

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Petr Chvojsík



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Zkoumání vybraných cirkadiánních
determinant u vojáků sloužících
na bojových rotách

Vypracoval: Petr Chvojsík

Vedoucí práce: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

České Budějovice 2019



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

Examining selected circadian determinant for troops serving on combat troop

Author: Petr Chvojsík

Supervisor: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

České Budějovice 2019

Poděkování

Touto formou děkuji paní PhDr. Zuzaně Kornatovské, Ph.D., Dis., za odborné vedení, trpělivost a ochotu se mnou na této práci spolupracovat. Velké díky patří samotným vojákům, kteří i přes plnění náročných vojenských úkolů byli ochotni vyplnit dotazník.

Chtěl bych poděkovat i všem ostatním osloveným za ochotnou pomoc a za poskytnutí všech potřebných dokumentů a informací.

Své rodině a přátelům děkuji za projevenou trpělivost a podporu.

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 6. 12. 2019

.....

Petr Chvojsík

Bibliografická identifikace

Jméno příjmení autora: Petr Chvojsík

Název bakalářské práce: Zkoumání vybraných cirkadiálních determinant u vojáků sloužících na bojových rotách

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., Dis.

Oponent bakalářské práce: Mgr. Michaela Pospíšilová, Dis.

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt:

Cirkadiální rytmy jsou rytmické změny, které lze pozorovat v řadě funkcí lidského organismu na úrovni buněčného i orgánového. Příkladem je spánek a bdění, tělesná teplota, uvolňování hormonů a další. Tato bakalářská práce pojednává o cirkadiálních determinantech vojáků sloužících na bojových rotách. Praktická část byla vytvořena pomocí standardizovaného dotazníku Cirkadiální typologie CIT Harada & Krejčí (2010), který vyplnilo 100 příslušníků vojenského útvaru v Táboře. Cílem práce bylo zjistit, jaké jsou podmínky kvalitního spánku na takto náročném pracovním místě, jakým bojový prapor bezesporu je, a jaký vliv na spánek má vojenský výcvik.

Klíčová slova: cirkadiální rytmy, spánek, voják

Bibliographic Identification

Name of the author: Petr Chvojsík

Title of the thesis: Examining selected circadian determinant for troops serving on combat troop

Field of study: Health Education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: PhDr. Zuzana Kornatovská, PhD., DiS.

Oponent: Mgr. Michaela Pospíšilová, Dis.

Year of the presentation: 2020

Abstract:

Circadian rhythms are rhythmical changes which can be observed in many functions of human organism on both cellular and organ level. An example is sleep and being awake, body temperature, hormone release and other. The thesis deals with circadian determinants of the soldiers on duty in combat companies. The practical part was made using the Standardized Circadian Typology Questionnaire CIT Harada & Krejčí (2010) which was filled in by 100 members of military unit in Tábor. The objective of the thesis was to find out the requirements of quality sleep on such a demanding workplace as a battle battalion no doubt is and how military training affects the sleep.

Keywords: circadian rhythms, sleep, soldier

OBSAH

1	Úvod.....	11
2	Teoretická část	13
2.1	Zaměstnání v AČR.....	13
2.2	Spánek a jeho význam	14
2.2.1	Spánkové cykly	15
2.2.2	Cirkadiánní rytmy.....	16
2.2.3	Poruchy spánku	16
2.2.4	Spánková hygiena.....	19
2.2.5	Důsledky a projevy nedostatku spánku	19
3	PRAKTICKÁ ČÁST.....	21
3.1	Cíl práce	21
3.2	Úkoly práce	21
3.3	Výzkumné předpoklady	21
3.4	Charakteristika zkoumaného souboru.....	22
3.5	Popis místa výzkumného souboru šetření.....	22
3.6	Organizace výzkumného šetření	23
3.7	Použité metody	23
4	VÝSLEDKY A DISKUZE	24
5	ZÁVĚR	66
6	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	68
7	SEZNAM OBRÁZKŮ	70
8	SEZNAM TABULEK.....	71
9	PŘÍLOHY	73

SEZNAM ZKRATEK

CNC	centrální nervová soustava
EEG	elektroencefalografie
REM	rapid eye movement
VZP	voják z povolání

Motto

Vyber si práci, která tě baví, a nebudeš muset pracovat jediný den svého života.

Confucius

1 ÚVOD

Spánkový rytmus lidí pracujících na směny s osmihodinovou až devítihodinovou pracovní dobou od rána do odpoledne nevykazuje nic mimořádně zajímavého. Pokud člověk pracuje v tomto rozmezí a dodržuje většinu doporučení a zásad, jež stanovují optimální způsob, dobu a délku spánku, může v noci kvalitně spát. Samozřejmě to není vždy tak snadné, okolnosti a možnosti každého jedince, jak si užít spánek v noci, budou rozdílné i za tohoto ideálního stavu.

Z pohledu spánkového rytmu je určitě zajímavější skupina lidí pracujících v třisměnném provozu, u nichž je zpočátku komplikované zvyknout si na neustále se měnící dobu spánku. Po určité době takového periodicky se opakujícího zatížení se tělo dostane do jakéhosi spánkového rytmu, který pro něj bude opět dostatečný. Do velmi podobné kategorie patří i takzvané 24hodinové směny, a to s možností se během služby/směny vyspat, či nikoliv. V neposlední řadě je třeba zmínit skupinu pracujících individuálně, kteří si mohou dobu svého spánku sami uzpůsobit.

Před vstupem do složek AČR jsem během pěti let vystřídal několik zaměstnání, proto mohu z vlastní zkušenosti uvést, do jaké míry ovlivnila rozdílná pracovní doba kvalitu mého spánku. Rozhodl jsem se proto podělit se o nový, trochu atypický pohled na spánek vojáků sloužících na bojových rotách, kde nelze přesně nalézt žádný rytmus či stereotyp pro dobu určenou k spánku. Klasická pracovní doba s výcvikem od 7 hodin do 16 hodin odpoledne se mění na týdenní či dvoutýdenní cvičení, jejichž nasazení je ovlivněno složitostí úkolů. Nastávají situace, kdy mohou vojáci spát třeba jen 2–3 hodiny denně a poté čerpají za takovýto výcvik dostatek volna, které si mohou v následujících třech měsících vybrat. Mají také 24hodinové služby na útvaru a i v průběhu klasického výcviku jsou zařazeny 2- až 3denní komplexní výcviky během týdne, rovněž časově, fyzicky i psychicky náročné a s minimem prostoru pro spánek.

Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě hlavní části, a to teoretickou a praktickou. Teoretická se zabývá samotným spánkem, jsou zde také vysvětleny cirkadiánní rytmy a jednotlivá stádia spánku. Součástí je také hygiena spánku, která je pro jeho kvalitu důležitá. Dále jsou v práci uvedeny a částečně popsány spánkové poruchy.

Praktická část práce je zaměřena na kvalitu a délku spánku vybrané skupiny sta vojáků, kteří během jednoho měsíce absolvovali klasický týden v zaměstnání, poté byli čtrnáct dní na cvičení a týden doma čerpali volno, nebo chodili do 24h služby. Pokusí se tak zjistit, jaký dopad měla tato skutečnost na jejich spánek.

Pro výzkumné účely byly zvoleny skupiny vojáků z povolání ve věku do 30 let a od 30 let výše. Pomocí dotazníkové sondy byla sesbírána potřebná data, která jsou v praktické části analyzována.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Zaměstnání v AČR

Armáda České republiky je hlavní složkou ozbrojených sil České republiky, které dále tvoří Vojenská kancelář prezidenta republiky a Hradní stráž. Vrchním velitelem ozbrojených sil České republiky je prezident republiky Miloš Zeman. Hlavním posláním ozbrojených sil je a vždy bude co nejefektivnější a nejlepší zabezpečení obrany území České republiky s využitím zásad kolektivní obrany dle článku 5 Washingtonské smlouvy (NATO). Armáda České republiky je zapojena do integrované vojenské struktury NATO, do systému obranného, operačního a civilního nouzového plánování, do procedurálních a organizačních aspektů jaderných konzultací a do společných cvičení a operací (AČR, 2018).

42. mechanizovaný prapor „Svatováclavský“ je součástí pozemních sil AČR a je organizačně začleněn do struktury 4. brigády rychlého nasazení. Mechanizovaný prapor je základním taktickým útvarům mechanizovaného vojska, který je určen k plnění taktických úkolů v bojové sestavě brigády nebo samostatně. Prapor se vyznačuje vysokým stupněm pohotovosti, vysokou pohyblivostí a palebnou silou a schopností rychlých přesunů na různé vzdálenosti, navíc částečnou schopností přepravy vzduchem a možností plnění zvláštních úkolů. Tomu odpovídá i jejich organizační struktura, ve které jsou jednotlivé prvky začleněny do tří základních celků, tzn. do bojové části, části bojové podpory a části logistické a zdravotnické podpory

Ve zvláštních případech může plnit i úkoly nevojenského charakteru, např. při živelních pohromách – povodně v roce 1997 na Moravě, v roce 2002 v Čechách, v roce 2010 na Liberecku. Výcvik vychází z určení praporu a je založen na výborné fyzické připravenosti všech vojenských profesionálů. Kromě tradičního výcviku musí vojáci zvládnout prvky bojového umění MUSADO, základy slaňování, horolezectví, překonávání přírodních a umělých překážek, učí se provádět přesuny na velké vzdálenosti, vést boj jednotlivce i skupiny, pohybovat se v neznámém terénu ve dne i v noci a v neposlední řadě se zaměřují na efektivní ovládnutí svěřené techniky a zbraní. Svoji profesionalitu prapor dokázal v náročných zahraničních misích IFOR, SFOR, KFOR, MNF-I a ISAF i při cvičeních armád NATO na evropském i americkém kontinentu (42. mechanizovaný prapor „Svatováclavský“, 2014).

2.2 Spánek a jeho význam

Spánek můžeme charakterizovat jako stav snížené pohybové a mentální aktivity sloužící k regeneraci fyzických a psychických sil, který svojí kvalitou ovlivňuje patologické i fyziologické změny v organismu (Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004).

Spánek je stavem těla a mysli, při kterém tělo hluboce odpočívá, sníží se metabolismus a mysl si okolní svět přestane uvědomovat (Chopra, 2004). Behaviorálně je definován spánek jako stav klidu s nepatrnou pohybovou aktivitou na vhodném místě v typické poloze, kde působení na vnější okolí a vnímání okolního prostředí je výrazně omezeno a mentální mozková činnost je odlišná od bdělého stavu přicházejícího v závislosti na cirkadiálních rytmech (Nevšimalová, Šonka, 1997).

S určitostí můžeme potvrdit, že spánek je pro přežití nezbytný – potřebují ho všichni živí tvorové nevyjímaje bakterie a rostliny, protože pokud by nebyl takto zásadní, evoluce by se ho zbavila již před tisíci lety (Idzikowski, 2012). Spánek je významný pro psychickou kondici. Pokud ho zkrátíme, objeví se slabost, nevolnost, zhoršené soustředění. Během spánku, především ve fázi REM, dochází k fixaci paměťové stopy, REM spánek tedy posiluje paměť. Jedinec učící se před spaním si po probuzení lépe uchovává a lépe si vybaví informace než ten, kdo se učí po ránu. Při dlouhodobém nepřilíš kvalitním spánku se snižuje i mentální výkon.

Samotný spánek je důležitým podnětem pro udržení a zachování tělesného a duševního zdraví. Pro organismus má spánek regenerační i ochranný význam, proto pravidelné spaní pomáhá udržovat normální funkci centrálního nervového systému, je to určitý obranný mechanismus proti vyčerpání. Spánek jako potřebu je nutné chápat velmi individuálně a závisí na více faktorech, jako jsou aktivita člověka přes den, fyziologický stav organismu nebo třeba věk. Nemocný člověk má vyšší potřebu odpočinku a spánku, potřebuje více energie na zvládnutí každodenních aktivit týkajících se péče o sebe sama a pro návrat k normálnímu zdravotnímu stavu (Trachtová, Trejtnarová, Mastiliaková, 2013).

Podle Nevšimalové a Šonky (1997) existuje několik okruhů teorií významu spánku:

- konzervace energie,
- restaurace tkání,
- usnadnění mnestických (nebo amnestických) procesů,
- prověření regenerace v (REM) spánku,
- ontogenetické teorie.

2.2.1 Spánkové cykly

Obvyklá příprava člověka s ulehnutím na postel, přichystáním se a uvolněním před spaním trvá přibližně 15–30 minut, potom usne. Zhruba 2–3krát za noc se probouzí, avšak tato krátká probuzení si ráno obvykle nepamatuje. K finálnímu probuzení dojde až ráno v určenou dobu, k níž dochází nejčastěji po 6–9 hodinách (Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004).

Období spánku se čtyřmi stadii NREM a jednou periodou spánku REM označujeme jako spánkový cyklus, který trvá zhruba 90–120 minut a během noci lze napočítat 4–5 těchto ucelených spánkových cyklů. Přechody především mezi stádii NREM a REM spánku jsou často doprovázeny krátkými periodami probuzení, která většinou ani nepostřehneme (Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004). Spánek u dospělého zdravého člověka se skládá zhruba 50 % mělkého spánku, 25 % hlubokého spánku a asi 25 % REM spánku (Idzikowski, 2012).

Spánek má svou strukturu, stavbu, která se dělí na dvě fáze, a to REM a NREM, jež se ještě dělí na další stadia, každé z nich má svou funkci (Borzová, 2009).

Praško, Espa-Červená, Závěšická (2004) dělí fáze NREM a REM do těchto stadií:

Fáze Non-REM

- **Stadium 0** – Bdělost
- **Stadium 1** – Velmi lehký spánek, přechod mezi bdělostí a spánkem, ospalost.
- **Stadium 2** – Středně hluboký spánek, pokrývá asi polovinu noci u dospělých. Slouží jako přechodné stádium mezi REM a delta spánkem.
- **Stadium (delta) 3** – Pomalý spánek složený ze stadií 3 a 4. Sestává ze středního množství delta-vlnových aktivit, spánek hlubší než stadium 2.
- **Stadium 4** – Zvýšení delta-vlnové aktivity oproti stadiu 3. Velmi hluboké stadium spánku.

Fáze REM

- Spánek se sny. EEG je aktivní, blíží se bdělosti. Hloubka spánku je vyšší než ve stadiu 2, ale pravděpodobně menší než delta.

Cyklus spánku tedy začíná stadiem 1, jež se pozvolna prohlubuje, a nastupuje stadium 2 – spánek vřetenkový a až poté se dostaví delta spánek ve stadiu 3 a 4. Po tomto delta spánku se na krátkou dobu objeví buď stadium spánku 2, někdy i stadium 1 či bdělost. Následuje REM fáze spánku, jež po skončení spustí další cyklus. Tento první cyklus velice rychle postupuje do prohlubování spánku a delta spánek trvá relativně dlouho, oproti tomu REM spánek je v prvním cyklu relativně krátký a někdy může chybět úplně. Naopak

v posledních cyklech je prohlubování spánku pomalejší, spánek delta je kratší, spánek stadia 4 nebývá přítomen. Naopak spánek REM je výrazně delší (Nevšimalová, Šonka, 1997).

2.2.2 Cirkadiánní rytmy

Na zemi jsme se přizpůsobili rytmu střídání dne a noci, náš organismus si vytvořil vlastní oscilátory, které vykazují i bez vnějších synchronizátorů rytmickou aktivitu přibližně ve 24hodinové periodě. Tyto rytmy jsou označovány jako cirkadiánní (circa-okolo, dies-den) (Rokyta, 2015).

Kdy máme být vzhůru a kdy máme chtít spát, to nám určuje čtyřicetihodinové tempo. To ovládá i další rytmické vzory, mezi něž patří bazální teplota, zvolená doba pití a jídla, emoce a nálady, rychlost metabolismu a vylučování hormonů z organismu (Walker, 2018).

Řízení cirkadiánních rytmů má za úkol centrální oscilátor umístěný v suprachiasmatických jádrech hypotalamu (CNS). Zde jsou fotosenzitivní gangliové buňky s pigmentem melanopsinem, jenž reaguje na světlo s krátkou vlnovou délkou. Tyto obdržené impulsy předává zpět do CNS (Rokyta, 2015).

Světlo je nejzásadnějším udavatelem změny rytmu. Při změně světelné intenzity se informace přenášejí do suprachiasmatických jader za pomoci retinotalamické dráhy. Děj tímto ovlivňuje produkci hormonu melatoninu, který je hlavním hormonem určujícím cirkadiánní rytmus. Syntéza tohoto hormonu probíhá v epifyze. Ve tmě stoupá v nervových vláknech počet vzruchů, příčinou je uvolnění noradrenalinu, tím se zvýší aktivita n-acetyltransferázy a syntéza melatoninu. Melatonin je proto označován za hormon tmy. Během dne se exkrece melatoninu mění, při stmívání se v krvi jeho hodnoty zvyšují, okolo půlnoci dosahují svého maxima a pak opět klesají a na minimální hodnotě se udrží po zbytek dne. Rozdíl hladiny melatoninu v krvi během bdělého stavu a během spánku je více jak desetinásobný (Plháková, 2013).

2.2.3 Poruchy spánku

Primární poruchy spánku dělí novější klasifikace na dvě podskupiny, a to na dyssomnií a parasomnií, od nichž se ještě oddělují sekundární poruchy spánku provázející jiná onemocnění, kterými jsou poruchy spánku spojené se somatickou či duševní poruchou a navrhované poruchy spánku (Nevšimalová, Šonka, 1997).

