



Univerza v Ljubljani

Filozofska fakulteta

Oddelek za psihologijo

Katedra za psihologijo dela

KRITIČEN POGLED NA POSLUŠANJE GLASBE NA DELOVNEM MESTU

Seminar pri doktorskem predmetu *Psihologija dela in organizacije*

Avtorica: Ana Ulčar

Mentorica: doc. dr. Eva Boštjančič

Študijsko leto: 2014/2015

Poslušanje glasbe nas spremlja skorajda povsod – ko nakupujemo hrano v trgovini, ko se vozimo v avtu, ko gledamo filme, ko srebamo najljubšo pijačo s prijatelji. Glasba je redna spremljevalka naših športnih aktivnosti, pomaga nam premagovati dolgčas, nudi nam oporo, ko nam drugi ljudje niso na voljo. Spremlja nas ob pomembnih praznikih, ob slovesnih dogodkih in pomembnih življenjskih spremembah.

Med drugim se glasba vpleta tudi v marsikatero delovno okolje. Na nekaterih delovnih mestih je zvok radia predvajan skozi zvočnike v skupnem delovnem prostoru, spet drugje je glasba prisotna kot zasebna izbira v slušalkah enega od zaposlenih. V nekaterih delovnih okoljih glasba ni dovoljena. Poslušanje glasbe na delovnem mestu je med drugim pogosto močno odvisno od osebnih prepričanj zaposlenih in njihovih vodij v zvezi s tem, ali je tako vedenje koristno oz. primerno.

Namen te seminarske naloge je ponuditi kritičen, znanstveno osnovan pogled na prisotnost glasbe v delovnem okolju. Ponujen je pregled dosedanjih empiričnih spoznanj o vplivanju glasbe na delovno produktivnost in o medsebojnih interakcijah osebnosti, glasbene zvrsti, vrste delovne naloge in ostalih pomembnih dejavnikov. Na osnovi tega so predlagani tudi praktični napotki v zvezi s poslušanjem glasbe na delovnem mestu.

Prvikrat se je interes za raziskovanje uporabe glasbe na delovnem mestu pokazal v času po industrijski revoluciji, ko se je glasba izkazala kot potencialno koristna za delovne organizacije. Začetne raziskave so bile usmerjene še zlasti v kvantitativne mere produktivnosti v industrijskih delovnih okoljih. Zanimarjale so subjektivno doživljanje zaposlenih, osredotočale so se predvsem na zunanje, objektivne in merljive kriterije delovne uspešnosti (Haake, 2011).

Po prvih spodbudnih ugotovitvah delodajalcev se je začela glasba na delovnih mestih uporabljati vse pogostejše, z izključnim namenom povečati delovno produktivnost. T.i. muzak ali "glasba za dvigala" (angl. "elevator music") je naziv za načrtno oblikovano glasbo, katere namen je, da ostaja pod ravniyo našega zavedanja in pozornosti. Gre za obliko anonimne glasbe, ki nima funkcije biti zabavna, prav tako nima estetske funkcije, njen izključni namen je izboljšati delovno motivacijo in produktivnost. V industrijskih kontekstih je bil muzak množično uporabljen v sredini 20. stoletja (Radano, 1989). Tovrsten način rabe glasbe kaže na zelo enostavno razumevanje odnosa med zaposlenim in glasbo. Zanimarja številne kompleksne interakcije, ki se v izbranem momentu odvijajo med zaposlenim, glasbenim objektom (t.j. glasbenim delom, ki ga poslušajo) in ostalimi pomembnimi kontekstualnimi dejavniki (Lesiuk, 2005).

Muzikologi so se v 70. letih začeli močno upirati tovrstni rabi glasbe v delovnem okolju, muzak je bil močno kritiziran. Kritika se je nanašala predvsem na odsotnost estetske komponente in je postavljala tovrstno funkcionalno glasbo v podrejeno pozicijo pravi (klasični) glasbi. Kritiki so se naslanjali tudi na

ideološke razloge: zaposleni naj bi bili z glasbo manipulirani z namenom izboljšati delovne dosežke, kar naj bi bilo etično sporno (Thorsén, 1989; po Haake, 2011).

