

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM
2010 – 2013**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michaela Pohlová

Směnný provoz a jeho význam

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Marie Farková

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2010 - 2013

BACHELOR THESIS

Michaela Pohlová

Shift work and its importance

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Marie Farková

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 29.1.2013

.....

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí práce PhDr. Marii Farkové za trpělivé vedení a přínosné rady při realizaci mé bakalářské práce.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou směnného provozu, který se s rostoucí nabídkou služeb týká stále většího počtu lidí. Jsou v ní shromážděny poznatky o zdravotních, sociálních, psychologických a pracovně právních kontextech práce ve směnných provozech. Pozornost je věnována také dopadům směnného provozu na psychiku, sociální vazby a zdravotní stav zaměstnanců. Cílem práce je prozkoumat vliv směnného provozu na běžný průběh života zaměstnanců.

Praktická část se formou dotazníkového šetření zaměří na to, jakou pozornost věnují pracovníci ve směnném provozu především psychohygieně a jak hodnotí vliv směnného provozu na svůj život.

Klíčové pojmy

Biorytmy, cirkadiánní rytmus, potřeby člověka, práce, směnný provoz, spánek, stres, zdraví

Annotation

This thesis deals with the problem of shift work that with increasing range of services affects more and more people. The theoretical part presents the findings knowledge about health, social, psychological and labor law contexts of shift work. Consideration is also paid to the effects of shift work on psychological, social relationships and health workers. The aim is to explore the impact of shift works in the normal course of life of the employees.

The practical part is built on a survey and it's focused on the consideration devoted shift workers especially psychohygiene and evaluation of the influence of shifts in their life.

Key words

Biorhythms, circadian rhythm, human need, work, shift work, sleep, stress, health

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 POTŘEBY ČLOVĚKA	9
1.1 Definice pojmu potřeba	10
1.2 Klasifikace potřeb	11
1.3 Hierarchicky organizovaný systém potřeb podle Maslowa	12
1.4 Potřeba výživy	13
1.5 Potřeba spánku a odpočinku	14
1.6 Potřeba pohybu a tělesné aktivity	15
2 PRÁCE A JEJÍ VÝZNAM	17
2.1 Práce jako sociální proces	18
2.2 Mimopracovní oblast	18
3 ORGANIZACE PRACOVNÍHO ČASU A PROSTŘEDÍ	20
3.1 Pracovní prostředí	20
3.2 Bezpečnost práce	22
3.3 Adaptace na práci.....	23
4 SMĚNNÝ PROVOZ A ZDRAVÍ (NEGATIVNÍ VLIVY)	25
4.1 Stres, deprese, frustrace - syndromy nespokojenosti.....	26
4.1.1 Pracovní stres	27
4.1.2 Frustrace a deprese.....	28
4.2 Nepravidelná strava a spánková deprivace	29
4.3 Obrácené biorytmy	31
5 PRAKTICKÁ ČÁST	35
5.1 Vymezení výzkumného cíle.....	35
5.2 Výzkumné otázky a výzkumné předpoklady	35
5.3 Výzkumný vzorek.....	37
5.4 Výzkumná metodika	37
5.5 Výsledky výzkumu	39
5.6 Interpretace a diskuse výsledků	70
ZÁVĚR	74
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	75
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	77
SEZNAM PŘÍLOH	79

ÚVOD

Cílem této bakalářské práce je popsat na základě použitých zdrojů současný stav znalostí problematiky směnného provozu. Budou shromážděny některé již publikované poznatky o zdravotních, sociálních, psychologických a pracovně právních kontextech práce ve směnných provozech. Dílčím cílem bude posoudit, jaké informace lze v odborné literatuře nalézt o negativních vlivech na zdravotní a psychický stav pracovníků, kteří delší dobu pracují ve směnném provozu. Počet lidí pracujících v noci je poměrně vysoký a jestliže by směnný provoz měl negativní vliv na psychické i fyzické zdraví těchto pracovníků, mohlo by se jednat o problém svou závažností srovnatelný například s prací v tzv. nebezpečných provozech (tedy těch, kde je nebezpečnost objektivně nepřehlédnutelná).

Co se týká sociálních a pracovně právních aspektů směnnosti, dalším dílčím cílem bude rovněž zjistit, jakou pozornost tématu věnují odborníci. Zároveň bude problematice sociálních dopadů směnnosti věnována i empirická část této práce.

Ke shromážděným poznatkům budou připojeny poznámky vyplývající z vlastních zkušeností autorky, která ve směnném provozu pracuje již řadu let. Pro zvýšení objektivity budou použity i informace z neformálních exploračních rozhovorů s kolegyněmi a kolegy, ale také s pracovníky jiných profesí, kteří slouží ve směnném provozu.

Součástí práce bude i analýza dat z terénní výzkumné sondy, která bude provedena dotazníkovou metodou. Cílem dotazníkové akce bude získat informace o dopadech směnnosti na každodenní život pracovníků ve směnných provozech, v jaké intenzitě tyto dopady vnímají a také jaké důvody k tomuto vnímání vedou.

Předpokládaným přínosem této práce pro praxi bude pohled na směnný provoz z druhé strany, tedy nikoliv z hlediska konzumentů služeb, které jsou díky směnnému provozu poskytovány, ale z hlediska těch, kteří tyto služby poskytují. To je zároveň i důvodem volby tohoto tématu, protože společnost vyžaduje jako samozřejmost vysoký komfort při čerpání služeb, aniž by byla věnována patřičná pozornost a společenské i finanční ocenění těm, kteří tyto služby zajišťují. V neposlední řadě budou zmíněny i pracovní podmínky, které jsou v současné době ve směnných provozech považovány za standard.

TEORETICKÁ ČÁST

1 POTŘEBY ČLOVĚKA

Lidskými potřebami se zabývá řada společenských věd. Jiné aspekty tohoto pojmu zajímají sociology, jiné filosofy, jiné psychology, ekonomy a bylo by možno ve výčtu pokračovat. Z hlediska čistě biologického je význam slova potřeba poměrně snadno hodnotitelný. Jakmile je lidský (a samozřejmě nejen lidský) organismus vychýlen z rovnovážného stavu, vznikne potřeba. Například delší nepřijímání potravy způsobí pokles hladiny krevního cukru. Takto vzniklá nerovnováha vyvolá potřebu nasycení, která přiměje předmětného jedince, aby ukončil dosavadní činnost a začal vykonávat psychické i fyzické aktivity směřující k nalezení potravy a následně k její konzumaci. Zpracováním potravy v trávicím traktu dojde k opětovnému návratu hladiny krevního cukru na rovnovážnou hodnotu, čímž je potřeba pro tu chvíli uspokojena. Stejným způsobem chlad vyvolá potřebu tepla, pokles množství vody v organismu přes pocit žízně vyvolá potřebu pití atd.¹

Z ekonomického hlediska je potřeba již pojmem s relativním významem. Člověk pociťuje například nutnost vlastnit a užívat nějaký předmět. Tuto potřebu už ale významně mění situace, v které se dotýčný člověk nachází. Zatímco na Manhattanu je peněženka nabitá dolary jistě předmětem intenzivně pociťované potřeby, trosečník na pustém ostrově ji bez rozpaků zahodí jako zcela nepotřebnou. Jako konkrétní případ lze uvést židovské transporty za 2. světové války. Masivní zlatý prsten byl směněn za krajíc chleba. Jsou předměty, jejichž vlastnění je v dnešní době považováno za potřebu společensky oprávněnou a přijatelnou (např. šaty). Existuje však řada předmětů zcela zbytných, z kterých potřebu učinila např. dobře mířená reklamní kampaň.²

Psychologický pohled na význam slova potřeba je zcela specifický. Potřeba je zde pocitem, který lze vyjádřit jako stav nepohody spojený s jakýmkoliv nedostatkem. Zahrnuje tedy i např. nedostatky sociálního charakteru, mezi které lze počítat i poměrně obtížně uchopitelné pojmy jako samota, nedostatek společenského uznání apod.³

¹ GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7

² NAUCNASTEZKA.CZ. *Konzumní společnost a životní styl*. [online]. [2012-12-22] Dostupné z: <http://www.naucnastezka.cz/clanek>

³ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

1.1 Definice pojmu potřeba

Hartlovi definují potřebu takto: „1 nutnost organismu něco získat nebo něčeho se zbavit 2 stav lidského organismu, který znamená porušení vnitřní rovnováhy nebo nedostatek ve vnějších vztazích osobnosti (opakem je stav rovnováhy, nepřítomnosti aktuální potřeby). Zatímco systém potřeb ve vývoji lidstva se podstatně nemění, hodnoty jsou proměnlivé - jinak řečeno potřeba vzniká při jakékoli fyziologické odchylce od ideální hodnoty. Pokud odchylka od ideální hodnoty nemůže být automaticky upravena, je aktivován pud a vybuzený organismus zahájí činnost ke znovuobnovení rovnováhy.“⁴

Hartlovi hovoří o potřebách základních, na jejichž naplnění závisí biologická funkčnost organismu. Vzhledem k tomu, že tato práce je zaměřena na směnný provoz, je třeba se zamyslet, zda noční směny mohou být vyústěním základní potřeby.⁵

Dříve to tak nepochybně bylo. Lze totiž tvrdit, že směnný provoz je starý jako lidstvo samo. Už naši předkové byli tvorové s denní aktivitou, nicméně noc byla doménou většiny predátorů, kteří je považovali za potravu. Je pravděpodobné, že zatímco ostatní členové tlupy spali, někdo držel noční hlídku, aby tak byla snížena pravděpodobnost ztrát na životech. Jednalo se totiž o podmínku přežití a následného předání genetické informace. Jedinec byl příliš slabý na boj s nepříznivými životními podmínkami, a proto silná tlupa byla významnou (ne-li rozhodující) evoluční výhodou. Tehdy byla „noční práce“ jednoznačně potřebou, protože chránila životy členů tlupy, což bylo podmínkou jejího přežití jako celku a tedy i každého jednotlivého člena. I ve chvíli, kdy pravěký člověk začal cíleně využívat oheň, zajišťovaly noční směny uspokojování základních potřeb. Oheň byl totiž zásadní evoluční výhodou, která ovlivnila prosperitu druhu a umožnila jeho šíření do dalších teritorií. Užívání ohně umožnilo jak lepší ochranu před predátory, tak i minimalizaci ztrát způsobených třeskatými mrazy. Udržování ohně v noci bylo proto společenskou nutností, a proto někdo musel bdít a přikládat, když ostatní členové tlupy spali.⁶

⁴ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. str. 444. ISBN 80-7178-303-X.

⁵ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

⁶ KŘIVÁNKOVÁ, P. *Vybrané kapitoly z historie chemie (pravěk, starověk a alchymie)*. [online]. [cit. 2012-12-19]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/252808/pedf_b/PRILOHA__Vybrane_kapitoly_z_historie_chemie_.pdf

Úvahy autorky

Poznámka autorky k parafrázi označené poznámkou pod čarou č. 6: z uvedeného textu by mohl být vyvozen závěr, že jestliže směnný provoz provází lidstvo od jeho zrodu, není tudíž důvod předpokládat jakékoliv negativní vlivy, protože jsme si na něj za desítky milionů let museli zvyknout. Řada „nefyziologických“ fenoménů provází lidstvo již od jeho zrodu a přesto se stále do mrazu teple oblékáme, před prudkým sluncem se skrýváme do stínu apod., a proto také v noci potřebujeme spát. Na extrémní si nelze zvyknout.

1.2 Klasifikace potřeb

„V psychologii se obvykle objevuje třídění potřeb na:

- *biogenní, fyziologické;*
- *psychogenní, sociogenní, psychologické.“⁷*

Autorky v této citaci podporují tvrzení z úvodní části této kapitoly, že na lidskou potřebu lze nahlížet z více zorných úhlů. Jinak se v zásadě shodují s definicí Hartlových.

Lidské potřeby samozřejmě nejsou konstantní v čase a místě. Jiné potřeby má kojeneček a jiné stařec. Jiné potřeby má týž jedinec doma, na pracovišti a např. v hledišti fotbalového stadionu. Samozřejmě nelze pominout způsob, jakým ten či onen jedinec své potřeby naplňuje. Může se tak dít způsobem společensky přijatelným, který si dotyčný osvojil v průběhu kvalitní socializace, ale může se tak dít i způsobem společensky obtížně přijatelným, ba zcela nepřijatelným a proto trestným. Každý člověk je samozřejmě originálem, je neopakovatelným souborem osobnostních rysů, postojů i názorů. Z toho vyplývá, že může mít i své specifické potřeby, to však nic nemění na požadavku společenské přijatelnosti způsobů jejich naplňování.⁸

⁷ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ: *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. str. 11, ISBN 80-7013-324-4.

⁸ GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7

1.3 Hierarchicky organizovaný systém potřeb podle Maslowa

1. „Fyziologické potřeby – objevují se při porušení homeostázy a vyjadřují tak potřeby organismu, sloužící k přežití. Mezi fyziologické potřeby můžeme dále zařadit potřebu výživy, spánku, kyslíku, vyprazdňování, pohybu, čistoty.
2. *Potřeba jistoty a bezpečí* – je potřeba vyvarovat se ohrožení a nebezpečí. Vyjadřuje touhu po důvěře, spolehlivosti, stabilitě, osvobození od strachu a úzkosti, potřebu ochránce, ekonomického zajištění apod.
3. *Potřeba lásky a sounáležitosti* – je někdy také nazývána potřebou afiliční. Je to potřeba milovat a být milován. Také potřeba náklonnosti, sounáležitosti a potřeba být sociálně integrován.
4. *Potřeba uznání, ocenění, sebeúcty* – jedná se o dvě spojené potřeby. První je potřeba sebeúcty a a sebehodnocení a vyjadřuje přání výkonu a nezávislost na mínění druhých. Druhá vyjadřuje touhu po respektu druhých lidí.
5. *Potřeba seberealizace, sebeaktualizace* – vystupuje jako tendence realizovat své schopnosti a záměry.⁹

Potřeby jsou seřazeny podle nezbytnosti jejich naplnění pro člověka jako jedince a tím i jako druhu, a to na vyšší potřeby (seberealizace - potřeby růstu - metapotřeby, potřeby uznání, potřeby sounáležitosti) a nižší potřeby (bezpečí, fyziologické potřeby).¹⁰

Maslow usoudil, že se potřeby svým charakterem řadí do posloupnosti, kterou vyjádřil svou pověstnou pyramidou (viz Příloha A). V základu jsou bazální biologické potřeby, zatímco v každém vyšším patře jsou potřeby se složitější motivací, k jejichž naplnění jedinec přistupuje až tehdy, když jsou uspokojeny potřeby z pater nižších. Tato kategoričnost, s kterou trvá na jasném členění a nepřekročitelné hierarchii, je mu mnohými odpůrci vytýkána. Ti hovoří až o rigiditě Maslowovy hierarchie. Nicméně, jak už uvedeno výše, určitá posloupnost bývá za normálních podmínek zachována, byť v podmínkách extrémních to může být jiné. Příkladem mohou být nacistické koncentrační tábory, kde zubožení a úplně vyhladovělí vězni např. recitovali poezii, zpívali, hráli divadlo apod.¹¹

⁹ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ: *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. str. 14, ISBN 80-7013-324-4.

¹⁰ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ: *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. ISBN 80-7013-324-4.

¹¹ ATKINSON, R. L. a kol.: *Psychologie*. 2. vyd., Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

Stav za normálních podmínek velmi výstižně popisuje v pasáži o Maslowově hierarchii potřeb Atkinson: „Když je obtížné získat jídlo a bezpečí, uspokojování těchto potřeb bude ovládat jednání člověka a vyšší motivy mají malý význam. Pouze když lze základní potřeby snadno uspokojit, bude mít jedinec čas a sílu věnovat se estetickým a intelektuálním zájmům. Umění a věda nekvetou ve společnostech, v nichž lidé musí bojovat o jídlo, úkryt a bezpečí.“¹²

Jistě není překvapující, že Maslow k hierarchii potřeb přidal i zjištění, že lidé, kteří náležitě uspokojují své základní potřeby, jsou ve výsledku šťastnější, zdravější a výkonnější, než ti, kteří mají nějaký deficit. Tento závěr se vcelku nabízí.¹³

Psychologie by nebyla psychologií, kdyby nenabídla řadu dalších pojetí potřeb a jejich žebříčků. Obdobou Maslowovy teorie je teorie potřeb C. Alderfera. Rozlišuje rovněž několik úrovní potřeb, ale ne tak kategoricky jako Maslow. Přesto jsou však proti Maslowově i Alderferově hierarchii potřeb vznášeny četné námitky v tom smyslu, že jsou zjednodušující a zabývají se jen několika prvky.¹⁴

1.4 Potřeba výživy

Příjem potravy je potřebou zcela nezbytnou a kromě smrti hladem nemá alternativu. Výživa (tedy potrava i voda) u dnešního člověka neuspokojuje pouze jeho žaludek, ale naplňuje i řadu potřeb psycho-sociálních a dává mu kladné emocionální vyladění. Pro řadu lidí je to při dnešním emočně strohém životním stylu jedna z mála příležitostí ke kladnému vyladění. Možná i to může být jednou z příčin současné epidemie obezity.¹⁵

„Pravidelnou životosprávou, pravidelným denním režimem uspokojuje člověk potřeby dřív, než se stanou aktuálními. V situaci, kdy je potřeba jídla dlouhodobě neuspokoována, stává se akutní, dominantní a ovládá veškeré chování a jednání člověka.“¹⁶

¹² ATKINSON, R. L. a kol.: *Psychologie*. 2. vyd., Praha: Portál, 2003. str. 471. ISBN 80-7178-640-3.

¹³ ATKINSON, R. L. a kol.: *Psychologie*. 2. vyd., Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

¹⁴ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC *Základy psychologie práce a organizace*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-091-2.

¹⁵ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. ISBN 80-7013-324-4.

¹⁶ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ: *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. str. 82, ISBN 80-7013-324-4.

1.5 Potřeba spánku a odpočinku

Podle Trachtové jsou spánek a odpočinek nezbytnými předpoklady pro zachování a udržení tělesného i duševního zdraví. Pravidelný a dostatečný spánek pomáhá udržovat normální funkci centrálního nervového systému a je obranným mechanismem proti vyčerpání organismu. Zdravý člověk spí denně 7-9 hodin, to je zhruba třetina života, kterou prospíme. Spánek a potřeba spánku a odpočinku jsou u každého individuální. Závisí na fyziologickém stavu organismu, na denní aktivitě člověka, na věku a na jiných faktorech.¹⁷

„Spánek je fyziologickou změnou vědomí. Lze jej definovat jako pravidelně se opakující reverzibilní stav organismu.“¹⁸

Odpočinek neznamena pouze inaktivitu, ale odpočinkem rozumíme především klid, relaxaci bez emočního stresu, uvolnění napětí a úzkosti. S potřebou odpočinku spojují lidé prostředí, kde chtějí odpočívat a činnosti, kterým se chtějí věnovat. Klid a pohoda výrazně ovlivňují prožívání člověka, což je v dnešní době, která je synonymem neklidu a nepohody, zvláště aktuální tvrzení. Klid a pohoda navozují pozitivní emoce, které jsou výchozí pro odpočívání. Jak tedy odpočívá dnešní člověk ženoucí se za „úspěšností“? Faktory ovlivňující spánek a odpočinek můžeme opět rozdělit na několik skupin. Jsou to fyziologicko-biologické faktory, jako je věk, nemoc, bolest, jídlo, pití, pohyb, aktivita a změna způsobu života. Další skupinou jsou psychicko-duchovní faktory, mezi které počítáme úzkost, strach, nejistotu, nedostatek činnosti, nudu a zejména ztrátu smyslu života. Nelze nezahrnout sociálně-kulturní faktory, tedy mezilidské vztahy, disharmonii v rodině, pracovní problémy a v neposlední řadě finanční problémy. Patří sem i faktory životního prostředí, tzn. nadměrný hluk, světlo, stav ovzduší, tlak vzduchu, ale také nevyhovující prostředí a zařízení ložnice.¹⁹

Úvahy autorky

Poznámka autorky k parafrázi označené poznámkou pod čarou č. 19: na základě zkušeností autorky a v úvodu zmíněných neformálních exploračních

¹⁷ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ: *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. ISBN 80-7013-324-4.

¹⁸ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ: *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. str. 82, ISBN 80-7013-324-4.

¹⁹ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ: *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. ISBN 80-7013-324-4.

rozhovorů lze tvrdit, že výše uvedené faktory je těžké naplňovat i pro normálně fungujícího jedince, natožpak u člověka pracujícího ve směnném provozu. Z toho vyplývající zátěž nepochybně zesiluje i účinky ostatních negativních vlivů směnného provozu.

1.6 Potřeba pohybu a tělesné aktivity

Pohyb je biologickou potřebou všech živých bytostí. *„Podobně jako u ostatních biologických potřeb má každý člověk individuální nároky na kvantitu pohybové aktivity i na způsob, jak potřebu uspokojit, rozdílná bude také psychická odezva na neuspokojenou potřebu pohybu.“*²⁰ Komenský přirovnával život k ohni a pohyb ke vzduchu. *„Bez vzduchu oheň jen slabě plápolá a nehoří, bez pohybu člověk nežije, ale živoří.“*²¹

Efekt pohybu na zdraví lze jednoznačně spatřovat mimo jiné v ochraně před nemocemi. Pohyb zlepšuje i funkci řady dalších orgánů a orgánových soustav. Pomáhá udržovat tělesnou hmotnost. Zvyšuje množství aktivní svalové hmoty, zlepšuje i strukturu kostí a zpevňuje je. Pohyb zlepšuje činnost imunitního systému a metabolismu. Je logické, že tím pádem zlepšuje též duševní zdraví – navozuje pocity spokojenosti, zvyšuje sebevědomí, duševní výkonnost a odolnost. Jde o celkově dobrý pocit z lepšího stavu a fungování vlastního těla.²²

Úvahy autorky

Poznámka autorky k citacím označeným poznámkami pod čarou č. 20 a 21: ztotožníme-li se s těmito citacemi (a nic tomu nebrání), dojdeme k závěru, že i v tomto ohledu jsou lidé pracující ve směnném provozu znevýhodněni. Vyjděme ze skutečnosti, že uspokojování základních potřeb dnes mnoho pohybu nevyžaduje. Potřebu pohybu si proto lidé doplňují pohybem rekreačním, tedy nějakými sportovními aktivitami. Normálně pracující člověk si díky pravidelné pracovní době může snadno naplánovat a

²⁰ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. str. 28, ISBN 80-7013-324-4.

