, da so zapestja med uporabo v ravnem položaju. Računalniški zaslon mora biti usmerjen navzdol pod kotom največ 35 stopinj in od uporabnika oddaljen med 50 in 80 cm. S pravilno držo sedenja lahko vplivamo na zdravje in zmanjšamo možnost nastanka bolečin, ki nastanejo pri sedenju, idealna drža sedenja je prikazana na sliki 2 (Interteam, brez datuma).

Slika 2: Prikaz pravilne drže med sedenjem



Vir: Ergosto (brez datuma).

Gao in drugi (2023) so poročali o pozitivnih stvareh aktivne delovne postaje tudi s finančnega vidika za podjetje in ne samo zdravstvenega. Opazovali so, da se želena temperatura v pisarni razlikuje glede na to, ali zaposleni hodijo in tipkajo ali sedijo in tipkajo. Pri sedenju in tipkanju je idealna temperatura zaposlenih 25,9 °C, medtem ko se temperatura pri hoji in tipkanju zniža za 2,7 °C. Opazovali so tudi, da se je pri povečevanju vadbe in stopnjevanju hitrosti in časa hoje temperatura nenehno zniževala. Na podlagi Gao in drugi (2023) so ugotovili, da se poleti pri uporabi aktivnih delovnih postaj porabi več energije za hlajenje prostorov, medtem ko se pozimi prihrani energija za ogrevanje, saj zaposlenim odgovarja hladnejši prostor. Kljub večji porabi energije poleti lahko podjetje v eni sezoni hlajenja in ogrevanja prihrani skoraj 10 % energije, kar se pozna na stroških vzdrževanja podjetja (Park in drugi, 2024)

Izvajanje aktivnih delovnih postaj je lahko za podjetja drago, zato morajo pretehtati stroške, ki jih prinaša implementacija ergonomskih stolov, miz, stez in druge opreme, glede na koristi, ki jih ta prinaša za zdravje in produktivnost zaposlenih. Prav tako pa poleg dražje opreme podjetja opazijo prostorski izziv, saj aktivne delovne postaje zavzamejo več prostora kakor klasične pisarne, ki jih poznamo danes. S tem izzivom se soočajo predvsem manjša podjetja, ki pri gradnji ali najemu prostorov niso računala na ergonomijo delovnega okolja (Kugathasan in drugi, 2018).

5 AKTIVNI KRATKI ODMORI IN ZDRAVA PREHRANA V POVEZAVI S FIZIČNIM ZDRAVJEM

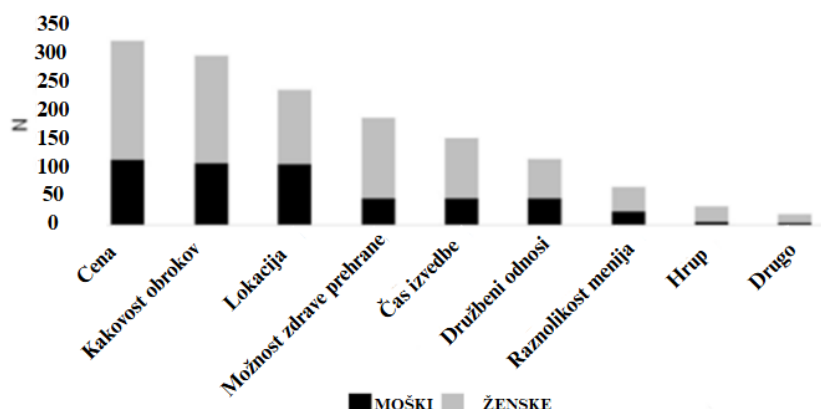
Kratki odmori so kratke, neformalne prekinitve dela, ki so namenjene temu, da si zaposleni opomorejo od utrujenosti in s tem ohranijo dobro počutje in povečajo učinkovitost. Poleg tega pozitivno vplivajo na izboljšanje fizičnega zdravja in zmanjšajo bolečine, ki nastanejo zaradi dolgotrajnega sedenja. Odmori običajno trajajo manj kot 10 minut in vključujejo različne dejavnosti za sprostitvev in socialne interakcije ter niso povezani z opravljanjem dejavnosti. Sem spadajo krajše raztezne vaje, sprehodi, dihalne tehnike in meditacija. Mikroodmori so lahko vnaprej načrtovani in se izvajajo zavestno ali spontano, kar je odvisno od potreb posameznika in delovnega okolja. Odmori so najučinkovitejši, ko so prilagojeni individualnim potrebam in zahtevam delovnega procesa (Radwan in drugi, 2021). Hunter in Wu sta ugotovila, da so daljši in redkejši odmori običajno učinkovitejši od večjega števila zelo kratkih prekinitev. Čeprav mikroodmori v večini primerov pozitivno vplivajo na zaposlene, pa raziskave kažejo tudi možne negativne posledice. Nekateri zaposleni zaradi prekinitev dela lahko čutijo tesnobo ali nelagodje, prav tako pa obstaja verjetnost, da nadrejeni na zaposlene prenesejo dodatne zahteve, kar izniči pozitivne učinke mikroodmorov (Zhang, 2024).

Kljub tem izzivom obstajajo kratki odmori pomemben del strategij za ohranjanje zdravja in produktivnosti zaposlenih, še posebej v sodobnih delovnih okoljih, kjer prevladuje sedeče delo. Pravilno načrtovani in izvedeni aktivni kratki odmori lahko prispevajo k boljšemu delovnemu vzdušju, povečajo produktivnost in dolgoročno zmanjšajo tveganje za nastanek zdravstvenih težav (Kim in drugi, 2018).

Zdrav življenjski slog je tesno povezan z uravnoteženo in zdravo prehrano, ki igra ključno vlogo pri ohranjanju fizičnega in psihičnega zdravja posameznika. Zaposleni, ki se prehranjujejo nezdravo in ne skrbijo za svoje življenjske navade, so pogosto manj produktivni, imajo nižjo delovno sposobnost ter so bolj podvrženi boleznim, kar lahko vodi do pogostejših odsotnosti z dela. Prav zato je delovno mesto idealno okolje za spodbujanje promocije zdravja in ozaveščanje zaposlenih o pomenu zdravega življenjskega sloga. Glede na čas, ki ga posamezniki preživijo na delovnem mestu, ter možnost dosega velikega števila zaposlenih lahko podjetja in organizacije s premišljenimi ukrepi pomembno prispevajo k izboljšanju prehranskih navad in splošnega dobrega počutja svojih delavcev (Zhang, 2024).

Pri vzpostavljanju zdravega prehranjevanja obstaja veliko ovir, kot so cena, čas, lokacija itd. Različne ovire prikazujejo v študiji, ki je bila izvedena na portugalski univerzi, v kateri je sodelovalo 3.307 zaposlenih (1.750 akademskih oseb in 1.551 neakademskih oseb). Študija je pokazala, da anketiranci v prvi vrsti pri izbiri kosila ne gledajo na izbiro zdrave prehrane (pojavi se šele na četrtem mestu), ampak kot najpomembnejši dejavnik navajajo ceno. Prav tako pa so kot oviro za zdravo prehranjevanje navedli obveznosti na delovnem mestu in pomanjkanje časa. Podroben prikaz dejavnikov, ki so vplivali na izbiro kraja za kosilo, je prikazan na sliki 3 (Lima in drugi, 2021).

Slika 3: Dejavniki pri izbiri kraja za kosilo glede na spol



Vir: prirejeno po Lima in drugi (2021).

Raziskava, ki jo je izvedlo mednarodno raziskovalno podjetje Synovate za naročnika Porter Novelli, se je podrobneje dotaknila stroškov obrokov. Ti so imeli pomembnejši vpliv na mlajše anketirance. Mlajši, nepedagoški delavci z nižjimi kvalifikacijami predstavljajo skupino, ki najpogosteje prinaša kosilo od doma. Ta skupina ima praviloma nižje razpoložljive dohodke, zato jim priprava in prinašanje hrane od doma omogočata občutne finančne prihranke. Poleg tega lahko ta praksa odraža tudi njihove prehranske navade in preference, saj si tako lahko zagotovijo bolj uravnotežen in prilagojen obrok. Pri analizi podatkov je bilo zaznано, da se prinašanje hrane od doma pogosteje pojavlja pri ženskah, kar je možno povezati z večjim kuharskim znanjem, tradicionalnimi družbenimi vlogami ali večjo skrbnostjo pri načrtovanju prehrane (Blanck in drugi, 2009). Do podobnih ugotovitev so prišli tudi v prej omenjeni raziskavi, ki so jo izvedli na portugalski univerzi. Njihova raziskava je pokazala, da moški menijo, da se manj zdravo prehranjujejo, ker nimajo toliko znanja o zdravi prehrani in kuhanju kot ženske (Lima in drugi, 2021). Poleg spolnih vlog na pripravo prehrane doma vpliva kombinacija ekonomskih in zdravstvenih razlogov, saj doma pripravljene obroki pogosto omogočajo boljši nadzor nad kakovostjo sestavin in posledično bolj zdravo prehranjevanje (Blanck in drugi, 2009).

Po drugi strani pa so učitelji z doktoratom kot ključni dejavnik pri odločanju o načinu prehranjevanja izpostavili čakanje. To je verjetno povezano z višjo stopnjo odgovornosti, močno osredotočenostjo na delo in posledično krajšimi odmori za kosilo. Zaradi narave njihovega dela in naporov si pogosto ne morejo privoščiti dolgih premorov, zato se odločajo za hitrejše rešitve, ki jim omogočajo optimalno porabo časa (Blanck in drugi, 2009).

Delovno mesto je lahko močan dejavnik, ki določa vedenje glede uživanja hrane. Ne samo, da vpliva na dostopnost prehranskih možnosti, temveč tudi na oblikovanje prehranskih navad zaposlenih. Okolje, ki spodbuja zdrave izbire, lahko pomembno prispeva k izboljšanju splošnega počutja in produktivnosti zaposlenih. Zagotavljanje kakovostnih in cenovno

dostopnih obrokov v delovnem okolju je zato pomemben vidik, ki ga je smiselno upoštevati pri oblikovanju politik zdravega delovnega okolja (Blanck in drugi, 2009).

6 EMPIRIČNI DEL

6.1 Predstavitev raziskovalnega instrumenta

V empiričnem delu raziskovanja uporabim kvalitativno raziskovalno metodo, natančneje polstrukturirani intervju. Za to metodo sem se odločila, saj se mi je zdela najprimernejša, ker omogoča vpogled v stališča in občutke zaposlenih v podjetju Linea Media glede obstoječih delovnih pogojev in potencialne uvedbe aktivne pisarne. Glavni cilj izvedbe intervjujev je bil raziskati naklonjenost zaposlenih aktivni pisarni, njihov pogled na obstoječe delovne pogoje ter zbrati predloge in pomisleke v povezavi z morebitno implementacijo tega koncepta v podjetju Linea Media. Intervjuji so vključevali 14 vnaprej pripravljenih vprašanj odprtega tipa, s katerimi sem proučila naklonjenost zaposlenih aktivni pisarni in možnost njene implementacije v podjetju Linea Media. Vprašanja so predstavljena v prilogi 2 – protokol za intervju. Vse intervjuje sem izvedla individualno v obliki neposrednih pogovorov z vsakim intervjuvancem, kar je pripomoglo k večji avtentičnosti in iskrenosti odgovorov. Vprašanja za intervjuje sem oblikovala na podlagi literature iz teoretičnega dela zaključne strokovne naloge.

6.2 Opis podjetja Linea Media

Polno ime podjetja je Linea Media, podjetje za marketing, d. o. o. Gre za majhno slovensko podjetje, ki se ukvarja z zunanjim oglaševanjem. Podjetje je registrirano za dejavnost zunanjega oglaševanja s standardno klasifikacijo dejavnosti 73.120 – posredovanje oglaševalskega prostora, kar pomeni, da podjetje prodaja oglaševalski prostor s strani posrednikov in posreduje oglaševalski prostor za različno oglaševanje v medijih, kar naročnikom omogoča, da so njihove kampanje opazne širši populaciji (CompanyWall, brez datuma). V podjetju je glavna dejavnost prodaja velikih reklamnih panojev ob avtocestah in na fasadah stavb (Ministerstvo za digitalno preobrazbo, brez datuma).

Podjetje Linea Media ima sedež v Ljubljani, vendar svoje storitve ponuja po vsej Sloveniji, predvsem v večjih mestih z visoko frekvenco prometa in ljudi, kot so Ljubljana, Maribor, Celje itd. Podjetje je bilo ustanovljeno leta 2001 s strani direktorja Andreja Prepeluha, ki še danes vodi podjetje. Pod njegovim vodstvom se je podjetje razvilo in ustvarilo stabilno tržno pozicijo, ki temelji na dolgoletnih izkušnjah (AJPES, brez datuma). Podjetje Linea Media, d. o. o., je po velikosti majhno podjetje, saj zaposluje manj kot 50 ljudi, ustvarja manj kot 10 milijonov evrov letnih čistih prihodkov od prodaje in ima nizko vrednost aktive, kar je značilno za majhna podjetja (AJPES, brez datuma).

6.3 Opis zbiranja podatkov in vzorca

Podatki za empirični del so bili zbrani s pomočjo polstrukturiranih intervjujev z 10 ljudmi, ki delajo v podjetju Linea Media. Od tega je bilo sedem žensk in trije moški. Intervju je z vsakim posameznikom trajal od 10 do 15 minut, odvisno od obsežnosti posameznikovih odgovorov. Intervjuji so bili izvedeni med 18. 4. 2025 in 8. 5. 2025. Ta vzorec mi je omogočil celovit vpogled v obravnavano tematiko na podlagi različnih delovnih mest in časa dela v podjetju.

Za pridobitev raznolikega spektra odgovorov sem v intervjuje vključila posameznike, ki opravljajo različne delovne naloge in imajo različne pozicije v podjetju. V intervju so bili vključeni študentje, vodje oddelkov, zunanji izvajalci, kadrovnik in direktor podjetja. Poleg poklicnih vlog so se intervjuvanci razlikovali tudi po dolžini zaposlitve v podjetju, in sicer od nekaj mesecev do več kot 20 let. S tem sem pridobila mnenja različnih oseb, ki podjetje še vedno spoznavajo, kot tudi od oseb, ki imajo celovitejši pogled na podjetje. Podrobnejšo strukturo vzorca sem predstavila v tabeli v prilogi 1 – predstavitev vzorca.

6.4 Opis obdelave podatkov

Za zagotavljanje natančnosti in zanesljivosti sem vse intervjuje, opravljene v sklopu raziskave, zvočno snemala z dovoljenjem vseh sodelujočih. Po izvedbi intervjujev in transkripciji posnetkov je bila opravljena tematska analiza z uporabo spletnega orodja Taguette, ki omogoča natančno označevanje (kodiranje) pomembnih enot v besedilu. Pri kodiranju kode niso bile vnaprej določene, temveč so se oblikovale sproti, na podlagi pogostih in pomembnih vsebinskih vzorcev v odgovorih intervjuvancev. Vsaka vsebinsko zaokrožena enota (npr. misel ali stališče) je bila označena z ustrezno kodo, ki je zajemala bistvo izraženega mnenja. Po začetnem kodiranju so bile kode razdeljene na štiri raziskovalna vprašanja. Vzorec intervjuvancev je bil namensko izbran in je omejen na zaposlene v podjetju Linea Media, zato zbrani podatki niso namenjeni posploševanju na celotno populacijo zaposlenih v Sloveniji, temveč služijo zgolj poglobljenemu razumevanju zaposlenih znotraj podjetja. Vsi prepisi intervjujev so zbrani v prilogah od 3 do 12 – intervju.

6.5 Interpretacija rezultatov raziskave

V nadaljevanju predstavim rezultate raziskave, ki odgovarjajo na štiri raziskovalna vprašanja (tj. štiri teme kodiranja), postavljena na začetku. Za lažje razumevanje analize pri analizi uporabljam besedo intervjuvanec za oba spola. Prav tako se analize lotim po sklopih, kjer na vsako raziskovalno vprašanje odgovorim ločeno.