Za razliko od začetnih študij, ki so se usmerjale v merjenje vpliva glasbe na delovno produktivnost, so se kasnejše, vključno z današnjimi študijami, vse bolj osredotočale tudi na subjektivno doživljanje zaposlenih ob poslušanju glasbe. Nova spoznanja so pokazala, da zaposleni želijo poslušati glasbo zaradi različnih razlogov, med njimi z namenom lajšanja dolgčasa, za lajšanje utrujenosti, izboljšanje delovne klime, pridobitev izhodišča za pogovor s sodelavci, formiranje identitete. Spet drugi želijo poslušati glasbo ob delu, ker v njih vzbuja prijetna nostalgčna čustva, ker jim pomaga povečani angažma pri delu ali ker jim ponuja mentalni pobeg z dela. Pokazalo se je, da imajo zaposleni različne ideje in želje, povezane s tem, kaj naj bi jim glasba ponujala. Poudarjen je postal pomen številnih osebnostnih in situacijskih dejavnikov, ki vplivajo na odnos med poslušalcem in glasbo (Furnham in Bradley, 1997).

Težko si je predstavljati, da bi vpliv glasbe na zaposlene proučevali, brez da bi upoštevali osebnostne značilnosti zaposlenih. Furnham in Bradley (1997) sta v svoji študiji poskušala ugotoviti, kako vpliva prisotnost glasbe v ozadju (predvajala sta komercialno glasbo na radiu) na delovno aktivnost introvertov in ekstravertov. Glasba je introverte pomembno bolj ovirala v kapaciteti za ohranjanje pozornosti ter pri priklicu informacij. Introverti so v skladu s tem pri delu manj verjetno prižgali radio, kadar so imeli izbiro. Poslušanje glasbe so doživljali kot pomembno distrakcijo pri delu. Ekstraverti so nasprotno bolj verjetno izbirali poslušanje radia. Na osnovi njune študije lahko sklenemo, da je iskanje glasbe v času dela podvrženo našim siceršnjim potrebam po stimulaciji iz okolja. Ransdel in Gilroy (2001; po Haake, 2011) pa sta prišla do bolj univerzalnih spoznanj: zelo stimulativna glasba naj bi ne glede na osebnostne lastnosti ovirala posameznika pri delu, saj moti osredotočanje na delovno nalogo. Lahko zaključimo, da zelo stimulativna glasba splošna otežkoča selektivno pozornost na delovno nalogo in igra vlogo distraktorja, še zlasti pa je moteča za introvertirane posameznike.

Različne osebnostne poteze vplivajo tudi na to, kakšno glasbo izbiramo oz. kako jo uporabljamo. Chamorro-Premuzic in Furnham (2007) ugotavljata, da posamezniki z bolj izraženo potezo odprtosti preferirajo glasbo, ki je kompleksna in jim služi kot intelektualni izziv. Posamezniki z bolj izraženim nevroticizmom se raje odločajo za glasbo, ki lahko odzrcali njihova čustva in služi kot pomoč pri uravnavanju čustvovanja. Lahko si predstavljamo, da bi k tesnobi nagnjenega posameznika, ki je v akutni čustveni stiski zaradi težav pri doseganju časovnih rokov na delovnem mestu, zelo kompleksna in zapletena glasba, s številnimi instrumenti in zapletenim ritmom, le še bolj vznemirila in mu otežila uspešno opravljanje delovnih nalog. Nasprotno bi zelo preprosta glasba lahko dolgočasila ali celo obremenjevala posameznika z izraženo potezo odprtosti.

Ugotovitve Haakejeve študije (2011) nekoliko zapletejo razumevanje odnosa med osebnostjo in glasbo: prišel je namreč do empirično osnovanega zaključka, da lahko ista oseba glasbo doživlja kot zaželeno v eni, medtem ko jo doživlja kot motečo v drugi delovni situaciji. S tem je ponudil zamisel, da obstajajo tudi drugi dejavniki, ki pomembno modificirajo interakcijo med osebnostjo in glasbenim objektom v času dela.