²¹ TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. str. 27, ISBN 80-7013-324-4.

²² ÚPL při LF MUNI *Pohybová aktivita*. [online]. [2012-09-15]. Dostupné z: www.cba.muni.cz/prevence/nemoci

následně i uskutečňovat rekreační pohybové aktivity. Ve směnném provozu to není jednoduché vzhledem k posunům volného času (kolektivní sportovní činnosti jsou tím pádem prakticky vyloučeny). Individuální sportovní aktivity je také snadnější z hlediska vůle provozovat v pravidelném čase, navíc pracovník ve směnném provozu obvykle trpí zvýšenou únavností a proto pohybové aktivity obvykle padnou jako první za obět' zvýšené potřebě odpočinku.

2 PRÁCE A JEJÍ VÝZNAM

Je samozřejmé, že dostupné zdroje nabídnou množství nejrůznějších definic práce, např. že „práce je účelové vynakládání úsilí a aplikace znalostí a dovedností. Většina lidí pracuje, aby si vydělávala na živobytí — aby získala peníze.“²³

„Práce - v širším slova smyslu každá tělesná nebo duševní činnost vedoucí k zamýšlenému úspěchu, v užším slova smyslu činnost sloužící k výdělku, výživě, uspokojování potřeb.“²⁴ „Detailnější analýzou jevu nazývaného práce a různých definic usilujících o její vymezení, se dojde k poznatku, že obecně a obecně platně nelze termín práce vymežit.“²⁵

Geist dále vypočítává obvykle uváděné psychické předpoklady k práci. Sice je akceptuje, nicméně postrádá v jejich výčtech ten, kterou on sám považuje za základní, a sice primární potřebu aktivity. Pro práci konanou dobrovolně to zřejmě platí, ale pro práci konanou za úplatu lze najít pravděpodobnější předpoklady.²⁶

Lidé pracují také kvůli uspokojení dalších potřeb, které práce přináší, např.:

- potřeba uspokojení, že dělají něco užitečného,
- pocit úspěchu, prestiže, uznání,
- příležitosti využívat a rozvíjet své schopnosti,
- pocitu moci a zařazení do společnosti.²⁷

Hartlovi vidí práci jako soubor činností zaměřených na výdělek, výživu a uspokojení potřeb a proces jako postupnou řadu po sobě následujících, k sobě se vztahujících a vzájemně souvisejících události či změn.²⁸

²³ ARMSTRONG, M.: *Řízení lidských zdrojů: nejnovější trendy a postupy*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2007. str. 185. ISBN 978-80-247-1407-3.

²⁴ GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. str. 196. ISBN 80-86226-07-7

²⁵ GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. str. 196. ISBN 80-86226-07-7

²⁶ GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7

²⁷ ARMSTRONG, M.: *Řízení lidských zdrojů: nejnovější trendy a postupy*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1407-3.

²⁸ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ: *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

2.1 Práce jako sociální proces

„Pracovní činnost lidí je vždy uskutečňována v určitém společenském prostředí a lidé do ní vstupují prostřednictvím různých sociálních skupin a institucí. Práce se rozhodujícím způsobem podílí na formování jejich postavení ve společnosti. Práce je chápána jako sociální proces.“²⁹

Práce má řadu sociálních aspektů a souvislostí:

- především probíhá v určitém společenském prostředí.
- lidé pracují nejen proto, aby mohli uspokojovat své základní biologické potřeby, ale i řadu svých potřeb sociálních, které uspokojují prostřednictvím pracovní činnosti - potřeby seberealizace, společenského styku, poznání nového, uznání ze strany ostatních atp.
- materiální prostředky, které člověk ve své práci používá, jsou ve většině případů výsledkem pracovní činnosti druhých lidí.
- lidská práce není činností izolovanou. Pracovní činnosti jednotlivých pracovníků vyžaduje jejich vzájemnou spolupráci.
- práce sama o sobě představuje významnou společenskou hodnotu. Společnost silně ovlivňuje postoje a chování svých členů.
- sám pracující člověk je v převážné míře společenským produktem. Jeho osobnost byla zformována prostředím, ve kterém vyrůstal a které mu zprostředkovalo určité vzdělání, kvalifikaci, potřeby a zájmy. Jeho vztah k práci se vytváří pod vlivem převládajících názorů a vzorů chování, které jsou typické pro prostředí, v němž žije a pracuje.³⁰

2.2 Mimopracovní oblast

Je značně obtížné jednoznačně charakterizovat mimopracovní oblast v podmínkách současné ekonomiky. V současných podmínkách bychom mohli charakterizovat mimopracovní sféru a volný čas jako oblast, ve které člověk uskutečňuje všechny ostatní činnosti, mimo vymezení pracovního času.³¹

²⁹ NOVÝ, I. a kol.: *Sociologie pro ekonomy*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing, 1997. str. 135. ISBN 80-7169-433-9.

³⁰ NOVÝ, I. a kol.: *Sociologie pro ekonomy*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-433-9.

³¹ NOVÝ, I. a kol.: *Sociologie pro ekonomy*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-433-9.

„Dnešní vymezení mimopracovní oblasti je s novými formami pracovní činnosti i s novými možnostmi v organizaci práce mnohem problematictější.“³² Objevily se nové fenomény jako např. práce z domova, klouzavá pracovní doba, ale u řady profesí dochází k přelivu pracovní činnosti do mimopracovní (odborná publikace čtená na dovolené apod.).

Za volný čas lze považovat tu část mimopracovní doby, která zůstane po odečtení doby placené práce a doby činností s výkonem práce spojených a také po odečtení doby spojené s činnostmi umožňujícími reprodukci člověka jako druhu, tj. po uspokojení fyziologických potřeb svých i své rodiny. Volný čas by měl být něčím příjemným, něčím radostným, něčím pro nás - potřeba odreagovat se, uvolnit se a odpočinout si. Činnost nebo nečinnost v rámci volného času by měla vést k přímému uspokojení jedince. Nový říká, že právě ekonomický růst se svými technickými možnostmi na jedné straně a spotřebními možnostmi na straně druhé rozsah volného času relativně zvětšuje.³³

Zkušenosti autorky

Poznámka autorky k parafrázi označené poznámkou pod čarou č. 33: toto tvrzení je diskutabilní. Právě rozvoj spotřebních možností paradoxně nutí lidi k větším pracovním výkonům včetně přesčasové práce (tedy k vyššímu výdělku), takže volného času zbývá méně. Větší pracovní výkony si vynucují více odpočinku, který opět omezuje délku opravdu volného času dle výše uvedené definice. Obyvatelé České republiky patří v Evropě na čelní místo v počtu hodin strávených v zaměstnání. Z pohledu zaměstnance ve směnném provozu je náročný pracovní režim a ztížená možnost řádného odpočinku ještě více hendikepující, než u normálně pracujícího občana.

³² NOVÝ, I. a kol.: *Sociologie pro ekonomy*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing, 1997. str. 150. ISBN 80-7169-433-9.

³³ NOVÝ, I. a kol.: *Sociologie pro ekonomy*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-433-9.

3 ORGANIZACE PRACOVNÍHO ČASU A PROSTŘEDÍ

Organizace pracovního času a prostředí je nesmírně široká problematika. V souladu s cílem této práce se ale zaměříme jen na jediný specifický způsob organizace pracovního času, a tím je směnný provoz.

Hayesová tvrdí, „že se pracovníci ve směnném provozu obvykle dobře dokážou přizpůsobit různým vzorcům spánku a bdění. Odborníci překvapivě zjistili, že nejlepší způsob organizování směnné práce je poměrně pravidelná změna směn, aby si tělo příliš nezvyklo ani na jeden vzorec.“³⁴

Jistě by se dalo s autorkou polemizovat o tom, jak často je zmíněné obvykle. Lidský organizmus obecně a psychika zvláště jsou do té míry variabilní fenomény, že formulovat obecně platné závěry je obtížné, a to i v tom případě, že uijeme kouzelné slůvko obvykle. Dle autorky bylo zjištěno, že se pracovníci lépe adaptují na směnnost v případě, že se jim směny posunují ve směru hodinových ručiček (tzn. po ranní, odpolední, pak noční a následně zpět na ranní). Údajně tito lépe adaptovaní pracovníci dělají i menší množství chyb, ale autorka to nedokládá žádným statistickým údajem z validního a reliabilního výzkumu, naopak opět používá kouzelné slůvko „obvykle“.³⁵

3.1 Pracovní prostředí

Kolektiv autorů definuje pracovní prostředí jako „soubor činitelů působících na činnost člověka v určitém prostoru anebo také soubor podmínek, za jakých se uskutečňuje pracovní proces“.³⁶

To je definice opravdu velmi obecná, nicméně z hlediska pracujících ve směnném provozu je pracovní prostředí jedním z klíčových fenoménů, ovlivňujících jak kvalitu a kvantitu odvedené práce, hlavně však její bezpečnost, ta proto bude předmětem zvláštní kapitoly této práce. Autoři dále pokračují: „Tyto činitele, např. světlo, hluk, mikroklimatické podmínky, pracovní prostředky, osobní pomůcky,

³⁴ HAYES, N.: *Aplikovaná psychologie*. 1. vyd., Praha: Portál, 2003. str. 39. ISBN 80-7178-807-4.

³⁵ HAYES, N.: *Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-807-4.

³⁶ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. s. 44. ISBN 80-7184-091-2.

*technické zařízení pracoviště apod., mají být v souladu zejména s fyziologickými, hygienickými, psychologickými a estetickými požadavky pracovníků.*³⁷

Autoři dále pokračují ve svých sice vysoce odůvodněných, v tuzemské praxi však neuplatňovaných závěrech: „*Pracovní prostředí je třeba záměrně upravovat tak, aby optimálně působilo na lidské smysly a jejich prostřednictvím na jednání, myšlení a city člověka. Znamená to, že je třeba zajišťovat nejvhodnější a člověku nejpříjemnější pracovní podmínky, které by umožňovaly vysokou produktivitu lidské práce a současně pracovní pohodu.*“³⁸

Soudobá tuzemská praxe managementů (nepřetržité provozy nevyjímaje) se snaží dosáhnout vysoké produktivity práce spíše hrozbou represí. Autoři definují i pracovní pohodu, takže teoretická východiska k dispozici jsou: „*Pracovní pohodou se v tomto smyslu rozumí souhrn hodnot a parametrů charakterizujících pracovní prostředí a příznivě působících na činnost člověka a též příznivě subjektivně hodnocených.*“³⁹

Význam kvalitního pracovního prostředí autoři považují za jednu z podmínek pokroku, jak vyplývá z další citace: „*Dokonalé pracovní prostředí je takové, ve kterém jsou všechny složky kultury práce v souladu s úrovní techniky a technologie, z hlediska estetiky a ergonomie je dobře vyřešeno, má kladný vliv jak na produktivitu a kvalitu lidské práce, tak i na společenský rozvoj člověka a kultivaci jeho schopností a vlastností. Tato kultivace je jednou z podmínek technického a vědeckého pokroku.*“⁴⁰

Úvahy autorky

Poznámka autorky k citaci označené poznámkou pod čarou č. 37: toto tvrzení je sice hluboce pravdivé, nicméně organizace, kterou by zajímalo dokonce i estetické cítění pracovníka, je v našich podmínkách jevem s nulovou četností výskytu.

³⁷ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace.*

1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. s. 44. ISBN 80-7184-091-2.

³⁸ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace.*

1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. s. 44. ISBN 80-7184-091-2.

³⁹ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace.*

1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. s. 44. ISBN 80-7184-091-2.

⁴⁰ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace.*

1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. s. 44. ISBN 80-7184-091-2.

3.2 Bezpečnost práce

Z hlediska bezpečnosti práce je pracovník ve směnném provozu opět znevýhodněn ve srovnání s pracovníkem běžným. J. Štikar předkládá zajímavý přehled a protože jen některé body jsou z hlediska této práce zajímavé, ostatní nejsou uvedeny:

„Přehled nejdůležitějších příčin chybných výkonů (nehodového jednání) z hlediska převážně psychologického zahrnuje:

- *únava z dlouhé pracovní doby a z nevyspání, která mizí po odpočinku.*
- *přechodné emoce z rodinných, společenských a jiných důvodů absorbující pozornost.*
- *činnost v časové zátěži⁴¹*

Úvahy autorky

Poznámka autorky k citaci označené poznámkou pod čarou č. 41:

- bod *„únava z dlouhé pracovní doby a z nevyspání, která mizí po odpočinku“* hovoří jednoznačně. Pracovník ve směnném provozu přichází na noční směnu ve stavu, v jakém ostatní přicházejí z práce domů. Je to dáno tím, že možnost řádně odpočívat během dne je v obydlených aglomeracích pouze teoretická. Bohužel přimět dítě od sousedů, aby si hrálo potichu, je za hranicí rodičovských možností i v případě, že jsou dotyční rodiče ochotni omezovat své dítě kvůli sousedovi, který se potřebuje vyspat po noční. Přimět souseda, aby nevtal příklepovou vrtačkou do zdi, aby neřezal dříví na cirkulárce, aby nenaklepával řízky, aby si ztlumil televizor, rádio či jiný zdroj reprodukováného zvuku, aby necvičil doma aerobic a aby obecně bral ohled na pracovníka ve směnném provozu, který se potřebuje vyspat před či po noční, je i za hranicí policejních možností, natožpak sousedských. Občanský zákoník nám sice ukládá povinnost chovat se tak, abychom pracovníkům ve směnném provozu umožnili řádný odpočinek během dne, ale zkuste jít na domácího kutila s občanským zákoníkem. Sice jsme konstatovali, že množství pracovníků ve směnném provozu je poměrně vysoké, stále se však jedná o řád jednotek procent. A protože sytý hladovému nevěří, že opravdu může mít takový hlad, ani nesměnný směnnému nevěří, že může být po noční tak hodně unavený a že je zároveň v napětí z obavy, že se zase nevyspí a tím je usínání o to obtížnější.

⁴¹ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. s. 52. ISBN 80-7184-091-2.

- bod „přechodné emoce z rodinných, společenských a jiných důvodů absorbující pozornost“ se týká situace, kdy rodiny, v kterých jen jeden z rodičů pracuje ve směnném provozu, musejí vynaložit daleko více úsilí na udržení normálních funkcí rodiny. Její členové musejí být vůči sobě významně tolerantnější a ochotnější se zastupovat v rolích. To se samozřejmě vztahuje nejen na rodiče, ale i na děti a vypomáhající prarodiče, jejichž pomoc často bývá nezbytnou podmínkou pro práci i jen jednoho, natožpak obou ve směnném provozu pracujících rodičů. Samozřejmě ne všichni prarodiče mají chuť nebo možnosti takto vypomáhat. Děti, zvláště ty malé, mívají s noční prací rodičů potíže. Obtížně chápou, proč musí oželeť přítomnost jednoho z rodičů na společných akcích, a to i když je doma.

- k bodu „činnost v časové zátěži“. Jedná se zpravidla o profesu, kde je činnost v časové zátěži poměrně obvyklým, ne-li běžným jevem. V souladu s bodem „únava z dlouhé pracovní doby a z nevyspání, která mizí po odpočinku“ se tedy jedná o další znásobení rizika nehodového jednání.

3.3 Adaptace na práci

Správná adaptace na práci (přizpůsobení) je procesem, jímž se dosahuje duševního zdraví, což zvláště platí u pracovníků ve směnném provozu, kde výkon práce probíhá za významně ztížených podmínek, než jaké mají pracovníci v běžném provozu.⁴²

„Pracovní adaptace je významnou součástí průběžného a celoživotního procesu, kdy se člověk vyrovnává s podmínkami své existence. Je to sféra života, která je výrazným zdrojem celkové životní spokojenosti jedince.“⁴³

„Může vytvářet vhodné kompenzační prostředí při nezdarech v jiných sférách života (např. v rodinném životě).“⁴⁴

„Úroveň pracovní adaptovanosti se výrazně projevuje v sebehodnocení člověka, v jeho vztazích k druhým a promítá se v celkové životní spokojenosti.“⁴⁵

Proces adaptace lze dle autorů rozdělit na tři oblasti. Vstupní podmínkou je adaptabilita, neboli schopnost člověka zvládat nároky pracovní činnosti, tedy jeho

⁴² ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-091-2.

⁴³ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. s. 82. ISBN 80-7184-091-2.

⁴⁴ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. str. 82. ISBN 80-7184-091-2.

⁴⁵ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. s. 82. ISBN 80-7184-091-2.

předpoklady. Pod pojmem adaptování vidí autoři samotný děj, kdy dojde ke konfrontaci nároků vyplývajících z pracovní činnosti se zmíněnou individuální adaptabilitou. Výsledkem pak je adaptovanost v lepším případě úplná, kdy se pracovník plně přizpůsobí nárokům pracovní činnosti, ale také částečná nebo jen minimální.⁴⁶

Úvahy autorky

Poznámka autorky k parafrázi označené poznámkou pod čarou č. 46: je-li proces přizpůsobení se pracovní činnosti a nárokům práce do určité míry zatěžující za standardních podmínek, je přizpůsobení se práci v noci mimořádně náročné na psychiku i organismus, protože nárok na výkonnost vzniká ne v době, kdy je člověk přirozeně aktivní, ale v době, kdy s ohledem na cirkadiánní rytmy za normálních okolností spí.

⁴⁶ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-091-2.

4 SMĚNNÝ PROVOZ A ZDRAVÍ (NEGATIVNÍ VLIVY)

Zdraví je a vždy bylo statkem mimořádně ceněným. V dobách dávných znamenala ztráta zdraví (ať už úrazem nebo nemocí) ortel smrti v žaludku predátora nebo hladem a žízní. Zdravotní handicap totiž znemožnil uspokojení základních lidských potřeb a pomoci nebylo, protože v té době nebyla tlupa schopna vytvořit nadprodukcí. Dnešní konzumní životní styl zase vyžaduje maximální výkonnost a ta je dobrým zdravím podmíněna.⁴⁷

Definice zdraví dle Hartlových:

- „nepřítomnost tělesné nebo duševní poruchy či nemoci
- *souhrn vlastností organismu, které jsou sto vyrovnávat s měnícími se vlivy vnějšího prostředí včetně pracovního a interpersonálního, aniž jsou narušeny fyziologicky důležité funkce.*“
- *dle definice WHO⁴⁸ je to stav naprostého fyzického, psychického a sociálního blaha*“.⁴⁹ To je ovšem z praktického hlediska nedosažitelné, protože člověk je tvor od přírody nespokojený a pojem naprosté blaho vůbec nezná, a to ani když ho právě zažívá.

Tento stav (tedy zdraví) je proměnlivý v čase a je závislý jak na vrozených, tak i na získaných vlastnostech (odolnost, kapacita rezerv a tolerance na zátěž). Obtíže zdravotního charakteru ve směnném provozu se zhoršují s věkem a s délkou tohoto typu práce, ale nesouvisejí s pohlavím.⁵⁰ Vzhledem k tomu, že směnný provoz má velký vliv na zmíněné vlastnosti, je otázka jeho působení na zdraví pracovníků ve směnném provozu klíčová pro tuto práci.

⁴⁷ MB-NET. *Jak žili*. [online]. Dostupné z: <http://programy.mb-net.cz/mb-pravek-novovek/JP06.htm>

⁴⁸ WHO = Světová zdravotnická organizace

⁴⁹ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ: *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. str. 701. ISBN 80-7178-303-X.

⁵⁰ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ: *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

4.1 Stres, deprese, frustrace - syndromy nespokojenosti

Pod pojmem stres si můžeme představit nejrůznější okolnosti a podněty každodenního života, které vyvolávají nelibost. Nicméně nejedná se pouze o nelibost, protože *„pokusy přizpůsobit se trvalé přítomnosti stresoru mohou člověka natolik tělesné vyčerpat, že se stane méně odolným vůči nemoci.“*⁵¹

Proč vlastně byla stresová reakce v raných dějinách lidstva významnou evoluční výhodou? *„V ohrožení dochází k mimovědomému kmenem řízenému přesunu energie ve prospěch dějů bezprostředně odvracejících nebezpečí. Výsledkem je známá automatická stresová reakce, která tělo připravuje na útěk nebo útok. Mění se distribuce krve v těle, mobilizuje se sluch i zrak a pro případ zranění i imunitní systém, vzrůstá srážlivost krve. Všechny orgány, které se přímo nepodílejí na útoku či útěku (včetně mozkové kůry), pracují jen na nezbytné minimum. Organismus se dostává do stavu napětí (tedy stresu). Je připraven reagovat.“*⁵² Touto reakcí býval u našich předků útěk nebo útok, který vytvořené rezervy spotřeboval. Pak následovala fáze relaxace. Dnes je tomu jinak. *„Na tyto podněty obvykle nenavazuje zvýšené tělesné úsilí a tělo se zbytečně opotřebovává. Část látek, které se při popsání reakci uvolňují do těla, působí jako jedy, pokud se jich zvýšeným úsilím nezbavíme.“*⁵³

Odborníci rozeznávají dva typy stresu — jeden v nás vyvolává příjemné pocity (v literatuře bývá označován jako eustres) a druhý, v jehož důsledku prožíváme pocity nepříjemné (tento typ dostal označení distres). *„Při distresu se uvolňují do našeho těla látky, které pokud jsou nespotřebované, mohou být nebezpečné.“*⁵⁴

Stres je zajímavý i ze sociologického hlediska. *„Lidská společnost je na působící stres možná ještě citlivější než jednotlivec. Eustres a distres mají schopnost šířit se od člověka k člověku a zlepšovat nebo zhoršovat celkovou náladu skupin i celých společností.“*⁵⁵

Z fyziky známe zákon o zachování hmoty a energie. S trochou nadsázky by bylo možné použít jeho ekvivalent i pro svět lidských interakcí a nazvat jej zákonem o

⁵¹ ATKINSON, R. L. a kol.: *Psychologie*. 2. vyd., Praha: Portál, 2003. str. 499. ISBN 80-7178-640-3.

⁵² PLAMÍNEK, J.: *Sebeřízení, sebepoznání a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. str. 126. ISBN 978-80-247-2593-2.

