

ŠKODA AUTO VYSOKÁ ŠKOLA, O.P.S.

Studijní program: B6208 Ekonomika a management

Studijní obor: 6208R087 Podniková ekonomika a management obchodu

ANALÝZA PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ V PODNIKU

Barbora HAJDÍKOVÁ

Vedoucí práce: Ing. Jiří Jíra

Tento list vyjměte a nahradte zadáním bakalářské práce

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury pod odborným vedením vedoucího práce.

Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná a v práci jsem neporušila autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském a o právech souvisejících s právem autorským).

V Mladé Boleslavi dne 27.4.2017

Děkuji Ing. Jiřímu Jírovi za jeho skvělý přístup k vedení mé bakalářské práce, za jeho cenné rady a trpělivost.

Obsah

Seznam použitých zkratk a symbolů.....	5
Úvod.....	6
1. Pracovní prostředí	7
1.1. Typy pracovních prostředí pro TEP	8
1.2. Ideální standardy PP.....	9
1.3. Zaměstnanec a práce s PC.....	12
2. Duševní hygiena.....	15
2.1. Duševní hygiena- historický vývoj.....	16
2.2. Stres.....	17
2.2.1 Zvládání stresu.....	18
3. Fyziologie práce v ŠA	20
4. Šetření mezi zaměstnanci.....	22
4.1. Metodika výzkumu.....	22
4.2 Výzkumné šetření.....	22
5. Výsledky šetření.....	25
5.1 Struktury jednotlivých odpovědí.....	25
5.2 Shrnutí šetření.....	33
Závěr.....	34
Seznam literatury	36
Seznam obrázků a tabulek.....	37
Seznam příloh	38
Příloha.....	39
Anotační záznam.....	42

Seznam použitých zkratk a symbolů

<i>Atd</i>	A tak dále
<i>dB</i>	Decibel
<i>FIS</i>	Management kanceláří a služeb (oddělení v ŠA)
<i>lx</i>	Lux
<i>OFBP</i>	Oddělení fyziologie a bezpečnosti práce
<i>PM</i>	Pracovní místo
<i>PP</i>	Pracovní prostředí
<i>SZÚ</i>	Státní zdravotní ústav
<i>ŠA</i>	Škoda Auto a.s.
<i>TEP</i>	Technicko-ekonomičtí pracovníci
<i>tj</i>	To je
<i>WFMH</i>	World Federation for Mental Healthy

Úvod

Tato bakalářská práce se zaměřuje na zkoumání pracovního prostředí jedince v podniku. Zaměstnanci jsou základním kamenem každé firmy, jsou od nich požadovány bezchybné výkony, plnění úkolů a vymýšlení nových řešení či nápadů. Proto je velmi důležité, aby tito lidé měli co nejlepší podmínky ke své práci, které nebudou škodit jejich fyzickému ani duševnímu zdraví a které umožní vykazovat co nejlepší výsledky jak jedince, tak celých týmů. Každá větší firma má své vlastní předpisy, které zpravidla vycházejí z vyhlášek daných stavebním zákonem, podle kterých by mělo být pracovní místo uzpůsobeno ke spokojenosti jak zaměstnanců, tak i zaměstnavatelů.

Duševní hygiena je bohužel často zanedbávána, nejčastěji u menších firem, které nemají potřebu nebo dostatek zdrojů k dodržování základních předpisů. Střední a velké firmy jsou na tom ve většině případů daleko lépe. Například Škoda Auto a.s. má své stanovené standardy, které by měly být dodržovány a k tomuto účelu také vzniklo ve firmě ŠA i samostatné interní oddělení, které se zabývá ergonomií a fyziologií práce.

Cílem bakalářské práce je analyzovat dodržování předpisů týkajících se podmínek pracovního místa v ŠA mezi technicko-ekonomickými pracovníky, (dále jako TEP). Toto označení zaměstnanců zahrnuje veškerá povolání, která jsou ve většině případů vykonávána v kancelářích, a náplň jejich práce je spíše duševní. Do této kategorie spadají například úředníci, konstruktéři, sekretářky a asistenti nebo různé úrovně vedoucích pozic. Zda jsou předpisy dodržovány, bude zjištěno na základě provedení výzkumu prostřednictvím online dotazníku, který bude rozeslán mezi výše uvedenou skupinu zaměstnanců.

Teoretická část práce se zabývá definováním pojmů týkajících se duševní hygieny, historickým vývojem dané problematiky a definováním faktorů ovlivňujících pracovní prostředí.

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na analýzu faktorů působících na pracovní prostředí. Dále na průzkum formou online dotazníku a na následné srovnání zjištěných dat se stanovenými předpisy.

Závěr práce se věnuje vyhodnocení výsledků získaných ze srovnání a návrhům na možné zlepšení efektivnosti práce zaměstnanců skrze jejich pracovní prostředí.

1. Pracovní prostředí

Práce a pracovní prostředí, (dále jen PP) patří k nejvíce ovlivňujícím faktorům, které působí na psychický vývoj jedince. PP je specifické místo, ve kterém je člověk vystaven spoustě vlivů, které by na něj a na jeho práci neměly mít negativní vliv a mělo by splňovat konkrétní kritéria. Samozřejmě se musí brát v potaz charakter a účel určitého PP, které se liší náplní práce a rozličnými potřebami na vybavení a prostor. Kritéria jsou stanovována podle náplně práce, dělníci mají například nařízení týkající se jiných činností jako je třeba zacházení s nebezpečnými látkami kdežto u administrativních pracovníků se řeší kupříkladu správné posazení u pracovního stolu.

Nedodržování nastavených pravidel může vést ke spoustě zdravotních potíží. Důsledky mohou začít bezvýznamnými zdravotními změnami, které si jedinec začne uvědomovat až postupem času, a mohou vyústit až v závažnější onemocnění, která mohou mít v krajních případech fatální následky. Nejčastější onemocnění způsobená vlivem pracovního prostředí jsou samozřejmě u dělnických pozic, kde je míra fyzického vyčerpání daleko větší. U administrativních pracovníků jsou to nejčastěji problémy se zády, záněty karpálních tunelů, migrény nebo také problémy se zrakem. Aby se těmto problémům co nejvíce předcházelo, jsou ve větších firmách zakládána oddělení, která se touto problematikou zabývají. Jejich pracovní náplň sahá od poskytování doporučení, jak má pracovní místo vypadat, až po samotné navrhování a realizaci konkrétních pracovních míst.

PP je z psychologického hlediska ovlivňováno spoustou faktorů, které můžeme rozdělit na sociologické a fyziologické. Mezi sociologické faktory se řadí vše, co se týká kontaktu zaměstnance s lidmi na pracovišti, ať už jde o komunikaci horizontální s kolegy, nebo komunikaci vertikální s podřízenými či s nadřízenými. Dalším faktorem může být také kvalita, velikost a složení kolektivu. Problémy způsobené těmito vlivy mohou mít za následek zvýšení stresu, což vede především u citlivějších a vnímavějších jedinců k propadání depresím, a ve vyhracených případech to mohou být i sklony k sebevraždám. Fyziologické faktory mají oproti faktorům sociologickým vliv spíše na fyzické zdraví člověka, mnohdy způsobují zanedbatelné problémy, které když se ale nezačnou řešit ihned, mohou mít vážné důsledky. Často tyto obtíže končí invalidním důchodem a člověk je tím vyřazen z pracovního, a ne zřídka i ze sociálního života, což opět může skončit u

sklonů k depresím. Mezi tyto faktory řadíme nejčastěji osvětlení pracovního místa, v tomto případě se hodnotí intenzita a barva světla. Dále se hodnotí plocha PP, akustické podmínky, teplota v místnosti, vlhkost nebo také cirkulace vzduchu.

1.1. Typy pracovních prostředí pro TEP

Typ pracoviště často určuje celkový charakter práce. Typem pracoviště je také určováno pracovní prostředí, které má vliv na celkovou spokojenost člověka v zaměstnání. Záleží také na tom, zda je práce vykonávána v malé provozovně nebo ve velkém podniku, dále také zdali zaměstnanec přichází do kontaktu s jinými lidmi, přírodou apod. Výkon práce mimo jiné ovlivňují i směnnosti, které mají veliký vliv na fyzické i duševní zdraví jedince.

PP je v dnešní době utvářeno v mnoha podobách. Pro TEP jsou vytvářeny různé typy kanceláří, a to od uzavřených přes otevřené až po jejich kombinace. Nejběžnější rozdělení pracovního prostředí pro TEP je dnes na klasické kanceláře a open space kanceláře.

Open space kanceláře jsou v dnešní době velkým trendem. Vyznačují se jednou velkou místností, kde je shromážděn větší počet zaměstnanců, kteří jsou od sebe odděleni pouze slabými nižšími stěnami na jednotlivé kóje, které se rozprostírají po celé ploše místnosti. Vybavení v kójích má běžně své pevné místo, může být také ale variabilní a mobilní pro upravení specifických potřeb. V prostorách open space kanceláře bývají také k dispozici malé oddělené prostory, které slouží pro pořádání schůzek, uskutečňování telekonferencí nebo jen pro chvíle kdy potřebují mít zaměstnanci klid. V některých firmách jsou zřízeny i místnosti pro chvíle oddechu nebo k podpoření kreativity. Další charakteristikou open space kanceláří je klimatizace. Ta patří mezi základní vybavení takovýchto prostor, protože větrání okny je u větších místností velice složité a často i neproveditelné. S okny souvisí další zásadní věc a tou je osvětlení místnosti. Vzhledem k rozlohám těchto kanceláří je přirozené světlo nedostačující, a proto musí být doprovázeno světlem umělým.

