

Psychohygiena a životní styl lidí se sedavým zaměstnáním

Radmila Havířová

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Institut mezioborových studií
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Radmila Havřilová
Osobní číslo: H138032
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Forma studia: kombinovaná

Téma práce: Psychohygienu a životní styl lidí se sedavým zaměstnáním

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na sociální rizika "sedavého" životního stylu, dopady na psychický a fyzický stav věkové kategorie 25 -65 let;
- na možnosti prevence a způsoby řešení následků;
- na možnosti sociální pedagogiky při poznávání rizik.

Součástí práce bude kvantitativní výzkum zaměřený na průzkum dospělé pracující populace, zhodnocení životního stylu, obeznámenost s riziky plynoucími z dnešního způsobu života a znalost závažnosti problematiky.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

BEDRNOVÁ, Eva. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2009, 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.

ČMEJRKOVÁ, S., DANĚŠ, F., SV ĚTLÁ, J. Jak napsat odborný text . Praha: Leda, 1999.

KREJČÍ, Milada. Strategie výuky duševní hygieny: výchova ke zdraví ve škole. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2011, 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2.

MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.

PETRÁSEK, Richard. Co dělat, abychom žili zdravě. Vyd. 1. V Praze: Vyšehrad, 2004, 128 s. ISBN 80-7021-711-1.

ZEMANOVÁ, Petra Jak si zachovat zdraví u počítače: od týmu odborných lékařů a terapeutů: Vyd. 1. Praha : Computer Press, 2001, ISBN: 80-7226-546-6.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Renata Oralová

Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce:

4. prosince 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

29. dubna 2016

Ve Zlíně dne 4. prosince 2015



doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka



doc. PhDr. Miloš Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen v případě, že tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně

15.4.2016



.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Bakalářská práce „Psychohygienu a životní styl lidí se sedavým zaměstnáním“ se zabývá duševním zdravím a životním stylem lidí, kteří při práci celodenně sedí. Zkoumá dopad tohoto faktu na celkovou kvalitu a spokojenost jejich životů. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část je věnována poznatkům z oblasti psychohygieny a životního stylu.

Na část teoretickou navazuje část praktická, ve které jsem pomocí kvantitativního výzkumu provedeného formou dotazníků, hledala odpovědi na stanovené hypotézy. Dotazník byl zaměřený na životní styl, duševní zdraví a volný čas pracujících.

Hlavním cílem této práce bylo s pomocí odborné literatury a výsledku dotazníkového šetření zjistit, zda existuje vztah mezi celkovou spokojeností s prací a pohybovou nečinností při výkonu zaměstnání.

Klíčová slova:

psychohygienu, životní styl, sedavé zaměstnání, počítače, manuální práce, relaxace, zdravé stravovací návyky, volný čas.

ABSTRACT

Bachelor thesis "Mental health and lifestyles of people with sedentary jobs," concerning mental health and lifestyles of people who sit daylong when working. Consider the impact of this fact, on the general quality and satisfaction to their lives. The work is divided into theoretical and practical section.

The theoretical part focuses on knowledge in the field of mental health and lifestyle.

Theoretical part is followed by the practical part, for which I used a quantitative research, conducted through questionnaires seeking answers to the hypotheses. The questionnaire was focused on lifestyle, mental health and leisure time working people.

The main objective of this work was with the aid of professional literature and the results of a questionnaire survey to determine whether there is a relationship between general job satisfaction and physical inactivity in work

Keywords:

Mental health, lifestyle, sedentary work, computers, manual labor, relaxation, healthy eating habits, leisure time.

MOTTO

*„Každý nový den je prázdnou stránkou v deníku našeho života.
Tajemství úspěchu spočívá v tom, zda na stránkách tohoto deníku
bude zapsán ten nejlepší příběh, jaký jste schopni zažít.“*

Douglas Pagels

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Renatě Oralové za její cenné rady, metodickou pomoc a odborné vedení.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině za podporu a trpělivost, kterou se mnou měli při psaní bakalářské práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně dne 15. 4. 2016

Radmila Havířová

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 PSYCHOHYGIENA	11
1.1 PSYCHOHYGIENA DOSPĚLÉHO VĚKU.....	13
1.2 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ.....	14
1.3 KVALITA ŽIVOTA.....	17
2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	18
2.1 POHYB.....	19
2.2 VÝŽIVA	23
2.3 PRÁCE A ODPOČINEK	25
2.4 CIVILIZAČNÍ NEMOCI.....	29
3 SEDAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ	32
3.1 PRÁCE U POČÍTAČE.....	35
3.2 MANUÁLNÍ PRÁCE U STROJE.....	37
3.3 SOUHRN DOPORUČENÍ PRO RYCHLOU RELAXACI V PRÁCI	39
II PRAKTICKÁ ČÁST	44
4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU PRACUJÍCÍCH	45
4.1 CÍLE, ÚLOHY, HYPOTÉZY	45
4.2 METODY A METODIKA	46
4.3 SBĚR DAT A JEJICH ZPRACOVÁNÍ	46
4.4 ANALÝZA A INTERPRETACE ZJIŠTĚNÝCH ÚDAJŮ	47
4.5 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	79
ZÁVĚR	82
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	84
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	88
SEZNAM OBRÁZKŮ	89
SEZNAM TABULEK	90
SEZNAM GRAFŮ	91
SEZNAM PŘÍLOH	92

ÚVOD

Žijeme v uspěchané době, snažíme se sobě i svému okolí dokázat, že jsme schopní, úspěšní, zkrátka dokonalí. Často však zapomínáme, že život není jenom práce a povinnosti. Naše tělo i duše potřebuje čas k načerpání energie a sil. Ve víru všedního života si ani nevšimneme, že jsme v napětí a jedeme nadoraz.

Člověk by si měl ve svém životě umět najít čas pro sebe, své potřeby, touhy, přání a snad i sny. Měl by hýčkat tělo i duši a dbát na zdravý životní styl. Protože jenom zdravá osobnost dokáže čelit psychické zátěži a vyrovnat se s požadavky naší moderní společnosti.

Jak preventivně působit nejlépe už na malé děti a mladistvé a jak je vést k hodnotám a zodpovědnosti za vlastní život. Tuto otázku také řeší sociální pedagogika, která se zabývá stavem společnosti a řeší její palčivé problémy. Obrázek naší pasivní společnosti, obézních psychicky zdeptaných jedinců, nás nutí k zamyšlení.

Cílem každého jednotlivce by měla být snaha o včasnou reakci a podchycení negativního působení sociálního prostředí a určitá autoedukace a vlastní přičinění k optimalizaci svého života, ať už se jedná o výživu, pohyb, či další stránky života. Špatný zdravotní stav jako důsledek sedavého způsobu života je problém dnešní doby. Může vést k vysoké nezaměstnanosti a sociální závislosti, což ovlivňuje celou populaci také po ekonomické stránce. Je nutné na ně reagovat a řešit pokud možno preventivně nebo alespoň včas, než narostou do pandemických rozměrů. Sedavý způsob života je také nazýván „tichým zabijákem“, o to více zákeřným.

Toto téma jsem si vybrala zcela záměrně. Zajímalo mě, jak se další lidé vyrovnávají s pracovní zátěží. Sama jsem strávila přibližně 10 let za kancelářským stolem u počítače. Se sestrou, která přibližně stejný počet let manuálně ovládá výrobní zařízení, jsme si kladly otázku, jak je možné, že se vracíme po pracovním dni zmoženy neustálým sezením a psychicky vyčerpané jednostrannou zátěží a jak tuhle situaci řešit. Sledovala jsem další spolupracovníky, kteří navzdory tomu, že bojují s kily, kuřáctvím, požívají alkoholické nápoje a mají řadu civilizačních onemocnění, přesto se tváří spokojeně. V mojí bakalářské práci jsem se těmto lidem snažila přiblížit a zjistit, jaká je skutečnost.

Spojení s oborem sociální pedagogika je zřejmé, protože zdraví, ať už fyzické nebo psychické, má vliv na fungování člověka ve sféře práce a jenom spokojený a výkonný člověk může mít příznivý vliv pro naši společnost. Každý zaměstnavatel potřebuje zdravé a výkonné pracovníky k dosahování těch nejlepších výsledků v konkurenčním boji. V případě, že se člověk z jakéhokoli důvodu není schopen účastnit pracovního života

a zabezpečovat tak prostředky pro život, stává se závislým na dalších zdrojích a státním systému. Vzniká zde půda pro různé patologie. Dlouhodobá nemocnost nebo nezaměstnanost mohou mít destruktivní následky. Všichni bychom se proto měli snažit, aby naše duševní i fyzické zdraví bylo možná co nejlepší.

Pro účely bakalářské práce jsem oslovila dvě rozdílné skupiny zaměstnanců. První jsou zaměstnanci dopravního podniku pracující na referentských pozicích u počítačů ve městě. Druhá skupina jsou zaměstnankyně společnosti vyrábějící komponenty pro automobilový průmysl, pracující na dělnických pozicích na vesnici. Každá skupina je zatížena jiným způsobem, obě skupiny však musí trávit převážnou část pracovní doby v poloze vsedě.

Část teoretická se zabývá vymezením pojmu psychohygienu – duševní zdraví v pracovním prostředí. V druhé části jsou popsány nejčastější oblasti týkající se zdravého životního stylu, práce a odpočinku. Specifika sedavého zaměstnání a následně doporučení „jak relaxovat“ obsahuje část třetí.

V praktické části jsem pomocí dotazníkového šetření zjišťovala, zda jedinci dodržují zdravý životní styl a jestli jsou celkově spokojeni s pracovním životem.

Cílem bylo zjistit, zda fakt, že zaměstnanci prosedí podstatnou část dne se odráží na jejich psychickém a fyzickém zdraví a jak v rozdílných životních podmínkách tento fakt vnímají.

Dílním cílem bylo zjistit dodržování zdravého životního stylu a způsoby trávení volného času. Zajímalo mě subjektivní pocit vnímání pracovního kolektivu a celková spokojenost s pracovním životem.

Při zpracování bakalářské práce jsem zjistila, že téma zdravého životního stylu je velice široké a prolíná se všemi sférami našeho života.

Oblast literatury pro takto obsáhlé téma se dotýká oborů, jako jsou psychologie, pedagogika, medicína, ergonomie, antropometrie, fyziologie práce, sociologie atd.

Na odborné úrovni se tématu věnují autoři J. Křivohlavý, D. Bartko, L. Čeledová, J. Cimický a v oblasti ergonomie S. Gilbertová.

Tato práce by měla být přínosem a přispěním k pochopení, že způsob života a duševní zdraví jsou klíčem pro spokojený život.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOHYGIENA

V dnešní uspěchané době slovo psychohygienu získává na významu, co to vlastně znamená, jak nám může pomoci v našich životech. Práce, domácnost, výchova potomků, aktivní trávení volného času nám nedají vydechnout a my hledáme v našich životech kousek klidu, odpočinku a oddychu. Všechno, co nám přináší úlevu od našich starostí a těžkostí nebo lépe, jak jim lze předcházet, tak by se dala popsat psychohygienu.

Duševní hygiena se dá chápat jako nauka o tom, jak si zařídit život s co nejmenším utrpením pro sebe a vlastní okolí. Občas se duševní hygiena spojuje s psychologií práce. Je to soubor návodů, z nichž některé si můžeme osvojit pod vedením profesionála, jiné jsou vyhrazeny pro samostudium. Často je problém techniku vyhledat a realizovat ji na sobě.¹

Vymezení pojmu psychohygienu

„Psychohygienu je obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví. Pomáhá k tomu soubor opatření, postupů a poznatků o způsobu života a chování, které umožňují zachovat si a udržet psychosomatické zdraví“²

Bartko uvádí, že psychohygienu – to je mnoho problémů zdravotních, výchovných, politických, psychologických, etických, estetických atd. Udržet duševní zdraví – to je víc než profylaxe (tj. ochrana disponovaných jedinců před onemocněním), víc než prevence (tj. odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly nepříznivě působit i u zdravého jedince). Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí (můžeme-li použít tento termín), fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti. Jde tedy o to, aby člověk nejen žil, ale aby se rovněž cítil zdravý, užitečný, potřebný a mravný, a to nejen po krátkou dobu, ale stále, dnes i v budoucnosti, až do konce života. Psychohygienu tedy zahrnuje značnou část lidských problémů, od dětství až do stáří, lidí zdravých i nemocných.³

„Duše – psyché je obecně srozumitelný název pro tu oblast vyšší nervové činnosti, která slučuje pojmy dobra, pravdy, krásy, mravnosti, věčnosti a smyslu života.“⁴

¹ NEŠPOR, K. Práce s tělem v psychologii. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2010, s. 30

² HARTL, P., HARTOVÁ, H. Psychologický slovník. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, s. 59

³ BARTKO, D. Moderní psychohygienu. Vyd. 1. Praha: Orbis, 1976, s. 7

⁴ CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. Duševní hygiena. Vyd. 1. Praha, 2006, s. 1

Abychom dokázali v životě být šťastni a spokojeni, měli bychom si uvědomit, že nestačí jen materiální zabezpečení, sytost a bezpečí. Měli bychom dokázat svou mysl pozitivně naladit i přesto, že máme třeba různé problémy, nepříjemnosti. Naučit se i při neúspěších najít cestu a dobrý vztah k sobě samému i k dalším lidem, vytvářet kvalitní mezilidské vztahy.⁵

Tři zlatá pravidla duševní hygieny:

- nepochválím-li se sám, nikdo to za mne neudělá;
- každý úspěch se násobí deseti, neúspěch se dělí deseti;
- odpočívám alespoň o 5 minut dříve, než je úplně pozdě.

Funkční sobectví – uchovat se zdravý svým blízkým a nezpůsobit jim stres svým zhroucením nemocí.⁶

Psychologie zdraví

Křivohlavý uvádí: *„Psychologie zdraví se zabývá tím, co se děje v duši zdravých i nemocných, má však i širší záběr. Intenzivně se zabývá psychologickým aspektem prevence a nejde jí jen o prevenci té či oné nemoci. Jde jí o prevenci v co nejširším slova smyslu. O to, co máme na mysli, když mluvíme o zdravém způsobu života a máme na mysli celou jeho šíři. O to, co je možno zkráceně vyjádřit slovy zdravě žít.“⁷*

Je to právě zdravá mysl, která si bedlivě všímá světa kolem sebe a shledává jej vcelku krásným, přitažlivým, zasluhujícím si naši zvědavost, jestliže je poznáván zdravými smysly, které jsou pokladem zdravého rozumu syceného neustále pobízivými bezprostředními citovými vzruchy. Zdravá mysl snadno překoná obtíže života, v nichž se rodí různé duševní trýzně, duševní choroby.⁸

Zjištění, že každému z nás jde o to „být živ a zdrav“, není ničím novým. Stane-li se, že nejsme v tomto žádoucím stavu, snažíme se něco dělat pro to, aby se situace, pro nás nepříjemná a nežádoucí, změnila.⁹

⁵ Psychologie [29.03.2016]. [online]. Dostupné z <http://psychologie.cz/zivotni-restart/>

⁶ Psychohygienu, mentální hygiena [15.12.2015]. [online]. Dostupné z: <http://socialniprace.blog.cz/0911/psychohygienu-mentalni-hygiena>

⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001, s. 18

⁸ MEISNER, J. Škola duševního zdraví. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, s. 18

⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. s. 69

Psychologie zdraví studuje vliv stresu, sociálních, psychických a biologických faktorů na vznik nemocí. Na ně působí celá řada okolností a sociálních vlivů, jež mohou mít pozitivní

i negativní vliv na zdravotní stav, tzn. sociální determinanty zdraví, např. sociálně-ekonomický status nebo sociální opora.¹⁰

1.1 Psychohygienu dospělého věku

„Každá lidská bytost je tvůrcem vlastního zdraví nebo nemoci.“

Buddha

Dokud člověk žije, musí stále měnit sám sebe v závislosti na změně životních situací, v nichž se nachází. Nadarmo se neříká, že člověk se učí celý život, i když biologicky dávno dospěl, respektive když už začíná biologicky stárnout. Přitom za nejproduktivnější, často i nejšťastnější období života, za jeho vyvrcholení považuje většina lidí – podle Morganova výzkumu – období mezi 30. – 45. rokem.¹¹

Optimální denní režim se opírá v první řadě o respektování individuálních životních rytmů. Do režimu dne je nutné zakomponovat prostor pro přiměřenou práci i přiměřenou relaxaci. Svou roli zde hraje osobní a pracovní tempo i rytmus. Osobní rytmus by neměl být s pracovním rytmem v rozporu. Někteří lidé jsou přirozeně pomalejší, jiní rychlí.¹²

Období bdění obvykle rozdělujeme na pracovní dobu, volný čas a čas, který musíme věnovat hygieně, nutným nákupům, domácím pracím, konzumaci jídla, atd. Je možné, že když se nad svým časovým rozpoštěním hlouběji zamyslíme, zjistíme, že volného času je pomálu. Efektivní trávení volného času je životně důležité umění. Jsou lidé, kteří volno věnují odpočinku, aktivní regeneraci sil a zároveň zvládají množství dalších aktivit. Troufám si ale podotknout, že je mnohem více takových, kteří volný čas neustále postrádají a nic nestíhají.

¹⁰ ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. Výchova ke zdraví, Praha: Grada, 2010, s. 70-71

¹¹ BARTKO, D. Moderní psychohygienu. Vyd. 2. Praha: Panorama, 1980, s. 14

¹² BEDRNOVÁ, E. a kol. Duševní hygiena a sebeřízení. Vyd. 1. V Praze: Vysoká škola ekonomická, 1996, s. 57

Dle Bedrnové¹³ je tomu tak kvůli následujícím příčinám:

- neschopnost správně odhadnout své možnosti, nabrání si příliš mnoho povinností nebo náročných úkolů;
- neschopnost odmítnout požadavky a prosby druhých lidí;
- neznalost a nevypěstování určitých dovedností a návyků;
- chybějící stanovení životních cílů i praktický plán jejich dosahování;
- podléhání emocím;
- zhoršený - zdravotní stav, slabší konstituce;
- charakterové vlastnosti, například lenost;
- únavový syndrom nebo některé duševní poruchy.

Na regeneraci sil se podílí převážně odpočinek pasivní a aktivní. Ležení a požívání u televize či tzv. „nicnedělání“ jako jediná forma odpočinku rozhodně vhodná není. Výjimečně možná neuškodí, otázkou zůstává, zdali únavu ještě o něco neprohloubí. Existuje mnoho efektivnějších způsobů odpočinku než úplná nečinnost. U lidí pracujících převážně při sedavém zaměstnání je rozumnou protiváhou dostatek pohybu. Tím se nemyslí vrcholový sport, bohatě postačí obyčejná procházka na čerstvém vzduchu. Mezi zásady kvalitního odpočinku dále patří i občasné střídání aktivit a změna prostředí či zaběhnutých stereotypů. Důležité je se z odpočinkových aktivit dostatečně těšit, neorientovat se příliš na výkon, soustředit svou pozornost pouze na odpočinek a nemít na mysli povinnosti plynoucí ze zaměstnání.¹⁴

1.2 Duševní zdraví a pracovní prostředí

„Lidská přirozenost je svobodná, ráda jedná z vlastního podnětu, nenávidí donucení.

Proto chce býti vedena tam, kam jí to pudí, nechce být tahána, strkána, nucena.“

Methodus – Op. Did. Om. II

Vezmeme-li v úvahu množství času, který v životě prožijeme tím, že něco děláme, a důležitost této činnosti pro náš osobní i společenský život potom není třeba se divit, když

¹³ BEDRNOVÁ, E. a kol. Duševní hygiena a sebeřízení. Vyd. 1. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996, s. 58

¹⁴ MÍČEK, L. Duševní hygiena. Praha: SPN, 1984, s. 56

nás také zajímá, co ovlivňuje naši spokojenost s prací a radost, kterou nám dělá, že můžeme dělat, co máme rádi.¹⁵

Míra spokojenosti člověka s prací se zvyšuje, když je mu dovoleno, aby v ní sledoval a realizoval své osobní, svobodně zvolené a jím osobně vysoce hodnocené cíle.¹⁶

Plné rozvinutí osobnosti člověka a radost z práce jsou podmíněny mnoha okolnostmi. Patří mezi ně např. vhodně upravené pracovní prostředí, kde člověk stráví většinu svého života. V čistém, hygienicky nezávadném, správně upraveném prostředí se každý pracovník cítí příjemněji, má chuť do práce, méně se unaví, dělá méně chyb. To má vliv i na jeho výkon a celou psychickou činnost. Bezpečností a hygienické normy, jako např. vzdušnost prostorů a velikost ploch vzhledem k počtu pracovníků, osvětlení, umístění a velikost oken, hluk ap., určují vyhlášky, nařízení a různá jiná zákonná opatření.¹⁷

Člověk je tvor společenský, je závislý na lidech kolem sebe, žije ve světě vztahů. Právě v tomto světě vznikají stresující konflikty, pro problémy ve vztazích se lidé nejvíce trápí, nejvíce sebevražd vzniká kvůli vztahům. A naopak dobrá sociální síť, dobré vztahové zázemí nám pomáhá snášet leccjakou zátěž.

Vypráví se příběh o tom, jak se na vesnici valila povodeň. Všichni utekli do hor a v pusté vesnici, vydané zkáze, zůstali jen dva lidé: slepý a chromý. Ti dva by nedokázali pohromu přežít, pokud by nespojili své síly. Slepý vzal chromého na ramena a ten mu radil, kudy má jít. To, že dokázali spojit své schopnosti, jim zachránilo život.¹⁸

Sociální potřeby člověka

- potřeba afiliace – sociální kontaktu – styku s druhými lidmi;
- potřeba přátelského vztahu – mít člověka, kterému je možno důvěřovat;
- potřeba sociálního připoutání (attachment) – viz vztah matky a dítěte;
- potřeba vzájemnosti – být v něčí péči, o někoho pečovat;
- potřeba sociální komunikace – s někým mluvit, vést rozhovor, sdílet, nejen sdělovat;
- potřeba sociálního porovnávání (komparace) – porovnávání sebe s druhými lidmi;
- potřeba spolupráce (kooperace) – překračovat omezené individuální možnosti;

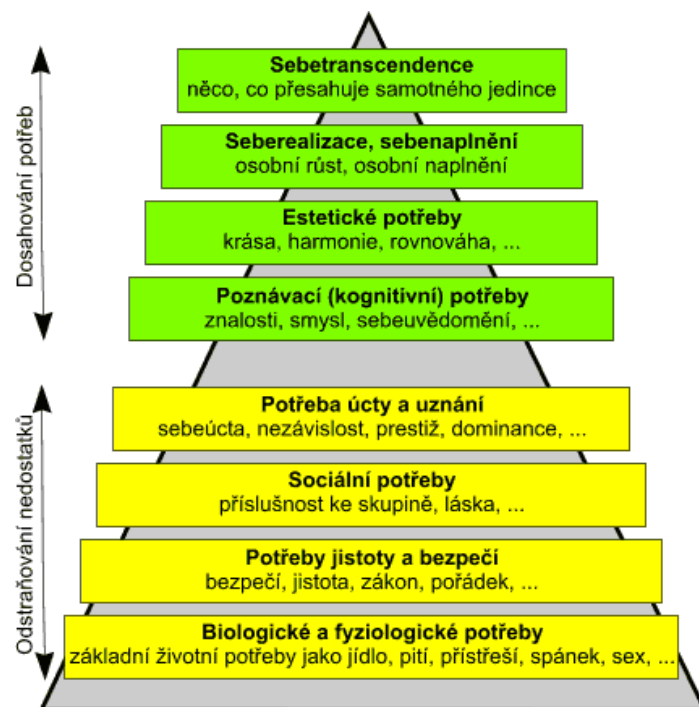
¹⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Praha, 2013, s. 46

¹⁶ Cantor, 1999, In: KŘIVOHLAVÝ. Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, s. 46

¹⁷ BARTKO, D. Moderní psychohygienu. Praha: Panorama, 1980, s. 238

¹⁸ CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ H. Duševní hygiena. Praha, 2006, s. 126

- potřeba zajištění sociálního bezpečí – proti nežádoucím útokům (agresivitě) druhých lidí;
- potřeba kladného sociálního hodnocení (evalvace) – potřeba uznání vlastní hodnoty druhými lidmi, potřeba respektu (úcty), sociálního uznání, pochvaly;
- potřeba sociálního zařazení a začlenění – být přijat druhými lidmi a patřit do zcela určité sociální skupiny;
- potřeba sociální identity – být „někým“ v rámci určité sociální skupiny (nebýt „nikým“);
- potřeba lásky – být milován, vážen, uznáván jako člověk sui genesis a potřeba někoho milovat.¹⁹



Obrázek 1 - Motivační pyramida potřeb

Zdroj: <http://www.vedeme.cz/pro-vedeni/kapitoly-vedeni/65-teorie-motivace/>

¹⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001, s. 103

1.3 Kvalita života

„Hledáš-li jenom štěstí, pravděpodobně ho nikdy nenajdeš.

Zkus tvořit a milovat bez ohledu na své štěstí a pravděpodobně budeš stále šťasten.“

Autor neznámý

Na kvalitu života se můžeme dívat z více různých úhlů, například sociologického, psychologického, medicínského. Každý vnímá svůj život jinak. Někdo žije sám a svou samotu si užívá, druhý ho ale může hodnotit jako osamělého. Je to záležitost subjektivního hodnocení každého jednotlivce. Promítá se tu žebříček hodnot daného člověka.

Podle Křivohlavého²⁰ je přístup k životním obtížím rozdílný. *„Na jednom konci jsou lidé, kteří vycházejí ze sebe, z vlastních schopností, možností a dovedností, ze své vlastní iniciativy a chuti „jít do boje“. Na druhé straně jsou ti, kteří vycházejí z toho, co je před nimi, a domnívají se, že těžká situaci se vyřeší sama, např. v důsledku zásahu osudu či na nich nezávislé změny okolností. Iniciativa podle nich nevyjde z nich samých, ale ze situace, ve které jsou.“*

Tři okruhy hodnot, které mohou činit život smysluplným podle Chamoutové:²¹

- **zážitkové hodnoty** – prožití něčeho krásného, dobrého, opravdového (umění, příroda – nejsilnější láska);
- **tvůrčí hodnoty** – vytváření něčeho cenného (práce, angažování se pro nějaké přesvědčení, vytváření domova, umělecká činnost, výchova dítěte);
- **postojové hodnoty** – způsob pozitivního vyrovnávání se s utrpením, které člověk nemůže odvrátit, s totální destrukcí některé důležité oblasti života: nevyléčitelná nemoc, invalidita, ztráta nejbližších apod. Jsou lidé, kteří v podmínkách, kdy ostatní propadají beznaději, dokážou žít plnohodnotně, rozdávat naději ostatním, vytvářet něco cenného, být pro druhé příkladem a oporou.

