

# Obsah

Úvod	5
I. Vymezení pojmu únavy a její teorie	7
1. Jednofaktorové pojetí	10
2. Vícefaktorové pojetí	12
3. Nediferencované pojetí	12
Metabolická teorie únavy	13
Psychofyziologická teorie Lemoina	16
Teorie energetických ztrát organismu	17
Reflexní teorie I. M. Sečenova	20
Lindhardova místní teorie	23
Transmineralizační teorie únavy	23
Teorie bioelektrických potenciálů	24
Humorální teorie únavy	25
Hypertermická teorie únavy	25
Mobilizačně aktivační teorie únavy	26
Verzárova biochemická teorie únavy	26
Đuričova teorie obnovování	26
Vereščaginova teorie tří komponent	27
Dezintegrační teorie pracovní únavy	27
II. Klasifikace jevů pracovní únavy	35
1. „Tělesná“ a „duševní“ únava	37
2. „Statická“ a „dynamická“ únava	43
3. „Akutní“ a „chronická“ únava	45
4. „Objektivní“ a „subjektivní“ únava	49
5. „Prvotní“ a „druhotná“ únava	50
6. „Místní“ a „celková“ únava	51
7. „Pracovní“ a „mimopracovní“ únava v užším smyslu	51
III. Determinanty a příznaky jevů pracovní únavy	53
1. Pracovní výkon	54
2. Pracovní křivka	60
3. Změny duševních funkcí	64
Změny zrakového analyzátoru	65
Změny sluchového analyzátoru	67
Změny čichového a chuťového analyzátoru	68

Změny pohybového analyzátoru . . . . .	68
Změny pozornosti . . . . .	69
Změny paměti . . . . .	72
Změny řeči a myšlení . . . . .	72
Změny citu a volní činnosti . . . . .	74
Změny zájmů . . . . .	74
4. Determinanty pracovní únavy . . . . .	75
Fyzikální a chemické faktory . . . . .	76
Biologickofyziologické faktory . . . . .	76
Psychologické faktory . . . . .	77
Sociálně psychologické faktory . . . . .	77
Psychopatologické faktory . . . . .	78
Pedagogické a jiné faktory . . . . .	79
5. Symptomatologie pracovní únavy . . . . .	79
6. Vztah pracovní únavy a útlumu . . . . .	86
7. Vztah pracovní únavy a zátěže . . . . .	92
Pojem zátěže a příčiny jejího vzniku . . . . .	94
Příznaky zátěže . . . . .	99
Odolnost k zátěži . . . . .	106
Pracovní únava a zátěžové faktory . . . . .	107
8. Pracovní únava a monotonie práce . . . . .	109
9. Pracovní únava a sociální faktory . . . . .	110
IV. Metody výzkumu pracovní únavy . . . . .	111
1. Vliv únavy na senzorké a senzomotorické procesy . . . . .	118
2. Vliv únavy na procesy paměti, pozornosti a myšlení . . . . .	125
V. Profesionální únava . . . . .	140
1. Dopravní profese . . . . .	141
2. Profese v textilním průmyslu . . . . .	149
3. Operátorské profese . . . . .	153
4. Únava učitelů a žáků . . . . .	154
5. Vedoucí pracovníci . . . . .	156
VI. Režim práce a odpočinku . . . . .	160
1. Délka pracovního dne . . . . .	162
2. Odpočinek mezi směnami . . . . .	163
Volný čas . . . . .	164
Zkracování pracovní doby . . . . .	165
3. Množství směn v týdnu . . . . .	167
4. Noční práce . . . . .	167
5. Hlavní pracovní přestávka . . . . .	168
6. Mikropauzy . . . . .	176
7. Formy „pasivního“ odpočinku . . . . .	178
8. „Aktivní“ odpočinek . . . . .	180
Střídání činností . . . . .	185

Gymnastické cviky . . . . .	186
VII. Umělé ovlivňování a prevence únavy . . . . .	188
1. Vliv léků na únavu . . . . .	188
2. Vliv vitaminů na únavu . . . . .	192
3. Prevence únavy . . . . .	194
VIII. Závěry . . . . .	196
Literatura . . . . .	198
Labour fatigue ( <i>Summary</i> ) . . . . .	219
Rejstřík jmenný . . . . .	223
Rejstřík věcný . . . . .	231