Dejavnik, ki močno prispeva k pozitivnemu učinku glasbe na delo, je zaznana možnost izbire oz. kontrole v zvezi s poslušanjem. Lesiuk (2005) ugotavlja, da možnost izbire zaposlenih, kdaj bodo poslušali glasbo in katero glasbo bodo poslušali, močno pripomore k pozitivnemu razpoloženju, kvaliteti dela in času, ki ga zaposleni posveti delu. Tudi Fukui in Yamashita (2003) opozarjata, da obstaja pomembna razlika med preferirano in (s strani drugega, npr. vodje) predpisano glasbo. Prva naj bi bolj pomembno prispevala k sprostitev poslušalca. Bernardi, Porta in Sleight (2006) so merili fiziološke in psihološke odzive na glasbo in so ugotovili, da preferenca, poznavanje in pretekle izkušnje s poslušano glasbo pomembno bolj vplivajo na pozitivne vedenjske spremembe poslušalcev, kot pa tip glasbe.

Frith (2002) je razmišljal o tem, zakaj ljudje razdraži glasba, ki jo doživljajo kot vsiljeno. Predpostavljal je, da se z glasbo med drugim lahko označi privatni teritorij. Če je teritorij možno označiti, pa je možno tudi prekršiti njegove meje. Občutke razdraženosti ob "prisilnemu" poslušanju glasbe je povezal z občutkom vdora preko meja našega osebnega prostora. Lahko si predstavljamo, da bi tako doživljanje lahko prišlo do izraza v delovnih okoljih, kjer bi skupina zaposlenih morala poslušati glasbo, ki jo je npr. izbral vodja, in pri tem ne bi imeli možnosti vplivanja na glasbeno izbiro.

Če je glasba po eni strani lahko doživljana kot vdor v osebni prostor, pa po drugi strani lahko omogoča tudi dodatno privatizacijo in individualizacijo osebnega prostora. Še zlasti v delovnih okoljih z veliko zaposlenimi omogoča glasba transformacijo delovnega mesta na tak način, da je bolj prilagojeno potrebam posameznika. Bull (2007) je proučeval uporabo mp3 predvajalnika v vsakodnevem življenju, tudi na delovnem mestu. V svoji študiji tovarniških delovnih mest izpostavlja, da ima poslušanje glasbe lahko funkcijo privatizacije avditornega okolja in omogoča ustvarjanje nekakšnega "slušnega kokona". Ding (2008) skladno s to ugotovitvijo poudarja, da še zlasti tistim, ki so zaposleni v pisarnah, kjer prostori niso ločeni, veliko pomeni akustična privatnost. Lahko bi rekli, da poslušanje glasbe preko mp3 predvajalnika omogoči postavljanje zvočnih meja, ki ustvarjajo občutek varnosti in domačnosti. Bull (2007) poudarja pomen slušalk pri blokiranju ostalih motečih zvokov, npr. pogovora dveh sodelavcev. V delovnih pogojih, kjer nas pred motečimi zvoki okolja ne ščitijo betonski zidovi ali druga oblika zvočne izolacije, lahko torej poslušanje glasbe preko slušalk močno pripomore k večji osredotočenosti na delo.

Že omenjeni mp3 predvajalniki so danes pogosto nadomeščeni z neposrednim prenosom vedno bolj dostopnih glasbenih informacij s spleta (npr. preko YouTube-a). Veliko študij predstavlja rabo interneta za privatne namene tekom delovnega časa kot grožnjo delovnim organizacijam, saj naj bi tako vedenje nižalo delovno produktivnost (Withman, 2003; po Haake, 2011). Nasprotno pa vse več organizacij, med njimi tudi Google in Microsoft, spoznava, kako pomembno vlogo ima vključevanje zabavnih aktivnosti v delo (poleg glasbe tudi skupnih prostorov za druženje, igranje, itd.) pri razvoju občutka pripadnosti zaposlenih. Tovrstno združevanje dela in sprostitev dejavnosti naj bi pozitivno vplivalo tudi na kreativnost pri delu (Lewis, 2003, van Meel in Vos, 2001; po Haake, 2011). S tega vidika bi bilo morda dobro vnovič premisliti, ali je smotno zaposlenim onemogočati dostop do spletnih strani, ki nudijo glasbeno obliko zabave. Še bolj pomembno je vnovič premisliti, ali je upravičeno zaposlenega obsojati, ker je tako stran nekajkrat tekom delovnega časa obiskal. Morda ravno tako vedenje pomaga zaposlenemu, da se sprosti in zato bolj učinkovito opravlja svoje delovne obveznosti.