Klinické projevy nespavosti (insomnie) – typy

Nespavost je krátkodobá, nebo dlouhodobá (chronická). Krátkodobá nespavost neznamena vážnější problém, trvá pouze pár dní, maximálně však tři týdny. Příčinou bývá často stres v zaměstnání, rodinné problémy, tělesné obtíže (především bolest), změny okolních podmínek (světlo, teplo, hluk atd.), dále pak noční směny nebo dálkové lety. Na některé jedince může mít vliv třeba i úplněk.

Dlouhodobá nespavost (chronická insomnie) se objevuje i třikrát týdně po dobu delší jak jeden měsíc. Rozeznat lze dva typy – první je primární, vyskytuje se u jinak zcela zdravého jedince, tou druhou je nespavost sekundární, ta se projevuje společně s jiným onemocněním. U primární insomnie je nespavost jediným a hlavním příznakem. Často je spojena s nedostačující spánkovou hygienou. Druhý typ je chronická sekundární insomnie, objevující se u lidí s onemocněním jiného typu, a to nejčastěji psychického původu. Tohoto typu nespavosti je až 40 %, příznakem jsou zcela běžně mánie, schizofrenie, deprese, poruchy příjmu potravy nebo zneužívání návykových látek (Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004).

Dyssomnie

Dyssomnie je vyvolána buď vnitřními, nebo vnějšími příčinami. U vnitřních jsou to posttraumatická hypersomnie, periodické pohyby končetin, syndrom neklidných nohou, syndrom spánkové apnoe, idiopatická insomnie, rekurentní hypersomnie. K těm, u nichž je činitelem vnější příčina, patří noční ujídání a upíjení, závislost na alkoholu, hypnotikách, stimulantech a jiných toxických látkách, dále pak výšková a přechodná insomnie, nedostatek režimu, alergie na potravu, ale především sem patří nepřiměřená spánková hygiena. K těmto dvěma příčinám patří ještě poruchy cirkadiánní rytmicity – jet-leg syndrom při změně časového pásma, syndrom zpožděné a předsunuté fáze, nepravidelný cyklus bdění/spánek.

Parassomnie

Sem patří poruchy probuzení, jako jsou noční děsy (pavor nocturnus) vázané na NREM fázi spánku, somnambulismus, spánková opilost. Kromě toho se objevují poruchy přechodu bdění/spánek – mluvení ze spánku (somnilogie), hypnagogické záškuby a rytmické pohyby svalů. Další poruchy jsou vázané na REM fázi spánku – spánková obrna, nedostatečné nebo bolestivé erekce, poruchy chování. Mezi jiné poruchy patří chrápání, skřípání zubů či cvakání zubů (bruxismus), syndrom náhlého úmrtí novorozence, abnormální polykání (Borzová, 2009).

Na obrázku č. 1 zobrazuje Nevšimalová, Šonka, (1997) přehled parasomnií podle doby vzniku a spánkového stádia.

Obr. 1: Přehled parasomnií

Přehled parasomnií		
Doba vzniku	Spánkové stádium	Typ parasomnie
Usínání	NREM 1–2	hypnagogické záškuby, jactatio capitis noturna, bruxismus
	Sleep onset REM	spánková obrna
První 1/3 noci	NREM 3–4	somnambulismus, pavor nocturnus, enuresis nocturna (v průběhu kteréhokoliv stádia), spánková opilost
Později v noci	REM	noční děsy s vazbou na REM, poruchy chování REM spánku, bolestivá erekce, asystolie srdeční
	NREM 2	paroxysmální dystonie
Ranní probuzení	REM	spánková obrna
	NREM	spánková opilost

Zdroj: Nevšimalová, Šonka, 1997

Poruchy spánku spojené se somatickou či duševní poruchou

Poruchy spánku spojené se somatickou nebo duševní poruchou můžeme rozdělit dle typu onemocnění.

Poruchy spojené s psychiatrickým onemocněním:

- psychózy, afektivní poruchy, úzkostné poruchy, alkoholismus a panické ataky.

Poruchy spojené s neurologickými chorobami:

- degenerativní onemocnění CNS, demence, epilepsie vázaná na spánek, bolesti hlavy vázané na spánek, Parkinsonova choroba a parkinsonský syndrom.

Poruchy spojené s jinými somatickými poruchami:

- spavá nemoc (trypanozomiáza), noční kardiální ischemie, noční astma, vředová choroba, fibrozitický syndrom, chronické obstrukční onemocnění plic (Nevšimalová, Šonka, 1997).

2.2.4 Spánková hygiena

Nedostačující spánková hygiena je dnes velice častým důsledkem nespavosti. Různé neduhy trápící společnost, jakými jsou kofeinismus, stres, nikotinismus, nepravidelné uléhání a vstávání, duševní a tělesná excitace, to vše může spánek dost omezit. Faktory ovlivňující spánek jsou také hluk, světlo, nepřiměřené teplo (Hosák, Hrdlička, 2016).

Zásady pro dobrý spánek dle Kelnarové et al. (2016):

- Ložnice by měla být klidná a bezpečná, lůžko pohodlné.
- Před spánkem ložnici vyvětráme, teplota by měla být maximálně do 21 °C.
- Místnost by měla být tichá a dostatečně zatemněná.
- Věnovat čas cvičení ráno i přes den.
- Neužívat alkohol k navození spánku – riziko vzniku návyku.
- Omezit kofein a silný čaj – poslední šálek po obědě, max. ve 14–15 hod.
- Dbát na dostatečný přívod tekutin (nesycené minerální vody, mléko s medem, kakao).
- V průběhu noci nekouřit, v případě, že nikotin kuřáka zklidňuje, je vhodné hledat jiný způsob.
- Ve večerních nebo i pozdních odpoledních hodinách jíst lehce stravitelná jídla.
- Zajistit barevně, esteticky a ergonomicky příjemnou ložnici a lůžko, vyhnout se alergizujícím materiálům.
- Při poruše zejména usínání potlačit negativní myšlenky rušící spánek.

2.2.5 Důsledky a projevy nedostatku spánku

Při déletrvajícím nebo výraznějším nedostatku spánku dochází k spánkové deprivaci, která se zpravidla dělí na úplnou (akutní) a chronickou. Úplná spánková deprivace vzniká příčinou nevyspání se jedince po dobu několika dní. Tato úplná spánková deprivace se v běžném režimu života jedince vyskytuje pouze zřídka, třeba příčinou nějaké živelné pohromy nebo válkou, kde jedinec nuceně nemůže spát. Naopak chronická spánková deprivace je v každodenním životě více běžná a je především důsledkem dlouhodobého omezení spánku na kratší dobu, než jakou jedinec potřebuje (Plháková, 2013).

Důležitost spánku je patrná zvláště ve době, kdy se ho člověku nedostává tolik, kolik by opravdu potřeboval. Typickým důsledkem nedostatečného spánku je ospalost a

únava. Únava je taková zátěž, která aktivuje potřebu odpočinku, tím je prevencí proti vyčerpání člověka. Aktivita člověka má svoji určenou dynamiku – při delší nečinnosti nutí tělo k aktivitě, a naopak při aktivním stavu přinutí tělo formou únavy k odpočinku. Při únavě organismu dochází k fyziologickopsychologickému snížení aktivity a nutná potřeba odpočinku se projevují zejména změnou motivační struktury. Změní se postoj k aktivitě, která začíná být nepříjemnou a narůstá neochota pokračovat v jakékoliv činnosti. Tím si jedinec začne uvědomovat svou slabost, kterou jen velice těžko překonává vůlí nebo mířenou koncentrací. Momentální potřeba odpočinku se projevuje ztrátou koncentrace a nepozorností nad prováděnou činností, objevuje se nezájem, protahování, zívání a neklid. Jestliže potřebu odpočinku zablokujeme nějakou vnější intervencí, zvýší se psychické napětí a mohou se objevit neurotické prvky v chování. Může dojít k vyvolávání konfliktů jedince, který začne být nesnášenlivý, nebo dokonce agresivní (Hošek, 1999).

Viditelně se může projevit i zdánlivě malá ztráta spánku, třeba sedmi či osmi hodinami za v průběhu týdne. Jedinec může pociťovat pocity chladu, mít rozmazaný zrak, pálení očí, nebo návaly ospalosti a únavy. Především se také zhoršuje nálada a u některých jedinců může dojít vlivem stoupajícího spánkového dluhu k rostoucí depresi. Zhoršuje se schopnost soustředit se delší časový úsek na jednu činnost. Změny v náladě zapříčiněné absencí spánku, mohou přímo ovlivnit práci, protože s narůstáním deficitem spánku se objevují pocity přetažení, pocity zbytečnosti a neschopnosti, narůstá počet chyb a motivace se pomalu snižuje. Nedostatek spánku ovlivňuje také paměťové procesy. Ovlivněna je zejména střednědobá a krátkodobá paměť (Coren, 1998).

Příčinou spánkových poruch dochází ke fragmentaci nočního spánku, která je spojená se změnami v jednotlivých spánkových stadií a probouzecími reakcemi, které jsou spjaté zvýšenou sekrecí adrenalinu, noradrenalinu, kortizolu a plazmatického. Zvýšením sekrece stresových hormonů a autonomní deregulace se zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, dochází ke změně krevního tlaku, srdeční činnosti, zvyšuje se hladina cholesterolu, triacylglycerolů. Je ovlivněna hemostáza, viskozita krve se zvyšuje, krevní průtok zpomaluje. Zvyšuje se inzulínová rezistence a dispozice k diabetu. Nedostatečný spánek snižuje obranyschopnost organismu, je snížena odolnost proti infekcím (Nevšimalová, Šonka, 2007).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Monitorování vybraných cirkadiálních rytmů u mužů sloužících na bojových rotách.

3.2 Úkoly práce

Úkoly této práce pro část teoretickou a praktickou jsou stanoveny v tomto pořadí takto:

1. Provést obsahovou analýzu českých i zahraničních, odborných a vědeckých zdrojů a na jejich základě vypracovat teoretickou část práce.
2. Stanovit metody pro bakalářskou práci.
3. Připravit výběr respondentů.
4. Provést sběr dat.
5. Vyhodnotit a interpretovat výsledky.
6. Diskuse.
7. Stanovit závěry.

3.3 Výzkumné předpoklady

Výzkumný předpoklad č. 1: Předpokládám, že vojáci ve věku pod 30 let zařazení do mise budou mít oproti vojákům ve věku nad 30 let kratší interval obnovy schopností po probuzení. Tato reakční doba nabýt co nejrychleji schopnosti po probuzení je v misi velice důležitým faktorem.

Výzkumný předpoklad č. 2: Předpokládám, že vojáci ve věku pod 30 let zařazení do mise budou oproti vojákům ve věku nad 30 let zažívat méně depresivních nálad.

Výzkumný předpoklad č. 3: Předpokládám, že zhruba 20 % respondentů bude trpět sníženou kvalitou spánku ve formě častého probouzení. MUDr. Jitka Bušková, Ph. D., uvádí na webových stránkách Moje zdraví, že nespavostí (insomnií) v současnosti trpí asi 20 % naší populace.

3.4 Charakteristika zkoumaného souboru

Anonymní dotazník byl rozdán vojákům z povolání (VZP) sloužících ve vojenském útvaru VÚ 1825, a to na bojových rotách praporu. Zúčastněných respondentů bylo celkem 100 a vybráni byli ze tří mechanizovaných rot – po 33 z každé roty, na jedné rotě byl rozdán jeden dotazník navíc. Věkové rozmezí respondentů je od 19 do 42 let a pro lepší porovnání jsou rozděleni na dvě skupiny, první do 30 let věku a druhá ve věku 30 let a výše. Cirkadiální cykly budou zkoumány u vojáků se speciálním druhem výcviku, kteří na mechanizované jednotce provádí velice intenzivní výcvik, mnohdy se jim nedostává spánku ani odpočinku, musí se umět rozhodovat ve velice vypjatých situacích. Výcvik provádí s ostrou municí v bojových vozidlech a pěších přesunech se zátěží na dlouhé vzdálenosti za jakýchkoliv podmínek.

3.5 Popis místa výzkumného souboru šetření

Výzkumné šetření probíhalo v kasárnách vojenského útvaru VÚ 1825 v Táboře. Historické kořeny 42. mechanizovaného praporu sahají do roku 1920, kdy na základě kyrysnického pluku (založeného roku 1682 v tehdejší habsburské monarchii) vznikl 8. jezdecký pluk, jenž v roce 1929 obdržel čestný název „Knížete Václava Svatého“. Za přímého předchůdce současného útvaru je považován 3. tankový prapor 1. československé tankové brigády (vznikla 1. srpna 1944), který se pod velením poručíka Richarda Tesaříka zúčastnil bitvy na Dukle nebo Ostravské operace. V roce 1950 byl přejmenován na 18. tankový pluk a umístěn v Táboře. Počínaje 1. červencem 1994 působí tento útvar na stejném místě pod názvem 42. mechanizovaný prapor. Na základě rozkazu prezidenta republiky z 28. října 2000 užívá čestný název „Svatováclavský“. V těchto kasárnách slouží zhruba 650 vojáků a jejich počet se má do dvou let zvýšit až na 1000 vojáků. Kasárna jsou umístěna na okraji města Tábor za Klokotským sídlištěm. Součástí kasáren je parkoviště zhruba pro 100 automobilů, v prostoru kasáren jsou dvě hlavní administrativní budovy, na jedné sídlí štáb praporu, velení praporu a část jednotek, na druhé jsou pouze jednotky. Třetí menší budova je kuchyňský blok, kde se vojáci stravují. Největší plochu areálu zabírá parkoviště a přístřešky vojenské techniky. Za vnitřními prostory kasáren je postavena lezecká stěna Jakub. Zde mohou vojáci trénovat různé lezecké techniky.

Kasárna budou v následujících letech procházet rekonstrukcí, budou se stavět další dvě budovy, zvětší se parkovací plocha a přesune se vstupní brána útvaru blíže k hlavní budově. Pod tato kasárna patří ještě menší blok vojenských budov na Píseckém rozcestí, kde jsou další dvě roty praporu a vojenský zdravotnický personál.

3.6 Organizace výzkumného šetření

Dotazníkový výzkum byl umožněn na základě schválení velitelů rot, kteří jsou přímými nadřízenými dotazovaných. Dotazníky byly předány prostřednictvím velitelů čet. Rozdaných dotazníků bylo 100 a všechny se mi vrátily a data z nich byla vyhodnocena. Náhled dotazníku viz příloha č. 1.

3.7 Použité metody

- Obsahová analýza literatury a internetových zdrojů.
- Standardizovaný dotazník Cirkadiánní typologie (Harada, Krejčí, 2010).

Dotazník obsahuje 46 otázek, z toho většinu uzavřených. V polouzavřených otázkách se dá doplňovat odpověď, pokud v navrhovaných možnostech odpověď není. Otevřené otázky vyžadují doplnění údajů dotazovanými. Náhled dotazníku viz příloha č. 1.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

Výsledky dotazníku CIP (Harada, Krejčí, 2010) nám podávají informace o spánkovém režimu, typologii, stravovacích návycích, diurnálních rytmech a environmentálních faktorech VZP sloužících na bojových rotách 42. mechanizovaného praporu v Táboře.

Tento dotazník vyplňovali vojáci, kteří během jednoho měsíce absolvovali klasický týden v zaměstnání, poté byli čtrnáct dní na cvičení a týden doma čerpali volno, nebo chodili do 24h služby. Zúčastněných respondentů bylo celkem 100 (36 VZP stáří nad 30 let, 64 VZP stáří do 30 let). V tabulkách nalezneme procenta daných odpovědí z celku, tedy u mužů (mladších) pod 30 let (30<) a (starších) nad 30 let (30>).

Otázka č. 1) V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech?

V otázce číslo jedna uváděli respondenti časový údaj, kdy chodí spát ve všední dny.

Z tabulky číslo 1 je možné vyčíst, že nejvíce dotazovaných chodí spát ve všední dny v době mezi 22:00, až 23:00 hod. Mladší VZP uléhají v rozmezí 22:00–23:00 a 23:00–24:00, a to vždy 40,6 %. Druhé největší zastoupení má u nich časové rozmezí od 21:00 do 22:00 se 7,8 %, dále později než ve 24:00 hodin – 6,3 % a nejméně 4,7 % od 20:00–21:00. Starší VZP uléhají v rozmezí 22:00–23:00 – 38,9 %, dalších 25 % chodí spát ve 23:00–24:00, 11,1 % usíná po 24. hodině a stejně tak v čase 20:00–21:00, 8,3 % usíná ve 21:00–22:00 a 5,6 % před 20. hodinou.

Brzkou dobu usínání zde ovlivňuje větší únava a potřeba regenerace u starších VZP, proto někteří jdou spát už kolem osmé hodiny večer.

Tab. 1: Doba ulehnutí ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Doba ulehnutí – všední dny	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Před 20:00	0	0	2	5,6
20:00–21:00	3	4,7	4	11,1
21:00–22:00	5	7,8	3	8,3
22:00–23:00	26	40,6	14	38,9
23:00–24:00	26	40,6	9	25
Po 24:00	4	6,3	4	11,1
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 2) Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech?