6.5.1 Prednosti dobrega fizičnega zdravja na delovnem mestu

Vsi opisi kod in število intervjuvancev, povezanih s prvim raziskovalnim vprašanjem, so prikazani v tabeli v prilogi 13 – prednosti dobrega fizičnega zdravja. Kot najbolj izrazito prednost dobrega fizičnega zdravja so vsi intervjuvanci navedli boljše fizično počutje ter zmanjšanje raznih bolečin, ki so posledica sedečega dela in pomanjkanja fizične aktivnosti. Med prednosti dobrega fizičnega zdravja so navedli različne dejavnike: manj bolečin v hrbtenici in ramenskem obroču, manj naprezanja oči, zmanjšanje možnosti za nastanek težav pri krpalnem kanalu in boljša splošna pripravljenost telesa. Kodo manj fizičnih bolečin so izpostavili vsi sodelujoči. Intervjuvanec 3 je poudaril: *»Po več urah sedenja se počutim zaseden, občasno me tudi kaj boli, na primer noge ali hrbet. Ne počutim se gibljiv, počutim se zasedeno.«* Ta ugotovitev je skladna s teorijo Torbeyns in drugi (2014), ki so ugotavljali pozitivne učinke aktivnih delovnih postaj. Ugotovili so, da se pri ljudeh, ki delajo v aktivnih pisarnah, zmanjšajo različne fizične težave, ki nastanejo zaradi dolgotrajnega sedenja, saj ergonomska orodja optimizirajo držo telesa in hrbtenici pri sedenju nudijo dodatno oporo. Prav tako se zmanjšanje naprezanja oči povezuje s teorijo o biofilnih aktivnih pisarnah, saj je naravna in prilagojena svetloba boljša za oči, ker se oči manj izsušijo in naprezajo med gledanjem v računalnik (Gray in Birrell, 2014).

Druga koda pri prednostih dobrega fizičnega zdravja na delovnem mestu, ki se je pojavila pri intervjuvancih, je bila večja učinkovitost. Zaposleni so zaznali, da je fizično zdravje močno povezano z učinkovitostjo, kar je razvidno tudi iz izjav intervjuvancev, eden izmed njih je izjavil (intervjuvanec 5): *»Ja, če smo fizično aktivni, smo bolj učinkoviti, prav tako pa se boljše počutimo.«* Sodelujoči menijo, da fizično zdravje pomaga, da si bolj učinkovit, pri čemer nastane manj napak. Prav tako pa se povečata produktivnost in osredotočenost ter ob dobrem fizičnem zdravju prihaja do manj utrujenosti. Ta koda je bila kot prednost dobrega fizičnega zdravja zaznana pri devetih sodelujočih.

Tej kodi sta sledili dve koda, ki ju je omenilo 8 intervjuvancev, in sicer večja kreativnost in motivacija ter boljše splošno počutje. Izpostavili so, da se ob utrujenosti in slabem fizičnem zdravju zmanjšata kreativnost in število idej, ki so potrebne za reševanje izzivov. Kodo več kreativnosti in motivacije je kot prednost navedlo 8 intervjuvancev, prav tako pa je 8 intervjuvancev kot prednost navedlo tudi kodo boljše splošno počutje, kar nakazuje, da so zaposleni ozaveščeni, da dobro fizično zdravje vpliva na njihovo počutje in umirjenost. To sem ugotovila tudi pri teoretičnem delu, ko so Yin in drugi (2020) dokazovali, da se pri ljudeh, ki delajo v biofilno zasnovanih aktivnih pisarnah, povečuje koncentracija, zmanjša utrujenost in poveča ustvarjalnost. Nekateri izmed intervjuvancev so tudi poudarili, da se s fizično aktivnostjo zmanjša stres, saj ga z vadbo sprostimo iz telesa.

Kot prednosti dobrega fizičnega zdravja so štirje intervjuvanci navedli tudi zmanjšanje bolniške odsotnosti. Menijo, da ustrezna fizična aktivnost in zdrava prehrana zmanjšujeta pogostost poškodb in bolečin, kar na dolgi rok pomeni tudi večjo prisotnost na delovnem mestu. Pet sodelujočih je povežalo dobro fizično počutje tudi z odnosi v delovnem okolju in

kot prednosti so izpostavili boljše odnose, manj konfliktov in boljšo atmosfero, to je razvidno tudi iz pogovora s prvim intervjuvancem, ki je rekel: *»Vsi vemo, da bolj kot se gibljemo, boljše volje smo in bolj smo polni energije. Če si obkrožen z ljudmi, ki so dobre volje, to prenesejo nate. Se mi zdi, da bi z nekim aktivnim okoljem izboljšali atmosfero naših pisarn. Zdi se mi tudi, da bi bilo možno, da se zmanjšajo izostanki iz službe, če bi zaposleni skrbeli za svoje zdravje.«*

Če povzamem, zaposleni menijo, da dobro fizično zdravje na delovnem mestu prinaša številne prednosti, kot so manj fizičnih bolečin, večja delovna učinkovitost, boljše splošno počutje ter večja motivacija in ustvarjalnost zaposlenih. Zaposleni zaznavajo, da se ob dobri fizični pripravljenosti zmanjšata utrujenost in stres, kar pozitivno vpliva tudi na odnose v kolektivu. Poleg tega menijo, da dobro fizično zdravje prispeva k manjši bolniški odsotnosti.

6.5.2 Problem dolgotrajnega sedenja na delovnem mestu

Analiza intervjujev je pokazala, da se zaposleni v podjetju Linea Media zavedajo posledic dolgotrajnega sedenja za zdravje, kar je razvidno tudi iz izjave intervjuvanca 3: *»Zagotovo vpliva na kakšne težave s hrbtenico, na sindrom karpalnega kanala in na težave z vidom. Potem lahko vpliva tudi na držo in na pomanjkanje energije čez dan. Zdi se mi, da največji izziv predstavlja nepravilna drža ob računalniku zaradi neizravnane hrbtenice.«* Devet od 10 intervjuvancev je izpostavilo, da so že izkusili določene zdravstvene težave, ki nastanejo zaradi sedenja. Najpogostejše omenjene posledice vključujejo bolečine v hrbtenici, ramenih in vratu, napetost v telesu ter utrujene in izsušene oči. 2 intervjuvanca sta poročala tudi o težavah s karpalnim kanalom oziroma bolečinami v zapestju, ki so povezane z dolgotrajnim delom z miško in tipkovnico. Intervjuvanec 10 je povedal: *»Sam sem opazil bolečine v desni roki, s katero uporabljam miško.«*

Osem intervjuvancev je opazilo, da jim pri veliko sedenja upade energija, postanejo utrujeni in izčrpani. Opazili so tudi, da se negativni učinki dolgotrajnega sedenja prenesejo v preostanek dneva, kar vpliva na zasebno življenje in popoldanske aktivnosti. Samo intervjuvanec 2 je izstopal z izjavo, da mu sedeče delo ne povzroča težav in ga doživlja kot manj naporno: *»Če sediš, si spočit, nisi utrujen od težkega fizičnega dela. Je pa res, da si mentalno utrujen.«* Tudi ta intervjuvanec pa se je zavedal, da sedeče delo prinaša določena zdravstvena tveganja, čeprav se z njimi še ni osebno soočil v enaki meri kot ostali.

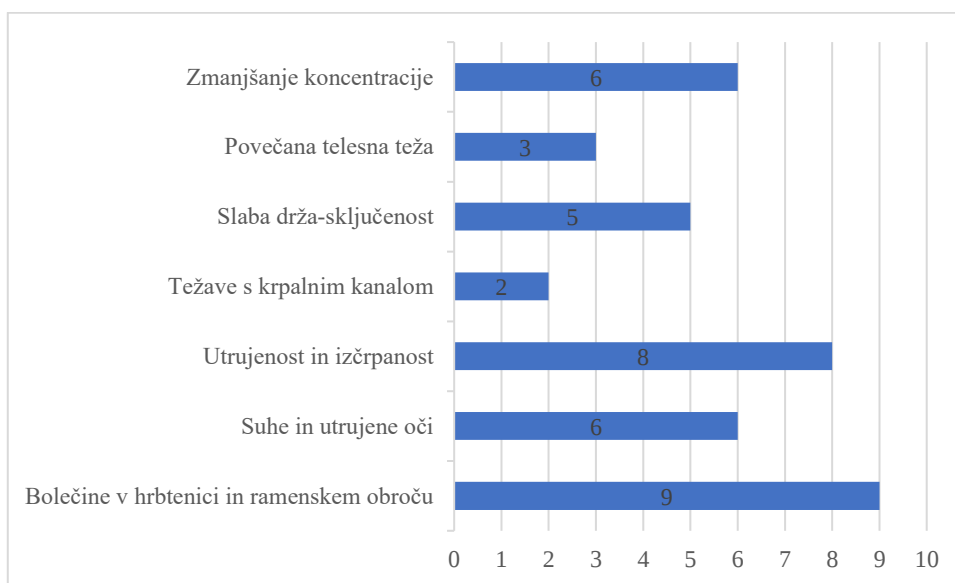
Pet intervjuvancev je kot slabost dolgotrajnega sedenja navedlo tudi slabšo držo in zmanjšanje gibljivosti telesa. Trije intervjuvanci pa menijo, da dolgotrajno sedenje vpliva na povečanje telesne teže, ker veliko sedijo in se premalo gibljejo.

Zbrani odgovori potrjujejo teoretična izhodišča, kjer je študija Mazzotta in drugi (2018) pokazala, da ima veliko sedenja, zlasti več kot šest ur na dan, negativne posledice za zdravje. Negativni vplivi na zdravje so še posebej izraziti v pisarniškem okolju, kjer zaposleni večino

delovnega časa preživijo sede. To pa povečuje možnost za nastanek kroničnih bolezni, srčno-žilnih bolezni in debelosti.

Če povzamem, so intervjuvanci kot posledice dolgotrajnega sedenja navajali bolečine v hrbtenici in ramenskem obroču, suhe oči, težave s krpalnim kanalom, slabšo držo in povečanje telesne teže. Prav tako pa so kot posledico dolgotrajnega sedenja navajali nefizične dejavnike, in sicer utrujenost in izčrpanost ter zmanjšanje koncentracije. Kode, zbrane za analizo problema dolgotrajnega sedenja in število intervjuvancev, so predstavljene v sliki 4.

Slika 4: Problem dolgotrajnega sedenja



Vir: lastno delo.

6.5.3 Naklonjenost zaposlenih v podjetju Linea Media konceptu aktivne pisarne

Na podlagi opravljenih intervjujev lahko ugotovim, da je naklonjenost zaposlenih konceptu aktivnih pisarn v podjetju Linea Media pozitivna. To lahko sklepam iz prednosti, ki jih zaposleni navajajo pri konceptu aktivne pisarne in njegovem pozitivnem vplivu. Ena izmed glavnih ugotovitev je, da polovica zaposlenih v podjetju trenutno ni zadovoljna s svojo delovno postajo, dva intervjuvanka sta delno zadovoljna in le trije so s svojo delovno postajo zadovoljni. Če podjetje svojim zaposlenim ne omogoča ergonomске opreme, lahko to zmanjša njihovo zadovoljstvo, kar vpliva na njihovo produktivnost in splošno počutje, prav tako pa lahko veliko sedenja in nepravilna oprema povzroči različne zdravstvene težave (Dupont in drugi, 2019).

V podjetju ima en intervjuvanec dvižno mizo in trije imajo ergonomski stol. Intervjuvanec 4 je s svojo dvižno mizo zadovoljen, kar nakazuje tudi njegov stavek: »Jaz bi res vsem priporočal tudi dvižne mize. Jaz jo imam in odkar jo imam, se mi zdi super, da lahko

kombiniram sedenje in stanje. In se mi zdi, da to tudi potem zmanjša te napetosti v ramenskem obroču, o katerih sem govoril.» Nihče v podjetju Linea Media nima tekaške ali kolesarske delovne postaje. Intervjuvancem sem zastavila vprašanje, ali bi si pri delu želeli opremo, ki spodbuja gibanje. Sedem intervjuvancev je izrazilo željo, da bi imeli dvižno mizo, pet bi jih želelo imeti tekaško mizo in 3 kolesarsko. Prav tako pa jih je 5 izrazilo, da bi želeli nov stol, ki bi bil ergonomski.

Vsi sodelujoči so izpostavili, da bi radi imeli aktivne odmore in vodene vadbe, le eden izmed intervjuvancev ni bil naklonjen aktivnim odmorom. Kljub naklonjenosti intervjuvancev aktivnim odmorom so navedli nekaj izzivov, ki bi se lahko pojavili. Pet intervjuvancev je izrazilo, da bi lahko bil največji izziv neodobravanje vodstva in občutek krivde, če bi izvajali kratke aktivne odmore. Intervjuvanec 8 je poudaril tudi, da si podjetje še vedno želi čim manj odmorov: *»Edino, kar bi znal biti problem, je nekako odobravanje s strani vodstva. Ker se mi zdi, da je še vedno mentaliteta čim manj odmorov, zaradi tega bi po mojem bilo težko to vzpostaviti.«* Koda, ki je druga dosegla največjo skrb pri intervjuvancih, je pomanjkanje motivacije in nestrinjanje zaposlenih glede izvedbe vaj. To je bilo opaženo pri štirih sodelujočih. Prav tako so navedli izziv, kako bi zaposleni organizirali aktivne odmore, ta izziv sta izpostavila dva intervjuvanca. Povečanje stresa zaradi vadbe in izgube fokusa je bilo zaznati pri treh zaposlenih. Izziv glede neprimerne in premajhnega prostora, neprimerne opreme, pomanjkanja časa in usklajevanja vadbe sta navedla dva intervjuvanca. Izzivi, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov, so predstavljeni v tabeli v prilogi 14 – izzivi pri implementaciji aktivnih odmorov.

Poleg kratkih aktivnih odmorov in ergonomske opreme sem intervjuvance vprašala o zadovoljstvu glede naravne svetlobe in rastlin na delovnem mestu. S temi podatki sem želela ugotoviti, ali imajo zaposleni dovolj biofilnosti na delovnem mestu in ali si je želijo več. Trije intervjuvanci menijo, da imajo dovolj naravne svetlobe, eden je mnenja, da naravne svetlobe nima dovolj, in šest jih je odgovorilo, da imajo delno dovolj naravne svetlobe. To je odvisno tudi od ure in letnega časa. Nihče od intervjuvancev ne meni, da je v podjetju Linea Media dovolj rastlin, polovica jih meni, da v podjetju ni dovolj rastlin, polovica pa jih je z rastlinami delno zadovoljna. Podatki o zadovoljstvu intervjuvancev glede naravne svetlobe in rastlin se nahajajo v prilogi 15 – mnenja intervjuvancev glede naravne svetlobe in rastlin. Iz izjav intervjuvancev je razvidno, da so zaposleni visoko naklonjeni uvedbi biofilnosti v podjetje. Kar 9 od 10 intervjuvancev meni, da imajo naravni materiali, rastline in naravna svetloba pozitiven vpliv na psihično zdravje, na zmanjšanje stresa in izboljšanje razpoloženja. Samo eden od intervjuvancev pa je mnenja, da biofilnost v podjetju ne bi bistveno izboljšala počutja: *»Mogoče rastline in naravni materiali vplivajo na zdravje in na počutje, ampak menim, da na moje ne velik, kak odstotek ali dva samo. Zato mi je vseeno.«* To pa po njihovem mnenju neposredno vpliva na fizično zdravje, saj rastline izboljšajo zrak, oči se manj naprezajo, če je naravna svetloba in če je podjetje postavljeno zunaj mesta, je boljši zrak pri zračenju. Večina intervjuvancev je mnenja, da bi več naravnih materialov in zelenja prispevalo k bolj sproščenemu in prijetnemu vzdušju. V teoretičnem delu sem

opisovala tudi Yinovo raziskavo, ki je bila izvedena leta 2020. V njej je sodelovalo 100 udeležencev, ki so bili izpostavljeni stresu, in tisti, ki so bili v biofilnem okolju, so se hitreje umirili, znižal se jim je krvni tlak in zmanjšala se jim je tesnoba (Yin in drugi, 2020). Le en intervjuvanec je pri mnenju o uvedbi več rastlin izstopal, saj mu je vseeno, ali so v podjetju rastline ali ne, sicer meni, da rastline pozitivno vplivajo na ljudi in pomirjajo, ampak se mu zdi, da zelo malo, in na podlagi tega mu rastline v prostoru ne bi pomenile veliko.