Poslušanje glasbe na delovnem mestu je povezano s številnimi prepričanji in predsodki, med njimi pa marsikateri niso osnovani na znanstvenih dejstvih. Tako Haake (2011) kot Bull (2007) izpostavljata, da so zaposleni pogosto obremenjeni s prepričanjem, da naj bi poslušanje glasbe na delovnem mestu ne bilo primerno. Haake (2011) ugotavlja, da zaposleni pogosto povezujejo podobo nekoga, ki ob delu posluša glasbo, z negativno poslovno podobo. Zaposleni naj bi se precej obremenjevali tudi s strahom, da s svojim poslušanjem glasbe vznemirjajo sodelavce. Na osnovi teh študij lahko sklepamo, da bi veliko več zaposlenih poslušalo glasbo na delovnem mestu, če bi bili prepričani, da s tem ne motijo sodelavcev in če bi imeli zagotovilo, da takšno vedenje ne bo vplivalo negativno na njihov poslovni ugled.

Sloboda (2011) opozarja na pomen glasbe v regulaciji čustev. Glasba naj bi pomagala pri uravnavanju čustev, saj služi kot distraktor, metoda introspekcije in nudi pomoč pri aktivnem soočanju s težavami. Pomagala naj bi npr. pri tem, da usmerimo pozornost stran od obremenjujočega čustva in da lažje razmišljamo o problemski situaciji na racionalen način. Avtor ugotavlja pozitiven učinek glasbe na občutja veselja in sproščenosti in spodbuja uporabo glasbe kot pripomoček za jačanje čustvenega blagostanja. Glasba lahko omogoči tudi anksiolitičen učinek: Knight in Rickard (2001; po Lesiuk, 2005) sta merila subjektivne in fiziološke mere stresa po tem, ko so udeležence izpostavljali kognitivnim in čustvenim stresorjem. Ugotovila sta, da je prisotnost glasbe pomembno zmanjšala subjektivno doživljano tesnobo, nižala je sistolični krvni tlak in hitrost bitja srca. Bi to lahko pomenilo, da ima glasba funkcijo obrambe pred stresom?

Vsesplošno je sprejeto, da je stres rezultat interakcije med posameznikom in situacijo. Stres se pojavi, ko posameznik nima dovolj virov za soočanje z zahtevami in pritiski situacije. Akutni odziv na stres se lahko kaže v obliki čustev (npr. anksioznost, depresivnost, razdražljivost), vedenja (npr. agresivnost, jokavost, socialni umik) ali v fizičnih simptomih (npr. srčne palpitacije, slabost, glavoboli) (Michie,

2002). Številne študije poudarjajo tudi negativen učinek izpostavljenosti stresorjem na kognitivno delovanje, še zlasti na pozornostni sistem (Jonsdottir, Norlund, Ellbin, Ljung, Glise, Währborg in Wallin, 2013; Sandström, Nyström, Lundberg in Olsson, 2005; Van der Linden, Keijsers, Eling in Van Schaijk, 2005). Prevelik stres na delovnem mestu ogroža doseganje tako posameznikovih ciljev kot ciljev delovne organizacije (Michie, 2002). Yehuda (2011) podobno poudarja, da ima sposobnost obvladovanja stresnih situacij (realnih ali zaznanih) lahko pomemben vpliv na učinkovitost vsakodnevnega delovanja. Dlje časa trajajoča izpostavljenost stresnemu doživljanju lahko vodi v izgorelost. Rezultati vseslovenske raziskave o izgorelosti (Pšeničny, 2008) kažejo, da ima znake izgorelosti več kot 60% populacije, 8% jih kaže znake zadnje, najbolj resne stopnje izgorelosti.

Če stres in stanje izgorelosti ogrožajo posameznikovo čustveno, kognitivno in fiziološko delovanje, pa ima glasba tako rekoč nasproten učinek. Schellenberg (2005) v svoji študiji ugotavlja pomen vplivanja glasbe na razpoloženje: poudari, da glasba prek svojega vplivanja na razpoloženje in stopnjo budnosti posredno vpliva tudi na kvaliteto naših kognitivnih sposobnosti. Isti avtor (2001; po Lesiuk, 2005) v svoji starejši študiji poroča, da blaga pozitivna čustva vplivajo na to, kako se kognitivni material organizira, kar posredno pripomore k večji ustvarjalnosti. Zelenski, Murphy in Jenkins (2008) so ugotovili, da je pozitiven afekt tudi pomemben prediktor produktivnosti na delovnem mestu. Labbe, Schmidt, Babin in Pharr (2007) so dokazali, da poslušanje klasične glasbe ali glasbe, ki si jo sami izberemo, v primerjavi s sedenjem v tišini pomembno zmanjša negativna čustvena stanja in znižana fiziološko napetost po izpostavljenosti stresorju.