Klasické kancelářské prostory bývají různých velikostí. Jsou to běžné místnosti, které jsou uspořádány podle potřeb jednotlivců a celých pracovních týmů. Takovéto kanceláře bývají snadno větratelné i osvětlené.

Další možností je také kombinace obou těchto typů, kde je kladen důraz na využití všech pozitiv, které tyto dva typy kanceláří přinášejí.

V porovnání těchto dvou typů PP jsou klasické kanceláře mnohem oblíbenější. V open space kancelářích jsou zaměstnanci vystaveni nepřetržitému stresu vlivem neustále zvonících telefonů, stálým hlukem, který vydávají kolegové během výkonu své práce, pachy a jinými rušivými vlivy, které na jedince nemají pozitivní vliv. To má za následek častější výskyt pracovních neschopností z důvodu nemoci. Open space mají ale oproti standardním kancelářím i výhody, a to je zefektivnění komunikace mezi zaměstnanci, flexibilita při řešení úkolů, vyšší produktivita a pro vedení je to větší přehled a možnost kontroly nad zaměstnanci. Pojem, který se v posledních letech vyskytuje v PP stále častěji je home office. To je vykonávání klasických pracovních úkonů v prostředí vlastního domova. K tomuto dochází, pokud zaměstnanci z nějakého vážného důvodu nemůže svou práci uskutečňovat v kanceláři. V ohledu na PP, je určitě nejvíce vyhovující, protože jedinec je v prostředí, které si sám vytvořil a přizpůsobil svým potřebám.

1.2 Ideální standardy PP

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, nařízení, kterými by se měla firma ŠA zabývat, vycházejí ze zákona 361/2017 o fyziologii práce, který byl vypracován na základě zmocnění ze zákona č 309/2006. Níže uvedené podmínky jsou hraničními limity pro splnění podmínek správné fyziologie práce. Pro konkrétní pracoviště se mohou limity nepatrně lišit.

Mezi hlavní oblasti, kterých se nařízení týká, patří následující (Michalík, 2009).

Rozměrová řešení pracovního prostoru. Co se týče rozměrů minimální podlahové plochy, připadá na jednoho pracovníka 5 m², ale doporučená plocha je 8 m². Dalším řešeným aspektem je minimální světlá výška pracoviště, tj. od podlahy ke stropu při ploše do 100 m². Minimum při denním osvětlení je 2,7 m a bez denního osvětlení 3 m. Na jednoho pracovníka, který vykonává práci v sedu, připadá při denním osvětlení minimálně 12 m³ vzdušného prostoru, bez denního osvětlení to je 20 m³.

Vybavení pracovišť. Toto nařízení se týká především nábytku, který by měl být ideálně nastavitelný pro specifické potřeby pracovníků. Takovéto vlastnosti by měl

splňovat především pracovní stůl a kancelářská židle. Dalším základním vybavením PP je výpočetní a telekomunikační technika, následně další příslušenství jako jsou lampy, stojany, koše, obrázky atd. Zmíněna je zde i důležitá role rostlin v PP, které se podílí na absorpci škodlivin, zvlhčení ovzduší, utlumení hluku, pozitivnímu estetickému hodnocení prostoru a psychické pohodě a rovnováze. Doporučovány jsou kapradiny, fikusy, břečťany nebo datlovníky.

Použité barvy. Faktorem, který nelze opomenout, jsou použité barvy v PP. Barevné provedení kanceláře spoluutváří celkový dojem z pracovního prostoru. Člověk je schopen prostřednictvím svého zraku rozlišovat přibližně 150 barevných odstínů. Základními barvami, ze kterých se pak utváří další, jsou červená, modrá a zelená. Z praktického hlediska se rozlišují barvy na tzv. teplé barvy, do kterých spadá červená, oranžová a žlutá. Tyto odstíny mají aktivizující a povzbuzující vliv a jsou ideální v méně prosvětlených prostorách. Dále tu jsou barvy studené, za které se považují odstíny modré a zelené. Tyto barvy jsou zklidňující a ochlazující a také opticky zvětšují prostor. Právě odstíny modré jsou ideální pro administrativní pracoviště.

Osvětlení. Vzhledem k faktu, že člověk získává přibližně 80 % až 90 % informací pomocí zraku, je osvětlení na PP velice podstatnou záležitostí. Proto je třeba mít na svém pracovním místě odpovídající světelné podmínky. Osvětlení se dělí na dva typy, a to na denní osvětlení a umělé osvětlení. Denním osvětlením se myslí sluneční svit. Předností tohoto typu je jeho nízká finanční náročnost a zároveň je také příjemnější pro lidské oko. Naopak umělé osvětlení, které je vytvářeno pomocí žárovek a zářivek se vyzdvihuje díky rovnoměrnosti svícení a stále intenzitě a barvě. Ideálním a nejčastějším řešením je propojení těchto dvou typů.

Požadavky na ideální osvětlení pracovního místa zahrnují:

správný směr záření – tzn. eliminování vzniku stínů na místě zrakového vjemu

rovnoměrnost osvětlení – důraz je kladen na místa výkonu pracovních činností

stálost osvětlení – musí se vyloučit kolísání intenzity zdroje osvětlení

redukce oslnění – úhel mezi rovinou očí pracovníka a světelného zdroje musí být větší než 30°

barva světla – barva umělého světla musí být co nejvíce podobné světlu přirozenému

Hlavním ukazatelem osvětlení je jeho intenzita, ta se měří v jednotkách lux (lx).

Pro kancelářské činnosti je ideální intenzita osvětlení 500 lx.

Hluk. Hluk je nepříjemný a škodlivý zvuk, který může být škodlivý pro zdraví jedince. V dnešní době, je ve společnosti bohužel všeobecným trendem zvyšující se hlučnost. „Samotný zvuk je mechanické vlnění, jehož kmitočty leží v rozsahu slyšitelnosti lidského ucha tj. 16 Hz až 20 kHz.“ (L. Chundela 2007). Další charakteristikou zvuku je samotná hlasitost, která se měří v decibelech (dB). Pro lepší představu síly decibelů je v tabulce č. 1 znázorněna stupnice člověkem vnímaných zvuků, kterou sestavil M. Gilwann v roce 1990.

Tab. č. 1: Stupnice člověkem vnímaných zvuků

50 dB	tichý hovor, slabě hrající rozhlas (1m)
60 dB	výklad učitele nezvýšeným hlasem (5m)
65 dB	normální rozhovor (1m), kašlání (1m)
70 dB	psací stroj (1m), hra na klavír v obytné místnosti
75 dB	velmi hlasitý výklad učitele (1m)
80 dB	silný dopravní hluk (7m) sborové čtení
85 dB	dopravní hluk městských křižovatek, školní jídelny
90 dB	provoz na dálnici (7m), pneumatické kladivo (3m)
100 dB	traktor (10m), přelet tryskového letadla
110 dB	tkalcovské dílny, velký orchestr fortissimo
120 dB	diskotéky populární hudby při maximálním zesílení
130 dB	tryskový motor

Zdroj: Vlastní zpracování

Lidský sluch může být poškozen při dlouhodobějším působení hluku, a to v rozmezí 85 dB až 110 dB. U kancelářských prací by hlasitost neměla přesahovat 65 dB.

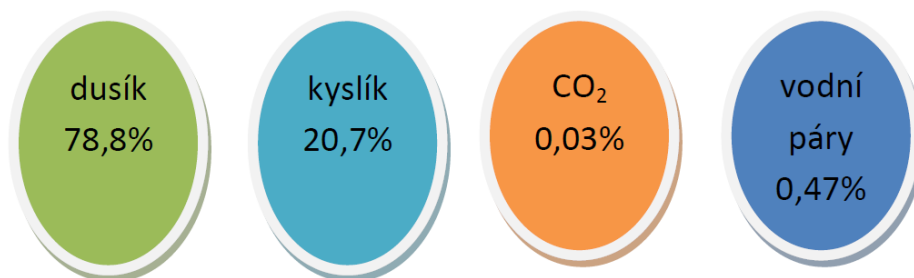
Hluk na pracovišti lze snížit následujícími kroky. Odstraněním či zeslabením zdroje hluku nebo jeho vhodným umístěním. Mohou se také využít materiály se zvukoizolačními vlastnostmi nebo osobní ochranné prostředky jako jsou například sluchátka.

Často řešenou záležitostí na pracovištích je hudba. Ta může působit pozitivně převážně tím, že dopřává zaměstnancům povzbuzení nebo i uklidnění a také se může využít k clonění jiných nežádoucích zvuků. Jeho působení je ale i negativní, a to ve spojení s jiným hlukem, který hudba ještě znásobí. Hudba se tedy rozhodně nedoporučuje při duševně namáhavém povolání a ve velmi hlasitém a

nerytmickém stylu. Celkově se dá shrnout, že pouštění hudby na pracovišti je dáno především charakterem jedince.

Mikroklimatické podmínky. Toto označení zahrnuje zejména čistotu ovzduší a teplotu a vlhkost vzduchu.

Vzduch, je tvořen zejména následujícími složkami, viz obr. č. 2



Zdroj: Studijní opora pro studium učitelství praktického vyučování a odborného výcviku v oboru psychohygiéna

Obr. č. 1: Základní složky vzduchu

V kancelářských prostorech je koncentrace CO₂ zpravidla vyšší. Dostane-li se nad úroveň 2,5 %, nastávají u člověka zdravotní problémy, pokud poměr CO₂ v místnosti přesáhne hranici 14 %, dochází již k ohrožení života. Nejčastější znečišťující složkou na pracovním místě v ovzduší je prach. Jeho vdechování může vést k podráždění sliznice, kůže apod. Nejúčinnější prevencí je časté větrání a využívání prostředků, které nečistoty zachycují.

Teplota na administrativních pracovištích by se měla pohybovat v rozmezí 20-23° v období zimním a v rozmezí 23-26° v období letním.