Pri vprašanju, ali intervjuvanci vidijo kakšen izziv pri izvedbi aktivnih pisarn, ki so opremljene z naravnimi elementi in rastlinami, sem dobila zelo malo izzivov. Šest jih je menilo, da bi lahko bil eden izmed izzivov vzdrževanje. Ta izziv pa se jim ni zdel prevelik, saj so bili mnenja, da bi to zmogli tudi sami, in rastline bi prinesle več prednosti in bi se potrudili, da bi jih vzdrževali. Naklonjenost do več rastlin lahko vidimo tudi pri intervjuvancu 8, ki je povedal: *»Izziv vidim, da bi sploh to imeli, glede na to, kako so postavljena okna, lahko, da ne bi bilo najbolj ugodno za rastline. Če pa so ti pogoji izpolnjeni, pa ne vidim izzivov. Ker vzdrževanje ni tak problem, da ne bi nobeden od nas tega zmogetl.«* Ampak se mi zdi, da bi bilo še zmeraj vredno imeti več rastlin, saj se mi zdijo koristi večje od stroškov in morebitnih težav.

Štirje so menili, da je izziv dodaten strošek pri izvedbi, pa tudi kasneje, saj bi ob veliko rastlinah in naravnih materialih potrebovali dodatno osebo, ki bi to vzdrževala. Samo ena oseba je pomislila na alergije, ki bi se lahko pojavile med zaposlenimi. Trije so poudarjali, da je v podjetju premalo naravne svetlobe, da bi rastline uspevale, in da bi v primeru bolezni rastlin morali zagotoviti hitro ukrepanje, da se bolezni ne bi z ene rastline prenašale na druge. Izzivi, ki bi se lahko pojavili pri uvedbi biofilne raziskave, so predstavljeni v tabeli v prilogi 16 – izzivi pri implementaciji biofilnih pisarn.

Pri raziskovanju naklonjenosti zaposlenih aktivni pisarni, zasnovani na dejavnostih, sem ugotovila, da si večina zaposlenih v podjetju Linea Media pisarno deli s sodelavci (osem od 10 intervjuvancev). Le dva zaposlena imata individualno pisarno. Sedem intervjuvancev je izrazilo zadovoljstvo s trenutno ureditvijo, saj jim omogoča boljšo komunikacijo, sodelovanje in fleksibilnost, vendar pa se je kljub temu pokazal jasen izziv pri deljenih prostorih, saj delo večine zaposlenih vključuje tudi veliko klicanja, pri čemer so izpostavili potrebo po tišini in zmanjšanju hrupa v ozadju. Kar sedem intervjuvancev je posebej poudarilo, da bi prostori za mirno delo bistveno izboljšali njihovo delovno izkušnjo. To se povezuje tudi s teorijo, kjer imajo zaposleni več prostorov, ki so namenjeni različnim dejavnostim, na primer prostor, namenjen klicanju in osredotočenemu delu, prostor za sprostitev in skupno delo (Jang in drugi, 2021).

Vseh 10 intervjuvancev je izrazilo željo po večji raznolikosti prostorov, kar nakazuje, da trenutna prostorska zasnova ne ustreza vsem potrebam. Pozitivna naravnost do sprememb je bila prisotna pri osmih sodelujočih, kar kaže na odprtost zaposlenih za prenovo prostorov in uvedbo sodobnejših ureditev. Kljub tej odprtosti pa so se pojavili tudi pomisleki glede uvedbe pisarn, zasnovanih na dejavnostih. Najpogostejša skrb se je nanašala na odsotnost

stalnega delovnega mesta, kar je kot izziv izpostavilo šest intervjuvancev. Bili so podobnega mnenja kot intervjuvanec 5, ki je povedal: *»Problem bi mi bil, če ne bi imel svoje standardne postaje, ampak vsak dan drugo. To bi me motilo, saj ne bi bilo domačnosti na delovnem mestu. Druga pa ne, saj bi bilo dobro imeti več različnih prostorov, ampak bi res morali še vedno imeti svoje postaje.«* Vsi so poudarili, da jim stalen prostor nudi občutek domačnosti, urejenosti in boljšo organizacijo dela. Poleg tega so nekateri izrazili skrb, da bi manj stalnosti in več rotacije negativno vplivalo na njihovo motivacijo, občutek zasebnosti in dostop do potrebnih delovnih materialov.

Izpostavljeni so bili tudi drugi izzivi, kot sta pomanjkanje zasebnosti in motivacije, kar sta kot izziv navedla dva intervjuvanca. Prav tako pa sta dva intervjuvanca navedla težavo pri iskanju ustreznega prostora glede na trenutno nalogo. Vse matrike, ki se navezujejo na mnenje zaposlenih glede aktivnih delovnih postaj, ki temeljijo na dejavnostih, se nanašajo na aktivne delovne postaje, ki temeljijo na dejavnostih, in mnenje intervjuvancev (priloga 17).

Če povzamem, lahko na podlagi izvedenih intervjujev sklepam, da je naklonjenost zaposlenih konceptu aktivne pisarne visoka. Večina intervjuvancev prepozna številne prednosti pri uvedbi aktivne pisarne, kot so izboljšanje fizičnega in psihičnega zdravja, večje udobje, boljše počutje in večja produktivnost. Zaposleni so izrazili jasno željo po ergonomskih rešitvah, kot so dvižne mize, boljši stoli in aktivne delovne postaje, čeprav jih v podjetju večinoma še nimajo. Prav tako so podprli uvedbo kratkih aktivnih odmorov in vodene vadbe, pri čemer so izpostavili nekaj pričakovanih izzivov, kot so neodobravanje s strani vodstva, organizacija, motivacija in prostorske omejitve. Zaposleni so tudi močno naklonjeni večji vključenosti biofilnih elementov, kot so rastline, naravni materiali in več naravne svetlobe, saj verjamejo, da bi ti pozitivno vplivali na njihovo zdravje in počutje. Kar zadeva prostorsko ureditev, si večina intervjuvancev deli pisarne, vendar izražajo željo po večji raznolikosti prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. tiho delo, klici, sprostitev). Čeprav so do uvedbe koncepta pisarn, zasnovanih na dejavnostih, pretežno pozitivno naravnani, jih skrbi odsotnost stalnih delovnih mest, ki jim trenutno zagotavljajo občutek domačnosti in stabilnosti. Skupno gledano, lahko zaključim, da so zaposleni pripravljeni na spremembe pod pogojem, da so te dobro načrtovane, podprte z ustrezno infrastrukturo in komunikacijo z vodstvom.

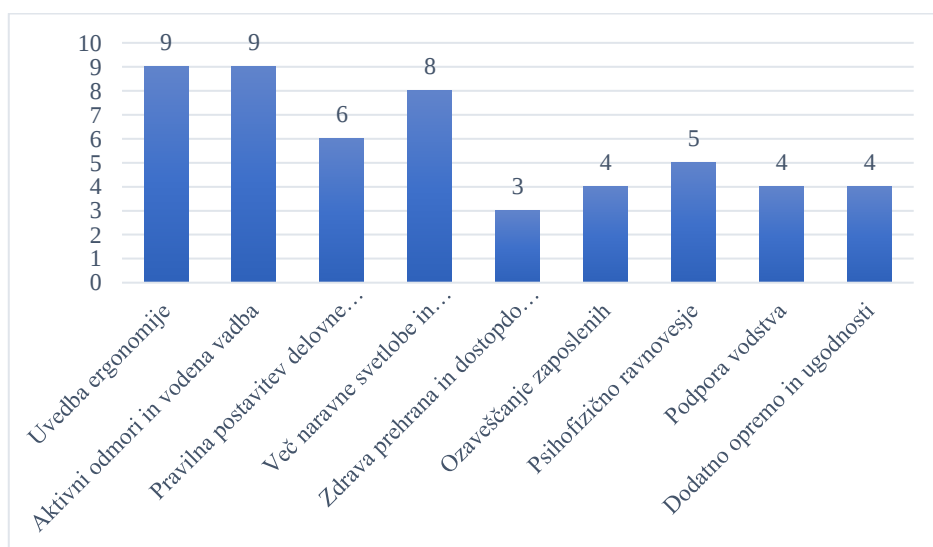
6.5.4 Negovanje in izboljšanje fizičnega zdravja zaposlenih v podjetju Linea Media

Rezultati kažejo, da imajo zaposleni v podjetju Linea Media predloge, ki bi izboljšali njihovo fizično in psihično zdravje na delovnem mestu. Najpogosteje sta bila izpostavljena predloga, da bi v podjetju Linea Media uvedli ergonomske delovne postaje, natančneje dvižne mize in ergonomske stole, saj zaposleni menijo, da bi ta oprema izboljšala njihovo držo in zmanjšala bolečine v hrbtenici. Prav tako pa bi si intervjuvanci želeli aktivne odmore in vadbo na delovnem mestu, s čimer bi razbremenili telo, zmanjšali stres in povečali energijo. Ta dva

odgovora je izpostavilo devet od 10 intervjuvancev. Šest intervjuvancev je predlagalo, da bi pozornost namenili pravilni postavitvi delovne površine, kot so računalniški ekrani, tipkovnice in miške. Intervjuvanec 3 je povedal: »Lahko bi prilagodili višino miz, stolov, ekranov za vsakega posameznika, da bi res nekdo prišel k nam, ki nekaj ve o tem ali pa bi se izobrazil in bi nam pravilno nastavil pisarniško opremo, ker menim, da tega sami ne znamo narediti pravilno«. S pravilno postavitvijo bi zmanjšali napetost v hrbtenici, saj pravilna drža optimizira položaj telesa in nastane manj fizičnih bolečin (Interteam, brez datuma). Pri šestih sodelujočih je bilo zaznано, da si želijo več rastlin in naravne svetlobe, devet od 10 intervjuvancev meni, da bi to pripomoglo k boljšemu počutju in zmanjšanju stresa, prav tako pa bi naravna svetloba pozitivno vplivala na oči, saj bi zmanjšala naprežanje in izsušenost oči.

Poleg že omenjenih predlogov so štirje intervjuvanci izpostavili tudi zdravo prehrano in dostop do zdrave hrane na delovnem mestu. Navajali so, da je zdrava prehrana močno povezana s fizičnim zdravjem, saj lahko ob nepravilni prehrani pride do povečanja telesne teže, kar neposredno vpliva na zdravje in zmanjša gibljivost telesa. Prav tako pa bi si zaposleni na delovnem mestu želeli več podpore s strani vodstva, da bi jih nadrejeni ozaveščali o zdravem načinu življenja in prednostih fizičnega zdravja ter da bi jim nudili izobraževanja na to tematiko. Štirje intervjuvanci so izrazili tudi potrebo po očalih za modro svetlobo, masažah in savnah v sklopu podjetja, saj menijo, da je psihično zdravje tesno povezano s fizičnim. Vsi predlogi izboljšav, ki so jih izpostavili intervjuvanci so prikazani v sliki 5. Vse to bi lahko v podjetju Linea Media povečalo zadovoljstvo zaposlenih, poskrbelo za njihovo fizično in psihično zdravje. Vsekakor pa mora podjetje podrobneje proučiti mnenja zaposlenih, preden začne z uvedbo predlogov, da analizira tudi finančne zmožnosti podjetja, ki v tej zaključni strokovni nalogi niso zajete.

Slika 5: Predlogi za izboljšavo v podjetju Linea Media



Vir: lastno delo.

6.6 Omejitve raziskave in priložnosti za prihodnje raziskave

Pri izvedbi in interpretaciji raziskave se je treba zavedati določenih omejitev, ki bi lahko vplivale na posploševanje podatkov na celotno populacijo. Prva omejitev je povezana z velikostjo in sestavo vzorca. V raziskavo je bilo vključenih 10 intervjuvancev iz izbranega podjetja Linea Media, kjer je skupno 13 zaposlenih. To pomeni, da rezultati niso reprezentativni za širšo populacijo zaposlenih v različnih panogah v Sloveniji. Čeprav je bil vzorec namensko izbran in zajema različne delovne položaje zaposlenih, od študentov do direktorje, gre za specifičen vzorec in prav tako ni posplošljiv na celotno populacijo.

Druga omejitev se nanaša na uporabo kvalitativne raziskovalne metode oziroma polstrukturiranih intervjujev. Ta metoda mi je omogočila poglobljen vpogled v izkušnje in stališča zaposlenih, zato je interpretacija podatkov subjektivna in posledično pristranska. Omejitve pri raziskavi podatkov se pojavijo, ker je možno, da zaposleni niso povedali, kaj si resnično mislijo, in lahko, da je kateri izmed intervjuvancev imel slab dan, kar bi lahko vplivalo na njegove odgovore.

Tretja omejitev je, da so bili intervjuji zbrani v relativno kratkem času in se rezultati razmer v podjetju Linea Media nanašajo na trenutno stanje v podjetju brez možnosti spremljanja dejanskih učinkov morebitnih sprememb. Raziskava zato ne vključuje morebitnih sprememb in izboljšav, ampak zgolj prepričanja in mnenja zaposlenih glede na trenutne razmere v podjetju.

Ta zaključna strokovna naloga je dober temelj za nadaljnje raziskave na tem področju, saj ponuja možnost ponovne obdelave te tematike v podjetju Linea Media čez določen čas, po izboljšanju trenutnih razmer. Ena izmed priložnosti, ki jo ta zaključna strokovna naloga ponuja, je razširjena raziskava na večjem vzorcu v različnih podjetjih, ki se razlikujejo glede na število zaposlenih in dejavnosti, ki jih opravljajo. To bi omogočilo primerljivost podatkov in ugotavljanje razlik med podjetji. Prihodnje raziskave bi lahko uporabile tudi kvantitativne metode in bi podatke pridobivale na podlagi anketiranja večjega števila ljudi, kar bi omogočilo statistično obdelavo podatkov brez pristranskosti.

7 SKLEP

Namen zaključne strokovne naloge je bil raziskati, kako zaposleni v podjetju Linea Media dojemajo koncept aktivne pisarne, ter analizirati naklonjenost zaposlenih uvedbi aktivne pisarne. Namen sem dosegla tako, da sem v teoretičnem delu proučila literaturo, ki se navezuje na to tematiko, in v empiričnem delu proučila mnenja zaposlenih v podjetju Linea Media. Analizo sem izvedla s polstrukturiranimi intervjuji in z uporabo kvalitativne vsebine analize. Obravnavala sem tudi koncept promocije zdravja na delovnem mestu in zgodovinski razvoj aktivnih pisarn.

S pomočjo empiričnega dela sem prišla do ključnih ugotovitev, ki odgovarjajo na raziskovalna vprašanja. Intervjuvanci so kot prednosti dobrega fizičnega zdravja na delovnem mestu navedli manj fizičnih bolečin in večjo motivacijo za delo. Na podlagi tega sem s pomočjo teoretičnega dela ugotovila, da so zaposleni dobro ozaveščeni o posledicah, ki lahko nastanejo zaradi veliko sedenja in premalo gibanja. Ugotovila sem tudi, da večina zaposlenih opaža negativne posledice dolgotrajnega sedenja, kot so bolečine v hrbtu, utrujenost in slabša koncentracija. Zaposleni se večinoma zavedajo, da bi bilo potrebno več gibanja čez dan, vendar jim trenutne razmere v službenem okolju tega ne omogočajo. Analiza je tudi pokazala, da je naklonjenost uvedbi aktivne pisarne zelo visoka kljub možnim izzivom, ki so jih navajali.