Sutton in De Baker (2009; po Yehuda, 2011) sta skladno z zgoraj opisanimi ugotovitvami povzela, da je glasbo mogoče uporabiti kot način za jačanje notranjih psiholoških strategij za boljše upravljanje z napetostjo, ki se utegne pojavljati na delovnem mestu. V situacijah, kjer ne moremo vplivati na izvore potencialnega stresa v zunanjem okolju, lahko torej glasba pomembno pripomore k lažšanju akutnih negativnih učinkov stresorjev. V dolgoročnem smislu morda celo utegne ščititi zaposlenega pred izgorelostjo.

Glasba ima lahko tudi vlogo ustavljanja nezaželenih in z delom nepovezanih vedenj. Williamsonova (2014) razmišlja, da glasba lahko močno prispeva k stanju zanosa pri delu. Večji, ko je zanos, manjša je verjetnost, da se bo zaposleni zatekal k drugim, neproduktivnim vedenjem, s katerimi bi si krajšal čas. Obenem avtorica razlaga, da imamo v teoriji omejeno količino pozornosti, ki jo lahko posvetimo posamezni nalogi; če poskušamo delati preveč in presežemo pozornostne kapacitete, nas prevzame tesnoba, če pa smo premalo aktivni, pa obstaja nevarnost, da bomo zdrsnili v dolgčas. Glasba naj bi pomagala pri absorpciji neizkoriščene pozornosti pri enostavnejših nalogah. Zato se manj verjetno dogaja, da se zaradi težnje po stimulaciji obrnemo k brskanju po Googlu ali klicanju prijatelja po telefonu.

Kaj pa se dogodi, ko je zaposlenemu, ki je prej redno poslušal glasbo, dostop do nje onemogočen? Lesiuk (2005) je v svoji študiji en mesec sledila delovanju zaposlenih. Dva tedna so poslušali glasbo, zatem jim je bil za en teden dostop do glasbe onemogočen, zadnji teden pa so imeli spet možnost poslušati svoje izbrane skladbe in pesmi. Zaposleni so se v prvih dveh in zadnjem tednu lahko sami odločali, katero glasbo bodo poslušali, pri poslušanju jim je bila zagotovljena zasebnost. V tednih, ko so imeli zaposleni dostop do glasbe, so imeli pomembno boljše razpoloženje. Razpoloženje je opazno upadlo v tednu brez glasbe. Tudi kvaliteta dela je upadla v tednu brez glasbe in se zopet povišala v zadnjem tednu, ko se je glasba vrnila. Avtorica je ugotovila, da so zaposleni potrebovali pomembno več časa za opravljanje nalog v tednu, ko glasbe niso imeli na voljo. Študija je pokazala ne le, da se je na glasbo mogoče adaptirati, temveč tudi, da tovrstna adaptacija lahko vodi v abstinenčno stisko, ko glasbe nimamo na voljo.

Lahko si zamislimo nešteto različnih delovnih situacij, v katerih se znajdejo zaposleni. Med različnimi vrstami zaposlitev in dela obstajajo pomembne razlike. Delo v odvetniški pisarni z rednimi poskusi reševanja vedno novih kompleksnih problemskih situacij se zdi kot popoln kontrast delavcu v tovarni, ki tisočkrat tekom enega dneva ponovi preprost motorični gib. Včasih pa so lahko monotona opravila večji čustveni in kognitivni izziv, kot še tako kompleksno reševanje problemske naloge. Morda so zato Oldham, Cummings, Mischel, Schmidtke in Zhou (1995) ugotovili, da je pozitiven učinek glasbe na razpoloženje zaposlenih bolj močno izražen pri preprostih delovnih opravilih. Verjetno omogoči občutek večje raznolikosti in pestrosti dela.