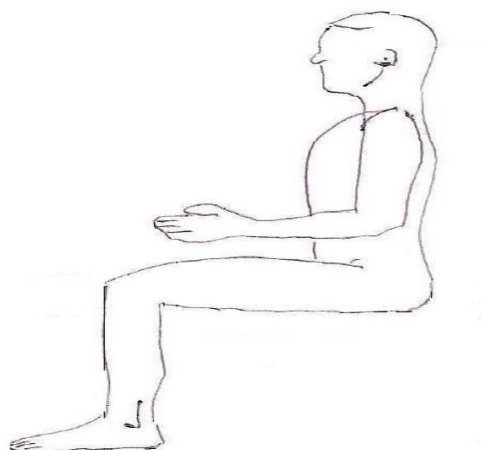
Vlhkost vzduchu, respektive relativní vlhkost se udává v %. Je to poměr mezi okamžitým množstvím vodních par ve vzduchu a množstvím par, které by měl vzduch o stejném tlaku a teplotě při plném nasycení mít. Ideální hodnoty vlhkosti se musí pohybovat v rozmezí 40 % až 60 %. Mezními hodnotami, při kterých dochází k poškození organismu, jsou vlhkost 20 %, během které dochází k vysychání sliznice a vlhkost 80 % kdy dochází k zahřívání a pocení.

1.3 Zaměstnanec a práce s PC

Člověk je základním článkem pracovního systému. Jeho pracovní činnost se vztahuje k určitému prostoru v rámci jeho pracoviště, které je konkrétnímu jedinci k dispozici. U TEP je středobodem všeho vybavení jeho počítač. Základem

pracovního místa u této skupiny zaměstnanců je tedy židle, pracovní stůl a právě počítač.

Pracovní polohu, kterou zaměstnanec při vykonávání svých úkolů zaujímá, ovlivňuje především jeho posazení. Při výběru správné židle se musí brát ohled na rozličnou výšku a váhu zaměstnanců, měla by tedy být vybavena nastavitelnými součástmi. Sedák židle musí být polohovatelný tak, aby zaměstnanci umožňoval opření chodidel celou plochou o podlahu nebo podložku, poloha jeho stehna musí být rovnoběžně s podlahou a nohy v kolenou by měly zaujímat neostrý úhel. Opěrka zad u kancelářských židlí v různé míře respektuje fyziologický tvar páteře a měla by být maximálně ve výšce spodního úhlu lopatek. K individuálnímu příslušenství těchto židlí patří např. opěrka hlavy nebo opěry předloktí. U ideálního sedu je třeba zachovat vzpřímené držení těla, což spočívá v respektování přirozeného zakřivení páteře, viz Obr. č. 2.



Zdroj: studijní opora pro studium učitelství praktického vyučování a odborného výcviku v oboru psychohygienu

Obr. č. 2: Ideální sed a zakřivení páteře

Dlouhodobé sezení vyvolává mnoho negativních dopadů především na pohybový aparát. Mezi nejčastější zdravotní obtíže patří funkční poruchy páteře, osteoporóza aj. Dále problémy s kardiovaskulárním systémem, kdy se vyskytují problémy se srdcem, obtíže s trávicí soustavou a také má vliv na psychickou stránku člověka. Proto se začíná v odvětví fyziologii práce prosazovat tzv. dynamické sezení. To obnáší pravidelnou obměnu sedavých poloh. K tomu dopomáhají právě nastavitelné židle a alternativní sedačky jako jsou klekačky,

balanční míče aj. Nevýhodou takového vybavení je jejich vysoká pořizovací cena.

Ke správnému sedadlu musí být odpovídající pracovní stůl. Minimální rozměry pracovní plochy by měly být 1200 cm x 750 cm, jeho povrch má být matný a spíše ve světlejších odstínech. Absolutně nevhodné jsou skleněné plochy, které se využívaly především v letech minulých, takovéto desky navozují pocit chladu a hrozí díky nim oslňování zaměstnance. Výška pracovní desky musí poskytovat fyziologicky vhodnou polohu horních končetin. To znamená, aby byl loket v pravém úhlu, když je ruka dlaní vzhůru položena na pracovní desku. U pracovního stolu se nesmí opomenout prostor pro dolní končetiny, který by měl mít minimální výšku 60 cm, šířku 50 cm a hloubku také 50 cm.

Pro práci s PC je velice důležité umístění monitoru, klávesnice a myši. Základní doporučení pro situování monitoru je, aby byla vzdálenost očí od obrazovky dvakrát až třikrát delší, než je délka úhlopříčky obrazovky. Pohled na obrazovku by měl být kolmý a mělo by se co nejvíce eliminovat riziko odrazů světelných zdrojů. Co se týče zdravotních obtíží způsobených prací s počítačem, se jedná nejčastěji o problémy se zrakem. Tyto obtíže se rozdělují na tři typy. Okulární, které se projevují pálením a svěděním. Dále vizuální, kdy dochází ke špatnému sensorickému vnímání a obecné, do nichž spadá pocit únavy očí, bolesti hlavy aj.

Nedílnou součástí PC je klávesnice. U ní se řeší její tvar a umístění. Klávesnice by měla mít zaoblenou a mírně zkosenou hranu, která je neblíže k pracujícímu. Vzdálenost hrany pracovní desky od nejbližších kláves by měla být minimálně 10 cm. Pokud to není možné, je doporučována podložka pod zápěstí. Klávesnice by měla být stranově naklopitelná pro lepší postavení ruky při práci. Ke klávesnici patří neodmyslitelně i myš. Ta je v dnešní době již přizpůsobena anatomickým charakteristikám lidské ruky. Rozdíl je i v myších pro praváky a leváky. Co se týká umístění její pozice, měla by být co nejbliže ke klávesnici. Časté používání klávesnice a myši vede k přetížení horních končetin, což může mít za následek záněty šlach, tenisový loket, syndrom karpálního tunelu aj. Tyto obtíže jsou způsobeny velkým počtem pohybů prstů stejnými svalovými skupinami bez odpočinkových mikro pauz a třeba i polohou předloktí a celé ruky při výkonu práce. Co se týče prevence při práci s počítačem, je podle nařízení vlády č. 361/2007 sb. nařízena přestávka po každých dvou odpracovaných hodinách.

2 Duševní hygiena

Duševní hygiena nepřivede člověka ke štěstí, ale může ukázat chyby, které štěstí a spokojenost ničí, podkopávají, a varovat před nimi. Může také poskytnout základní rady, jejichž respektování se v životě vyplácí. Avšak tam věda o životě končí a začíná umění života (Míček, 1986).

Duševní hygiena neboli psychohygiena. Různé zdroje uvádí různé definice těchto dvou pojmů. Je všeobecně známo, že duševní hygiena je nauka o tom, jak upevňovat a chránit duševní zdraví jedince, podle Míčka je to systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení a znovuzískání duševní rovnováhy, nebo také jako souhrn návodů k řízení a ovlivňování sebe sama a vlastního prostředí (Míček, 1986). Tato definice vlastně popisuje, jakým způsobem se má jedinec chovat, aby jeho konání nemělo negativní vliv na jeho psychické zdraví, a poučuje také o tom, jak zvyšovat jeho odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům, kterým je každý den vystaven. Dále poskytují návody, jak cíleně upravovat životní styl, tak, aby se co nejvíce uplatnily vlivy, které posilují právě duševní kondici a duševní rovnováhu. Člověk by se díky této nauce měl především naučit, jak zacházet se sebou samým a aby v co největší míře předešel psychickým, a i fyzickým obtížím, případně jak si s nimi poradit, pokud už nějaké nastaly.

Předmětem zájmu tohoto vědního oboru jsou lehčí poruchy duševní rovnováhy a také problémy s adaptací jedince. Zaměřuje se především na psychoprevenci, což je ochrana disponovaných jedinců před různými onemocněními. Dále pak na prevenci, což zahrnuje odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly negativně působit i u zdravého jedince a v neposlední řadě na upevňování duševního zdraví úpravou životních podmínek člověka.

Důvodů, se touto problematikou začali vědci a psychologové zajímat, je spousta. Jeden z nejdůležitějších je právě prevence somatických a psychických onemocnění, tyto problémy vznikají poruchami duševní rovnováhy jedince, které mohou vyústit až v závažnější neurotická onemocnění. Význam má pak také samozřejmě v sociálních vztazích, protože projevy duševní nerovnováhy jsou především podrážděnost, konfliktnost a přecitlivělost právě v mezilidských vztazích. Další důležitou oblastí, které se problémy s duševní rovnováhou dotýkají,

je pracovní výkonnost jedince, kdy kvalita provedené práce úzce souvisí právě s duševním rozpoložením zaměstnance. Především se jedná o pracovní pozice, kde je hlavní činností jednání s druhými lidmi. Vyrovnaný člověk se dokáže lépe koncentrovat na práci a podává lepší výsledky.

Základních kritérií duševního zdraví podle M. Jahodové je šest (Míček, 1986).

- a) **Postoj vůči sobě samému**, popisuje, že by si člověk měl uvědomovat svou minulost, přítomnost i budoucnost, měl by si tedy klást otázky: Co jsem? Co dělám? Co budu dělat? Čeho jsem schopen? Čím objektivněji a realističtěji někdo vidí sám sebe, tím pevnější jeho oduševní zdraví je.
- b) **Růst, vývoj a sebe uskutečňování** říká, že by měl člověk směřovat k uskutečňování svých možností.
- c) **Integrace** je jednotnost, celistvost osobnosti, rovnováha psychických sil v individu (rovnováha mezi vědomou a nevědomou úrovní).
- d) **Autonomie, nezávislost a sebeurčení**, to je schopnost řídit své jednání pomocí vnitřních měřítek, řídit sebe sama a kontrolovat své činy, což umožňuje vznik a růst vlastní jistoty a sebedůvěry.
- e) **Adekvátní percepce reality** znamená reálně a objektivně vnímat své okolí. Zahrnuje také empatii a sociální citlivost.
- f) **Zvládnutí svého prostředí**, do čehož spadá přizpůsobení se svému prostředí a zároveň přizpůsobovat prostředí sobě samému.