⁵³ PLAMÍNEK, J.: *Sebeřízení, sebepoznání a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. str. 126. ISBN 978-80-247-2593-2.

⁵⁴ PLAMÍNEK, J.: *Sebeřízení, sebepoznání a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. str. 128. ISBN 978-80-247-2593-2.

⁵⁵ PLAMÍNEK, J.: *Sebeřízení, sebepoznání a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. str. 131. ISBN 978-80-247-2593-2.

zachování stresu: čím více stresu (pozitivního či negativního) do svého okolí účinně vyzáříme, tím více se nám jej v průměru vrátí. Zákon zachování stresu můžeme na druhé straně využívat při šíření eustresu ve společnosti. S projevy eustresu se ale v běžném životě setkáváme zřídka.⁵⁶

„Projevy distresu jsou ovšem vzhledem ke své vysoké četnosti dané společenskou situací lidmi obvykle vnímány s menší vědomou pozorností než projevy eustresu, které, jak už řečeno, jsou vzácnější, a proto nápadnější.“⁵⁷ Lidí, kteří jsou ochotni věnovat pozornost eustresu, je proto více než těch, kteří se specializují na vnímání běžnějšího, a tedy méně pozoruhodného distresu.⁵⁸

4.1.1 Pracovní stres

Lidé se ve stresu velmi často dopouštějí chyb. Chybování se tak může stát závažným pracovním problémem, a to jednak:

- z krátkodobého hlediska - stres ústí v neschopnost soustředit se, v podrážděnost, přecitlivělé reakce a ztrátu smyslu pro humor.
- z dlouhodobého hlediska - má negativní dopad na rozhodování, vyvolává únavu, absentérství, nezáměr a vede k nemocem způsobeným stresem.⁵⁹

„Organizace, v níž zaměstnanci pracují pod tlakem stresu, tak může z tohoto důvodu čelit vážným problémům.“⁶⁰

Armstrong uvádí čtyři hlavní důvody, proč by měly organizace věnovat stresu velkou pozornost a přijímat potřebná opatření, protože:

1. mají společenskou odpovědnost zajišťovat dobrou kvalitu pracovního života;
2. nadměrný stres způsobuje onemocnění;
3. stres může vyústit do neschopnosti vyrovnávat se s požadavky práce, což ovšem vyvolává další stres;
4. nadměrný stres může snížit efektivnost pracovníka, a tudíž ohrozit výkon organizace.⁶¹

⁵⁶ PLAMÍNEK, J.: *Sebeřízení, sebepoznání a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.

⁵⁷ PLAMÍNEK, J.: *Sebeřízení, sebepoznání a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. str. 130. ISBN 978-80-247-2593-2.

⁵⁸ PLAMÍNEK, J.: *Sebeřízení, sebepoznání a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.

⁵⁹ HAYES, N.: *Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2003. IBSN 80-7178-807-4.

⁶⁰ HAYES, N.: *Aplikovaná psychologie*. 1. vyd., Praha: Portál, 2003. str. 135. IBSN 80-7178-807-4.

⁶¹ ARMSTRONG, M.: *Řízení lidských zdrojů*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2007.

Plamínek navrhuje opatření ke zvyšování odolnosti organismu vůči distresu. Z hlediska této práce je mimořádně inspirující zvláště první z nich, a sice udělat si dost času na spánek. Potřeba spánku je sice individuální, v průměru platí, že vydatně spát by se mělo 7-8 hodin denně.⁶²

4.1.2 Frustrace a deprese

Hartlovi definují frustraci jako „stav zklamání, zmarnění. Vzniká, je-li člověku zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení nebo znemožněno uspokojit určitou potřebu.“ Překážky dělí Hartlovi na „vnější (fyzické) způsobené jednáním jiné osoby a vnitřní, jako např. plachost, stydlivost, výčitky svědomí, pocity viny.“⁶³

Od častých stresů, vysoké pracovní zátěže, častých a silnějších pocitů frustrace a energeticky náročnějšího stylu života spojeného se směnností je zvláště u pomáhajících profesí už jen krůček v lepším případě k syndromu vyhoření, v horším k únavovému syndromu a v nejhorším k depresi, zůstaneme-li u stavů psychických.⁶⁴ Hartlovi definují depresi následovně: „doslovně řečeno stlačenosť. Někdy také chorobný smutek. Charakteristikou duševního stavu je skleslost, pocity smutku, vnitřní napětí, nerozhodnost. Zpomalují se duševní i tělesné procesy, klesá sebevědomí a ztrácí se zájmy.“⁶⁵

Nastane-li tento stav u pracovníka ve směnném provozu, vzhledem k již zmíněné vyšší náročnosti se rozvíjí rychleji, než je běžné. Hartlovi pokračují: „Člověk je úzkostný, apatický a sebeobviňuje se. Tělesně se projevuje ztrátou energie, únavou, poruchami spánku a nechutenstvím. Deprese má nepříznivý vliv na lidské chování je-li nepřiměřená a trvá příliš dlouho.“⁶⁶

ISBN 978-80-247-1407-3.

⁶² PLAMÍNEK, J.: *Sebeřízení, sebepoznání a stres*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008.

ISBN 978-80-247-2593-2.

⁶³ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. str. 172.

ISBN 80-7178-303-X.

⁶⁴ KEBZA, V. a I. ŠOLCOVÁ *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. Praha: SZÚ, 2003. ISBN 80-7071-231-7

⁶⁵ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. str. 105.

ISBN 80-7178-303-X.

⁶⁶ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ: *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. str. 105.

ISBN 80-7178-303-X.

Poslední dvě podmínky bývají u pracovníků ve směnném provozu obecně a u pomáhajících profesí zvláště splněny velmi lehce. Výsledkem je stav, který je bez odborné pomoci neřešitelný. S návštěvou psychiatra má drtivá většina populace problém, je stále považován za diskvalifikující. Výsledkem může být v první fázi rozvrat sociálních vazeb, v druhé suicidiální tendence.⁶⁷

4.2 Nepravidelná strava a spánková deprivace

Do negativních vlivů směnného provozu patří nepostradatelně i nepravidelná a nevyvážená strava. Problém stravování při směnném provozu a nočních směn rozhodně existuje. V dnešní době je směnný provoz velkým problémem i pro odborníky, kteří se výživou zabývají. Několik pravidel, která by se měla dodržovat:

- před noční směnou by mělo být jídlo energeticky bohatší oproti všednímu dni;
- poslední jídlo na noční směně by mělo být tak dvě a až tři hodiny před spánkem;
- během celé noci je potřeba dodržovat pitný režim;
- intervaly mezi jídly by neměly být delší než tři hodiny.

Důležité při směnném provozu je nezapomínat na jídlo a nevynechávat.⁶⁸

Odpovědi hormonů na příjem potravy jsou odlišné v různou denní dobu, takže pokud pracujeme v noci a v tomto čase také jíme, hormony v našem těle mají jiné hladiny, než když jsou vylučovány přes den. Přesto v literatuře najdeme jen málo odkazů věnujících se úpravám jídelních zvyklostí u noční a směnné práce.⁶⁹

Tak jako se člověk neobejde bez kyslíku a potravy, nemůže žít ani bez spánku. „Spánek“, jak tvrdí Hartlovi, „je celkový útlum činnosti ústředního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních pochodů. Má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění. Nedostatek snižuje duševní schopnosti. Poslední výzkumy ukazují, že osoby, které spí sedm až osm hodin denně, jsou celkově v lepším fyzickém i psychickém stavu, než osoby, které spí šest hodin a méně.“⁷⁰

⁶⁷ KEBZA, V. a I. ŠOLCOVÁ *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. Praha: SZÚ, 2003. ISBN 80-7071-231-7

⁶⁸ FITNESSTV. *Stravování při směnném provozu*. [online]. Dostupné z: <http://www.fitnessstv.cz/stravovani-pri-smennem-provozu>

⁶⁹ FITWEB. *Dieta naruby*. [online]. Dostupné z: <http://www.fitweb.cz/clanky/hubnuti/321139-dieta-naruby>

⁷⁰ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ: *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. str. 554. ISBN 80-7178-303-X.

„Zdravý spánek“ je dle Hartlových „hluboký, nepřerušovaný, bez děsivých snů, prožitý ve zdravém prostředí.“⁷¹

Směnný provoz je přitom jedním z nejdůležitějších rizikových faktorů vedoucích k narušenému spánku, což tvrdí i další odborníci. Na velkých studiích, které ovšem zdroj nespécifikuje, je údajně dokonce prokázáno, že osoby pracující na směny častěji trpí kardiovaskulárními chorobami nebo nemocemi zaživačícího ústrojí.⁷²

Poruchy rytmu spánku při směnném pracovním režimu jsou skutečně klíčovým rizikovým faktorem směnného provozu. Prusinski se zamýšlí i nad rubem mince a tvrdí, že směnný provoz narušuje přirozený rytmus spánku a bdění, což lidé snášejí různě. Připisuje mu častou noční nespavost a naopak nadměrnou spavost ve dne, jakož i přispění ke vzniku vředové choroby žaludku, vysokého krevního tlaku, neurózy apod.⁷³

„Ovšem spánek ve dne, ke kterému je nucen člověk pracující v noci, není stejně hodnotný jako spánek noční. Někteří lidé nedokážou spát ve dne a uchylují se k užívání uspávacích prostředků, což je nevhodné. Může se však stát, že je jejich užívání nezbytné, ale pak by to mělo být jen na krátkou dobu.“⁷⁴

Jsou lidé, kteří noční práci snášejí přijatelně, ale ti, kteří takovou schopnost nemají, „by se takovou prací neměli „trápit“, protože následky přemáhání spánku a jeho nedostatku (nespavost, nekvalitní noční spánek, neuróza, vředová choroba žaludku a dvanáctníku a další) by mohli cítit celý život.“⁷⁵

Úvahy autorky

Poznámka autorky k citaci označené poznámkou pod čarou č. 70: jak to asi vypadá se zdravotní sestrou samoživitelkou pečující třeba o dvě malé děti, která je ráda, když během čtyř dnů a tří nocí spí aspoň šest hodin? Samozřejmě v součtu.

Poznámka autorky k citaci označené poznámkou pod čarou č. 71: takto dnes spí málokdo i v noci, a to zvláště v městech, proto domnívat se, že by pracovníci ve směnném provozu mohli takto spát ve dnech mezi nočními, je neopodstatněné. Ale

⁷¹ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ: *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. str. 554. ISBN 80-7178-303-X.

⁷² DOBRÝ SPÁNEK. *Několik rad, jak lépe snášet práci na směny*. [online]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/novinky/nekolik-rad-jak-lepe-snaset-praci-na-smeny-205>

⁷³ PRUSINSKI, A.: *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Maxdorf, 1993. ISBN 80-85 800-01-2.

⁷⁴ PRUSINSKI, A.: *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Maxdorf, 1993. str. 79. ISBN 80-85 800-01-2.

⁷⁵ PRUSINSKI, A.: *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Maxdorf, 1993. str. 79. ISBN 80-85 800-01-2.

ani ve dnech, kdy mají volno nebo denní služby, si o takovémto spánku mohou nechat jen zdát. Na vině jsou obrácené biorytmy, kterým se bude věnovat zvláštní kapitola.

Poznámka autorky k citaci označené poznámkou pod čarou č. 75: to se Prusinskému snadno řekne, jenže realita je jiná. Řada lidí se stane zaměstnanci ve směnném provozu např. ze zájmu o určité povolání a až během jeho výkonu zjišťují, že jim směnnost nevyhovuje nebo že jim přímo škodí. Jenže opustit více či méně vybudovanou kariéru, dosažený plat atd. není jednoduché, protože mezitím si vzali hypotéky, pořídili si děti a dostali se tak do uzavřeného kruhu. Přejít do jiné profese vyžaduje investice do rekvalifikace, na které nejsou peníze, a navíc nemají díky současné ekonomické realitě rezervy na pokrytí výpadku nějakou dobu nižšího platu. Proto ve směnném provozu zůstávají se všemi z toho vyplývajícími negativními dopady.

4.3 Obrácené biorytmy

*„Biorytmus - označení pro jakoukoli formu periodicity biologických systémů. Cyklický proces, který, probíhá v organizmu a ovlivňuje chování. Je řízen vnitřně (zčásti založen geneticky), avšak je ovlivňován vnějšími vlivy, jako je délka dne apod.“*⁷⁶ Tolik definice Hartlových. Pro posuzování vlivů směnného provozu jsou klíčové rytmy cirkadiánní, které znamenají pravidelné změny tělesných funkcí v průběhu čtyřadvaceti hodin.

Podle Hayesové je všeobecně známo, *„že je snazší spát v noci než přes den. V noci, především k ránu, se tělesné funkce zpomalují, takže máme nejvhodnější předpoklady ke spánku a odpočinku.“*⁷⁷ V průběhu čtyřadvacetihodinového cyklu dochází k celé řadě dalších, drobných změn. *„U jedinců, kteří dodržují běžný režim (vstávají mezi sedmou a osmou a chodí spát kolem třicáté hodiny), je tento vzorec do vysoké míry pravidelný.“*⁷⁸ Naproti tomu pro lidi pracující na směny platí poněkud jiná pravidla. *„Náš cirkadiánní rytmus spoluurčují i vnější faktory. Říká se jim Zeitgeber, což přeloženo z němčiny znamená „indikátor času“. Informují tedy naše tělo o čase.“*⁷⁹ Nejsilnější indikátor času je denní světlo. *„Lidé pracující na směny, kteří musí spát*

⁷⁶ HARTL, P. a H. HARTLOVÁ: *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. str. 76. ISBN 80-7178-303-X.

⁷⁷ HAYES, N.: *Aplikovaná psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. str. 37. ISBN 80-7178-807-4.

⁷⁸ HAYES, N.: *Aplikovaná psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. str. 38. ISBN 80-7178-807-4.

⁷⁹ HAYES, N.: *Aplikovaná psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. str. 38. ISBN 80-7178-807-4.

*přes den, se vyspí méně než v noci a navíc spí méně tvrdě, jako by je organismus stále udržoval v pohotovostním režimu.*⁸⁰

Narušení biologického rytmu se věnují také Nevšimalová a Illnerová. Shodují se s Hayesovou v tom, že narušením biologického rytmu zabráníme organismu v řízení spánku pomocí jeho přirozených regulátorů, které definují přesněji než Hayesová. Dělí je na vnější mechanismy (především již zmíněné světelné záření) a vnitřní mechanismus (tedy tzv. cirkadiální hodiny). Důsledkem narušení těchto mechanismů bývá nespavost nebo ospalost během dne, případně obojí.⁸¹

Směnný provoz je dle Nevšimalové a Illnerové nejčastější příčinou poruch spánku, a to v důsledku narušení biologického rytmu. U 50-60 % pracovníků ve směnném provozu jsou zaznamenávány přechodné poruchy usínání a architektury spánku. Obtíže se obvykle zmírňují během několika dnů po skončení směnné práce. Poruchy ale mohou přetrvávat a může být narušena schopnost soustředění a pozornosti, snížena výkonnost a objevují se i tělesné obtíže.⁸²

Také Nevšimalová a Illnerová jsou přesvědčeny, že se směnností související zvýšená únava a ospalost bývají příčinou zvýšeného výskytu dopravních nehod a jiných úrazů. Na špatné toleranci směnného provozu se podílejí tři základní faktory:

- již zmíněné narušení biologických hodin;
- chronický nedostatek spánku a
- časté následné konfliktní situace.⁸³

Illnerová, odbornice na biorytmy, považuje za základní podmínku dobrého fungování lidského organismu dodržování pravidelného denního režimu. Bohužel pro pracovníka ve směnném provozu je něco takového nespílitelné. Lidé by proto podle ní měli po třech až pěti letech práce v noci zanechat.⁸⁴

⁸⁰ HAYES, N.: *Aplikovaná psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. str. 38. IBSN 80-7178-807-4.

⁸¹ NEVŠÍMALOVÁ, S. a H. ILLNEROVÁ: *Poruchy cirkadiálního rytmu* in NEVŠÍMALOVÁ, S. a K. ŠONKA et al.: *Poruchy spánku a bdění*. 2. vyd. Praha: Galén, 2007. IBSN 9788072625000

⁸² NEVŠÍMALOVÁ, S. a H. ILLNEROVÁ: *Poruchy cirkadiálního rytmu* in NEVŠÍMALOVÁ, S. a K. ŠONKA et al.: *Poruchy spánku a bdění*. 2. vyd. Praha: Galén, 2007. IBSN 9788072625000

⁸³ NEVŠÍMALOVÁ, S. a H. ILLNEROVÁ: *Poruchy cirkadiálního rytmu* in NEVŠÍMALOVÁ, S. a K. ŠONKA et al.: *Poruchy spánku a bdění*. 2. vyd. Praha: Galén, 2007. IBSN 9788072625000

⁸⁴ NEVŠÍMALOVÁ, S. a H. ILLNEROVÁ: *Poruchy cirkadiálního rytmu* in NEVŠÍMALOVÁ, S. a K. ŠONKA et al.: *Poruchy spánku a bdění*. 2. vyd. Praha: Galén, 2007. IBSN 9788072625000

Mandžuková tvrdí, že díky respektu ke svým biorytmům bude člověk v lepší formě jak psychicky, tak i fyzicky. Zátěž organismu v rozporu s přirozenými biorytmy přináší kromě zhoršené psychické a fyzické výkonnosti i zdravotních problémy těla i psychiky (např. neurózy, deprese apod.). Alespoň toto podle ní tvrdí odborníci na chronologii, což je vědecká disciplína zabývající se lidskými biorytmy. Mandžuková dále upřesňuje svou definici biorytmů. Chápe je jako vnitřní hodiny, které odměřují čas fungování organismu jak bez ohledu na umělé konstrukty (letní a zimní čas), tak i na momentální dispozice (různé potřeby, nálada, pocity). Protože tyto vnitřní hodiny nemůžeme seřadit podle našich potřeb, stačí na to jít obráceně - snažit se jim podřídit a maximálně je využít. Nerespektovat přírodu podle ní obecně není rozumné a proto zvláště práce v nočních směnách, jak tvrdí, může zřetelně zvýšit jak možnost výskytu psychických poruch, tak i méně fatálních obtíží, jako je nespavost, alkoholismus, závislost na drogách apod. Noční směny ale mohou podstatně zhoršit průběh nemoci již probíhající, jako je např. diabetes mellitus, epilepsie a dlouhá řada dalších.⁸⁵

„Životní pochody probíhají v rytmech. Nikdo nemůže stále jen pracovat bez odpočinku, stále jen vydávat energii bez nabírání nové. Práce ve směně vyžaduje odpočivné časy,⁸⁶ protože svalové i duševní napětí musí přejít v uvolnění. Jsou-li tyto přestávky příliš krátké, vzniká únava. Mezisměnový odpočinek musí být zvláště po noční práci tak dlouhý, aby nezanechával spánkové dluhy. Ty vedou k ohrožení zdraví, k duševní vyčerpanosti a ke vzniku psychosomatických poruch. Důležité je, aby nevedly k ohrožení bezpečnosti výkonu v následující směně.⁸⁷

Úvahy autorky

Poznámka autorky k parafrázi označené poznámkou pod čarou č. 82: k jejich tvrzení je nutno dodat, že několik dnů po poslední noční směně u většiny pracovníků ve směnném provozu přichází další noční směna, neboli na zmíněné zlepšení stavu u nich vůbec nedojde.

Poznámka autorky k parafrázi označené poznámkou pod čarou č. 84: v tom má bezpochyby pravdu, jenže již dříve byly zmíněny překážky, které tomu brání, např.

⁸⁵ MANDŽUKOVÁ, J. *Kniha pro váš mozek: praktický domácí rádce.*

1. vyd. Benešov: Start, 2007. ISBN 978-80-86231-42-6.

⁸⁶ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace.*

Praha: Karolinum, 1996. s. 50. ISBN 80-7184-091-2.

⁸⁷ ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC: *Základy psychologie práce a organizace.*

Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-091-2.

nabrané půjčky a hypotéky, děti a jejich s věkem rostoucí finanční potřeby a hlavně absence finančních rezerv na případnou rekvalifikaci a pokrytí výpadku platu, který může být sice jen krátkodobý, ale většinou bývá trvalý.

Poznámka autorky k parafrázi označené poznámkou pod čarou č. 85: jde o další potvrzení škodlivosti noční práce. Nutno dodat, že pracovníci v nočních směnách ve většině profesí velmi potřebují dobrou psychickou kondici, dobrou paměť, schopnost rychlého úsudku a následného správného rozhodnutí, ať už se jedná instrumentářku na operačním sále, lékaře operátora, policistu, hasiče, na jejichž správném a rychlém úsudku závisí životy a majetek často i desítek občanů naráz, záchranáře a řady dalších. Pakliže společnost nepečuje o jejich pracovní podmínky a možnosti odpočinku, stává se spoluodpovědnou za jejich chyby. Je možné, že zostouzení „provinilých“ ve sdělovacích prostředcích a exemplární tresty od soudů společnost uspokojí, ale zmíněná spoluodpovědnost se tím nezruší. Je samozřejmě nutno u pracovníka ve směnném provozu, který se prohřešku dopustil, rozlišovat mezi chybami z únavy a chybami např. z nedostatku odpovědnosti.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část této práce vychází z předešlé části teoretické, v které byly shromážděny různé poznatky, které se nějakým způsobem týkají směnného provozu. Bohužel existuje jen minimum výzkumů zabývajících se touto problematikou. K ověření, zda informace a závěry citovaných odborníků odpovídají realitě, bylo tedy nutno uskutečnit výzkum vlastní.

5.1 Vymezení výzkumného cíle

Někteří citovaní odborníci soudí, že práce ve směnném provozu je riziková, protože významně ovlivňuje pracovníky jak po stránce psychické, tak i fyzické a v neposlední řadě i sociální. Jiní odborníci zase rizika vidí jako nevýznamná nebo je dokonce bagatelizují. Cílem výzkumu je zjistit, zda zkušenosti pracovníků ve směnném provozu spíše potvrdí předpoklad negativních dopadů nebo jej spíše vyloučí.

5.2 Výzkumné otázky a výzkumné předpoklady

Z teoretické části této práce vyplývají mimo jiné následující výzkumné otázky, na jejichž základě budou stanoveny i výzkumné předpoklady.