Priporočila za zakonodajalce in predstavnike podpornega okolja bi bila, da spodbujajo zdravje na delovnem mestu skozi zakonodajo. Zakon o varstvu in zdravju na delovnem mestu že zahteva promocijo zdravja, vendar bi zakonodajalci lahko dodatno spodbudili podjetja, da boljše skrbijo za svoje zaposlene, in bi lahko uvedli konkretne standarde, ki jih morajo izpolnjevati vsa podjetja glede ergonomije, vadbe in zdrave prehrane. Prav tako bi lahko podjetjem, ki si želijo sprememb in želijo skrbeti za zdravje svojih zaposlenih, namenili razne finančne spodbude in subvencije. To bi bilo priporočljivo zlasti za manjša in srednje velika podjetja, ki pogosto nimajo sredstev za prenovu pisarn in nakup moderne ergonomске opreme. Za to, da bi podjetja začela zdravje na delovnem mestu prepoznavati kot priložnost za podjetje in povečanje produktivnosti, bi predlagala, da predstavniki podpornega okolja pripravijo izobraževalne programe in smernice, ki se jih morajo udeležiti vsi predstavniki podjetij, da začnejo drugače gledati na zdravje in v tem ne vidijo samo stroška. Namen teh izobraževanj bi bil spremeniti dojemanje promocije zdravja – iz stroška v investicijo v boljše delovanje podjetja. Poleg enkratnega obveznega izobraževanja za vse predstavnike podjetij predlagam tudi vzpostavitev sistema neobveznih predavanj in delavnic skozi vse leto, namenjenih tako podjetjem kot zaposlenim, ki si želijo dodatnega znanja.

Na podlagi analiziranih intervjujev in pregleda literature bi podjetjem in podjetnikom predlagala, da začnejo postopoma v svoje podjetje uvajati aktivne pisarne. Ni treba, da naenkrat naredijo veliko spremembo, ker je to drago, prav tako pa ne vedo, kako se bodo zaposleni na veliko spremembo navadili. Preden začnejo uveljavljanje sprememb in njihovo načrtovanje, bi predlagala, da zberejo podatke pri zaposlenih in jih povprašajo po njihovem mišljenju in željah, saj bi po mojem mnenju to zmanjšalo odpor do sprememb. Prav tako bi podjetjem predlagala, da se zgledujejo po podjetjih, ki so že uvedla aktivne pisarne. Na tak način lahko dobijo veliko idej in se pozanimajo, kako je postopek implementacije potekal pri njih, in se lahko izognejo začetnemu neodobravanju zaposlenih.

Študentom, ki so na začetku svoje kariere poti, bi predlagala, da se zavedajo pomena fizičnega zdravja in temu primerno izbirajo tudi podjetja, pri katerih se bodo zaposlili. Glede na to, da so na začetku svoje kariere poti, se pri njih posledice dolgotrajnega sedenja še v večini primerov niso razvile, zato morajo skrbeti za svoje zdravje, da do njih niti ne pride. Prav tako bi predlagala, da v izbranem okolju začnejo sami uvajati spremembe in v primeru,

da delodajalec ne skrbi za zdravje svojih zaposlenih, spregovorijo o tem in si poizkušajo priskrbeti ergonomsko opremo in zdravo prehrano. Študentje morajo po mojem mnenju iskati ravnovesje med kariero in počutjem, sploh ker so na začetku svoje poti in bi se radi podjetju dokazali. To pa lahko na dolgi rok prinese posledice, če zanemarijo svoje zdravje in se začnejo osredotočati samo na karierni uspeh.

SEZNAM KLJUČNE LITERATURE

1. Kugathasan, T. A., Lecot, F. in Mathieu, M.-E. (2018). Additional Concerns About the Habitual Use of Active Workstations. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 60(11), e625.
https://journals.lww.com/joem/fulltext/2018/11000/additional_concerns_about_the_habitual_use_of.21.aspx
2. Rassia, S. Th. (2017). Office Building: A Brief Historical Overview. V S. Th. Rassia, *Workplace Environmental Design in Architecture for Public Health* (str. 9–15). Springer International Publishing. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-53444-2_2
3. Wallmann-Sperlich, B., Hoffmann, S., Salditt, A., Bipp, T. in Froboese, I. (2019). Moving to an “Active” Biophilic Designed Office Workplace: A Pilot Study about the Effects on Sitting Time and Sitting Habits of Office-Based Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1559.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6539275/>
4. Zamani, Z. in Gum, D. (2019). Activity-based flexible office: Exploring the fit between physical environment qualities and user needs impacting satisfaction, communication, collaboration and productivity. *Journal of Corporate Real Estate, ahead-of-print(ahead-of-print)* 21(3). <https://doi.org/10.1108/JCRE-08-2018-0028>
5. Zhang, G. (2024). A Review of Research on the Effects of Employee Workplace Micro-breaks on *Job Performance*. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 37, 123–133. <https://doi.org/10.54097/z4prd>

LITERATURA IN VIRI

1. AJPES. (brez datuma). *Linea Media, d. o. o. – Poslovni register Slovenije*. Agencija Republike Slovenije za javnopravne evidence in storitve.
<https://www.ajpes.si/prs/%20podjetjeSRG.asp?s=1&e=271349>
2. Babapour Chafi, M. in Rolfö, L. (2019). Policies in Activity-based Flexible Offices – ‘I am sloppy with clean-desking. We don’t really know the rules.’ *Ergonomics*, 62(1), 1–20. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00140139.2018.1516805>
3. Baraga, M. (brez datuma). *Kaj je biofilicno oblikovanje? Povezava z naravo*.
<https://trajnostno.si/kaj-je-biofilicno-oblikovanje-povezava-z-naravo/>
4. Blanck, H. M., Yarooh, A. L., Atienza, A. A., Yi, S. L., Jian Zhang in Mâsse, L. C. (2009). Factors Influencing Lunchtime Food Choices Among Working Americans.

- Health Education & Behavior*, 36(2), 289–301.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17602103/>
5. CompanyWall. (brez datuma). *Linea Media*, d. o. o.
<https://www.companywall.si/podjetje/linea-media-doo/MMxqpxJY>
 6. De Burca, J. (2023, 13. november). *Biofilno oblikovanje na delovnem mestu*.
<https://constructive-voices.com/sl/biofilno-oblikovanje-na-delovnem-mestu/>
 7. Department of Building Economics, University of Moratuwa, Sri Lanka, Wickrama, W. D. R. P., Waidyasekara, K. G. A. S. in Victar, H. C. (2024). Implementation of biophilic design concept in leisure industry: *Benefits and challenges*. V *12th World Construction Symposium – 2024* (str. 555–567). Department of Building Economics.
<https://dl.lib.uom.lk/items/00eca88a-b076-4a75-aac0-e357c9492512>
 8. Dupont, F., Léger, P.-M., Begon, M., Lecot, F., Sénécal, S., Labonté-Lemoyne, E. in Mathieu, M.-E. (2019). Health and productivity at work: Which active workstation for which benefits: a systematic review. *Occupational and Environmental Medicine*, 76(5), 281–294. <https://oem.bmj.com/content/76/5/281>
 9. Ergosto. (brez datuma). *Ergonomics*. <https://ergosto.rs/en/ergonomics/>
 10. Gray, T. in Birrell, C. (2014). Are Biophilic-Designed Site Office Buildings Linked to Health Benefits and High Performing Occupants? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(12), 12204–12222.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/11/12/12204>
 11. Interteam. (brez datuma). *Ergonomija delovnega mesta*.
<https://www.interteam.si/%20ergonomija-delovnega-mesta/>
 12. Jang, J. W., Park, Y. G., Hur, S. I. in Ahn, Y. J. (2021). A Study on the Extraction of Activity-Based Flexible Office Characteristics: Focused on AHP Analysis of Employees. V *21st ACIS International Winter Conference on Software Engineering, Artificial Intelligence, Networking and Parallel/Distributed Computing (SNPD-Winter)* (str. 272–273). IEEE. <https://ieeexplore.ieee.org/document/9403492>
 13. Kim, S., Park, Y. in Headrick, L. (2018). Daily micro-breaks and job performance: General work engagement as a cross-level moderator. *Journal of Applied Psychology*, 103(7), 772–786. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fap10000308>
 14. Kugathasan, T. A., Lecot, F. in Mathieu, M.-E. (2018). Additional Concerns About the Habitual Use of Active Workstations. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 60(11), e625.
https://journals.lww.com/joem/fulltext/2018/11000/additional_concerns_about_the_habitual_use_of.21.aspx
 15. Lima, J. P. M., Costa, S. A., Brandão, T. R. S. in Rocha, A. (2021). Food Consumption Determinants and Barriers for Healthy Eating at the Workplace – A University Setting. *Foods*, 10(4), 695. <https://www.mdpi.com/2304-8158/10/4/695>
 16. Ministrstvo za digitalno preobrazbo. (brez datuma). *Posredovanje oglaševalskega prostora – 73.120*. SPOT – Slovenska poslovna točka.
<https://spot.gov.si/sl/dejavnosti-in-poklici/dejavnosti/posre%20dovanje-oglasovalskega-prostora-73-120/>

17. Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. (2015). *Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu*. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/DJZ-Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf
18. Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. (brez datuma). *Promocija zdravja na delovnem mestu*. <https://www.gov.si teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/>
19. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). *Zdravstveno stanje prebivalstva*. NIJZ. https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/03/2.6_Bolninska_odsotnost_2022_Z.pdf?utm_source
20. Niezabitowska, E. in Winnicka-Jasłowska, D. (2011). Evolution of the office building in the course of the 20th century: Towards an intelligent building. *Intelligent Buildings International*, 3(4), 238–249. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17508975.2011.606361>
21. Öhrn, M., Wahlström, V., Harder, M. S., Nordin, M., Pettersson-Strömbäck, A., Bodin Danielsson, C., Olsson, D., Andersson, M. in Slunga Järvholm, L. (2021). Productivity, Satisfaction, Work Environment and Health after Relocation to an Activity-Based Flex Office—The Active Office Design Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7640. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34300090/>
22. Park, J., Choi, K., Talib, A. in Joe, J. (2024). Investigation of Energy Consumption of Office Spaces with Active Workstations. *Energies*, 17(3), 660. <https://www.mdpi.com/1996-1073/17/3/660>
23. Parker, L. D. in Jeacle, I. (2019). The Construction of the Efficient Office: Scientific Management, Accountability, and the Neo-Liberal State. *Contemporary Accounting Research*, 36(3). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1911-3846.12478>
24. Parker, L. D. in Schmitz, J. (2022). The Reinvented accounting firm office: Impression management for efficiency, client relations and cost control. *Accounting, Organizations and Society*, 98, 101306. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0361368221000842?via%3Dihub>
25. Proper, K. I. in Van Oostrom, S. H. (2019). The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes – a systematic review of reviews. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 45(6), <https://www.sjweh.fi/article/3833>
26. Radwan, A., Barnes, L., DeResh, R., Englund, C. in Gribanoff, S. (2021). Effects of active microbreaks on the physical and mental well-being of office workers: A systematic review. *Cogent Engineering*, 9(1), 2026206. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311916.2022.2026206>
27. Rassia, S. Th. (2017). Office Building: A Brief Historical Overview. V S. Th. *Rassia, Workplace Environmental Design in Architecture for Public Health* (str. 9–15).

- Springer International Publishing. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-53444-2_2
28. Sharp. (2024, 20. marec). *The Benefits of Biophilic Design in the Workplace*. [objava na blogu]. <https://www.sharp.co.uk/news-and-events/blog/The-Benefits-of-Biophilic-Design-in-the-Workplace>
 29. Torbeyns, T., Bailey, S., Bos, I. in Meeusen, R. (2014). Active Workstations to Fight Sedentary Behaviour. *Sports Medicine*, 44(9), 1261–1273. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24842828/>
 30. Wallmann-Sperlich, B., Hoffmann, S., Salditt, A., Bipp, T. in Froboese, I. (2019). Moving to an “Active” Biophilic Designed Office Workplace: A Pilot Study about the Effects on Sitting Time and Sitting Habits of Office-Based Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1559. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6539275/>
 31. Watson, S. in Knop, T. (2012). *Why designing With nature in mind makes financial sense the economics of biophilia*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Why-designing-With-nature-in-mind-makes-financial-Watson-Knop/84432e0dd00b54ffbd902ffc70f3219e655c5c2a?>
 32. Yin, J., Yuan, J., Arfaei, N., Catalano, P. J., Allen, J. G. in Spengler, J. D. (2020). *Effects of biophilic indoor environment on stress and anxiety recovery: A between-subjects experiment in virtual reality*. *Environment International*, 136, 105427. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412019336347?via%3Dihub>
 33. Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). *Uradni list RS*, št. 43/2011.
 34. Zamani, Z. in Gum, D. (2019). Activity-based flexible office: Exploring the fit between physical environment qualities and user needs impacting satisfaction, communication, collaboration and productivity. *Journal of Corporate Real Estate*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/jcre-08-2018-0028/full/html>
 35. Zhang, G. (2024). A Review of Research on the Effects of Employee Workplace Micro-breaks on Job Performance. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 37, 123–133. <https://drpress.org/ojs/index.php/EHSS/article/view/24708>

PRILOGE

Priloga 1: Predstavitev vzorca

ŠTEV-ILKA	VLOGA	DATUM	URA	TRAJANJE (MIN)	LETA ZAPOSLOTVE	SPOL
1	Študentka	18.4.2025	9:08	13,35	6 mesecev	Ž
2	Kadrovnica	18.4.2025	10:40	12,56	5 let	Ž
3	Študentka	18.4.2025	13:31	11,55	3 leta	Ž
4	Zunanja izvajalka	23.4.2025	8:55	13,35	21 let	Ž
5	Vodja prodaje	28.4.2025	14:43	9,13	20 let	M
6	Zunanji izvajalec	29.4.2025	13:30	12,48	11-12 let	M
7	Študentka	29.4.2025	14:36	10,04	1,5 leta	Ž
8	Študentka	7.5.2025	11:19	12,19	6 mesecev	Ž
9	Direktor: Andrej Prepeluh	7.5.2025	16:28	16,03	24 let	M
10	Študentka	11.5.2025	8:17	11,47	8 mesecev	Ž

Priloga 2: Protokol za intervju

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica: izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja:

Datum in ura intervjuja: _____

Trajanje intervjuja (se izpolni na koncu): _____

Ime in priimek intervjuvanca:

Tip intervjuvanca (podjetnik, študent, redno zaposleni, vodja oddelka, zunanji izvajalec):

Druge opombe: _____

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 20 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimal vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje: DA NE

Dovoli objavo imena institucije: DA NE

Dovoli objavo svojega imena: ☐ DA ☒ NE

Dovoli objavo prepisa: DA NE

Imate morda še kakšno vprašanje preden začneva s pogovorom?

Okvirna vprašanja

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?
2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?
3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju, kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?
4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?
5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja...)?
6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?
7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?
8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?
9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitveni kotiček ipd.)?
10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?
11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?
12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?
13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje? Zakaj da, zakaj ne?
14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje? Katere?