V otázce číslo 2 respondenti odpovídali na dotaz, za jak dlouho usnou ve všedních dnech. U mladších VZP byla nejvíce zastoupena doba 5 minut, a to 43,7 %, dále za 16–30 minut podobný výsledek, a to 39,1 %, poté 9,4 % udalo rozmezí 31–45 minut a na posledním místě – 7,8 % usínalo během 0–5 minut. Starší VZP uvedli nejčastěji dobu 5–15 minut, a to 44,4 %, pak 16–30 minut odpovědělo 27,8 % dotázaných, následovalo 11,1 % v rozmezí od 0–5 minut, po více jak 1 hodině usínalo 8,3 %, v rozmezí 31–45 minut 5,6 % a nejmenší skupina 2,8 % zaznamenala 46–60 minut.

Optimální doba usnutí a také téměř stejné procentuální zastoupení obou skupin mě překvapilo, není zde zřetelný větší rozdíl, ten se ukázal jen v případě 10 % starších VZP, kteří usínají až po 45 minutách a později, viz tabulka č. 2.

Tab. 2: Usínání ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Čas usínání – všední dny	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
0–5 min	5	7,8	4	11,1
5–15 min	28	43,7	16	44,4
16–30 min	25	39,1	10	27,8
31–45 min	6	9,4	2	5,6
46–60 min	0	0	1	2,8
Více než 1 hod	0	0	3	8,3
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 3) Jak často míváte problémy s usínáním ve všední dny?

Otázka číslo tři zjišťovala, jak často vojáci mívají problémy s usínáním ve všední dny. V tabulce č. 4 mladší VZP nejčastěji odpověděli, že mají problémy s usínáním ve všední dny pouze „zřídka“ – 53,1 %, „občas“ v 37,5 %, „často“ 6,3 % a „nikdy“ 3,1 %. Možnost „vždy“ nikdo z dotázaných neuvedl.

Starší VZP podobně uvedli možnost „zřídka“, a to v 50 %, „občas“ ve 25 %, „nikdy“ uvedlo 11,1 %, „vždy“ usnout s problémy označilo 8,3 %. Nejméně častá odpověď byla „často“ – 5,6 %.

Podle tabulky číslo 3 vidíme odpověď (vždy) pouze u starších VZP. Je to zřejmě důsledkem horší regenerace a psychického vypětí v době pracovního nasazení.

Tab. 3: Problémy s usínáním ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Problém s usínáním všední dny	VZP – 30 <		VZP – 30>	
	Σ	%	Σ	%
Vždy	0	0	3	8,3
Často	4	6,3	2	5,6
Občas	24	37,5	9	25
Zřídka	34	53,1	18	50
Nikdy	2	3,1	4	11,1
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 4) V kolik hodin se ve všední dny probouzí?

Otázka číslo čtyři zjišťovala, v kolik hodin se vojáci probouzí ve všední dny.

39,2 % dotazovaných mladších VZP se probouzí mezi 5:30–6:00. Druhou nejčastější odpovědí bylo 6:00–6:30, to uvedlo 23,4 % VZP, 5:00–5:30 odpovědělo také 23,4 % VZP. Dalších 10,9 % se probouzí ve všední dny dříve než v 5:00. Po 6:30 se probouzí pouze 3,1 % VZP.

58,3 % starších VZP uvedlo, že se probouzí mezi 5:30–6:00. Dříve než v 5:00 se probouzí 19,5 % dotazovaných VZP, 11,1 % uvedlo, že se probouzí mezi 6:00–6:30, viz Tabulka 4. Celkem 8,3 % VZP vyplnilo odpověď 5:00–5:30. Po 6:30 jsou to jen 2,8 %, viz Tabulka 4.

Zde vidíme pouze rozdílné vstávání před pátou hodinou, dříve vstávají starší vojáci. Je to dáno především rituály VZP nad třicet, kteří raději vstanou dříve, aby měli svůj klid.

Tab. 4: Probuzení ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Probuzení – všední dny	VZP – 30 <		VZP – 30>	
	Σ	%	Σ	%
Dříve než 5:00	7	10,9	7	19,5
5:00–5:30	15	23,4	3	8,3
5:30–6:00	25	39,2	21	58,3
6:00–6:30	15	23,4	4	11,1
Po 6:30	2	3,1	1	2,8
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 5) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení ve všední dny?

Otázka číslo pět se zajímala o dobu strávenou po probuzení. V tabulce č. 5 je uvedeno, že 71,8 % mladších VZP zůstává v posteli po probuzení do 5 minut, další zůstávají v posteli 5–15 minut, a to 14,1 %. 9,4 % dotázaných odpovědělo 16–30 minut, možnosti 46–60 minut a 31–45 minut nejsou zastoupeny. Více než jednu hodinu dle odpovědí zůstává v posteli 4,7 % VZP.

Starší VZP zvolilo odpověď 0–5 minut 44,3 %, 5–15 minut uvedlo 8,3 %. Rozmezí 31–45, 46–60 minut a více jak hodinu udalo shodně po 5,6 %.

Z tabulky č. 5 je patrné, že mladší VZP jsou po ránu odpočinitější, proto zřejmě zůstávají v posteli pouze chvilku. Pokud porovnáme u mladších vojáků dobu strávenou v posteli ve všední dny s dobou strávenou v posteli o víkendu, je zde největší rozdíl v rozmezí 0–5 minut, činí 48,4 %.

Tab. 5: Doba strávená v posteli po probuzení ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Doba strávená v posteli po probuzení – všední den	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
0–5 min	46	71,8	16	44,3
5–15 min	9	14,1	11	30,6
16–30 min	6	9,4	3	8,3
31–45 min	0	0	2	5,6
46–60 min	0	0	2	5,6
Více než 1 hod	3	4,7	2	5,6
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 6) Máte potíže se vstáváním ve všední dny?

Otázka číslo šest zjišťovala, jak často vojáci mívají problémy se vstáváním ve všední dny. Mladší VZP nejčastěji odpověděli, že mají problémy se vstáváním ve všední dny pouze „zřídka“ – 35,9 %, „občas“ v 31,3 %, „nikdy“ 14,1 %. Možnost „často“ uvedlo 10,9 % VZP a „vždy“ označilo 7,8 %. Starší VZP uvedli podobně možnost „zřídka“ – 41,7 %, „občas“ ve 22,2 %, „nikdy“ uvedlo 11,1 %, usínání „vždy“ s problémy usíná 16,7 %. Nejméně častá odpověď byla „často“ – 8,3 %, viz Tabulka 6.

Opět je vidět menší problémy se vstáváním u starších vojáků, ale nejsou to tak markantní rozdíly, které by měly vliv na výkon povolání.

Tab. 6: Potíže se vstáváním ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Potíže se vstáváním všední dny	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Vždy	5	7,8	6	16,7
Často	7	10,9	3	8,3
Občas	20	31,3	8	22,2
Zřídka	23	35,9	15	41,7
Nikdy	9	14,1	4	11,1
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 7) V kolik hodin chodíte spát o víkendu?

Otázka číslo sedm se vojáků dotazovala na dobu usínání o víkendu. U mladších VZP je uvedena nejčastěji odpověď v době po 24:00 – 48,4 %, podobně je tomu v rozmezí od 23:00 do 24:00 – 45,3 %. V době od 22:00 do 23:00 chodí spát 6,3 %.

U 52,8 % starších dominuje čas po 24. hodině, 30,6 % dotázaných chodí spát v rozmezí 23:00–24:00 hodin, dalších 13,9 % ve 22:00–23:00 a víkendové usínání dříve než ve 22:00 hodinou zmínilo 2,8 % VZP, viz Tabulka 7.

Z odpovědí vyplývá, že většina vojáků chodí o víkendu spát o hodinu později než ve všední dny. Vliv by na to mohl mít fakt, že o víkendech mají vojáci ve většině případů volno.

Tab. 7: Doba ulehnutí o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Doba ulehnutí – víkend	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Před 22:00	0	0	1	2,8
22:00–23:00	4	6,3	5	13,9
23:00–24:00	29	45,3	11	30,6
Po 24:00	31	48,4	19	52,8
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 8) Jak dlouho vám trvá, než usnete o víkendu?

Otázka číslo osm zjišťovala, jak dlouho trvá vojákům, než o víkendu usnou. Rozmezí 5–15 minut vyplnilo 40,6 % dotazovaných mladších VZP. 29,7 % usíná během 16–30 minut. Odpověď usínání v časech 0–5 minut byla v zastoupení 20,3 %, dále 4,7 % usne o víkendu do 31–45 minut. Celkem 3,1 % mladších VZP uvedlo usínání mezi 46–60 minutami a posledních 1,6 % usínalo až po hodině strávené v posteli.

Naopak starší VZP nejčastěji, a to 44,4 %, označili rozmezí 0–5 minut, 36,1 % dotázaných uvedlo 5–15 minut, 13,9 % usínalo v rozmezí 31–45 minut, nikdo ze starších neusínal v intervalu 31–45 minut a shodně 2,8 % usínalo v čase 46–60 minut a po více jak hodině, viz Tabulka 8.

Dobré a rychlé usínání především starších VZP o víkendu souvisí zřejmě s kvalitnějším odpočinkem, jehož mohou o víkendu dosáhnout daleko lépe než přes týden v zaměstnání, kde času na regeneraci nemají tolik.

Tab. 8: Časový interval usínání o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Časový interval usínání víkend	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
0–5 min	13	20,3	16	44,4
5–15 min	26	40,6	13	36,1
16–30 min	19	29,7	5	13,9
31–45 min	3	4,7	0	0
46–60 min	2	3,1	1	2,8
Více než 1 hod	1	1,6	1	2,8
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 9) Jak často míváte o víkendu potíže s usínáním?

Otázka číslo devět zjišťovala, jak často vojáci mívají problémy s usínáním o víkendu. V tabulce č. 9 odpovědi mladších VZP ukazují, že mají problémy s usínáním ve všední dny pouze „zřídka“ – 59,4 %, variantu „občas“ a „nikdy“ zvolilo shodně 17,2 %, „často“ 6,3 %. Možnost „vždy“ nikdo z dotázaných neuvedl.

Starší VZP podobně uvedli možnost „zřídka“, a to 50 %, „nikdy“ ve 27,8 %, „občas“ uvedlo 13,9 %, odpověď „často“ je u 5,6 % starších VZP a „vždy“ usne s potížemi 2,8 %.

Více jak 75 % starších i mladších VZP usíná o víkendu „zřídka“ nebo „nikdy“ s potížemi, což je oproti tabulce č. 4, jež vykazuje o 15 % více potíží při usínání během týdne.

Tab. 9: Potíže s usínáním o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Potíže se vstáváním všední dny	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Vždy	0	0	1	2,8
Často	4	6,3	2	5,6
Občas	11	17,2	5	13,9
Zřídka	38	59,4	18	50
Nikdy	11	17,2	10	27,8
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 10) Rozhodujete sami o čase, kdy půjdete spát? Pokud se rozhodujete sami, jaký čas to je?

Otázka číslo deset byla napůl otevřená. Ptala se, jestli klienti sami rozhodují o čase, kdy půjdou spát, a pokud ano, o čas se jedná.

35,9 % dotazovaných mladších VZP odpovědělo „ano“ – 23:00–24:00. Druhá nejčastější odpověď s 32,8 % říká, že sami nerozhodují o svém spánku, odpověď „ano“ – 22:00–23:00 vyplnilo 23,4 %. Celkem 7,8 % dotazovaných mladších vojáků napsalo odpověď „ano“ – 24:00–01:00. Variantu „ano“ – 21:00–22:00 a „ano“ – před 21:00 nezvolil z dotazovaných nikdo. Zhruba jedna třetina mladších VZP odpověděla, že sami nerozhodují o čase, kdy mohou jít spát. Je to dáno především jiným typem výcviku nově příchozích vojáků k útvaru, kteří jsou převážně ve věku do 30 let, než jaký mají starší VZP, z kterých se, pokud jsou nově příchozí, část skládá, ale je jich o více jak polovinu méně, proto v tabulce č. 11 je odpověď NE u starších vojáků o polovinu procentuální části menší než u mladších vojáků.

Ze starších VZP 38,9 % zvolilo stejnou variantu jako mladší, a to „ano“ – 23:00–24:00. „Ano“ – 22:00–23:00 vyplnilo 27,8 %. 16,7 % dotazovaných starších vojáků napsalo odpověď „ne“. Dalších 8,3 % dotazovaných odpovědělo „ano“ – 21:00–22:00. Variantu „ano“ – 24:00–01:00 zvolilo 5,6 %. „Ano“ – před 21:00 odpovědělo 2,8 % dotazovaných, viz Tabulka 10.

Tab. 10: Rozhodování o hodině spánku (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Doba ulehnutí – víkend	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Ano, Před 21:00	0	0	1	2,8
Ano, 21:00–22:00	0	0	3	8,3
Ano, 22:00–23:00	15	23,4	10	27,8
Ano, 23:00–24:00	23	35,9	14	38,9
Ano, 24:00–01:00	5	7,8	2	5,6
Ne	21	32,8	6	16,7
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 11) Kdy se o víkendu probouzíte?

Otázka jedenáct byla otevřená a zjišťovala, v kolik hodin se vojáci probouzejí o víkendu.

32,8 % dotázaných mladších VZP vyplnilo čas 7:00–8:00, dalších 29,7 % uvedlo, že se probouzí až po 9:00. Třetí nejčastější odpovědí byl čas 8:00–9:00 a doba před 7:00, což shodně udalo po 18,8 % dotázaných.

Starší VZP nejčastěji odpovídali údaj probuzení po 9:00 se 41,7 %, 25 % starších vojáků odpovědělo 8:00–9:00, 22,2 % se probouzí mezi 7:00–8:00 a před 7:00 se probouzí zbylých 11,1 %. Zde vidím nepatrný rozdíl v době probuzení o víkendu po deváté hodině, a to o 12 % více než u mladších VZP a 6,2 % více v rozmezí 8:00–9:00. Opět je zde zřejmý dopad náročnosti výcviku během týdne, kdy starší vojáci potřebují delší odpočinek k regeneraci, viz Tabulka 11.

Tab. 11: Čas probuzení o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Čas probuzení – víkend	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Před 7:00	12	18,8	4	11,1
7:00–8:00	21	32,8	8	22,2
8:00–9:00	12	18,8	9	25
Po 9:00	19	29,7	15	41,7
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 12) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení o víkendu?

V otázce číslo dvanáct respondenti odpovídali, jak dlouho zůstávají o víkendu v posteli po probuzení. 39,1 % odpovědělo 6–15 minut, 25 % dotazovaných uvedlo 16–30 minut, 23,4 % zakroužkovalo 0–5 minut. Časový interval 31–45 minut zadalo 10,9 % a pouze 1,6 % dotázaných stráví po probuzení o víkendu déle než hodinu v posteli. Údaj 46–60 minut ne zvolil nikdo z dotázaných.

33,3 % dotazovaných starších vojáků odpovědělo, že v posteli o víkendu po probuzení zůstává 6–15 minut. 30,6 % v posteli o víkendu leží 16–30 minut. Odpověď 0–5 minut a 31–45 minut zvolilo shodně 11,1 % tázaných starších VZP. 8,3 % zůstává v posteli o víkendu 46–60 minut a více než hodinu 5,6 % respondentů, viz Tabulka 12.

Pokud porovnáme výsledky doby strávené v posteli ve všední dny a o víkendu, zaznamenáme nárůst u mladších VZP v intervalu 6–15 minut o 25,3 % o víkendu. U starších VZP je patrný největší nárůst v intervalu 16–30 minut, a to 22,3 %.

Tab. 12: Časový interval zůstávání v posteli po probuzení o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Časový interval zůstávání v posteli po probuzení – víkend	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
0–5 min	15	23,4	4	11,1
6–15 min	25	39,1	12	33,3
16–30 min	16	25	11	30,6
31–45 min	7	10,9	4	11,1
46–60 min	0	0	3	8,3
Více než 1 hod	1	1,6	2	5,6
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 13) Míváte o víkendu problémy se vstáváním?

Otázka třináct zkoumá, jestli mají vojáci problémy se vstáváním o víkendu.

37,5 % dotazovaných mladších VZP odpovědělo, že má problémy se vstáváním o víkendu jenom „zřídka“. Odpověď „občas“ zvolilo 31,3 % respondentů. Nikdy nemá problém se vstáváním o víkendu 23,4 % z dotazovaných. 6,3 % uvedlo, že má problém se vstáváním „často“ a odpověď „vždy“ zakroužkovalo 1,6 % respondentů.

36,1 % starších VZP také napsalo, že má „zřídka“ problémy se vstáváním o víkendu. Nikdy nemá problémy 27,8 %. Odpověď „občas“ uvedlo 16,7 % dotazovaných starších vojáků. Vždy má problém se vstáváním 11,1 % a zbylých 8,3 % tázaných VZP má tento problém „často“, viz Tabulka 13.

Starší VZP mají menší problémy se vstáváním o víkendu než ve všední dny stejně jako mladší VZP, ale nadále mají celkem větší problém se vstáváním než vojáci mladší.

Tab. 13: Problémy se vstáváním o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Problémy se vstáváním – víkend	VZP – 30 <		VZP – 30>	
	Σ	%	Σ	%
Vždy	1	1,6	4	11,1
Často	4	6,3	3	8,3
Občas	20	31,3	6	16,7
Zřídka	24	37,5	13	36,1
Nikdy	15	23,4	10	27,8
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 14) Jak často hovoříte se svou rodinou?

Otázka číslo čtrnáct zjišťuje, jak často hovoří vojáci se svojí rodinou.

