



Práce a její podmínky

Jana Petříková



Práce se neodehrává ve vakuu

- nýbrž v pracovním prostředí
- pracovní prostředí = soubor činitelů a podmínek, za nichž se uskutečňuje pracovní činnost a které na tuto činnost působí

Faktory pracovního prostředí

- ☛ rozlišujeme tři základní soubory faktorů:
 - faktory fyzikálně chemické
 - faktory vycházející z druhu a organizace práce
 - faktory sociálně psychologické



Vliv biorytmicity



Život pulsuje...

- biologové tvrdí, že rytmicitě podléhá veškerá živá hmota
- astronomové potvrzují, že existuje rytmicita ve vesmíru
- a psychologové vědí, že rytmicitě podléhá i člověk, i když každý trochu jinak...

Rytmicita dle Perna

Ruský fyziolog Perna zkoumal rytmicitu a shledal, že existují:

- ☛ **Sekundové intervaly** - buněčné struktury
- ☛ **Minutové rytmy** - dýchání a krevní oběh
- ☛ **Denní (cirkadiánní) rytmy** - aktivity celého organismu
- ☛ **Týdenní a měsíční cykly** - adaptabilita ke společenskému dění
- ☛ **Roční a víceleté cykly** - osobní zdatnost a vitalita

Měsíční a roční rytmy

- ☞ rakouský lékař Swoboda a jeho následníci zjistili existenci 3 různých rytmů:
 - **23 denní** = fyzický rytmus
 - **28 denní** = emocionální rytmus
 - **33 denní** = intelektuální rytmus
- ☞ hlavními rytmy pro osobnost jsou podle Perny, ale už dle Hippokkrata, Komenského či theosofů, **7 leté rytmy**

Denní rytmy

- blíže viz Smékalova Psychologie osobnosti str.169; obecně:
 - 4.hodina ranní = nejrizikovější bod, hodina smrti
 - 10.-12.hodina = ideální pro náročné aktivity
 - 14.hodina = druhý nejrizikovější bod
 - 22. a 7.hodina = ideální pro sanogenetickou autoregulaci (sugesce zdraví)

Rytmus práce a odpočinku

- ☛ každé napětí musí přejít v uvolnění, svalové i psychické
- ☛ **v rámci pracovní doby je proto nutné dělat přestávky** - ze zákona po 4 hodinách alespoň 30 minut
- ☛ **a po práci je nezbytné dopřát si spánek** - alespoň tolik, aby nevznikal spánkový dluh, (projevující se jako ospalost)

Provádění bdělostních úkonů...

- ☞ ...vede po určité době zákonitě k únavě
- ☞ mnohdy se liší subjektivní pocit únavy a faktický stav únavy a vyčerpání
 - pocit únavy se může dostavit po krátké práci či ještě před jejím započatím
 - ani po velké námaze se nemusí dostavit pocit únavy, přestože tělesně je člověk vyčerpán
 - rozdíly jsou dány tím, že pocit únavy je dán jak tělesným vyčerpáním, tak vztahem k pracovní činnosti, pracovním zaujetím apod. => zaměstnance je nezbytné **MOTIVOVAT**

Jak vypadá unavený člověk?

- ☞ psychologové práce to vědí...
 - ☞ únava se projevuje:
 - poklesem činnosti analyzátorů - např. typicky odchází zrak (snižuje se ostrost aj.), sluch...
 - poklesem v motorické oblasti - pokles svalové síly, zhoršení pohybové koordinace, zhoršení stability těla, změna rychlosti a přesnosti pohybů
 - změny v oblasti emocí - nárůst napětí, obvykle spojený s různými afekty (rozčilení, zlost...) i s neurotickými projevy
- => zmnožení chyb

Zajímavost o únavě

- ☞ každá fyzická práce nemusí nutně unavovat i psychicky
avšak
- ☞ každá psychická práce unavuje vždy také fyzicky
 - neboli psychická práce vyčerpává organismus jako celek



Únava není nemoc

V provozu rozlišujeme...

- **únavu nutnou** - přirozená, její následky do druhého dne zmizí
- **únavu zbytečnou** - plyne ze špatné organizace práce, odstranit ji lze reorganizací práce
- **únavu škodlivou** - její účinky se latentně hromadí a obvykle se projeví naráz (až „přeteče pohár“)

Monotonie...

- ☞ je významným zdrojem únavy, též pocitů nudy, námahy, ztráty zájmu o práci
- ☞ na monotonii mohou lidé reagovat různě:
 - nedbalostí v práci
 - vyhýbáním se práci
 - snahou získat nemocenskou
 - rozvojem tělesných i duševních chorob
 - opuštěním takového zaměstnání

☞ lidé se liší v míře vnímavosti vůči monotonii

- jsou lidé, kteří ji vysloveně nesnášejí (snadno jí podlehnou)
- jsou lidé, pro které je spíše znakem stálosti a zdrojem jistoty
 - je třeba při výběru zaměstnanců na pracovní pozice s vyšší mírou monotonie mapovat individuální reakce na monotonii

Řešení negativního vlivu monotonie

- krátkodobá řešení: vkládání krátkých odpočinků (až 10minutové intervaly)
- dlouhodobá řešení: změna pracovní činnosti (postupy humanizace práce), zlepšuje prožitek z práce a je ekonomičtější



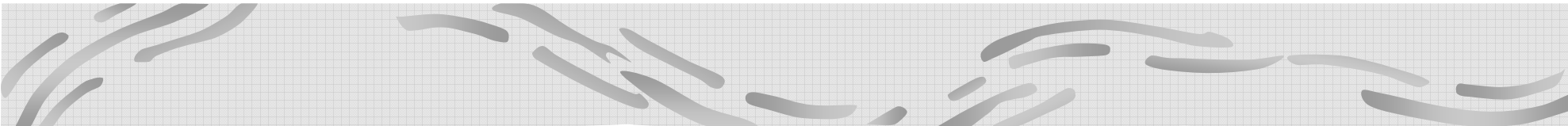
A jak předcházet únavě?



Racionální režim práce a oddechu

- ☞ zajistit hlavní přestávku i kratší mikropauzy
- ☞ dodržovat správný režim stravování (tj. zajistit jídlo těsně před poklesem výkonnostní křivky a dále jíst 5x denně, 1x teplé jídlo, občas půst, hodně zeleniny, málo cukrů a tuků...)
- ☞ dodržovat pitný režim (tj. pít hodně tekutin, omezit kofein, vyřadit alkohol...)

- ☛ zařazování relaxačních a tělovýchovných „momentů“
- ☛ vyhovující sociální zařízení (šatny, wc, umývárny, sprchy...)
- ☛ vyvarování se fyzického, intelektuálního, volního i emocionálního přetěžování
- ☛ ...



Základem je však vždy
**soulad mezi pracovníkem
a pracovní pozicí.**