Priloga 3: Intervju 1

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica: izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 1

Datum in ura intervjuja: 18.4.2025; 9:08

Trajanje intervjuja: 13,35 min

Ime in priimek intervjuvanca: /

Tip intervjuvanca: študent

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo imena institucije: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo svojega imena: ☐ DA ☒ NE

Dovoli objavo prepisa: ☒ DA ☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

Začela sem oktobra, torej približno 6 mesecev.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Ja, zdi se mi, da vpliva. Najbolj to opažam kot neko utrujenost, pa tudi potem, ko zaključim svoje delo, imam manj motivacije za gibanje, tudi ker imam manj časa. Imam tudi manj želje in motivacije za gibanje. Največji izziv vidim pri tem, da imam pomanjkanje spanca, drugače pa tudi, ker sedim večino časa, ko delam. Sedenje pa negativno vpliva na moje fizično zdravje in na pripravljenost mojega telesa.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju, kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Po več urah sedenja se počutim zasedena, občasno me tudi kaj boli, na primer noge ali hrbet. Ne počutim se gibljiva, počutim se zasedeno. Sedenje na dolgi rok mislim da zelo vpliva na fizično zdravje, saj vpliva na splošno počutje in na bolečine v hrbtu. Sama že opažam rahle bolečine po šestih mesecih, verjamem pa, da če bo moje delo potekalo tako kot sedaj [sede] bo po parih letih še slabše.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Če nisem v dobrem fizičnem zdravju, sem bolj utrujena, kar vpliva na koncentracijo in poveča površnost, zato bi rekla, da negativno vpliva na mojo delovno učinkovitost. Prav tako si slabše volje. Po osmih urah si, ne fizično, ampak tudi psihično izčrpan in nimaš več energije oziroma neke dobre volje v sebi.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja...)?

V podjetju bi lahko bolj spodbujali gibanje in aktivne odmore. V podjetju bi tudi lahko bolj spodbujali zaposlene, da se gibajo izven delovnega časa, na primer, da bi se sodelavci povezali po delu in skupaj šli nekam, na primer na pilates ali skupaj v fitnes. Torej, da bi bilo več govora o zdravem načinu življenja in fizični aktivnosti.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

Moja delovna postaja ni personalizirana oziroma ni prilagojena meni. Bila je taka, ko sem jaz prišla. Na primer, zasloni bi lahko bili postavljeni višje, stol tudi ni najbolj kvaliteten oziroma ni ergonomski stol. Ne bi rekla, da je slabo, ampak je veliko prostora za izboljšave. Velikokrat ne sedim prav na stolu, ampak sem sključena naprej, oziroma strmim v zaslon.

Mogoče sem preblizu zaslona. Še posebej, ker nosim očala oziroma leče in se moje oči zelo utrudijo in tudi to vidim kot posledico nepravilne drže in postavitve računalniške opreme.

7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?

Ne uporabljam, sem pa dvizžno mizo opazila pri eni sodelavki. Sicer večina od nas tega ne uporablja, še posebej ne študentke, saj naša delovna mesta niso tako personalizirana. Želela bi si probati stoječe mize ali pa kolesarske, če ne drugega že zaradi izkušnje oziroma da bi videla, a mi to ustreza ali ne. Si pa predstavljam, da bi tak način dela imel pozitivne učinke na telesno zdravje, sploh kar se tiče zmanjšanja bolečin v hrbtu in rokah.

8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?

Naravna svetloba je, saj sedim zelo blizu okna. Tako da imam nekaj naravne svetlobe, sicer več zjutraj, čez dan pa niti ne. Oziroma bi rekla, da imam več naravne svetlobe med zimo. Rastlin je tudi nekaj, ampak ne bi rekla, da so opazne. Oziroma da je taka količina, da bi naredila spremembo v prostoru. V pisarni bi želela imeti več zelenja in naravnih materialov. Zdi se mi, da bi to izboljšalo samo atmosfero v prostoru. Pa tudi bi izboljšalo počutje, ki bi bilo bolj sproščeno in pa lahko bi vplivalo tudi na fizično zdravje, sploh na oči, ker imam očala in mi je naravna svetloba najboljša.

9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?

Pisarno si delimo. V pisarni nas je od štiri do pet zaposlenih, občasno tudi šest. Tak način dela mi osebno ustreza. Kdaj tudi menjamo svoje delovne postaje po potrebi. In s tem nimam težav. Se mi zdi pravzaprav boljše, ko da bi bila v pisarni sama, ker imam vsaj motivacijo in se gibam po prostoru. Spremenila bi mogoče to, da bi mize obrnila drugače, da bi bili bolj izpostavljeni sonči svetlobi. Pa mogoče, če bi drugače obrnili mize, bi imeli več prostora za gibanje oziroma da bi lahko sami s sodelavci prakticirali aktivni odmor.

Zdi se mi, da so različni delovni prostori nekaj, kar manjka v našem podjetju. Ker nas je v »glavnem« prostoru več in pravzaprav nimaš prostora za neko osredotočeno delo, tako da, se mi zdi, da bi to pomagalo, pa tudi sprostitevni kotiček bi, po mojem mnenju, naredil največjo spremembo. Da se lahko umakneš ali sam, ali sodelavci in tam v miru poješ. Saj po navadi jemo kosilo na svoji delovni površini, kar se mi ne zdi dobro, ker pravzaprav nimaš

odmora od svojega dela, ker sediš za svojim računalnikom in tudi, ali si na odmoru, premišljuješ o svojih nalogah. Torej bi tu lahko naredili nekaj sprememb.

10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?

Ja, več dela saj je potrebno rastline zalivati in vzdrževati. Če bi bile večje rastline, bi morda potrebovali zunanjšega izvajalca, da skrbi zanje, kar posledično pomeni večji strošek. Morda bi bil problem tudi, če je kateri od sodelavcev alergičen na cvetni prah, še posebno v spomladanskem času. Ampak se mi zdi, da bi bilo še zmeraj vredno imeti več rastlin, saj se mi zdi, da koristi večje od stroškov in morebitnih težav.

11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?

Mogoče to, da se sodelavci ne bi strinjali s kakšno aktivnostjo. Mogoče da bi za to porabili preveč časa in da ne bi bilo tako sproščujoče, kakor bi moralo dejansko biti. Ali pa, da bi zaradi prevelike količine ljudi ta aktivnost bila preveč stresna oziroma da bi povzročila določena aktivnost kakšno slabo voljo. Problem bi lahko bil tudi ta, da v podjetju nimamo dovolj prostora, še posebej ne, da bi aktiven odmor izvajali vsi skupaj. Pa tudi sodelavci imamo zelo različne urnike, saj je veliko sodelavcev čez dan odsotnih, ker gredo na različne sestanke. Torej bi lahko bil problem usklajevanje aktivnega odmora.

12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?

Največji izziv tukaj bi lahko nastal v primeru, da bi si en zaposleni želel svoj prostor in bi ga zmotilo, da bi nas v prostoru bilo več. Ali pa, da si prisiljen sedeti zraven nekoga, ki te demotivira oziroma dekoncentrira, kar lahko vpliva na produktivnost. Zdi se mi zelo odvisno od posameznika, ampak se mi zdi, da ima to tudi veliko prednosti. Osebno me to ne bi motilo, če bi imela na kateremkoli delovnem mestu dostop do vseh programov, ki jih potrebujem in bi svoje delo lahko opravljala ne moteno.

13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje? Zakaj da, zakaj ne?

Ja, seveda bi aktivno okolje pripomoglo k bolj pozitivnemu fizičnemu in psihičnemu zdravju. Vsi vemo, da bolj, kot se gibljemo, boljše volje smo, in bolj smo polni energije. Če si obkrožen z ljudmi, ki so dobre volje, to prenesejo nate. Se mi zdi, da bi z nekim aktivnim

okoljem izboljšali atmosfero naših pisarn. Zdi se mi tudi, da bi bilo možno, da se zmanjšajo izostanki iz službe, če bi zaposleni skrbeli za svoje zdravje.

14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje? Katere?

Ne samo za zaposlene, seveda je to tudi prednost za delodajalca. Pač, kakor sem rekla, bi po mojem mnenju aktivna pisarna pripomogla k bolj pozitivnemu okolju. Sodelavci bi se mogoče prek tega tudi zbližali in bi raje sodelovali med sabo in si izmenjevali znanje in ideje. Tudi, če ima delodajalec s tem neki strošek, se mi zdi, da to pretehta stroške, saj se mi zdijo koristi velike. Zdi se mi, da bi bili zaposleni bolj produktivni in bi imeli boljše in večje ideje zaradi boljše atmosfere. Kar se mi zdi še posebej pomembno, saj smo marketinško podjetje in bi dobro počutje zaposlenih pripomoglo k večji prodaji in posledično večjemu dobičku.

Priloga 4: Intervju 2

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica: izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 2

Datum in ura intervjuja: 18.4.2025; 10:40

Trajanje intervjuja: 12,56 min

Ime in priimek intervjuvanca: /

Tip intervjuvanca: kadrovnik

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo imena institucije: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo svojega imena: ☐ DA ☒ NE

Dovoli objavo prepisa: ☒ DA ☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje, preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

V podjetju Linea Media sem zaposlena 5 let.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Ja, vpliva na držo, vpliva na bolečine v križu. Enkrat sem se pogovarjala, da bi bilo najboljšo, če bi se vsake pol ure lahko oseba sprehodila. Največji problem vidim pri sedenju in delu pred računalnikom. Zato se mi zdi dobro, da hodim na sestanke in pri meni je veliko tega, ker sem kadrovnica. Če bi morala osem ur vsak dan delati pred računalnikom, menim, da bi to močno vplivalo na moje zdravje in na oči. Največje izzive vidim pri premalo gibanja in nezdravi prehrani.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Se spomnim, ko sem včasih več sedela, sem imela težave z bolečinami v križu, zdaj je bolje, ker je sedaj sedenja precej manj. Prej pa, ko sem se ukvarjala z raziskovalnim delom, je bilo veliko več sedenja in sem se počutila zelo izčrpano. Menim, da dolgotrajno sedenje vpliva na bolečine v križu, na držo in tudi na vse ostalo. Pri sebi sem opazila posledice, vendar deset let nazaj, ko sem v kosu sedela dlje časa, zato grem sedaj vsake pol ure ali pa uro vsaj na stranišče, po kavo ali vodo, da vstanem in malo pretegnem.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Zelo. Še posebej pred enim letom sem ugotovila da zelo. Zaradi tega sem se začela aktivno ukvarjati s športom, ker menim, da zelo veliko dela opravimo sede in to vpliva na naše zdravje. Če želiš zbrano in učinkovito delati, moraš biti zdrav in se počutiti zdravo.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja ...)?

Stoli bi lahko bili boljši. Vem, da ena podjetja imajo telovadbo in da ena podjetja ponujajo masaže. Menim, da je to prav. Zdaj na individualnem nivoju lahko to, kar sem že povedala, da vstanemo na vsake pol ure. Meni osebno ne bi bilo v redu, da imamo med delovnim časom obvezne aktivne odmore, ker nisem primerno oblečena, prav tako pa se ne želim potiti, saj ne morem iti domov pod tuš. Tudi ne vem, kako bi se počutila ob telovadbi, če bi me nekdo prisilil, da telovadim. V prostem času mi je to lastna odločitev in sem se za to odločila. Bolj mi je na delovnem mestu pomembna oprema, stoli in mize.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

Mislim, da bi se to lahko izboljšalo. Bi pa si želela, da bi bilo in da bi nam kdo povedal, kako pravilno sedeti, da se zmanjšajo bolečine, ki nastanejo zaradi sedenja. Želela bi si strokovnjaka na tem področju, ki bi nam predal znanje o tem.

7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?

To bi mi bilo všeč. Sama bi rada poskusila uporabljati dvižno mizo, ker me zanima, kako je to videti v praksi. Tudi mizo pod katero je tekaška steza bi bilo zanimivo poskusiti. Ne vem pa, kako bi mi bilo to všeč, ker še nisem nikoli poskusila česa takega.

8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?

Nikoli se nisem s tem ukvarjala. Naravne svetlobe mogoče, rastlin pa ne. Ne vem ali bi si v pisarni želela več rastlin. Doma jih imam veliko, ne vem pa ali bi se kaj spremenilo, če bi jih imeli v pisarni več. Mogoče rastline in naravni materiali vplivajo na zdravje in na počutje, ampak menim, da na moje ne veliko, kakšen odstotek ali dva samo. Zato mi je vseeno.

9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?

Delovno mesto si delim oziroma že vem, katero delovno mesto je načeloma moje, ampak se usedem tam, kjer je prosto. Večinoma je to isto delovno mesto. Tak način dela mi ustreza, saj sem fleksibilna in če mi daš fleksibilnost, bom vesela, zato ne bi nič spremenila. Če bi imeli več različnih prostorov, bi mi bilo zelo dobro, še posebej pri tem delu, kjer potrebujemo tudi tišino za klicanje.

10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?

Ne vem, koliko smo mi tam, da bi to imeli. Ne vem niti koliko je cenovno dražje. In ali bi to res prineslo kakšne prednosti. Pa še vzdrževati je treba rastline.

11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?

Ja, v opremi [oblačila], koliko takšnih odmorov bi bilo, kakšni bi bili in ne bi želela občutka, da me nekdo sili, da telovadim. Raje bi šla na kakšno izobraževanje, da bi dobila znanje, kaj vse lahko naredimo in bi se potem sama odločila, kaj bom izvajala in kaj ne. Če bi direktor samo odobril kratke odmore, bi šla na sprehod in naredila kakšne majhne raztezne vaje.

12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?

V določenem delu že to imamo in meni je to všeč. Edini izziv, ki sem ga že opazila, je da imajo vsi podobne delovne naloge in si želijo sedeti s specifično osebo vsi ob istem času. Osebnostno bi spodbujala vse, kar sva že povedali, da smo fleksibilni in da bi imeli bolj ergonomsko okolje. Izzivi, ki jih vidim so to, da bi morali še več komunicirati med sabo, da bi razrešili, kdo se bo kam usedel in s kom bo sedel.

13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje? Zakaj da, zakaj ne?

Ja, menim, da ja. Ker je boljše, da smo v zdravem okolju, kjer se zaposleni počutijo dobro, tako fizično kot duševno. Boljše počutje 100 % vpliva na produktivnost. Da bi pa odkrili, koliko procentualno to vpliva na naše podjetje, pa bi potrebovali več podatkov.

14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje? Katere?

Tudi za podjetje in še bolj za podjetje, kar potem lahko pri kadrovanju oglašujemo, kakšne pisarne imamo, da skrbimo za zdravje zaposlenih. Všeč mi je bilo, ko smo enkrat sodelovali z enim podjetjem in smo imeli ves čas sadje na voljo in je res pozitivno vplivalo na prehranske navade zaposlenih. Tako da menim, da bi bilo še boljše za podjetje kot za posameznika.

Priloga 5: Intervju 3

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica: izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 3

Datum in ura intervjuja: 18.4.2025; 13:31

Trajanje intervjuja: 11,55 min

Ime in priimek intervjuvanca: /

Tip intervjuvanca: študent

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje:

☒ DA

☐ NE

Dovoli objavo imena institucije:

☒ DA

☐ NE

Dovoli objavo svojega imena:

☐ DA

☒ NE

Dovoli objavo prepisa:

☒ DA

☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje, preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

V podjetju Linea Media delam že dobra tri leta.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Zagotovo vpliva na kakšne težave s hrbtenico, na sindrom krpalnega kanala in na težave z vidom. Potem lahko vpliva tudi na držo in na pomanjkanje energije čez dan. Zdi se mi, da največji izziv predstavlja nepravilna drža ob računalniku zaradi neizravnane hrbtenice.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Brez energije, včasih me tudi boli hrbet, ramenski obroč. Včasih se počutim zatrdelo. Učinki dolgotrajnega sedenja se po mojem kažejo pri težavah s križem, očmi. Pri sebi nisem opazila prav posebnih težav, opažam pa, da me po celem dnevu bolijo oči in so utrujene ter opažam tudi pomanjkanje energije.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Mogoče, ker če te kaj boli, nisi tako produktiven, saj se ne počutiš dobro in ne moreš normalno funkcionirati.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja ...)?