Nejčastější odpovědí u 65,6 % mladších VZP bylo „často“, „občas“ uvedlo 20,3 % respondentů. Odpověď „velmi často“ a „zřídka“ odpovědělo shodně 6,3 % dotazovaných. Nikdy nehovoří se svojí rodinou 1,6 % mladších vojáků.

Velkem 41,7 % starších VZP hovoří s rodinou „často“. 22,2 % uvedlo, že se svojí rodinou hovoří „velmi často“. Občas se svojí rodinou hovoří 16,7 %. Odpověď „zřídka“ uvedlo 13,9 % a 5,6 % odpovědělo, že se svojí rodinou nekomunikují „nikdy“, viz Tabulka 14.

Podpora rodiny a blízkých přátel je velice důležitý faktorem k lepšímu zvládnání zátěže a psychického vypětí vojáků. Významnou roli hraje udržení rodinných vazeb, jelikož nejméně polovina vojáků je přes týden mimo domov. Pouze tři VZP odpověděli, že se svojí rodinou nekomunikují.

Tab. 14: Frekvence styku s rodinou (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Frekvence styku s rodinou	VZP – 30 <		VZP – 30>	
	Σ	%	Σ	%
Velmi často	4	6,3	8	22,2
Často	42	65,6	15	41,7
Občas	13	20,3	6	16,7
Zřídka	4	6,3	5	13,9
Nikdy	1	1,6	2	5,6
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 15) Kolikrát za noc se probudíte?

Otázka číslo patnáct zjišťuje, kolikrát za noc se vojáci probouzí.

53,1 % z dotazovaných mladších VZP odpovědělo, že se probouzí „jedenkrát“ za noc. 25 % zvolilo odpověď „dvakrát“, „nikdy“ se neprobouzí 18,8 %. Až třikrát za noc se budí 3,1 % respondentů, častější probuzení neoznačil nikdo.

44,4 % starších VZP se probouzí „jedenkrát“ během noci, 27,8 % „dvakrát“. Odpověď „nikdy“ uvedlo 19,4 %. 5,6 % napsalo, že se probouzí „třikrát“, více než třikrát 2,8 % starších vojáků, viz Tabulka 15.

Tab. 15: Počet probuzení během noci (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Počet probuzení během noci	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Nikdy	12	18,8	7	19,4
Jedenkrát	34	53,1	16	44,4
Dvakrát	16	25	10	27,8
Třikrát	2	3,1	2	5,6
Více než třikrát	0	0	1	2,8
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 16) V kolik hodin večer se cítíte být tak unaveni, že musíte jít spát?

Otázka číslo šestnáct byla otevřená a vojáci odpovídali, v kolik hodin večer se cítí natolik unavení, že musí jít spát.

Mladší vojáci psali nejčastěji časový interval 22:00–23:00 a 23:00–24:00, a to shodně s 35,9 %. Po půlnoci musí jít únavou spát 18,8 %. Čas mezi 21:00–22:00 zvolilo 7,8 % respondentů a 1,6 % dotazovaných je unaveno mezi 20:00–21:00. Před 20:30 se necítí být unavený nikdo z dotazovaných mladších vojáků.

36,1 % starších VZP cítí únavu mezi 22:00–23:00 hod. 33,3 % dotazovaných starších vojáků uvedlo odpověď 23:00–24:00, 13,9 % zažívá pocit únavy po 24:00 hod.. Před 20:00 se cítí být unaveno 8,3 %, mezi 20:00–21:00 je to až 45,6 % tázaných starších VZP. Nakonec 2,8 % je pocitově unaveno v rozmezí 21:00–22:00, viz Tabulka 16.

Tab. 16: Čas pocitu unavenosti během večera (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)

Čas pocitu unavenosti během večera	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Před 20:00	0	0	3	8,3
20:00–21:00	1	1,6	2	5,6
21:00–22:00	5	7,8	1	2,8
22:00–23:00	23	35,9	13	36,1
23:00–24:00	23	35,9	12	33,3
Po 24:00	12	18,8	5	13,9
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 17) Kdy byste nejraději vstával v případě 8hodinové denní práce, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?

Otázka číslo sedmnáct zjišťovala, kdy by vojáci nejraději vstávali v případě osmihodinové denní práce.

42,2 % mladších VZP zvolilo časový interval 6:30–7:29. Dalších 28,1 % uvedlo, že by rádo vstávalo okolo 7:30–8:29. Před 6:30 by rádo vstávalo 25 % mladších vojáků. Zbýlých 4,7 % zvolilo odpověď 8:30 a později.

Mezi 6:30–7:29 by rádo vstávalo 36,1 % dotazovaných starších VZP. Před 6:30 by rádo vstávalo 25 % starších vojáků. 19,4 % zvolilo odpověď 7:30–8:29 a vstávání po 8:30 shodně 19,4 % dotazovaných, viz Tabulka 17.

Jedna čtvrtina dotazovaných mladších i starších VZP by nejraději vstávala před 6:30 a většina mezi 6:30 – 7:29. To vlastně určuje pracovní doba, která je od 7:00. Pouze čtvrtina všech VZP určila dobu vstávání tak, aby stihly dojít do práce. Většina by raději vstávala později.

Tab. 17: Preferovaný čas vstávání (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Preferovaný čas vstávání	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Před 6:30	16	25	9	25
6:30–7:29	27	42,2	13	36,1
7:30–8:29	18	28,1	7	19,4
8:30 a později	3	4,7	7	19,4
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 18) Kdy byste nejraději šel spát v případě 8hodinové denní práce, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?

Otázka číslo osmnáct nám dává odpověď, kdy by nejraději šli vojáci spát v případě osmihodinové práce.

54,7 % mladších VZP zvolilo časový interval 22:00–22:59. 28,1 % uvedlo, že by nejraději šli spát po 23:00. Mezi 21:00–21:59 by rádo šlo spát 17,2 % dotazovaných, nikdo nezvolil časový interval před 21:00.

Nejčastější odpovědí u starších VZP byl časový interval spát po 23:00, který uvedlo 41,7 %. 33,3 % vojáků se domnívá, že by šli nejraději spát okolo 22:00–22:59. Asi 19,4 % uvedlo, že by šli spát mezi 21:00–21:59 a 5,6 % dotazovaných starších vojáků vyplnilo, že by v případě 8hodinové denní práce šli nejraději spát před 21. hodinou, viz Tabulka 18.

Z tabulky č. 19 vyplývá, že v průměru až 75 % všech dotazovaných by nejraději šlo spát až po 22. hodině, tedy o zhruba deset procent méně a o hodinu dříve, než je skutečná doba usínání všech dotazovaných o víkendu, ale stejná jako skutečná doba usínání ve všední dny.

Tab. 18: Preferovaný čas usínání (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Preferovaný čas usínání	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Před 21:00	0	0	2	5,6
21:00–21:59	11	17,2	7	19,4
22:00–22:59	35	54,7	12	33,3
23:00 a později	18	28,1	15	41,7
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 19) Kdybyste musel jít spát ve 21:00, jak se domníváte, že byste usínal?

Otázka číslo devatenáct zjišťuje, jak se vojáci domnívají, že by usínali, kdyby museli jít spát ve 21:00.

48,4 % mladších VZP odpovědělo, že by usínali spíše s obtížemi – bděli by určitě delší dobu. Spíše snadno by usínalo a jen krátce by bdělo 37,5 % dotazovaných starších vojáků. 9,4 % se domnívá, že by usínali s velkými obtížemi – nemohli by velmi dlouhou dobu usnout. Odpověď „snadno – usnul bych prakticky ihned“ zvolilo 4,7 % dotazovaných.

38,9 % starších VZP se domnívá, že by usínali snadno – jen krátce by bděli. Spíše s obtížemi by usínalo 27,8 % dotazovaných. 22,2 % uvedlo, že by usínalo s velkými obtížemi. Snadno by usnulo prakticky hned 11,1 % tázaných, viz Tabulka 19.

Dle předchozích odpovědí, kdy vojáci sami uváděli, že chodí běžně spát kolem 22:00, jsem se domníval, že by jim usínání o hodinu dříve nemělo dělat takový problém, výsledky však ukazují, že zhruba 50 % všech dotazovaných by usínalo spíše s obtížemi, nebo s velkými obtížemi.

Tab. 19: Odhad pocitu při usínání ve 21:00 (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Odhad pocitu při usínání ve 21:00	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Snadno – usnul bych prakticky ihned	3	4,7	4	11,1
Spíše snadno – jen krátce bych bděl	24	37,5	14	38,9
Spíše s obtížemi – bděl bych určitě delší dobu	31	48,4	10	27,8
S velkými obtížemi – nemohl bych velmi dlouhou dobu usnout	6	9,4	8	22,2
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 20) Kdybyste se musel vzbudit v 6:00, jak se domníváte, že byste vstával?

Otázkou číslo dvacet vojáci odpovídali, jak by se jim vstávalo, kdyby se museli vzbudit v 6:00.

„Spíše snadno – bylo by to trochu nepříjemné“ vybralo 46,9 % mladších VZP. „Snadno – nebyl by to pro mě žádný problém“ – uvedlo 42,2 % tázaných. „Spíše s obtížemi – nebylo by to příjemné“ – uvedlo 9,4 % mladších vojáků. Pro 1,6 % dotazovaných by vstávání v šest hodin představovalo velký problém a bylo by jim to hodně nepříjemné, viz Tabulka 20.

„Snadno – nebyl by to pro mne žádný problém“ – uvedlo 44,4 % dotazovaných starších VZP. „Spíše snadno – bylo by to trochu nepříjemné, ale žádný velký problém“ – odpovědělo 30,6 % starších respondentů. 16,7 % si myslí, že by vstávali spíše s potížemi a pro 8,3 % dotazovaných by vstávání v šest hodin znamenalo velký a nepříjemný problém.

Zhruba přes 80 % všech VZP uvedlo, že vstávají ve všední dny v rozmezí před 6:00. Myslím si, že to by mohl být důvod, proč by vstávání v 6:00 nedělalo vojákům žádný velký problém

Tab. 20: Odhad pocitu při vstávání v 6:00 (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Odhad pocitu při vstávání v 6:00	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Snadno – nebyl by to pro mě žádný problém	27	42,2	16	44,4
Spíše snadno – bylo by to trochu nepříjemné, ale žádný velký problém	30	46,9	11	30,6
Spíše s obtížemi – nebylo by to příjemné	6	9,4	6	16,7
Byl by to pro mě velký problém a hodně nepříjemné	1	1,6	3	8,3
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 21) Kdy obvykle cítíte první známky únavy a potřebu spánku?

Otázka číslo dvacet jedna zjišťuje, kdy obvykle cítí vojáci první známky únavy a potřebu spánku.

31,3 % mladších VZP uvedlo odpověď 21:00–21:59. Před 21:00 cítí únavu a potřebu spánku 28,1 % dotazovaných. Znamky únavy mezi 22:00–22:59 cítí 25 % mladších vojáků. Potřebu spánku po 23:00 pociťuje 15,6 % dotazovaných.

33,3 % dotazovaných starších VZP uvedlo časový interval 21:00–21:59. U zbylých tří možností shodně cítí únavu 22,2 % starších vojáků, a to mezi 22:00–22:59, před 21:00 a po 23:00, viz Tabulka 21.

Příčina únavy v dřívějších hodinách může být důsledkem velkého množství cvičebních bloků, které vojáci mají ve svém rozvrhu dne. Jinou možností může představovat nedostatek tekutin během dne a tím případná dehydratace nebo nedostatek železa.

Tab. 21: První známky únavy a potřeby spánku (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

První známky únavy a potřeby spánku	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Před 21:00	18	28,1	8	22,2
21:00–21:59	20	31,3	12	33,3
22:00–22:59	16	25	8	22,2
23:00 a později	10	15,6	8	22,2
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 22) Jak dlouhou dobu ráno po probuzení potřebujete, abyste obnovil své schopnosti?

Otázka číslo dvacet dva zkoumala, jak dlouhou dobu po probuzení potřebují vojáci, aby obnovili své schopnosti.

Největší zastoupení u dotazovaných mladších VZP měl časový interval mezi 1–10 minutami – 45,3 %. 11–20 minut potřebuje 40,6 % mladších vojáků. 7,8 % uvedlo čas více než 41 minut a zbylých 6,3 % dotazovaných potřebuje na obnovu svých schopností 21–40 minut.

38,9 % starších VZP obnoví své schopnosti v rozmezí 11–20 minut. K obnovení schopností do deseti minut po probuzení se uchýlilo 30,6 % dotazovaných starších vojáků. 19,4 % uvedlo čas více než 41 minut. 11,1 % obnoví své schopnosti mezi 21–40 minutami, viz Tabulka 22.

Obnova schopností klientů by mohla záviset na věku dotazovaných, protože výcvik mohou mít víceméně stejný, takže delší požadovaná doba obnovení sil po probuzení u starších vojáků je celkem logická.

Tab. 22: Časový interval obnovení schopností po probuzení (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Časový interval obnovení schopností po probuzení	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
1–10 min	29	45,3	11	30,6
11–20 min	26	40,6	14	38,9
21–40 min	4	6,3	4	11,1
Více než 41 min	5	7,8	7	19,4
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 23) Prosím označte v daném rozpětí možnosti, zda jste podle vašeho mínění ranní, nebo večerní typ?

Otázkou dvacet tři zjišťujeme, zda jsou dotazovaní vojáci ranní, nebo večerní typ.

46,9 % dotazovaných mladších VZP se domnívá, že mají tendenci být více čilí odpoledne a večer. 28,1 % vojáků cítí více energie ráno a dopoledne. 14,1 % uvedlo, že se považuje výrazně za ranní typ a 10,9 % mladších vojáků se domnívá, že jsou výrazně večerní typ.

44,4 % dotazovaných starších VZP se také domnívá, že mají tendenci být více čilí odpoledne a večer. 25 % se domnívá, že jsou výrazně večerní typ. 16,7 % čilých více ráno a dopoledne a 13,9 % dotazovaných starších vojáků uvedlo, že jsou výrazně ranní typ, viz Tabulka 23.

Z tabulky můžeme vyčíst velkou podobnost chronotypu odpoledne a večer. Utvrdil jsem se v tom, že chronotyp člověka závisí více na jeho genech, věku a životním stylu.

Tab. 23: Chronotyp (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Chronotyp	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Výrazně ranní typ (ráno čilý a večer unavený)	9	14,1	5	13,9
Mám tendenci být více čilý ráno a dopoledne	18	28,1	6	16,7
Mám tendenci být více čilý odpoledne a večer	30	46,9	16	44,4
Výrazně večerní typ (ráno unavený a večer čilý)	7	10,9	9	25
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 24) Jak často jíte pravidelně ve stejnou dobu?

V otázce číslo dvacet čtyři se dozvídáme, jak často jí vojáci pravidelně ve stejnou dobu. Ve velké většině snídají, obědvají a večeří většinou, nebo dokonce každý den pravidelně. Důvodem je skutečnost, že tato jídla jsou vojákům především na cvičení, ale i v rámci běžného pracovního dne zajištěna. Dopolední a odpolední svačiny si vojáci připravují sami, ale z velké části nemají během výcviku prostor na pravidelnou svačinu. To je zřejmě i důvod, proč klienti převážně nesvačí.

Snídaně

Celkem 46,9 % mladších VZP snídá „většinou“ pravidelně. 25 % dotazovaných klientů uvedlo, že snídá ve stejnou dobu „pravidelně každý den“. Nepravidelně snídá 15,6 % mladších respondentů. 9,4 % uvedlo, že nesnídá a 3,1 % pravidelně snídá občas.

Většinou snídá 41,7 % starších VZP. 33,3 % dotazovaných klientů uvedlo, že snídá pravidelně ve stejnou dobu každý den. Nepravidelně snídá 11,1 % starších respondentů. 8,3 % uvedlo, že nesnídá a 5,6 % pravidelně snídá „občas“, viz Tabulka 24.

Tab. 24: Pravidelnost stravování – snídaně (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Pravidelnost stravování Snídaně	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	16	25	12	33,3
Většinou	30	46,9	15	41,7
Občas	2	3,1	2	5,6
Nepřavidelně	10	15,6	4	11,1
Nesnídám	6	9,4	3	8,3
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Svačina dopoledne

34,4 % dotazovaných mladších VZP „většinou“ svačí dopoledne pravidelně ve stejný čas. 28,1 % svačí dopoledne „občas“. 23,4 % tázaných mladších vojáků svačí „nepřavidelně“. 12,5 % svačí „každý den“ dopoledne ve stejný čas a dopoledne nesvačí 1,6 % mladších vojáků.

Dopoledne svačí shodně „občas“ nebo pravidelně „každý den“ 25 % dotazovaných starších VZP. 19,4 % starších vojáků odpovědělo shodně, že svačí dopoledne nepřavidelně, nebo „většinou“ pravidelně. Dopoledne nesvačí 11,1 % tázaných starších vojáků, viz Tabulka 25.