1. Klíčové pro minimalizaci negativních následků práce ve směnném provozu je dodržování zásad psychohygieny. Jak velké procento respondentů tyto zásady dodržuje?
2. Z předešlé výzkumné otázky logicky vyplývá otázka další: kolik respondentů pociťuje negativní následky práce ve směnném provozu?
3. Na předešlé otázky přímo navazuje další otázka, neboť se jedná o pravděpodobně rozhodující faktor, ovlivňující pracovníky ve směnném provozu, jak vyplývá z teoretické části této práce. Kolik respondentů má možnost dopat spánkový deficit vzniklý po noční směně?
4. V teoretické části této práce byla negativním následkům práce ve směnném provozu věnována velká pozornost. Jde o problém natolik závažný, že by významná část respondentů po zkušenosti do směnného provozu již nenastoupila, kdyby dostala možnost volby?

5. Vnímání zátěže způsobené prací ve směnném provozu by mělo být závislé i na charakteru vykonávané práce. Bude nějaký rozdíl mezi oběma skupinami respondentů v míře, v jaké si zátěž uvědomují?

Výzkumný předpoklad č. 1: Více než 60% respondentů nedodrží zásady psychohygieny v souvislosti se směnným provozem.

Zdůvodnění: péče o duši na rozdíl od péče o tělo obecně není v této republice prioritou. Lze tedy předpokládat, že většina pracovníků nemá, co se týče psychohygieny, ani informace ani motivaci a v rámci mantinelů daných zaměstnavatelem ani příležitost její zásady dodržovat.

Výzkumný předpoklad č. 2: Více než 60% respondentů pociťuje negativní následky směnného provozu.

Zdůvodnění: vnímání následků práce ve směnném provozu je velmi individuální, přesto se zdá pravděpodobné, že většina těchto pracovníků si obtíže nejen uvědomuje, ale dokáže je přiřadit i k jejich reálné příčině, tedy noční práci.

Výzkumný předpoklad č. 3: Více než 70% respondentů nemá možnost dospat spánkový deficit po nočních směnách.

Zdůvodnění: obtíže, spojené se spánkem přes den, již byly zmíněny v teoretické části této práce. Je pravděpodobné, že se týkají významného množství pracovníků ve směnném provozu.

Výzkumný předpoklad č. 4: Více než 60% respondentů by po zkušenosti se směnným provozem již do něj znovu nenastoupilo.

Zdůvodnění: více než u jiných otázek zde může být odpověď zkrslena osobními preferencemi respondenta. Přesto lze předpokládat, že většina pracovníků by po zkušenosti již směnný provoz odmítla, kdyby k tomu dostala rozumnou příležitost.

Výzkumný předpoklad č. 5: Práce zdravotníků je považována za emočně náročnější, a proto budou jejich výsledky, vyplývající z předešlých předpokladů ve srovnání s ozbrojenou složkou, vždy horší.

Zdůvodnění: veřejnost iracionálně požaduje od zdravotníků za standardní peníze ve standardních pracovních podmínkách zcela nadstandardní a navíc stoprocentně bezchybné pracovní výkony. S tím související zátěž by tedy měla mít horší následky.

5.3 Výzkumný vzorek

Dotazník byl rozdán celkem 100 respondentům ve dvou různých zařízeních v Českých Budějovicích po předchozí domluvě a samozřejmě se souhlasem příslušných vedoucích pracovníků obou zařízení.

Tištěná podoba dotazníků byla předána v počtu 50 kusů do nemocnice v Českých Budějovicích. Vráceno bylo celkem 45 dotazníků, z toho 12 bylo vyplněno neúplně nebo chybně. Správně zodpovědělo všechny otázky 33 dotazovaných. Druhým zařízením bylo pracoviště, které je natolik specifické, že si příslušný vedoucí pracovník výslovně nepřál, aby bylo v této práci konkrétně uvedeno. Uváděno tedy bude pod názvem "ozbrojené složky". Zde bylo rozdáno rovněž 50 dotazníků. Vráceno jich bylo 48, z toho 9 bylo vyplněno neúplně nebo chybně. Na všechny otázky odpovědělo správně 39 respondentů.

Z rozdaných 100 dotazníků bylo správně vyplněno 72 (to je 72%). Tuto návratnost lze považovat za velmi dobrou. Pravděpodobnost, že odpovědi respondentů na otázky budou v co nejvyšší dosažitelné míře subjektivně pravdivé, je dána zejména tím, že dotazníkové šetření proběhlo anonymně.

5.4 Výzkumná metodika

Pro zpracování své bakalářské práce jsem zvolila jako metodu sběru dat dotazník. Vytvořený dotazník byl určen pracovníkům, kteří pracují ve směnném provozu, a obsahuje 28 otázek. Vlastní dotazník (příloha B na str. II) obsahuje úvod, stručné seznámení s obsahem, časovou náročnost, poděkování a vlastní otázky.

Získané výsledky jsou vzhledem k záměru porovnat dvě různá charakterem práce odlišná pracoviště rozděleny do dvou skupin. První skupinu tvoří zdravotníci, druhou ozbrojené složky.

V dotazníku jsem použila otázky polouzavřené a jednu otázku uzavřenou. Část dotazníku je zaměřena na demografické údaje - otázky č. 1, 2, 3, a 4 - a všeobecné údaje o směnnosti - otázky č. 5 a 6.

Na to, zda a v jaké míře dodržují pracovníci ve směnném provozu zásady psychohygieny v průběhu směn, jsou v dotazníku zaměřeny otázky č. 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 a 15.

Na získání odpovědí týkajících se dodržování zásad psychohygieny v době osobního volna jsou zaměřeny otázky č. 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 a 25. Pokud respondenti odpověděli na tyto otázky negativně, svou odpověď zdůvodnili.

Otázkami č. 26 a 27 je sledována míra spokojenosti se směnným provozem, na což navazuje poslední otázka č. 28, zda by si respondenti zvolili znovu práci ve směnném provozu.

Výsledky šetření uskutečněného těmito dotazníky a jejich analýzy jsou pro přehlednost dále zpracovány formou tabulek a grafů a následně interpretovány a diskutovány v podkapitole 5.5 Interpretace a diskuse výsledků. Čísla jsou vyjádřena v procentech.

Vyhodnocení odpovědí na otázky v jednotlivých dotaznících jsem provedla ručně a poté zpracovala a vyhodnotila v počítači v programu Microsoft Office Exel a Microsoft Office Word.

Výzkum proběhl v měsících listopad 2012 – leden 2013

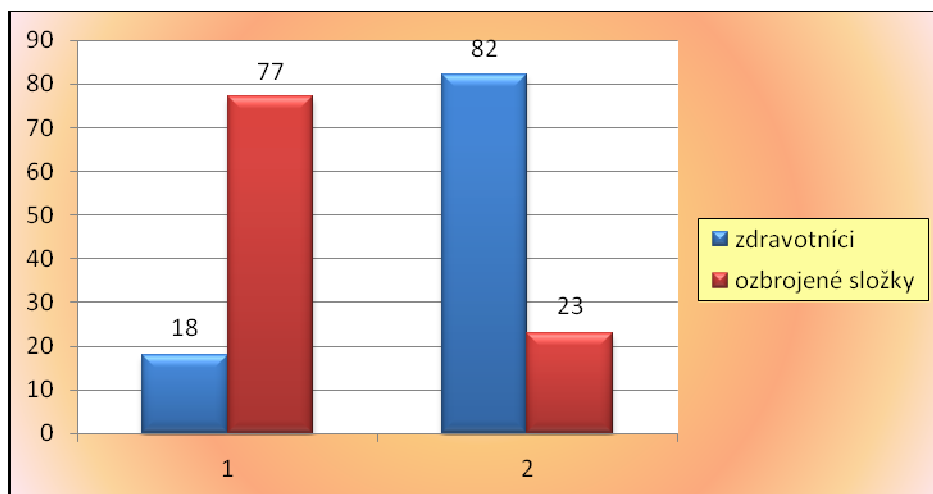
5.5 Výsledky výzkumu

Otázka č. 1: K jakému pohlaví patříte?

Tabulka 1: Pohlaví

Otázka č. 1		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	muž	6	18	30	77
2	žena	27	82	9	23

Graf 1: Pohlaví



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z celkového počtu dotazovaných zdravotníků se výzkumného šetření zúčastnilo 27 žen a 6 mužů. Z celkového počtu dotazovaných respondentů v ozbrojených složkách se zúčastnilo výzkumného šetření 30 mužů a 9 žen.

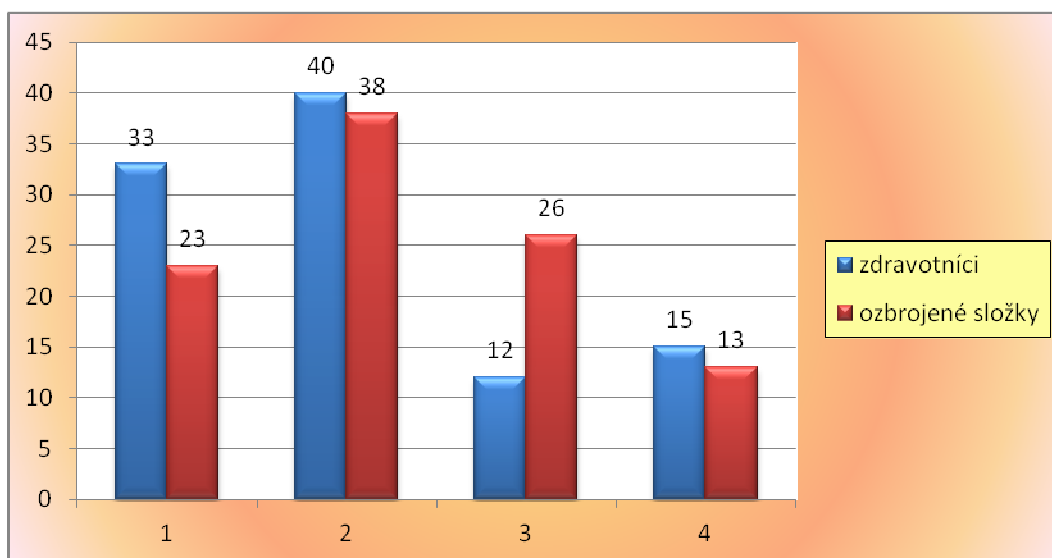
Kdybychom sečetli všechny respondenty z obou složek dohromady, vyšel by nám poměr ženy x muži shodný.

Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

Tabulka 2: Věkové rozložení

Otázka č. 2		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	20 - 30	11	33	9	23
2	31 - 40	13	40	15	38
3	41 - 50	4	12	10	26
4	51 - 60	5	15	5	13

Graf 2: Věkové rozložení



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Nejpočetnější skupinu u zdravotníků představuje soubor 13 respondentů ve věku 31-40 let. Druhou nejpočetnější skupinou je 11 respondentů ve věku 20-30 let. Ve věku 41-50 let jsou 4 respondenti a ve věku 51-60 let 5 respondentů.

Nejpočetnější skupinu u ozbrojených složek rovněž představuje věková kategorie 31-40 let a to u 15 respondentů. Druhou nejpočetnější skupinou je 10 respondentů ve věku 41-50 let. Ve věkové kategorii 20-30 let je 9 respondentů a 5 respondentů ve věku 51-60 let.

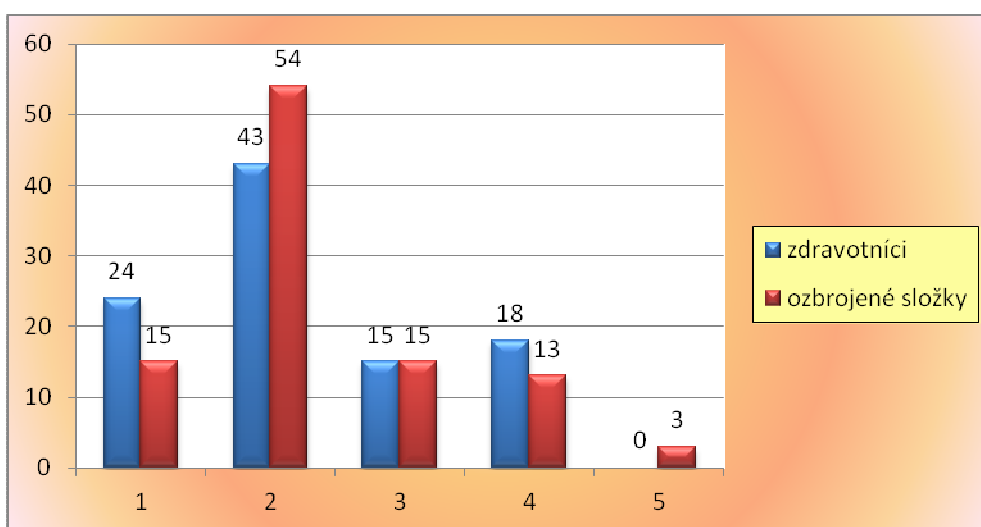
Z výzkumu vyplývá, že jsou zastoupeny všechny věkové kategorie. Jak u zdravotníků, tak u ozbrojených složek dominuje věková kategorie 31-40 let, která má největší zastoupení v počtu respondentů.

Otázka č. 3: Váš rodinný status?

Tabulka 3: Stav

Otázka č. 3		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	svobodný, -á	8	24	6	15
2	ženatý, vdaná	14	43	21	54
3	přítel, přítelkyně	5	15	6	15
4	rozvedený, -á	6	18	5	13
5	vdovec, vdova	0	0	1	3

Graf 3: Stav



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

U zdravotníků tvořila nejčastější položku vdaná/ženatý – tuto možnost označilo celkem 14 respondentů. Zbylé položky byly rovnoměrně označeny svobodný,-á 8 respondentů, žiji s přítelem/přítelkyní 5 respondentů a rozvedený,-á 6 respondentů. Položku vdovec, vdova neoznačil žádný respondent.

U ozbrojených složek vyšel průzkum podobně jako u zdravotníků, nejpočetnější skupinu vdaná/ženatý označilo 21 respondentů. Svobodných bylo 6 respondentů, rozvedených 5 respondentů. S přítelem či přítelkyní žije 6 respondentů a 1 respondent označil jako odpovídající odpověď vdovec, vdova.

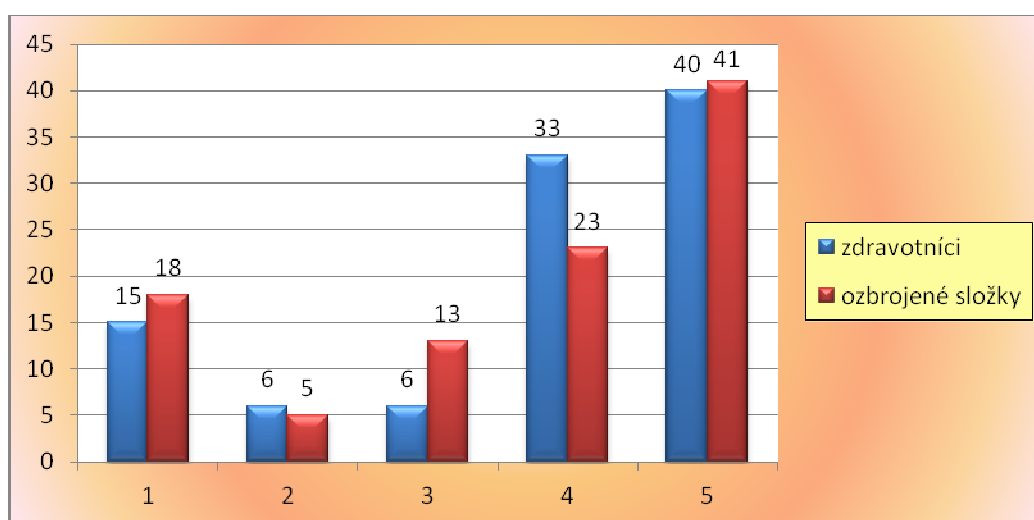
V této položce jsou v obou skupinách téměř srovnatelné odpovědi.

Otázka č. 4: Vaše bytové poměry?

Tabulka 4: Bytové poměry

Otázka č. 4		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	žiji sám, sama	5	15	7	18
2	žiji ve spolubydlení	2	6	2	5
3	žiji s rodiči	2	6	5	13
4	žiji pouze s partnerem, partnerkou	11	33	9	23
5	žiji pouze s partnerem, partnerkou a dětmi	13	40	16	41

Graf 4: Bytové poměry



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Zdravotníci žijí nejčastěji s partnerem a dětmi – 13 respondentů, druhá nejčastější skupina - 11 respondentů žije pouze s partnerem, respondentů, kteří žijí sami, bylo 5. Ve spolubydlení a s rodiči žije po 2 respondentech.

V ozbrojených složkách žije také nejvíce respondentů – 16 s partnerem a dětmi. Pouze s partnerem žije 9 respondentů, samo žije 7 respondentů, s rodiči 5 respondentů a ve spolubydlení žijí 2 respondenti.

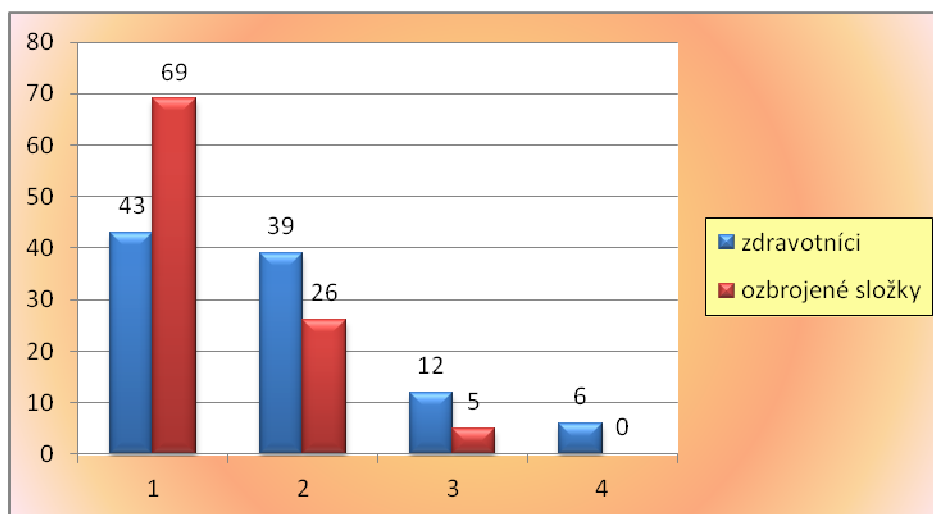
U obou skupin dominuje soužití s partnerem a dětmi.

Otázka č. 5: Kolik let již pracujete ve směnném provozu?

Tabulka 5: Délka praxe ve směnném provozu

Otázka č. 5		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	0 - 10	14	43	27	69
2	11 - 20	13	39	10	26
3	21 - 30	4	12	2	5
4	31 - 40	2	6	0	0

Graf 5: Délka praxe ve směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

U zdravotníků byla nejpočetněji zastoupena skupina respondentů s délkou praxe 0-10 let. Tuto možnost vybralo 14 respondentů. Délku praxe 11-20 let vybralo 13 respondentů, věkovou kategorii 21-30 vybrali 4 respondenti a 2 respondenti pracují ve směnném provozu mezi 31-40 lety.

Naopak u ozbrojených složek je největší počet, 27 respondentů, s délkou praxe 0-10 let. Délku praxe 11-20 let uvádí 10 respondentů. Nejmenší zastoupení má varianta 21-30 let. Tuto odpověď zvolili pouze 2 respondenti. Délku praxe mezi 31-40 lety nezvolil žádný respondent v ozbrojených složkách.

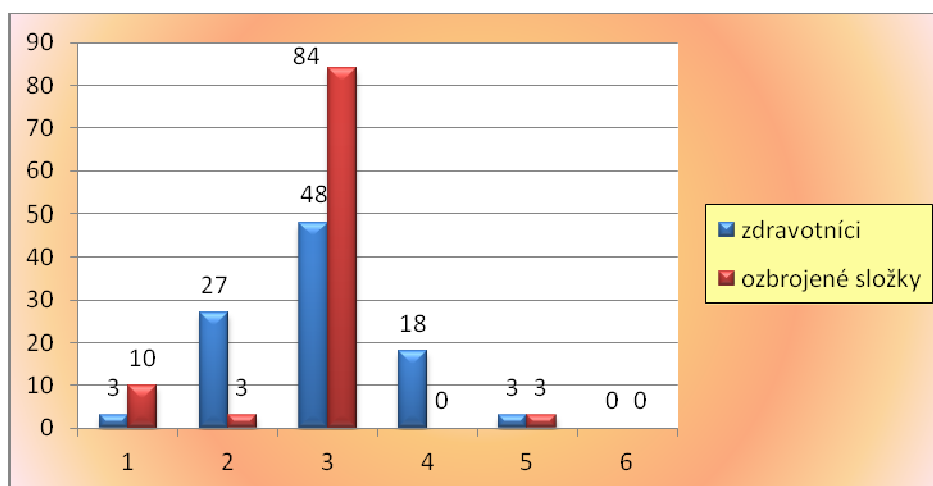
Z grafu a tabulky je patrné, že se délka praxe v obou skupinách liší. Zdravotníci mají odpracováno ve směnném provozu daleko více let, než pracovníci v ozbrojených složkách, kde nejvíce respondentů má délku praxe mezi 0-10 lety.

Otázka č. 6: Kolik nočních směn máte obvykle do jednoho týdne?