Lahko bi prilagodili višino miz, stolov, ekranov za vsakega posameznika, da bi res nekdo prišel k nam, ki nekaj ve o tem ali pa bi se izobrazil in bi nam pravilno nastavil pisarniško opremo, ker menim, da tega sami ne znamo narediti pravilno. Lahko bi imeli vsi ergonomske podloge za miško, da počiva roka gor, da se v bistvu ne izpostavljam nepotrebnim gibom in napačni drži. Lahko bi imeli razgibavanje in da bi nam podjetje zagotovilo očala proti modri svetlobi. Lahko bi imeli tudi kratke odmore, da bi lahko šli na kratek sprehod ali pa bi se raztegnili.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

Lahko bi bilo boljše. Sploh kar se tiče višine mize in ekrana. Nekaj smo že spremenili, sam se mi zdi, da ni tako kot bi moralo biti. Vem, da ima nekaj zaposlenih dva različna ekrana, in nista ista, zato nimata enake svetlobe. Lahko bi imeli dvižne mize, to bi bilo po mojem super, sicer jih imamo možnost naročit, ampak se nismo še dovolj angažirali. Vem tudi, da imajo ena podjetja tekalne steze, da lahko hodiš in delaš.

- 7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?**

Ja, meni bi bilo to zanimivo. Zagotovo se potem počutiš bolj razgibano. Ja, želela bi imeti tekaško stezo pod mizo, da ne bi toliko sedela in bi lahko med delom naredila kaj dobrega za svoje telo.

- 8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?**

Načeloma, ko je zunaj sonce zgleda, da je, imamo nekaj oken, sicer jih bi lahko bilo več. Načeloma ni moteče, ampak ko je pa kakšen turoben dan, se pa pozna, da je kar temno in moramo prižgati luči, ki imajo preveč umetno svetlobo. Imamo tudi nekaj rastlin, za katere nobeden ne skrbi. Bi bilo prijetno, če bi jih imeli več. Več rastlin in materialov bi zagotovo pozitivno vplivalo na zdravje zaposlenih. Mislim da, če so rastline v prostoru, je boljši zrak, če je svetloba v prostoru, je boljša energija in za oči je boljše. Zdi se mi, da bi bili tudi zaposleni bolj sproščeni.

- 9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?**

Pisarno si delimo. Tak način mi zdelo ustreza. Smo tako, da se med sabo ne motimo, če kdo potrebuje mir. Mi je pa všeč, ker smo vse v enem prostoru in se lahko kaj vprašamo ali pa si damo nasvet. Nič ne bi spremenila, tudi sodelavke, s katerimi sem v pisarni so mi všeč in se dobro razumemo in dobro sodelujemo med sabo. Meni bi bilo to super, da lahko malo zamenjaš okolje glede na različno vrsto naloge, ki jo upravljaš. Se mi zdi, da se lahko tudi bolj kreativno izražaš. Zagotovo bi to uporabljala.

- 10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?**

Eden izmed največjih izzivov bi bilo vzdrževanje. Da je nekdo, ki rastline zaliva, da ne propadejo. Tudi če bi imeli veliko lesa, mislim da bi morali to vzdrževati, redno čistiti.

11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?

Mogoče šefu ne bi bilo všeč, saj bi lahko mislil, da bi zaradi tega manj naredili. Načeloma pa mislim, da ne, ker mislim, da bi to pozitivno vplivalo na produktivnost. Se mi zdi, da so vedno potrebni kratki odmori, sploh kakšni kreativni, da dobiš kakšno novo idejo.

12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?

Načeloma je v redu ideja, ampak bi se pa lahko zgodilo, da nekdo nima prostora delati v prostoru, ki ga tisti trenutek potrebuje. Ni neke stalne površine, kjer si domač in imaš urejene svoje predmete in zadeve, ki jih uporabljaš.

13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje? Zakaj da, zakaj ne?

Ja, definitivno, zaradi tega, ker bi se malo sprostil. Prav tako pa ne bi prihajalo do napetosti, saj bi si vsak lahko vzel minuto zase, da se odklopi in sprosti. Ali pa da daš napetosti skozi telesno aktivnost ven.

14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje? Katere?

Oboje, ampak mogoče od začetka ne bi vsi mislili tako, ker bi lahko mislili, da morajo veliko vložiti v to in niso prepričani, kakšni so učinki pa tudi mogoče bi si lahko mislili, da zdaj zaposleni ne bodo delali. Vseeno pa menim, da je veliko raziskav na tem področju, ki so dokazale pozitivne učinke aktivne pisarne in krajših pavz in različnih koticikov. Po mojem bi bilo manj stresa, zaposleni bi prišli spočiti in z več volje na delovno mesto.

Priloga 6: Intervju 4

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica:izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 4

Datum in ura intervjuja: 23.4.2025; 8:55

Trajanje intervjuja: 13,35 min

Ime in priimek intervjuvanca: /

Tip intervjuvanca: zunanji izvajalec

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo imena institucije: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo svojega imena: ☐ DA ☒ NE

Dovoli objavo prepisa: ☒ DA ☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje, preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

21 let.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Ja. Moje delo je dinamično in sem tudi na terenu, na sestankih, ampak je pa tudi obdobje, ko sem zelo veliko za računalnikom. In tiste dneve, ko sem zelo veliko za računalnikom, čutim napetost v zgornjem delu hrbta, v ramenskem obroču, včasih se spomnim, da me je bolel tudi križ. Ampak imam zdaj, kar se tega tiče, dober stol in mi to zdaj olajša delo in več teh bolečin v križu nimam. Ampak v ramenskem obroču pa še vedno čutim napetost.

Največji izziv vidim v življenjskem slogu. Najprej eno uro potrebujem, da pridem do službe, v avtu sedim, potem pridem v podjetje in sem včasih tudi več ali manj cel dan za računalnikom ali pa na sestankih v sedečem položaju in potem eno uro, da pridem domov in potem družino, otroke, življenjski slog in imam premalo gibanja. To se mi zdi največji izziv.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Jaz čutim, da se mi ustavi pretok energije in čutim bolečine v zgornjem delu ramenskega obroča. Menim da se dolgotrajni učinki sedenja kažejo v sključeni drži in rekla bi, da se telo kar uspava. Potem se mi zdi da po 35. - 40. letu se začnejo nabirati kile, več kot sedi bolj se mi zdi, da se kile nabirajo, zato se mi zdi boljše, da bi imeli bolj aktivno delovno mesto. Sama sem že opazila določene posledice zaradi dolgotrajnega sedenja, vem, da imajo eni težave tudi s krpalnim kanalom, vendar sama tega še nisem opazila, je pa res, da imam podlogo za miško, ki ima peno in nudi oporo zapestju. Imam tudi očala, tako da se mi tudi slabša vid, sicer si kupujem razne zaščite za modro svetlobo in podobno, ampak si predstavljam, da gledanje v ekrane ni najboljše. Potem je pa tudi vprašanje, kakšno imamo svetlobo, ali so te luči dobre ali ne.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Ja, to pa je direktno povezano.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja ...)?

Ja, jaz sem bila enkrat na enem sestanku in sem potrebovala določeno osebo in so me prosili, da počakam pet minut, saj imajo telovadbo. In so prav vsi pet minut telovadili, potem se je pa priključila sestanku. Tako da jaz mislim, da kakšne take organizirane vadbe so dobre, da

se naredi nekaj pravih vaj, ne pa, da se samo malo pretegneš, kar naravno naredimo. Dobro bi bilo, da nas nekdo nauči pravih vaj, ker verjamem, da v nekaj minutah, s pravimi vajami, lahko narediš veliko spremembo. Jaz bi res vsem priporočala tudi dvizne mize. Jaz jo imam in odkar jo imam, se mi zdi super, da lahko kombiniram sedenje in stanje. In se mi zdi, da to tudi potem zmanjša te napetosti v ramenskem obroču, o katerih sem govorila.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

Ja v bistvu sem sedaj kar zadovoljna.

7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?

Ja jaz bi si. Imela bi tekaško stezo pod mizo, tekla ravno ne bi, bi pa počasi hodila recimo, bi se pogovarjala po telefonu in hodila.

8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?

V pisarni bi lahko imela več naravne svetlobe in rastlin. Sicer imam naravno svetlobo in pogled na naravo, kar je v redu, ampak še malo več svetlobe bi mi bilo všeč. Rastlin prej ni bilo in sem si jih sama prinesla in mi je všeč, da jih imam vedno več. Mislim da rastline zelo vplivajo na počutje, saj so rastline živa bitja in oddajajo pozitivno energijo in pomirjajo.

9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?

Delim si jo s sodelavcem. Pa včasih lahko še kdo drug pride, ker je več računalnikov tukaj. V bistvu so štirje računalniki, ampak večinoma sva dva sodelavca v njej. Tak način dela mi je v redu. Ja, to bi bilo čudovito. Malo tega imamo, jaz sem v prostoru, kjer sva dva, ampak spodaj je pa malo večji prostor, kjer je večina sodelavcev in imamo eno sobo, ki je predvsem za sestanke, kjer je tudi bolj resno vzdušje, ampak naši prostori so starejši in niso sodobno opremljeni, prijazni. Če bi imeli luštne prostore, ki so sodobno opremljeni, bi to zagotovo pomagalo pri vzdušju in pri tem kolikokrat prideš na delo in kako se tam počutiš. To bi bila ena dodana vrednost. Prav tako pa sedaj jemo za računalnikom in bi bilo dobro, da imamo prostor z jedilno mizo, kjer lahko v miru pojemo in se družimo in se bolje spoznamo. Ne samo poslovno, ampak tudi zasebno, saj se mi zdi, da bi bili odnosi v tem primeru boljši.

10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?

Rastline je potrebno vzdrževati. Rastline so živa bitja, treba jih je zalivati, treba jih je gnojiti. Zdaj se jaz kar dosti ukvarjam z njimi in s presajanjem tudi. Jaz zalivam samo svoje v pisarni, občasno pa druge spomnim, da je potrebno zaliti tudi ostale rastline, ki so v spodnjem nadstropju. Težave bi lahko nastale, če bi se pojavila kakšna bolezen in bi jo bilo potrebno pravočasno odstranjevat. Drugače pa mislim, da nekih težav v zvezi s tem ni.

11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?

Ljudem se včasih to zdi neumno ali pa imajo vsi nekaj nujnega in nimajo časa ali pa bi lahko vodja rekel, kaj pa se gremo zdaj ta vrtec. Morda neki občutek neresnosti ali pa ali je vredno vlagati v to, da zdaj telovadimo. A je to privatna stvar, moraš to delati doma? Tako da bi se lahko pojavili pomisleki ali pa tudi občutek krivde, da ne porabljamo časa za smiselno stvar. Ampak vidim, da se zadnje časa veliko govori o tem in da je to del, ki bo vedno bolj dobrodošel tudi v delovnem okolju.

12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?

Malo tega mi že imamo, ker imamo mrežo in se lahko prijaviš na katerem koli računalnik. Je pa res, da se večinoma usedamo za tisti delovni prostor, ki ga imamo za svojega, ker ljudje smo živa bitja in imamo radi svoj prostor. Tako da se mi zdi pomembno, da nek svoj prostor imaš, ampak en del te fleksibilnosti se mi pa zdi čudovit. Ne zdi se mi pa dobro, da sploh ne bi imel svojega delovnega mesta, da ne bi imel svoje omarice, prostora, kamor daš svoje stvari. Slišim, da kakšna podjetja imajo tako, ampak se mi ne zdi primerno.

13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje? Zakaj da, zakaj ne?

Ja, zagotovo. Zato ker v pisarni preživimo osem ur na dan in je to zelo pomemben del dneva, aktivnega dela, ki pač vpliva na naše počutje. Zdaj če smo ves čas v eni in isti pozi, to negativno vpliva na zdravje. Če pa bi vključili aktivno telovadbo, vaje za celo telo, bi razbremenili te negativne vplive ene in iste poze.

14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje? Katere?

Če so ljudje zdravi, če se dobro počutijo, če so energetske pretočni, je to dobro za njihovo delo, torej dobro za podjetje. Za vse je dobro.

Priloga 7: Intervju 5

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica: izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 5

Datum in ura intervjuja: 28.4.2025; 14:43

Trajanje intervjuja: 9,13 min

Ime in priimek intervjuvanca: /

Tip intervjuvanca: vodja prodaje

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje:

☒ DA

☐ NE

Dovoli objavo imena institucije:

☒ DA

☐ NE

Dovoli objavo svojega imena:

☐ DA

☒ NE

Dovoli objavo prepisa:

☒ DA

☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje, preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

20 let.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Ja, seveda. Če sediš, si spočit, nisi utrujen od težkega fizičnega dela. Je pa res, da si mentalno utrujen. Ne vidim nobenega izziva. Se mi zdi, da sedenje ni najbolj zdravo za posameznika, ampak mi to bolj ustreza, kakor pa da bi moral težko fizično delati na vročini.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Po več urah sedenja se počutim zakrnel. Sem spočit, ampak sem zakrnel, nerazgiban. Ne bi vedel, kakšni so dolgotrajni učinki sedenja za zdravje, sem pa opazil, da čutim rahle bolečine v križu, roke me bolele, predvsem zaradi gibov, ki jih delam z miško.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Ja, če smo fizično aktivni, smo bolj učinkoviti, prav tako pa se boljše počutimo. Prav tako pa se mi zdi da, če si fizično aktiven, si lahko dlje časa osredotočen.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja ...)?

Da, ko imamo enotedenske kolegije, bi si vzeli eno uro prej čas in bi športali. S tem bi naredili nekaj dobrega za svoje telo. Prav tako pa bi lahko v prostore dodal tudi kakšno sobno kolo, da lahko kolesarim na delovnem mestu.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

Moja pisarna je v redu, imel bi mogoče edino vrata, da bi se lahko zaprl. Stol mi je všeč, dvižna miza je zdaj trend. Nisem je še uporabljal, ampak če bi jo imel, bi jo uporabljal sam. Ker je nimam, je ne. Po mojem bi bilo dobro, da bi vsi imeli dvižne mize, ker bi bilo delo tudi bolj dinamično in se ne bi po službi počutil zakrnelega.

7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?

Ta ideja mi je všeč in bi to uporabljal, če bi imel. Uu, ali pa da bi šli v savno, da se sprostimo in namizni nogomet bi lahko imeli, da si lahko s sodelavci vzamemo nekaj minut odmora in se družimo. Najraje bi imel sobno kolo, saj rad kolesarim v prostem času, če pa bi to lahko počel med delom, bi bilo čudovito. Sicer ne bi kolesaril hitro, ampak malo, tako da se malo premikaš.

8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?

Imam nekaj naravne svetlobe, se mi zdi, da je v redu. Imel bi sicer večja okna in rastline bi mi bile všeč. Se mi zdi, da bi bilo vzdušje in bolj sproščeno okolje ter ljudje. Pa tudi lepo bi izgledalo, če bi naše poslovne partnerje lahko povabili v urejeno okolje z veliko rastlinami.

9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?

V tem kurniku sem čisto sam. Pa ja, včasih mi je, včasih pa bi mi bilo bolj všeč, da lahko v svoji pisarni zaprem vrata in ne slišim ostalih sodelavcev. Sploh takrat ko potrebujem mir pri delu. Da bi imeli več različnih prostorov, bi bilo smiselno, ker imamo tudi takšno delo.

10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?

Znal bi bit problem, da ne bi dosti vestno zalivali rastlin in bi ovenele. Druga pa se mi ne zdi problem.

11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?

Problem bi lahko bil, če bi jih imeli preveč in bi zgubili fokus pri delu in bi potem potrebovali čas, da se lahko nazaj osredotočimo. Zdi se mi, da bi bilo težko, da bi imeli skupne vadbe, bi bilo lažje, če bi lahko vsak sam telovadil. Razen če bi se dobro organizirali. Potem pa bi bilo to čudovito.

12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?

Problem bi mi bil, če ne bi imel svoje standardne postaje, ampak vsak dan drugo. To bi me motilo, saj ne bi bilo domačnosti na delovnem mestu. Druga pa ne, saj bi bilo dobro imeti več različnih prostorov, ampak bi res morali še vedno imeti svoje postaje.

**13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje?
Zakaj da, zakaj ne?**

Ja, verjetno, da ja. Ker je malo bolj zeleno zaradi rastlin, ni toliko betona, ni tako umetno in je malo bolj naravno.

**14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje?
Katere?**

Verjetno tudi za delodajalce. Če je za zaposlene, potem je logično, da je tudi za delodajalce. Ker če je delavec zadovoljen na delovnem mestu, ima delodajalec tudi veliko od tega, ker je zaposleni bolj proaktiven in več naredi.