Tab. 25: Pravidelnost stravování – svačina dopoledne (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Pravidelnost stravování Svačina dopoledne	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	8	12,5	9	25
Většinou	22	34,4	7	19,4
Občas	18	28,1	9	25
Nepřavidelně	15	23,4	7	19,4
Nesvačím dopoledne	1	1,6	4	11,1
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Oběd

Každý den obědvá ve stejný čas 60,9 % dotazovaných mladších VZP. 32,8 % „většinou“ obědvá pravidelně ve stejný čas. 3,1 % uvedlo, že obědvá „nepřavidelně“ a stejné procento respondentů obědvá „občas“ pravidelně ve stejný čas. Každý den obědvá ve stejný čas 60,9 % dotazovaných starších VZP. 27,8 % tázaných starších

vojáků „většinou“ obědvá pravidelně ve stejný čas. 8,3 % uvedlo, že obědvá „občas“ pravidelně ve stejný čas a 2,8 % respondentů obědvá „nepravidelně“, viz Tabulka 26.

Tab. 26: Pravidelnost stravování – oběd (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Pravidelnost stravování Oběd	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	39	60,9	22	61,1
Většinou	21	32,8	10	27,8
Občas	2	3,1	3	8,3
Nepravidelně	2	3,1	1	2,8
Neobědvám	0	0	0	0
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Svačina odpoledne

31,3 % dotazovaných mladších VZP většinou svačí odpoledne „pravidelně“ ve stejný čas. 26,6 % svačí „nepravidelně“, 23,4 % tázaných mladších vojáků uvedlo, že odpoledne svačí pravidelně „občas“. 15,5 % svačí „každý den“ odpoledne ve stejný čas a odpoledne nesvačí 3,1 % mladších vojáků.

Odpoledne svačí shodně „občas“ nebo pravidelně „každý den“ 30,6 % starších VZP. 22,2 % starších vojáků odpovědělo, že „většinou“ odpoledne svačí. Nesvačí 11,1 % tázaných vojáků a 5,6 % svačí odpoledne „nepravidelně“, viz Tabulka 27.

Tab. 27: Pravidelnost stravování – svačina odpoledne (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Pravidelnost stravování Svačina odpoledne	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	10	15,5	11	30,6
Většinou	20	31,3	8	22,2
Občas	15	23,4	11	30,6
Nepravidelně	17	26,6	2	5,6
Nesvačím odpoledne	2	3,1	4	11,1
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Večeře

Každý den večeří ve stejný čas 68,8 % dotazovaných mladších VZP. 23,4 % „většinou“ večeří pravidelně ve stejný čas. 4,7 % večeří „občas“ pravidelně a 3,1 % respondentů večeří nepravidelně ve stejný čas.

Každý den večeří ve stejný čas 61,1 % dotazovaných starších VZP. 30,6 % „většinou“ večeří pravidelně ve stejný čas. 5,6 % večeří „nepravidelně“ a 2,8 % starších vojáků večeří občas pravidelně, viz Tabulka 28.

Tab. 28: Pravidelnost stravování – večeře (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Pravidelnost stravování Večeře	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	44	68,8	22	61,1
Většinou	15	23,4	11	30,6
Občas	3	4,7	1	2,8
Nepravidelně	2	3,1	2	5,6
Nevečeřím	0	0	0	0
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 25) V kolik hodin jíte?

Otázka číslo dvacet pět zjišťuje, v kolik hodin se vojáci stravují. Časy stravování vojáků jsou podobné, závisí na daném výcviku, jednotce a povinném času odběru stravy po jednotkách. Svačiny si, jak již bylo zmíněno, vojáci většinou obstarávají sami.

Snídaně

Na tuto otázku odpovědělo 91 ze 100 dotazovaných, 9 vojáků v předchozí otázce uvedlo, že nesnídají. Mezi 6:00–7:00 se stravuje 43,1 % dotazovaných mladších VZP. 32,8 % snídá mezi 5:30–6:00. 17,2 % mladších vojáků snídá v době 7:00–8:00. Před 5:30 snídá 5,2 % dotazovaných a po 8:00 snídá 1,7 % dotazovaných mladších vojáků.

Mezi 6:00–7:00 se stravuje 39,4 % dotazovaných starších VZP. 24,2 % snídá mezi 5:30–6:00, před touto dobou snídá 18,2 % dotazovaných. Po 8:00 a mezi 7:00–8:00 snídá shodně 9,1 % starších vojáků, viz Tabulka 29.

Tab. 29: Čas snídaně (N/91, VZP 30</58, VZP 30>/33)

Čas snídaně	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Před 5:30	3	5,2	6	18,2
5:30–6:00	19	32,8	8	24,2
6:00–7:00	25	43,1	13	39,4
7:00–8:00	10	17,2	3	9,1
Po 8:00	1	1,7	3	9,1
Σ	58	100	33	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Svačina dopoledne

Na tuto otázku odpovědělo 95 ze 100 dotazovaných. 5 VZP nesvačí dopoledne.

44,4 % tázaných mladších VZP svačí dopoledne mezi 9:00–9:30, dalších 23,8 % respondentů svačí dopoledne mezi 10:00–10:30. 22,2 % dopoledne svačí V čase 9:30–10:00 svačí 22,2 % vojáků. 7,9 % respondentů svačí dříve než v 9:00 a zbývající 1,6 % svačí po 10:30.

50 % dotázaných starších VZP svačí mezi 9:00–9:30. Celkem 37,5 % respondentů svačí mezi 10:00–10:30, dalších 6,3 % svačí před 9:00. Shodně 3,1 % svačí starší vojáci v rozmezí 9:30–10:00 a po 10:30, viz Tabulka 30.

Tab. 30: Čas svačiny dopoledne (N/95, VZP 30</63, VZP 30>/32)

Čas svačiny dopoledne	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Před 9:00	5	7,9	2	6,3
9:00–9:30	28	44,4	16	50
9:30–10:00	14	22,2	1	3,1
10:00–10:30	15	23,8	12	37,5
Po 10:30	1	1,6	1	3,1
Σ	63	100	32	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Oběd

75 % dotazovaných mladších VZP obědvá mezi 12:00–12:30, dalších 23,4 % okolo 12:30–13:00. 1,6 % odpovědělo, že obědvá po 13:00 hod. Mezi 11:30–12:00 neobědvá nikdo z mladších vojáků.

78,8 % dotazovaných starších VZP obědvá mezi 12:00–12:30, dalších 16,7 % obědvá okolo 12:30–13:00. Shodně 2,8 % respondentů odpovědělo, že obědvá po 13:00 hodině nebo mezi 11:30–12:00, viz Tabulka 31.

Tab. 31: Čas oběda (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Čas oběda	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
11:30–12:00	0	0	1	2,8
12:00–12:30	48	75	28	77,8
12:30–13:00	15	23,4	6	16,7
Po 13:00	1	1,6	1	2,8
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Svačina odpoledne

Na tuto otázku odpovědělo 94 ze 100 dotazovaných, 6 vojáků odpoledne nesvačí.

53,2 % mladších VZP odpovědělo, že odpoledne svačí až po 16:00. 27,4 % tázaných svačí odpoledne okolo 15:00–15:30, dalších 11,3 % respondentů svačí v době 15:30–16:00. Mezi 14:00–14:30 svačí 6,5 % mladších vojáků a 1,6 % zvolilo pro svačinu 14:30–15:00.

43,8 % starších VZP odpovědělo, že odpoledne svačí až po 16:00. 25 % tázaných svačí mezi 15:30–16:00, dalších 18,8 % mladších vojáků svačí v době 14:00–14:30. 12,5 % svačí kolem 15:00–15:30, nikdo neoznačil čas 14:30–15:00, viz Tabulka 32.

Tab. 32: Čas svačiny odpoledne (N/94, VZP 30</62, VZP 30>/32)

Čas svačiny odpoledne	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
14:00–14:30	4	6,5	6	18,8
14:30–15:00	1	1,6	0	0
15:00–15:30	17	27,4	4	12,5
15:30–16:00	7	11,3	8	25
Po 16:00	33	53,2	14	43,8
Σ	62	100	32	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Večeře

Nejčastější doba k večeři byla u 48,4 % mladších VZP v 19:00–20:00. Mezi 18:00–19:00 večeří 26,6 % tázaných, po 20:00 označilo večeři 23,4 % tázaných mladších vojáků. 1,6 % respondentů večeří v době 17:00–18:00.

Nejčastější dobou večeře byla u 50 % starších VZP doba mezi 19:00–20:00. Dalších 25 % tázaných starších vojáků večeří po 20:00. Mezi 18:00–19:00 večeří 13,9 % dotazovaných a 11,1 % respondentů večeří okolo 17:00–18:00, viz Tabulka 33.

Tab. 33: Čas večeře (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Čas večeře	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
17:00–18:00	1	1,6	4	11,1
18:00–19:00	17	26,6	5	13,9
19:00–20:00	31	48,4	18	50
Po 20:00	15	23,4	9	25
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 26) Označte prosím, které z níže uvedených potravin snídáte.

V otázce číslo dvacet šest měli vojáci označit potraviny, které snídají. Dotazující měli možnost zvolit více odpovědí. Skladba snídaňového jídelníčku se u mladších a starších vojáků výrazně nelišila. Nejčastěji se skládá z chleba a jiného pečiva, mléčných výrobků, zeleniny a ovce, cereálií, vajec, masa nebo uzenin, kávy, zeleného a černého čaje, doplňků potravy, mléka a ostatních čajů. V odpovědi se vyskytovaly také rýže, ryby a těstoviny. VZP označující ovoce jedí nejčastěji banány, jablka, dále pak datle, švestky, borůvky, jahody, hrozny, hrušky, kiwi, mandarinky a pomeranče.

Starší VZP po ránu pijí více černého čaje a kávy, také jedí více vajec, masa a ovoce. Mladší VZP snídají o něco více cereálií, mléka a zeleninových šťáv, viz Tabulka 34.

Tab. 34: Potraviny k snídani (N/91, VZP 30</58, VZP 30>/33)

Potraviny ke snídani	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Rýže	4	6,9	3	9,1
Chléb a pečivo	39	67,2	22	66,7
Těstoviny	2	3,4	1	3
Brambory	2	3,4	0	0
Cereálie	32	55,2	14	42,4
Vejsce	29	50	23	69,7
Maso (včetně uzenin)	14	24,1	10	30,3
Ryby	1	1,7	0	0
Sušené ryby	0	0	1	3
Mléko	16	27,6	7	21,2
Mléčné produkty -jogurty, sýry apod.	24	41,4	19	57,6
Bi-Fi produkty	2	3,4	0	0
Zelenina žlutá, oranžová, červená	14	24,1	10	30,3
Ostatní zelenina	10	17,2	6	18,2
Zeleninové šťávy	4	6,9	0	0
Ovoce	23	39,7	17	51,5
Ovocné šťávy	7	12,1	4	12,1
Míchané šťávy se zeleninou a ovocem	1	1,7	0	0
Káva	15	25,9	17	51,5
Čaj černý	4	6,9	10	30,3
Čaje ostatní - ovocné, bylinkové	2	3,4	3	9,1
Čaj zelený	8	13,8	3	9,1
Další druhy džusů a limonád	11	19	4	12,1
Doplňky stravy	8	13,8	4	12,1

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 27) Označte prosím, které z níže uvedených potravin obědváte.

V otázce číslo dvacet sedm měli klienti uvést, co jedí k obědu. Dotazující měli možnost zvolit více odpovědí.

Nejčastější skladba jídelníčku u vojáků: maso (včetně uzenin), rýže, těstoviny, brambory, žlutá, oranžová, červená zelenina a ostatní zelenina, ryby (kapr, losos, pstruh) vejce a ovoce. U nápojů převládaly různé druhy džusů a limonád, káva a ovocné šťávy. Vojáci, kteří si po obědě nebo k obědu dávají ovoce, uvedli jablka a banány.

Skladba oběda je u VZP velice podobná, protože je zejména při vojenských cvičeních strava jednotná. V době běžného zaměstnání na útvaru mají vojáci na výběr ze 4 hlavních jídel, potom dochází k malým rozdílům ve stravě starších a mladších vojáků. K doplňkům stravy uvedli mladší vojáci, že někteří pijí proteinové nápoje a starší VZP bere Alavis (kloubní výpomoc), viz Tabulka 35.

Tab. 35: Potraviny k obědu (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Potraviny k obědu	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Rýže	52	81,3	29	80,6
Chléb a pečivo	11	17,2	2	5,6
Těstoviny	52	81,3	30	83,3
Brambory	60	93,8	29	80,6
Cereálie	1	1,6	0	0
Vejsce	25	39,1	10	27,8
„TOFU“	2	3,1	1	2,8
Maso (včetně uzenin)	60	93,8	33	91,7
Ryby	24	37,5	13	36,1
Sušené ryby	1	1,6	1	2,8
Mléko	1	1,6	0	0
Mléčné produkty – jogurty, sýry apod.	4	6,3	3	8,3
Zelenina žlutá, oranžová, červená	45	70,3	21	58,3
Ostatní zelenina	26	40,6	16	44,4
Zeleninové šťávy 100%	2	3,1	0	0
Ovoce	7	10,9	4	11,1
Ovocné šťávy 100%	8	12,5	1	2,8
Míchané šťávy se zeleninou a ovocem	2	3,1	0	0
Káva	4	6,3	5	13,9
Čaje ostatní – ovocné, bylinkové	1	1,6	0	0
Čaj zelený	2	3,1	0	0
Další druhy džusů a limonád	13	20,3	15	41,7
Doplňky stravy	1	1,6	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 28) Označte prosím, které z níže uvedených potravin večeříte.

V otázce číslo dvacet osm měli vojáci uvést potraviny, které večeří. Dotazující měli možnost zvolit více odpovědí. Zdravému spánku prospívá zdravé jídlo. Proto bychom ve svém jídelníčku měli mít jídlo, které stimuluje produkci spánkového hormonu, jedná se např. o mandle, ovesné vločky, vejce nebo cizrnu. V pozdních hodinách bychom se měli vyvarovat ostrých a velmi kořeněných jídel, sladkostí, těžkých a tučných jídel, červeného masa, alkoholu nebo kofeinových nápojů.

Nejčastější skladba večeře u vojáků byla: maso (včetně uzenin), chléb a pečivo, žlutá, červená, oranžová zelenina, těstoviny, rýže, vejce, brambory a ryby (kapr, losos, pstruh), dále pak mléko, mléčné výrobky a cereálie. U nápojů stejně jako na oběd převládaly různé druhy džusů a limonád, kávy a ovocné šťávy, viz Tabulka 36.

Tab. 36: Potraviny k večeři (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Potraviny k večeři	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Rýže	43	67,2	23	63,9
Chléb a pečivo	33	51,6	26	72,2
Těstoviny	44	68,8	23	63,9
Brambory	42	65,6	21	58,3
Cereálie	5	7,8	4	11,1
Vejce	43	67,2	21	58,3
Fermentovaná sója -NATTO	1	1,6	1	2,8
„TOFU“	6	9,4	1	2,8
Maso (včetně uzenin)	50	78,1	27	75
Ryby	25	39,1	13	36,1
Sušené ryby	1	1,6	1	2,8
Mléko	14	21,9	5	13,9
Mléčné produkty – jogurty, sýry apod.	24	37,5	10	27,8
Zelenina, žlutá, oranžová, červená	44	68,8	24	66,7
Ostatní zelenina	27	42,2	19	52,8
Zeleninové šťávy 100%	7	10,9	0	0
Ovoce	5	7,8	4	11,1
Ovocné šťávy 100%	6	9,4	0	0
Káva	3	4,7	8	22,2
Čaj černý	1	1,6	4	11,1
Čaje ostatní – ovocné, bylinkové	7	10,9	1	2,8
Čaj zelený	7	10,9	1	2,8
Další druhy džusů a limonád	10	15,6	10	27,8
Doplňky stravy	2	3,1	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 29) Kolikrát týdně jíte sladkosti a cukrovinky?

Otázka číslo dvacet devět zjišťovala, kolikrát týdně jí vojáci sladkosti.

40,6 % mladších VZP odpovědělo, že jedí sladkosti 1–2× týdně. 3–4× týdně jí sladkosti 26,6 % respondentů Výjimečně jí / nikdy nejí sladkosti 20,2 % dotazovaných mladších vojáků. Celkem 12,5 % si dopřeje sladkosti 5–6× týdně.

Shodně odpovědělo 27,8 % starších VZP, že jí sladké 1–2× týdně a 3–4× do týdne. 25 % jí sladkosti 5–6× týdně. Výjimečně jí / nebo nikdy nejí sladké 19,4 % dotazovaných starších vojáků, viz Tabulka 37.

Sladkosti nám dodávají takzvaný rychlý cukr. Proto bychom se jich měli především ve večerních hodinách vyvarovat. Nedostatek cukru má totiž opačný účinek, vyvolává pocit ospalosti a únavu.

Tab. 37: Počet konzumace sladkostí během týdne (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Konzumace sladkostí	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
5–6× týdně	8	12,5	9	25
3–4× týdně	17	26,6	10	27,8
1–2× týdně	26	40,6	10	27,8
Výjimečně nebo nikdy	13	20,2	7	19,4
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 30) Jak často pijete sladké nápoje obsahující cukr?

Na otázku číslo třicet klienti odpovídali, jak často pijí nápoje obsahující cukr.

37,5 % mladších VZP pije sladké nápoje 5–6× do týdne. 29,7 % odpovědělo, že konzumují sladké nápoje 3–4× týdně. 23,4 % mladších vojáků sladké nápoje pije 1–2× týdně. Výjimečně pije / nikdy nepije sladké nápoje 9,4 % mladších vojáků.

36,1 % starších VZP pije sladké nápoje 5–6× do týdne. 30,6 % odpovědělo, že konzumují sladké nápoje 3–4× týdně. 25 % starších vojáků sladké nápoje pije 1–2× týdně. Výjimečně pije / nikdy nepije sladké nápoje 8,3 % starších vojáků, viz Tabulka 38.