K nalezení existenciálního smyslu je třeba, aby člověk zaujal zvláštní postoj k sobě samému a ke světu: odstup od sebe - sebedistancování - naopak otevřenost vůči světu.

²⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001, s. 70

²¹ CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ H. Duševní hygiena. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006, s. 126-131

2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

„Na zdraví člověka se dá usuzovat podle toho, co bere po dvou - jestli pilulky nebo schody.“

Joan Welshová

Po narození automaticky přebíráme životní styl našich rodičů nebo vychovatelů. Malé dítě nepřemýšlí nad svým životem, odkoukává od dospělých, co jedí, pije, jaké mají hygienické návyky, jak se chovají. Později až vyrostou v dospělé jedince, uvědomí si, že si svůj život ze značné části řídí sami a každou minutu se rozhodují pro to, kým budou.

Stejně jako životní prostředí nebo genetický základ, tak i životní styl je jedním z důležitých determinantů zdraví. Zdravý životní styl se vyznačuje tím, že v něm nejsou obsaženy charakteristiky jako alkohol, drogy, kouření, ale ani nedostatek pohybu a špatné mezilidské vztahy. Životní styl si volíme sami.²²

Podle Čeledové²³: *„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.“* Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, které zdraví poškozují.“

Faktory životního stylu se významným způsobem podílí na výsledném zdravotním stavu populace. Z nich nejvýznamnější jsou:

- kouření;
- výživa;
- fyzická inaktivita;
- psychogenní stres;
- sexuální chování;
- drogové závislosti včetně alkoholu;
- neopatrnost a rizikové chování s následkem úrazu.²⁴

²² ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 52-53

²³ ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 8-12

²⁴ ZLOCH, Z. *Kapitoly z hygieny pro bakalářské medicínské studium*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2001, s. 14

V průběhu 20. století se radikálně změnila struktura nemocí, které vedou ke smrti. Z přehledů příčin úmrtí vyplývá, že zatímco na počátku 20. století se převážně umíralo v první řadě na nakažlivé nemoci, umírá se na začátku 21. století převážně na nemoci, které úzce souvisejí se způsobem života (životním stylem). Pojetí zdraví se radikálně mění. Oproti tomu, kdy se na počátku 20. století zdraví chápalo jako „nepřítomnost nemoci“, se na počátku 21. století zdraví chápe v podstatně větší šíři jako stav, kdy je člověku „dobře“, a to jak po stránce tělesné, tak i duševní a sociální.²⁵

Sedavý způsob života se netýká pouze zaměstnání, ale i trávení volného času. Jakmile se sedí dennodenně více než 6 hodin, mohou se vyskytnout některé z uvedených projevů. Nemusí se uvedené problémy objevit u všech, ale riziko jejich výskytu se zvyšuje hlavně u těch, kteří nemají žádný pohyb a většinu svého času prosedí, proleží atp. Mohou se projevit následující problémy:

- vadné držení těla (kulatá záda);
- snadnější přibírání (převážně oblast břicha, hýždí, stehy);
- ztráta svalové a kostní hmoty;
- zkracují se šlachy;
- poškození zraku;
- vznik hemoroidů;
- oslabování pánevního dna;
- dřívější vznik celulitidy;
- vznik křečových žil;
- otékání nohou;
- zkracují se šikmé břišní svaly.²⁶

2.1 Pohyb

Řecký filozof Aristoteles často opakoval svým žákům: „*Nic neničí organizmus tak, jako dlouhodobá fyzická pasivita.*“ Fyzická zátěž je nevyhnutelná pro správné fungování srdce, svalů, oběhového systému i pro vylučování toxinů, pro celkové posílení organismu. Člověk

²⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001, s. 20

²⁶ Sedavé zaměstnání škodí štíhlé linii [04.01.2016]. [online]. Dostupné z: <http://sjedelnicek.cz/sedave-zamestnani-skodi-stihle-linii/>

by měl pochopit jednu pravdu. „*Pokud vede aktivní život, nejenže chrání své zdraví, ale současně se může zbavit mnoha nemocí. Co nám především překáží v pohybu? Obyčejná lenost.*“²⁷

V posledních desetiletích dochází k poklesu pohybové aktivity a to u populace všeobecně, málo se hýbou už i děti, mládež a v dospělém věku tento trend přetrvává. S tímto je spojený výskyt nadváhy a obezity.

Sedět několik hodin na zadku není zrovna zábavné. Většinou jde o práci spojenou s počítačem, což vůbec nepřidává očím, zádům, nohám, kolenům a navíc se nám tvoří tukové polštářky. Největší nevýhoda sedavého zaměstnání je právě v tom, že nenabízí žádný pohyb. Čím více však sedíme, tím rychleji přibývají nadbytečná kila, tělo se balí do tuku. Naše těla však pohybovou aktivitu potřebují, pokud jí nemají, stávají se čím dál více bolavějšími.²⁸

Naše tělo se v porovnání s vývojově primitivní člověkem změnilo velmi málo, zatímco náš životní styl se změnil podstatně. Práce je mnohem méně fyzicky náročná a zvláště v některých profesích pohyb a fyzická námaha úplně chybí. Naše tělo se s „nečinností“ ještě nedokázalo vypořádat. Stále máme biologickou potřebu pohybu a fyzického projevu životní síly. Protáhnout si celé tělo je nejen dobré pro naše zdraví, ale také je to zážitek, jenž vede ke zlepšení nálady a pocitu radosti. Energie se v těle rozproudí a cítíme se svěží. Důležitá je však zlatá střední cesta čili hýbat se pravidelně, ale zároveň se nepřepínat, teprve pak budeme mít z pohybu ten největší užitek. Svižné chůzi, plavání, jízdy na kole či tancování se může věnovat každý.²⁹

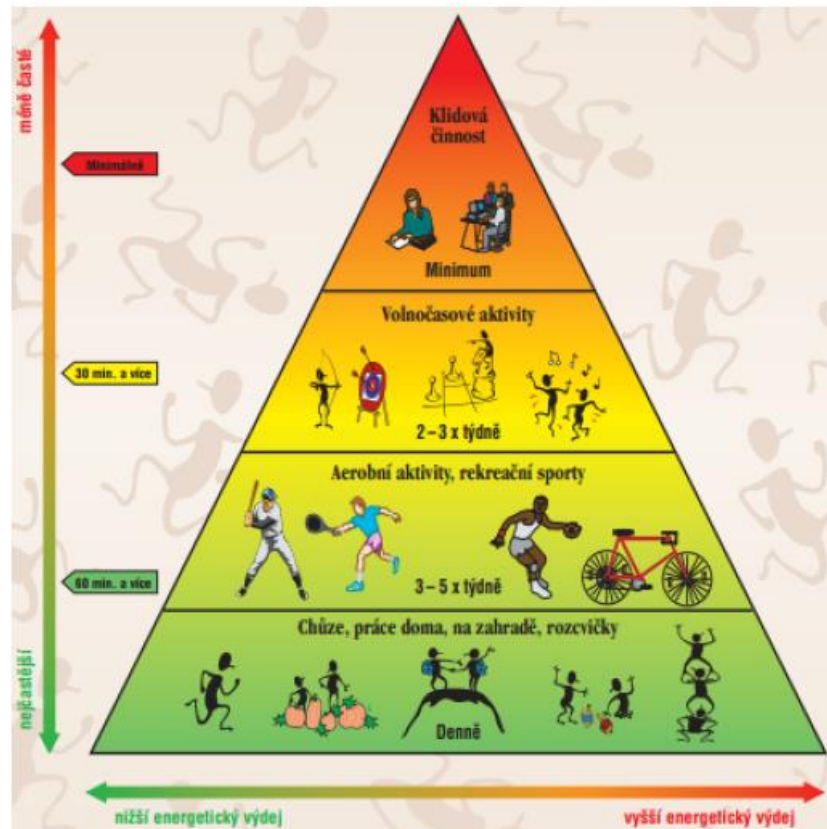
„*Pohyb je vysoce individuální záležitost, protože někomu se líbí rychlá chůze, jinému vyhovuje jízda na kole, další rád prohání tenisový míček. V první řadě by nám pohyb měl přinášet radost a pocit uspokojení.*“ Dále je důležité, aby pohyb nebyl jednostranně zaměřený a jednotvárný. Je vhodné různé druhy pohybu kombinovat.³⁰

²⁷ TOMBAK, M. Jak žít dlouze a zdravě. Vyd. 1. Vendryně: Beskydy, 2014, s. 30

²⁸ Jak nepřibrat v sedavém zaměstnání [19.03.2016]. [online]. Dostupné z: <http://www.vyziva-pro-fitness.cz/rs/poradna/jak-nepribrat-v-sedavem-zamestnani/>

²⁹ KLOUDA, P. Meduňka, alternativní cesta ke zdraví [01.10.2015]. [online]. Dostupné z: <http://www.mojemedunka.cz/clanek.aspx/knihovnickyc/clanek/nohy-nozky-nozicky--ukazka-ii>

³⁰ KLESCHT, V. Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly). Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2010, s. 189



Obrázek 2 - Pyramida pohybové aktivity

Zdroj: <http://nutriweb.cz/cs/clanky/pohyb/hybejte-se>

Chůze je nejstarším pohybovým stereotypem typickým pro vzpřímeného člověka. Mnoho studií ukazuje, že svižná chůze má prokazatelný vliv na snížení depresí, úzkosti a těžkomyslnosti. Především v zimě je krátká procházka během polední přestávky velmi důležitá pro celkovou kondici zvláště pro ty, kteří jsou pracovně připoutaní k počítačům.³¹

Chůze se často nazývá králem fyzických aktivit. Abychom se o tom přesvědčili, stačí během chůze položit ruku v pase a zjistíme, že všechny svaly pracují. Při žádné jiné fyzické činnosti nedosahujeme takové harmonie. Kdykoliv se můžeme projít za každého počasí.³²

Pohyb se nabízí u každého zaměstnání. V kanceláři, ve výrobních dílnách se lidé mohou zvednout ze židle, navštívit sousední kancelář nebo vyběhnout po schodech, jen tak si

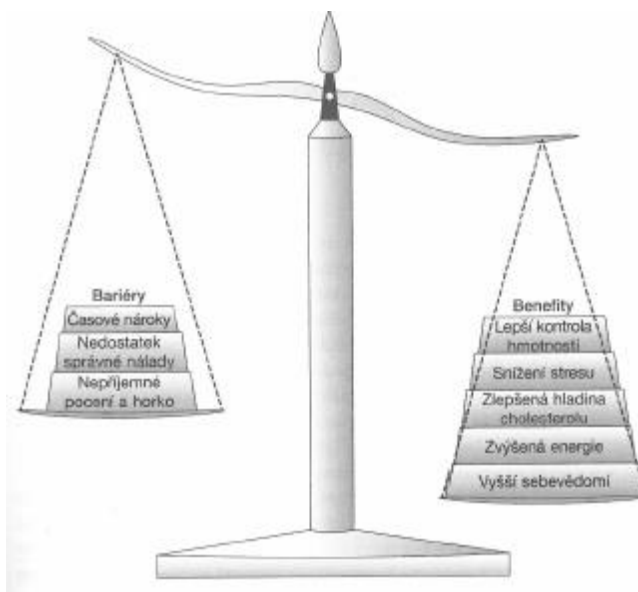
³¹ KLOUDA, P. Meduňka, alternativní cesta ke zdraví. [12.10.2015]. [online]. Dostupné z: <http://www.MojeMedunka.cz/clanek.aspx/knihovnickyci/clanek/nohy-nozky-nozicky/>

³² TOMBAK, M. Jak žít dlouze a zdravě. Vyd. 1. Vendryně: Beskydy, 2014. s. 30

protáhnout tělo. Pokud přemůžeme vlastní pohodlnost, budeme nejen lépe vypadat, ale budeme se i lépe cítit.

Benefity pravidelné pohybové aktivity:

- zabraňuje vzniku a rozvoji srdečních chorob, cukrovky nebo rakoviny tlustého střeva;
- podporuje a zvyšuje kostní denzitu, odolnost imunitního systému, úroveň HDL („dobrého“ cholesterolu);
- potlačuje, snižuje nebo odstraňuje určité rizikové faktory jako obezitu, vysoký krevní tlak a depresi;
- podporuje učení a paměť, pocity duševní a tělesné pohody, dobrou náladu;
- pomáhá udržovat co nejdéle tělesné funkce a uchovávat sebeobslužnost starších osob.³³



Obrázek 3 - Model rozhodování k pohybové aktivitě
Zdroj: MARCUS, H., FORSYTH, H. *Psychologie aktivního způsobu života*, s. 41

³³ MARCUS, H., FORSYTH, H. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, s. 14

Lidí s velmi nízkou nebo nedostatečnou pohybovou aktivností je velmi mnoho, je proto zapotřebí jim pomoci změnit tento způsob života a začít ho trvale obohacovat o pohybové aktivity. Mnoho technik používaných na podporu zvýšení pohybové aktivity má původ v psychologických teoriích.³⁴

Model stádií motivační připravenosti ke změně:

Stadium 1 je charakterizováno pohybovou nedostatečností. Patří do něho lidé, kteří se nevěnují pohybovým aktivitám a ani to v nejbližších šesti měsících nemají v úmyslu. Proto označujeme toto stadium *bez úvah o změně*.

Stadium 2 se týká lidí, kteří dosud neprovozují pohybové aktivity, ale mají v úmyslu v nejbližších šesti měsících s nimi začít. Nacházejí se ve stadiu *úvah o změně*.

Stadium 3 zahrnuje lidi *s občasnou pohybovou aktivností*. Je třeba nakumulovat pětkrát v týdnu minimálně 30 minut pohybových aktivit středně namáhavých nebo alespoň tři dny v týdnu se účastnit dvacetiminutového nepřetržitého velmi namáhavého tělesného cvičení.

Stadium 4 patří jedincům *s dostatečnou pohybovou aktivností*, kteří se již zúčastňují doporučeného množství pohybových aktivit, avšak po dobu, která zatím nedosahuje šesti měsíců, a není u nich proto záruka, že si tuto úroveň pohybové aktivity udrží trvale.

Stadium 5 se týká lidí, pro které se pohybová aktivnost stala trvalou součástí způsobu života a věnují se doporučenému množství pohybových aktivit déle než šest měsíců.³⁵

2.2 Výživa

Potrava může být naším lékem, nebo nás může pomalu zabíjet. Každý jsme trochu jiný, každý by si měl nalézt svoji vlastní skladbu stravy. To co jíme, ovlivňuje nejen bezprostředně naše zdraví, ale také kvalitu života a dokonce i jeho délku. Pokud se rozhodujeme o svém individuálním způsobu stravování, měli bychom zvolit takový, který nám prospívá a dodává sílu a energii.³⁶

³⁴ MARCUS, H. a FORSYTH, H. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, s. 27

³⁵ MARCUS, H. a FORSYTH, H. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, s. 28

³⁶ GÓRNICKA, J. Domácí přírodní lékárna: rádce pro zdraví. České Vyd. 1. Praha: Vašut nakladatelství, 2002, s. 23

Výživa pro sedavé zaměstnání

„Správným jídlem lze pozitivně ovlivnit schopnost koncentrace, duševní schopnosti a odolnost vůči stresu. Pokud si v letním počasí dáte k obědu např. svíčkovou se šesti, bude se vám chtít po takovém obědě spát a tělo bude unavené. Zatímco když si objednáte například salát s masem, pocit únavy z jídla se nedostaví. Právě tzv. potrava pro mozek (z angl. brainfood) je taková strava, která pomáhá k optimálnímu fungování mozku a nervové soustavy.“ Pro konstantní přísun energie se doporučují tři pravidelná větší jídla denně plus jedna až dvě svačiny. Pro udržení vitality je nezbytné upřednostňovat přírodní, co nejméně zpracované potraviny.³⁷

Pokud nechceme, aby se nám nadměrně tučné jídlo začalo ukládat na těle, při sedavém zaměstnání by se v našem jídelníčku měli s pravidelností objevovat saláty, kuřecí maso a zelenina, celozrnné výrobky a příprava dušením nebo vařením. Na jídlo by také měl být vyhrazen dostatečný klid a čas. I ze zákona je čas na přestávku, proto je dobré si ji opravdu dopřát. Po obědě všechny sladkosti, bonbóny nebo tyčinky pryč a místo toho jen čerstvé ovoce nebo zelenina.

Machová uvádí: *„Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Proto lidé, kteří vykonávají lehkou svalovou činnost (sedavé zaměstnání), mají menší energetické nároky na výživu než ti, kdo těžce pracují. Při přijímání energeticky bohaté stravy se ukládá zásobní tuk v těle a vzniká nadváha až obezita.“*³⁸

Obezita není pouze kosmetickou záležitostí. Váhové problémy mohou být příčinou řady problémů zdravotních. Jde především o taková zdravotní rizika, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární a respirační onemocnění, postižení kloubů a některé druhy rakoviny. Podle světových statistik trpí nadváhou a obezitou více než polovina světové populace, navíc se ukazuje, že tyto stavy patří k nejčastějším příčinám předčasného úmrtí obyvatelstva.³⁹

ZPMV ČR uvádí: obezita je v poslední době označována jako epidemie 3. tisíciletí a její výskyt ve světě neustále roste. Samotná Česká republika se v posledních letech propracovala

³⁷ Také máte sedavé zaměstnání [28.12.2015]. [online]. Dostupné z <http://www.zijzdrave.cz/novinky/pohyb/take-mate-sedave-zamestnani/>

³⁸ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví, Praha: Grada, 2015, s. 17

³⁹ SOUDKOVÁ, M. Psychologie pomáhá každodennímu životu. Vyd. 1. Brno: Doplněk, 2004, s. 81

na přední místo v Evropě v počtu obézních. Obezita znamená nadměrné množství tuku v těle. Mezi hlavní příčiny patří nadměrný příjem potravy zejména tuků a nedostatek pohybu. Pokud pak člověk vydá méně energie, než přijme, tuky se ukládají do tkáně a člověk tloustne. Mezi faktory ovlivňující obezitu patří nepravidelné stravování, nedostatečný pohyb, genetické dispozice, hormonální vlivy, metabolismus, některé léky, které zvyšují chuť k jídlu a psychogenní faktory (stres, deprese, osamělost, frustrace, dlouhá chvíle zvyšují nutnost příjmu potravy).⁴⁰

Správná výživa není jediným nástrojem, který pomáhá v boji proti civilizačním chorobám, na něž dnes umírá velká část západní populace (srdečně-cévní onemocnění, rakovina, obstrukční plicní onemocnění, cukrovka a další). Její nedílnou součástí je dostatečná pohybová aktivita, nekouření a střídání konzumace alkoholu. Záleží jen na nás, zda prožijeme náš život ve zdraví a pohodě, nebo ne.⁴¹

2.3 Práce a odpočinek

Říká se, že nejenom prací je člověk živ. Pro zachování naší duševní spokojenosti, bychom měli žít vyrovnaný život a to ve všech sférách. Najít si v uspěchané době čas na odpočinek, to je umění, ale i nutnost. Ačkoliv to zní paradoxně je i hledání způsobu, jak stresu uniknout součástí duševní hygieny. Znamená to například využít tzv. vlastní tvořivosti i tvořivosti druhých lidí k tomu, abychom snížili stres. Proto je žádoucí, abychom do svého programu zařadili i organizaci práce a naučili se hospodařit s časem i s vlastním silami.

Na počátku nalezení optimálního režimu práce a odpočinku by mělo stát respektování životních rytmů. Většinou čas dělíme na čas věnovaný práci a na tzv. volný čas. Značnou měrou se podílí na regeneraci našich sil především odpočinek aktivní, tedy vlastní aktivity volného času. Tyto aktivity by měly být svou povahou výrazně odlišné od toho, co obvykle děláme jako pracovní činnost.⁴²

⁴⁰ Průvodce preventivní péčí [Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR]. [29.03.2016]. [online]. Dostupné z:<https://eforms.zpmvcr.cz/jforum/posts/list/52.page>

⁴¹ Výživa ve výchově ke zdraví [01.04.2016]. [online]. Praha, 2010 Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vyziva-ve-vychove-ke-zdravi-vyukovy-program-pro-pedagogy>

⁴² ČELEDVÁ, L., ČEVELA, R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 38

Jako nejvhodnější bývá považováno takové rozdělení práce a odpočinku, ve kterém se mění zatížení fyzických a duševních předpokladů člověka. Lidé, kteří chápou celý svůj život jako určitou příležitost nebo výzvu, pocítují méně často a méně intenzivně únavu. Naopak lidé, kteří interpretují každou svou životní situaci spíše jako obtížný problém, bývají mnohem unavenější. Odpočinek by měl být kvalitní, nemělo by se odpočívat na tzv. „výkon“, důležité je, přihlížet především ke svým potřebám a čas od času změnit stereotyp života.⁴³

Stejně důležitý jako pasivní odpočinek – spánek, je i odpočinek aktivní. Pokročilá dělba práce vede často k jednostrannému zatížení. Práce vsedě má však další nepříjemný vliv, zatlačuje člověka do jednoho, často velmi omezeného okruhu motivů a činností. Tím se brzdí rozvoj ostatních složek osobnosti. To se netýká jen fyzické, ale i duševní práce. I v nejkvalitnější duševní práci, např. v práci vědecké, se uplatňuje jen určitá část potřeb člověka. To může vést k jednostrannému vývoji osobnosti k ochuzení lidského života. Tím více vystupuje do popředí otázka, jak tráví člověk svůj volný čas. Odpočinek znamená regeneraci pracovní síly. Při aktivním odpočinku je nejvhodnější zaměnit činnost v zaměstnání jinou činností, kterou v zaměstnání nekonáme.⁴⁴

Spánek

Spánek se vyskytuje jako fyziologický projev živého organismu nejen u člověka, ale u všech obratlovců. Potřeba spánku je u jednotlivých osob různá a kolísá od 4 do 10 hodin. Rozumíme jí jakýsi generalizovaný útlum, při němž se organismus regeneruje a odpočívá.

Spánek je celkový útlum činnosti ústředního nervstva provázen snížením intenzity většiny životních pochodů. Má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění. Nedostatek spánku snižuje duševní schopnosti.⁴⁵

Existují dva typy lidí, jedni mají tendenci k brzkému uléhání večer a k časnému rannímu vstávání – těm říkáme „skřivánek“. Oproti tomu jsou osoby, které chodí spát pozdě, ale ráno se potřebují dospat. Je to typ večerní, typ „sovy.“

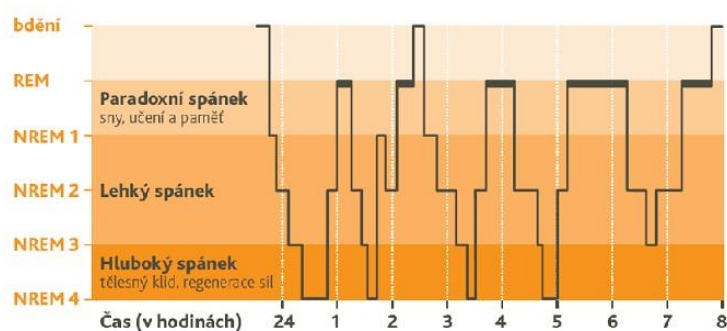
⁴³ ČELEDVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 64-67

⁴⁴ BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. Vyd. 2. Praha: Panorama, 1980. Pyramida. s. 259

⁴⁵ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. s. 554

Abychom stihli všechny aktivity, zkracujeme spánek, nastavujeme den ráno i večer a navrch trpíme nespavostí. Bylo zjištěno, že optimální doba spánku je přibližně 8 hodin. Na silnicích bylo zaznamenáno více silničních nehod způsobených nedostatkem spánku než pod vlivem alkoholu a drog. Údaje z vyšetřování selhání lidského faktoru při neštěstích v Černobylu, indickém Bhópálu či při výbuch raketoplánu Challenger napovídají, že i na nich se významně podílel stále podceňovaný nedostatek spánku.⁴⁶

Spánek je nezbytný pro regeneraci duševních i tělesných funkcí člověka



Obrázek 4 - Spánkový graf

Zdroj: <http://see-saw.blog.cz/1408/>

Únava

Únava je běžným příznakem, který mívá řadu příčin – bývá důsledkem nemoci, stresu nebo nedostatku spánku.

Únava je stav vyčerpanosti, ztráty chuti a motivace, ba i energie prožívat okolí, včetně radosti ze života. Nejedná se o důsledek tělesného onemocnění (např. ledvin, srdce či krevního oběhu) nýbrž o komplexní úbytek životních sil.⁴⁷

Nejvýraznější změnou organismu u pracovníka, které do značné míry určuje jeho výkon, je únava, což je pokles schopnosti k činnosti po více či méně dlouhodobé práci. Rozlišujeme únavu akutní a chronickou. Krajním případem chronické únavy je vyčerpání. Dochází k němu přetížením při dlouhodobé únavě v důsledku nedostatečného odpočinku a zotavení.

⁴⁶ Psychologie [15.01.2016]. [online]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/osm-ctvrt-hodiny/>

⁴⁷ CIMICKÝ, J. Psychiatr v kapse. Praha: Schiller press, 1995, s. 12

Projevuje se např. bolestí hlavy, svalů, očí, nechutenstvím, ospalostí, podrážděností, neurotickým stavem, závratěmi, zhoršováním paměti a pozornosti, malátností. Vyčerpanost je stav vystupňované duševní, sociální a fyzické únavy, který je provázen silným a trvalým stresem, zátěží.⁴⁸

Stres

Současný životní styl klade vysoké nároky na naši výkonnost. Přílišná pracovní angažovanost, ale také problémy v osobním životě vyčerpávají přirozenou obranyschopnost organismu a mohou vést k jeho přetížení. V této souvislosti lze hovořit o stresu. Slovo stres pochází z angličtiny (znamená zátěž) a používá se pro označení reakce organismu na stresový podnět – stresor. Takovým podnětem mohou být nejrůznější situace, a to jak ty krizové nebo nepříjemné, jako třeba nemoc, úmrtí v rodině, rodinné neshody nebo ztráta zaměstnání, tak kupodivu i situace, které považujeme za příjemné, jako je narození potomka, svatba nebo cestování.