Tabulka 6: Počet nočních směn v jednom týdnu

Otázka č. 6		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	0	1	3	4	10
2	1	9	27	1	3
3	2	16	49	33	84
4	3	6	18	0	0
5	4	1	3	1	3
6	5	0	0	0	0

Graf 6: Počet nočních směn v jednom týdnu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

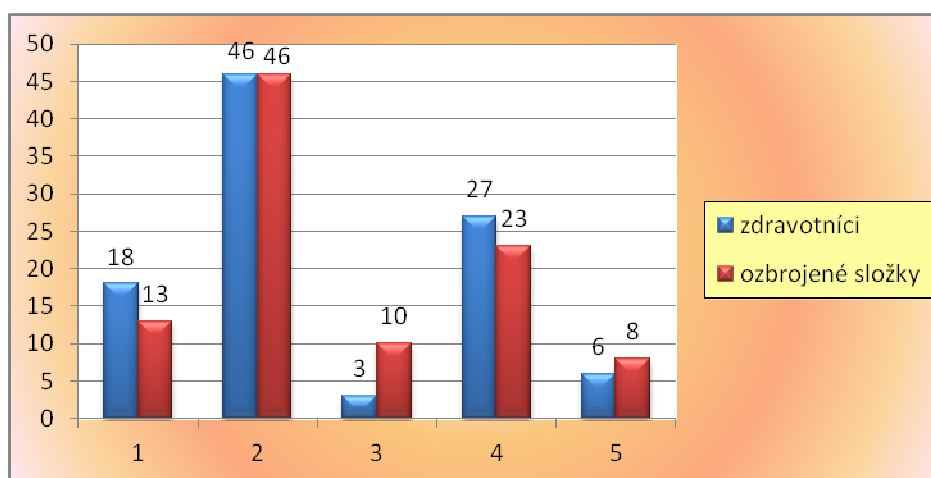
Z grafu jasně vyplývá, že nejvíce jsou zastoupeny 2 noční směny za týden u obou skupin. Někteří respondenti z ozbrojených složek nemají v týdnu žádnou noční směnu, naopak někteří zdravotníci mají i 3. Zdravotníci jsou v počtu nočních směn vytíženější než ozbrojené složky.

Otázka č. 7: Během doby směnného provozu dodržuji pitný režim bez problémů

Tabulka 7: Pitný režim v průběhu směn

Otázka č. 7		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zcela souhlasím	6	18	5	13
2	spíše souhlasím	15	46	18	46
3	nedokážu posoudit	1	3	4	10
4	spíše nesouhlasím	9	27	9	23
5	zcela nesouhlasím	2	6	3	8

Graf 7: Pitný režim v průběhu směn



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

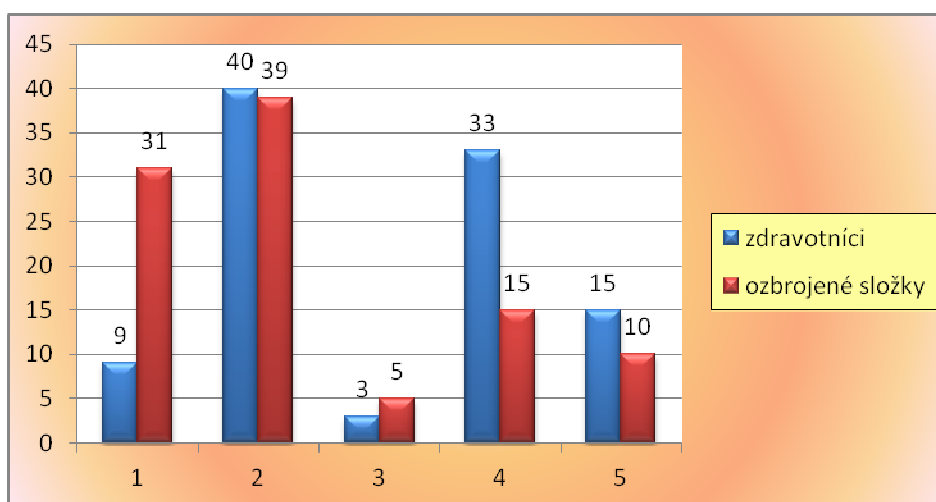
Většina respondentů, jak u 21 zdravotníků, tak u 23 respondentů v ozbrojených složkách uvedla, že v průběhu směnného provozu dodržuje pitný režim. Nedodržován byl u zdravotníků 11 respondenty a u ozbrojených složek 12 respondenty. Výsledky byly vyrovnané. Ze zdravotníků 1 respondent nedokázal posoudit pitný režim, v ozbrojených složkách to byli 4 respondenti.

Otázka č. 8: Během doby směnného provozu zvládám jíst pravidelně a dostatečně

Tabulka 8: Strava v průběhu směnného provozu

Otázka č. 8		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zcela souhlasím	3	9	12	31
2	spíše souhlasím	13	40	15	39
3	nedokážu posoudit	1	3	2	5
4	spíše nesouhlasím	11	33	6	15
5	zcela nesouhlasím	5	15	4	10

Graf 8: Strava v průběhu směnného provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Počty zdravotníků, kteří zvládali jíst dostatečně a pravidelně 16 respondentů, byly shodné s počtem 16 respondentů, kteří to nezvládali. Pouze jeden respondent toto nedokázal posoudit.

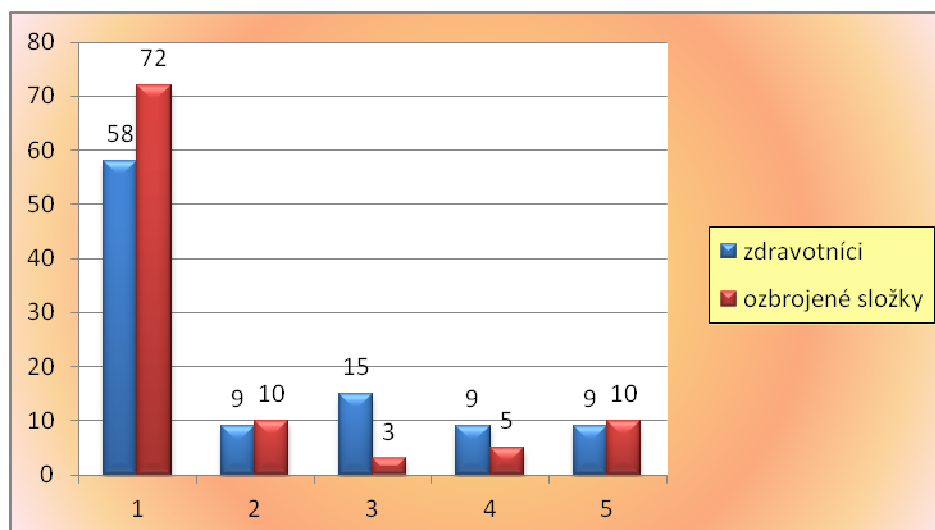
U ozbrojených složek odpovědělo na otázku pravidelného jídla kladně 27 respondentů, 2 nedokázali posoudit a 10 respondentů nezvládá jíst pravidelně a dostatečně.

Otázka č. 9: Během doby směnného provozu mi není nijak umožněno si alespoň zdřímnout

Tabulka 9: Spánek v průběhu směnného provozu

Otázka č. 9		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zcela souhlasím	19	58	28	72
2	spíše souhlasím	3	9	4	10
3	nedokážu posoudit	5	15	1	3
4	spíše nesouhlasím	3	9	2	5
5	zcela nesouhlasím	3	9	4	10

Graf 9: Spánek v průběhu směnného provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V průběhu směnného provozu není umožněno 22 zdravotníkům si zdřímnout, 5 respondentů nedokáže posoudit a 6 respondentům je to umožněno. Podobné výsledky jsou i u ozbrojených složek. 32 respondentům to umožněno není, 1 respondent to nedokáže posoudit a u 6 respondentů je to možné.

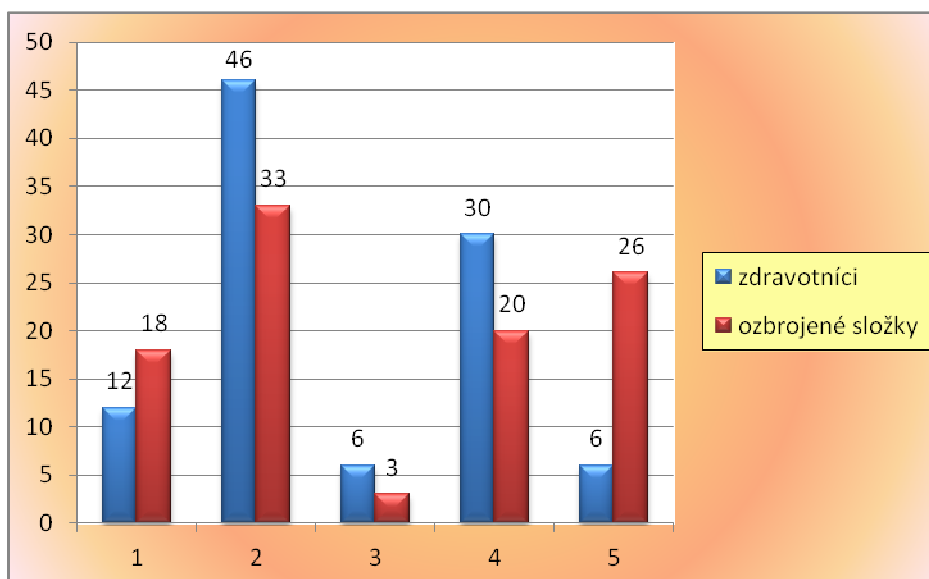
Je možné konstatovat, že v obou skupinách není pracovníkům umožněno si zdřímnout v průběhu směnného provozu.

Otázka č. 10: Během doby směnného provozu mám možnost si od práce na chvíli odpočinout

Tabulka 10: Odpočinek v průběhu směnného provozu

Otázka č. 10		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zcela souhlasím	4	12	7	18
2	spíše souhlasím	15	46	13	33
3	nedokážu posoudit	2	6	1	3
4	spíše nesouhlasím	10	30	8	20
5	zcela nesouhlasím	2	6	10	26

Graf 10: Odpočinek v průběhu směnného provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Na chvíli si odpočinout od práce v průběhu směny má možnost 19 zdravotníků, 2 respondenti to nedokáží posoudit a 12 respondentů tu možnost nemá.

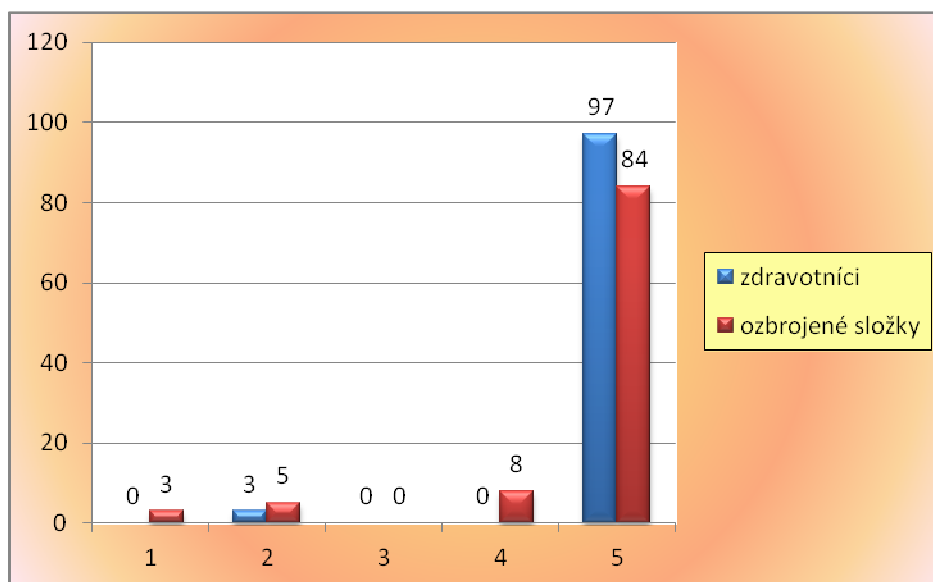
U ozbrojených složek je situace obdobná. Možnost si odpočinout má 20 respondentů, 1 respondent to nedokáže posoudit a 18 respondentů nemá možnost si od práce v průběhu směny ani na chvíli odpočinout.

Otázka č. 11: Během doby směnného provozu mám tendenci se občas napít alkoholu

Tabulka 11: Pití alkoholu v průběhu směnného provozu

Otázka č. 11		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zcela souhlasím	0	0	1	3
2	spíše souhlasím	1	3	2	5
3	nedokážu posoudit	0	0	0	0
4	spíše nesouhlasím	0	0	3	8
5	zcela nesouhlasím	32	97	33	84

Graf 11: Pití alkoholu v průběhu směnného provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

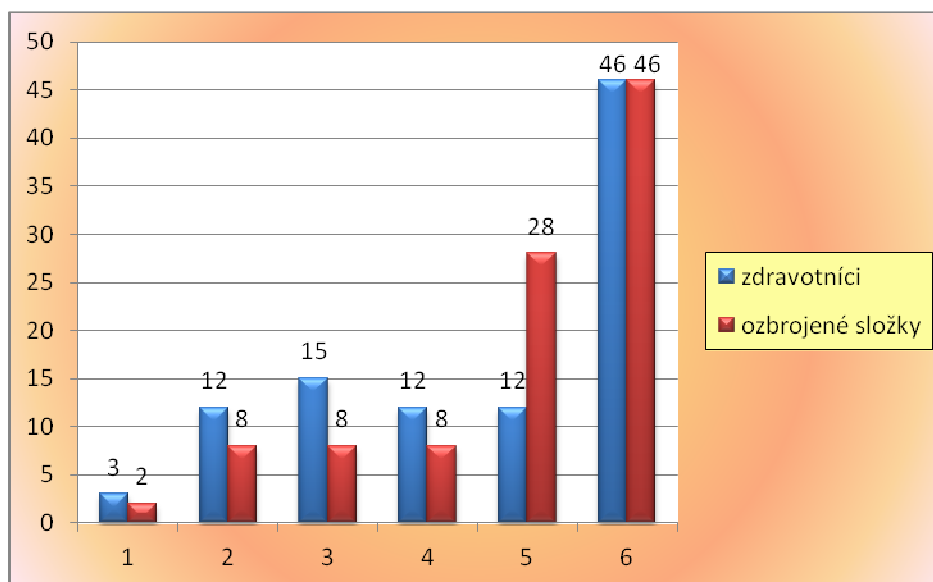
Z grafu jasně vyplývá, že v průběhu směnného provozu většina zdravotníků – 32 respondentů a 36 respondentů v ozbrojených složkách, nemá tendenci k pití alkoholu v průběhu směny. Počty zdravotníků i respondentů v ozbrojených složkách, kteří tu tendenci mají, jsou zanedbatelné. U zdravotníků 1 respondent a 3 respondenti u ozbrojených složek.

Otázka č. 12: Během doby směnného provozu vykouřím více cigaret, než obvykle

Tabulka 12: Kouření v průběhu směnného provozu

Otázka č. 12		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zcela souhlasím	1	3	1	2
2	spíše souhlasím	4	12	3	8
3	nedokážu posoudit	5	15	3	8
4	spíše nesouhlasím	4	12	3	8
5	zcela nesouhlasím	4	12	11	28
6	jsem nekuřačka, nekuřák	15	46	18	46

Graf 12: Kouření v průběhu směnného provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Ze zdravotníků je 15 nekuřáků. Ve směně vykouří více cigaret 5 respondentů a 8 respondentů stejně nebo méně. 5 respondentů to nedokázalo posoudit.

Ve skupině ozbrojené složky je 18 nekuřáků. 4 respondenti vykouří během směny více cigaret, naopak méně jich vykouří 14 respondentů. 3 respondenti to nedokázali posoudit.

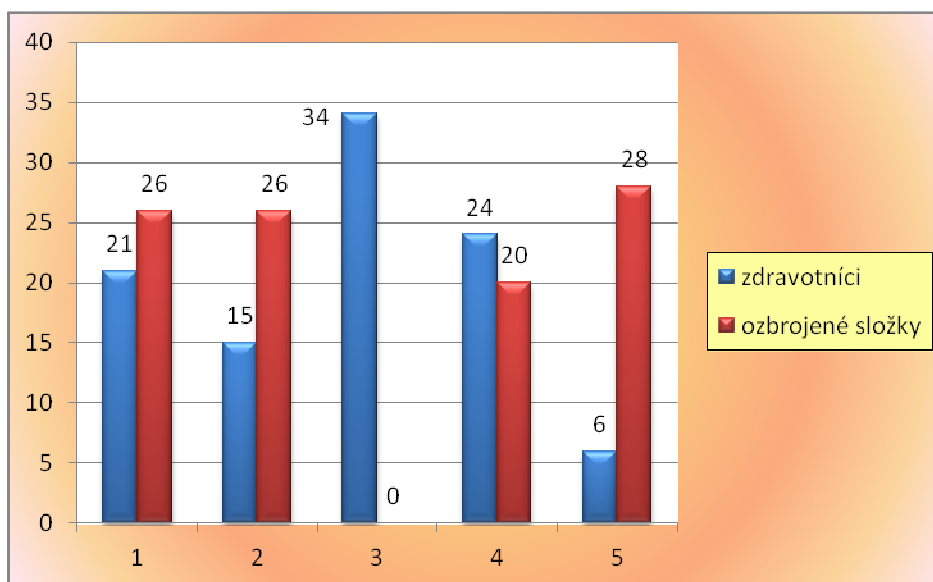
V poměru k počtu dotazovaných je v obou skupinách více nekuřáků než kuřáků a to je velmi uspokojivý výsledek.

Otázka č. 13: Během doby směnného provozu nemám možnost se uvolnit pohybem

Tabulka 13: Pohyb v průběhu směnného provozu

Otázka č. 13		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zcela souhlasím	7	21	10	26
2	spíše souhlasím	5	15	10	26
3	nedokážu posoudit	11	34	0	0
4	spíše nesouhlasím	8	24	8	20
5	zcela nesouhlasím	2	6	11	28

Graf 13: Pohyb v průběhu směnného provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

U zdravotníků se má možnost uvolnit pohybem v průběhu směnného provozu 10 respondentů, 11 respondentů to nedokáže posoudit a 12 respondentů nemá tu možnost vůbec.

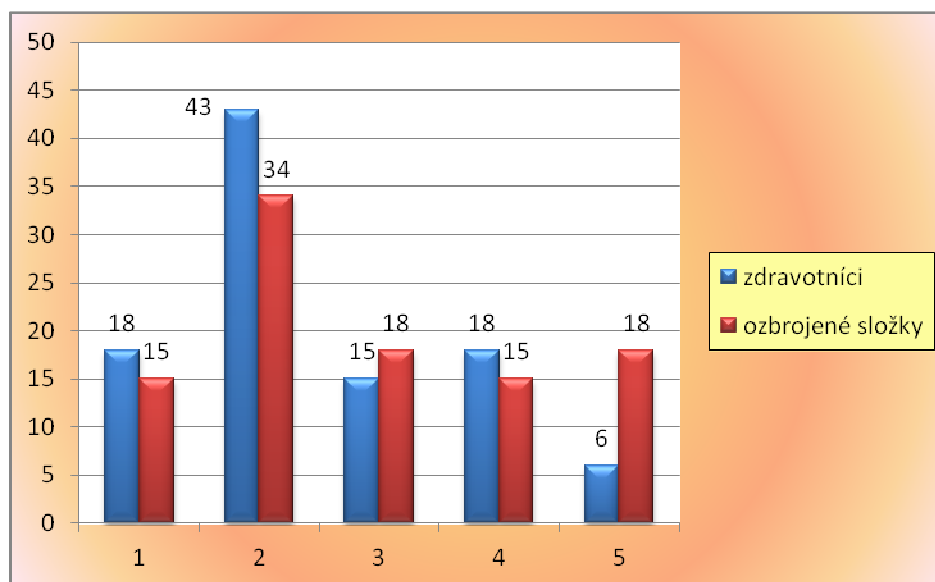
V ozbrojených složkách má možnost se uvolnit pohybem 19 respondentů. 20 respondentů tuto možnost nemá. Nedokážu posoudit, tuto položku neoznačil nikdo z dotazovaných.

Otázka č. 14: Během doby směnného provozu zaznamenávám únavu, která mi zhoršuje paměť

Tabulka 14: Zhoršení paměti vlivem únavy v průběhu směnného provozu

Otázka č. 14		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zcela souhlasím	6	18	6	15
2	spíše souhlasím	14	43	13	34
3	nedokážu posoudit	5	15	7	18
4	spíše nesouhlasím	6	18	6	15
5	zcela nesouhlasím	2	6	7	18

Graf 14: Zhoršení paměti vlivem únavy v průběhu směnného provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Se zhoršením paměti vlivem únavy v průběhu směnného provozu mělo problémy 20 zdravotníků, 5 respondentů to nedokázalo posoudit a na 8 respondentů vliv únavy na zhoršení paměti nemělo.

V ozbrojených složkách byla situace obdobná. Problémy s pamětí mělo 19 respondentů, 7 respondentů to nedokázalo posoudit a 13 respondentů problémy nemělo.

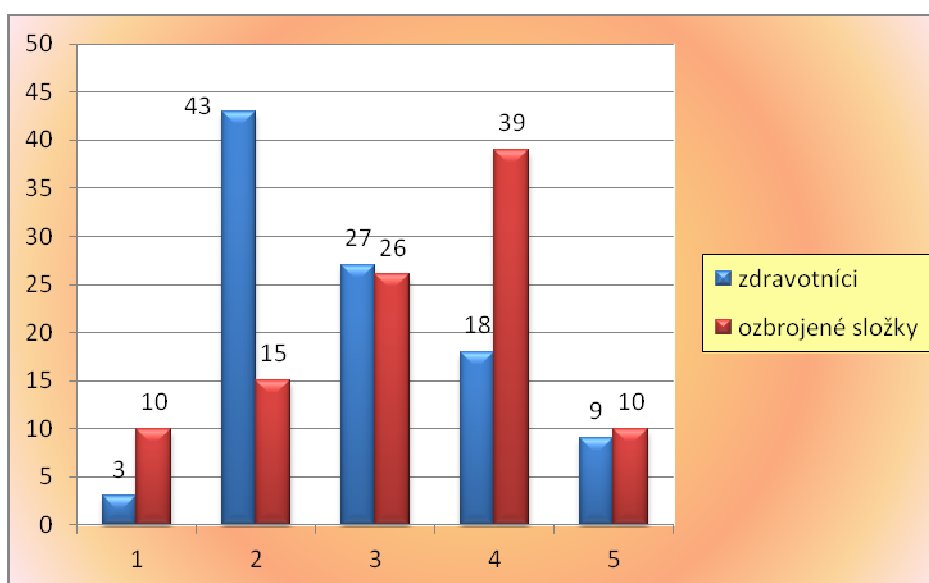
Šetření ukázalo, že se obě skupiny téměř neodlišují.