2.1 Duševní hygiena-Historický vývoj

Duševní hygiena je oproti samotné psychologii, která se vyvíjela současně s filosofií již v antickém Řecku relativně mladým oborem. Své jméno duševní hygiena dostala až na počátku 20. století. Za autora tohoto pojmu je považován Adolf Meyer (1866-1950), který spolu s reformátorem psychiatrické péče Cliffordem W. Beersem (1876-1943) přispěl k rozvoji duševní hygieny. Jako jedno ze základních děl této problematiky je kniha *"Duše, která se našla"* vydaná v roce 1908 právě Američanem C. W. Beersem. Dalším zásadním krokem ve vývoji tohoto vědního oboru bylo založení Světové federace duševního zdraví (*World Federation for Mental Health-WFMH*), kterou vedl jako její první prezident John Rawlings Rees, což byl civilní a vojenský psychiatr. Hlavním záměrem WFMH bylo soustředění zájmu světové odborné i široké veřejnosti na otázky duševního zdraví

a podporu úsilí o dosažení a udržení co nejvyšší možné úrovně duševního zdraví. V roce 1992 uskutečnila tato organizace poprvé Světový den duševního zdraví (The World Mental Health Day), který se od tohoto roku koná každý den a to 10. října. V bývalém Sovětském svazu byla v období mezi 30. až 50. lety 20. století rozvíjena koncepce duševní hygieny, která vycházela především z principů fungování vyšší nervové činnosti. Problémem v tomto pojetí duševní hygieny bylo opomíjení psychologických vlivů. Tento přístup byl pozměněn až po roce 1956, kdy začalo docházet k celospolečenské rehabilitaci psychologie. A to tím, že byl zahrnut také vliv sociálních rolí v životě jedinců. Dalšími postavami zabývajícími se touto problematikou byli například Hans Seyle, Felix Irmiš, Libor Míček a mnoho dalších. Každý z těchto autorů se zabýval jinou oblastí duševní hygieny.

2.2 Stres

Stres je funkční stav živého organismu, kdy je vystaven mimořádně náročným podmínkám neboli stresorům a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování správného fungování organismu a zabránit jeho poškození nebo smrti (Hartl, 2004). Pojem odvozený z latinského slova „stringere“, což znamená utahovat/stlačovat.

Stres je jeden z nejsilnějších faktorů, který působí na psychiku jedince, je to stav organismu, při kterém je nucen mobilizovat obranné a adaptační mechanismy v situaci, která na něj klade zvýšené nároky.

Stres probíhá ve třech fázích.

První je **Poplachová fáze** to je stav, kdy v organismu dochází k aktivizaci obranných mechanismů. Tato reakce je první odpovědí organismu na působení stresorů. Tvoří se biochemickými změnami, jež jsou spojeny s vylučováním adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve. Příznaky jsou zrychlení tepu nebo zrychlení dechové frekvence.

Druhá fáze je **Stadium rezistence** (adaptace), k tomu dochází, pokud je jedinec danému stresoru vystaven trvaleji, v této fázi se snaží organismus adaptovat a obnovovat jeho normální funkce. Rezistence je ovlivňována zvýšenou činností předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek. Důsledkem této činnosti je produkce hormonů, které pomáhají zvládat stres, a jedinec se díky tomu dokáže přizpůsobit ztíženým podmínkám.

Třetí fází je **Stadium vyčerpání**, v tomto stavu již organismus není schopen rezistence. Příznaky, které se projevují během poplachové reakce, jsou zpět a jestliže stresory stále působí, dochází k různým onemocněním a depresím. Subjekt vlivem těchto faktorů postupně vyčerpává svoje rezervy, opotřebovává se a v krajních případech dochází i k jeho zániku. Naštěstí pouze minimum stresorů má takovéto fatální následky.

Stres je způsoben působením stresorů. To jsou faktory, které vedou ke vzniku stresové situace. Jsou to podmínky, okolnosti nebo podněty, které doléhají na člověka a vyvolávají v jeho organismu zátěž doprovázenou pocitem ohrožení. Klasifikace stresorů se u různých autorů liší, H. Selye dělí stresory na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální stresory patří působení alkoholu a jiných návykových látek, znečištění vzduchu, meteorologické vlivy nebo podmínky pracovního prostředí. Naopak pod emocionální stresory spadá zármutek, nepřátelství, obavy, nenávisť a jiné (Selye, 1966). F. Irmiš rozděluje stresory na vnější, do kterých spadají fyzikální a emocionální vlivy působící na jedince a na vnitřní, do kterých zahrnuje nemoci a změny organismu (Irmiš, 1996).

2.2.1 Zvládání stresu

Zvládání stresu je obrana proti stresorům. Stres se rozlišuje na akutní a chronický. Na každý z těchto stresů existují postupy, jak je zvládnout. Akutnímu stresu může být zamezeno ovlivňováním oblasti tělesných projevů a oblasti psychiky. Mezi fyzické činnosti, kterými lze zvládnout akutní stres patří zpomalení tempa, zvolnění kroků, gest a pohybů. Dále jedinci pomůže vzpřímení postoje, protože tělesný postoj má vliv na jednání člověka. Dalším doporučením je nechat poklesnout ramena a uvolnit ruce. Člověk by si měl uvědomit celé své tělo i s jeho napětím a uvolnit ho. Jako velmi účinné se uvádí správné dýchání, tj. pomalé, hluboké, brániční dýchání, „Takovéto dýchání je účinný protistresový lék. V jeho důsledku se zklidní srdeční rytmus, poklesne krevní tlak, relaxují svaly, zlepšuje se trávení, dochází ke zmírnění úzkostných stavů, depresí, ke zlepšení spánku a spánkových cyklů.“ (Krucoffová, 2001). Akutní stres může být zvládnut také ovlivňováním vlastní psychiky. Mezi takovéto činnosti patří odvrácení pozornosti od stresových okolností, soustředění se na jiné podněty, například na průběh svého dechu nebo na způsob sezení. Dále pak opakování si autosugestivních hesel jako je, „Jsem

klidný“ nebo „Všechno je v pořádku“ spolu s představou klidné situace. Jedinec také může pozměnit systém svých hodnot, tj. uvědomění si stresoru, zdali stojí za vyvolané obtíže. Stres totiž nevyvolávají události, ale význam, který jim člověk přisuzuje a také jak je interpretuje.

Chronického stresu je značně obtížnější se zbavit, protože vznikl dlouhodobým působením daných stresorů. Takového stresu se může jedinec zbavit třemi kroky. Prvním je **Péče o obsah mysli**. To znamená snažit se o pozitivní myšlení, čím trvaleji totiž člověk prožívá pozitivní stavy, tím je odolnější proti stresorům. Jedinec by se měl také zbavit negativních emocí, jako jsou strach, hněv, vztek nebo zloba. Dále by si měl klást dosažitelné cíle a nelpět na hodnotách, kterých není schopen dosáhnout. Mezi další doporučení patří smích, smysl pro humor a kladný vztah k ostatním lidem. Druhým krokem je **Úprava životosprávy**. Právě životospráva je velice rizikový vliv, který působí na naši duševní rovnováhu a psychosomatické zdraví. Naopak může být faktorem, který pomáhá při eliminaci stresu a zmírňování jeho negativních následků. Na základě výzkumu, který byl proveden v USA na vzorku 7 tis. dospělých respondentů bylo zjištěno 7 zvyků, které vysoce korelují se somatickým zdravím:

1. Pravidelná fyzická aktivita: cvičení, sport, pohyb, manuální práce
2. Nepřejídání se, udržování přiměřené váhy
3. Pravidelná snídane
4. Abstinence kouření
5. Vyvarování se alkoholu a jiných návykových látek
6. Dostatečný spánek a odpočinek-spánek 7-8 hodin denně
7. Pravidelný denní režim a denní rytmus.

Mezi sportovní aktivity s nejlepší vlivem na lidský organismus je například běh, plavání, lyžování nebo stolní tenis (Bartko, 1976).

A třetím krokem, který vede ke zvládnutí chronického stresu je **Relaxace**. Vhodné je osvojení si některých auto relaxačních technik k uvolnění svalů a psychického napětí. Jako je například relaxace s hudbou, progresivní relaxace E. Jacksona nebo autogenní trénink J.H.Schultze.