Psychologie zdraví studuje vliv stresu, sociálních, psychických a biologických faktorů na vznik nemocí. Na něj působí celá řada okolností a sociálních vlivů, jež mohou pozitivně i negativně působit na zdravotní stav, tzn. sociální determinanty zdraví, např. sociálně-ekonomický status nebo sociální opora⁴⁹

Odpověď na stres se projevuje jako snaha těla znovu získat narušenou rovnováhu. Stresové odpovědi se projevují podstatnými změnami v mnoha tělesných systémech, např. endokrinním, kardiovaskulárním, nervovém. Pokud je velikost, frekvence a intenzita stresových odpovědí nadměrná a člověk nemá dostatek rezerv pro boj se stresem, má tělo tendenci vzdát se boje a funkce zranitelných tělesných orgánů mají tendenci se zhroutit.

Jednou z cest, jak se vyrovnávat se stresem, je minimalizovat negativní reakce a pozitivně reagovat na změny. Protikladem stresu je uvolnění. Místo zvýšení tepové frekvence a krevního tlaku u stresu, vytváří relaxace opačný efekt. Svaly jsou uvolněné, dýchání je rovnoměrné a pomalé, napětí mizí. Relaxační odpověď má regenerační účinky na tělo a přivádí ho opět do rovnováhy. Každý člověk se vyrovnává se stresem jinak a měl

⁴⁸ KOHOUTEK, R., ŠTĚPANÍK J. Psychologie práce a řízení. Brno: CERM, 2000, s. 41

⁴⁹ ČELEDOVÁ, L., ČEVELA R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2010, s. 70-71

by si zvolit metodu, která mu bude vyhovovat – pláč, smích, fyzická aktivita, masáže, meditace, hudba, spánek a jiné⁵⁰

Měli bychom proto hledat v životě průběžné řešení – nejdůležitější je pravidelný odpočinek, relaxace nebo klidné dýchání. To nám může pomoci lépe zvládat nejen stresové životní situace.

2.4 Civilizační nemoci

Civilizační nemoci jsou souhrnný název nemocí, na jejichž vzniku se podílí jak neovlivnitelné faktory (genetické dispozice), tak i faktory ovlivnitelné způsobené především nesprávným životním stylem (nadměrná konzumace vysoce kalorických potravin, nedostatek pohybu, stres, alkohol, kouření). V neposlední řadě je to také znečištění životního prostředí. Genetické dispozice každého z nás neovlivníme, ale můžeme ovlivnit životní styl jaký vedeme. Civilizační nemoci lze označit za nemoci moderní doby, i když mnohé jsou známy staletí. Zatímco lidé v minulosti čelili nejrůznějším obdobím hladu, strádání a tvrdému boji o přežití, dnes nás ohrožují právě civilizační nemoci.⁵¹

Jde převážně o obezitu, nádorová onemocnění, aterosklerózu, hypertenzi, diabetes, tedy nemoci, které významným způsobem zhoršují kvalitu a zkracují délku života lidí, kteří jimi trpí. Ve srovnání s jinými evropskými zeměmi Česká republika patří k zemím, kde je jejich výskyt bohužel nejvyšší. Nádorová a kardiovaskulární onemocnění jsou v ČR nejčastějšími příčinami úmrtí.

Nejúčinnějším řešením jak z lidského, tak i ekonomického hlediska je primární prevence, tj. předcházení těmto nemocem ještě před jejich vznikem. Z faktorů životního stylu se na rozvoji civilizačních nemocí nejvíce podílí nesprávná výživa, nedostatek fyzické aktivity a z nich vyplývající obezita.⁵²

Fyzické tělo je také spojeno s naším nitrem. Ve chvílích, kdy se necítíme psychicky dobře, se tento stav přenáší i na fyzické tělo.⁵³

⁵⁰ BLAHUŠOVÁ, E. Wellness: Fitness. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, s. 161-170

⁵¹ Civilizační choroby [05.01.2016]. [online]. Dostupné z: <http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/civilizacni-choroby/>

⁵² MÜLLEROVÁ, D. Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech. Triton, 2003, s. 11

⁵³ HARRISON, E. Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli. Praha: Grada, s. 45

Závislosti

Vzhledem k tomu, že mezi zaměstnanci ve středním věku se již tak často nevyskytují závislosti na drogách nebo gamblerství budu se věnovat závislostem běžně se vyskytujícím. Dle definice MKN-10⁵⁴ se syndromem závislosti rozumí skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivní fenoménů, v nichž užívání nějaké látky má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha, často silná, někdy přemáhající, brát psychoaktivní látky.

Pojem **psychická závislost** znamená syndromový komplex s psychickým cravingem, k němuž se přiřazuje narušená kontrola užívání, navzdory následkům.

Fyzická závislost se definuje růstem tolerance a průkazem odvykacího stavu, jehož součástí je i fyzický craving.⁵⁵

Závislost může být vyvolána působením pozitivních látek nebo činností. Doba návyku na nějaký podnět (látku či činnost) je různá. V případě, že závislost propukla a podnětu se nedostává, tělo reaguje na tento stav velmi bouřlivě fyziologickými reakcemi, které jsou nepříjemné. Hovoříme o abstinenčních příznacích.⁵⁶

Látky vyvolávající závislost

Pivo - náš národní nápoj, v jehož konzumaci jsme světoví přeborníci. Obecně se předpokládá, že pivo je vysoce kalorický nápoj, ale není to pravda. Pivní mozoly lze přičíst na vrub zejména nedostatku pohybu.

Víno – šťáva z vykvašené vinné révy je odpradáвна považovaná za nápoj Bohů. Obsahuje celou řadu pro náš organismus užitečných látek. Jsou v něm obsaženy vitamin B12, kyselina vinná a jablečná.

Káva – kofeinovou závislost si budujeme popíjením velkého množství kávy. Kofein v rozumné míře stimuluje centrální nervovou soustavu, následkem čehož se snižuje pocit únavy a zlepšuje pozornost.

⁵⁴ MKN - Mezinárodní klasifikace nemocí [online]. [08.01.2016]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/F10-F19.html>

⁵⁵ KALINA, K. Základy klinické adiktologie. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, s. 54-55

⁵⁶ KLESCHT, V. Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly). Brno, 2010, s. 218

Čokoláda – působí antidepresivně a zmírňuje pocity napětí a strachu. „Čokoholismus“ je pravděpodobně jednou z nejméně závažných a nebezpečných závislostí. Může však vést ke vzniku nadváhy ba i obezity.

Činnosti vyvolávající závislost

Závislost, která vzniká opakováním nějaké činnosti, jež nám přináší potěšení, je v drtivé většině aktivována snahou jedince uniknout před realitou do jiného, převážně umělého nebo i virtuálního světa.

V souvislosti s novodobými nelátkovými závislostmi má význam uvažovat především o vzniku psychických závislostí, které se vyznačují především cravingem - velmi silná touha, „bažení“, „dychtění.“⁵⁷

Patří mezi ně **závislosti na chatování, internetu, psaní sms zpráv, závislost na nakupování, workoholismus**. Dalšími jsou **závislost na cvičení, na sexu, na zdravé výživě nebo na partnerovi**. Vzniká zde riziko negativních sociálních dopadů.⁵⁸

Nedílnou součástí běžného života člověka moderní doby jsou fenomény, jako počítače, internet, e-mail, mobilní telefony, ale i například nakupování v hypermarketech. Lidé jsou v současné době stimulováni zejména finančním efektem svých aktivit, což vede mnohdy k intenzivnímu pracovnímu tempu a značnému zatížení. Podle Benkoviče jde o často diskutované jevy, jako je problematika spojená s nadměrným užíváním internetu nebo hraním počítačových her, asi i nadměrné užívání mobilního telefonu (především posílání SMS), nadměrné nakupování (oniomanie) či přehnaná zaujatost vlastním tělem.⁵⁹

⁵⁷ Emmerová in FISCHER, S., ŠKODA, J. Sociální patologie, Praha: Grada, 2014, s. 125

⁵⁸ KLESCHT, V. Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly). Brno, 2010, s. 227

⁵⁹ Benkovič in FISCHER, S., ŠKODA, J. Sociální patologie, Praha: Grada, 2014, s. 125

3 SEDAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ

„Jeden z práce bohatý – druhý hrbatý“

Polské přísloví

Práci charakterizujeme jako soubor činností, které jsou vykonávány určitým člověkem na určitém pracovišti, a to s jistou stálostí, trvalostí a pravidelností. V zásadě dělíme práci na tělesnou, fyzickou a duševní, psychickou.⁶⁰

Pracovní místo je prostorově vymezená oblast pracoviště, na němž pracovník vykonává svoji činnost. Skládá se obvykle z jednoho či více technických prostředků, jako je stroj nebo jiné zařízení. Ergonomickým uspořádáním pracovního místa se rozumí respektování antropometrických, fyziologických, hygienických a psychofyziologických požadavků.⁶¹

Pracovní poloha je vymezena prostorovými a pohybovými možnostmi, které dává dané pracoviště, případně velikostí a druhem pracovního předmětu. Z fyziologického hlediska je výhodnější práce vsedě, které je energeticky méně náročná a nezatěžuje dolní končetiny. Nejvhodnější pracovní poloha je taková, která umožňuje střídání práce vsedě a vestoje, a tak kompenzuje jednostrannou zátěž. Naopak velmi nepříznivá je neměnná pracovní poloha s malým pohybovým rozsahem, typická pro práci na linkách, u obrazovek, při obsluze strojů a podobně, která může vyvolat únavové až degenerativní syndromy. Nejčastější jsou onemocnění páteře, pocity únavy a bolesti v zádech.⁶²

Pokud sedíme v práci, pak i cestou domů v autě či autobusu a po návratu padneme vyčerpání na pohovku, zpomaluje se náš metabolismus, a tím se snižuje schopnost těla zbavovat se toxických látek.

„Sedavé zaměstnání umocněné nezdravou stravou a nedostatkem pohybu může i u relativně zdravého člověka vést ke zdravotním potížím. Pro vyvážení nezdravého dopadu sedavého zaměstnání je třeba zaměřit se na dvě hlavní oblasti našeho života – stravu s pitným režimem a pohyb.“⁶³

⁶⁰ KOHOUTEK, R., ŠTĚPANÍK, J. Psychologie práce a řízení. Brno, 2000, s. 29

⁶¹ MATOUŠEK, O. Pracovní místo a zdraví. Matoušek Oldřich, s. 4

⁶² GREGAR, A., ŘEHOŘ, A., ŠIGUT Z. Personální management. Brno, 2012, s. 86.

⁶³ Sezení v práci ničí zdraví [Masná, T. VZP ČR] [online]. [04.01.2016]. Dostupné z: <http://www.vimcojim.cz/cs/spo-trebitel/pohyb/Sezeni-v-praci-nici-zdravi>

Málokdo si uvědomuje, jak velký vliv má výběr povolání na náš další život. V práci totiž můžeme nejen vydělávat peníze, ale také přibývat na váze. Sezení u stolu nebo v autě, nepravidelná a nevhodná strava a také dennodenní stres jsou nejčastějšími viníky toho, že dva z pěti zaměstnanců na plný úvazek přiberou v pase, zatímco pracují.⁶⁴

Sedavá zaměstnání

Administrativní pracovník - zajišťuje kancelářské činnosti, jako je vedení databáze, prepisování textů, vedení korespondence, plnění operativních úkolů. Při práci nepůsobí nepříznivé vlivy pracovního prostředí.

Advokát – má za úkol zastupovat právní zájmy klientů, vede provoz právní kanceláře, poskytuje rady klientům o možnostech řešení problémů jinou než soudní cestou, pracuje převážně v kancelářském prostředí bez nepříznivých vlivů pracovního prostředí.

Daňový referent – má za úkol zpracovávat plnění daňových povinností určité organizace, vede daňovou agendu podniku. Práce je vykonávána v kancelářských prostorech, významným faktorem je duševní zátěž.

Hasič - zabezpečuje odborné činnosti na úseku státního požárního dozoru, požární prevence, ochrany obyvatelstva, integrovaného záchranného systému, krizového plánování a civilního nouzového plánování, významným faktorem jsou duševní zátěž, celková fyzická zátěž.

IT specialista - zajišťuje chod a správnou funkci počítačových aplikací a procesů zpracování dat.

Kosmetička – provádí odbornou péči o pleť, připravuje pleťové masky, provádí poradenské služby, mezi nepříznivé pracovní prostředí patří styk s chemickými látkami.

Krejčí, švadlena – má za úkol zhotovování různých druhů oděvních výrobků. Působí zde minimální vlivy nepříznivého pracovního prostředí.

Lékař – odborný lékař poskytuje preventivní, diagnostickou a léčebnou péči, k jejímuž výkonu je nezbytné získání specializované způsobilosti, významným faktorem je duševní zátěž.

⁶⁴ Sedavá a stresující zaměstnání [01.04.2016]. [online]. Dostupné z: <http://ona.idnes.cz/sedava-a-stresujici-zamestnani-vam-pridaji-kila/>

Obchodní zástupce - zajišťuje obchodní činnosti firmy. Komplexně zajišťuje odborné práce v nákupu a odbytu výrobků, zboží nebo služeb podle potřeb firmy, obchodních závazků nebo požadavků odběratelů.

Odborník na marketing nebo PR - zajišťuje marketingové aktivity vycházející ze strategického plánu organizace, jejichž cílem je zviditelnění a propagace společnosti, produktů nebo konkrétní značky. Komplexně zajišťuje aktivity spojené s průzkumem trhu, spolupracuje s reklamními agenturami a obchodním oddělením společnosti.

Policista - plní základní úkoly policie v oblasti veřejného pořádku a bezpečnosti, odhaluje a vyřizuje přestupky svěřené do působnosti policie v blokovém řízení, provádí dílčí úkony v trestním řízení, člověk je vystaven zátěži rizikem úrazu, rizikem obecného ohrožení a pracovní dobou na směny.

Sociální pracovník - zajišťuje odborné činnosti v oblasti sociální péče a služeb, sociálně právní ochrany, prevence a sociální práce spadající do působnosti samosprávného úřadu.

Soudce - v pozici zákonného soudce jako samosoudce nebo jako člen soudního senátu nezávisle rozhoduje o právech a povinnostech fyzických a právnických osob, o jejich osobním stavu a o vině a trestu v trestních věcech a ve správním soudnictví.

Učitel - výchova a vzdělávání zaměřené na získávání vědomostí a dovedností žáků v rámci školního vzdělávacího programu, na jehož tvorbě se podílí.

Umělec/designér/architekt - vytváří projekty staveb s využitím kreativních schopností a uměleckého talentu, při rozsáhlých znalostech technických, sociologických, ekonomických, demografických, ekologických a dalších. Podle stavebního a autorizačního zákona musí mít pro vybrané činnosti ve výstavbě autorizaci v odpovídajícím oboru.⁶⁵

⁶⁵ Národní soustava povolání [01.04.2016]. [online]. Dostupné z: <http://katalog.nsp.cz/uvod.aspx>

3.1 Práce u počítače

Počítače jsou v dnešní době naprosto nezbytným technickým zařízením, se kterými pracovníci plní zadané úkoly. Výpočetní technika výrazně přispívá k usnadnění a k zefektivnění práce. Pro tento účel je nutné dodržovat některá ergonomická pravidla.⁶⁶

Kancelář – místo, kde řada lidí prožije většinu života. Přestože se tam člověk u klávesnice neušpiní a na první pohled se nejedná o namáhavou práci, nejde zrovna o nejlepší pracoviště. Sedavé zaměstnání – tedy i práce švadlen, řidičů, zlatníků a dalších profesí – může vést k celé řadě zdravotních obtíží.⁶⁷

Ergonomie počítačového pracoviště

Ergonomie je obor, který komplexně řeší činnost člověka, jeho vazby s pracovním vybavením a pracovním prostředím. Cílem je vždy tyto aspekty působící na jedince na daném pracovišti optimalizovat vzhledem k pracovní zátěži.

Při uspořádání pracoviště musí být brán zřetel na množství věcí. V první řadě na počítačové komponenty – počítač, monitor, klávesnici a myš. Další důležitou proměnnou je uspořádání nábytku, tj. stolu a židle. Zde se musí brát v úvahu věk, výška, váha, apod.⁶⁸

Gilbertová a Matoušek popisují parametry správného ergonomického stolu. Konstatují, že u výběru je nutné přihlížet k charakteru vykonávané práce (psaní, telefonování, práce na PC, apod.). Obecně se doporučují pracovní stoly ve tvaru písmene „L“ nebo „C“. Pracovní plocha stolu musí být dostatečně velká, umožňující flexibilní rozmístění počítačových komponentů, popř. dalších potřebných věcí. Minimální doporučená délka stolu je 120 cm a šířka 75 cm, nicméně při využívání stolu, nejen na práci na PC, by měl být stůl větší. Výška desky stolu by měla být nastavitelná v rozmezí od 62 cm do 82 cm. U kvalitních pracovních stolů je klávesnice umístěna o něco níže nebo na samostatné vysunovatelné desce. Pohodlný sed a změny pracovní polohy musí být zajištěny dostatečným prostorem pro dolní končetiny. Důležitá je také deska stolu, která by měla být matná a hladká s přední zaoblenou hranou.⁶⁹ Z fyziologického hlediska je výhodnější, aby pracovník při své činnosti seděl, což vyžaduje vhodnou židli.

⁶⁶ MICHALÍK, D. Jedinec v rámci pracovního prostředí. Brno, 2011, s. 86

⁶⁷ Vím co jím [04.04.2016]. [online]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/pohyb/Sezeni-v-praci-nici-zdravi_s591x7942.html

⁶⁸ Ergonomie [05.01.2016]. [online]. Dostupné z: <http://www.svetproduktivity.cz/slovník/Ergonomie.htm>

⁶⁹ GILBERTOVÁ, S., MATOUŠEK, O. Ergonomie: optimalizace lidské činnosti. Vyd. 1. Praha: Grada, 2002, s. 56

Faktory určující typ a tvar **židle**:

- celková, situace: prostorové uspořádání, použité zařízení;
- druh práce: lehká - těžká, fyzická - psychická;
- základní pracovní poloha: s předklonem, svislý trup, podepřené ruce;
- hlavní pracovní polohy: ruce, nohy, rozsah, síly;
- nároky na střídání polohy: stoj - sed, frekvence změny;
- změna polohy v sedu: natáčení trupu, předklony, úklony.⁷⁰

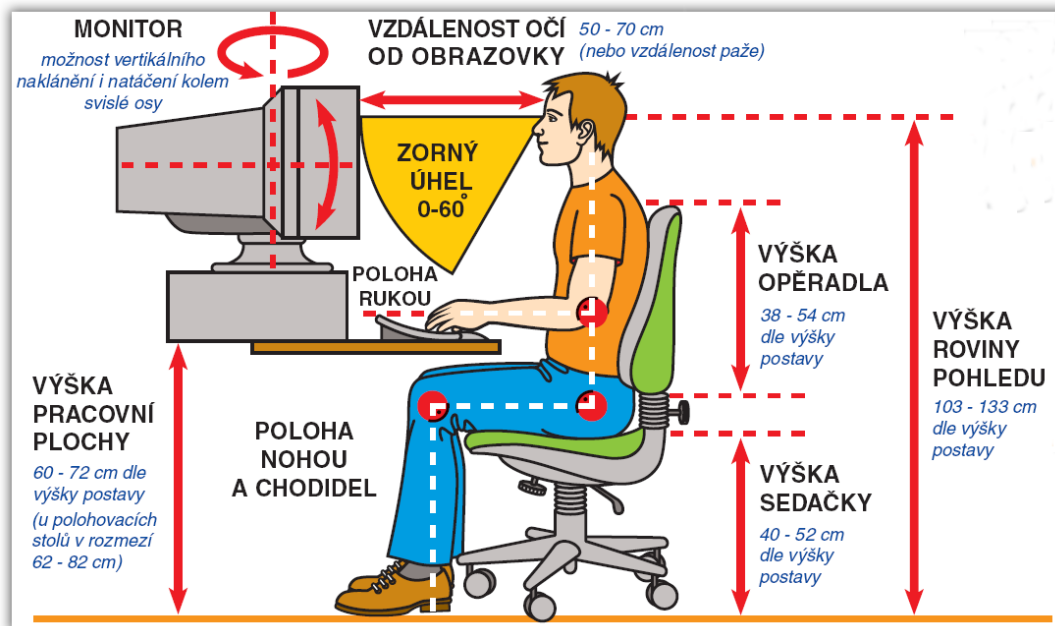
Ergonomické podmínky však musí splňovat i sama místnost, ve které se pracovník nachází. Velikost kanceláře závisí na počtu pracovníků, avšak s výškou vždy minimálně 3 metry. Na jednoho pracovníka se doporučuje 15 m³ prostoru. Důležité je také vhodné osvětlení, nízká hluková zátěž a udržování konstantní teploty mezi 23-25 °C. Ideální jsou místnosti s přírodním světlem.⁷¹

Výběr správných počítačových komponentů je dalším nezbytným krokem k vytvoření kvalitního pracoviště. V současné době je trh doslova přesycen nejrůznějšími typy klávesnic, myší a monitorů, které se mezi sebou liší funkčně, kvalitativně i cenově. Stejně jako u nábytku, i zde neexistuje ideální model, vhodný pro všechny. Nicméně jsou zde určité parametry, které by ideální počítačové příslušenství mělo splňovat.⁷²

⁷⁰ CHUNDELA, L. Ergonomie. Vyd. 3. Praha: České vysoké učení technické, 2013, s. 71

⁷¹ Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci [online]. [12.02.2016]. Dostupné z: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/e-facts/efact13/view>

⁷² Správné sezení u počítače [02.03.2016]. [online]. Dostupné z: <http://www.podruce.cz/poradna/spravne-sezeni-u-pocitace>



Obrázek 5 - Správné sezení u počítače

Zdroj: <http://www.podruce.cz/poradna/spravne-sezeni-u-pocitace>

3.2 Manuální práce u stroje

Za poslední desetiletí došlo k výrazné proměně charakteru výroby. Pracovníci vykonávají méně fyzicky namáhavé úkoly, jsou však mnohem častěji vystaveni rizikům spojeným s opakovaně prováděnými úkony a monotonií.

Zdraví při práci představuje tělesnou, duševní a sociální pohodu. Během pracovního procesu je člověk vystaven řadě škodlivých vlivů, které působí na jeho zdravotní stav. Krátkodobé působení těchto vlivů způsobuje především únavu a napětí, které po odpočinku však většinou odezní. Závažnější je dlouhodobé působení, které často vede k nevratnému poškození zdraví. Důsledkem toho pak vznikají tzv. muskuloskeletální onemocnění, která postihují svaly, klouby, šlachy, vazy, nervy a kosti a jsou hlavními příčinami vzniku nemocí z povolání způsobených fyzikálními faktory.⁷³

Mezi škodlivé vlivy patří i dlouhodobé nadměrné jednostranné zatěžování. Nejdůležitějším kritériem je nadměrnost. Jednostrannost se vyznačuje opakováním úkonů, při nichž jsou

⁷³ Ergonomie ve výrobě [online]. [08.03.2016]. Dostupné z: <http://m.cad.cz/strojirenstvi/38-strojirenstvi/6006-ergonomi-cka-rizika-opakovane-vyroby.html>

v průběhu převažující části směny zatěžovány stejné struktury kosterně svalového systému. Monotónnost ovšem představuje řadu dalších rizik. Člověk vykonávající práci monotónního charakteru ztrácí motivaci, neustálým opakováním stejných pohybů dochází i k poklesu spokojenosti s odvedenou prací. Rovněž klesá pozornost, protože pracovník úkoly provádí automaticky, v důsledku čehož může klesat i kvalita vykonané práce.⁷⁴

Jednotvárnost práce, monotonii si pracovník uvědomuje zpočátku jako neuspokojení z práce, později jako nudu a ztrátu zájmu o činnost a nakonec má pocit únavy. Tyto nepříjemné pocity spojené s jednoduchou opakovanou činností jsou individuálně velmi odlišné. Někteří pracovníci je téměř nepocítují, zejména je-li taková činnost dobře placena, jiní se opakované, monotónní činnosti přizpůsobují jen velmi obtížně.

Je zajímavé a snad i překvapivé zjištění, že každá fyzická práce nemusí unavovat psychicky, ale každá psychická práce vždy člověka unavuje také fyzicky. Psychická práce vyčerpává organismus jako celek.⁷⁵

Monotonie úkolová se od monotonie pohybové se liší v tom, že vzniká při jednoduchých činnostech. Úkolová monotonie vyžaduje trvalou aktivaci pozornosti, schopnosti soustředění a odolnost proti působení rušivých vlivů.⁷⁶

Jak uvádí Gilbertová „*Při monotónních činnostech dochází ke snížení aktivity centrálního nervového systému v důsledku nedostatečných podnětů zvnějšku, vlastní činnost je prováděna automaticky a je řízena podkorovými centry. Kromě pocitů nudy, ospalosti a přesytenosti jsou uváděny, zejména u vnímavějších jedinců, i pocity averze, podrážděnosti, úzkosti, deprese a poklesu zájmu o práci.*“⁷⁷

⁷⁴ Ergonomie ve výrobě [online]. [08.03.2016]. Dostupné z: <http://m.cad.cz/strojirenstvi/38-strojirenstvi/6006-ergonomicka-rizika-opakovane-vyroby.html>

⁷⁵ KOHOUTEK, R., ŠTĚPANÍK J. Psychologie práce a řízení. Brno: CERM, 2000, s. 43

⁷⁶ HANÁKOVÁ, E. Práce a zdraví, rizikové faktory pracovního prostředí. Praha, 2008, s. 62

⁷⁷ GILBERTOVÁ, S., MATOUŠEK, O. Ergonomie: optimalizace lidské činnosti. Vyd. 1. Praha: Grada, 2002, s. 46

3.3 Souhrn doporučení pro rychlou relaxaci v práci

Jídlo a pití

Zelený čaj. Nedovolte si zrudnout vzteky. Místo toho jděte do zelené a dejte si zelený čaj, nejlépe obohacený o bylinky. Je přirozeným zdrojem L-theaninu – aminokyseliny, která narozdíl od kofeinu (theinu) má uklidňující účinky. Takže uvařte vodu, zalijte čaj a dejte si doušek.

Smlsňte si na čokoládě. Na uklidnění nervů stačí jedna kostička tmavé hořké čokolády. Není nezdravá! Upraví Vaši hladinu hormonu kortisolu a stabilizuje metabolismus.

Zkuste trochu medu. Zažehťe stres zdravou přírodní sladkostí a dejte si lžičku medu. Po medu má člověk pevnější a hydratovanější pokožku, zároveň je med přírodní antibiotikum a potlačuje začínající záněty. Stará se také o bezchybnou funkci nervových drah, tím pádem bojuje proti pocitům deprese a úzkosti.

