

## OBSAH

<b>Práca a pracovné zafazhenie . . . . .</b>	<b>3</b>
Novodobé formy pracovného zafazhenia . . . . .	3
Štruktúra pracovnej záfaže a hlavné formy zafazhe- nia . . . . .	4
Zafazhujúce komponenty a náležitosti práce . . . . .	4
Predmet práce . . . . .	5
Pracovné prostriedky . . . . .	5
Organizácia práce . . . . .	5
Pracovné podmienky . . . . .	6
Faktory práce . . . . .	6
Atribúty práce . . . . .	7
Neuropsychické zafazhenie pracovnou činnosťou . . . . .	8
Senzorické zafazhenie . . . . .	9
Mentálna zafazhujúca aktivita . . . . .	9
Voluntárne zafazhenie . . . . .	9
Zafazhenie psychomotorické . . . . .	10
Zafazhenie neuropsychiky vplyvmi práce a jej náleži- tostí . . . . .	11
Druhy zafazhujúcich činiteľov . . . . .	11
Účinky zafazhujúcich činiteľov . . . . .	13
<b>Vplyvy práce na človeka a jeho psychiku — psycho- hygienické aspekty pracovného zafazhenia . . . . .</b>	<b>15</b>
Zdravie a hygiena . . . . .	15
Duševné zdravie . . . . .	16
Duševná hygiena . . . . .	17
Práca a duševná hygiena . . . . .	19
Psychohygiena práce . . . . .	19
Životospráva — režim práce a odpočinku . . . . .	20
Únava — jej formy, príznaky a následky . . . . .	23
<b>Psychohygienická prevencia a optimalizácia práce . . . . .</b>	<b>26</b>
Organizácia vlastnej práce . . . . .	26
Optimalizácia spolunažívania a spolupráce v ko- lektíve . . . . .	27
Znižovanie psychického zafazhenia . . . . .	28
Ciele psychohygienickej humanizácie a optimalizá- cie práce . . . . .	28
<b>Použitá a odporúčaná odborná literatúra . . . . .</b>	<b>30</b>