3. Fyziologie práce v ŠA

Ve firmě Škoda Auto s přibývajícími TEP zaměstnanci vzniklo oddělení, které má za úkol definovat předpisy, týkající se ideálních podmínek v PP a také dohlížet na to, zda jsou tyto předpisy dodržovány. Tento útvar se nazývá *Oddělení fyziologie a bezpečnosti práce*, dále jako OFBP. Jedná se o tým deseti lidí, který je složen ze specialistů ergonomie, odborných pracovníků ergoterapie (ergoterapie se zaměřuje na podporu zdraví a celkové pohody jedince prostřednictvím zaměstnávání, Křivošíková;2011), referentů ergonomie a atestů profesí, zdravotní sestry fyziologie práce, specialisty atestů profesí a ergonomie svařoven, odborného pracovníka fyziologie práce a jejich koordinátora ergonomie a fyziologie práce. Jeho označení v organizaci Škoda Auto je SG/3 a je pododdělením skupiny SG- *Zdravotní služby a ergonomie*. To spadá pod úsek S - *Řízení lidských zdrojů*, které má v ŠA nemalý význam. Cílem úseku S je získávání, rozvíjení a udržení motivovaných zaměstnanců. Oficiálními funkcemi oddělení OFBP je posuzování používané technologie a technologických postupů při práci a jejich vlivu na zaměstnance, účast na předvýrobních etapách vzniku výrobku ve vývoji, poradenství při plánování technologie z hlediska ergonomicky nejvýhodnějšího upřesnění pracoviště a měření pracovních podmínek v oblasti ergonomie a fyziologie práce (intranet ŠA; Organizace). Působení tohoto útvaru se vztahuje na všechny prostory ŠA jak v Mladé Boleslavi, tak i v Kvasinách nebo ve Vrchlabí. Nařízení, která jsou oddělením OFBP definována se odvíjejí od zákonem stanovených předpisů, které jsou nastaveny tak, aby zaměstnancům poskytly co nejlepší pracovní podmínky a zároveň, aby se předešlo případným zdravotním problémům. Základní aspekty, které ovlivňují podobu PP, mohou při správném seskupení a složení vytvořit optimální místo pro výkon práce. S ohledem na cílovou skupinu zaměstnanců, tj. TEP, je pozornost zaměřena převážně na administrativní pracoviště. Zde je podstatná práce s počítačem a řešení problematiky takového PP nemůže proto chybět.

Definice pojmu ergonomie říká, že je to interdisciplinární systémový vědní obor, který celkově řeší činnost člověka, jeho vazby s technikou a jeho pracovním prostředím a jehož cílem je optimalizace psychofyzické zátěže a dále také zajištění rozvoje osobnosti pracovníka (Chundela, 2013).

OFBP spolupracuje s oddělením *FIS- Management kanceláří a služeb*, které organizuje zajištění služeb v oblasti péče o administrativní budovy, dodávky spotřebního a propagačního materiálu, plánování designu a vybavení kancelářských ploch nábytkem a kancelářskou technikou, zajišťuje také stěhování zaměstnanců mezi kancelářemi. Toto oddělení náleží pod oddělení *FI - Informační technologie*. Skupina FIS spolu s oddělením OFBP navrhuje a sestavuje kanceláře na míru pracovníkům a jejich náplni práce tak, aby PP splňovalo veškeré náležitosti, které má mít.

Dále OFBP spolupracuje také s lékaři, kteří působí na poliklinice v areálu ŠA pod oddělením *SG/1 – Pracovně lékařské služby*. Ti oddělení OFBP poskytují cenné rady ohledně fyziologie člověka.

Další náplní práce útvaru OFBP je získávání zpětných vazeb přímo od zaměstnanců, aby zjistil, jak jsou daná nařízení vyhovující. Tyto zpětné vazby se získávají prostřednictvím dotazníkových šetření. Ta jsou zaměřena na různé oblasti pracovních činností, od fyzické náročnosti práce dělnických pracovníků až například po ideální výšku pracovního stolu technicko ekonomických pracovníků. Zaměřují se také na duševní zdraví zaměstnanců, v blízké době se chce oddělení například zaměřit na stres na pracovišti, na faktory, které ho způsobují a na jeho zvládnutí. Podle konkrétních výsledků těchto řešení dochází k případným úpravám vnitřních předpisů. OFBP také provádí pravidelné kontroly, které probíhají přímo na konkrétních pracovištích.

V rámci ergonomie a duševní hygieny funguje v rámci ŠA tým, který spadá pod oddělení FIS. Ten přímo na vyžádání upraví pracovní místo žadatele tak, aby přesně splňovalo veškerá pravidla a bylo co nejefektivnější pro výkon práce. Například nastaví židli a stůl tak, aby docházelo k co nejmenšímu negativnímu vlivu na fyzické zdraví na zaměstnance, dále upraví monitory, klávesnici a dokonce porovná i věci v šuplících a na stole včetně psacích potřeb či kalendáře tak, aby byl pracovní prostor co nejlépe využit.

4. Šetření mezi zaměstnanci

Čtvrtá kapitola bakalářské práce se zaměřuje na vlastní výzkum pracovního prostředí TEP pomocí mnou sestaveného dotazníku. Popisuje přípravu a zpracování vlastního dotazování mezi TEP ve firmě Škoda Auto a.s..

4.1 Metodika výzkumu

V přípravné fázi výzkumu byl nejprve definován zkoumaný vzorek a způsob dotazování.

Základním souborem respondentů jsou zaměstnanci, kteří vykonávají své pracovní činnosti v prostorách ŠA a spadají do skupiny technicko ekonomických pracovníků. Jako nástroj výzkumného šetření bylo použito online dotazování prostřednictvím internetového portálu www.surveymonkey.com. Odkaz na daný dotazník jsem rozesílala prostřednictvím firemního e-mailu ŠA na oddělení EKS, ve kterém pracuji a přes sociální síť Facebook známým, o kterých vím, že v kategorii TEP pracují.

První, co je důležité při provádění výzkumu je stanovit si, co je předmětem dotazníkového šetření a jaká je cílová skupina respondentů. Tazatel si musí umět odpovědět na otázky typu, „ Proč, to potřebuji vědět?“ a, „ K čemu odpovědi budou sloužit?“ Podle toho se dále vytváří otázky pro dotazované. Po provedení samotného šetření je třeba získaná data zpracovat do podoby, která bude mít pro tazatele potřebné a vypovídající hodnoty. Technik pro zpracování dat je celá řada. Vždy je ale důležité získané informace protřídit a najít ty důležité. Dalším krokem je vztáhnoutí výsledků šetření na obecné poznatky, vyvození závěru šetření a zhodnocení podobností či odlišností s očekáváním.

4.2 Výzkumné šetření

Dotazník pro výzkum v mé bakalářské práci tvořilo 15 otázek, které byly uzavřené a polo uzavřené.

První otázka byla uzavřená a rozdělovala respondenty podle pohlaví na muže a ženy. Toto rozdělení je zařazeno z důvodu rozdílů požadavků a potřeb mezi pohlavími.

Druhá otázka, která je také uzavřená, rozčleňuje zaměstnance podle charakteru pracovního místa na kancelář, open space nebo jiné, které zahrnují jiné formy kancelářských prostor, jako jsou například buňky, které jsou umístovány doprostřed výrobních hal atd.

Další část dotazníku byla zaměřena na úroveň vybavení jejich pracovního místa. Třetí polo uzavřená otázka se ptala, zdali mají pracovníci k dispozici místo pro odpočinek. Na výběr měli odpověď Ano a Ne, pokud zvolil možnost Ne, byl respondent dotazován, zdali by takovéto místo na svém pracovišti uvítal. Čtvrtá polo uzavřená otázka zjišťovala informaci o vybavenosti pracovního místa zaměstnance. A to, jestli je dané místo vybaveno vším, co pracovník potřebuje, tj. pracovní stůl, ergonomická židle, PC sestava, koš aj. Dotazovaný vybíral mezi odpověďmi Ano a Ne. V případě, že zvolil možnost ne, uváděl, co na daném pracovišti postrádá.

Následující otázky dotazníku byly ohledně subjektivního vnímání respondentů jejich pracovního místa. Pátá uzavřená otázka zjišťovala, zdali se zaměstnanci ve svém PP cítí příjemně. Na výběr měli z odpovědí Ano, Spíše ano, Spíše ne a Ne. Šestá opět uzavřená otázka se ptala na to, je-li jejich PP dostatečně osvětleno. Možné odpovědi byly Ano, Spíše ano, Spíše ne a Ne. Stejnou možnost odpovědí měli respondenti i u sedmé, rovněž uzavřené otázky, která zkoumala, jestli je jejich pracoviště snadno větratelné.

Dotazník se dále zaměřoval na vlastnosti PP a na vlastnosti jeho vybavení. Osmá uzavřená otázka se ptala na přítomnost nástrojů, které regulují teplotu vzduchu v kanceláři. To je, zdali je pracoviště zaměstnance vybaveno klimatizací a ventilátory. Nabízené odpovědi byly Ano, (kancelář je vybaveno oběma nástroji), Pouze klimatizace, Pouze ventilátory, a Ne (kancelář nemá ani jeden z nástrojů). Devátá polo uzavřená otázka souvisela s otázkou osmou, kde se zjišťovala, zdali by pracovníci uvítali změnu současného stavem vybavenosti (pořízení klimatizace, ventilátorů). K výběru byly odpovědi Ne a Ano. Pokud byla vybrána odpověď Ano, byli respondenti vyzváni k uvedení změny, kterou požadují. Desátá uzavřená otázka zjišťovala funkce kancelářské židle dotazovaného. A to, jestli je nastavitelná výškově a zdali je nastavitelný sklon opěradla. Pracovník vybíral z odpovědí Ano, Pouze výškově nastavitelná a Ne. Jedenáctá polo uzavřená

otázka se dotazovala na přítomnost doplňujícího příslušenství u respondentovy kancelářské židle. Doplňující příslušenství zahrnuje například opěrku hlavy nebo opěry předloktí. K výběru byly odpovědi Ne a Ano, pokud bylo zvoleno Ano, připisoval dotazovaný, o jaké konkrétní příslušenství se jedná.

Další část dotazování zjišťovala informace ohledně PC sestavy, která je zaměstnanci k dispozici. Dvanáctá, uzavřená otázka se ptala na to, je-li počítačová myš dotazovaného vybavena opěrkou pod ruku. K výběru byly pouze možnosti Ano a Ne. Třináctá otázka, která byla uzavřená, se ptala, jestli má monitor respondenta polohovací funkce (výška, sklon), nabízené odpovědi byly Ano, Pouze nastavitelná výška monitoru, Pouze nastavitelný sklon monitoru, Ne.