Kousněte si do manga. Instantní dovolená v tropech přímo na Vaši kancelářské židli! Během pěti minut stihnete oloupat, nakrájet a sníst jedno šťavnaté mango bohaté na linaool – látku prokazatelně snižující projevy stresu. Šťáva z manga je sice všude, ale nedělejte si s tím starosti – za klidné nervy to stojí.

Žvýkačka pomáhá. Mentolová, mátová, ovocná – jakákoliv. Překvapí Vás, jak rychlý a účinný způsob zvládnutí stresu je prostě dát si žvýkačku. Několik minut žvýkání a úzkost je pryč, dokonce i pověstná hladina kortisolu je vyrovnána.

Snězte nějakou křupavou dobrotu. Někdy nemůže být prostě nic lepšího než zahnat stres nějakou pochoutkou. Je prokázáno, že dospělí dostávají pod vlivem stresu chuť především na slané křupavé svačinky. To je dobrá zpráva, protože takové dobroty nemusejí být úplně nezdravé – zkuste třeba zeleninové chipsy, hrst ořechů nebo rozkrájenou čerstvou zeleninu.

Klid v duši

Meditujte. Na to není třeba jezdit mezi mnichy do Nepálu. Pět minut klidu úplně postačí k tomu, abyste slízli smetanu a pocítili báječné účinky meditace. Pokud se zvládnete dvakrát denně během několika minut zklidnit a najít si čas na chvilku meditace, dlouhodobě pocítíte úlevu od úzkosti a deprese. Chce to jen najít si chvilku na klidném místě a koncentrovat se na vlastní dech.

Odpočiňte si na polštáři. Někdy cítíte, že to jediné, co by pomohlo, je prostě pořádný a dlouhý šlofik. To ale není dost dobře možné, pokud jste v kanceláři. Jestli ale máte

s sebou polštářek, zkuste jednoduchou vizualizační techniku: Položte hlavu na polštářek a představte si, jak nasakuje všechny Vaše starosti jako houba.

Nezapomínejte správně dýchat. Nemůže existovat snadnější způsob relaxace. Pomalý a hluboký nádech a po něm obdobný výdech. Tato relaxace účinkuje nejen proti stresu, ale snižuje také krevní tlak a zklidňuje puls. Troufáte si na víc? Zkuste pránické dýchání, jógovou metodu, ve které je stres uvolněn dýcháním střídavě vždy jednou nosní dírkou. Tato technika má účinkovat podobně jako akupunktura – máte dojít k vyrovnané mysli a tělu (ale pravděpodobně budete k dosažení těchto cílů potřebovat kapesník).

Progresivní relaxace. Máte starosti? Tak zatněte svaly, uvolněte je a pak to celé zopakujte. To je všechno! Progresivní relaxace znamená napínání svalů v jedné oblasti Vašeho těla tak, aby se v důsledku uklidnily Vaše nervy. Tahle technika je skvělá také v případě, že máte problémy s usínáním.

Počítejte pozpátku. To není žádný test inteligence, ale opravdu účinná technika na uvolnění napětí. Když cítíte, že nad Vaším rozumem pomalu přebírají vládu starosti a problémy, napočítejte pomalu do deseti a pak zase zpátky. Překvapivě je to celkem náročná činnost, co se týče soustředění a díky tomu Vám už nezbude kapacita na starosti ani katastrofické scénáře.

Kreativní vizualizace. Právě zazvonil zvonek. Za dveřmi je (doplňte jméno Vašeho idolu) a přichází se Vás zeptat, jestli si ho/jí vezmete. Ještě můžete nahlas zakřičet „ANO!”, ale tím bohužel chvilka denního snění pro tuto chvíli skončila. Tyto malé fantazie bychom si měli dopřávat každý den a měly by být o něčem, co nás potěší. Fungují naprosto okamžitě!

Zavřete oči. Když máte pocit, že je v pořádku zavřít oči, vyvolá to ve Vás automaticky podvědomý pocit bezpečí a klidu. Dejte si na chvíli pauzu od chaotické domácnosti, naberte energii a uklidněte se, ať se můžete lépe soustředit.

Relaxace celého těla

Užijte si masáž rukou. Nepotřebujete ani profesionálního maséra, zkuste si ruce namasírovat sami. Uvidíte, že se Vám zklidní tep a odezní bušení srdce. Dlaně a prsty by si měli pravidelně masírovat zejména lidé pracující celé dny u počítače. Ruce pak v sobě mají spoustu svalového napětí. Pořídte si krém na ruce z nějaké luxusnější edice a pusťte se do masáže. Uvolní se také Vaše ramena, temeno a podklíčková oblast.

Vyzkoušejte akupresuru. Potřebujete dodělat několik projektů, které mají deadline ve stejný den? Spousta stresu. Akupresura je doteková terapie, která pomáhá stabilizovat tok

tělesných tekutin. Zkuste si prsty jemně masírovat kůži mezi ukazováčkem a palcem, můžete přitom použít trochu levandulového oleje.

Masáž golfovým nebo tenisovým míčkem. Nepotřebujete pátky ani hole, stačí míček! Okamžité relaxace dosáhnete masáží chodidel – prostě válejte nohou míček po zemi a je to.

Míček na hraní do ruky. Tvrdé mačkácké míčky pomáhají uvolnit napětí, i když zrovna máte chuť zabít kolegu, kamaráda nebo toho ...řidiče ve vedlejšímu pruhu. Je to jednoduché, bez násilí a efekt je stejný.

Opláchněte si ruce ledovou vodou. Studená voda na zápěstí uklidní celé tělo, pod kůži na zápěstí totiž vedou jedny z hlavních artérií. Někdy může pomoci špláchnout trochu vody také na ušní lalůčky. Zapomeňte na parfém!

Učte si vlasy. I když jste to už dnes jednou dělali, dejte si opakování. Repetitivní činnosti a pohyby mohou působit jako relaxace – nemusí tedy jít o vlasy, můžete jít třeba umýt nádobí a skvěle působí i ruční práce.

Změna prostředí

Samota. Osamělý srub v lesích není pro každého, ale pět minut o samotě Vám pomůže utřídit si myšlenky a vyčistit hlavu.

Najděte si vlastní zenovou zónu. Jediné místo, kde Vás nikdo nebude vyrušovat, je u Vás v kancelářích kabinka na toaletě? Sice to nezní moc romanticky, ale pokud jste schopni si tam na pět minut odpočinout...Snažte se alespoň zpříjemnit si pracovní dny pohodlnější židlí a svíčkou na stole, pokud je to možné.

Jděte na sluníčko. Se slunečním svitem odchází stres! Jestli je dnes u Vás krásné počasí, projděte se na chvíli venku. Jasné světlo je účinný lék proti depresím a dokonce pokud jste na chmury nikdy nebyli, uvidíte, že Vás i tak nabije ještě o něco pozitivnější náladou.

Pohled z okna. Ne proto, abyste špehovali sousedy. Když zažíváte spoustu stresu a už to nezvládáte, dejte si prostě pětiminutovou pauzu, během které se budete jen dívat z okna. Ať už se budete dívat do parku nebo na lidi v sousední budově, je to lepší relaxace než televize nebo internet.

Udržujte kolem sebe pořádek. Chaos, štosy papírů, vysypané kancelářské sponky – takové prostředí ještě nikoho nikdy neuklidnilo. Přitom srovnat si věci na stole zabere jen pár minut. Zbavte se zbytečností a nechte na pracovní ploše pouze věci, které opravdu potřebujete.

Pohyb

Jóga. Několik jogínských pozic spočívá v tom, že si lehnete na zem s nohama opřenými o stěnu. Tím si nohy odpočinou a podpoří se krevní oběh. Je to dobrý strečink, který zároveň uklidňuje.

Protahování. Vyskočte ze židle a krátce se procvičte. Uvolníte tím ramena, protáhnete svaly a zrelaxujete se při práci.

Běh na místě. Běhání je známý způsob, jak nahnat trochu endorfinů do Vašeho mozku. Sice tím neutečeme od problémů, ale pozitivní výsledky naše snažení stejně přinese. Zkuste se naučit běžet na místě, dokonce i velmi krátce trvající pohyb pomůže odbourávat stres.

Projděte se. Když máte prostě příliš mnoho problémů, vychod'te je. Vyjděte ven a projděte se okolo budovy. Zároveň získáte pár minut nerušené samoty, během kterých si utřídíte svoje myšlenky.

Kreativita

Vypište to ze sebe. Můj milý deníčku, dnešní den v práci byl TAK STRAŠNÝ. Už to, že jste schopni svoje emoce přenést na papír, Vám pomůže cítit se lépe. Zkuste si psát deník minimálně okolo důležitých zkoušek nebo uzavírek projektů v práci.

Pust'te si svoji oblíbenou písničku. Nestyd'te se a užijte si ve sluchátkách jakýkoliv žánr hudby, který se Vám líbí. Jenom poslech hudby může působit jako superrychlá relaxace a lék na špatnou náladu. Vážná hudba uklidňuje, zkuste ji před spaním.

Tančete! Nejen že je tanec perfektní jako aerobní cvičení, pomáhá také dlouhodobě zbavovat tanečnicku úzkosti a strachů. Nejsou lekce moderních tanců zrovna něco, na co byste se cítili? Zatancujte si aspoň doma u rádia.

Křížovky Vás zabaví. Souhrnný výraz pro úzkost, přepracování a paniku na pět písmen. Napadlo vás "stres"? Možná je ten správný čas na obyčejnou křížovku. Nebo cokoliv, co Vás zaměstná natolik, že nebudete mít čas se stresovat.

Vůně

Květiny. Zcela vážně, zastavte se a přivoňte si. Některé květinové vůně mohou úplně otočit Vaši náladu. Je přece nemožné cítit se pod psa, když si právě čicháte k pugétu růží. Poříd'te si vázu a kupujte si do kanceláře čerstvé květiny.

Aromaterapie. Netrvá ani dvě minuty přivonět si k aromatickému oleji rozetřenému ve Vašich dlaních. Zkuste levanduli, teatree nebo jakýkoliv jiný. Uklidňující vůně stimuluje

čichové receptory, které jsou spojeny s těmi oblastmi mozku, které stimulují mimo jiné i emoce.

Vůně citrusů. Tohle jste nevěděli? Citrusové aroma nám pomůže uklidnit se a uvolnit se díky tomu, že podporuje zvýšené vyplavování hormonu norepinefrinu.

Čerstvá káva. Už jen ta vůně kávy je tak příjemná! Káva opravdu pomáhá v boji se stresem – pokud ji nepijete, prostě si jen přivoňte k otevřenému balíčku.

Zábava

Domácí mazlíček. Můžete se mazlit i s přítelem, ale psi mají přeci jen více srsti. Po těžkém dnu v práci Vás nic neuklidní tak, jako chlupatý domácí mazlíček. Dokonce může zvýšit Vaše sebevědomí a zahnat chmury z toho, že nemáte právě dostatek lidské společnosti.

Smích. Ve stresu? Vy? Ha, nikdy. Smích může působit hloupě, je to ale prokazatelně účinný lék proti stresu. Záchvat smíchu podpoří krevní oběh a posílí imunitu. Přečtěte si pár vtipů anebo si přehrajte legrační video na YouTube, pokud potřebujete rychlou vzpruhu.

Posedět a popovídat. Jestli Vás něco trápí, není nad to, sdílet svoje pocity s přáteli. Lidé, kteří se nebojí svoje pocity ventilovat, jsou obecně šťastnější! Tak se vypovídejte – buď kolegovi, nebo někomu z rodiny či blízkých.

Začněte plánovat dovolenou. Příboj vln, vyhřátý písek pod Vašima nohama, jemný vánek ve vlasech. Minimálně představa toho je úžasná! Tak si dopřejte pět minut přestávku a projed'te rychle cestovatelské blogy, abyste načerpali inspiraci ohledně nadcházející dovolené. Někdy je nakonec plánování dovolené lepší relaxace, než dovolená sama.⁷⁸

⁷⁸ Rychlá relaxace v práci [12.01.2016]. [online]. Dostupné z: <http://www.trvalefit.cz/rychla-relaxace-v-praci-40-snadnych-zpusobu>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU PRACUJÍCÍCH

Pro výzkum jsem zvolila dvě skupiny zaměstnanců. Obě tyto skupiny vykonávají svoji pracovní činnost převážně vsedě. Jednou skupinou jsou pracující v kancelářích u počítačů na referentských pozicích v dopravním podniku. V této společnosti pracuje přibližně 2700 zaměstnanců. Druhou skupinou jsou zaměstnankyně pracující na dělnických pozicích u výrobních strojů. Tato společnost má přibližně 60 zaměstnanců a vyrábí komponenty pro automobilový průmysl. Obě společnosti patří do Jihomoravského kraje. Výzkumu se zúčastnilo 70 respondentů. Pracující u počítačů jsem označila jako Město a.s.. Dotazník v této skupině vyplnilo 35 zaměstnanců, z toho 24 žen a 11 mužů. Druhovou skupinu pracujících manuálně u strojů jsem nazvala Obec s.r.o. a v této skupině odpovídalo na otázky 35 zaměstnankyň.

U těchto zaměstnanců bude proveden kvantitativní výzkum pomocí poměrně obsáhlého dotazníku. Ze získaných dat vytvořím srovnávací tabulky, grafy a následně přidávám k důležitým otázkám komentář.

4.1 Cíle, úlohy, hypotézy

Cílem výzkumného šetření bude pomocí dotazníkového šetření nalézt odpovědi na níže stanovené hypotézy.

Výzkumné cíle

Cíl 1: „Zjistit úroveň dodržování zásad zdravého životního stylu.“

Cíl 2: „Zjistit, jaké záliby a koníčky ve volném čase zaměstnanci upřednostňují.“

Cíl 3: „Zjistit vliv sedavého zaměstnání na celkovou spokojenost s pracovním životem.“

Hypotézy

Hypotéza 1: „Lidé se sedavým zaměstnáním nedodržují zásady zdravého životního stylu.“

Hypotéza 2: „Lidé se sedavým zaměstnáním tráví svůj volný čas aktivním způsobem a upřednostňují záliby a koníčky, při kterých je vyvíjena pohybová aktivita.“

Hypotéza 3: „Pracovníci u počítačů jsou ve větší míře spokojeni se svým pracovním životem.“

4.2 Metody a metodika

Praktická část mojí bakalářské práce je založena na **kvantitativním výzkumném šetření**. Výzkumnou metodou použitou pro toto výzkumné šetření je dotazník obsahující 34 otázek.

„Dotazník bývá definován jako metoda shromažďování informací pomocí písemně zadávaných otázek. Je to jedna z nejpoužívanějších metod výzkumu v pedagogice, psychologii, sociologii a ve výzkumu veřejného mínění.“⁷⁹

Rozsahem je dotazník vzhledem ke klasickému šetření nadprůměrný, neboť snahou bylo postihnout mnoho oblastí psychohygieny a životního stylu a získat komplexní přehled o dané problematice. Otázky jsou uzavřené se dvěma a více odpověďmi. V otázce 32 se lze vyjádřit a slovně popsat vlastní relaxační techniku. V závěru dotazníku můžou respondenti vyjádřit vlastní názory a připomínky. Vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření jsem zpracovala pomocí tabulky, grafů, a krátkého slovního komentáře uvedeného u důležitých otázek.

4.3 Sběr dat a jejich zpracování

Před vlastním šetřením byla na náhodném vzorku 5 respondentů provedena zkušební pilotáž, na základě které jsem otázky optimalizovala.

Dotazníky byly distribuovány anonymně prostřednictvím vedoucích pracovníků oddělení. Účast na šetření byla dobrovolná. Téměř všichni oslovení se do šetření zapojili.

Po kontrole všech vrácených dotazníků byly získané údaje tříděny. Součástí vyhodnocovaného dotazníku byla rovněž jedna volná otázka uvedená na závěr, zjišťující používání relaxačních technik. K poslední otázce ohledně postřehů, připomínek a námětů k dotazníku se nikdo nevyjádřil.

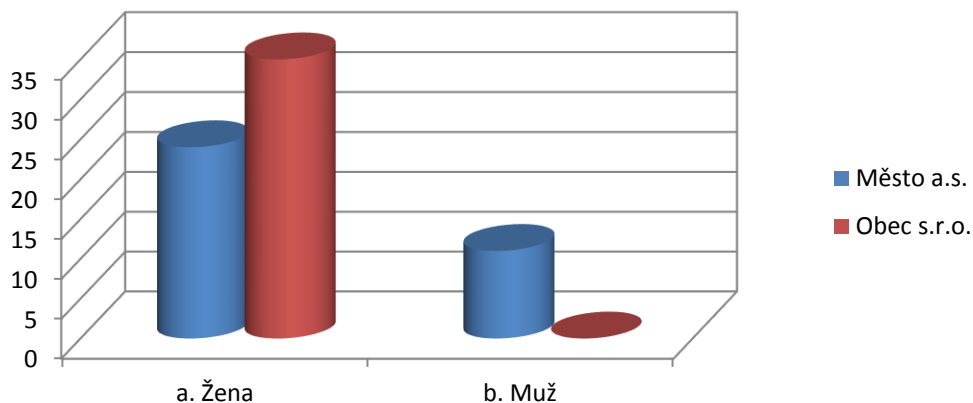
Celkem bylo rozdáno 75 dotazníků – z toho 5 bylo vyřazeno pro neúplnost. 70 dotazníků bylo zpracováno do tabulek a grafů.

⁷⁹ PRŮCHA, J. Pedagogický výzkum, Praha, 1995, s. 43

4.4 Analýza a interpretace zjištěných údajů

Tabulka 1 - Pohlaví?

	a. Žena	b. Muž
Město a.s.	24	11
Obec s.r.o.	35	0

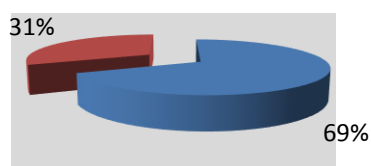


Graf 1 - Pohlaví?

Procentuální vyjádření

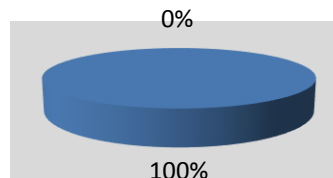
Město a.s.

■ a. Žena ■ b. Muž



Obec s.r.o.

■ a. Žena ■ b. Muž



Výsledky zaměstnanců Města a.s.

Odpověď a. Žena zvolilo 24 z celkových 35 respondentů (69%) a druhou možnost b. Muž 11, (31%).

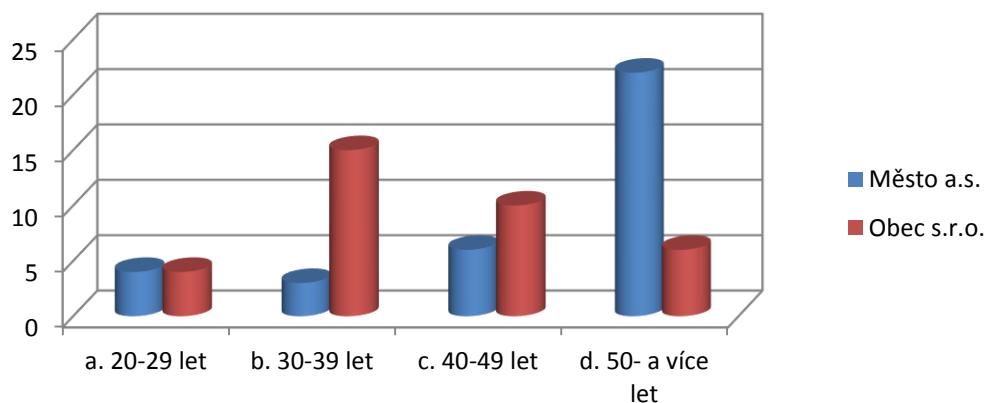
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Žena uvedlo 35 respondentů (100%).

Výzkumného šetření se zúčastnilo více žen, což nebylo účelem. Ve zvolených skupinách respondentů byly pouze ženy ochotnější k vyplňování dotazníku.

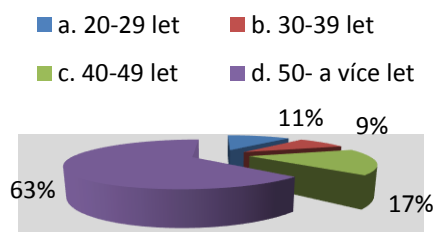
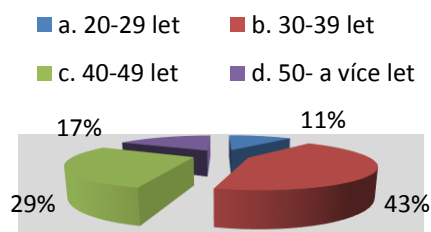
Tabulka 2 - Váš věk?

	a. 20-29 let	b. 30-39 let	c. 40-49 let	d. 50- a více let
Město a.s.	4	3	6	22
Obec s.r.o.	4	15	10	6



Graf 2 - Váš věk?

Procentuální vyjádření

Město a.s.**Obec s.r.o.****Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. 20-29 let zvolilo (11%), b. 30-39 let (9%), c. 40-49 (17%) a d. 50 a více let (63%) dotázaných.

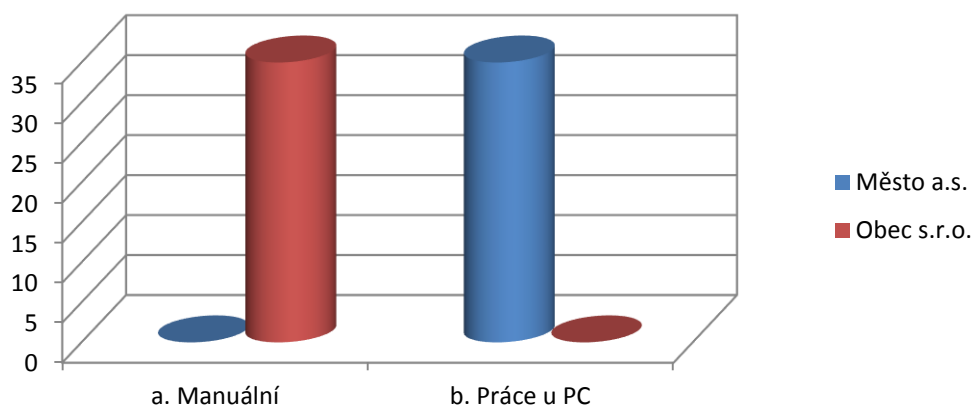
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. 20-29 let zvolilo (11%), b. 30-39 let (43%), c. 40-49 (29%) a d. 50 a více let (17%) dotázaných.

Věk respondentů se pohyboval v obou případech v rozmezí mezi 20 až 50 a více lety, tedy produktivní pracující populace. Rozložení v pracovním kolektivu je spíše ve starší věkové kategorii. Toto rozložení kopíruje i běžnou společnost, kdy populace stárne.

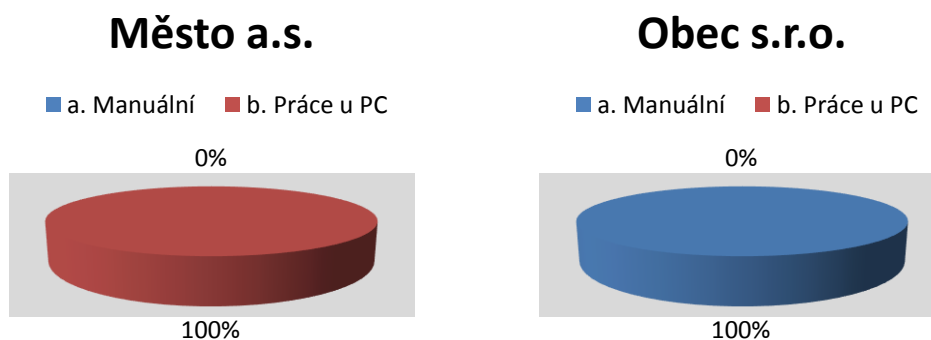
Tabulka 3 - Vaše pracovní činnost je převážně?

	a. Manuální	b. Práce u PC
Město a.s.	0	35
Obec s.r.o.	35	0



Graf 3 - Vaše pracovní činnost je převážně?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Manuální zvolilo 0 (0%) a b. Práce u PC 35 zaměstnanců, což je (100%).

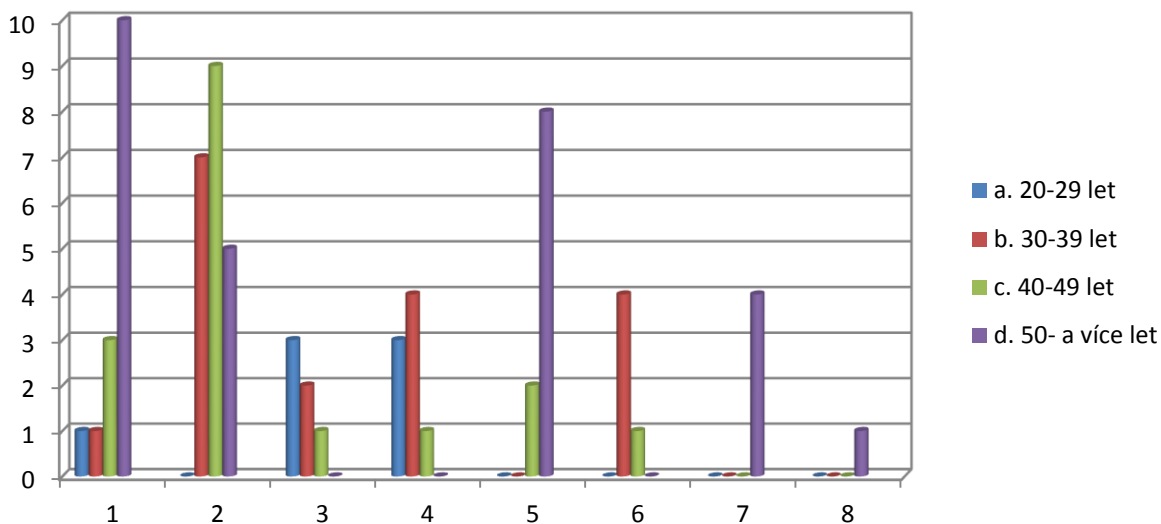
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Manuální zvolilo 35 (100%) a b. Práce u PC 0 zaměstnanců, což je (0%).

Dotazníky byly záměrně rozdány u první skupiny Město a.s. pracovníkům u počítačů a v druhém případě u Obce s.r.o. manuálně pracujících, aby výsledky lépe demonstrovaly rozdíly. Proto obě skupiny tvoří 100% v prvním případě zaměstnanci u PC a v druhé skupině manuálně pracující.