O tom, že sladké nápoje nepřispívají nijak zdraví a škodí zubům, bylo napsáno a řečeno hodně. Tyto nápoje obsahují spoustu cukru, jsou kyselé, ve velké míře obsahují i kofein, proto není správné požívat je před spaním, v lepším případě je vhodné vyřadit je ze svého pitného režimu úplně a nahradit je neperlivou vodou nebo bylinkovými čaji.

Velká konzumace sladkých nápojů u VZP je pravděpodobně ovlivněna druhem výcviku, který vojáci absolvují. Rychlý zdroj cukrů ve formě nápoje je jedním z nejlépe dostupných prostředků v krátkých pauzách během výcviku.

Tab. 38: Konzumace sladkých nápojů (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Konzumace sladkých nápojů	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
5–6× týdně	24	37,5	13	36,1
3–4× týdně	19	29,7	11	30,6
1–2× týdně	15	23,4	9	25
Výjimečně nebo nikdy	6	9,4	3	8,3
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 31) Pozorujete u sebe některé nesprávné návyky týkající se konzumace jídla?

V otázce číslo třicet jedna měli vojáci možnost zvolit více odpovědí. 43,8 % mladších VZP nemá žádný z uvedených návyků týkající se konzumace jídla. 31,3 % dotazovaných hltá, 20,3 % mladších vojáků je vybíravých, 14,1 % nežvýká dostatečně potravu, 6,3 % uvedlo shodně, že srká, neobratně používá příbor nebo jí velmi málo. Poslední 4,7 % odpovědělo, že při jídle drobí a bryndá.

61,1 % starších VZP také uvedlo, že nemá žádný z uvedených návyků týkajících se konzumace jídla. 16,7 % starších vojáků je vybíravých, shodně 11,1 % starších vojáků při jídle drobí, bryndá a hltá, shodně 8,3 % starších vojáků srká, nedostatečně žvýká potravu a neobratně používá příbor. Nakonec taktéž shodně, a to 2,8 % starších vojáků drží potravu dlouho v ústech, nemohou ji polknout, nebo jedí příliš rychle, viz Tabulka 39.

Celkem 24 % všech VZP píše, že hltá, 12 % nedostatečně žvýká potravu. Bohužel tyto návyky vedou k žaludečním potížím, především k žaludečním vředům a v horším případě k rakovině žaludku a střev. Vojáci dle mého mínění mají na stravu na vojenských cvičeních málo času a to vede k těmto nezdravým návykům.

Tab. 39: Nesprávné návyky při konzumaci jídla (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Nesprávné návyky při konzumaci jídla	VZP – 30 <		VZP – 30 >		Celkem vyjádřen v %
	Σ	%	Σ	%	
Ne	28	43,8	22	61,1	50
Hltám	20	31,3	4	11,1	24
Jsem vybíravý	13	20,3	6	16,7	19
Nežvýkám dostatečně potravu	9	14,1	3	8,3	12
Srkám	4	6,3	3	8,3	7
Bryndám, drobím při jídle	3	4,7	4	11,1	7
Neobratně používám příbor	4	6,3	3	8,3	7
Jím velmi málo	4	6,3	0	0	4
Držím potravu dlouho v ústech, nemohu ji polknout	0	0	1	2,8	1
Jím příliš rychle	0	0	1	2,8	1

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 32) Chodíte na velkou stranu ve stejnou dobu?

Otázka číslo třicet dva zjišťovala, zda vojáci chodí na velkou stranu ve stejnou dobu.

40,6 % mladších VZP uvedlo, že většinou chodí na velkou stranu ve stejnou dobu. 26,6 % dotazovaných chodí na velkou stranu „občas“ pravidelně. 21,9 % chodí na velkou stranu nepravidelně. Každý den na velkou stranu chodí 10,9 % dotazovaných mladších vojáků.

Většinou chodí na velkou stranu ve stejnou dobu 55,6 % starších VZP. Každý den na velkou stranu chodí 30,6 % dotazovaných starších vojáků. 11,1 % chodí na velkou stranu „nepravidelně“ a 2,8 % starších vojáků chodí „občas“ pravidelně na velkou stranu, viz Tabulka 40.

Starší VZP jsou na tom s pravidelností stolice (odpovědi – většinou pravidelně/každý den) zhruba o 35 % lépe než vojáci mladší. Zde záleží na míře přizpůsobení se vojenskému cvičení, jeho režimu a s tím související psychickou zátěží.

Tab. 40: Pravidelnost stolice (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Pravidelnost stolice	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	7	10,9	11	30,6
Většinou	26	40,6	20	55,6
Občas	17	26,6	1	2,8
Nepřavidelně	14	21,9	4	11,1
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 33) Jaké druhy záclon či závěsů máte na oknech v místnosti, ve které spíte?

Otázka třicet tři se ptá na druhy záclon či závěsů v místnosti určené ke spaní.

34,4 % mladších VZP má v místnosti, kde spí, žaluzie všech typů. 25 % dotazovaných uvedlo, že nemá na oknech žádné záclony, závěsy ani jiné zastínění. 15,6 % mladších vojáků má tmavé závěsy nebo okenice, které nepropouští žádné světlo. Závěsy ze světlé látky má 12,5 % respondentů. Běžné průsvitné bílé záclony má v pokoji, kde spí, 9,4 % mladších vojáků a 3,1 % uvedlo papírové rolety.

50 % starších VZP spí v místnosti se žaluziemi všech typů. Shodně 13,9 % dotazovaných starších vojáků uvedlo, že nemá na oknech žádné záclony, závěsy ani jiné zastínění, nebo má běžné průsvitné bílé záclony, či má tmavé závěsy nebo okenice, které nepropouští žádné světlo. Závěsy ze světlé látky má 5,6 % respondentů a 2,8 % uvedlo papírové rolety, viz Tabulka 41.

Zatemněná místnost nepropouštějící žádné světlo nám spoluvytváří nejlepší podmínky pro kvalitní spánek.

Tab. 41: Druhy záclon a závěsů v ložnicích (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Druhy záclon a závěsů v ložnicích	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Nemám na oknech žádné záclony, závěsy, zastínění	16	25	5	13,9
Běžné průsvitné bílé záclony	6	9,4	5	13,9
Závěsy ze světlé látky	8	12,5	2	5,6
Tmavé závěsy nebo okenice, které nepropouští žádné světlo	10	15,6	5	13,9
Papírové rolety	2	3,1	1	2,8
Žaluzie všech typů	22	34,4	18	50
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 34) Jaké osvětlení používáte večer (od západu slunce do doby, kdy jdete spát)?

Otázka číslo třicet čtyři se ptala na osvětlení, jež používají vojáci od západu slunce do doby, než jdou spát. Zvolit mohli více odpovědí.

Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně místnosti používá 46,9 % dotazovaných mladších VZP. 39,1 % uvedlo jako osvětlení obrazovku počítače nebo televize. 31,3 % respondentů používá elektrické lampičky. 28,1 % má zářivky na stropě nebo na stěnách místnosti. 10,9 % používá svíčky, elektrické osvětlení s běžnými žárovkami na stole, osvětlení zabudované v nábytku má k dispozici 9,4 % dotázaných mladších vojáků. Zářivky na stole nebo zabudované v nábytku využívá 6,3 % respondentů. Žádné osvětlení, případně světlo z ulice označilo jako odpověď 3,1 % mladších vojáků.

Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně místnosti používá 50 % dotazovaných starších VZP. 41,7 % starších vojáků uvedlo, že jako osvětlení používají obrazovku počítače nebo televizi. 27,8 % má zářivky na stropě nebo na stěnách místnosti. 13,9 % dotazovaných používá elektrické lampičky. 11,1 % používá svíčky, stejně jako 11,1 % využívajících zářivky na stole nebo zabudované v nábytku. Shodně využívá 5,6 % respondentů elektrické osvětlení s běžnými žárovkami na stole nebo zabudovanými v nábytku, nebo nevyužívá žádné osvětlení, případně světlo z ulice, viz Tabulka 42.

Mnohé rady na webu nás varují před světlem z počítačových monitorů, televizí a zářivek, které burcují produkci melatoninu, o to hůře se pak může tělo připravit na kvalitní spánek. 40 % všech VZP se proti této zásadě prohřešuje.

Tab. 42: Večerní osvětlení (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Večerní osvětlení	VZP – 30 <		VZP – 30 >		Celkem vyjádřen v %
	Σ	%	Σ	%	
Zářivky na stropě nebo na stěnách	18	28,1	10	27,8	28
Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně místnosti	30	46,9	18	50	48
Zářivky na stole nebo zabudované v nábytku	4	6,3	4	11,1	8
Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami na stole nebo zabudované v nábytku	6	9,4	2	5,6	8
Elektrické lampičky	20	31,3	5	13,9	25
Svíčky	7	10,9	4	11,1	11
Obrazovka počítače nebo televize	25	39,1	15	41,7	40
Žádné osvětlení, případně světlo z ulice	2	3,1	2	5,6	4

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 35) Jak často míváte depresivní náladu v běžném životě?

Otázka číslo třicet pět zjišťuje, jak často mívají vojáci v běžném životě depresivní náladu. 37,5 % mladších VZP nemívá vůbec depresivní náladu. 34,4 % jí trpí zřídka. 26,6 % mladších vojáků uvedlo, že mívá depresivní náladu občas. Často má depresivní náladu 1,6 % dotazovaných mladších vojáků.

52,8 % starších VZP uvedlo, že mají depresivní náladu zřídka. 25 % starších vojáků má depresivní náladu „občas“. 19,4 % respondentů nemívá „vůbec“ depresivní náladu a 2,8 % starších vojáků přiznala častý výskyt depresivní nálady, viz Tabulka 43.

Odpovědi starších i mladších VZP jsou podobné, menší rozdíl je vidět v odpovědi vůbec netrpím depresivní náladou, kde jsou na tom mladší lépe. Může to být zapříčiněno větším entuziasmem nově příchozích, kteří právě více spadají do věkové skupiny do 30 let věku.

Tab. 43: Četnost depresivních nálad (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Četnost depresivních nálad	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Často	1	1,6	1	2,8
Občas	17	26,6	9	25
Zřídka	22	34,4	19	52,8
Vůbec ne	24	37,5	7	19,4
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 36) Jak často býváte podrážděný a naštváný z pouhé maličkosti v běžném životě?

V otázce číslo třicet šest vojáci odpovídali, jak často bývají podráždění a naštvání z pouhé maličkosti v běžném životě.

Zřídka bývá podrážděno a naštváno z pouhé maličkosti 53,1 % dotazovaných mladších VZP. 26,6 % mladších vojáků pociťuje občas podrážděnost a naštvanost z pouhé maličkosti. 18,8 % tyto pocity neprožívá a pouze 1,6 % respondentů přiznává, že bývají často naštvání a podráždění z pouhé maličkosti v běžném životě.

61,1 % dotazovaných starších VZP se dokáže kvůli maličkosti naštvat jen zřídka a 16,7 % starších vojáků vůbec ne. Shodně 11,1 % uvedlo, že jsou často nebo občas podráždění i z maličkosti, viz Tabulka 44.

Větší podrážděnost občas pociťují mladší VZP. Příčinou je zřejmě tlak na zvládnání nových vojenských činností, kterých je pro ně na začátku na bojovém útvaru opravdu velké množství.

Tab. 44: Četnost podrážděnosti (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Četnost podrážděnosti	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Často	1	1,6	4	11,1
Občas	17	26,6	4	11,1
Zřídka	34	53,1	22	61,1
Vůbec ne	12	18,8	6	16,7
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 37) Jak často býváte podrážděný a naštváný činností druhého člověka nebo subjektu v běžném životě?

Otázka číslo třicet sedm zjišťuje, jak často bývají vojáci podráždění a naštvání činností druhého člověka nebo subjektu v běžném životě.

51,6 % mladších VZP bývá „zřídka“ naštváno činností druhého člověka, 32,8 % „občas“, 9,4 % mladších vojáků nebývá „vůbec“ podrážděno či naštváno činností druhého člověka nebo subjektu a pouze 6,3 % přiznává „častou“ podrážděnost.

44,4 % starších VZP odpovědělo, že bývají zřídka naštvání činností druhého člověka. Shodně 22,2 % bývá podrážděno často nebo občas. 11,1 % podrážděno nebývá, viz Tabulka 45.

Větší podrážděnost na činnost druhých u starších VZP by mohla značit neustálá kontrola mladších VZP ohledně výcviku, což se bohužel dá předpokládat. Především na starších vojácích je připravit ty mladší na výcvik a naučit je vše potřebné.

Tab. 45: Četnost podráždění a naštvání na jiné (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Četnost podráždění a naštvání na jiné	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Často	4	6,3	8	22,2
Občas	21	32,8	8	22,2
Zřídka	33	51,6	16	44,4
Vůbec ne	6	9,4	4	11,1
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 38) Jak často ztrácíte kontrolu, nebo se ocitáte v extrémně vypjaté situaci?

Otázka číslo třicet osm se zaměřuje na to, jak často ztrácí vojáci kontrolu, jestliže se ocitají v extrémně emočně vypjaté situaci.

43,8 % tázaných mladších VZP odpovědělo, že vůbec neztrácí kontrolu. 39,1 % respondentů kontrolu ztrácí zřídka a občas ztrácí kontrolu v extrémně emočně vypjaté situaci 14,1 % dotazovaných mladších vojáků.

52 % tázaných starších VZP vůbec neztrácí kontrolu. 33,3 % respondentů kontrolu ztrácí zřídka, často 8,3 % a občas ztrácí kontrolu v extrémně emočně vypjaté situaci 5,6 % dotazovaných mladších vojáků, viz Tabulka 46.

Každý VZP musí před přijetím do armády projít psychologickým vyšetřením, z toho vyplývají vysoká procenta udávající požadovanou míru sebeovládání.

Tab. 46: Četnost ztrácení kontroly ve vypjaté situaci (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Četnost ztrácení kontroly	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Často	2	3,1	3	8,3
Občas	9	14,1	2	5,6
Zřídka	25	39,1	12	33,3
Vůbec ne	28	43,8	19	52
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 39) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) v ranní době ve všední dny?

V otázce číslo třicet devět vojáci odpovídali, jak dlouho pobývají na slunci v ranní době ve všedních dnech.

48,4 % mladších VZP uvedlo, že v ranní době pobývají ve všední dny 10–30 minut. 28,1 % pobývá na slunci 0–10 minut. Více než 60 minut pobývá na slunci v ranní době 15,6 % tázaných mladších vojáků. Zbýlých 7,8 % mladších vojáků je v ranní době ve všední dny na slunci okolo 30–60 minut.

41,7 % starších VZP pobývá ve všední dny na slunci 10–30 minut, více než 60 minut tráví na slunci 36,1 % tázaných starších vojáků. Shodně 11,1 % pobývá na slunci ve všední dny 0–10 minut a okolo 30–60 minut, viz Tabulka 47.

Pobyt na sluníčku je pro organismus důležitý. Vojáci, když opominu ranní dobu bývají rozhodně více venku než v prostoru kasáren.

Tab. 47: Doba pobytu na slunci v ranních hodinách ve všedních dnech (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Doba pobytu na slunci v ranních hodinách – všední dny	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
0–10 min	18	28,1	4	11,1
10–30 min	31	48,4	15	41,7
30–60 min	5	7,8	4	11,1
Více než 60 min	10	15,6	13	36,1
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 40) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) v ranní době o víkendech?

V otázce číslo čtyřicet vojáci odpovídali, jak dlouho pobývají na slunci v ranní době o víkendech.

31,3 % tázaných mladších VZP pobývá na slunci o víkendu 10–30 minut, 1–2 hodiny uvedlo 26,6 % respondentů. 21,9 % mladších vojáků pobývá venku na slunci o víkendu 30–60 minut. Více než 3 hodiny na sluníčku pobývá v době víkendu 10,9 %. 6,3 % tázaných mladších VZP pobývá na slunci v ranní době 0–10 minut a 3,1 % bývá venku v ranních hodinách o víkendu na slunci 2–3 hodiny.

Shodně 19,4 % tázaných starších VZP pobývá na slunci v ranní době o víkendu 10–30 minut, 2–3 hodiny a více jak 3 hodiny. Shodně 13,9 % starších vojáků pobývá na slunci v ranní době o víkendu 0–10 minut, 30–60 minut a 1–2 hodiny, viz Tabulka 48.

Rozdílnost pobytu na slunci o víkendu u starších a mladších VZP je pravděpodobně dána tím, že starší můžou již mít rodiny s dětmi, u mladších přichází v úvahu sport či outdoorové aktivity.

Tab. 48: Doba pobytu na slunci v ranních hodinách o víkendech (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Doba pobytu na slunci v ranních hodinách víkend	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
0–10 min	4	6,3	5	13,9
10–30 min	20	31,3	7	19,4
30–60 min	14	21,9	5	13,9
1–2 hodiny	17	26,6	5	13,9
2–3 hodiny	2	3,1	7	19,4
Více než 3 hodiny	7	10,9	7	19,4
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 41) Máte přístup k počítačovým hrám, PlayStation apod.? Jestliže ano, jak často v týdnu je hraje. Pokud ne, přeskočte na konec.

Otázka číslo čtyřicet jedna zjišťuje, zda mají vojáci přístup k počítačovým hrám nebo PlayStation, a pokud ano, jak často v týdnu hrají tyto hry.