Čtrnáctá otázka byla polo uzavřená a ptala se, jestli má respondent nějaké připomínky ke svému pracovnímu místu. Vybíral z Ne a Ano, pokud zvolí Ano, uváděl své připomínky. Poslední patnáctá otázka chtěla po dotazovaném zaškrtnout z nabídky případné zdravotní potíže, které pociťuje a které jsou způsobeny výkonem jejich práce. Také měl možnost doplnit jiné, které v nabídce nebyly.

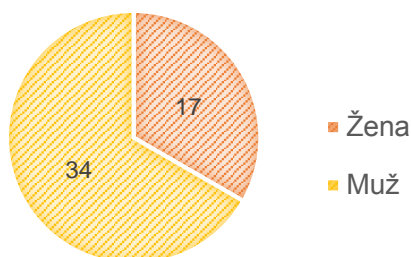
5. Výsledky šetření

Dotazník byl zaslán 97 respondentům a celkově na něj odpovědělo 54 respondentů. Z celkového počtu odpovědí byly vyřazeny 3, u kterých byl zvolen charakter pracoviště *Jiný*. Ty byly vyloučeny, protože pracoviště není charakterizováno a odpovědi by mohly ovlivňovat výsledky šetření, které by tak ztrácelo svou vypovídající hodnotu. Počet odpovědí je po vyřazení 51. Stejně tak jsem na závěr neselektovala odpovědi mužů a žen, protože na to je vzorek příliš malý a šetření by opět ztrácelo svou vypovídající hodnotu.

5.1. Struktury jednotlivých odpovědí

1. Otázka: Vaše pohlaví?

Výsledek šetření u této odpovědi je pouze informativní, nemá vliv na průběh dalšího dotazování. Dle očekávání odpovědělo více mužů než žen.

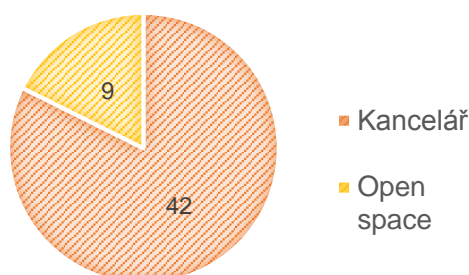


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 3 Graf otázky č 1

2. Otázka: Charakter Vašeho pracovního místa? (dále jen PM)

V odpovědích vysoce převažuje výskyt klasické kanceláře nad open space. Mé očekávání bylo tudíž potvrzeno.

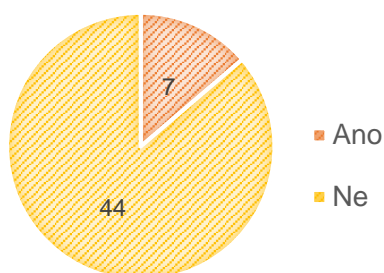


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 4 Graf otázky č. 2

3. Otázka: Je Vaše pracovní místo vybaveno místem pro odpočinek?

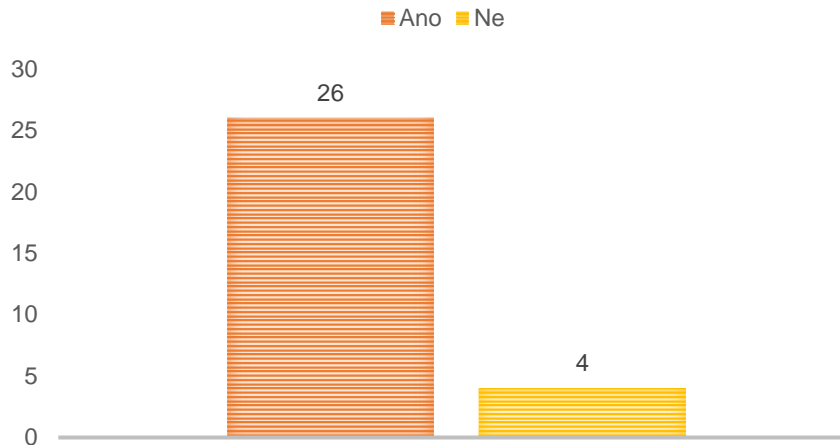
Šetření ukazuje na to, že PM ve většině případů místem pro odpočinek vybavena nejsou. Mé očekávání se opět potvrdilo.



Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 5 Graf otázky č. 3

K této otázce náležela ještě podotázka otevřená a to: Pokud místo pro odpočinek není, zdali by ho respondenti uvítali. Mé očekávání se z větší části potvrdilo, byla jsem ale překvapena, že někteří místo pro odpočinek nechtějí. Citace několika záporných odpovědí: „*Neuvítal, v práci nejsem kvůli odpočinku, ale kvůli práci*“, „*V práci nemám čas odpočívat, takže místo pro odpočinek nepovažuji za relevantní*“ Ne všichni, kdo zvolili možnost ne, se vyjádřili k podotázce, a to pouze 26 respondentů ze 44.

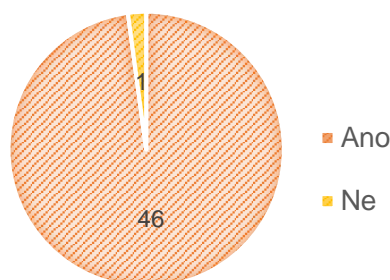


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 6 Graf podotázky č. 3

4. Otázka: Je Vaše pracovní místo vybaveno veškerým zařízením, které k výkonu své práce potřebujete?

Drtivá část respondentů potvrdila mé očekávání a to, že jejich pracovní místo je vybaveno vším, co potřebují. Otázka zahrnovala také podotázku, na kterou odpovídali v případě, že jim na PM něco chybí. Ve třech případech byl zájem o výškově nastavitelný stůl a ve dvou požadovali dotazovaní lepší kancelářskou židli.

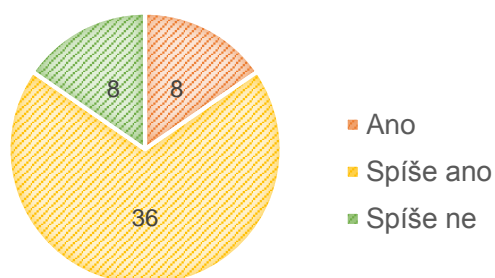


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 7 Graf otázky č. 4

5. Otázka: Cítíte se na Vašem pracovním místě příjemně?

V této otázce se z části potvrdilo mé očekávání, skoro 70 % dotázaných se na svém PM cítí spíše příjemně. Žádná z odpovědí nebyla přímo záporná.

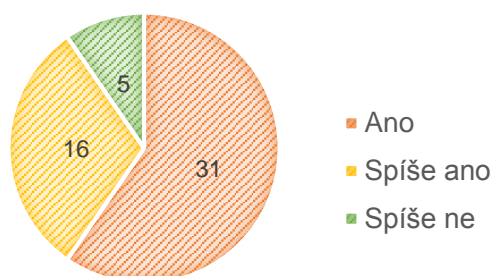


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 8 Graf otázky č. 5

6. Otázka: Je Vaše pracovní místo dostatečně osvětleno?

U této otázky převažovala odpověď *Ano*, což je naprostá spokojenost s osvětlením PM u dotazovaných. Očekávání se tedy ne úplně potvrdilo, protože jsem očekávala, že bude převažovat odpověď *Spíše ano*. Opět se neobjevila ani jedna zcela záporná odpověď.

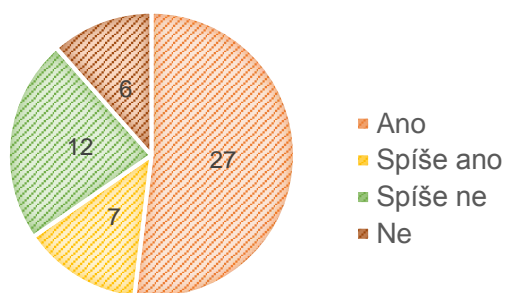


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 9 Graf otázky č. 6

7. Otázka: Je Vaše pracovní místo snadno větratelné?

U této otázky se poprvé odpovědi značně rozcházejí. Podle mého očekávání je mnoho z dotazovaných nespokojených s možnostmi větrání jejich PM.

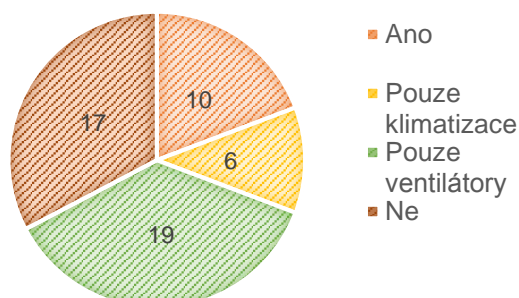


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 10 Graf otázky č. 7

8. Otázka: Je Vaše pracovní místo vybaveno klimatizací a ventilátory?

Odpovědi u této otázky jsou poměrově celkem vyrovnané, převažují však odpovědi *Pouze ventilátory* a *Ne*, což znamená, že jejich místo není vybaveno ničím. Očekávala jsem absenci klimatizací, ovšem to, že přes 30 % dotazovaných nemá na PM ani ventilátory, mne překvapilo.



Zdroj: vlastní zpracování

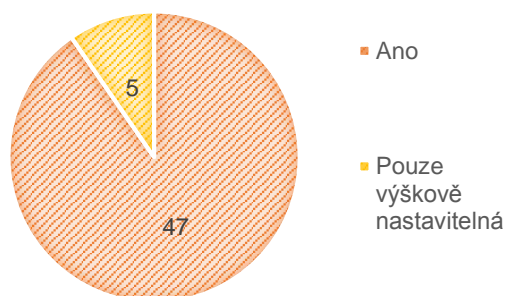
Obr. č. 11 Graf otázky č. 8

9. Otázka: Uvítal/a byste změnu dosavadního stavu? (viz otázka 8)

Odpovědi k této otázce bohužel nejsou relevantní, protože respondenti komentovali celkový stav, a ne pouze otázku ventilátorů a klimatizací. Proto odpovědi nejsou zpracovány. Často se ale objevovala odpověď o požadavku na přítomnost klimatizace na PM.