Tabulka 4 - Jaký je Váš rodinný stav?

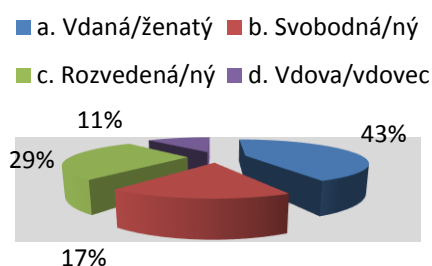
	a. Vdaná/ženatý		b. Svobodná/ný		c. Rozvedená/ný		d. Vdova/vdovec	
	Město	Obec	Město	Obec	Město	Obec	Město	Obec
a. 20-29 let	1	0	3	3	0	0	0	0
b. 30-39 let	1	7	2	4	0	4	0	0
c. 40-49 let	3	9	1	1	2	1	0	0
d. 50- a více let	10	5	0	0	8	0	4	1



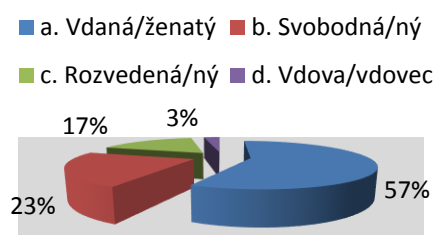
Graf 4 - Jaký je Váš rodinný stav?

Procentuální vyjádření

Město a.s.



Obec s.r.o.



Výsledky zaměstnanců Města a.s.

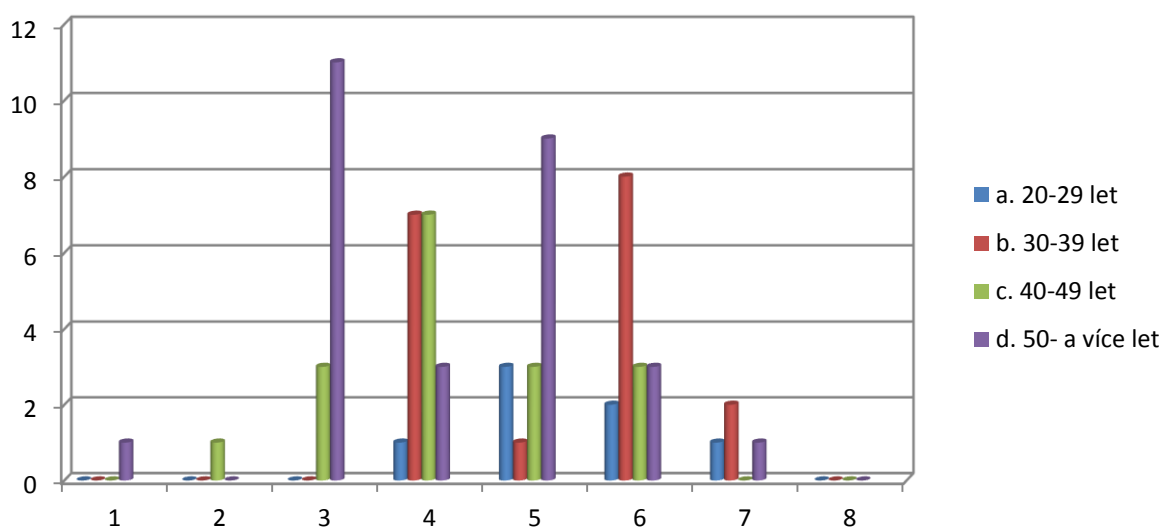
Odpověď a. Vdaná/Ženatý uvedlo 43%, b. Svobodná/ný 17%, c. Rozvedená/ný 29%, d. Vdova/vdovec 11%.

Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Vdaná/Ženatý uvedlo 57%, b. Svobodná/ný 23%, c. Rozvedená/ný 17%, d. Vdova/vdovec 3%.

Tabulka 5 - Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

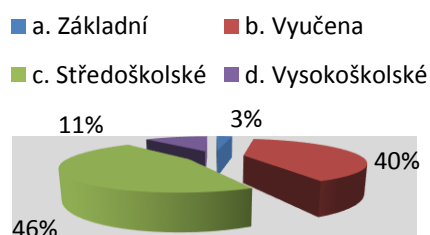
	a. Základní		b. Vyučena		c. Středoškolské		d. Vysokoškolské	
	Město	Obec	Město	Obec	Město	Obec	Město	Obec
a. 20-29 let	0	0	0	1	3	2	1	0
b. 30-39 let	0	0	0	7	1	8	2	0
c. 40-49 let	0	1	3	7	3	3	0	0
d. 50- a více let	1	0	11	3	9	3	1	0



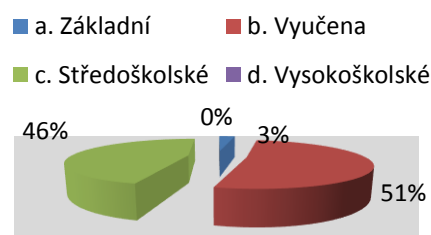
Graf 5 - Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Procentuální vyjádření

Město a.s.



Obec s.r.o.



Výsledky zaměstnanců Města a.s.

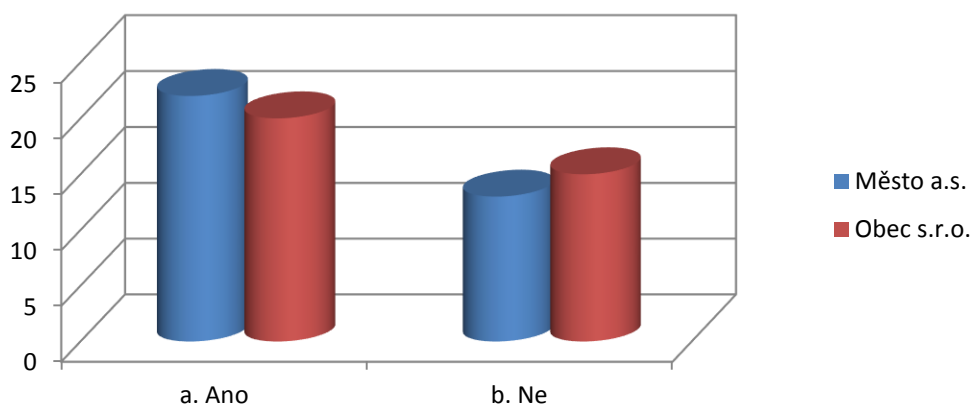
Odpověď a. Základní uvedlo 3%, b. Vyučena 40%, c. Středoškolské 46% a d. Vysokoškolské 11% dotázaných.

Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. Základní vzdělání uvedlo 3%, b. Vyučena 51%, c. Středoškolské 46% a d. Vysokoškolské 0% dotázaných.

Tabulka 6 - Stravujete se pravidelně?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	22	13
Obec s.r.o.	20	15

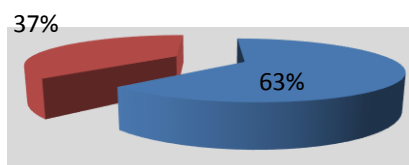


Graf 6 - Stravujete se pravidelně?

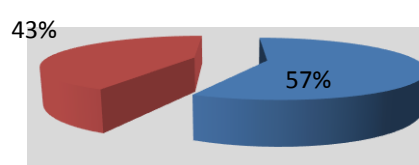
Procentuální vyjádření

Město a.s.

■ a. Ano ■ b. Ne

**Obec s.r.o.**

■ a. Ano ■ b. Ne

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano zvolilo 22 (63%) a b. Ne 13 (37%) dotázaných.

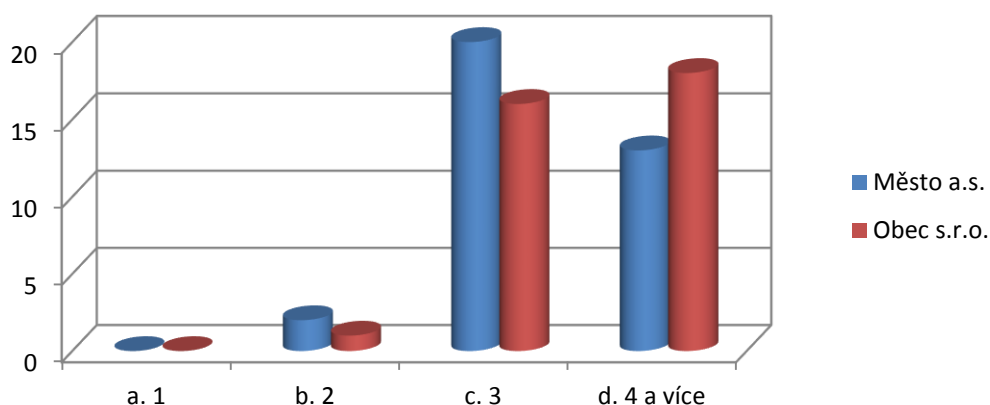
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. Ano zaškrtno 20 (57%) a b. Ne 15 (43%) dotázaných.

Výsledky obou skupin jsou srovnatelné a to i přesto, že na městském pracovišti je pro zaměstnance zřízena jídelna s výběrem 4 teplých jídel a 1 salátu. Na vesnici dostávají zaměstnankyně stravovací poukázky, také mají k dispozici zařízenou kuchyňku.

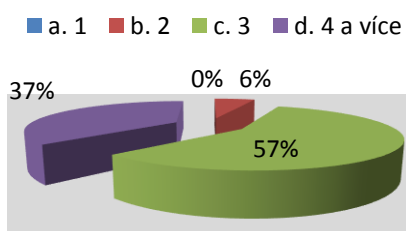
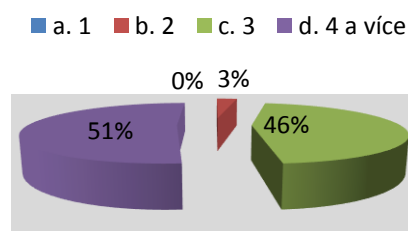
Tabulka 7 - Kolik jídel denně sníte?(včetně svačin)

	a. 1	b. 2	c. 3	d. 4 a více
Město a.s.	0	2	20	13
Obec s.r.o.	0	1	16	18



Graf 7 - Kolik jídel denně sníte?(včetně svačin)

Procentuální vyjádření

Město a.s.**Obec s.r.o.****Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. 1 jídlo zvolilo 0, b. 2 jídla zvolili 2 (6%), c. 3 jídla 20 (57%) a d. 4 a více jídel za den zaškrtno 13 respondentů (37%).

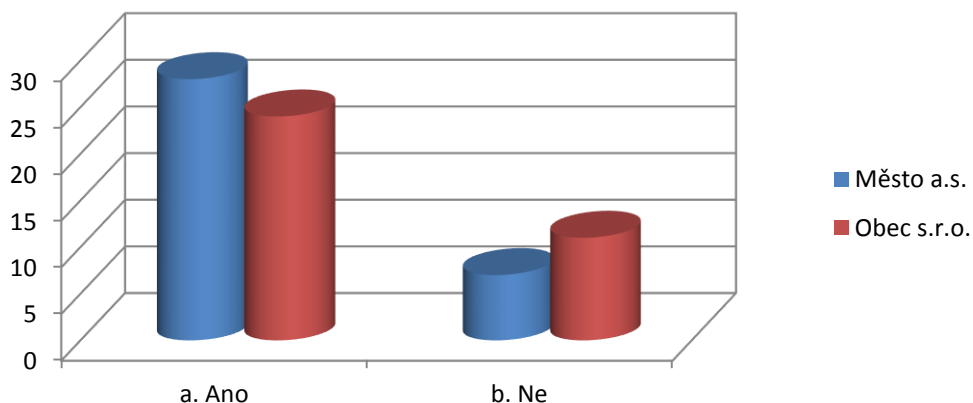
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. 1 jídlo zvolilo 0, b. 2 jídla zvolili 1 (3%), c. 3 jídla 16 (46%) a d. 4 a více jídel za den zaškrtno 18 respondentů (51%).

Obě skupiny zařazují 3 a více jídel denně, což je uspokojující.

Tabulka 8 - Snídáte?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	28	7
Obec s.r.o.	24	11

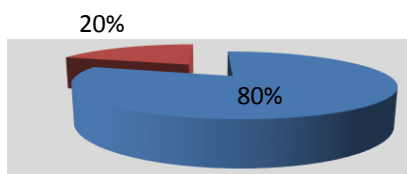


Graf 8 - Snídáte?

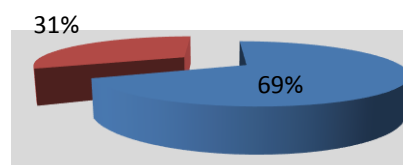
Procentuální vyjádření

Město a.s.

■ a. Ano ■ b. Ne

**Obec s.r.o.**

■ a. Ano ■ b. Ne

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 28 (80%) a b. Ne 7 (20%)

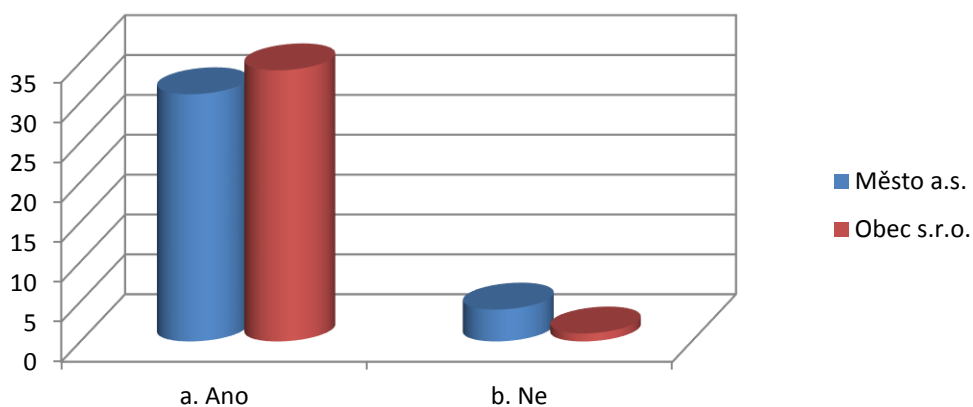
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 24 (69%) a b. Ne 11 (31%)

S nadsázkou lze říct, že snídaně určuje, jaký bude náš den. Proto by se měli všichni pracující snažit, aby byl start do nového dne co nejlepší a následně pak i pracovní výkon. Snídaně by měla být pestrá a obsahovat dostatek všech potřebných živin. Z dotazníku vyplývá, že snídaně je opravdu dobrým vstupem do dne a většina respondentů ji dodržuje.

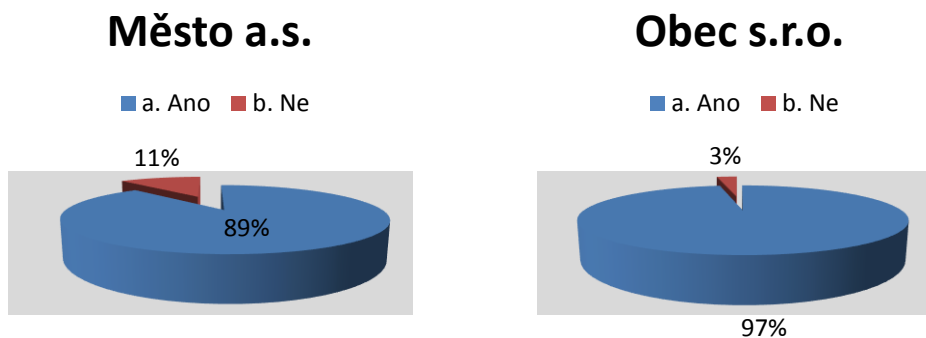
Tabulka 9 - Jíte alespoň 1x denně vařenou stravu?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	31	4
Obec s.r.o.	34	1



Graf 9 - Jíte alespoň 1x denně vařenou stravu?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 31 (89%) a b. Ne 4 (11%) dotázaných.

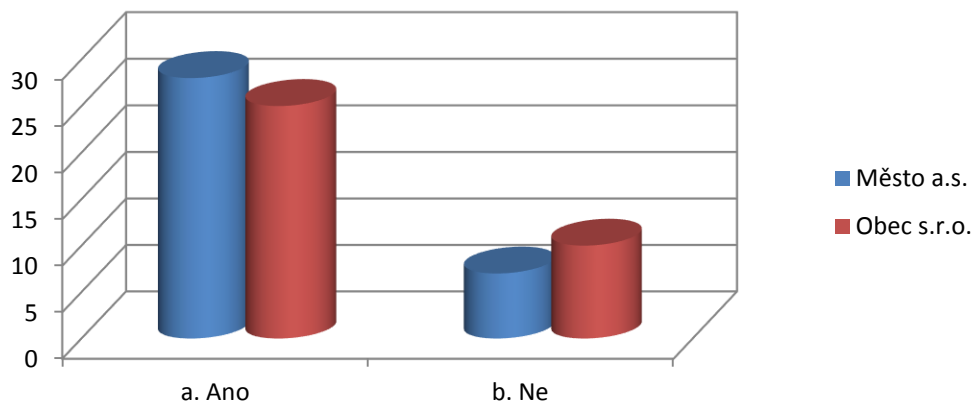
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 34 (97%) a b. Ne 1 (3%) dotázaných.

Racionální strava by měla obsahovat všechny složky výživy. Pokud člověk nemá žádné dietní omezení, je pro něho vařená strava lépe stravitelná, než strava syrová. I tady se nám potvrdila důležitost vařené stravy.

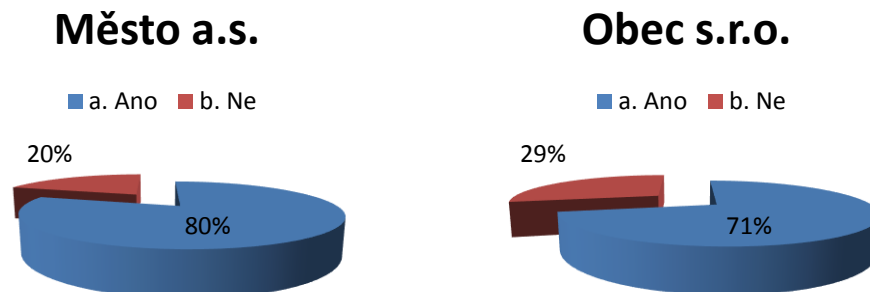
Tabulka 10 - Konzumujete alespoň 1 ks ovoce/zeleniny denně?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	28	7
Obec s.r.o.	25	10



Graf 10 - Konzumujete alespoň 1 ks ovoce/zeleniny denně?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 28 (80%) a b. Ne 7 (20%) dotázaných.

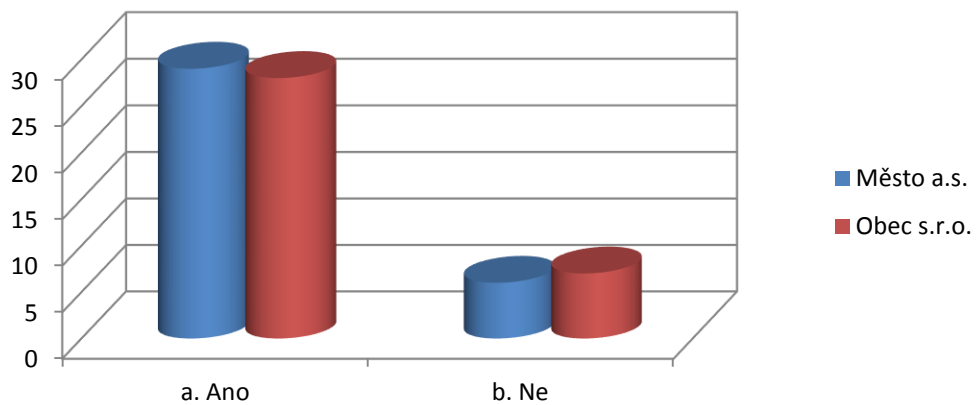
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 25 (71%) a b. Ne 10 (29%) dotázaných.

Podle výživových norem by každý měl sníst 5 porcí ovoce nebo zeleniny denně, 1 porce odpovídá velikosti dlaně. Z výsledků výzkumu vidíme, že v obou případech téměř 2/3 osob každý den ovoci nebo zeleninu konzumují, což je dobrý výsledek.

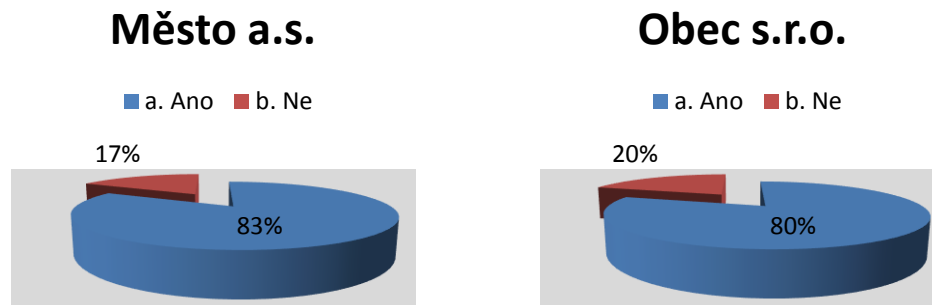
Tabulka 11 - Pijete kávu?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	29	6
Obec s.r.o.	28	7



Graf 11 - Pijete kávu?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 29 (83%) a b. Ne 6 (17%) dotázaných.

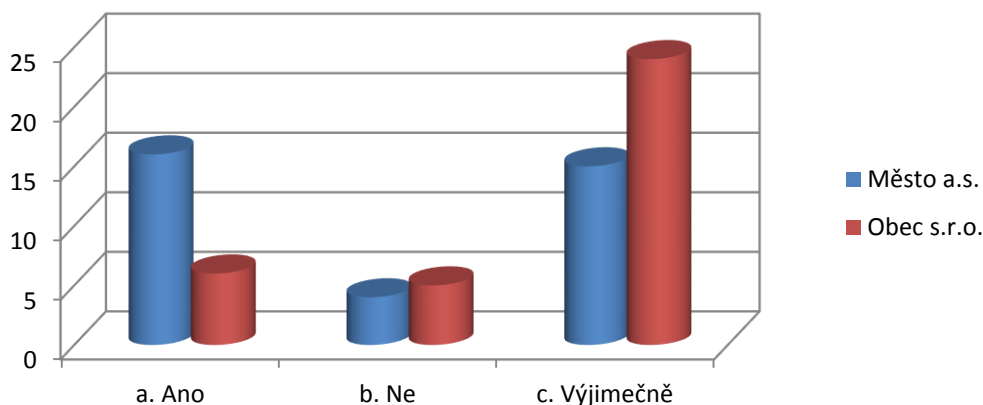
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 28 (80%) a b. Ne 7 (20%) dotázaných.

Tento silně aromatický nápoj denně staví na nohy miliony lidí. Povzbuzujících účinků kávy na lidské tělo se využívá k povzbuzení činnosti. Průměrný český konzument vypije jeden šálek kávy denně, což podle většiny odborníků zdravým lidem neškodí.

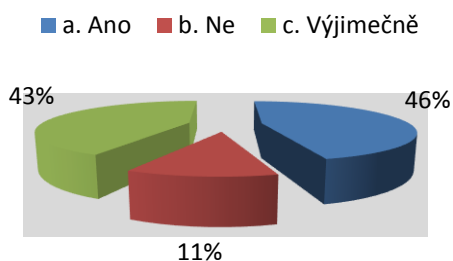
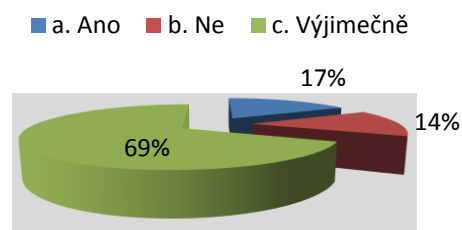
Tabulka 12 - Pijete alkoholické nápoje?

	a. Ano	b. Ne	c. Výjimečně
Město a.s.	16	4	15
Obec s.r.o.	6	5	24



Graf 12 - Pijete alkoholické nápoje?

Procentuální vyjádření

Město a.s.**Obec s.r.o.****Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 16 (46%) a b. Ne 4 (11%) c. 15 (43%) dotázaných.

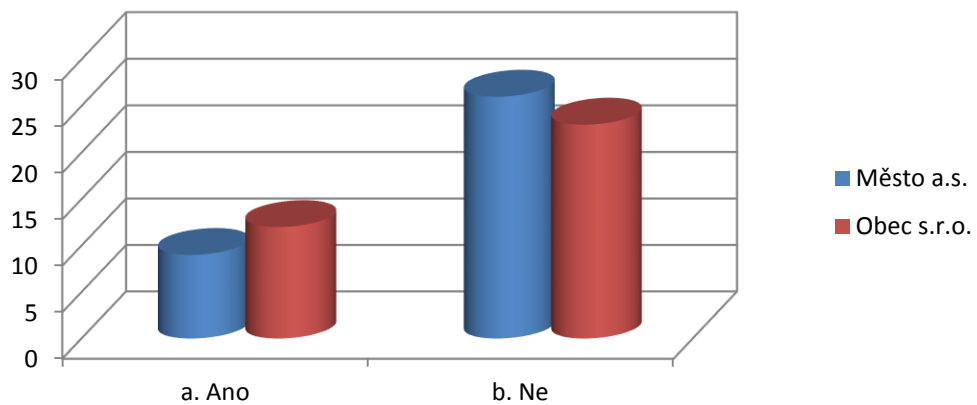
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 6 (17%) a b. Ne 5 (14%) c. 24 (69%) dotázaných.

Pije se z různých důvodů – mladí musí „nutně“ vyzkoušet účinky alkoholu, který jim pomáhá při seznamování a zlepšuje náladu. Později alkohol hraje hlavní roli při různých společenských událostech – maturita, promoce, svatba, křtiny. Pokud pití nepřekročí zdravou mez, požívání malého množství vína či piva je dokonce podle posledních průzkumů zdraví prospěšné. I naši respondenti nevykazují žádnou závislost na alkoholu, neovlivňuje jejich pracovní činnost.