Otázka č. 15: Během doby směnného provozu pociťuji, že se skvěle soustředím

Tabulka 15: Soustředěnost v průběhu směnného provozu

Otázka č. 15		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zcela souhlasím	1	3	4	10
2	spíše souhlasím	14	43	6	15
3	nedokážu posoudit	9	27	10	26
4	spíše nesouhlasím	6	18	15	39
5	zcela nesouhlasím	3	9	4	10

Graf 15: Soustředěnost v průběhu směnného provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

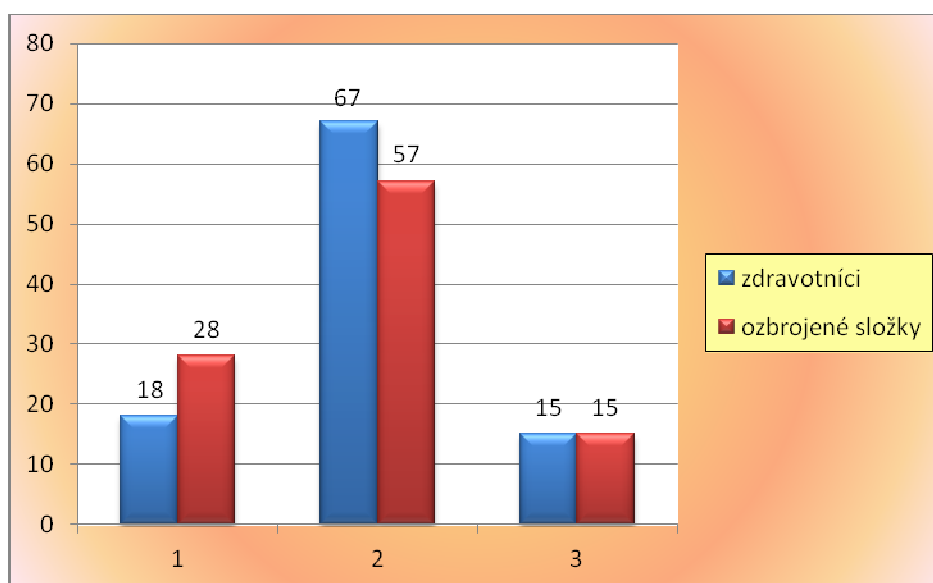
Jak vyplývá z grafu, v průběhu směnného provozu se soustředí více zdravotníci a to 15 respondentů. V ozbrojených složkách to je 10 respondentů. Naopak v této skupině má se soustředěním problémy 19 respondentů a u zdravotníků to je jen 9 respondentů. U zdravotníků soustředěnost nedokáže posoudit 9 respondentů, v ozbrojených složkách 10 respondentů. Zde jsou čísla téměř shodná.

Otázka č. 16: Po noční směně nebo směnném provozu, pozoruji, že svůj spánkový deficit

Tabulka 16: Spánkový deficit

Otázka č. 16		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	dospím bez problémů	6	18	11	28
2	dospím jen částečně	22	67	22	57
3	nedaří se mi dospat	5	15	6	15

Graf 16: Spánkový deficit



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

6 zdravotníků a 11 respondentům z ozbrojených složek spánkový deficit nemá, nebo ho dospí bez problémů. Shodně 22 respondentů u zdravotníků i ozbrojených složek uvádí, že spánkový deficit dospí jen částečně.

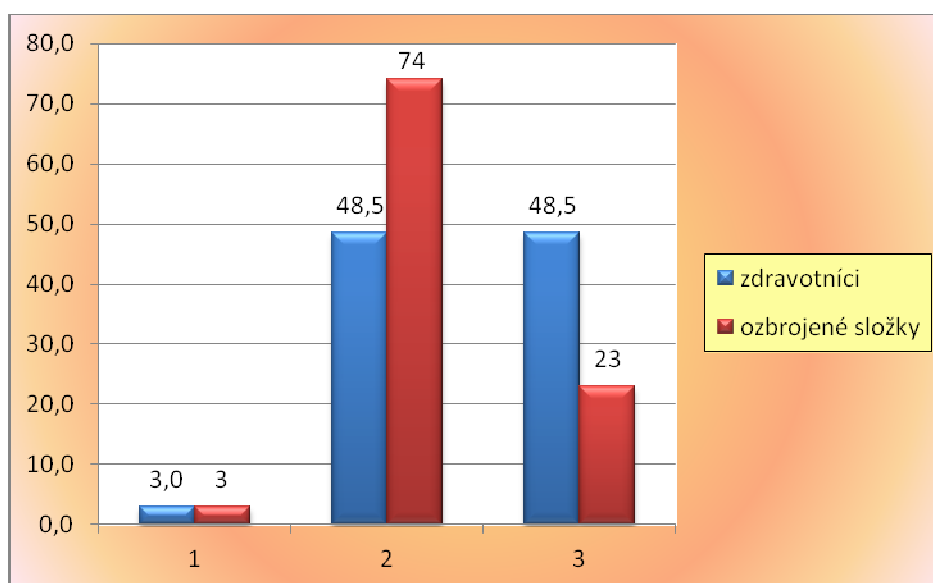
Ze zdravotníků 5 respondentům a z ozbrojených složek 6 respondentům, kterým se spánkový deficit dospat nedaří, uvádí jako příčinu nejčastěji problémy s usínáním, poruchy biorytmu, porušený spánkový režim a nebo je někdo nebo něco ze spánku ruší.

Otázka č. 17: Po noční směně nebo směnném provozu, pozoruji, že se soustředím

Tabulka 17: Soustředěnost po směnném provozu

Otázka č. 17		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	lépe	1	3	1	3
2	stejně	16	48,5	29	74
3	hůře	16	48,5	9	23

Graf 17: Soustředěnost po směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V oblasti soustředění po směnném provozu většina respondentů, jak ze zdravotníků 16 respondentů, tak z ozbrojených složek 29 respondentů problém nemá, 1 respondent ze zdravotníků a 1 respondent z ozbrojených složek se dokonce soustředí lépe.

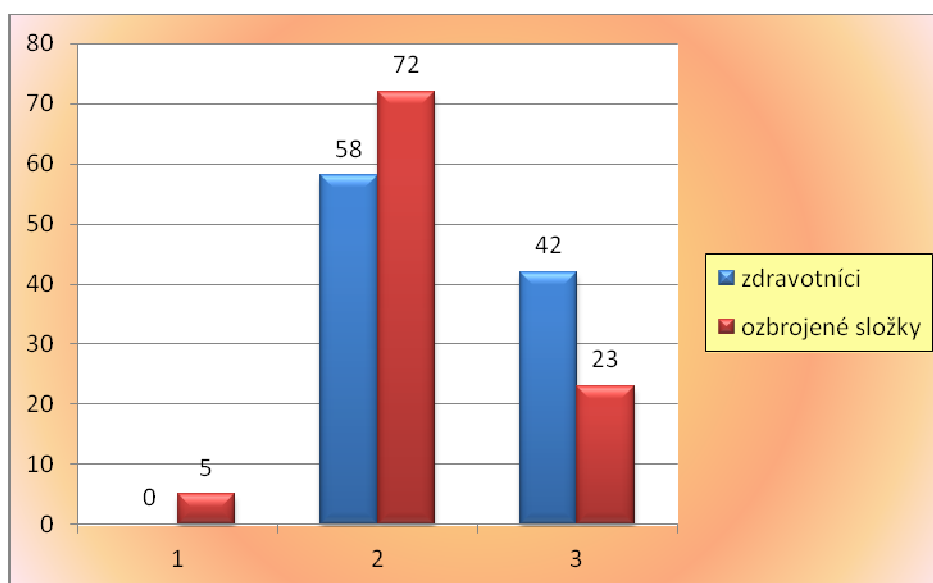
Naopak 16 respondentů ze zdravotníků a 9 respondentů z ozbrojených složek mají se soustředěním problém, vzhledem k únavě, spánkovému deficitu a vyčerpání.

Otázka č. 18: Po noční směně nebo směnném provozu, pozorují, že si věci a informace pamatují

Tabulka 18: Paměť po směnném provozu

Otázka č. 18		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	lépe	0	0	2	5
2	stejně	19	58	28	72
3	hůře	14	42	9	23

Graf 18: Paměť po směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

S pamětí po směnném provozu je to podobné jako se soustředěním. Ze zdravotníků si žádný respondent nepamatuje lépe, 19 respondentů stejně a 14 respondentů dokonce hůře.

U ozbrojených složek si lépe pamatují 2 respondenti, 28 stejně a 9 respondentů hůře.

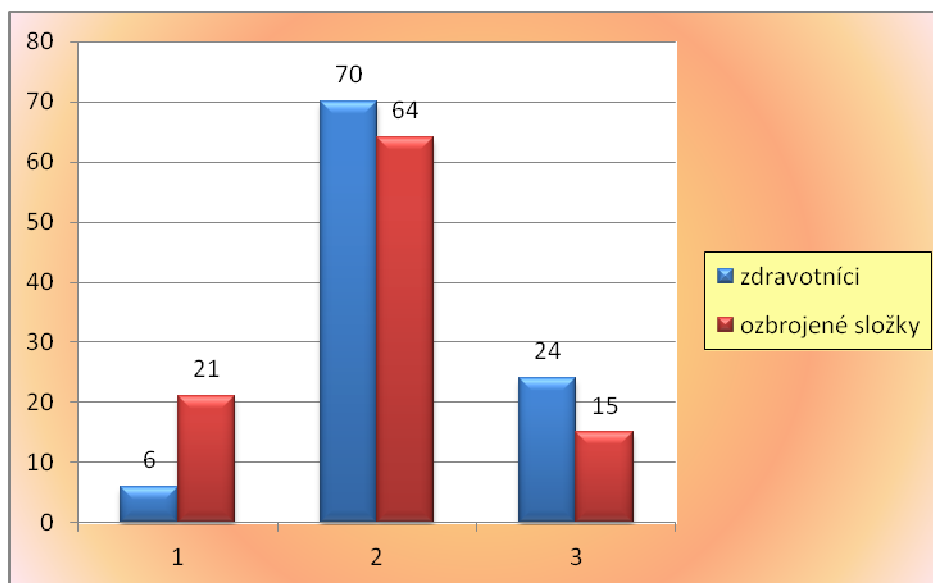
Nejčastějším zdůvodněním negativní odpovědi byla únava, nevyspalost, nervozita, stres a nesoustředěnost.

Otázka č. 19: Po noční směně nebo směnném provozu, pozorují, že se má celková nálada

Tabulka 19: Celková nálada po směnném provozu

Otázka č. 19		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zlepšuje	2	6	8	21
2	nemění	23	70	25	64
3	zhoršuje	8	24	6	15

Graf 19: Celková nálada po směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

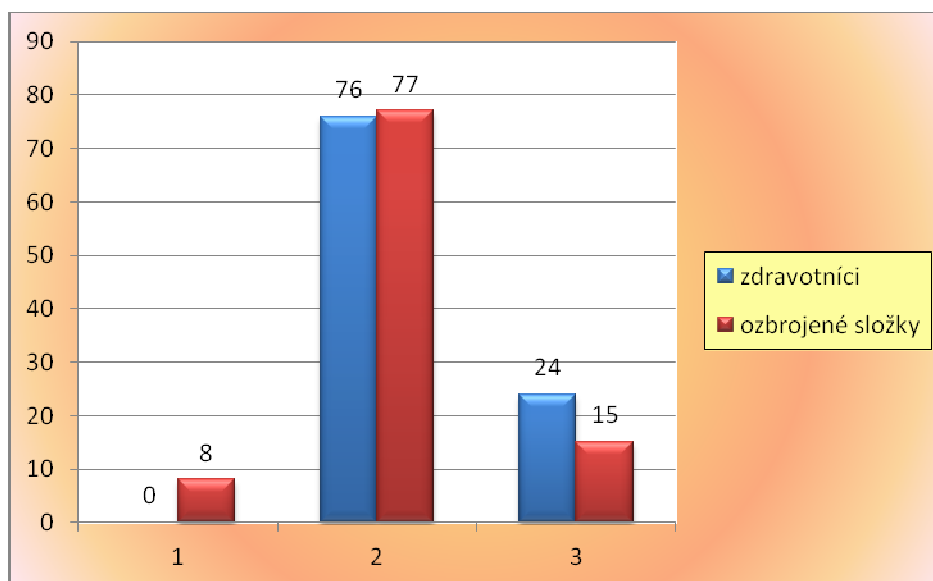
Z grafu vyplývá, že jak u zdravotníků 23 respondentů, tak u ozbrojených složek 25 respondentů se celková nálada po směnném provozu nemění. U 2 zdravotníků a 8 respondentů v ozbrojených složkách se dokonce zlepšuje. Jako důvod zhoršující se nálady byla uvedena opět únava a nedostatek spánku a to u 8 zdravotníků a 6 respondentů ozbrojených složek.

Otázka č. 20: Po noční směně nebo směnném provozu, pozoruji, že s blízkými (partner,děti,)

Tabulka 20: Vycházení s blízkými po směnném provozu

Otázka č. 20		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	vycházím daleko lépe	0	0	3	8
2	beze změny	25	76	30	77
3	s nárůstem konfliktů	8	24	6	15

Graf 20: Vycházení s blízkými po směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

S blízkými po směnném provozu nevychází žádný respondent ze skupiny zdravotníků daleko lépe, většina respondentů beze změny a to 25 a 8 respondentů vychází s nárůstem konfliktů. Hlavním důvodem je únava a nedostatek spánku.

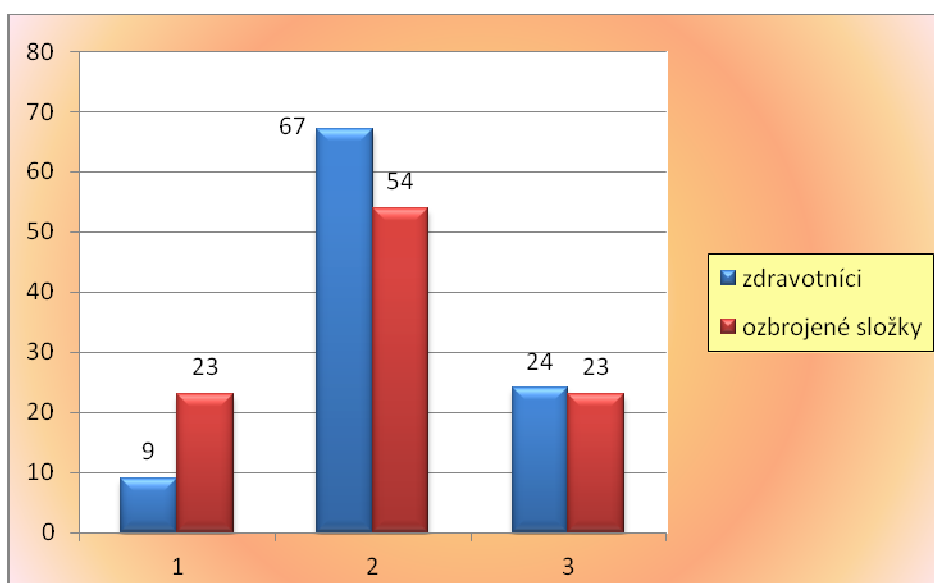
Ve skupině ozbrojených složek vycházejí se svými blízkými 3 respondenti daleko lépe, 30 respondentů beze změny a 6 respondentů s nárůstem konfliktů, kde je hlavní důvod také únava a nedostatečný spánek.

Otázka č. 21: Po noční směně nebo směnném provozu, pozoruji, že se obvykle svým koníčkům věnuji

Tabulka 21: Věnování se koníčkům po směnném provozu

Otázka č. 21		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	bez problémů	3	9	9	23
2	stejně	22	67	21	54
3	s obtížemi	8	24	9	23

Graf 21: Věnování se koníčkům po směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf ukazuje, že zdravotníci se věnují svým koníčkům většinou stejně 22 respondentů, bez problémů 3 respondenti a 8 respondentů s obtížemi, protože na ně nemají dostatek času, nebo jsou unaveni.

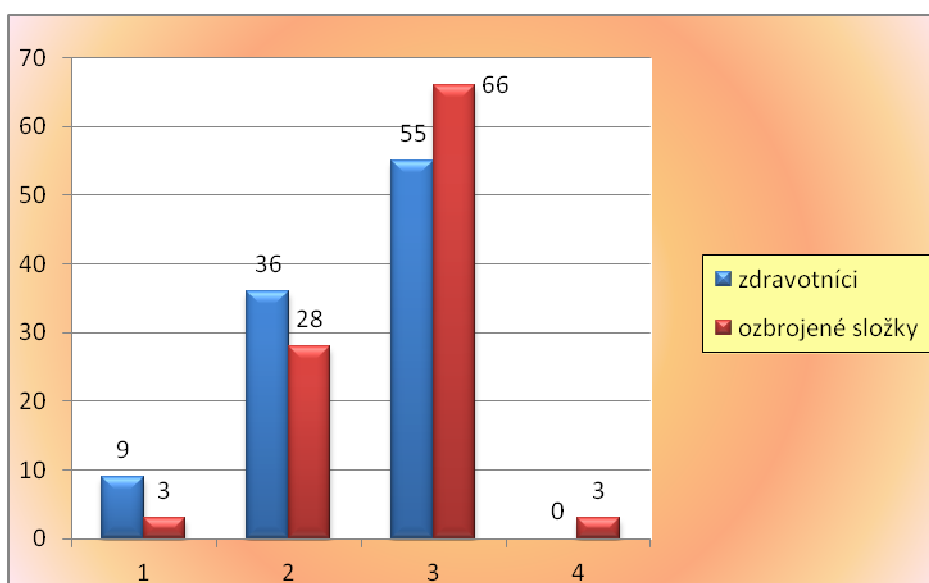
V ozbrojených složkách se věnuje svým koníčkům 9 respondentů bez problémů, 21 respondentů stejně a s obtížemi 9 respondentů, kteří také udávali jako důvod únavu a nedostatek času. Jeden z respondentů dokonce uvedl, že už žádné koníčky nemá.

Otázka č. 22: Po noční směně nebo směnném provozu, pozoruji, že obvykle konzumuji alkoholu

Tabulka 22: Konzumace alkoholu po směnném provozu

Otázka č. 22		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	jsem abstinent	3	9	1	3
2	méně	12	36	11	28
3	stejně	18	55	26	66
4	více	0	0	1	3

Graf 22: Konzumace alkoholu po směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Abstinenty ze skupiny zdravotníků jsou 3 respondenti, 18 respondentů konzumuje alkohol stejně a 12 respondentů dokonce méně.

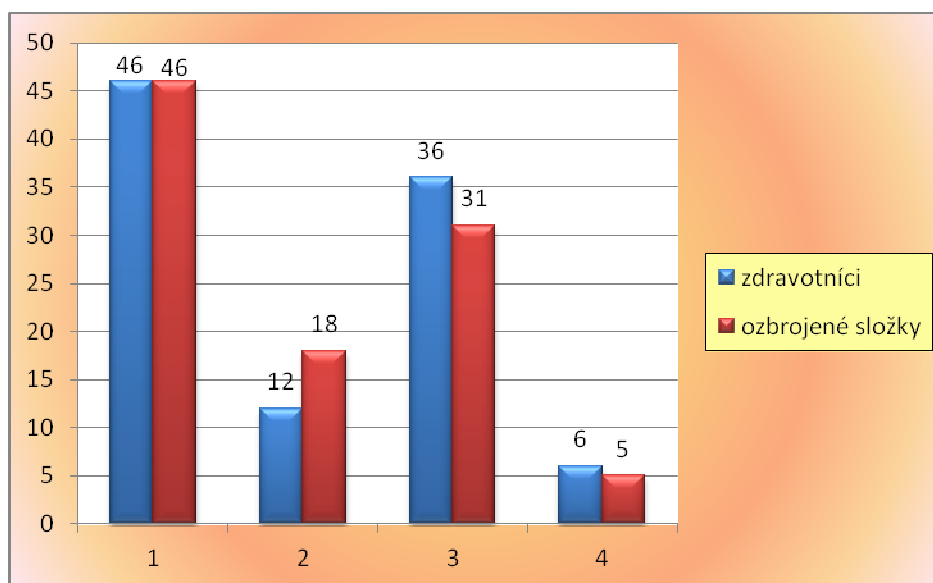
U ozbrojených složek má 1 respondent po směnném provozu větší chuť na alkohol a jako důvod uvádí žízeň. U 26 respondentů je konzumace alkoholu stejná, u 11 respondentů dokonce menší a 1 respondent je abstinent.

Otázka č. 23: Po noční směně nebo směnném provozu, pozoruji, že vykouřím cigaret obvykle

Tabulka 23: Kouření po směnném provozu

Otázka č. 23		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	jsem nekuřačka, nekuřák	15	46	18	46
2	méně	4	12	7	18
3	stejně	12	36	12	31
4	více	2	6	2	5

Graf 23: Kouření po směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z grafu 23 vyplynulo zajímavé zjištění, že jak ve skupině zdravotníků 15 respondentů, tak v ozbrojených složkách 18 respondentů je nekuřáků.

U zdravotníků 12 respondentů vykouří stejně cigaret a 4 respondenti méně. V ozbrojených složkách 12 respondentů kouří stejně a 7 respondentů méně.

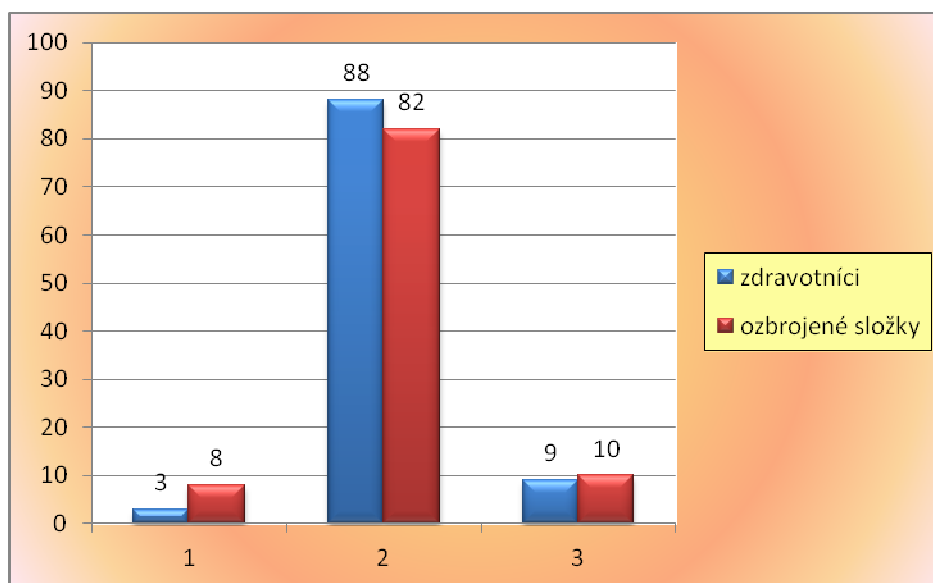
U skupiny zdravotníků i ozbrojených složek vykouří po směnném provozu více cigaret shodně po 2 respondentech. Ve většině zařízení je dnes zákaz kouření a tak jako důvod uvádějí větší možnost a příležitost.