Delovni izziv lahko predstavlja tudi izmensko delo. Knauth in Hornberger (2003) sta ugotovila, da obstaja v izmenskem delu veliko psihosocialnih in fizioloških dejavnikov, ki lahko vplivajo na zdravje in produktivnost zaposlenih. V razreševanju nekaterih od možnih težav, ki se pojavljajo v izmenskem delu sta kot rešitev prepoznala tudi glasbo. Omenjata npr. pomen glasbe pri ohranjanju budnosti v času dela v nočnih izmenah. Poslušanje glasbe sta svetovala izmenskim delavcem tudi na poti iz službe, saj naj bi bile sposobnosti vožnje po zaključku izmenskega dela slabše kot pri neizmenskem delu. V slednjem primeru bi lahko glasba zasedla tudi varovalno funkcijo.

Po pregledu nekaj pomembnejših ugotovitev dosedanjega raziskovanja na področju poslušanja glasbe na delovnem mestu je na mestu razmislek o praktičnih napotkih, ki bi jih lahko ponudili delovnim organizacijam. Denimo, da kot vodja pogledate v pisarno zaposlenega in opazite, da ima na glavi slušalke. Med tem ko tipka na računalnik, z glavo nakazuje ritem, ki ga očitno zaznava v slušalkah. Kako postopati? Prepovedati tako vedenje? Ali ga morda celo spodbuditi in pohvaliti?

Odgovor žal ni preprost. Ugotovili smo, da je pozitiven učinek poslušanja glasbe na delovno produktivnost odvisen od številnih dejavnikov (od posameznikove osebnosti, tipa delovne naloge,

stopnje stimulativnosti glasbe, itd.). Vsekakor lahko izpeljemo naslednji zaključek: glasba ima lahko pozitiven učinek na delovno produktivnost in je ne moremo enostavno diskreditirati kot nekoristno ali motečo. Zato na osnovi dosedanjih raziskovalnih rezultatov svetujemo, da se zaposlenim omogoči poslušanje glasbe na delovnem mestu oz. da se jim tako vedenje načeloma ne prepoveduje. Morda bi bilo dobro, da se jim to tudi eksplicitno sporoči, s čimer jim damo zagotovilo, da ni ogrožen njihov ugled, če se bodo polastili takega vedenja. Pri omogočanju poslušanja glasbe na delovnem mestu priporočamo na osnovi predstavljenih študij upoštevanje nekaj pomembnih vodil.

Prvo in morda najpomembnejše vodilo je, da morajo zaposleni sami izbirati glasbo, ki jo želijo poslušati. Prav tako je pomembno, da lahko sami izberejo, kdaj jo želijo poslušati. V primeru, da bi poslušanje glasbe pri določenih delovnih nalogah dokazano lahko ogrožalo zdravje zaposlenega ali pa bi dokazano pomembno lahko interferiralo z delovno nalogo (npr. delovna mesta, kjer je potrebno biti pozoren na opozorilne zvočne signale), delovna organizacija seveda lahko postavi svoje omejitve. V vseh ostalih primerih pa mora biti odločitev o poslušanju glasbe (katero in kdaj) prepuščena odločitvi posameznega zaposlenega. Le tako lahko pomembno povečamo verjetnost, da se bo pojavil pozitiven učinek poslušanja glasbe na delo.

Izrednega pomena je tudi, da se zaposlenim omogoči diskretno poslušanje glasbe: izogibati se je treba temu, da bi npr. eden od zaposlenih vstavil svoj CD v radio, ki bi ga nato morali poslušati še vsi ostali zaposleni, ki delajo v istem prostoru. Morda bi lahko bila rešitev, da se zaposlenim omogoči poslušanje glasbe preko slušalk. Na ta način posameznikova glasbena izbira ne bo vdirala v osebni zvočni prostor drugega.

Delovnih situacij s številnimi spremenljivkami, ki jih vključujejo, je nešteto. Prav tako je nešteto različnih osebnosti zaposlenih. Zato kljub številnim dosedanjim študijam spodbujamo, da vsaka delovna organizacija sama na konkretnih primerih oceni, kakšen je učinek poslušanja glasbe na delovno produktivnost, pri tem pa naj pri merjenju učinka ne zanemarijo vpliva poslušanja glasbe na subjektivno doživljanje zaposlenih. Četudi se namreč delovna produktivnost pomembno ne zveča, je velik dosežek že, če so naši zaposleni na delovnem mestu zaradi glasbe bolj razpoloženi ali lažje prenašajo določene stresorje. S tem zagotovimo ugodnejšo klimo na delovnem mestu in zmanjšamo verjetnost prepogostega odhajanja zaposlenega na bolniški stalež.