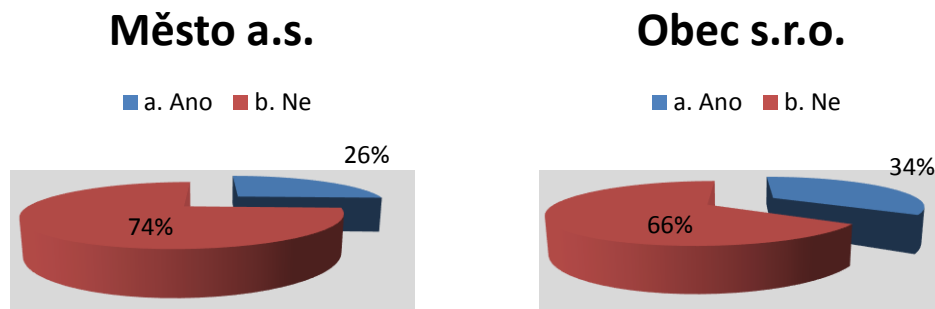
Tabulka 13 - Kouříte cigarety?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	9	26
Obec s.r.o.	12	23



Graf 13 - Kouříte cigarety?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 9 (26%) a b. Ne 26 (74%)

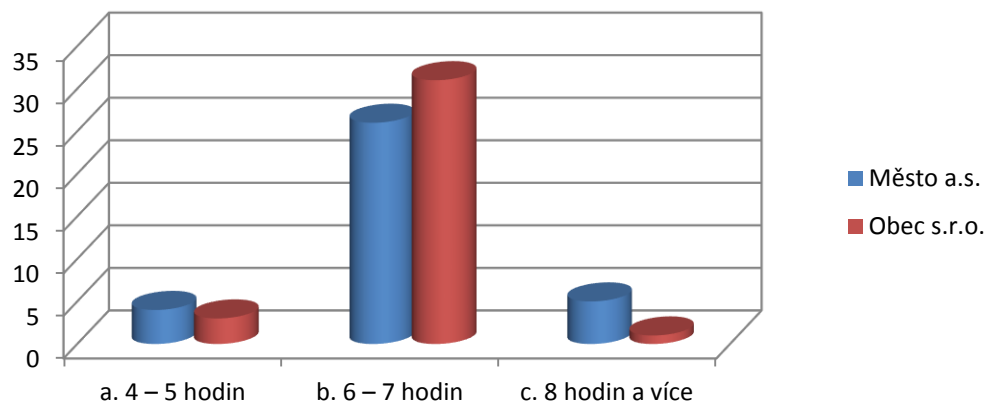
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 12 (34%) a b. Ne 23 (66%)

Trend moderních společností je zavádění zákazu kouření na pracovištích. Pro závislé na kouření navíc nabízejí programy pro odvykání kouření. Potvrdilo se, že společnost preferuje čisté, nezakouřené prostředí.

Tabulka 14 - Kolik hodin denně spíte?

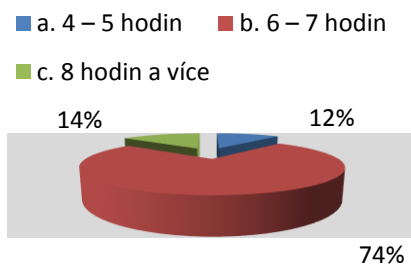
	a. 4 – 5 hodin	b. 6 – 7 hodin	c. 8 hodin a více
Město a.s.	4	26	5
Obec s.r.o.	3	31	1



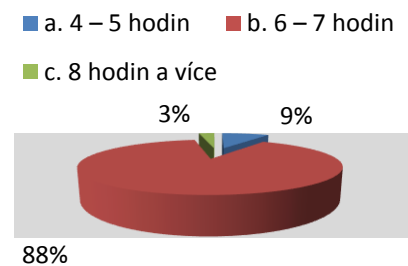
Graf 14 - Kolik hodin denně spíte?

Procentuální vyjádření

Město a.s.



Obec s.r.o.



Výsledky zaměstnanců Města a.s.

Odpověď a. 4-5 hodin uvedli 4 (12%) b. 6-7 hodin 26 (17%) a c. 8 hodin a více uvedlo 5 (14%) dotázaných.

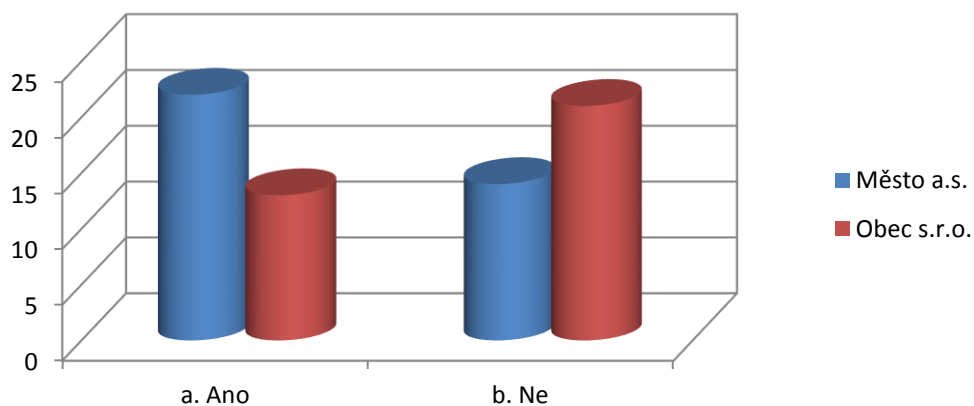
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. 4-5 hodin uvedli 3 (9%) b. 6-7 hodin 31 (88%) a c. 8 hodin a více uvedlo 1 (3%) dotázaných.

Výsledky jsou uspokojivé. Většina respondentů spí 6-7 hodin denně, což je jen malinko méně než doporučovaných optimálních 8 hodin denně.

Tabulka 15 - Cítíte se ráno po probuzení odpočatí?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	22	14
Obec s.r.o.	13	21

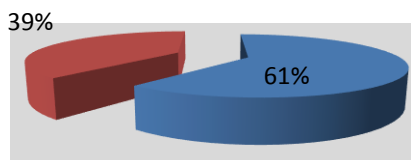


Graf 15 - Cítíte se ráno po probuzení odpočatí?

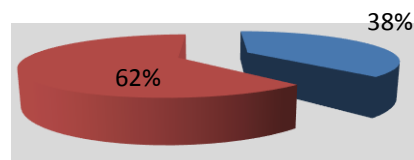
Procentuální vyjádření

Město a.s.

■ a. Ano ■ b. Ne

**Obec s.r.o.**

■ a. Ano ■ b. Ne

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 22 (61%) a b. Ne 14 (39%) dotázaných.

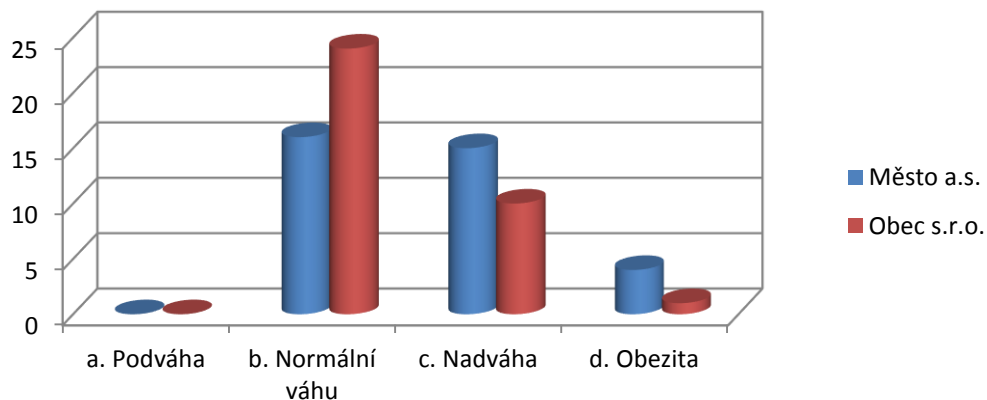
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 13 (38%) a b. Ne 21 (62%) dotázaných.

Manuální práce je především náročná kvůli své jednotvárnosti. Většina zaměstnankyň si pravděpodobně nestačí mezi směnami náležitě odpočinout, a proto v otázce Cítíte se po probuzení odpočatí?, odpověděla víc než polovina 21 respondentů (62%), že se odpočatí necítí. Pracovníci u počítačů mají pravděpodobně práci rozmanitější a proto také méně únavnou a naopak se 22 osob (61%) cítí ráno po probuzení odpočatých.

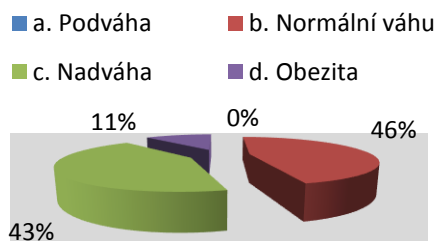
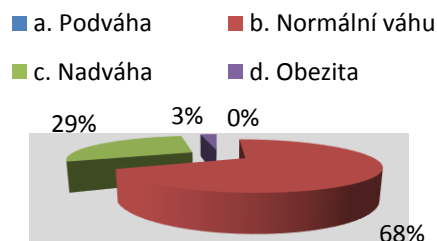
Tabulka 16 - Jaká je Vaše hmotnost?

	a. Podváha	b. Normální váhu	c. Nadváha	d. Obezita
Město a.s.	0	16	15	4
Obec s.r.o.	0	24	10	1



Graf 16 - Jaká je Vaše hmotnost?

Procentuální vyjádření

Město a.s.**Obec s.r.o.****Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Podváha uvedlo 0 (0%), b. Normální váha 16 (39%), c. Nadváha 15 (43%) a d. Obezita 4 (11%) dotázaných.

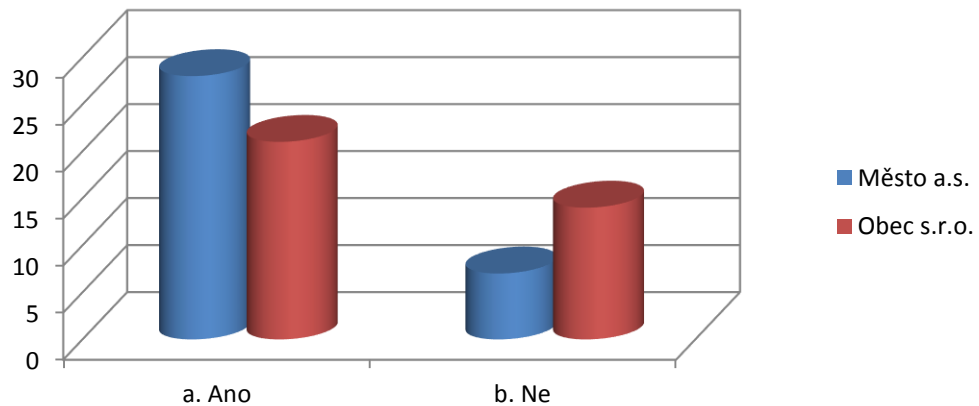
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Podváha uvedlo 0 (0%), b. Normální váha 24 (68%), c. Nadváha 10 (29%) a d. Obezita 1 (3%) dotázaných.

Předchozí generace měla odlišné problémy, děti se posílaly do léčení kvůli podvýživě. Naše generace posílá děti na odtučňovací tábory. Tomu odpovídají i výsledky výzkumu, kdy do kategorie podváha se neprobojoval nikdo, skupina s nadváhou je dosti početná a to v obou zkoumaných skupinách.

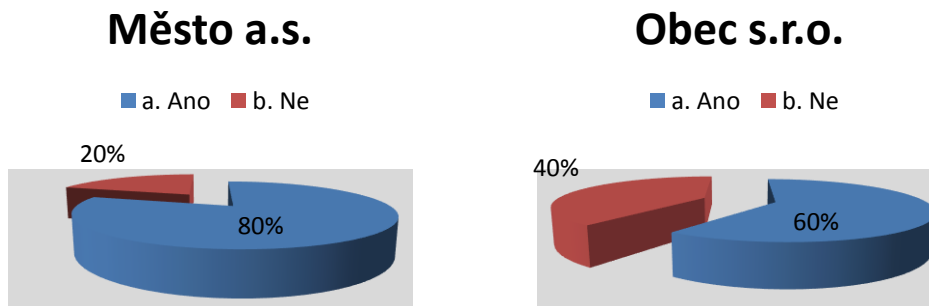
Tabulka 17 - Chtěla byste zhubnout?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	28	7
Obec s.r.o.	21	14



Graf 17 - Chtěla byste zhubnout?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 28 (80%) a b. Ne 7 (20%) dotázaných.

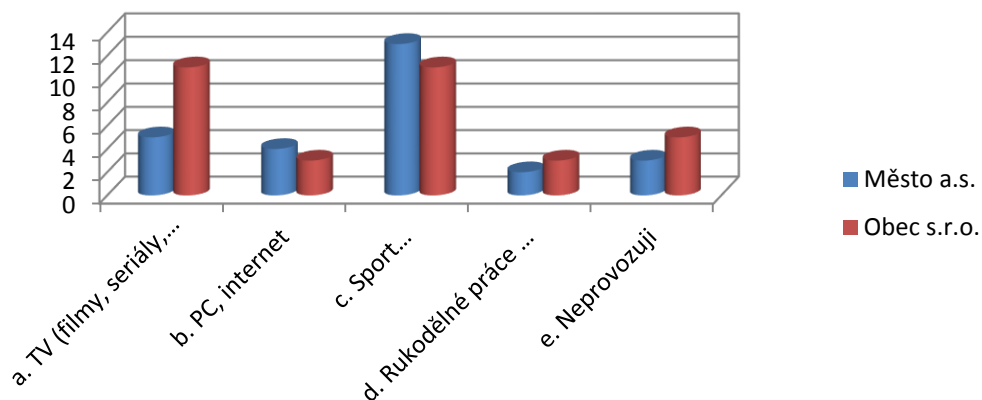
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 21 (60%) a b. Ne 14 (40%) dotázaných.

Vzhledem k tomu, že se jedná především o dotazované ženy, které na sebe všeobecně více dbají a chtějí se líbit otázka – Chtěla byste zhubnout? byla zodpovězena v 80% případech ve skupině Město a.s. a 60% případech ve skupině Obec s.r.o. kladně.

Tabulka 18 - Jaké volnočasové aktivity provozujete nejčastěji?

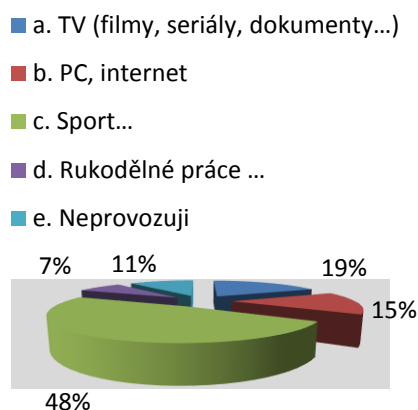
	a. TV (filmy, seriály, dokumenty...)	b. PC, internet	c. Sport...	d. Rukodělné práce ...	e. Neprovozují
Město a.s.	5	4	13	2	3
Obec s.r.o.	11	3	11	3	5



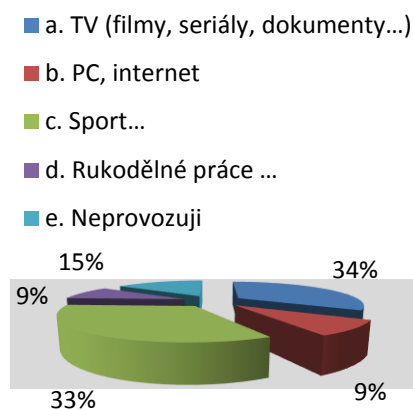
Graf 18 - Jaké volnočasové aktivity provozujete nejčastěji?

Procentuální vyjádření

Město a.s.



Obec s.r.o.



Výsledky zaměstnanců Města a.s.

Odpověď a. TV uvedlo 5 (11%), b. PC, internet 4 (15%), c. Sport 13 (48%), d. Rukodělné práce 2 (11%) a e. Neprovozují 3 (11%) dotázaných

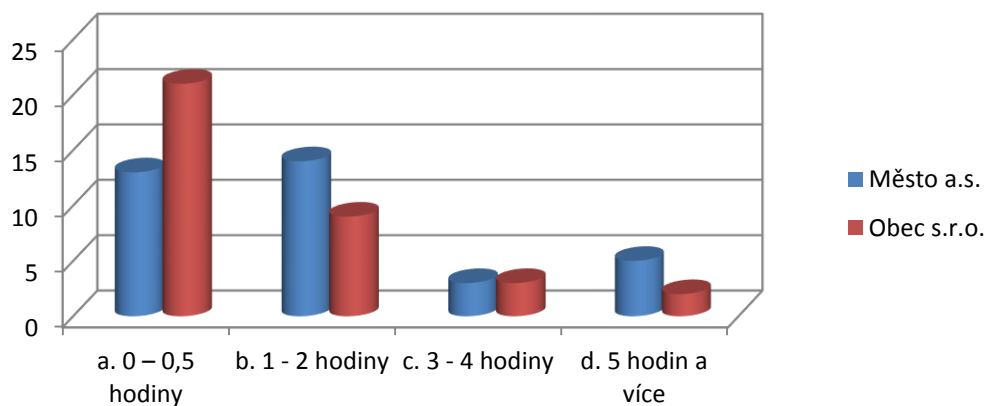
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. TV uvedlo 11 (34%), b. PC, internet 3 (9%), c. Sport 11 (33%), d. Rukodělné práce 3 (9%) a e. Neprovozují 5 (15%) dotázaných.

Při sečtení odpovědí obou skupin převládá odpověď c. Sport. Z toho vyplývá, že zaměstnanci si po práci chtějí protáhnout tělo, udělat něco pro svoje zdraví.

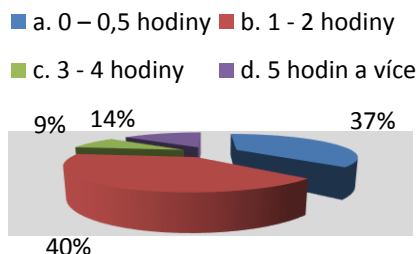
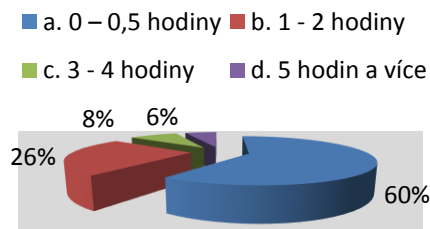
Tabulka 19 - Kolik hodin týdně se věnujete sportu?

	a. 0 – 0,5 hodiny	b. 1 - 2 hodiny	c. 3 - 4 hodiny	d. 5 hodin a více
Město a.s.	13	14	3	5
Obec s.r.o.	21	9	3	2



Graf 19 - Kolik hodin týdně se věnujete sportu?

Procentuální vyjádření

Město a.s.**Obec s.r.o.****Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. 0-0,5 hodiny uvedlo 13 (37%), b. 1-2 hodiny 14 (40%), c. 3-4 hodiny 3 (9%), d. 5 hodin a více 5 (14%) dotázaných.

Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

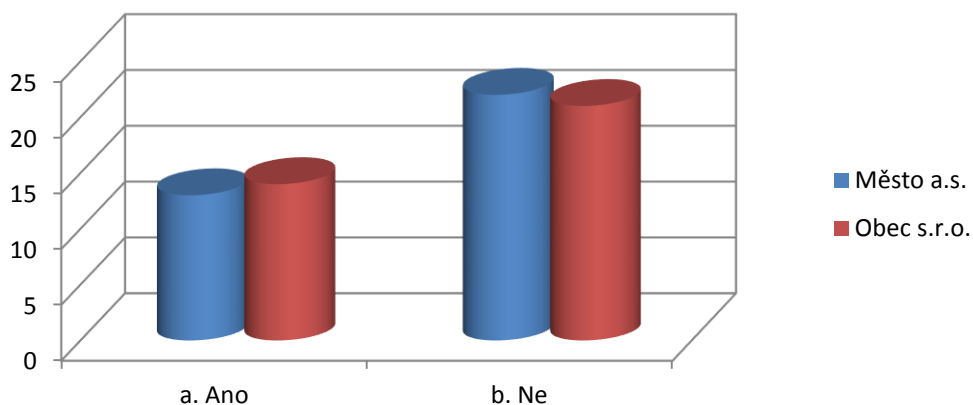
Odpověď a. 0-0,5 hodiny uvedlo 21 (60%), b. 1-2 hodiny 9 (26%), c. 3-4 hodiny 3 (8%), d. 5 hodin a více 2 (6%) dotázaných.

Pro lidi fyzicky neaktivní se uvádí jako nezbytné minimum 30 minut fyzické aktivity denně, tedy 3,5 hodiny týdně. Ovšem i kratší fyzická aktivita je pro zdraví člověka prospěšná.

Ve městě je více sportovních nabídek, zaměstnanci nejsou po práci tak unavení. Manuální práce je náročnější, zaměstnankyně se po práci možná více věnují rodině.

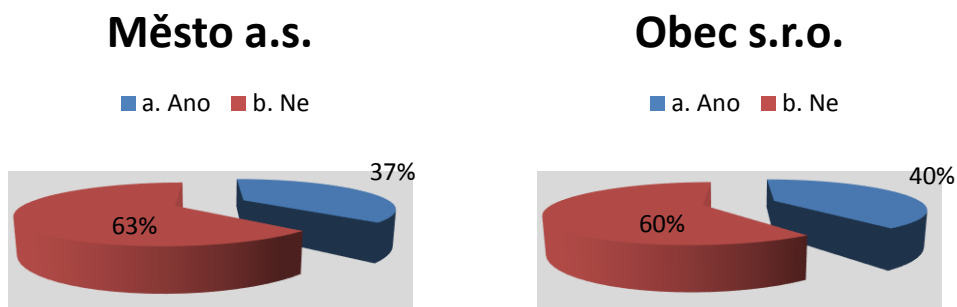
Tabulka 20 - Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	13	22
Obec s.r.o.	14	21



Graf 20 - Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 13 (37%) a b. Ne 22 (63%) dotázaných.

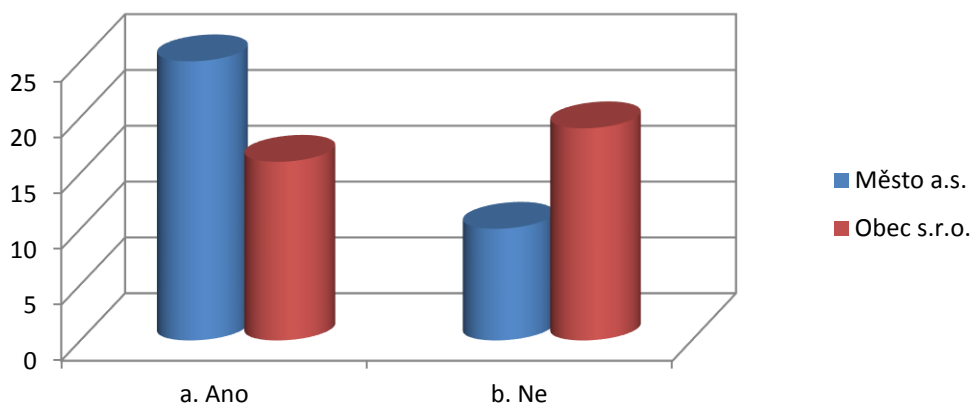
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 14 (40%) a b. Ne 21 (60%) dotázaných.

Mezi nejdůležitější zásady zdravého životního stylu patří: nekouřit, jíst denně pestrou stravu s dostatkem zeleniny a ovoce, hlídat si tělesnou hmotnost, sportovat, dodržovat spánkový režim a odpočinek, zajistit si duševní pohodu. Zaměstnanci si pravděpodobně zcela neuvědomují důležitost dodržování zdravého životního stylu, jak vyplynulo z výsledků.

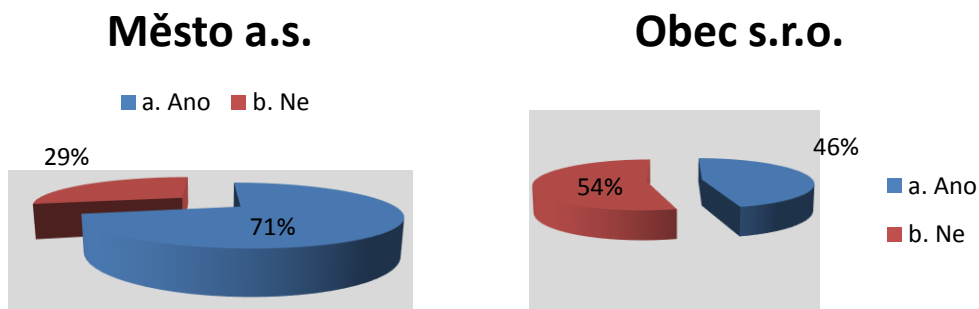
Tabulka 21 - Užíváte pravidelně léky?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	25	10
Obec s.r.o.	16	19



Graf 21 - Užíváte pravidelně léky?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 25 (71%) a b. Ne 10 (29%) dotázaných.

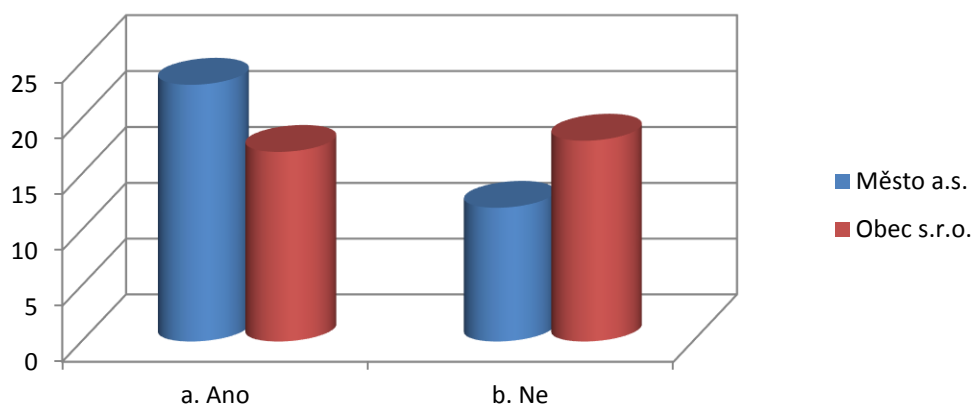
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 16 (46%) a b. Ne 19 (54%) dotázaných.

Závislost na lécích může přijít plíživě a nenápadně. Občas každého trápí fyzická bolest například hlavy, zad, kloubů. Braním tablet často odkládáme řešení primární podstaty problému. Hranice závislosti je velmi křehká.