10. Otázka: Je Vaše kancelářská židle nastavitelná?

U desáté otázky se potvrdilo mé očekávání. 90 % kancelářských židlí dotazovaných je plně nastavitelných. Nevyskytla se ani jedna záporná odpověď.

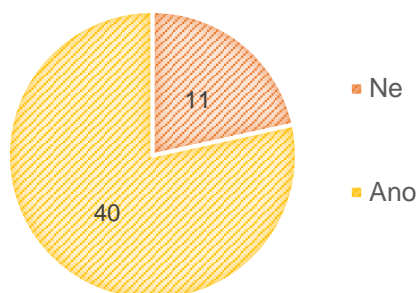


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 12 Graf otázky č. 10

11. Otázka: Má Vaše kancelářská židle doplňující příslušenství?

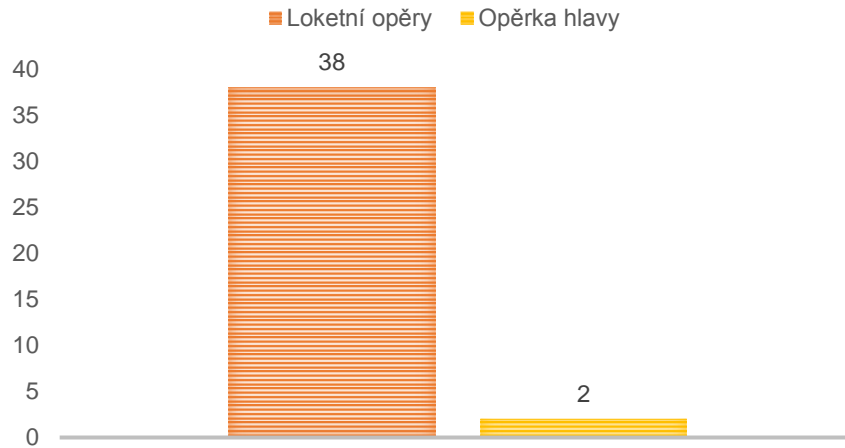
U této otázky převažují kladné odpovědi. Očekávání se potvrdilo v tom, že jako příslušenství převažují loketní opěry.



Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 13 Graf otázky č. 11

I zde byla podotázka pro ty, kteří odpověděli *Ano*, a to jaké konkrétní příslušenství jejich židle má. Převažují pouze opěry loktů a minimálně se vyskytují opěrky hlavy.

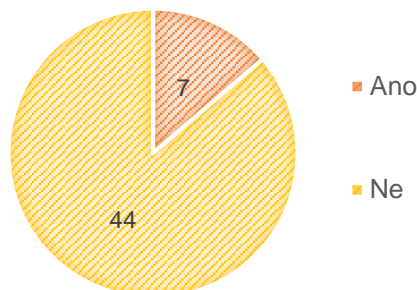


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 14 Graf podotázky č. 11

12.Otázka: Je Vaše pracovní místo vybaveno opěrkou pro ruku u počítačové myši?

U této otázky jsem očekávala převahu záporných odpovědí, což se i potvrdilo.

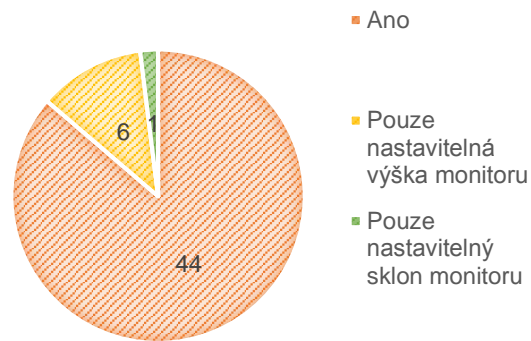


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 15 Graf otázky č. 12

13.Otázka: Má Váš monitor polohovací funkce?

Odpovědi u této otázky neodpovídají mému očekávání, kdy jsem předpokládala, že bude převažovat odpověď *Pouze nastavitelná výška monitoru*, ve skutečnosti je ale v 87 % monitor respondentů plně nastavitelný.



Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 16 Graf otázky č. 13

14. Otázka: Máte nějaké připomínky ke svému pracovnímu místu?

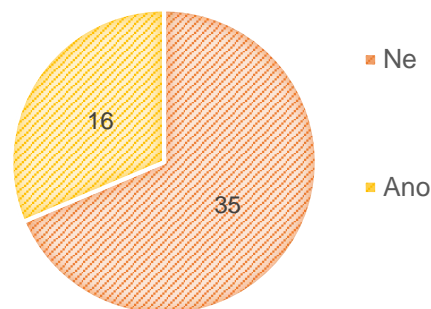
Mé očekávání se opět naplnilo, a to v tom, že připomínky ke svému PM má pouze 33 % dotazovaných. Níže jsou uvedeny ukázky připomínek respondentů, s uvedeným typem pracoviště.

Open space:

- Absence soukromí, hluk
- Celková nespokojenost s open space

Kancelář:

- Okno do foyer nikoliv ven
- Chybí možnost regulace vlhkosti vzduchu
- Málo denního světla a chybí přístup čerstvého vzduchu
- Chybí ergonomická myš
- Absence oddělených vypínačů pro každý stůl zvlášť

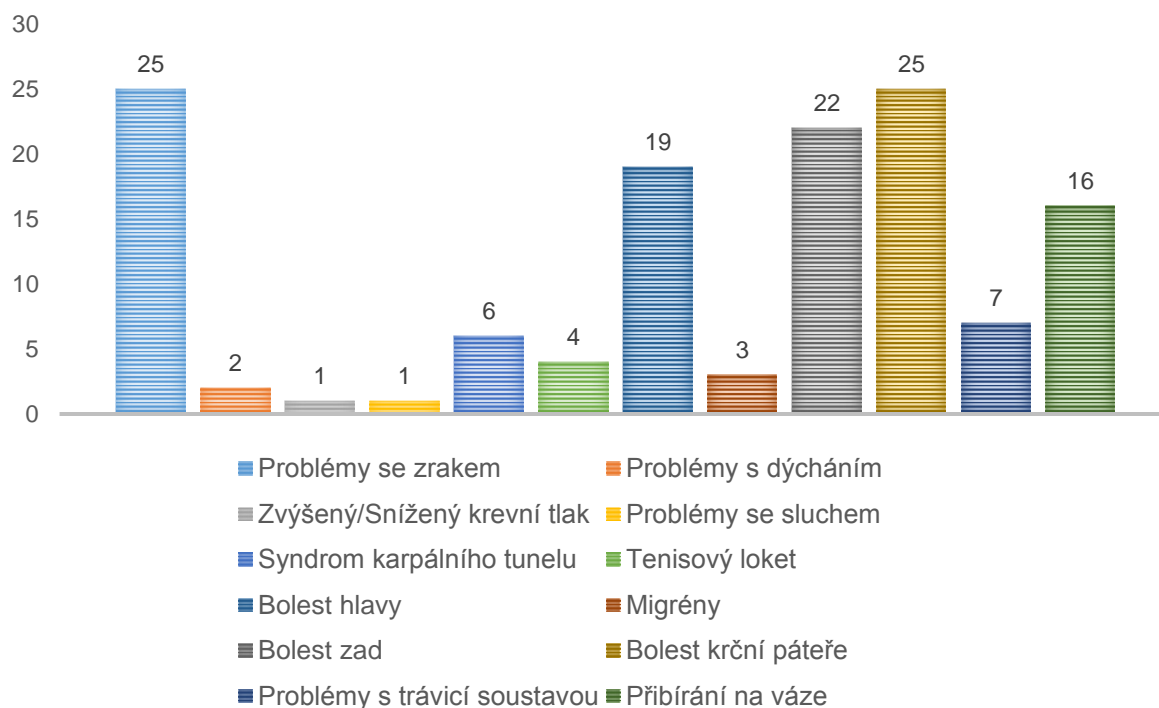


Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 17 Graf otázky č. 14

15.Otázka: Pociťujete některé z uvedených zdravotních potíží, které způsobil výkon Vaší profese?

U této otázky bylo možné zaškrtnout více odpovědí. Podle očekávání převažují problémy se zrakem 49 % a problémy s krční páteří 49 %. Pouze tři respondenti využili možnosti odpovědi *Jiné* a uvedli, že nemají žádné zdravotní potíže, které jsou spojené s výkonem práce.



Zdroj: vlastní zpracování

Obr. č. 18 Graf otázky č. 15

5.2. Shrnutí šetření

Při zpracovávání dat ze šetření se muselo brát v potaz, subjektivní vnímání respondentů. Což znamená, že každému vyhovují jiné podmínky a má jiné nároky na PP.

Informace, které jsem dotazováním získala, vypovídají o tom, že jsou předpisy v ŠA ve většině případů dodržovány. Ač odpovědí není mnoho, věřím, že by i přesto mohla být tato skupina dotazovaných reprezentativním vzorkem pro TEP v celé ŠA.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce na téma Analýza pracovního prostředí v podniku bylo kromě definování pojmů pracovní prostředí a duševní hygiena i popsání faktorů, které na pracovní prostředí působí a jejich limity, které musí dané pracovní místo splňovat. Součástí práce bylo provedení dotazníkového šetření mezi TEP firmy Škoda Auto a.s.

V první kapitole této práce je popsáno pracovní prostředí a jeho typy, dále jsou detailně popsány faktory, které na PP působí, jsou zmíněny standardy, které musí být dodrženy a jsou zde uvedeny i případné zdravotní problémy, které mohou nastat.