Otázka č. 24: Po noční směně nebo směnném provozu, pozorují, že jíím obvykle

Tabulka 24: Strava po směnném provozu

Otázka č. 24		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	zdravěji	1	3	3	8
2	beze změny	29	88	32	82
3	nezdravě	3	9	4	10

Graf 24: Strava po směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Zdravotníci nejčastěji uvádějí, že po směnném provozu se stravují beze změny – 29 respondentů, 1 respondent se stravuje dokonce zdravěji a jen 3 respondenti nezdravě. Důvodem je málo času na přípravu, chuť na sladké a větší množství jídla.

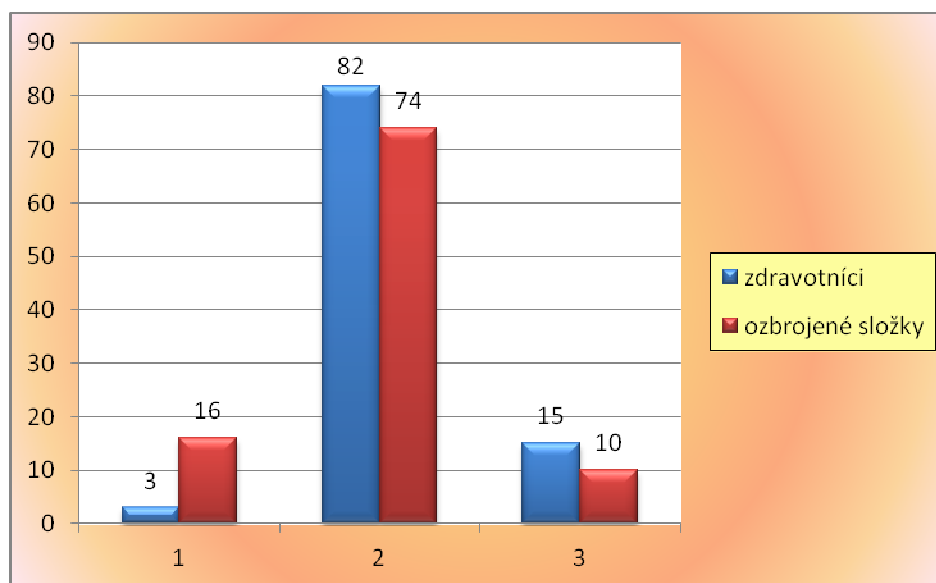
Ozbrojené složky jsou na tom s odpovědí podobně – 3 respondenti se stravují zdravěji, 32 respondentů beze změny a 4 respondenti, z důvodu únavy a nedostatku času na přípravu, nezdravě.

Otázka č. 25: Po noční směně nebo směnném provozu, pozoruji, že mám žízeň

Tabulka 25: Pitný režim po směnném provozu

Otázka č. 25		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	menší	1	3	6	16
2	beze změny	27	82	29	74
3	větší	5	15	4	10

Graf 25: Pitný režim po směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Po směnném provozu mají zdravotníci pocit žízně většinou stejný 27 respondentů, menší uvádí 1 respondent a 5 respondentů uvádí žízeň větší.

Jako důvod uvedlo nedostatek času a nemožnost dodržovat pitný režim ve směně.

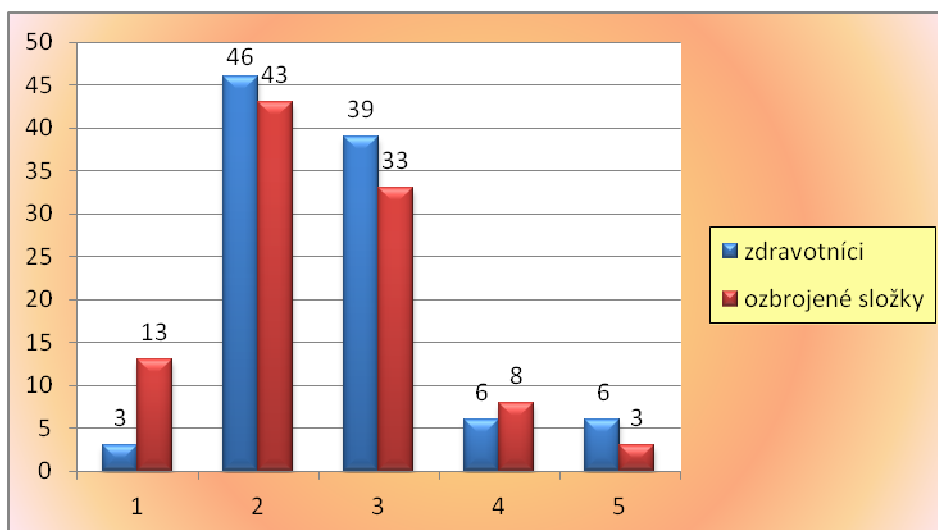
V ozbrojených složkách jsou odpovědi podobné – 6 respondentů má pocit žízně menší, 29 respondentů beze změny a 4 respondenti uvedli jako důvod větší pocit žízně.

Otázka č. 26: Jako ve škole oznámkuje udělením 1-5 míru své spokojenosti s průběhem svých směn

Tabulka 26: Míra spokojenosti s průběhem směn

Otázka č. 26		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	1	1	3	5	13
2	2	15	46	17	43
3	3	13	39	13	33
4	4	2	6	3	8
5	5	2	6	1	3

Graf 26: Míra spokojenosti s průběhem směn



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Na grafu je vidět hodnocení spokojenosti s průběhem směn. Zdravotníci oznámkovali své směny nejčastěji známkou dvě – 15 respondentů, druhá nejčastější známka byla trojka – 13 respondentů. Známkou čtyři a pět hodnotilo shodně po dvou respondentech a 1 respondent hodnotil známkou jedna.

Velmi podobně hodnotily i ozbrojené složky. Nejčastější známka byla dvojka – 17 respondentů, pak následovala trojka – 13 respondentů. Jedničku zvolilo 5 respondentů, čtyřku – 3 respondenti a pětku 1 respondent.

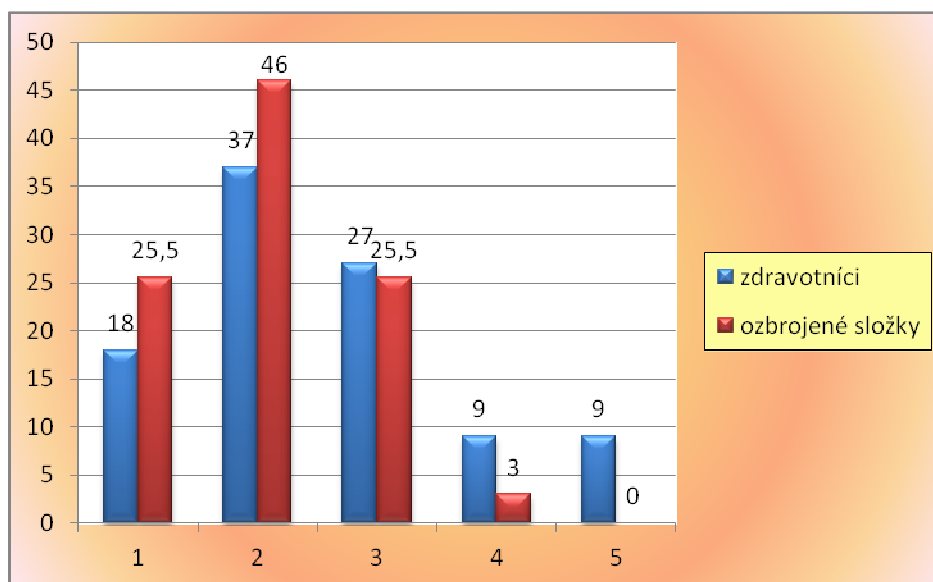
Obě skupiny dohromady oznámkovali spokojenost s průběhem směn známkou 2-3.

Otázka č. 27: Jako ve škole oznámkuje udělením 1-5 míru své spokojenosti s četností svých směn

Tabulka 27: Míra spokojenosti s četností směn

Otázka č. 27		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	1	6	18	10	26
2	2	12	37	18	46
3	3	9	27	10	26
4	4	3	9	1	3
5	5	3	9	0	0

Graf 27: Míra spokojenosti s četností směn



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V grafu 27 je hodnocení spokojenosti s četností směn. Zdravotníci hodnotili známkou jedna – 6 respondentů, známkou dvě – 12 respondentů, známkou tři – 9 respondentů, známkou čtyři – 3 respondenti a známkou pět také 3 respondenti.

Ozbrojené složky hodnotily známkou jedna – 10 respondentů, známkou dvě – 18 respondentů, známkou tři opět 10 respondentů a známkou čtyři 1 respondent. Pětkou neohodnotil nikdo.

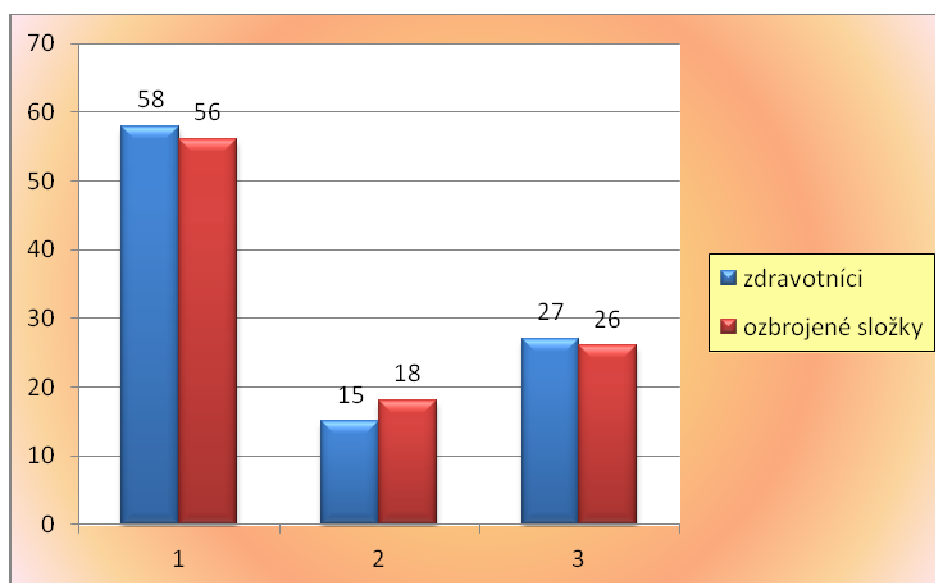
Z tohoto průzkumu vyplývá, že zdravotníci, kteří mají více nočních směn do týdne (graf 6), hodnotili i negativněji spokojenost s četností směn, než, jak hodnotily ozbrojené složky.

Otázka č. 28: Zvolil/zvolila byste si tuto práci i teď, když už víte, jaký je život se směnným provozem?

Tabulka 28: Znovuzvolení zaměstnání ve směnném provozu

Otázka č. 28		zdravotníci	%	ozbrojené složky	%
1	ano	19	58	22	56
2	ne	5	15	7	18
3	nevím	9	27	10	26

Graf 28: Znovuzvolení zaměstnání ve směnném provozu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z tohoto průzkumného šetření vyplynul zajímavý závěr.

Z grafu 28 vyplývá zjištění, že z celkového počtu 33 dotazovaných zdravotníků, by 19 respondentů znovu nastoupilo do směnného provozu, jen 5 respondentů ne a 9 respondentů odpovědělo nevím.

Z celkového počtu 39 dotazovaných ozbrojených složkách, by 22 respondentů znovu nastoupilo do směnného provozu, 7 respondentů ne a 10 respondentů neví.

Tabulka 29: Problémy respondentů s psychohygienou

A	7	8	9	10	11	12	13	14	15
B	32	37	75	41	6	13	44	55	38
C	38								
Legenda:									
A	číslo otázky vztahující se k psychohygieně								
B	průměr respondentů obou skupin v procentech, kteří v dané otázce připustili problémy s psychohygienou								
C	průměr respondentů obou skupin na jednu otázku v procentech, kteří připouštějí problémy s psychohygienou								

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V odpovědích na jednotlivé otázky připouští v průměru 38% všech respondentů problémy s psychohygienou v průběhu směnného provozu.

Tabulka 30: Negativní následky směnného provozu

A	17	18	19	20	21	22	23	24
B	36	33	20	20	24	2	6	10
C	19							
Legenda:								
A	číslo otázky vztahující se k negativním následkům směnného provozu							
B	průměr respondentů obou skupin (v procentech), kteří v dané otázce připustili negativní následky směnného provozu							
C	průměr respondentů obou skupin na jednu otázku (v procentech), kteří připouštějí negativní následky směnného provozu							

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z této tabulky jasně vyplývá, že v průměru pouhých 19% všech respondentů připouští, že pociťují negativní následky své práce ve směnném provozu.

Tabulka 31: Negativní následky směnného provozu u zdravotníků a ozbrojených složek

A	17	18	19	20	21	22	23	24	D
B	49	42	24	24	24	0	6	9	22
C	23	23	15	15	23	3	5	10	15
Legenda:									
A	číslo otázky vztahující se k negativním následkům směnného provozu								
B	průměr respondentů zdravotníků v procentech, kteří v dané otázce připustili negativní následky směnného provozu								
C	průměr respondentů z ozbrojených složek v procentech, kteří v dané otázce připustili negativní následky směnného provozu								
D	průměr skupiny respondentů na jednu otázku, kteří připouštějí negativní následky směnného provozu								

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V této a následující tabulce jsou v procentech znázorněny rozdíly mezi zdravotníky a respondenty ozbrojených složek, které vyplynuly z výzkumného šetření.

Negativní následky směnného provozu připouští 22% respondentů zdravotníků. Lépe jsou na tom ozbrojené složky, kde je to 15% respondentů.

Zdravotníci nejvíce negativních následků v důsledku směnného provozu pocítují v soustředěnosti (otázka č.17), problémy uvádí 49% respondentů.

V ozbrojených složkách je procento podstatně nižší – 23% respondentů.

Tabulka 32: Problémy s psychohygienou u zdravotníků a ozbrojených složek

A	7	8	9	10	11	12	13	14	15	D
B	33	48	67	36	3	15	36	61	27	41
C	31	25	82	46	8	10	52	49	49	44
Legenda:										
A	číslo otázky vztahující se k dodržování zásad psychohygieny									
B	průměr respondentů zdravotníků v procentech, kteří v dané otázce připustili nedodržování zásad psychohygieny									
C	průměr respondentů z ozbrojených složek v procentech, kteří v dané otázce připustili nedodržování zásad psychohygieny									
D	průměr skupiny respondentů na jednu otázku, kteří připouštějí nedodržování zásad psychohygieny									

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Zdravotníci o něco lépe dodržují zásady psychohygieny v průběhu směnného provozu, v průměru 41% oproti respondentům v ozbrojených složkách, kde byl průměr 44%.

5.6 Interpretace a diskuse výsledků

Je zřejmé, že jak validita, tak i reliabilita tohoto výzkumu nejsou příliš vysoké, což se zdá být zcela pochopitelné. Jedná se totiž o téma hodné profesionálního výzkumu, připraveného i provedeného skutečnými odborníky. U všech otázek tohoto výzkumu není v silách výzkumníka amatéra ošetřit všechny proměnné, které jsou s výsledkem v nějaké korelaci.

Je na místě zmínit aspoň několik neošetřených proměnných a tím způsobem poukázat na slabá místa výzkumu:

- jednou z nich jsou, jak již zmíněno, osobní preference neboli hodnotový žebříček respondenta. Jako příklad lze uvést respondenta zaměřeného na konzum a respondenta zaměřeného na vztahy. Pracovní víkend má pro každého z nich zcela opačný význam, protože prvního potěší, zatímco druhého rozladí. To lze sice změřit, ale nedozvíme se tak nic o skutečném dopadu pracovního víkendu jak na zdraví, tak hlavně na sociální vazby respondenta. Víkend, který děti dotyčného stráví jen s jedním z rodičů (případně u prarodičů či jinde) a vnímají to úkorně, nepředstavuje pro konzumního respondenta žádný problém a není to pro něj důvodem k úvahám o ukončení práce ve směnném provozu. Naproti tomu vztahový respondent může prožívat konflikt motivací a cítit se vůči dětem provinile, což může snadno vyvolat úvahy o ukončení práce ve směnném provozu. A už vůbec se nedá změřit, jak sociálně vybavené půjdou do vlastních partnerských a rodičovských vztahů děti obou zmíněných respondentů, jinými slovy zda byl konzumentův optimismus na místě. Stručně shrnuto: tento výzkum zjistí, že sice respondent negativní následky práce ve směnném provozu nevnímá, nicméně vůbec to neznamena, že ve skutečnosti opravdu nejsou.
- možnosti studenta vysoké školy, který připravuje bakalářskou práci, jsou limitující i pro početnost a skladbu skupiny respondentů. Při relativně úzkém záběru tohoto výzkumu nelze vyloučit vliv další proměnné, a sice poměrů na pracovišti. Je možné, že pracovní podmínky a kolektiv jsou tak dobré, že udržují respondenta v takové míře optimismu a duševní svěžesti, že to tlumí i dopad na sociální vazby v rámci rodiny a kruhu přátel. Aby byl výzkum alespoň přijatelně platný, bylo by nutno oslovit podstatně víc respondentů z řady pracovišť, lišících se jak zaměřením (např. anesteziologicko resuscitační oddělení, standardní nemocniční oddělení, ambulance, centrální příjem, výjezdová složka záchranné služby, dispečink záchranné služby a řada dalších), tak i

zřizovatelem (např. na záchranné službě v Praze nepochybně vládne jiná atmosféra než třeba na Vysočině).

- svůj vliv má i situace na trhu práce. V regionu s vysokou nezaměstnaností budou pracovníci pravděpodobně méně kritičtí k negativním následkům směnného provozu.
- bez významu není ani míra společenského ocenění profese obecně, ale hlavně v okolí respondenta. Všeobecný respekt a uznání opět může působit jako živá voda na dotyčného respondenta a přes něj i na jeho vnímání negativních následků směnného provozu. Jak už řečeno, neošetřených proměnných je celá dlouhá řada, vypočítávat další už by ale nebylo nikterak přínosné.

Nyní se zaměříme na posouzení, do jaké míry výsledky výzkumu potvrdily či vyvrátily jednotlivé výzkumné předpoklady. U každého z nich bude výsledek interpretován v souladu se zaměřením celé této práce a zároveň bude diskutováno, nakolik je tato interpretace oprávněná.

Výzkumný předpoklad č. 1: Více než 60% respondentů nedodržuje zásady psychohygieny v souvislosti se směnným provozem.

Tento výzkumný předpoklad se nepotvrdil, neboť v průměru pouze 38% respondentů připouští problémy s psychohygienou. Údaj byl získán tak, že byly sečteny výsledky jednotlivých otázek zaměřených na psychohygienu a následně vyděleny počtem těchto otázek. Z hlediska této práce se tedy zdá, že jen menší část pracovníků ve směnném provozu (přibližně čtyři z deseti) nedodržuje zásady psychohygieny. Pakliže bychom chtěli diskutovat toto zjištění, dostáváme se k prvnímu rozporu. Humanisticky založený nezávislý badatel by byl zděšen, že tolik pracovníků, tedy zhruba čtyři z deseti, nedodržuje zásady psychohygieny. Personalista loajální vůči zaměstnavateli by naopak vydal stanovisko, že problém není závažný, neboť se týká jen menší části zaměstnanců. Další rozpory se objeví, pakliže se zaměříme na výsledky jednotlivých otázek. 75% všech respondentů např. uvádí, že celou noc v práci nespí. Přitom zároveň (viz zdůvodnění výzkumného předpokladu č. 3) 77% všech respondentů uvádí, že následně nemají možnost spánkový deficit doplatit. Už jen tyto dva údaje naznačují, že optimismus není na místě, protože např. matka jedoucí odpoledne po noční směně autem do školy pro děti je díky tomu podstatně více vystavena riziku dopravní nehody. Ve statistice ale bude jako příčina nehody uvedeno

např. nedání přednosti v jízdě, nikoliv únava po noční směně. 55% všech respondentů uvádí, že při noční směně mají takový pocit únavy, který jim zhoršuje paměť (je myšlena krátkodobá). Zdravotní sestra, která si není schopna vybavit, zda již podala pacientovi lék nebo nepodala, je jistě velmi znepokojivou představou, jak takový výpadek paměti při noční směně může vypadat. Další otázkou je, zda takový výkonnostní deficit respondent vnímá a zda jej připustí jako negativní následek nedodržování zásad psychohygieny při směnném provozu, případně zda si ho „zracionalizuje“ jiným způsobem. Výzkumný předpoklad tedy potvrzen nebyl, nicméně zdá se, že situace je vážná a zaslouží pozornost odborníků.

Výzkumný předpoklad č. 2: Více než 60% respondentů pociťuje negativní následky směnného provozu.

Tento výzkumný předpoklad potvrzen nebyl, a to velmi výrazně. To je velmi překvapivé, neboť mé zkušenosti a v úvodu zmíněné neformální explorační rozhovory naznačují pravý opak. V průměru pouhých 19% všech respondentů připouští, že pociťují negativní důsledky práce ve směnném provozu. Je pravda, že sociálním aspektům je věnována jen jedna otázka, ale i dopad na fyzické a výkonnostní parametry je dle respondentů v průměru malý. I zhoršení schopnosti soustředění (nejfrekventovanější z negativních následků) uvádí jen 36% všech respondentů (v průběhu noční směny jej uvádí 38% všech respondentů). Z hlediska této práce lze tedy konstatovat, že respondenti ve výrazné většině nevnímají negativní následky směnného provozu. Aby bylo možno posoudit validitu tohoto závěru, bylo by patrně nutné blíže prozkoumat charakter průběhu nočních služeb u respondentů, a to nejlépe formou již zcela formálních exploračních rozhovorů. To je však časově velmi náročné a počet respondentů zařazených do výzkumu by se tak snížil na úroveň, která by neumožňovala dělat prakticky žádné závěry.