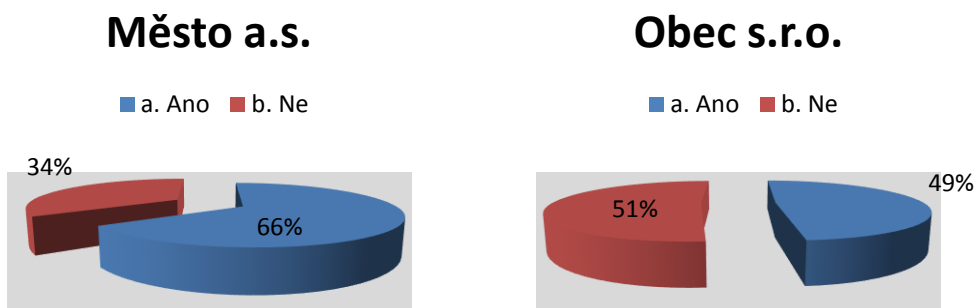
Tabulka 22 - Nosíte brýle/čochky?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	23	12
Obec s.r.o.	17	18



Graf 22 - Nosíte brýle/čochky?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 23 (66%) a b. Ne 12 (34%) dotázaných.

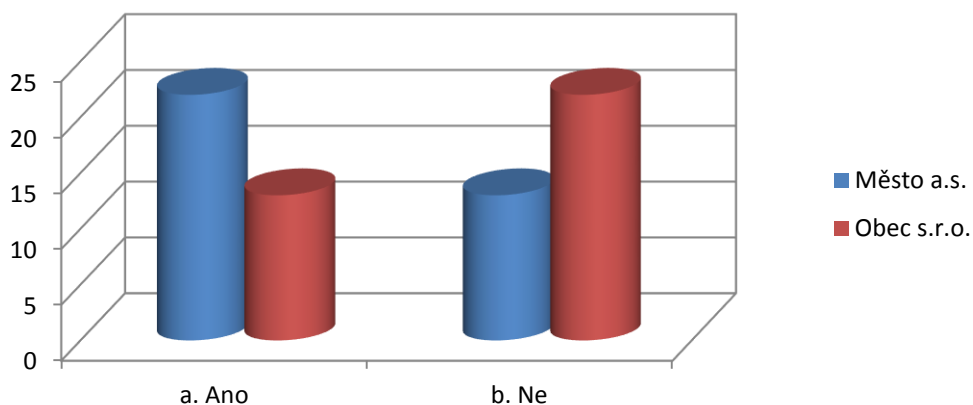
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 17 (49%) a b. Ne 18 (51%) dotázaných.

Pro snížení zrakové námahy se doporučuje pracovat při vhodném osvětlení. Důležité také je dopřát očím odpočinek, občas je osvěžit pohledem z okna nebo střídavým zaostřováním na vzdálenější a bližší předměty v místnosti. Z výsledků vyplývá, že problémy se zrakem má větší část pracujících u počítačů, celodenní pohled do obrazovek je velmi pro oči namáhavý.

Tabulka 23 - Máte nějaké zdravotní problémy/omezení/choroby?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	22	13
Obec s.r.o.	13	22

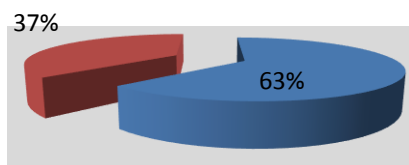


Graf 23 - Máte nějaké zdravotní problémy/omezení/choroby?

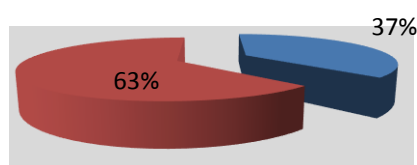
Procentuální vyjádření

Město a.s.

■ a. Ano ■ b. Ne

**Obec s.r.o.**

■ a. Ano ■ b. Ne

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 22 (63%) a b. Ne 13 (37%) dotázaných.

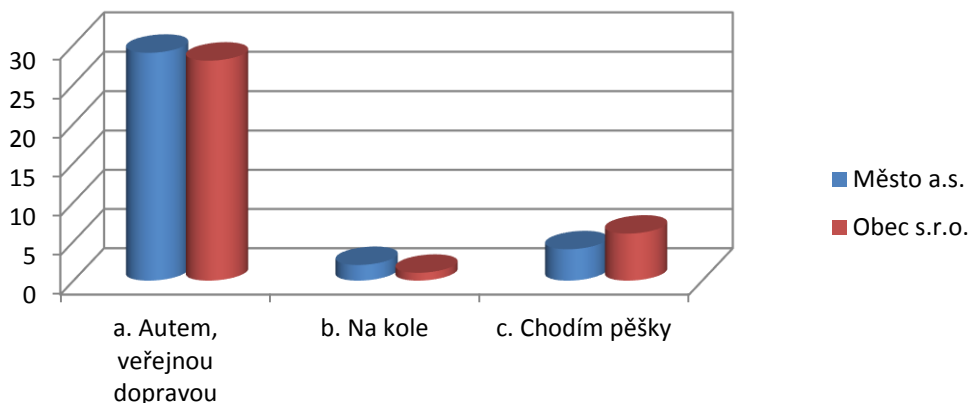
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 13 (37%) a b. Ne 22 (63%) dotázaných.

Když se řeknou zdravotní problémy způsobené sedavým zaměstnáním, většina z nás si představí bolesti zad. Odborníci však upozorňují, že nejde jen o nápor na záda, krční páteř. Trpí i oči a hlavně kardiovaskulární systém – cévy a srdce. U pracovníků Města a.s. navíc působí znečištěné životní prostředí, proto velká část uvedla zdravotní problémy.

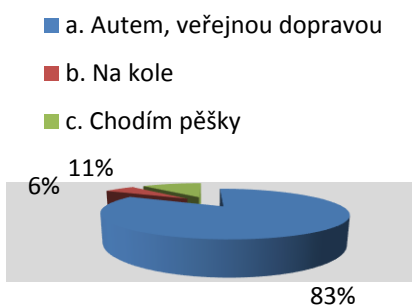
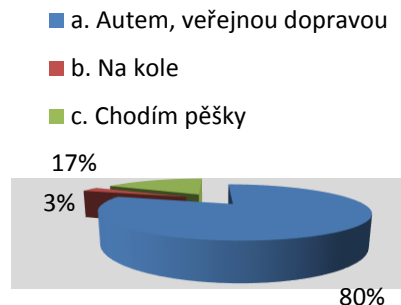
Tabulka 24 - Do práce jezdím?

	a. Autem, veřejnou dopravou	b. Na kole	c. Chodím pěšky
Město a.s.	29	2	4
Obec s.r.o.	28	1	6



Graf 24 - Do práce jezdím?

Procentuální vyjádření

Město a.s.**Obec s.r.o.****Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Autem, veřejnou dopravou uvedlo 29 (83%), b. Na kole 2 (6%) a c. Chodím pěšky 4 (11%) dotázaných.

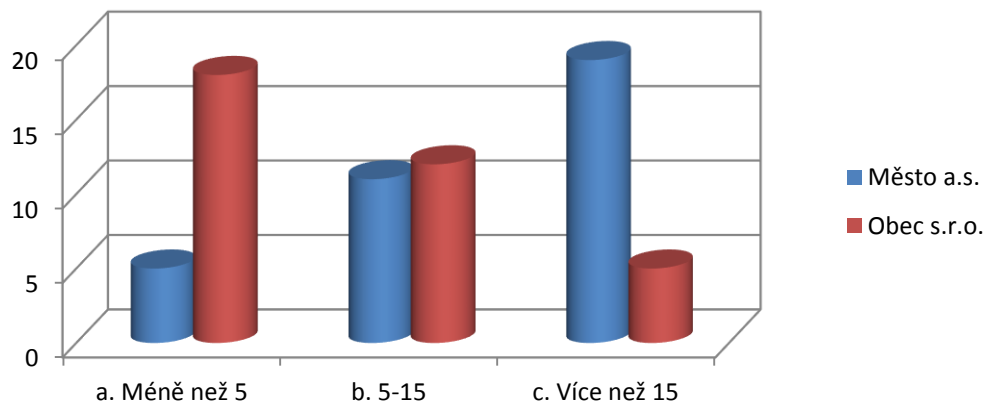
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Autem, veřejnou dopravou uvedlo 28 (80%), b. Na kole 1 (3%) a c. Chodím pěšky 6 (17%) dotázaných.

Pokud sedíme v práci, pak i cestou domů v autě či autobuse a po návratu padneme na pohovku, zpomaluje se náš metabolismus, a tím se snižuje schopnost těla zbavovat se toxických látek. Většina zaměstnanců však preferuje variantu a., bohužel opět sedavá činnost.

Tabulka 25 - Počet let strávených sedavým zaměstnáním?

	a. Méně než 5	b. 5-15	c. Více než 15
Město a.s.	5	11	19
Obec s.r.o.	18	12	5

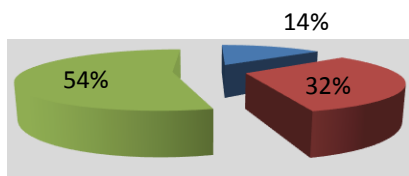


Graf 25 - Počet let strávených sedavým zaměstnáním?

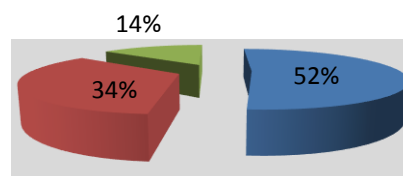
Procentuální vyjádření

Město a.s.

■ a. Méně než 5 ■ b. 5-15 ■ c. Více než 15

**Obec s.r.o.**

■ a. Méně než 5 ■ b. 5-15 ■ c. Více než 15

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Méně než 5 let uvedlo 5 (37%), b. 5-15 let 11 (63%) a c. Více než 15 let 19 (11%) dotázaných.

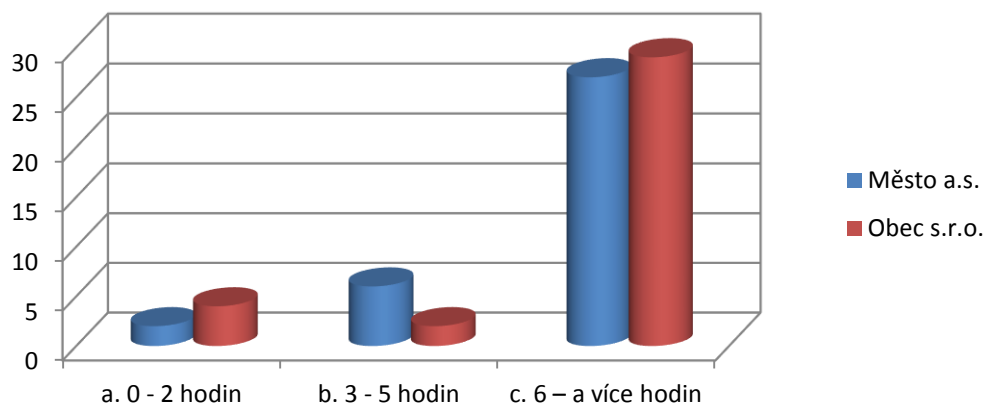
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Méně než 5 let uvedlo 18 (52%), b. 5-15 let 12 (34%) a c. Více než 15 let 5 (14%) dotázaných.

Odpovídá dotazovaným – ve městě převažovali s věkem zaměstnanci d., delší dobu vykonávají tedy sedavé zaměstnání. V obci je situace opačná nejpočetnější skupina vykonává sedané zaměstnání méně než pět let.

Tabulka 26 - Kolik hodin v práci sedíte?

	a. 0 - 2 hodin	b. 3 - 5 hodin	c. 6 – a více hodin
Město a.s.	2	6	27
Obec s.r.o.	4	2	29

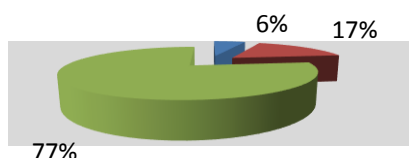


Graf 26 - Kolik hodin v práci sedíte?

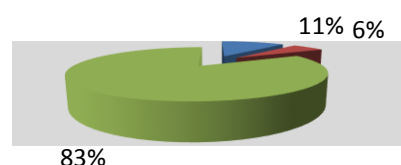
Procentuální vyjádření

Město a.s.

■ a. 0 - 2 hodin ■ b. 3 - 5 hodin
■ c. 6 – a více hodin

**Obec s.r.o.**

■ a. 0 - 2 hodin ■ b. 3 - 5 hodin
■ c. 6 – a více hodin

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. 0-2 hodin uvedlo 2 (6%), b. 3-5 hodin 6 (17%) a c. 6 a více hodin 27 (77%) dotázaných.

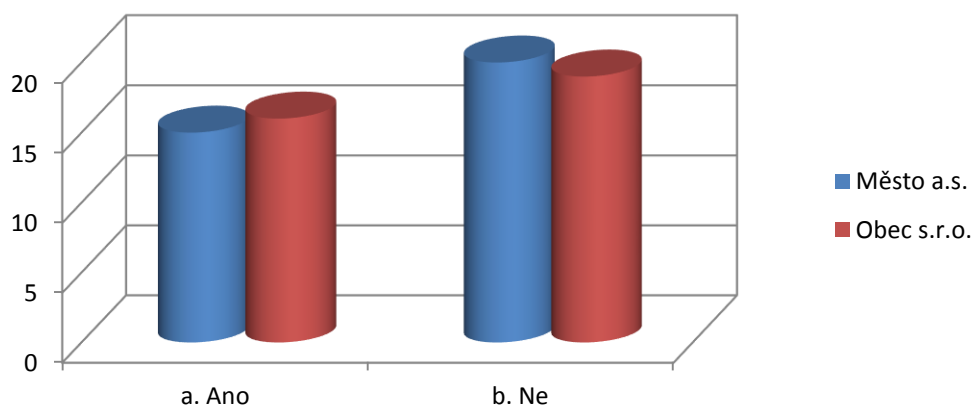
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. 0-2 hodin uvedlo 4 (11%), b. 3-5 hodin 2 (6%) a c. 6 a více hodin 29 (83%) dotázaných.

Odpověď c. odpovídá typu zaměstnání. Sezení ovlivňuje metabolismus tuků a cukrů a zvyšuje riziko vzniku onemocnění srdce a diabetu. Zároveň není zachována správná funkce krevního oběhu, vasedávání jako takové dokonce i zpomaluje činnost mozku. Funkční a účinné jsou pravidelné přestávky, při kterých se tělo a hlavně šíje řádně protáhne. Jako pomůcka dobře slouží „cviky v celou“, kdy změňte polohu pokaždé, když „odbije“ hodina.

Tabulka 27 - Jste nespokojen se sedavým zaměstnáním?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	15	20
Obec s.r.o.	16	19

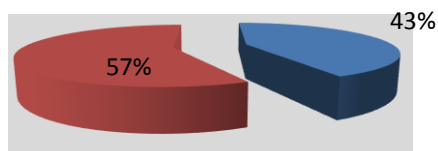


Graf 27 - Jste nespokojen se sedavým zaměstnáním?

Procentuální vyjádření

Město a.s.

■ a. Ano ■ b. Ne

**Obec s.r.o.**

■ a. Ano ■ b. Ne

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 15 (43%) a b. Ne 20 (57%) dotázaných.

Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

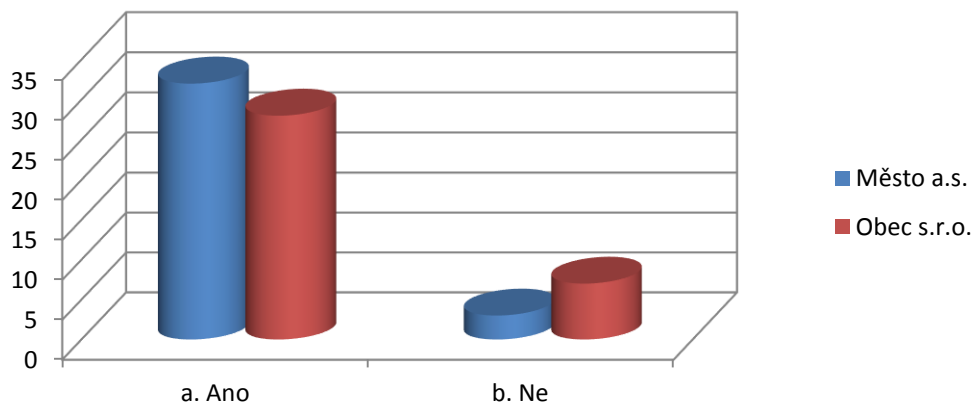
Odpověď a. Ano uvedlo 16 (46%) a b. Ne 19 (54%) dotázaných.

Sedavé zaměstnání považují respondenti za nevhodné. V zaměstnání však zůstávají z důvodů zabezpečení financí, z obavy z nezaměstnanosti atd.

Tahle otázka byla položena v negaci. Měla jsem obavy, zda to při vyplňování respondenti zaznamenali. Vzhledem k tomu, že odpovědi u obou skupin vyšly podobně, můžu je považovat za věrohodné.

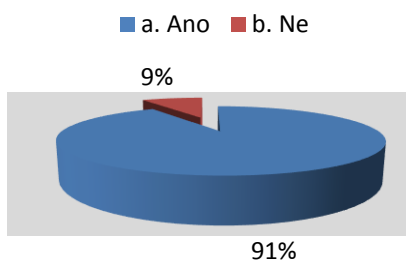
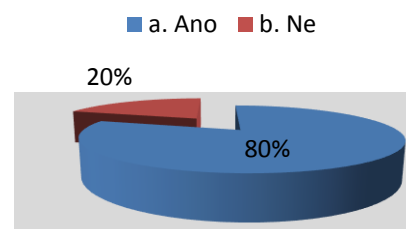
Tabulka 28 - Děláte si při práci přestávky?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	32	3
Obec s.r.o.	28	7



Graf 28 - Děláte si při práci přestávky?

Procentuální vyjádření

Město a.s.**Obec s.r.o.****Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 32 (37%) a b. Ne 3 (63%) dotázaných.

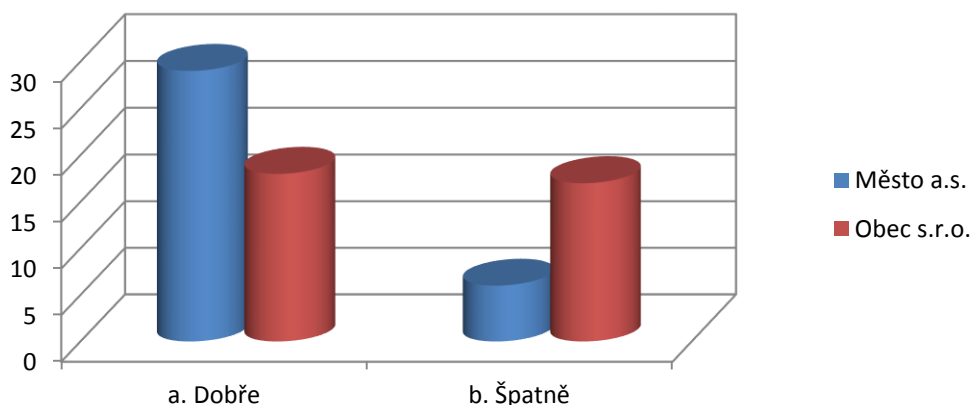
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 28 (80%) a b. Ne 7 (20%) dotázaných.

Přestávky v práci jsou potřeba. Je průzkumem dokázáno, že bez přestávek klesá výkonnost, nálada i pozornost. Kromě tradiční přestávky na „jídlo a oddech“ v délce alespoň 30 minut, je vhodná také přestávka od jednotvárné práce.

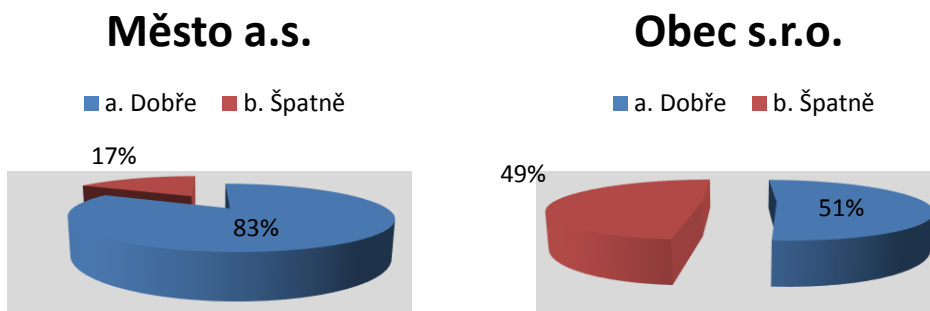
Tabulka 29 - Po pracovním dni se cítíte?

	a. Dobře	b. Špatně
Město a.s.	29	6
Obec s.r.o.	18	17



Graf 29 - Po pracovním dni se cítíte?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Dobře uvedlo 29 (83%) a b. Špatně 6 (17%) dotázaných.

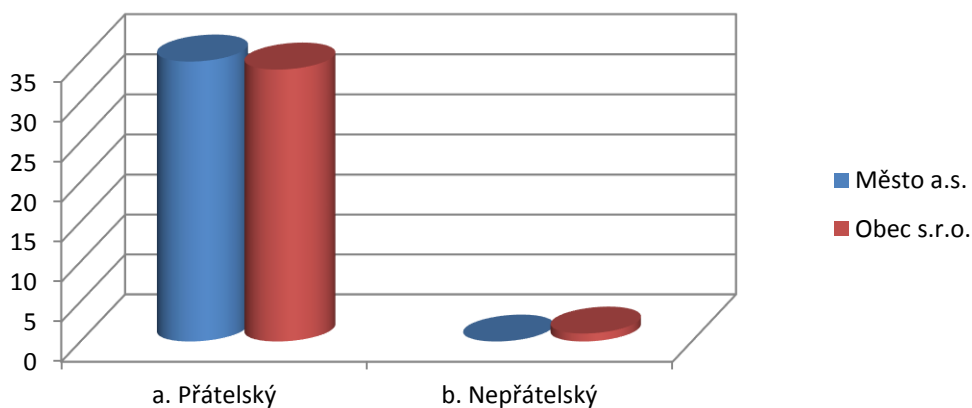
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Dobře uvedlo 18 (51%) a b. Špatně 17 (49%) dotázaných.

Subjektivní pocity, které prožíváme v práci, jsou důležité i pro náš osobní život a celkovou spokojenost. Výsledky ve skupině Město a.s. jsou poměrně pěkné, u skupiny Obec s.r.o. by stálo za zjištění, z jakých důvodů se cítí po pracovním dni zaměstnanci špatně.

Tabulka 30 - Pracovní kolektiv vnímám jako?

	a. Přátelský	b. Nepřátelský
Město a.s.	35	0
Obec s.r.o.	34	1

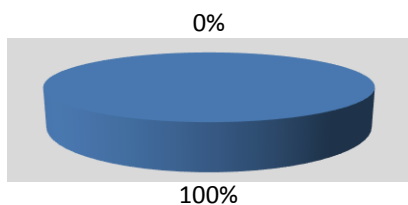


Graf 30 - Pracovní kolektiv vnímám jako?

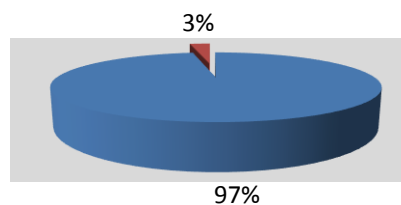
Procentuální vyjádření

Město a.s.

■ a. Přátelský ■ b. Nepřátelský

**Obec s.r.o.**

■ a. Přátelský ■ b. Nepřátelský

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Přátelský uvedlo 35 (100%) a b. Nepřátelský 0 (0%) dotázaných.

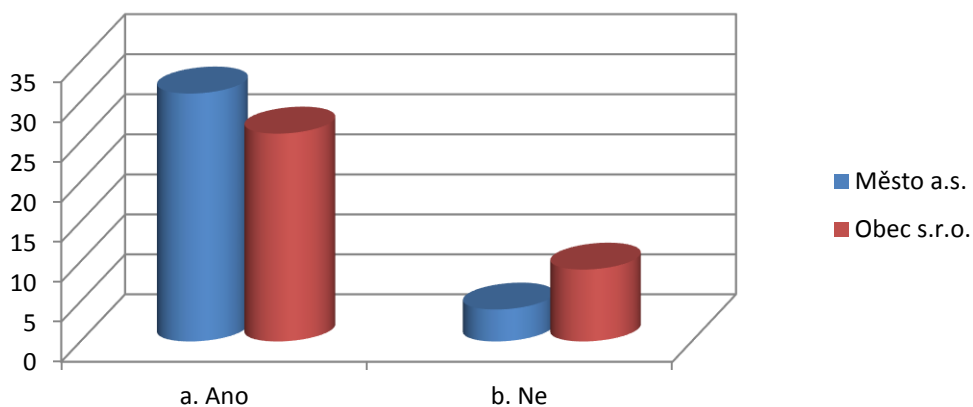
Výsledky zaměstnanců Obce s.r.o.

Odpověď a. Přátelský uvedlo 29 (97%) a b. Nepřátelský 6 (3%) dotázaných.

Sociální pohoda je velice důležitá v pracovním procesu i v osobním životě, ovlivňuje velkou měrou naše zdraví. Výsledky jsou velice pozitivní až překvapující, protože v pracovních kolektivech se velice často vyskytují problémy sociálního rázu.

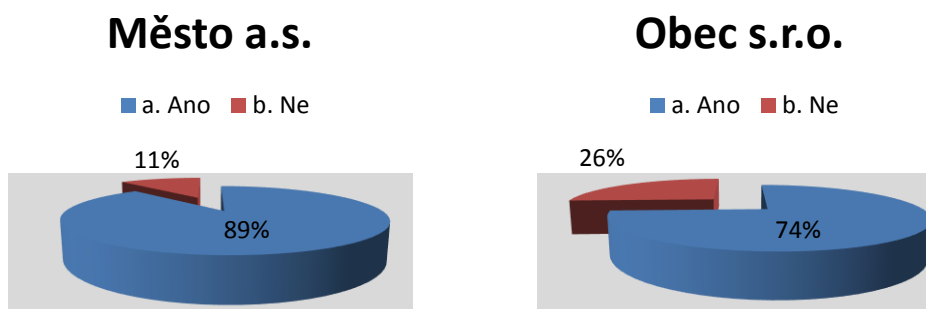
Tabulka 31 - Jste spokojeni se svým pracovním životem?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	31	4
Obec s.r.o.	26	9



Graf 31 - Jste spokojeni se svým pracovním životem?

Procentuální vyjádření

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 31 (89%) a b. Ne 4 (11%) dotázaných.