Druhá kapitola se věnuje pojmu duševní hygiena. Tento pojem je zde definován a následně jsou zmíněna i základní kritéria duševního zdraví. Další část této kapitoly je zaměřena na historický vývoj této problematiky a také na popsání stresu, jakožto nejsilnějšího faktoru, který ovlivňuje lidskou duševní pohodu. Jsou zde uvedeny i postupy, jak stres zvládat.

Aplikační část se zaměřuje přímo na řešení této problematiky ve Škoda Auto a.s. Je zde popsána činnost oddělení *SG/3 – Oddělení fyziologie a bezpečnosti práce* a jeho místo ve struktuře ŠA. Dále jeho činnosti a kooperace s ostatními odděleními.

Nejdůležitějším výstupem dotazníkového šetření je fakt, že jsou předpisy a standardy ve většině případů dodržovány, což bylo cílem mého šetření zjistit a ověřit. Zde je tedy prokázána prospěšnost oddělení SG/3, které plní své povinnosti a dbá na bezpečnost pracovníků. Lze očekávat, že nikdy nebudou zcela spokojeni všichni pracovníci. Podle očekávání se samozřejmě našla slabší místa, na kterých by mohlo již zmíněné oddělení zapracovat. Jedná se především o pořízení výškově nastavitelných stolů, podložek pod ruce k počítačovým myším, nebo doplnění kanceláří o klimatizace. Bohužel ne vždy je dostatek finančních zdrojů pro splnění všech požadavků.

Výsledky dotazníkového šetření, které bylo v rámci mé bakalářské práce provedeno, by mohly posloužit oddělení SG/3 jako případné návrhy co lze zlepšit, aby byli TEP co nejvíce spokojeni na svých pracovních místech.

Cíl své práce pokládám za splněný a věřím, že mé šetření může přispět ke zlepšení podmínek PP ve Škoda Auto. Mne osobně zpracovávání práce přineslo mnohá poznání, která jak doufám využiji v pracovním životě.

Seznam literatury

BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. Praha: Orbis 1975.

HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-7367-569-1.

CHUNDELA, L. *Ergonomie*. 3. vyd. Praha: České vysoké učení technické v Praze. 2013. ISBN 978-80-01-05173-3.

IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2.vyd. Praha: SPN, 1986.207

MICHALÍK, D. *Co je potřeba pro optimální pracovní prostředí?* Praha: Ministerstvo vnitra České republiky. 2009

KRUCOFFOVÁ, C. Nejlepší lék proti stresu najdete přímo pod nosem. *Reader's Digest Výběr*, únor 2001, str.65.

KŘIVOŠÍKOVÁ, M. a spol. *Ergoterapie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-583-7

SELYE, H. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966.

interní materiály ŠKODA AUTO a.s.

www.wfmh.global/

www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi

Seznam obrázků a tabulek

Seznam obrázků

Obr. 1 Základní složky vzduchu	13
Obr. 2 Ideální sed a zakřivení páteře	14
Obr. 3 Graf otázky 1	27
Obr. 4 Graf otázky 2	28
Obr. 5 Graf otázky 3	28
Obr. 6 Graf podotázky 3	29
Obr. 7 Graf otázky 4	29
Obr. 8 Graf otázky 5	30
Obr. 9 Graf otázky 6	30
Obr. 10 Graf otázky 7	31
Obr. 11 Graf otázky 8	31
Obr. 12 Graf otázky 10	32
Obr. 13 Graf otázky 11	32
Obr. 14 Graf podotázky 11	33
Obr. 15 Graf otázky 12	33
Obr. 16 Graf otázky 13	34
Obr. 17 Graf otázky 14	34
Obr. 18 Graf otázky 15	35

Seznam tabulek

Tab. 1 Stupnice člověkem vnímaných zvuků podle dB	12
---	----

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník	41
-----------------------------	----

Příloha č. 1 Dotazník

Dobrý den,

Tento dotazník se týká Vašeho pracovního prostředí v podniku, ve kterém jste zaměstnán/a.

Následující údaje budou použity k vypracování mé bakalářské práce. Vaše odpovědi jsou samozřejmě anonymní.

Mockrát děkuji za Váš čas.

1. Vaše pohlaví

- Žena
- Muž

2. Charakter Vašeho pracovního místa?

- Kancelář
- Open space
- Jiné

3. Je Vaše pracovní místo vybaveno místem pro odpočinek?

- Ano
- Ne

Pokud ne uvítali byste ho?.....

4. Je Vaše pracovní místo vybaveno veškerým zařízením, které k výkonu své práce potřebujete? (pracovní stůl, ergonomická židle, PC sestava, koš, aj.)

- Ano
- Ne

Co postrádáte?.....

5. Cítíte se na Vašem pracovním místě příjemně?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

6. Je Vaše pracovní místo dostatečně osvětleno?

- Ano
- Spíše ano

- Spíše ne
- Ne

7. Je Vaše pracovní místo snadno větratelné?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

8. Je Vaše pracovní místo vybaveno klimatizací a ventilátory?

- Ano
- Pouze klimatizace
- Pouze ventilátory
- Ne

9. Uvítal/a byste změnu dosavadního stavu (viz otázka 8)?

- Ne
- Ano
Jakou?.....

10. Je Vaše kancelářská židle nastavitelná? (Ize nastavit výšku sedáku a sklon opěradla)

- Ano
- Pouze výškově
- Ne

11. Má Vaše kancelářská židle doplňující příslušenství? To jsou opěrka hlavy, opěry předloktí, aj.

- Ano
Jaké?
- Ne
Jaké byste uvítal/a ?.....

12. Je Vaše pracovní místo vybaveno opěrkou pro ruku u počítačové myši?

- Ano
- Ne

13. Má Váš monitor polohovací funkce?(výška, sklon)

- Ano
- Pouze nastavitelná výška monitoru
- Pouze nastavitelný sklon monitoru
- Ne

14. Máte nějaké připomínky kde svému pracovnímu místu?

- Ne
- Ano
Jaké?.....

13. Pociťujete některé z níže uvedených zdravotních obtíží, které způsobil výkon Vaší profese? (Lze zaškrtnout více odpovědí)

- Problémy se zrakem
- Syndrom karpálního tunelu
- Tenisový loket
- Bolest hlavy
- Migrény
- Bolest zad
- Bolest krční páteře
- Problémy s trávicí soustavou
- Přibírání na váze
- Problémy s dýcháním
- Zvýšený/Snížený krevní tlak
- Problémy se sluchem
- Jiné.....

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

Barbora Hajdíková

ANOTAČNÍ ZÁZNAM

AUTOR	Barbora Hajdíková		
STUDIJNÍ OBOR	6208R087 Podniková ekonomika a management obchodu		
NÁZEV PRÁCE	Analýza pracovního prostředí v podniku		
VEDOUCÍ PRÁCE	Ing. Jiří Jíra		
KATEDRA	KMM - Katedra managementu a marketingu	ROK ODEVZDÁNÍ	2017
POČET STRAN	31		
POČET OBRÁZKŮ	18		
POČET TABULEK	1		
POČET PŘÍLOH	1		
STRUČNÝ POPIS	<p>Bakalářská práce „Analýza pracovního prostředí v podniku“ je zaměřena na pracovníky a jejich pracovní prostředí. Definují se zde pojmy jako duševní hygiena a pracovní prostředí a jsou zde popsány standardy, které by mělo pracovní místo splňovat. Dále je zde popsáno interní oddělení v ŠA, které se danou problematikou zabývá v praxi. Cílem práce je zjištění, zdali se dané předpisy dodržují na pracovních místech technicko ekonomických pracovníků v prostorách Škoda Auto a.s. Pro zjištění potřebných dat byl použit online dotazník, který byl rozeslán mezi výše uvedenou skupinu zaměstnanců. Díky šetření bylo zjištěno, že se předpisy v ŠA dodržují, ale ne vždy jsou zaměstnanci se vším spokojeni. Je tedy prokázána prospěšnost uvedeného interního oddělení a také to, že jsou PP uzpůsobena tak, aby měla co nejmenší negativní vliv na pracovníky.</p>		
KLÍČOVÁ SLOVA	Duševní hygiena, Pracovní prostředí, Stres		
PRÁCE OBSAHUJE UTAJENÉ ČÁSTI: Ne			

ANNOTATION

AUTHOR	Barbora Hajdíková		
FIELD	6208R087 Business Management and Sales		
THESIS TITLE	Analysis of the working environment in the company		
SUPERVISOR	Ing. Jiří Jíra		
DEPARTMENT	KMM - Department of Management and Marketing	YEAR	2017
NUMBER OF PAGES			
	31		
NUMBER OF PICTURES			
	18		
NUMBER OF TABLES			
	1		
NUMBER OF APPENDICES			
	1		
SUMMARY	<p>Bachelor thesis. "Analysis of the work environment in the company" is aimed at clerical workers and their environment. The terms of the mental hygiene, working environment are defined and regular standards described, which should be met at the workplace. Furthermore, the activities of an internal department of Skoda Auto which is responsible for addressing those matters in practice is being analysed. The main goal is finding, whether all regulations for technical-economical laborers are followed in Skoda Auto. In order to ensure necessary information, the questionnaire has been created and then forwarded to target group of employees as mentioned above. The findings of the survey show that all regulations are followed in Skoda Auto but not always are the employees satisfied. Thus the importance and activities of the internal dpt.SG/3 of SA has been proven and also that workplaces are organised and adjusted to minimize the negative impacts to employees.</p>		
KEY WORDS	Working environment, Mental Healthy, Stress		
THESIS INCLUDES UNDISCLOSED PARTS: No			