Priloga 8: Intervju 6

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica:izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 6

Datum in ura intervjuja: 29.4.2025; 13:30

Trajanje intervjuja: 12,48 min

Ime in priimek intervjuvanca: /

Tip intervjuvanca: zunanji izvajalec

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo imena institucije: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo svojega imena: ☐ DA ☒ NE

Dovoli objavo prepisa: ☒ DA ☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje, preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

11, 12 let mogoče.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Ja, seveda. Lahko pride do pomanjkanja kondicije, če nisi v gibanju in samo sediš. Napačno sedenje lahko privede do teže v hrbtenici. Slabo prebavo lahko imaš zaradi tega. Če si ves čas v sedečem in ponavljajočem se položaju, je to slabo, saj telo potrebuje spremembe, potrebuje fizično aktivnost.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Jaz nikoli ne sedim več ur skupaj, se izogibam sedenju, sem zelo gibljiv. Imam tudi dosti zunanjega dela. Samo pisarniško delo mi ni všeč, ne bom rekel, da ga sovražim, ampak nisem statičen človek. Če imam veliko pisarniškega dela, potem stojim zraven, nikoli ne sedim več ur. Pri dolgem sedenju so predvsem težave s hrbtenico. Sam nisem opazil težav zaradi sedenja.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Energetsko sigurno. Če skrbiš za svoje fizično zdravje, si zagotovo bolj produktiven.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja ...)?

Ogromno je odvisno tudi od psihičnega zdravja. Mislim da bi lahko dajali večji poudarek na rekreativne dejavnosti.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

Ne, moja postaja ni dovolj ergonomska. Da bi bil zadovoljen, bi moral imeti drugačen stol. Ekрани bi morali biti boljši, da oči ne trpijo.

7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?

Saj imamo eno stoječo dvižno mizo, ampak jaz nisem pristaš tega, ker ne vem, koliko je sploh uporabi. Če bi jo želel imeti, bi si že doma to naredil. Tekaško stezo pa bi imel. In da bi imel vmes odmor, da lahko hodim. To bi bilo res super.

8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?

Ja, mislim, za moje pojme je rastlin še vedno premalo, ker sem tak tip človeka, da imam rad rastline. Imam sodelavko, ki skrbi, da imava vsaj nekaj rastlin, verjetno več kot drugi v tem podjetju. Menim da rastline in naravni materiali zelo vplivajo na počutje, čim bolj naravno je okolje, boljše je za njegovo psihično in fizično zdravje.

9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?

Pisarno si delim, vendar sem večinoma sam. Tak način dela mi ustreza. Načeloma me ne moti, da sva dva v pisarni, včasih je samo moteče, ko imava oba telefone. Ampak zdaj sva se že navadila in če ima kdo daljši pogovor, se odmakne na hodnik ali drug prostor, če je prost. Če pa se ne bi zavedala, da je to moteče, pa bi lahko imela težave zaradi tega, saj bi imel lahko kdo pomanjkanje miru.

Če bi imeli več prostorov, bi bilo čudovito, ampak se mi zdi, da je za to firmo nemogoče. Mizo imam, odkar sem tukaj, se ni nič spremenilo. Nabavili smo nekaj miz v sosednji pisarni, pa tri predale in dvižno mizo za sodelavko in nekaj stolov, ki so tu že 12 let. Če to primerjam s kakšno drugo firmo, je to takšna razlika kot da primerjam, da bi jaz imel konja, oni pa vesoljsko ladjo. Taka razlika je, se pravi, da v bistvu nismo naredili nobenega napredka. Ker to ni poudarek v tej firmi, poudarek pri nas je da, s čim manj dosežemo čim več.

10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?

Ne vem, če se da to doseči v tej firmi. To je težko, to najbrž ni v planu. Je pa to pomembno, saj to spodbuja kreativnost posameznika.

11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?

Ja, lahko, saj to zahteva določeno organizacijo. In to ne prinaša denarja, zato direktor tega ne bi hotel.

12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?

Ne vem, če ima to smisel, saj je v naravi človeka stabilnost. In če želiš to imeti, moraš že v osnovi imeti neko pozicijo, ki je stalna.

**13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje?
Zakaj da, zakaj ne?**

Ja. Vsaka rastlina uspeva v idealnem okolju, enako je s človekom. Če bi vsakemu posamezniku nudili maksimalno podporo pri razvoju, so rezultati dolgoročno zagotovljeni.

**14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje?
Katere?**

Za vse prinašajo prednosti. Zadovoljni delavec daje bistveno višje rezultate kot nezadovoljen. In to je odgovor na vse.

Priloga 9: Intervju 7

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica: izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 7

Datum in ura intervjuja: 29.4.2025, 14.36

Trajanje intervjuja: 10,04 min

Ime in priimek intervjuvanca: /

Tip intervjuvanca: študent

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo imena institucije: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo svojega imena: ☐ DA ☒ NE

Dovoli objavo prepisa: ☒ DA ☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje, preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

Delam v Linea Media že eno leto.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Ja, dolgotrajno sedenje v pisarni res vpliva na moje zdravje. Počutim se utrujeno, včasih me boli hrbet in vrat. Največji izziv je, da se redno ne gibam in ne ohranjam pravilne drže.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Po več urah sedenja se počutim utrujeno in bolečine v hrbtu so precej pogoste. Dolgoročno lahko dolgotrajno sedenje vodi do težav s hrbtenico, srčno-žilnih bolezni in debelosti. Že zdaj opažam nekatere od teh težav.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Dobro fizično zdravje mi pomaga, da sem bolj učinkovita pri delu, manj utrujena in boljše volje.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja ...)?

Mislim da bi ergonomska oprema, možnost menjave delovnih mest, več naravne svetlobe in rastlin res pomagali izboljšati fizično zdravje zaposlenih. Sama bi si želela več opreme, ki omogoča pravilno držo med sedenjem, prav tako pa več kratkih aktivnih odmorov.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

Moja delovna postaja je v redu, ampak bi lahko bila še bolj ergonomska. Sem zadovoljna s svojo delovno postajo zaradi ljudi in vzdušja v pisarni, ne pa zaradi dobre in moderne opremljenosti.

7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?

Trenutno ne uporabljam takšne opreme, ampak bi si želela imeti stoječo mizo ali kaj podobnega, da bi se lahko več gibala.

- 8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?**

V pisarni imamo nekaj rastlin in naravne svetlobe. Več zelenja in naravne svetlobe bi res izboljšalo moje počutje in zdravje, saj zmanjšujejo stres in izboljšujejo razpoloženje. Prav tako pa sta dobro psihično in fizično zdravje zelo povezana.

- 9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?**

Pisarno si delimo z drugimi zaposlenimi, kar mi ustreza. Všeč bi mi bilo, če bi imela več različnih prostorov za različne dejavnosti, kot so prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje in sprostitevni kotiček. Menim, da bi to v podjetju potrebovali sploh zaradi narave dela, ki ga imamo.

- 10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?**

Izzivi bi lahko bili vzdrževanje rastlin in zagotavljanje ustrezne naravne svetlobe.

- 11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?**

Mogoče bi bil problem pri organizaciji časa in motivaciji zaposlenih za sodelovanje.

- 12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?**

Ja, pomanjkanje zasebnosti in težave pri koncentraciji, kot sem že omenila.

- 13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje? Zakaj da, zakaj ne?**

Aktivno pisarniško okolje bi pozitivno vplivalo na moje zdravje, saj bi spodbujalo gibanje in zmanjšalo negativne učinke dolgotrajnega sedenja. Prav tako pa bi bila bolj ozaveščena o vseh prednostih, ki jih prinese dobro fizično zdravje in bi mi to nudilo motivacijo, da sem tudi v zasebnem življenju bolj fizično aktivna.

14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje? Katere?

Ne, zasnova aktivne pisarne prinaša prednosti tako za zaposlene kot za delodajalce, saj izboljšuje zdravje zaposlenih, povečuje delovno učinkovitost in zmanjšuje odsotnost zaradi bolezni.

Priloga 10: Intervju 8

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica: izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 8

Datum in ura intervjuja: 7.5.2025

Trajanje intervjuja: 12, 19 min

Ime in priimek intervjuvanca: /

Tip intervjuvanca: zunanji izvajalec

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo imena institucije: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo svojega imena: ☐ DA ☒ NE

Dovoli objavo prepisa: ☒ DA ☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje, preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

Tukaj sem začela delat pred pol leta.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Ja. Mislim da sedenje slabo vpliva na našo hrbtenico in s tem na naše zdravje. Potem gledamo v računalnik, kar je slabo za oči, sicer je tudi odvisno od resolucije, sploh če imaš dva monitorja. Oddaljenost računalnika od oči, to vem, da zelo vpliva. Vem, da če delaš z miško, je na dolgi rok to slabo. Največji izziv vidim v sedenju.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Ne najboljše, začne me boleti hrbtenica, postanem bolj lena, če dolgo sedim, zato je dobro, da se vmes malo sprehodim, saj do kavomata, da si naredim kavo. Dolgotrajno sedenje vsekakor ni dobro za zdravje, ker lahko prinese veliko negativnih posledic, po mojem več, kot si lahko predstavljamo.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Ja, če konstantno sedim, bi rekla, da imam manj energije, postanem utrujena in nisem toliko kreativna. Zato bi rekla, da fizično zdravje zelo vpliva na učinkovitost.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja ...)?

Glede na to, da je največji problem dolgotrajno sedenje, bi rekla, da bi lahko imeli boljše stole. Ali pa dvizne mize, da ne rabiš konstantno sedeti, medtem ko delaš ali pa si za vsako vzeti odmor. Lahko bi tudi imeli očala za modro svetlobo in ergonomske podloge za miško, da se ne pojavijo problemi v zapestju.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

Bi rekla delno. Definitivno so ene stvari, na katerih se dela, da bi bila pisarna boljša za zdravje. Se mi zdi pa, da bi se lahko tudi kaj izboljšalo, sploh za oči.

7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?

Ne. Vem, da imamo na firmi eno stoječo mizo, ampak pač to ima ena oseba. Ni za vse. Ja, želela bi si dvizžno mizo. Osebnostno si ne bi želela, da imam pod mizo stezo za hoditi ali pa kolesariti, se mi pa zdi, če bi nasploh imeli kaj takega, ne v sklopu mize, ampak ločeno. Ali pa kakšno podobno sprostitevno stvar, da se lahko odmakneš malo od dela in sedenja. Zdi se mi, da bi bilo to dobro za mentalno zdravje in posledično tudi za fizično.

8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?

Ja, delno ja. Imamo nekaj oken, ampak niso pa mize najbolj ob oknih. Imamo tudi nekaj malega rastlin. Želela bi si več rastlin in naravne svetlobe, ker se mi zdi, da to zelo pomaga pri vzdušju in počutju. Posredno mislim da rastline pomagajo pri vzdušju. Ni tako, da če jih ni, se ne počutiš dobro, ampak na dolgi rok pa mislim, da se lahko pokažejo pozitivni učinki.

9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?

Pisarne imamo tako urejene, da imamo en velik prostor, ki si ga delimo in nas je več noter. Tak način dela ima svoje prednosti in slabosti. Čudovito je za sprotno komunikacijo, se lahko veliko sproti dogovarjamo. Slabost je, da včasih nimaš dosti tišine in miru, da opraviš delo, za katero se moraš zbrati. Ali ko moraš klicati stranko, se včasih veliko dogaja v ozadju in to otežuje delo. Dobro bi bilo, da bi imeli sobo, namenjeno klicanju, glede na to, da naše delo zahteva veliko tega. V tej sobi pa bi moral biti tudi računalnik, da lahko pogledaš in kaj najdeš. Če bi imeli več različnih prostorov, bi bilo čudovito.

10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?

Izziv vidim, da bi sploh to imeli. Glede na to, kako so postavljena okna, lahko, da ne bi bilo najbolj ugodno za rastline. Če pa so ti pogoji izpolnjeni, pa ne vidim izzivov. Ker vzdrževanje ni tak problem, da ne bi nobeden od nas to zmogel.

11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?

Ne. Za produktivnost bi bilo to čudovito. Edino, kar bi znal biti problem, je nekako odobravanje s strani vodstva. Ker se mi zdi, da je še vedno mentaliteta čim manj odmorov, zaradi tega bi po mojem bilo težko to vzpostaviti.

12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?

Ja, določeni izziv so pri tem. Jaz mislim da to, da imaš svojo delovno postajo, je dosti pomembno. Sicer pa je zelo odvisno za koga, niso vsi isti. Meni osebno je zelo dobro, da imam svojo delovno postajo, ker imam svoj kemični svinčnik in listke in mapo in imam točno naštudirano namizje. In mi je všeč, da imam stalno postajo, da mi ni treba za drugim računalnikom vsega premikati tako kot mi ustreza. Ja, drug izziv je pa to, da več ljudi istočasno potrebuje eno pozicijo, eno mesto, ki je to namenjeno klicanju, potem pa dva potrebudeta to mesto in potem več ne služi svojemu namenu.

13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje? Zakaj da, zakaj ne?

Mislim da bi to vplivalo na moje fizično in psihično zdravje. Na fizično, tako kot sem že prej naštel kot slabosti in jih nimamo: hrbtenica, oči, zapestje vse to bi lahko bilo boljše. Vplivalo pa bi tudi na vzdušje, če je vzdušje dobro in počutje dobro, je lažje priti delat in si potem bolj vesel, s čimer se večja tudi učinkovitost.

14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje? Katere?

Ja, seveda tudi za delodajalca. Saj če imaš izpolnjene te dejavnike, je večja produktivnost zaposlenih in tudi dolgoročno je dobro za delodajalca, da ima zaposlene, ki radi delajo, so bolj angažirani in proaktivni.

Priloga 11: Intervju 9

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica: izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 9

Datum in ura intervjuja: 7.5.2025

Trajanje intervjuja: 16,03 min

Ime in priimek intervjuvanca: Andrej Prepeluh

Tip intervjuvanca: direktor

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo imena institucije: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo svojega imena: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo prepisa: ☒ DA ☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje, preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

Zdaj bo 24 let, čez tri tedne.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Ja. Dolgotrajno delo v pisarni pomeni sedeče delo, predvsem na sestankih in v avtu. To ni samo pisarna, ampak poleg pisarne so še sestanke zunaj pisarne, kot so razna poslovna kosila in predvsem vožnja. In narava dela je sedeča in to je negativni vpliv na zdravje. Da ne govorim še o tem, da je stresni posel. In bistvu sem že na robu izgorelosti, saj tako se počutim.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Slabo, ker telo ni v pogonu. Tudi pride do bolniških odsotnosti, če nismo zdravi. Zmanjša se koncentracija, fokus in hitrost opravljanja dela. Sam sem opazil bolečine v hrbtenici.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Zdravje je pogoj za učinkovito in dobro opravljeno delo.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja ...)?

Ja. Najprej je zavedanje in kultura vsakega posameznika, da bi res si želel in tudi kaj naredil za svoje zdravje. Ker nobeden ne more spremeniti drugega, lahko pa spremeniti samo sebe. Tako da vsak bi mogel delati na tem zavedanju. In pa seveda ne samo na zavedanju, ampak na tem, da tudi na osnovi zavedanja kaj spremeni ali naredi, kot so redne telesne aktivnosti, sprehodi, dovolj počitka, dovolj spanja. Pa možnost menjave različnih stolov, od žoge, blazine, do stola, ali pa stoje opravljati delo, ali pa peš hoditi, ne vse z avtom pa z dvigalom. To so malenkosti, po drugi strani pa bi mogel razbremeniti, so preobremenjeni ljudje. To so pa po navadi ljudje, ki imajo več znanja in izkušenj, so bolj obremenjeni, ker jih bolj podjetje potrebuje.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

Ja, jaz imam najboljši stol na svetu, je bil čez tisoč evrov, je najbolj ergonomski. Menda boljšega ni. Pol imam pa še vse tega, te žoge. Pa še en novi ergonomski stol sem naročil.