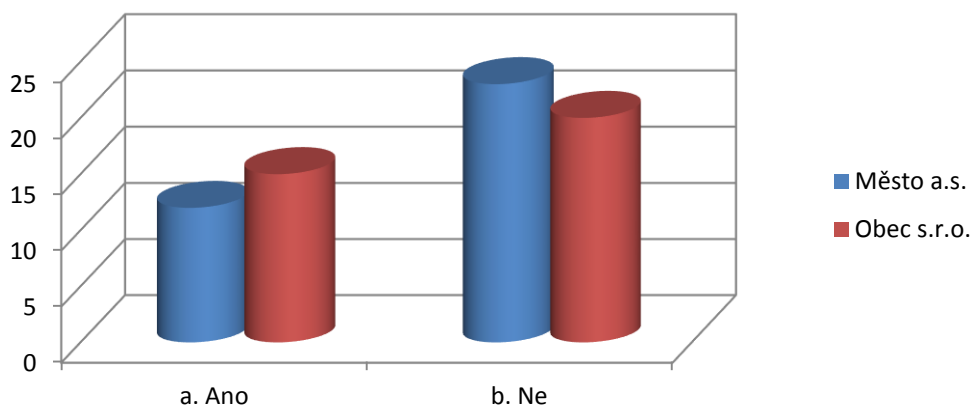
Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 26 (74%) a b. Ne 9 (26%) dotázaných.

Práce je zdroj obživy, nástroj seberealizace, ale i vnitřního naplnění. Práci trávíme podstatnou část našeho života. Pokud nás práce baví, nacházíme uspokojení, zábavu i společenskou prestiž. Pozitivní výsledky mě proto osobně velice potěšili.

Tabulka 32 - Používáte nějakou relaxační techniku?

	a. Ano	b. Ne
Město a.s.	12	23
Obec s.r.o.	15	20

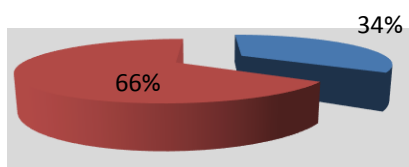


Graf 32 - Používáte nějakou relaxační techniku?

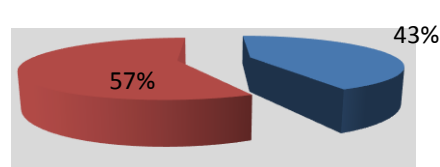
Procentuální vyjádření

Město a.s.

■ a. Ano ■ b. Ne

**Obec s.r.o.**

■ a. Ano ■ b. Ne

**Výsledky zaměstnanců Města a.s.**

Odpověď a. Ano uvedlo 12 (36%) a b. Ne 23 (26%) dotázaných.

Výsledky zaměstnanců Obec s.r.o.

Odpověď a. Ano uvedlo 15 (43%) a b. Ne 20 (57%) dotázaných.

Umění relaxace je poměrně důležité, pomůže nám po náročném pracovním dni odstranit napětí. I když v obou skupinách téměř polovina respondentů uvedla, že žádnou relaxační techniku nepoužívá, mnoho lidí používá nějakou činnost k zmírnění napětí zcela nevědomě.

Otázka č. 33: Pokud používáte nějakou relaxační techniku, uveďte prosím jakou - uvedli respondenti např.: jóga, plavání, čínská akupunktura, masáž, chůze, kolo příroda, meditace, protahovací cviky, četba, procházka v přírodě.

K otázce 34: Zde máte možnost vyjádřit své postřehy, připomínky a náměty k dotazníku: se nikdo nevyjádřil.

4.5 Shrnutí výsledků výzkumu

Stravovací režim

Jak vyplývá z výzkumného šetření, většina dotázaných se stravuje 3x až 4x denně. Vysoké procento snídá a denně sní jak vařenou stravu, tak ovoce nebo zeleninu. Výsledky ohledně pravidelného stravování v obou případech vyšly téměř totožně a procento kladných odpovědí není příliš přesvědčivé. Celkově uvádějí, že zásady zdravého životního stylu nedodržují.

Návykové látky

Ve skupině Město a.s. i Obec s.r.o. shodně vyšlo, že pijí kávu. K požívání alkoholických nápojů se přiznala také většina dotazovaných, v případě Města a.s. dokonce více než polovina uvedla, že pijí a to ne pouze výjimečně.

Možná díky osvětě cigarety nekouří větší část dotazovaných. V tomhle případě by podle zásad zdravého životního stylu mohlo být procento poměrně vyšší.

Je opět překvapivé, že u obou dotazovaných skupin jsou výsledky velice srovnatelné.

Nemoci

Fyzické zdraví zjišťovala další série otázek. Je překvapivé zjištění, že vysoké procento respondentů ve skupině Město a.s. užívá pravidelně léky. Stálo by za průzkum, zda užívání léků přímo souvisí s nemocemi způsobenými sedavým životním stylem.

Nošení brýlí/čoček uvedla nadpoloviční většina ze skupiny Město a.s. a téměř polovina z Obce s.r.o. Práce na PC i manuální činnost u stoje jsou obě velice náročné na užívání zraku jako hlavního pracovního nástroje.

Větší rozdíl ve výsledcích skupin nastal u otázky zdravotních problémů/omezení/chorob, kdy nemocnost je vyšší ve skupině Obec s.r.o.

Hypotéza 1: „*Lidé se sedavým zaměstnáním nedodržují zásady zdravého životního stylu.*“

Tato hypotéza se potvrdila.

Pohyb

Navzdory tomu, že poměrně vysoké procento dotázaných uvádí nadváhu nebo dokonce obezitu a jak vyplývá z další otázky, chtěli by zhubnout – sportem se ve svém volném čase zabývá nízké procento dotázaných. Dokonce stejný počet dotázaných, který se zabývá sportem ve skupině Obec s.r.o. se zabývá také sledováním televize nebo zábavě na počítači. Pokud lidé v práci sedí více než 6 hodin (graf 26) je pro ně k udržení zdraví pohybová aktivita naprosto nezbytná, a to pravidelně alespoň 30 minut denně. Toto splňuje pouze nízké procento dotázaných. Většina uvedla, že se sportu věnují 0-2 hodin týdně, to je nedostatečné. Zaměstnanci ani nevyužívají přirozeného pohybu na cestě do práce a většina v obou skupinách uvedla, že jezdí autem nebo veřejnou dopravou. Tímto se čas strávený vsedě opět prodlužuje.

Výsledek výzkumu by mohl být zajímavý pro zaměstnavatele, kdy jako jeden z benefitů by bylo vhodné nabídnout zaměstnancům příspěvek na cvičení nebo zřídit malou posilovnu na pracovišti.

Hypotéza 2: *„Lidé se sedavým zaměstnáním tráví svůj volný čas aktivním způsobem a upřednostňují záliby a koníčky, při kterých je vyvíjena pohybová aktivita.“*

Tato hypotéza se nepotvrdila.

Spokojenost s pracovním životem

Nejvíce mě překvapily výsledky, které se týkaly subjektivního vnímání spokojenosti s prací, u které musí zaměstnanci celý den sedět. Na otázku č. 29 jak se zaměstnanci cítí po pracovním dni, jsou vidět patrné rozdíly, kdy po celodenní práci na PC se zaměstnanci většinou cítí dobře, u manuální práce je to polovina.

Dalším překvapením bylo zjištění ohledně vnímání pracovního kolektivu, kdy v obou případech vyšlo, že vnímají pracovní kolektiv jako přátelský a většina je také se svým pracovním životem spokojená. Takto jednoznačné výsledky bych rozhodně neočekávala.

Hypotéza 3: *„Pracovníci u počítačů jsou ve větší míře spokojeni se svým pracovním životem“*

Tato hypotéza se potvrdila.

Výsledky bych zakončila citací J. Křivohlavého, který uvádí:

„Výsledky experimentálních prací ukazují jasně, že spokojenost s prací má velice silný a trvalý vztah ke spokojenosti s životem. Práce je pro většinu lidí ústředním faktorem ovlivňujícím jejich identitu. Spokojenost s prací se přelévá do celkové spokojenosti se životem a celková spokojenost se životem ovlivňuje spokojenost s prací.“⁸⁰

Výsledky dotazníkového šetření na vzorku zaměstnanců přinesly mnohá zajímavá zjištění.

Domnívám se, že výsledky v dotazníku mohou být zkreslené, protože lidé se:

- nedokážou objektivně zhodnotit;
- snaží se vidět v lepším světle;
- uvádějí spíše domněnky než skutečnost.

⁸⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, s. 43

ZÁVĚR

Duševní hygiena a životní styl mají výrazný podíl na naší celkové spokojenosti a kvalitě života. Zdraví, ať už duševní nebo fyzické, nezbytně potřebujeme k úspěšnému naplňování našich životních cílů. Měli bychom se proto snažit, aby život, který nám byl dán, jsme uměli využít co nejlépe a uměli si užívat všech radostí. To ovšem bez určitého řádu, dodržování morálních hodnot a uvědomělého životního stylu není možné. Péče o naše zdraví by proto mělo být prostředkem k lepšímu životu a ne cílem.

Navzdory vynucené pasivitě v pracovní době a také malé aktivitě ve volném čase, problémech s hmotností a dalšími negativními vlivy se lidé se sedavými zaměstnáními cítí ve svých pracovních životech spokojeně. Celkové výsledky výzkumu reflektují naši současnou společnost. I když lidé mají zdravotní a z toho pramenící sociální problémy např. dlouhodobá nemocnost, nezaměstnanost nebo závislost na pomoci druhých, často je téměř nemožné, aby vystoupili ze zajetých kolejí a svou vůli sebe sami změnili.

Tato práce je zaměřena na pracující ve věku 20 - 60 let převážně vyučených a středoškolsky vzdělaných. Tito lidé si o svých životech víceméně rozhodují již sami a vybírají si také podněty, kterými se nechají ovlivňovat. Stává se však, že pokud není člověk tlačěn a iniciátorem změn má být jenom on sám, motivace ke změně je složitější.

V dětském věku je náš směr udáván hlavně rodinou a školou. Dítě spíše pasivně vyčkává, co je mu „naservírováno“ nebo podle své přirozenosti přijímá prvky životního stylu své rodiny a svého sociálního okolí. V dospělosti jsme to však právě my, kdo udává směr. Proto bychom se měli snažit nejenom pro svůj vlastní prospěch, ale především kvůli celé společnosti, abychom si vytvořili pokud možno, co nejpříznivější prostředí a zmírnili negativní dopady.

Výsledky mého výzkumu mi potvrdili, že lidé se o téma zdravého životního stylu zajímají a péče o tělo i duši se dostala do podvědomí široké veřejnosti. Existuje kvalitní literatura i dostupnost informací v elektronické podobě. Alespoň krátký článek věnovaný výživě, sportu nebo psychice se objevuje snad v každém časopise. Záleží tak na každém, kolik informací načerpá a následně dokáže zúročit. Ideál krásy těla a duše se objevuje ve společnosti odněpaměti a vždy představuje především zdraví.

Touto prací bych především chtěla přispět do oblasti preventivního působení, aby si každý čtenář uvědomil nutnost pečovat o svou duševní i fyzickou schránku. Připustit, že lidská nečinnost a neaktivita je škodlivá a dopady sedavého životního stylu jsou „tichým

zabijákem“. Věřím, že při vyplňování dotazníku se respondenti alespoň na chvíli zamysleli nad svým způsobem života.

Důležitá je informovanost, osvěta a odpovědnost každého z nás za svůj život s dopady na celou společnost. Nedostatečná informovanost je základem neúspěchu změny životního stylu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. Vyd. 2. Praha: Panorama, 1980. Pyramida. 467 s.
2. BEDRNOVÁ, E. a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Vyd. 1. V Praze: Vysoká škola ekonomická, 1996. 190 s. ISBN 80-7079-019-9.
3. CIMICKÝ, J., *Psychiatr v kapse*. Praha: Schiller press, 1995. 172 s. ISBN 80-902-060.
4. Civilizační choroby [14.12.2015]. [online]. Dostupné z: <http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/civilizacni-choroby>
5. ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
6. Ergonomie [05.01.2016]. [online]. Dostupné z: <http://www.svetproduktivity.cz/slovník/Ergonomie.htm>
7. Ergonomie ve výrobě [08.03.2016]. [online]. Dostupné z: <http://m.cad.cz/strojirenstvi/38-strojirenstvi/6006-ergonomicka-rizika-opakovane-vyroby.html>
8. FISCHER, S., ŠKODA J. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2014, 231 s. ISBN 978-80-247-5046-0.
9. FOŘT, Petr. *Zdraví a potravní doplňky*, Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2005, 398 s. ISBN 80-249-0612-0.
10. GILBERTOVÁ, S., MATOUŠEK O. *Ergonomie: optimalizace lidské činnosti*. Vyd. 1 Praha: Grada, 2002, 239 s. ISBN 80-247-0226-6.
11. GÓRNICKA, J. *Domácí přírodní lékárna: rádce pro zdraví*. České Vyd. 1. Praha: Vašut nakladatelství, 2002, 536 s. ISBN 80-7236-026-4.
12. GREGAR, A., ŘEHOŘ, A., ŠIGUT, Z. *Personální management*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2012, 117 s.
13. HARRISON, E. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 155 s. ISBN 978-80-247-3768-3.
14. HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
15. CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006, 209 s. ISBN 80-213-1452-4.

16. CHUNDELA, L. *Ergonomie*. Vyd. 3. Praha: České vysoké učení technické, 2013, 173 s. ISBN 978-80-01-05173-3.
17. Jak nepřibrat v sedavém zaměstnání [19.03.2016]. [online]. Dostupné z: <http://www.vyziva-pro-fit.ness.cz/rs/poradna/jak-nepřibrat-v-sedavem-zaměstnání>
18. KALINA, K. *Základy klinické adiktologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 388 s. ISBN 978-80-247-1411-0.
19. KLESCHT, V. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2010, 256 s. ISBN 978-80-251-3172-5.
20. KLOUDA, P., *Meduňka, alternativní cesta ke zdraví* [01.10.2015]. [online]. Dostupné z: <http://www.mojemedunka.cz/>
21. KOHOUTEK, R., ŠTĚPANÍK, J. *Psychologie práce a řízení*. Brno: CERM, 2000. 223 s. ISBN 80-214-1552-5.
22. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 131 s. ISBN 978-80-247-4436-0.
23. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
24. MACHOVÁ, J. a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2015. 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
25. MARCUS, H. a FORSYTH, H. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.
26. MATOUŠEK, O., BAUMRUK, J. *Pracovní místo a zdraví: ergonomické uspořádání a vybavení pracovního místa*. Vyd. 2. Praha: Státní zdravotní ústav, 2000, 24 s. ISBN 80-7071-160-4.
27. MEISNER, J. *Škola duševního zdraví: kapitoly z mentální hygieny výchovně vzdělávacího procesu*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, 253.
28. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Vyd. 3. Praha: SPN, 1984. 219 s.12
29. MICHALÍK, D. *Jedinec v rámci pracovního prostředí: pohled na stěžejní aspekty s důrazem na psychosociální stránku*. Vyd. 1. Brno: IRCAES, 2011, 193 s. ISBN 978-80-87502-06-8.
30. MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: TRITON, 2003. s. 97. ISBN 80-7254-421-7.

31. Národní soustava povolání [01.03.2016]. [online]. Dostupné z: <http://katalog.nsp.cz/uvod.aspx>
32. NEŠPOR, K. *Práce s tělem v psychologii*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2010. ISBN 978-80-904541-7-0.
33. PRŮCHA, Jan. *Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-132-3.
34. Průvodce preventivní péčí [Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR] [29.03.2016]. [online]. Dostupné z: <https://eforms.zpmvcr.cz/jforum/posts/list/52.page>
35. Průvodce zdravým životním stylem [VZP ČR] [01.03.2016]. [online]. [http://www.zijzdrave.cz/soubory/obezita a nadvaha jak_s_nimi_zatocit.pdf](http://www.zijzdrave.cz/soubory/obezita_a_nadvaha_jak_s_nimi_zatocit.pdf)
36. Psychohygienu - mentální hygiena [15.12.2015]. [online]. Dostupné z: <http://socialniprace.blog.cz/0911/psychohygienu-mentalni-hygienu>
37. Psychologie [29.03.2016]. [online]. Dostupné z <http://psychologie.cz/zivotni-restart/>
38. Rychlá relaxace v práci [12.01.2016]. [online]. Dostupné z: <http://www.trvalefit.cz/rychla-relaxace-v-praci-40-snadnych-zpusobu/>
39. Sedavá a stresující zaměstnání [01.04.2016]. [online]. Dostupné z: <http://ona.idnes.cz/sedava-a-stresujici-zamestnani-vam-pridaji-kila-f5>
40. Sedavé zaměstnání škodí štíhlé linii [online]. [27.01.2016]. Dostupné z: <http://sjidelnicek.cz/sedave-zamestnani-skodi-stihle-linii/>
41. Sezení v práci ničí zdraví [online]. [04.01.2016]. Dostupné z: <http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebite/pohyb/Sezeni-v-praci-nici-zdravi>
42. SMRČKOVÁ, J. *Dech života*. Klatovy: NAVA, 2011, 140 s. ISBN 978-80-7211-375-0.
43. SOUDKOVÁ, M. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2004. 164 s. ISBN 80-7239-164-X.
44. Správné sezení u počítače [02.03.2016]. [online]. Dostupné z: <http://www.podruce.cz/poradna/spravne-sezeni-u-pocitace>
45. Stres [05.03.2016]. [online]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/stres.htm>
46. Také máte sedavé zaměstnání [28.12.2015]. [online]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/novinky/pohyb/take-mate-sedave-zamestnani/>

47. TOMBAK, M. *Jak žít dlouze a zdravě*. Vydání první. Vendryně: Beskydy, 2014, ISBN 978-80-87431-27-6.
48. VELTRUBSKÁ, I., CHAMOUTOVÁ K. *Duševní zdraví*. Vyd. 1. Praha: Credit, 1998, 151 s. ISBN 80-213-0456-1.
49. Výživa ve výchově ke zdraví [online]. [06.02.2016]. Praha, 2010 Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vyziva-ve-vychove-ke-zdravi-vyukovy-program-pro-pedagogy>
50. ZLOCH, Z. *Kapitoly z hygieny pro bakalářské medicínské studium*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2001, 159 s. ISBN 80-246-0269-5.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

a.s.	akciová společnost
s.r.o.	společnost s ručením omezeným
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
VZP ČR	Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR
ZPMV ČR	Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Motivační pyramida potřeb	16
Obrázek 2 - Pyramida pohybové aktivity	21
Obrázek 3 - Model rozhodování k pohybové aktivitě	22
Obrázek 4 - Spánkový graf	27
Obrázek 5 - Správné sezení u počítače	37

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Pohlaví?	47
Tabulka 2 - Váš věk?	48
Tabulka 3 - Vaše pracovní činnost je převážně?	49
Tabulka 4 - Jaký je Váš rodinný stav?	50
Tabulka 5 - Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?	51
Tabulka 6 - Stravujete se pravidelně?	52
Tabulka 7 - Kolik jídel denně sníte?(včetně svačin).....	53
Tabulka 8 - Snídáte?	54
Tabulka 9 - Jíte alespoň 1x denně vařenou stravu?	55
Tabulka 10 - Konzumujete alespoň 1 ks ovoce/zeleniny denně?	56
Tabulka 11 - Pijete kávu?	57
Tabulka 12 - Pijete alkoholické nápoje?	58
Tabulka 13 - Kouříte cigarety?	59
Tabulka 14 - Kolik hodin denně spíte?	60
Tabulka 15 - Cítíte se ráno po probuzení odpočatí?	61
Tabulka 16 - Jaká je Vaše hmotnost?	62
Tabulka 17 - Chtěla byste zhubnout?	63
Tabulka 18 - Jaké volnočasové aktivity provozujete nejčastěji?	64
Tabulka 19 - Kolik hodin týdně se věnujete sportu?	65
Tabulka 20 - Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?	66
Tabulka 21 - Užíváte pravidelně léky?	67
Tabulka 22 - Nosíte brýle/čočky?	68
Tabulka 23 - Máte nějaké zdravotní problémy/omezení/choroby?	69
Tabulka 24 - Do práce jezdím?	70
Tabulka 25 - Počet let strávených sedavým zaměstnáním?	71
Tabulka 26 - Kolik hodin v práci sedíte?	72
Tabulka 27 - Jste nespokojen se sedavým zaměstnáním?	73
Tabulka 28 - Děláte si při práci přestávky?	74
Tabulka 29 - Po pracovním dni se cítíte?	75
Tabulka 30 - Pracovní kolektiv vnímám jako?	76
Tabulka 31 - Jste spokojeni se svým pracovním životem?.....	77
Tabulka 32 - Používáte nějakou relaxační techniku?	78

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Pohlaví?.....	47
Graf 2 - Váš věk?	48
Graf 3 - Vaše pracovní činnost je převážně?	49
Graf 4 - Jaký je Váš rodinný stav?.....	50
Graf 5 - Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?.....	51
Graf 6 - Stravujete se pravidelně?.....	52
Graf 7 - Kolik jídel denně sníte?(včetně svačin)	53
Graf 8 - Snídáte?	54
Graf 9 - Jíte alespoň 1x denně vařenou stravu?	55
Graf 10 - Konzumujete alespoň 1 ks ovoce/zeleniny denně?	56
Graf 11 - Pijete kávu?	57
Graf 12 - Pijete alkoholické nápoje?.....	58
Graf 13 - Kouříte cigarety?	59
Graf 14 - Kolik hodin denně spíte?.....	60
Graf 15 - Cítíte se ráno po probuzení odpočatí?	61
Graf 16 - Jaká je Vaše hmotnost?	62
Graf 17 - Chtěla byste zhubnout?	63
Graf 18 - Jaké volnočasové aktivity provozujete nejčastěji?.....	64
Graf 19 - Kolik hodin týdně se věnujete sportu?	65
Graf 20 - Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?	66
Graf 21 - Užíváte pravidelně léky?	67
Graf 22 - Nosíte brýle/čočky?.....	68
Graf 23 - Máte nějaké zdravotní problémy/omezení/choroby?	69
Graf 24 - Do práce jezdím?.....	70
Graf 25 - Počet let strávených sedavým zaměstnáním?	71
Graf 26 - Kolik hodin v práci sedíte?	72
Graf 27 - Jste nespokojen se sedavým zaměstnáním?	73
Graf 28 - Děláte si při práci přestávky?	74
Graf 29 - Po pracovním dni se cítíte?	75
Graf 30 - Pracovní kolektiv vnímám jako?.....	76
Graf 31 - Jste spokojeni se svým pracovním životem?	77
Graf 32 - Používáte nějakou relaxační techniku?	78

SEZNAM PŘÍLOH

Dotazník 1	93
------------------	----

Dotazník 1

Příloha č. 1

Dobrý den,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku k bakalářské práci, který je součástí prováděného výzkumu na téma „Psychohygienu a životní styl lidí se sedavým zaměstnáním“.

Dotazník je zcela anonymní a výsledky budou použity pouze pro účely této práce. Pro platné výsledky v mém výzkumu bych Vás požádala o upřímné a pravdivé odpovědi.

Pokud není uvedeno jinak, zakroužkujte jednu odpověď, která je Vašemu názoru nejbližší.

Děkuji za spolupráci.

1. Pohlaví?

- a. Žena
- b. Muž

2. Váš věk?

- a. 20-29 let
- b. 30-39 let
- c. 40-49 let
- d. 50- a více let

3. Vaše pracovní činnost je převážně?

- a. Manuální
- b. Práce u PC

4. Jaký je Váš rodinný stav?

- a. Vdaná/ženatý
- b. Svobodná/ný
- c. Rozvedená/ný
- d. Vdova/vdovec

5. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a. Základní
- b. Vyučena
- c. Středoškolské
- d. Vysokoškolské
- e.

6. Stravujete se pravidelně?

- a. Ano
- b. Ne

7. Kolik jídel denně sníte?(včetně svačín)

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4 a více

8. Snídáte?

- a. Ano
- b. Ne

9. Jíte alespoň 1x denně vařenou stravu?

- a. Ano
- b. Ne

10. Konzumujete alespoň 1 ks ovoce/zeleniny denně?

- a. Ano

- b. Ne

11. Pijete kávu?

- a. Ano
- b. Ne

12. Pijete alkoholické nápoje?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Výjimečně

13. Kouříte cigarety?

- a. Ano
- b. Ne

14. Kolik hodin denně spíte?

- a. 4 – 5 hodin
- b. 6 – 7 hodin
- c. 8 hodin a více

15. Cítíte se ráno po probuzení odpočatí?

- a. Ano
- b. Ne

16. Jaká je Vaše hmotnost?

- a. Podváha
- b. Normální váhu
- c. Nadváha
- d. Obezita

17. Chtěla byste zhubnout?

- a. Ano
- b. Ne

18. Jaké volnočasové aktivity provozujete nejčastěji?

- a. TV (filmy, seriály, dokumenty...)
- b. PC, internet
- c. Sport (cyklistika, turistika, plavání, tanec, zahrádka...)
- d. Rukodělné práce (malování, keramika, výroba šperků, vyšívání...)
- e. Neprovozuji

19. Kolik hodin týdně se věnujete sportu?

- a. 0 – 0,5 hodiny
- b. 1 - 2 hodiny
- c. 3 - 4 hodiny
- d. 5 hodin a více

20. Myslíte si, že dodržíte zásady zdravého životního stylu?

- a. Ano
- b. Ne

21. Užíváte pravidelně léky?

- a. Ano
- b. Ne

22. Nosíte brýle/čochky?

- a. Ano
- b. Ne

23. Máte nějaké zdravotní problémy/omezení/choroby?

- a. Ano
- b. Ne

24. Do práce jezdím?

- a. Autem, veřejnou dopravou
- b. Na kole
- c. Chodím pěšky

25. Počet let strávených sedavým zaměstnáním?

- a. Méně než 5
- b. 5-15
- c. Více než 15

26. Kolik hodin v práci sedíte?

- a. 0 - 2 hodin
- b. 3 - 5 hodin
- c. 6 – a více hodin

27. Jste nespokojen se sedavým zaměstnáním?

- a. Ano
- b. Ne

28. Děláte si při práci přestávky?

- a. Ano
- b. Ne

29. Po pracovním dni se cítíte?

- a. Dobře
- b. Špatně

30. Pracovní kolektiv vnímám jako?

- a. Přátelský
- b. Nepřátelský

31. Jste spokojeni se svým pracovním životem?

- a. Ano
- b. Ne

32. Používáte nějakou relaxační techniku?

- a. Ano
- b. Ne

33. Pokud používáte nějakou relaxační techniku uveďte prosím jakou: (relaxační technika = cokoliv ke zmírnění napětí, zlepšení nálady apod.

.....
.....
.....

34. Zde máte možnost vyjádřit své postřehy, připomínky a náměty k dotazníku:

.....
.....
.....
.....

Děkuji za Váš čas, trpělivost a upřímnost při vyplňování dotazníku.