37,5 % mladších VZP hraje 2–3× týdně. Maximálně 1× týdně hraje 23,4 %. Shodně 15,6 % mladších vojáků přístup k počítačovým hrám nebo hrám na PlayStation nemá, nebo hraje počítačové nebo jiné hry 4–5× týdně. Každý den hraje 17,8 % dotazovaných mladších vojáků.

47,2 % dotazovaných starších VZP uvedlo, že nemá přístup k počítači nebo herním konzolám. Shodně 19,4 % starších vojáků hraje maximálně 1× týdně, nebo každý den. 11,1 % starších vojáků hraje 2–3× týdně a 2,8 % hraje počítačové nebo jiné hry 4–5× týdně, viz Tabulka 49.

Zde je vidět markantní rozdíl v přístupu k počítačovým hrám mezi mladšími a staršími VZP. Mladší generace je zřejmě mnohem silněji ovlivněna dobou, ve které je hrát PC hry zcela běžné, než je tomu u starších ročníků.

Tab. 49: Přístup k počítačům nebo herním konzolám (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)

Přístup k PC a k herním konzolám	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Ano, každý den	5	7,8	7	19,4
Ano, 4–5× týdně	10	15,6	1	2,8
Ano, 2–3× týdně	24	37,5	4	11,1
Ano, 0–1× týdně	15	23,4	7	19,4
Ne	10	15,6	17	47,2
Σ	64	100	36	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 42) K jakému typu počítačových her máte přístup?

Otázka číslo čtyřicet dva zjišťuje, k jakému typu počítačových her mají vojáci přístup. Tuto otázku zodpovědělo 73 respondentů ze 100, zbývajících 27 respondentů v předchozí otázce vyplnilo, že žádné hry nehraje.

63 % mladších VZP má přístup k počítačovým hrám i hrám na mobilním telefonu. 24,1 % má přístup k počítačovým hrám s monitorem. 13 % respondentů má přístup k mobilním hrám.

68,4 % starších VZP má přístup k počítačovým hrám i hrám na mobilním telefonu. 21,1 % respondentů může hrát mobilní hry. 10,5 % má možnost hrát počítačové hry s monitorem, viz Tabulka 50.

Zde můžeme vidět menší rozdíl u starších, pro něž je přístupnější telefon než počítač.

Tab. 50: Typ přístupných her (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)

Typ přístupných her	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
Počítačové hry s monitorem (TV, počítač)	13	24,1	2	10,5
Mobilní hry s malým displejem, včetně her	7	13	4	21,1
K oběma typům mám přístup	34	63	13	68,4
Σ	54	100	19	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 43) Kdy hraje počítačové hry ve všední den?

V otázce číslo čtyřicet tři měli vojáci možnost zvolit více odpovědí. Odpovídalo opět 73 respondentů, 27 dotazovaných uvedlo, že žádné hry nehraje.

66,7 % mladších VZP zodpovědělo, že hraje mezi 18:00–21:00 hodinou. 42,6 % respondentů hraje okolo 21:00–24:00. Mezi 15:00–18:00 hraje počítačové hry ve všední den 16,7 % klientů. Shodně 5,6 % mladších vojáků hraje mezi 12:00–15:00 a 6:00–9:00. Zbývající 1,9 % mladších vojáků hraje mezi 9:00–12:00 hodinou.

63,2 % starších VZP zodpovědělo, že hraje mezi 18:00–21:00 hodinou. Celkem 36,8 % respondentů hraje okolo 15:00–18:00. Mezi 21:00–24:00 hraje počítačové hry ve všední den 15,8 % starších vojáků, zbývajících 5,3 % uvedlo dobu mezi 6:00–9:00. Variantu 9:00–12:00 a 12:00–15:00 nezvolil nikdo, viz Tabulka 51.

Mladší VZP dle výsledků více hrají celkově a v noci déle, než je tomu u starších kolegů. Modré světlo z počítačů, tabletů, čteček, televizí, chytrých telefonů zabraňuje tvorbě melatoninu, jenž vyvolává pocit ospalosti. Proto je vhodné alespoň hodinu před ulehnutím nechat veškeré elektronické přístroje už vypnuté.

Tab. 51: Čas hraní PC her ve všední dny (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)

Čas hraní PC her – všední dny	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
6:00–9:00	3	5,6	1	5,3
9:00–12:00	1	1,9	0	0
12:00–15:00	3	5,6	0	0
15:00–18:00	9	16,7	7	36,8
18:00–21:00	36	66,7	12	63,2
21:00–24:00	23	42,6	3	15,8

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 44) Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách ve všední den?

Tuto otázku zodpovědělo 73 respondentů ze 100, 27 dotázaných na otázku číslo 41 odpovědělo, že žádné hry nehraje. Otázka číslo čtyřicet čtyři zjišťuje, kolik času stráví vojáci u počítačových her ve všední den.

25,9 % mladších vojáků hraje jednorázově ve všední dny 1–1,5 hodiny. 18,5 % respondentů při nich stráví maximálně 30 minut. Shodně 30–60 minut a 1,5–2 hodiny tráví hraním her ve všední den 16,7 % respondentů a rovněž shodně označilo 7,4 % mladších vojáků časová rozmezí 2–2,5 hodin, 2,5–3 hodiny a více než 3 hodiny.

31,6 % dotazovaných starších VZP uvedlo, že ve všední dny stráví u PC her maximálně 30 minut. Shodně označilo 15,8 % starších vojáků časová rozmezí 30–60 minut, 1–1,5 hodiny, 2–2,5 hodin, 2,5–3 hodiny. 5,3 % starších vojáků uvedlo dobu 1,5–2 hodiny. Více než 3 hodiny nezvolil nikdo, viz Tabulka 52.

Více než polovina dotazovaných VZP tráví ve všední dny u počítačových her méně než 1,5 hodiny.

Tab. 52: Čas strávený u PC her ve všední den (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)

Čas strávený u PC her – všední dny	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
0–30 minut	10	18,5	6	31,6
30–1 hod	9	16,7	3	15,8
1 hod–1,5 hod	14	25,9	3	15,8
1,5 hod–2 hod	9	16,7	1	5,3
2 hod–2,5 hod	4	7,4	3	15,8
2,5 hod–3 hod	4	7,4	3	15,8
Více než 3 hod	4	7,4	0	0
Σ	54	100	19	100

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 45) Kdy hrajete počítačové hry o víkendu?

Na otázku číslo čtyřicet tři měli vojáci možnost zvolit více odpovědí. Tuto otázku zodpovědělo 73 respondentů ze 100, 27 dotazovaných odpovědělo již v otázce číslo 41, že žádné hry nehraje. Otázka číslo čtyřicet pět se ptá, v kolik hodin hrají vojáci hry o víkendu.

Shodně 46,3 % mladších VZP hraje mezi 12:00–15:00 a 18:00–21:00. Celých 40,7 % hraje hry mezi 21:00–24:00. Shodně 31,5 % respondentů stráví čas o víkendu hraním her mezi 9:00–12:00 a 15:00–18:00 a 18,5 % hraje hry o víkendu ráno mezi 6:00–9:00 hod. Od 24:00–3:00 hraje 16,7 % dotazovaných a 7,4 % mladších vojáků hraje hry okolo 3:00–6:00.

52,6 % starších VZP hraje hry mezi 18:00–21:00, dalších 47,4 % mezi 21:00–24:00. 42,1 % hraje hry mezi 15:00–18:00. Shodně 36,8 % tráví čas o víkendu hraním her mezi 9:00–12:00 a 12:00–15:00. V době 24:00–3:00 hraje hry 10,5 % dotazovaných starších vojáků. Mezi 3:00–6:00 a 6:00–9:00 nehraje PC hry nikdo, viz Tabulka 53.

Mladší VZP hrají dle výsledků celkově více a v noci déle než starší kolegové. Modré světlo z počítačů, tabletů, čteček, televizí, chytrých telefonů brání tvorbě melatoninu, který vzbuzuje pocit ospalosti. Proto je vhodné alespoň hodinu před ulehnutím nechat veškeré elektronické přístroje už vypnuté.

Tab. 53: Čas hraní PC her o víkendu (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)

Čas hraní PC her – víkend	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
6:00–9:00	10	18,5	0	0
9:00–12:00	17	31,5	7	36,8
12:00–15:00	25	46,3	7	36,8
15:00–18:00	17	31,5	8	42,1
18:00–21:00	25	46,3	10	52,6
21:00–24:00	22	40,7	9	47,4
24:00–3:00	9	16,7	2	10,5
3:00–6:00	4	7,4	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 46) Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách o víkendu?

Tuto otázku zodpovědělo 73 respondentů ze 100, 27 tázaných napsalo v otázce číslo 41, že žádné hry nehraje. Otázka číslo čtyřicet šest zjišťuje, kolik času vojáci stráví jednorázově při hraní počítačových her o víkendu.

24,1 % mladších VZP hraje 2,5–3 hodiny, více než 3 hodiny stráví jednorázově hraním 18,5 % mladších vojáků. 1,5–2 hodiny stráví o víkendu hraním 16,7 %. 13 % dotazovaných hraje 1–1,5 hodiny a stejný počet procent se objevilo i u odpovědi 2,5–3 hodiny. Do půl hodiny hraje hry o víkendu 9,3 % respondentů. 5,6 % vojáků tráví hraním zhruba 30 minut – 1 hodinu.

Více než 3 hodiny stráví hraním 36,8 % starších vojáků, 26,3 % starších vojáků hraje 2,5–3 hodiny, 15,8 % dotazovaných se věnuje hrám 1,5–2 hodiny a stejný počet procent se objevil i u odpovědi 30 minut – 1 hodina. Do půl hodiny stráví u počítače hraním her o víkendu 5,3 % respondentů. V rozmezí 1–1,5 hodin a 2–2,5 hodin nehraje hry nikdo, viz Tabulka 54.

Více než polovina dotazovaných VZP tráví o víkendu hraním her více jak 2 hodiny.

Tab. 54: Čas strávený u PC her o víkendu (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)

Čas strávený u PC her – víkend	VZP – 30 <		VZP – 30 >	
	Σ	%	Σ	%
0–30 min.	5	9,3	1	5,3
30 min. –1 hod	3	5,6	3	15,8
1 hod–1,5 hod	7	13	0	0
1,5 hod–2 hod	9	16,7	3	15,8
2 hod–2,5 hod	13	24,1	0	0
2,5 hod–3 hod	7	13	5	26,3
Více než 3 hod	10	18,5	7	36,8
Σ	54	100	19	100

Zdroj: Vlastní zpracování

5 ZÁVĚR

Cíl práce, jímž bylo zkoumání vybraných cirkadiálních determinant u vojáků sloužících na bojových rotách, a byl naplněn.

Výzkumné předpoklady:

Výzkumný předpoklad č. 1: Předpokládám, že vojáci mladší než 30 let zařazení do mise budou mít oproti vojákům starším než 30 let kratší interval obnovy schopností po probuzení. Tato reakční doba k co nejrychlejšímu nabytí a obnovení schopností a energie po probuzení představuje v misi velice důležitý faktor.

Výzkumný předpoklad byl potvrzen.

Na základě vyhodnocení dotazníků se potvrdilo, že obnova schopností, a to především do 10 minut, je u mladších vojáků do 30 let o necelých 15 % lepší než u starších vojáků nad 30 let, viz zpracovaná odpověď na otázku 22 na straně 39.

Výzkumný předpoklad č. 2: Předpokládám, že vojáci ve věku pod 30 let zařazení do mise budou oproti vojákům ve věku nad 30 let trpět méně depresivními náladami.

Výzkumný předpoklad byl potvrzen.

Na základě vyhodnocení dotazníků se potvrdilo, že 37,5 % mladších vojáků depresivní nálady nepocituje, zatímco u jejich starší kolegů je to pouze 17,4 %, viz zpracovaná odpověď na otázku 35 na straně 56/57.

Výzkumný předpoklad č. 3: Předpokládám, že zhruba 20 % respondentů bude trpět sníženou kvalitou spánku ve formě častého probouzení. MUDr. Jitka Bušková, Ph.D. uvádí na webových stránkách Moje zdraví, že nespavostí (insomnií) v současnosti trpí asi 20 % naší populace.

Výzkumný předpoklad nebyl potvrzen.

Na základě vyhodnocení dotazníků se nepotvrdily problémy mladších či starších vojáků se spaním, kdy by se dotazovaní probouzeli třikrát a vícekrát za noc, jak bylo hypoteticky zvažováno, viz zpracovaná odpověď na otázku 15 na straně 34.

Předmětem bakalářské práce bylo zkoumání možností spánku u vojáků sloužících na bojových rotách. Praktickou část tvořilo vyhodnocení údajů z dotazníků rozdaných 100 vybraným respondentům rozděleným podle věku do 2 skupin, kteří odpovídali na otázky spojené s kvalitou spánku, pocity po probuzení, se stravováním a trávením volného času. Hlavní část výzkumu porovnávala obnovu schopností po probuzení, míru pocitu prožívání deprese a četnost probouzení se v noci. Vyhodnocení výsledků by mohlo posloužit velitelům jednotek na útvech, které posílají vojáky do bojových misí. Výzkum sice prokázal, že mladší vojáci do 30 let dokáží lépe reagovat a nejsou tolik

ohroženi depresemi jako jejich starší kolegové, ale potřebná zkušenost starších vojáků v misi spíše poukazuje na velitele těchto jednotek, aby dokázali starší vojáky vhodně motivovat a vytvořit takové prostředí, aby se zjištěné problémy eliminovaly či alespoň zmírnily. Celý výzkum mi přinesl pozitivní poznatky a zejména jeho poslední část mě výrazně potěšila. Ukázalo se, že i vojáci s náročným výcvikem dokáží spát v průměru nejen stejně kvalitně jako civilisté, ale mnohdy dokonce kvalitněji, což potvrzuje menší procento počtu probuzení, než udává statistika.

6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Prameny

BORZOVÁ, Claudia, 2009. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2978-7.

BUŠKOVÁ, J., 2015. Neorganické poruchy spánku. In: HOSÁK, Ladislav et al. *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, s. 292-299. ISBN 978-80-246-2998-8.

HOSÁK, Ladislav a Michal HRDLIČKA, 2016. *Psychiatry and pedopsychiatry*. Přeložil Xavier FUNG, Štěpánka BERANOVÁ a Veronika HUBLOVÁ. Praha: Charles University, Karolinum Press. ISBN 978-80-246-3378-7.

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.

COREN, Stanley. *Zloději spánku: průvodce posledními objevy i stálými tajemstvími spánku*. Praha: Robot, 1998. ISBN 80-902061-1-5.

CHOPRA, Deepak, 2004. *Spokojený spánek: insomnie a jak ji léčit*. Hodkovičky: Pragma. ISBN 80-7205-096-6.

IDZIKOWSKI, Christopher, 2012. *Zdravý spánek: bez problémů usnete, vydržite klidně spát, osvěžte tělo i ducha*. Praha: Slovart. ISBN 978-80-7391-545-2.

KELNAROVÁ, Jarmila et al., 2016. *Ošetřovatelství pro střední zdravotnické školy – 2. ročník*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5331-7.

NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA, 1997. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85800-37-3.

NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA. *Poruchy spánku a bdění*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2007. ISBN 978-80-7262-500-0.

PLHÁKOVÁ, Alena, 2013. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0365-0.

PRAŠKO, Ján, Kateřina ESPA-ČERVENÁ a Lucie ZÁVĚŠICKÁ, 2004. *Nespavost: zvládání nespavosti*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-919-4.

ROKYTA, Richard, 2015. *Fyziologie a patologická fyziologie: pro klinickou praxi*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4867-2.

SEHNÁLKOVÁ, Marie, 2018. Kolik tréninků týdně? Záleží na schopnosti regenerovat
In: *Idnes.cz* [online]. 26. 4. 2018 [cit. 2019-08-11]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/behani-a-regenerace.A180416_182431_behani_sehn

TRACHTOVÁ, Eva, Gabriela TREJTNAROVÁ a Dagmar MASTILIAKOVÁ, 2013. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. 3., nezměn. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-807-0135-532.

WALKER, Matthew P., 2018. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Přeložil Filip DRLÍK. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-050-7.