Obtoževanje zaposlenega, da ni dovolj posvečen delu, le zato ker si predvaja svojo najljubšo skladbo, je torej na podlagi vseh dosedanjih študij lahko le predsodek. Vabimo vse vodje, ki si prizadevajo za dobro svoje delovne organizacije in zaposlenih v njej, da tovrstne predsodke poskušajo preveriti tako, da zaposlenim ob ustreznih okoliščinah omogočijo poslušanje glasbe in nato kritično spremljajo učinek takega vedenja na delo in počutje zaposlenih. Morda že s prvim sledečim ponedeljkom.

LITERATURA

- Bernardi, L., Porta, C. in Sleight, P. (2006). Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music and musicians and non-musicians: the importance of silence. *Heart*, 92(4), 445-452.
- Bull, M. (2007). *Sound moves: iPod culture and urban experience*. New York: Routledge.
- Chamorro-Premuzic, T. in Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology*, 98, 175-185.
- Ding, S. (2008). *Users's privacy preferences in open plan offices*. *Facilities*, 26(9/10), 401-417.
- Frith, S. (2002). Music and everyday life. *Critical Quarterly*, 44(1), 35-48.
- Fukui, H. in Yamashita, M. (2003). The effects of music and visual stress on testosterone and cortisol in men and women. *Neuro Endocrinology Letters*, 24(3/4), 173-180.
- Furnham, A. in Bradley, A. (1997). Music while you work: The differential distraction of background music on cognitive test performance of introverts and extraverts. *Applied Cognitive Psychology*, 11, 445-455.
- Haake, A. B. (2011). Individual music listening in workplace settings: An exploratory service of offices in the UK. *Musicae Scientiae*, 15(1), 107-129.
- Zelenski, J. M., Murphy, S. A. in Jenkins, D. A. (2008). The happy-productive worker thesis revisited. *Journal of Happiness Studies*, 9, 521-537.
- Jonsdottir, I. H., Norlund, A., Ellbin, S., Ljung, T., Glise, K., Währborg, P. in Wallin, A. (2013). Cognitive impairment in patients with stress-related exhaustion. *Stress*, 16(2), 181-190.
- Knauth, P. in Hornberger, S. (2003). Preventive and compensatory measures for shift workers. *Occupational Medicine*, 52, 109-116.
- Labbe, E., Schmidt, N., Babin, J. in Pharr, M. (2007). Coping with stress: The effectiveness of different types of music. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 32, 163-168.
- Lesiuk, T. (2005). The effect of music listening on work performance. *Psychology of Music*, 33(2), 173-191.
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(1), 67-72.

- Oldham, G. R., Cummings, A., Mischel, L. J., Schmidtke, J. M. in Zhou, J. (1995). Listen while you work? Quasi-experimental relations between personal-stereo headset use and employee work response. *Journal of Applied Psychology*, 80(5), 547–564.
- Pšeničny, A. (2008). *Rezultati vseslovenske raziskave o izgorelosti in recipročni model izgorelosti*. Predstavitev na 8. Mednarodni konferenci Globalna varnost, 13. – 14. 11. 2008, Brdo pri Kranju, Slovenija.
- Radano, R. M. (1989). Interpreting muzak: Speculations on musical experience in everyday life. *American Music*, 7(4), 448-460.
- Sandström, A., Nyström, R., Lundberg, M. in Olsson, T. (2005). Impaired cognitive performance in patients with chronic burnout syndrome. *Biological Psychology*, 69(3), 271-279.
- Schellenberg, E. G. (2005). Music and cognitive abilities. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 317-320.
- Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208-228.
- Van der Linden, D., Keijsers, G. P. J., Eling, P. in Van Schaijk, R. (2005). Work stress and attentional difficulties: An initial study on burnout and cognitive failures. *Work and Stress*, 19(1), 23-36.
- Williamson, V. (2014). *You are the music: How music reveals what it means to be human*. London: Icon Books Ltd.
- Yehuda, N. (2011). Music and stress. *Journal of Adult Development*, 18, 85-94.