Tako da načeloma mislim da jaz, kar se tega tiče, sem zadovoljen, tudi v avtu imam naj naj. Imam Mercedesa z nekakšnimi zračnimi blazinami in sedež, ki te oprime, športni.

7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize, kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?

Ne. Čeprav eno stoječo mizo smo že montirali, ne vem koliko jo kaj uporabljajo. Eno imamo pa v skladišču za naslednjega, ki bi si želel. Jaz imam tako v L mizo in jo težko dam na ta sistem, da bi se to dvigovalo. Ne vem, se mi zdi, da stoje mi kaj dosti ne pomaga, če bi delal. Sem pa videl te stvari, da kolesariš ali hodiš med delom, sam nisem pa še poskusil in ne vem, ali je to izvedljivo. Če bi imel kje za poskusit, bi ocenil, če mi je všeč in če ja, bi to kupil. Drugače pa je veliko stvari, kjer potrebujem koncentracijo.

8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?

Mislim da ja. Želel bi si modernejšo pisarno, pa bi lahko bila malo večja, pa bi imel tudi več prostora za več zelenja. Zdaj imam eno bogo rožo, pa še za tisto se noben ne zanima. Definitivno vpliva na fizično in psihično zdravje. Meni se smilijo tisti, ki morajo delati na nenaravni svetlobi ves čez svojega delovnika. Mi imamo srečo, da smo v tako prijetnem okolju, obkroženi z naravo in naravno svetlobo.

9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?

Ja, to je dobrodošlo. To bi bilo fino. Sam mislim, da bi mogli zgraditi nove poslovne prostore pa si narediti takšne različne prostore. Da bi bilo malo več prostorov, pa bi mogoče lahko imeli tudi telovadnico, pa delavnico posebej. To bi bilo čudovito. Vse to je zagotovo dobro in to želim. Je pa malo povezano s tem, da želim to tudi speljati v okviru investicije podjetja, da bi bilo to lastniško, da ne gremo v najem, ker bi bilo ogromno stroška. Zato je mogoče to malo dlje traja.

10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?

Nekaj rož imamo pa večinoma imamo vse v lesu. Jaz imam neko vizijo ene super pisarne v Italiji sem vse poslikal, kjer je ogromno kamna, lesa, gugalnic, ločenih prostorov za kave, ločenih prostorov za brainstorming, pa bazen, pa tenis igrišče. Tako da vse to bi jaz želel.

Realnost je pač takšna, da zdaj mi nismo tako veliko podjetje, da bomo imeli mogoče tako lastniško zgodbo.

11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?

Ja, samodisciplina je glavni izziv, jaz podpiram to, da ljudje delajo kratke odmore, zdi se mi, da je tudi dokazano, mislim da po 45 minutah je prijetno narediti kratek odmor. Kako bi ga pa, bi rekel, oplemeniti s kakšno aktivnostjo, pa ne znam. Zdi se mi, da ne bi nobeden tega uporabljal, tudi če bi to imeli.

12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?

Ja, mi imamo že prednastavljeni sistem, se pravi, da so sistemsko vsi računalniki povezani na centralno in da se vsak lahko prijavi kjerkoli želi. Tako da prednastavljeno imamo, nimamo pa neke izrecne tihe sobe ali pa izrecne sejne sobe, razen direktorjeve. Če bi se izkazalo, da so potrebe po tem, bi lahko to tudi uvedli.

13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje? Zakaj da, zakaj ne?

Ja, seveda. Kolikor sem bral, že samo pogled na zelenje, sprosti človeka. Ambient je vsekakor pomemben tudi na delovnem mestu. Verjamem, da to lahko zelo pozitivno vpliva na vse nas.

14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje? Katere?

Ja, to je dvojna zmaga po moje. Delodajalce, v mojem primeru, je tudi delavec ob enem, tako da je tudi na tej strani deležen ugodnosti, po drugi strani pa, tako kot sem že ugotovil, zdrav delodajalec, je bolj učinkovit in bolj zadovoljen in bolj kreativen, inovativen, tako da jaz mislim, da to je vse povezano.

Priloga 12: Intervju 10

PROTOKOL ZA INTERVJU – ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA

Špela Šket (mentorica: izr. prof. dr. Alenka Slavec Gomezel)

Zaporedna številka intervjuja: 10

Datum in ura intervjuja: 11.5.2025, 8.17

Trajanje intervjuja: 11,47 min

Ime in priimek intervjuvanca: /

Tip intervjuvanca: študent

Druge opombe: /

Lepo pozdravljeni.

Sem Špela Šket, študentka dodiplomskega študija na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Za ta pogovor sem vas prosila, ker potrebujem vaše mnenje v povezavi s temo, ki jo obravnavam v okviru zaključne strokovne naloge, v kateri preučujem naklonjenost zaposlenih do aktivnih pisarn in njeno implementacijo v podjetju Linea Media.

Pogovor bo potekal predvidoma 10 do 15 minut. Vključeval bo predvsem vprašanja odprtega tipa, pri čemer me bo zanimala vaš pogled na obravnavano tematiko. To pomeni, da ni pravih ali napačnih odgovorov.

Preden začneva, me zanima, ali se strinjate, da najin pogovor snemam, saj mi bo to pri kasnejši obdelavi podatkov v veliko pomoč. Vaše odgovore bom uporabila v zaključni strokovni nalogi. Zato me zanima, ali dovolite objavo imena vaše institucije in morebiti tudi vašega imena ter prepisa intervjuja?

Dovoli snemanje: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo imena institucije: ☒ DA ☐ NE

Dovoli objavo svojega imena: ☐ DA ☒ NE

Dovoli objavo prepisa: ☒ DA ☐ NE

Imate morda še kakšno vprašanje, preden začneva s pogovorom?

1. Kako dolgo delate v podjetju Linea Media?

V podjetju Linea Media delam od oktobra, torej 8 mesecev.

2. Menite, da dolgotrajno delo v pisarni vpliva na vaše fizično zdravje? Kako se to kaže? Pri čem vidite največji izziv?

Ja, vpliva na fizično zdravje. To se lahko kaže pri pomanjkanju energije, kakšnih bolečinah, ki nastanejo zaradi sedenja, utrujenosti in pri psihični izčrpanosti. Največji izziv vidim pri veliko sedenja čez celotni dan. Se mi zdi to najslabše, ker sedenje res slabo vpliva na naše zdravje in premalo delamo na tem. Sama se zavedam posledic in poskusim delati na tem, sam po mojem bi lahko še več.

3. Kako se običajno počutite po več urah sedenja pri delu? Po vašem mnenju kakšni so dolgoročni učinki dolgotrajnega sedenja na zdravje? Ste že sami opazili kakšne posledice zaradi tega?

Izmučeno in brez energije. Ko pridem domov, sem zelo utrujena. Dolgotrajno sedenje prinese bolečine v hrbtenici, izsuši oči, težave s krpalnim kanalom. Sama sem opazila bolečine v desni roki, s katero uporabljam miško. Sicer imam podlogo z neko peno notri, ko naj bi pomagala, da roke ne bi bolele, ampak je že nekaj stara in ne vem, če opravlja sedaj svojo funkcijo.

4. Kako menite, da vaše fizično zdravje vpliva na vašo delovno učinkovitost in splošno počutje pri delu?

Če imamo dobro fizično zdravje to vpliva na splošno počutje, saj se tudi stres zmanjšuje skozi gibanje in če nisi pod stresom, si bolj učinkovit.

5. Katera področja v vašem delovnem okolju bi lahko izboljšala fizično zdravje zaposlenih (npr. oprema, način dela, organizacija prostora, možnost gibanja ...)?

Definitivno oprema. Modernejša oprema, boljši stoli in predvsem prilagojena delovna postaja. Lahko bi imela tudi na voljo več zdrave hrane, na primer kakšno sadje ali kaj podobnega.

6. Kako ste zadovoljni z vašo delovno postajo? Je dovolj ergonomska?

S postajo sem v splošnem zadovoljna. Ne morem reči, da je ergonomska, ampak sem se nanjo navadila in mi sedaj ustreza. Lahko bi imela boljši stol, da bi me manj bolel vrat.

7. Nekatera sodobna delovna okolja zaposlenim omogočajo menjavo delovnih mest, delo stoje ali uporabo opreme, ki spodbuja gibanje (npr. stoječe mize,

kolesarske mize, tekaške steze ipd.). Ali uporabljate kaj podobnega? Če ne, ali bi si želeli kaj podobnega?

Ne. Dvižno mizo ima ena sodelavka. Videla sem, da jo veliko uporablja in se mi zdi zelo dobra ideja za zmanjšanje sedečega dela. Nisem še poskusila delati in stati, ampak po mojem imamo takšno delo, da bi se to dalo in ne bi predstavljalo nobene ovire pri delu. Verjetno bi sodelavka že omenila, če bi videla kakšne slabosti in ne bi dvižne mize tako veliko uporabljala. Ja, želela bi imeti dvižno mizo in tudi če bi imela pod mizo tekaško stezo, bi jo uporabljala, da bi lahko počasi hodila med delom.

8. Ali imate v pisarni dostop do naravne svetlobe in rastlin? Ali bi želeli v pisarni več biofilnosti (več zelenja, naravnih materialov, več naravne svetlobe)? Kako menite, da rastline, naravni materiali in svetloba vplivajo na vaše počutje in fizično zdravje?

Kar se tiče svetlobe, sem na zelo dobri poziciji. Po mojem na najboljši v podjetju, saj edina sedim čisto zraven okna, ki mi daje veliko naravne svetlobe. Rastlin imamo nekaj malega. Mislim da rastline in naravni materiali in naravna svetloba zelo dobro vplivajo na počutje in na fizično zdravje. Zmanjša se naprežanje oči, če sediš zraven okna, imaš pogled na naravo, kar pomirja in lahko prezračiš prostor.

9. Kako imate v podjetju urejene pisarne? Ste sami v pisarni ali si jo delite? Vam tak način dela ustreza? Kaj bi spremenili? Kako bi se počutili, če bi imeli na voljo več različnih prostorov, prilagojenih različnim dejavnostim (npr. prostor za osredotočeno delo, prostor za sodelovanje, sprostitevni kotiček ipd.)?

Pisarno si delim. Imamo večji prostor brez vrat, kjer nas je običajno pet. Tak način dela mi ustreza, ker to omogoča lažjo komunikacijo, prav tako pa imam občutek, da sem bolj produktivna, kakor če bi bila sama. Spremenila bi samo to, da bi imeli en kotiček namenjen klicanju. Taka ureditev pisarn bi mi bila zelo všeč.

10. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne opremljene z naravnimi elementi?

Ne vidim nekih izzivov. Mogoče vzdrževanje rastlin pa tudi to se mi zdi da ni takšen problem, sploh ker se mi zdi, da rastline zelo vplivajo na počutje.

11. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju kratkih aktivnih odmorov?

Ja, sama ne vem, če bi si želela organiziranih aktivnih odmorov, ker se po mojem s sodelavci ne bi mogli uskladiti kakšne vaje bomo izvajali.

12. Ali vidite kakšne izzive, ki bi se lahko pojavili pri izvajanju pisarne z odprtimi prostori, kjer zaposleni nimajo fiksnih delovnih mest, ampak si jih izbirajo glede na posamezno delovno nalogo?

Izziv bi lahko bil, da zaposlenim tak način dela ne bi bil všeč, ker se mi zdi, da smo vsi navezani na svoje delovno mesto in ga ne bi želeli ves čas spreminjati.

13. Menite, da bi aktivno pisarniško okolje pozitivno vplivalo na vaše zdravje? Zakaj da, zakaj ne?

Vsekakor, saj omogoča zaposlenemu, da skrbi za svoje zdravje in se bolje počuti.

14. Ali menite, da zasnova aktivne pisarne prinaša prednost samo za zaposlene oziroma njihovo fizično zdravje ali tudi za delodajalce oziroma podjetje? Katere?

Jaz bi rekla, da za vse. Če so zaposleni v dobrem fizičnem in psihičnem zdravju, so bolj produktivni, s čimer se povečuje dobiček podjetja. Prav tako pa lahko takšni prostori in dobra ureditev dela prinašajo v podjetje talente, ki želijo dolgoročno ostati v podjetju.

Priloga 13: Prednosti dobrega fizičnega zdravja na delovnem mestu

KODA	OPIS	ŠTEVILO INTERVJUANCEV
Večja učinkovitost	Manj napak, več energije, večja osredotočenost, manjša utrujenost, produktivnost	4
Več kreativnosti in motivacije	Več idej, več volje za delo, motivacije, koncentracije, kreativnosti	8
Manj fizičnih bolečin	Manj bolečin v hrbtu, ramenih, očeh, krpalnem kanalu, boljša pripravljenost telesa	10
Manj bolniških odsotnosti	Manj izostankov zaradi bolezni	4
Boljše splošno počutje	Manj stresa, večja umirjenost, boljši spanec, boljša volja	8
Boljši odnosi in klima	Boljši odnosi med sodelavci, manj konfliktov, boljša atmosfera, pozitivno okolje (atmosfera), boljše razpoloženje	5

Priloga 14: Izzivi pri implementaciji aktivnih odmorov

IZZIVI PRI AKTIVNIH ODMORIH	ŠT. INTERVJUANCEV
Nestrinjanje zaposlenih glede vadbe in pomanjkanje motivacije	4
Povzročanje dodatnega stresa, izguba fokusa	3
Neodobravanje s strani vodstva, občutek krivde	5
Usklajevanje glede vadbe - organizacija, različni urniki, pomanjkanje časa	2
Ni primerne prostora in opreme (oblačila)	2
Organizacija	2

Priloga 15: Mnenja intervjувancev glede naravne svetlobe in rastlin

INTERVJUVANCI IMAJO DOVOLJ NARAVNE SVETLOBE	ŠT. INTERVJUVANCEV
DA	3
NE	1
DELNO	6
INTERVJUVANCI IMAJO DOVLJ RASTLIN	ŠT. INTERVJUVANCEV
DA	
NE	5
DELNO	5

Priloga 16: Izzivi pri implementaciji biofilnih pisarn

KODA IZZIVI PRI VZDRŽEVANJU RASTLIN	ŠT. INTERVJUANCEV
Vzdrževanje	6
Alergije	1
Dodatni stroški, dodatna oseba za vzdrževanje	4
Pojav raznih bolezni, ki jih je potrebo odpraviti, premalo naravne svetlobe	3

**Priloga 17: Aktivne delovne postaje, ki temeljijo na dejavnostih in mnenje
intervjuvancev**

KODA	OPIS	ŠTEVILO INTERVJUJANCEV
Deljena pisarna	Zaposleni si pisarno delijo z več sodelavci	8
Individualna pisarna	Zaposlen dela sam ali večinoma sam	2
Zadovoljni s trenutno ureditvijo	Zaposleni je zadovoljen, da si prostor deli ali da je v pisarni sam	7
Želijo več različnih prostorov	Zaposleni si želi specializiranih prostorov za različne dejavnosti (za klicanje, osredotočeno delo, malico)	10
Potrebujem več tišine / zasebnosti	Poudarek na potrebi po prostoru za mirno delo ali klicanje	7
Pozitivna naravnost do sprememb	Zaposleni izraža naklonjenost za prenovo delovnih prostorov	8
V določeni meri AFO že imajo	Povezljivost na vse računalnike	3

IZZIVI PRI IZVAJANU AKTIVNIH PISARN, KI TEMELJIJO NA DEJAVNOSTIH	ŠT. INTERVJUVANCEV
Sediš zraven sodelavca, ki te demotivira. Želi sedet zraven določenega delavca	2
Dostop do vseh programov	1
Več komunikacije	1
Ni prostora, ki ga potrebuješ tisti trenutek	2
Nimaš stalne površine, kjer si domač in imaš vse kar potrebuješ	6
Pomanjkanje zasebnosti in motivacije	1