Elektronické prameny

42. mechanizovaný prapor „Svatováclavský“, 2014. O našem útvaru. *42mpr.army.cz* [online]. 2014 [cit. 2019-10-23]. Dostupné z: <http://www.42mpr.army.cz/o-nasem-utvaru>

AČR, 2018. Armáda české republiky se představuje. *Army.cz* [online]. Prosinec 2018 [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <http://www.acr.army.cz/scripts/detail.php?id=5090>

7 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Přehled parasomnií	18
----------------------------------	----

8 SEZNAM TABULEK

Tab. 1: Doba ulehnutí ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	24
Tab. 2: Usínání ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	24
Tab. 3: Problémy s usínáním ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	26
Tab. 4: Probuzení ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)	25
Tab. 5: Doba strávená v posteli po probuzení ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	26
Tab. 6: Potíže se vstáváním ve všední dny (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	27
Tab. 7: Doba ulehnutí o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	27
Tab. 8: Časový interval usínání o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	28
Tab. 9: Potíže s usínáním o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)	29
Tab. 10: Rozhodování o hodině spánku (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	30
Tab. 11: Čas probuzení o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	30
Tab. 12: Časový interval zůstávání v posteli po probuzení o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36).....	31
Tab. 13: Problémy se vstáváním o víkendu (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)	32
Tab. 14: Frekvence styku s rodinou (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)	32
Tab. 15: Počet probuzení během noci (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)	34
Tab. 16: Čas pocitu unavenosti během večera (N/100, VZP 30</64, VZP 30> /36)	34
Tab. 17: Preferovaný čas vstávání (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	34
Tab. 18: Preferovaný čas usínání (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	35
Tab. 19: Odhad pocitu při usínání ve 21:00 (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	36
Tab. 20: Odhad pocitu při vstávání v 6:00 (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	37
Tab. 21: První známky únavy a potřeby spánku (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36) ...	38
Tab. 22: Časový interval obnovení schopností po probuzení (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	38
Tab. 23: Chronotyp (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	39
Tab. 24: Pravidelnost stravování – snídaně (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	40
Tab. 25: Pravidelnost stravování – svačina dopoledne (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	40
Tab. 26: Pravidelnost stravování – oběd (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	41
Tab. 27: Pravidelnost stravování – svačina odpoledne (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	41
Tab. 28: Pravidelnost stravování – večeře (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	42

Tab. 29: Čas snídaně (N/91, VZP 30</58, VZP 30>/33)	43
Tab. 30: Čas svačiny dopoledne (N/95, VZP 30</63, VZP 30>/32).....	43
Tab. 31: Čas oběda (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	43
Tab. 32: Čas svačiny odpoledne (N/94, VZP 30</62, VZP 30>/32).....	44
Tab. 33: Čas večeře (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	44
Tab. 34: Potraviny k snídani (N/91, VZP 30</58, VZP 30>/33)	46
Tab. 35: Potraviny k obědu (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	48
Tab. 36: Potraviny k večeři (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	49
Tab. 37: Počet konzumace sladkostí během týdne (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	50
Tab. 38: Konzumace sladkých nápojů (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	51
Tab. 39: Nesprávné návyky při konzumaci jídla (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)...	52
Tab. 40: Pravidelnost stolice (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	53
Tab. 41: Druhy záclon a závěsů v ložnicích (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	54
Tab. 42: Večerní osvětlení (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	55
Tab. 43: Četnost depresivních nálad (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	56
Tab. 44: Četnost podrážděnosti (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	56
Tab. 45: Četnost podráždění a naštvání na jiné (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	57
Tab. 46: Četnost ztracení kontroly ve vypjaté situaci (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	58
Tab. 47: Doba pobytu na slunci v ranních hodinách ve všedních dnech (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	58
Tab. 48: Doba pobytu na slunci v ranních hodinách o víkendech (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36)	59
Tab. 49: Přístup k počítačům nebo herním konzolím (N/100, VZP 30</64, VZP 30>/36).....	60
Tab. 50: Typ přístupných her (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)	61
Tab. 51: Čas hraní PC her ve všední dny (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)	61
Tab. 52: Čas strávený u PC her ve všední den (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)	62
Tab. 53: Čas hraní PC her o víkendu (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)	63
Tab. 54: Čas strávený u PC her o víkendu (N/73, VZP 30</54, VZP 30>/19)	64

9 PŘÍLOHY

Příloha číslo 1: Dotazník životních rytů a spánkového režimu

Příloha č. 1: Dotazník životních rytmů a spánkového režimu (Harada, Krejčí, 2010)

Dotazník životních rytmů a spánkového režimu pro respondenty

Pokyny pro vyplnění dotazníku

· Prosíme Vás o vyplnění dotazníku, týkajícího se Vašeho denního a spánkového režimu v **posledním měsíci v ústavním zařízení**.

· Prosim odpovězte na otázky popořadě, nepřeskakujte otázky.

· Prosim odpovídejte tak, jak to nejlépe cítíte. Odpovědi budou použity pouze k vědeckým účelům výzkumu.

· Nemusíte uvádět Vaše jméno.

· Dotazník není žádnou zkouškou, a tak se prosím uvolněte!

· Dotazník je dobrovolný. Pokud nechcete nebo se necítíte k tomu ho vyplnit, nemusíte.

VŠEOBECNÉ INFORMACE

1. Pohlaví: mužské ženské

2. Měsíc a rok narození: věk:

3. Diagnóza:

1) V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech? (uveďte časový údaj v hodinách a minutách hh:mm)
Průměrně v.....

2) Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech?

a) Za 0 – 5 min b) Za 6- 15 min c) Za 16 – 30 min

d) Za 31 – 45 min e) Za 46 – 60 min f) Za více než 1 hod

3) Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech?

a) Vždy b) Často c) Občas e) Zřídka f) Nikdy

4) V kolik hodin se ve všedních dnech probouzí? (uveďte časový údaj v hodinách a minutách hh:mm)
Většinou v.....

5) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení?

a) 0 - 5 min b) 6 – 15 min c) 16 – 30 min

d) 31 – 45 min e) 46 - 60 min f) Více než 1 hod

6) Máte potíže se vstáváním ve všedních dnech?

a) Vždy b) Často c) Občas e) Zřídka f) Nikdy

7) V kolik hodin chodíte spát o víkendu? (uveďte časový údaj v hodinách a minutách hh:mm)
Většinou v

8) Jak dlouho vám trvá, nežli usnete o víkendu?

a) 0 - 5 min b) 6 – 15 min c) 16 – 30 min

d) 31 – 45 min e) 46 - 60 min f) Více než 1 hod

9) Jak často míváte o víkendu potíže s usínáním?

a) Vždy b) Často c) Občas e) Zřídka f) Nikdy

10) Rozhodujete sami o čase, kdy půjdete spát? Pokud se rozhodujete sami, jaký čas to je?

a) Anohodin b) Ne

- 11) Kdy se o víkendu probouzíte? (uveďte časový údaj v hodinách a minutách hh:mm)
Většinou v
- 12) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení o víkendu?
a) 0 - 5 min b) 6 - 15 min c) 16 - 30 min
d) 31 - 45 min e) 46 - 60 min f) Více než 1 hod
- 13) Míváte o víkendu problémy se vstáváním?
a) Vždy b) Často c) Občas e) Zřídka f) Nikdy
- 14) Jak často hovoříte se svou rodinou?
a) Velmi často b) Často c) Občas d) Zřídka e) Nikdy
- 15) Kolikrát za noc se probouzíte?
a) Nikdy b) Jedenkrát c) Dvakrát d) Třikrát e) Více než třikrát
- 16) V kolik hodin večer se cítíte být tak unaveni, že musíte jít spát? (uveďte časový údaj v hodinách a minutách hh:mm)
.....
- 17) Kdy byste nejraději vstával/a v případě 8 hodinové denní práce, pokud byste se mohl/a svobodně rozhodnout?
a) Před 6.30 b) 6.30 - 7.29 c) 7.30 - 8. 29 d) 8.30 a později
- 18) Kdy byste nejraději šel/šla spát v případě 8 hodinové denní práce, pokud byste se mohl/a svobodně rozhodnout?
a) Před 21:00 b) 21.00 - 21.59 c) 22.00 - 22.59 d) 23.00 a později
- 19) Kdybyste musel/a jít spát v 21.00, jak se domníváte, že byste usinal/a?
a) snadno - usnul/a bych prakticky ihned
b) spíše snadno - jen krátce bych bděl/a
c) spíše s obtížemi - bděl/a bych určitě delší dobu
d) s velkými obtížemi - nemohl/a bych velmi dlouhou dobu usnout
- 20) Kdybyste se musel/a vzbudit v 6.00, jak se domníváte, že byste vstával/a?
a) snadno - nebyl by to pro mne žádný problém
b) spíše snadno - bylo by to trochu nepříjemné, ale žádný velký problém
c) spíše s obtížemi - nebylo by to příjemné
d) byl by to pro mne velký problém a hodně nepříjemné
- 21) Kdy obvykle cítíte první známky únavy a potřebu spánku?
a) Před 21:00 b) 21.00 - 21.59 c) 22.00 - 22.59 d) 23.00 a později
- 22) Jak dlouhou dobu ráno po probuzení potřebujete, abyste obnovil/a své schopnosti?
a) 1 - 10 min b) 11 - 20 min c) 21 - 40 min d) více než 41 min
- 23) Prosím označte v daném rozpětí možnosti, zda jste podle vašeho mínění ranní nebo večerní typ.
a) Výrazně ranní typ (ráno čilý/á a večer unavený/á)
b) Mám tendenci být více čilý ráno a dopoledne
c) Mám tendenci být více čilý odpoledne a večer
d) Výrazně večerní typ (ráno unavený/á a večer čilý/á)

24) Jak často jíte pravidelně ve stejnou dobu?

Snídaně

a) Každý den b) Většinou c) Občas d) Nepravidelně e) Nesnídám

Svačina dopoledne

a) Každý den b) Většinou c) Občas d) Nepravidelně e) Nesvačím dopoledne

Oběd

a) Každý den b) Většinou c) Občas d) Nepravidelně e) Neobědvám

Svačina odpoledne

a) Každý den b) Většinou c) Občas d) Nepravidelně e) Nesvačím odpoledne

Večeře

a) Každý den b) Většinou c) Občas d) Nepravidelně e) Nevečeřím

25) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal v rozpětí a) – c)

Kdy jíte? (uveďte časový údaj v hodinách a minutách hh:mm)

Snídaně.....

Svačina dopoledne

Oběd

Svačina odpoledne

Večeře.....

26) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal v rozpětí a) – d) **snídaně**.

Označte, které z níže uvedených potravin při snídani jíte. Položky 11, 12, 19, 26, prosím, rozepište (např. banán)

(1) Rýže

(2) Chléb a pečivo

(3) Těstoviny

(4) Brambory

(5) Cereálie

(6) Vejce

(7) Fermentovaná sója – "NATTO,,"

(8) "TOFU,,"

(9) Sójové mléko

(10) Maso (včetně uzenin)

(11) Ryby

(12) Sušene ryby.....

(13) Mléko

(14) Mléčné produkty – jogurt, sýr apod.

(15) Bi Fi produkty

(16) Zelenina žlutá, oranžová, červená

(17) Ostatní zelenina

(18) Zeleninové šťávy 100%

(19) Ovoce

(20) Ovocné šťávy 100%

(21) Míchané šťávy zelenina s ovocem

(22) Káva

(23) Čaj černý

(23.1) Čaje ostatní – ovocné, bylinkové, Melta

(24) Čaj zelený

(25) Další druhy džusů, limonády

(26) Doplnky stravy.....

27) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal v rozpětí a) – d) oběd.
Označte, které z níže uvedených potravin při obědě jíte. Položky 11, 12, 19, 26, prosím, rozepište (např. banán).

- (1) Rýže
- (2) Chléb a pečivo
- (3) Těstoviny
- (4) Brambory
- (5) Cereálie
- (6) Vejce
- (7) Fermentovaná sója – “NATTO,“
- (8) “TOFU,“
- (9) Sójové mléko
- (10) Maso (včetně uzenin)
- (11) Ryby
- (12) Sušene ryby
- (13) Mléko
- (14) Mléčné produkty – jogurt, sýr apod.
- (15) Bi Fi produkty
- (16) Zelenina žlutá, oranžová, červená
- (17) Ostatní zelenina
- (18) Zeleninové šťávy 100%
- (19) Ovoce
- (20) Ovocné šťávy 100%
- (21) Michané šťávy zelenina s ovocem
- (22) Káva
- (23) Čaj černý
- (23-1) Čaje ostatní – ovocné, bylinkové, Melta
- (24) Čaj zelený
- (25) Další druhy džusů, limonády
- (26) Doplnky stravy.....

28) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal v rozpětí a) – d) večeře.
Označte, které z níže uvedených potravin při večeři jíte. Položky 11, 12, 19, 26, prosím, rozepište (např. banán).

- (1) Rýže
 - (2) Chléb a pečivo
 - (3) Těstoviny
 - (4) Brambory
 - (5) Cereálie
 - (6) Vejce
 - (7) Fermentovaná sója – “NATTO,“
 - (8) “TOFU,“
 - (9) Sójové mléko
 - (10) Maso (včetně uzenin)
 - (11) Ryby
 - (12) Sušene ryby
 - (13) Mléko
 - (14) Mléčné produkty – jogurt, sýr apod.
 - (15) Bi Fi produkty
 - (16) Zelenina žlutá, oranžová, červená
 - (17) Ostatní zelenina
 - (18) Zeleninové šťávy 100%
 - (19) Ovoce
 - (20) Ovocné šťávy 100%
-

- (22) Káva
 (23) Čaj černý
 (23.1) Čaje ostatní – ovocné, bylinkové, Melta
 (24) Čaj zelený
 (25) Další druhy džusů, limonády
 (26) Doplnky stravy.....

29) Kolikrát týdně jíte sladkosti a cukrovinky? Např. bonbony, čokoládu, zmrzlinu?
a) 5x – 6x týdně b) 3x – 4x týdně c) 1x – 2x týdně d) Vůjimečně nebo nikdy

30) Jak často pijete sladké nápoje obsahující cukr? (různé džusy, limonády, cola – nápoje, nápoje pro sportovce, mléčné sladké nápoje apod.)
a) 5x – 6x týdně b) 3x – 4x týdně c) 1x – 2x týdně d) Vůjimečně nebo nikdy

31) Pozorujete u sebe některé nesprávné návyky tykající se konzumace jídla?

- a) Nežvýkám dostatečně potravu**
b) Držím potravu dlouho v ústech, nemohu ji polknout
c) Srkám
d) Hltám
e) Jím příliš pomalu
f) Bryndám, drobím při jídle
g) Jsem vybíravý/á
h) Jím velmi málo
i) Neobratně používám příbor
j) Ne, žádný z těchto nesprávných návyků nemám

32) Chodíte na velkou stranu ve stejnou dobu?

- a) Každý den b) Většinou c) Občas d) Nepravidelně**

33) Jaké druhy záclon či závěsů máte na oknech v místnosti, ve které spíte?

- a) Nemám na oknech žádné záclony, závěsy, žádné zastínění**
b) Běžné průsvitné bílé záclony
c) Závěsy ze světlé látky
d) Tmavé závěsy nebo okenice, které nepropouští žádné světlo
e) Papirové rolety
f) Žaluzie všech typů

34) Jaké osvětlení používáte večer (od západu slunce do doby, kdy jdete spát?)

Prosim, označte všechny typy, které používáte z níže uvedených:

- a) Zářivky na stropě nebo na stěnách**
b) Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně místnosti
c) Zářivky na stole nebo zabudované v nábytku
d) Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami na stole nebo zabudované v nábytku
e) Elektrické lampičky
f) Svíčky
g) Obrazovka počítače nebo televize
h) Žádné osvětlení, případně světlo z ulice

35) Jak často míváte depresivní náladu v běžném životě?

- a) Často b) Občas c) Zřídka d) Vůbec ne**

36) Jak často býváte podrážděny a naštvány z pouhé maličkosti v běžném životě?

- a) Často b) Občas c) Zřídka d) Vůbec ne**

- 37) Jak často býváte podráždění a naštvaní činností druhého člověka nebo subjektu v běžném životě?
a) Často b) Občas c) Zřídka d) Vůbec ne
- 38) Jak často ztrácíte kontrolu, neboť se ocitáte extrémně emočně vypjaté situaci?
a) Často b) Občas c) Zřídka d) Vůbec ne
- 39) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) v ranní době ve všedních dnech?
a) 0 - 10 min b) 10 - 30 min c) 30 - 60 min d) více než 60 min
- 40) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) v ranní době o víkendech?
a) 0 - 10 min b) 10 - 30 min c) 30 - 60 min d) 60 min – 2 hodiny e) 2 - 3hodiny f) více než 3 hodiny
- 41) Máte přístup k počítačovým hrám, playstationům apod.? Jestliže ano, jak často v týdnu je hraje?
a) Ano (1) Každý den (2) 4x – 5x týdně (3) 2x – 3x týdně (4) 0 – 1x týdně
b) Ne (přeskočte na konec)
- 42) K jakému typu počítačových her máte přístup?
a) Počítačové hry s monitorem (TV, počítač)
b) Mobilní hry s malým displejem, včetně her mobilních telefonů
c) K oběma typům mám přístup
- 43) Kdy hraje počítačové hry ve všední den? Můžete označit více odpovědi.
a) 6.00 – 9.00 b) 9.00 – 12.00 c) 12.00 – 15.00 d) 15.00 – 18.00
e) 18.00 – 21.00 f) 21.00 – 24.00 g) 24.00 – 3.00 h) 3.00 – 6.00
- 44) Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách ve všední den?
a) 0 – 30 min b) 30 min – 1 hod c) 1 hod – 1.5 hod d) 1.5 hod – 2 hod e) 2 hod – 2.5 hod f) 2.5 hod – 3 hod
g) Více než 3 hod
- 45) Kdy hraje počítačové hry o víkendu? Můžete označit více odpovědi.
a) 6.00 – 9.00 b) 9.00 – 12.00 c) 12.00 – 15.00 d) 15.00 – 18.00
e) 18.00 – 21.00 f) 21.00 – 24.00 g) 24.00 – 3.00 h) 3.00 – 6.00
- 46) Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách o víkendu?
a) 0 – 30 min b) 30 min – 1 hod c) 1 hod – 1.5 hod d) 1.5 hod – 2 hod e) 2 hod – 2.5 hod f) 2.5 hod – 3 hod
g) Více než 3 hod

Děkuji Vám moc za Váš čas a ochotu dotazník vyplnit!