Výzkumný předpoklad č. 3: Více než 70% respondentů nemá možnost dospat spánkový deficit po nočních směnách.

Tento výzkumný předpoklad byl potvrzen zcela. V průměru 77% respondentů nemá možnost spánkový deficit dospat, přičemž ve skupině zdravotníků je to dokonce 82% respondentů (v ozbrojených složkách „jen“ 72%). Pravděpodobně je mimo diskusi, že tato skutečnost nemůže zůstat dlouhodobě bez negativních následků, což jen potvrzuje předpokládanou vysokou subjektivitu sebehodnocení respondentů, co se týká negativních následků práce ve směnném provozu.

Výzkumný předpoklad č. 4: Více než 60% respondentů by po zkušenosti se směnným provozem již do něj znovu nenastoupilo.

Tento výzkumný předpoklad nebyl potvrzen. Jen 27% respondentů by již do směnného provozu nenastoupilo, zatímco 57% ano. Zase je však nutno v rámci diskuse upozornit, že respondenti toto tvrzení zjevně neopírají o objektivní posouzení negativních následků směnného provozu (viz diskuse k výzkumnému předpokladu č. 3), ale zvažují negativa a pozitiva, přičemž pozitiva vycházejí z hodnotového žebříčku respondenta. V dnešní tvrdě konzumní společnosti je ale pravděpodobně to, co je třeba považovat za pozitivum, vytvořeno uměle ve prospěch konzumace, což závěry odvozené z výzkumu silně relativizuje.

Výzkumný předpoklad č. 5: Práce zdravotníků je považována za emočně náročnější, a proto budou jejich výsledky, vyplývající z předešlých předpokladů ve srovnání s ozbrojenou složkou, vždy horší.

Tento výzkumný předpoklad byl potvrzen v plném rozsahu. Přestože zdravotníci o něco lépe dodržují zásady psychohygieny (problémy v průměru připouští 41% zdravotníků proti 44% příslušníků ozbrojených složek), přesto více pociťují negativní následky směnného provozu. Připouští je 22% zdravotníků proti 15% příslušníků ozbrojených složek. Kdybychom posoudili jen otázky na výkonnostní parametry a problémy v sociální oblasti, došli bychom k alarmujícímu srovnání. Po noční směně má problémy se soustředit 49% zdravotníků, ale jen 23% příslušníků ozbrojených složek. Uvedený výsledek potvrzuje, že matka zdravotnice, která jede pro své děti do školy autem, je tedy vystavena velmi reálnému riziku dopravní nehody, jak již výše uvedeno. Zhoršenou paměť po noční směně připouští 42% zdravotníků, ale opět jen 23% příslušníků ozbrojených složek. Špatnou náladu má po noční směně 24% zdravotníků a jen 15% příslušníků ozbrojených složek. Není tedy překvapující, že konflikty s blízkými po noční směně připouští rovněž 24% zdravotníků proti 15% příslušníků ozbrojených složek. Jinými slovy každý čtvrtý zdravotník po noční směně vytvoří doma dusno.

Validita výzkumu je nízká, bylo šetřeno relativně malé množství respondentů jen z jedné lokality. I pro sociologa profesionála je obtížné zformulovat otázky tak, aby každý respondent pochopil přesně a stejně jako ostatní, na co je tázán. U malého vzorku respondentů proto může být rozptýl chápání poměrně značný a také měřítko pro volbu odpovědi vnímané jako správné velmi široká.

ZÁVĚR

Formulovat jednoznačné a podložené závěry z této bakalářské práce zřejmě není vzhledem ke zvolenému tématu možné.

V teoretické části práce byly uvedeny názory jak těch odborníků, kteří vidí směnnou práci jako mimořádně náročnou s reálnými negativními následky na fyzickém i psychickém zdraví pracovníků a na jejich sociálních vazbách, tak i těch odborníků, dle kterých je směnná práce bagatelní jev, na který se lze snadno adaptovat a který pracovníka nijak výrazně nezatíží. Zaujmut jednoznačné stanovisko jen na základě studia teoretických zdrojů tedy nebylo možné.

Validní výsledky seriózních profesionálně provedených výzkumů nebyly ve veřejných zdrojích nalezeny, aby potvrdily či vyvrátily názory odborníků ať už těch, kteří vážnost problematiky směnného provozu vnímají, či těch, kteří ji bagatelizují. Z důvodů, které se studiem zdrojů nepodařilo objasnit, je tato problematika na okraji zájmu renomovaných badatelů.

Vlastní výzkum, jenž je součástí této práce, přinesl výsledky, které z objektivních důvodů nelze interpretovat jako obecně platné (viz podkapitola 5.6 Interpretace a diskuse výsledků), ale mohou a měly by být dostatečným důvodem, proč by se problematikou směnného provozu měly zabývat příslušné státní instituce a na jejich popud i objektivní odborníci a jejich týmy.

V každém případě význam směnného provozu pro současnou společnost je mimořádný a lze říci, že se již bez něj neobejde. Problematika zátěže pro pracovníky vyplývající z práce ve směnném provozu je zřejmě opomíjena jak v soukromém, tak i ve státním sektoru. Praktická část této práce a její rozbor ale naznačily, že optimismus není na místě. Nezbyvá než zopakovat, že negativní následky směnnosti se projevují spíše skrytě a navíc pozvolna a dlouhodobě, takže změna uniká pozornosti pracovníka samého i jeho okolí. Výzkum s přiměřenou platností prokázal, že únava při a po nočních směnách navyšuje riziko chyby, která může mít fatální důsledky jak pro konzumenty služeb, tak pro pracovníky samé nebo jejich blízké.

Pakliže společnost vyžaduje řadu služeb v nepřetržitém provozu a při tom nepečuje dostatečně o ty, kteří takové služby zajišťují, o jejich pracovní podmínky a možnosti odpočinku, stává se tím spoluodpovědnou za jejich chyby, jakkoliv si to odmítá připustit.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- ARMSTRONG, Michael. *Řízení lidských zdrojů: nejnovější trendy a postupy : 10. vydání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 789 s. ISBN 978-80-247-1407-3.
- ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1. Překlad Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 2003, 751 s. ISBN 80-717-8640-3.
- GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Vodnář, 2000, 425 s. ISBN 80-862-2607-7.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.
- HAYES, Nicky. *Aplikovaná psychologie*. Vyd. 1. Překlad Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 2003, 220 s. ISBN 80-7178-807-4.
- KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, 23 s. ISBN 80-707-1231-7.
- MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Kniha pro váš mozek: praktický domácí rádce*. 1. vyd. Benešov: Start, 2007, 125 s. ISBN 978-80-86231-42-6.
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA. *Poruchy spánku a bdění*. 2., dopl. a přepr. vyd. Praha: Galén, 2007, 345 s. ISBN 978-807-2625-000
- NOVÝ, Ivan. *Sociologie pro ekonomy*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1997, 164 s. ISBN 80-716-9433-9.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládní*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008, 178 s. ISBN 978-80-247-2593-2.
- PRUSIŇSKI, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Překlad Jan Hugo. Praha: Maxdorf, 1993, 81 s. Medica, sv. 3. ISBN 80-858-0001-2.
- TRACHTOVÁ, E., G. FOJTOVÁ a D. MASTILIAKOVÁ: *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: NCO NZO, 2004. str. 185, ISBN 80-7013-324-4.

Seznam použitých internetových zdrojů

DOBRY SPÁNEK. *Několik rad, jak lépe snášet práci na směny*. [online]. [cit. 2012-10-14] Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/novinky/nekolik-rad-jak-lepe-snaset-praci-na-smeny-205>

FITNESSTV. *Stravování při směnném provozu*. [online]. [cit. 2012-09-20] Dostupné z: <http://www.fitnessstv.cz/stravovani-pri-smennem-provozu>

FITWEB. *Dieta naruby*. [online]. [cit. 2012-10-14] Dostupné z: <http://www.fitweb.cz/clanky/hubnuti/321139-dieta-naruby>

KŘIVÁNKOVÁ, P. *Vybrané kapitoly z historie chemie (pravěk, starověk a alchymie)*. [online]. [cit. 2012-12-19]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/252808/pedf_b/PRILOHA_Vybrane_kapitoly_z_historie_chemie_.pdf

NAUCNASTEZKA.CZ. *Konzumní společnost a životní styl*. [online]. [cit. 2012-09-22] Dostupné z: <http://www.naucnastezka.cz/clanek>

ÚPL při LF MUNI *Pohybová aktivita*. [online]. [cit. 2012-09-15] Dostupné z: www.cba.muni.cz/prevence_nemoci

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Pohlaví.....	39
Tabulka 2: Věkové rozložení	40
Tabulka 3: Stav	41
Tabulka 4: Bytové poměry.....	42
Tabulka 5: Délka praxe ve směnném provozu.....	43
Tabulka 6: Počet nočních směn v jednom týdnu	44
Tabulka 7: Pitný režim v průběhu směn.....	45
Tabulka 8: Strava v průběhu směnného provozu	46
Tabulka 9: Spánek v průběhu směnného provozu.....	47
Tabulka 10: Odpočinek v průběhu směnného provozu.....	48
Tabulka 11: Pití alkoholu v průběhu směnného provozu	49
Tabulka 12: Kouření v průběhu směnného provozu	50
Tabulka 13: Pohyb v průběhu směnného provozu.....	51
Tabulka 14: Zhoršení paměti vlivem únavy v průběhu směnného provozu.....	52
Tabulka 15: Soustředěnost v průběhu směnného provozu	53
Tabulka 16: Spánkový deficit.....	54
Tabulka 17: Soustředěnost po směnném provozu.....	55
Tabulka 18: Paměť po směnném provozu	56
Tabulka 19: Celková nálada po směnném provozu	57
Tabulka 20: Vycházení s blízkými po směnném provozu	58
Tabulka 21: Věnování se koníčkům po směnném provozu.....	59
Tabulka 22: Konzumace alkoholu po směnném provozu.....	60
Tabulka 23: Kouření po směnném provozu	61
Tabulka 24: Strava po směnném provozu	62
Tabulka 25: Pitný režim po směnném provozu	63
Tabulka 26: Míra spokojenosti s průběhem směn	64
Tabulka 27: Míra spokojenosti s četností směn	65
Tabulka 28: Znovuzvolení zaměstnání ve směnném provozu	66
Tabulka 29: Problémy respondentů s psychohygienou.....	67
Tabulka 30: Negativní následky směnného provozu.....	67
Tabulka 31: Negativní následky směnného provozu u zdravotníků a ozbrojených složek	68
Tabulka 32: Problémy s psychohygienou u zdravotníků a ozbrojených složek	69

Seznam grafů

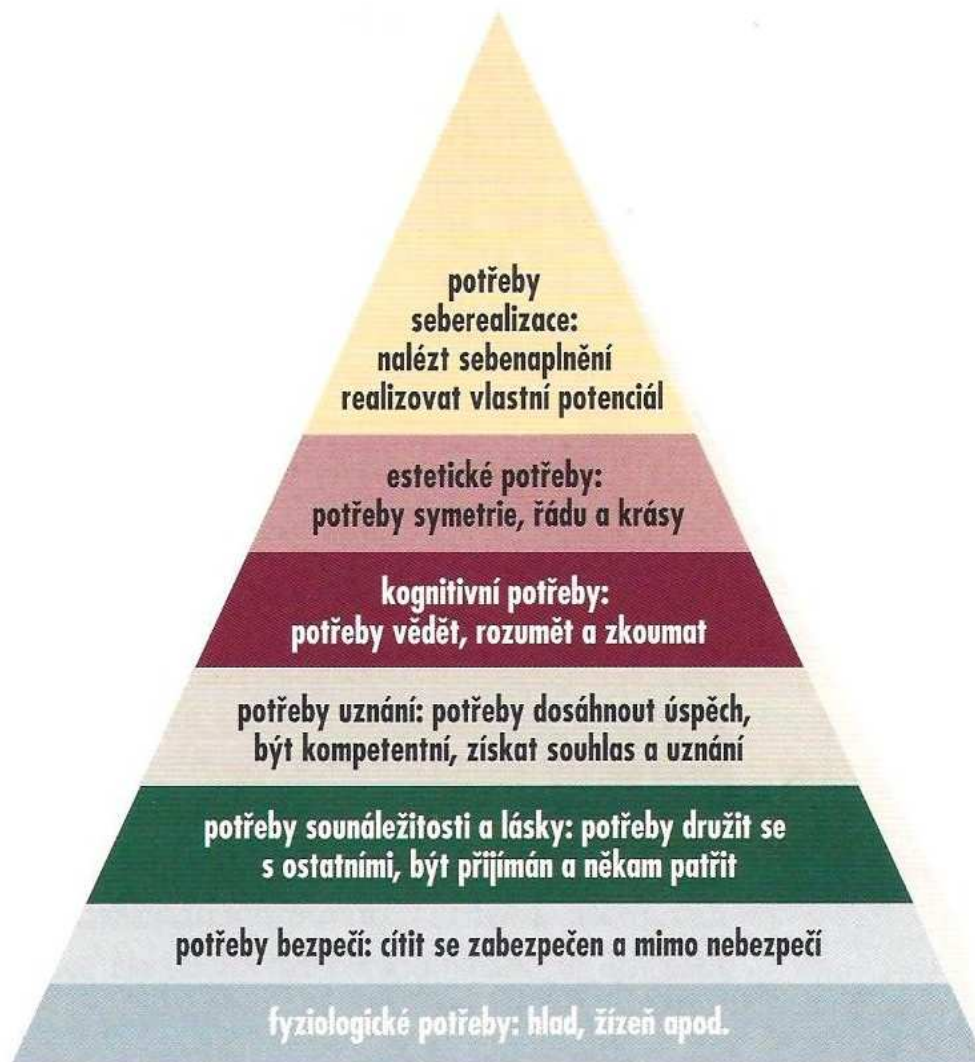
Graf 1: Pohlaví	39
Graf 2: Věkové rozložení	40
Graf 3: Stav	41
Graf 4: Bytové poměry	42
Graf 5: Délka praxe ve směnném provozu	43
Graf 6: Počet nočních směn v jednom týdnu	44
Graf 7: Pitný režim v průběhu směn	45
Graf 8: Strava v průběhu směnného provozu	46
Graf 9: Spánek v průběhu směnného provozu	47
Graf 10: Odpočinek v průběhu směnného provozu.....	48
Graf 11: Pití alkoholu v průběhu směnného provozu	49
Graf 12: Kouření v průběhu směnného provozu	50
Graf 13: Pohyb v průběhu směnného provozu	51
Graf 14: Zhoršení paměti vlivem únavy v průběhu směnného provozu.....	52
Graf 15: Soustředěnost v průběhu směnného provozu.....	53
Graf 16: Spánkový deficit	54
Graf 17: Soustředěnost po směnném provozu	55
Graf 18: Paměť po směnném provozu.....	56
Graf 19: Celková nálada po směnném provozu.....	57
Graf 20: Vycházení s blízkými po směnném provozu	58
Graf 21: Věnování se koníčkům po směnném provozu	59
Graf 22: Konzumace alkoholu po směnném provozu	60
Graf 23: Kouření po směnném provozu.....	61
Graf 24: Strava po směnném provozu.....	62
Graf 25: Pitný režim po směnném provozu.....	63
Graf 26: Míra spokojenosti s průběhem směn	64
Graf 27: Míra spokojenosti s četností směn.....	65
Graf 28: Znovuzvolení zaměstnání ve směnném provozu	66

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Maslowova hierarchie potřeb.....	I
Příloha B – Dotazník.....	II
Příloha C - Vyhodnocovací matice.....	VIII

PŘÍLOHY

Příloha A - Maslowova hierarchie potřeb



Maslowova hierarchie potřeb

Zdroj: ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1. Překlad Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Břejlová. Praha: Portál, 2003, 751 s. ISBN 80-717-8640-3.

Příloha B - Dotazník

Dotazník

Dobrý den, vážená respondentko, vážený respondente,
jmenuji se Michaela Pohlová a jsem studentkou 3. ročníku UJAK. Právě před sebou vidíte dotazník o 28 položkách, který je tvořen otázkami týkající se směnného provozu na Vašem pracovišti. Jeho vyplnění Vám zabere jen několik krátkých minut. Neexistují správné či špatné odpovědi, dotazník má za cíl zjistit Vaše cenné názory a postoje k dané problematice. Vyplňujte prosím všechny otázky podle Vašeho vlastního názoru. Všechny odpovědi jsou anonymního charakteru a budou zpracovány pouze a výhradně pro potřeby mé bakalářské práce. Děkuji Vám za ochotu účastnit se mého výzkumu.

Michaela Pohlová

1) Křížkem vyznačte, k jakému pohlaví patříte:

- Muž
- Žena

2) Uveďte, kolik je Vám let? _____

3) Váš rodinný status

- Svobodný/á
- Ženatý/vdaná
- Mám přítele/přítelkyni
- Rozvedený/á
- Vdovec/vdova

4) Vaše bytové poměry:

- Žiji sám/sama
- Žiji ve spolubydlení (podnájemník, kamarád ...)
- Žiji s rodiči
- Žiji pouze s partnerem/partnerkou
- Žiji s partnerem/partnerkou a s dítětem, popř. s dětmi

5) Kolik let již pracujete ve směnném provozu? _____ let

6) Kolik nočních směn máte obvykle do jednoho týdne? _____

U následujících položek zaškrtněte jednu odpověď, která bude nejlépe vystihovat Váš postoj k danému tvrzení.

7) Během doby směnného provozu dodržuji pitný režim bez problémů.

- Zcela souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nedokáži posoudit
- Spíše nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

8) Během doby směnného provozu zvládám jíst pravidelně a dostatečně.

- Zcela souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nedokáži posoudit
- Spíše nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

9) Během doby směnného provozu mi není nijak umožněno si alespoň zdřímnout.

- Zcela souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nedokáži posoudit
- Spíše nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

10) Během doby směnného provozu mám možnost si od práce na chvíli odpočinout

- Zcela souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nedokáži posoudit
- Spíše nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

11) Během doby směnného provozu mám tendenci se občas napít alkoholu

- Zcela souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nedokáži posoudit
- Spíše nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

12) Během doby směnného provozu vykouřím více cigaret, než obvykle

- Zcela souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nedokáži posoudit
- Spíše nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím
- Jsem nekuřačka/nekuřák

13) Během doby směnného provozu nemám možnost se uvolnit pohybem

- Zcela souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nedokáži posoudit
- Spíše nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

14) Během doby směnného provozu zaznamenávám únavu, která mi zhoršuje paměť

- Zcela souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nedokáži posoudit
- Spíše nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

15) Během doby směnného provozu pociťuji, že se skvěle soustředím

- Zcela souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nedokáži posoudit
- Spíše nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

16) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že svůj spánkový deficit

- dospím bez problémů.
- dospím jen částečně.
- nedaří se mi dospat. Uveďte, prosím, proč. _____

17) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že se soustředím

- lépe.
- stejně.
- hůře. Uveďte, prosím, proč. _____

18) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že si věci a informace pamatuji

- lépe.
- stejně.
- hůře. Uveďte, prosím, proč. _____

19) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že se má celková nálada

- zlepšuje.
- nemění.
- zhoršuje. Uveďte, prosím, proč. _____

20) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že s blízkými (partner, děti, ...)

- vycházím daleko lépe.
- beze změny.
- s nárůstem konfliktů. Uveďte, prosím, proč. _____

21) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že se obvykle svým koníčkům věnuji

- bez problémů.
- stejně.
- s obtížemi. Uveďte, prosím, proč _____

22) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že obvykle konzumuji alkoholu

- jsem abstinent.
- méně.
- stejně.
- více. Uveďte, prosím, proč. _____

23) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že vykouřím cigaret obvykle

- jsem nekuřáček/nekuřák
- méně.
- stejně.
- více. Uveďte, prosím, proč. _____

24) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že jím obvykle

- zdravěji.
- beze změny.
- nezdravě. Uveďte, prosím, proč. _____

25) Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že mám žízeň

- menší.
- beze změny.
- větší. Uveďte, prosím, proč. _____

26) Jako ve škole oznámujte udělením 1 až 5 míru své spokojenosti s **průběhem** svých směn?

1 – zcela spokojen, 5 – zcela nespokojen

Známka: _____

27) Jako ve škole oznámujete udělením 1 až 5 míru své spokojenosti s četností svých směn?

1 – zcela spokojen, 5 – zcela nespokojen

Známka: _____

28) Zvolil/a byste si tuto práci i teď, když už víte, jaký je život se směnným provozem?

- Ano.
- Nevím.
- Ne.

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Příloha C - Vyhodnocovací matice

Pořadové číslo respondenta	Znak																											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						
1	4	2	5	4	5	6	2	2	3	2	3	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3						
2	2	2	1	2	5	6	2	1	5	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	4	3	3						
3	2	2	1	5	5	6	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2						
4	4	4	1	5	5	5	1	5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2						
5	4	4	1	2	2	4	1	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	5	3	3						
6	4	2	1	5	5	5	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1						
7	4	4	1	5	5	2	1	5	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1						
8	2	2	1	4	5	5	5	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3						
9	4	1	5	1	5	4	5	3	5	3	2	1	1	3	1	4	4	2	2	2	1	1						
10	5	5	1	1	5	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1						
11	4	5	2	5	5	5	4	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2							
12	2	4	1	5	5	6	2	2	4	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2						
13	5	5	1	5	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	2						
14	1	1	1	2	5	6	5	5	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1						
15	2	3	1	4	5	6	1	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	1						
16	2	2	1	2	5	6	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1						
17	2	2	1	5	5	5	4	4	3	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1						
18	2	4	5	4	5	6	5	2	5	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1						
19	1	1	1	1	5	6	5	5	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1						
20	5	2	1	2	4	6	2	2	4	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	2	1	1						
21	2	2	1	2	4	6	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1						
22	2	1	2	2	5	6	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	1						
23	4	2	4	4	4	3	4	1	3	2	2	2	2	1	1	3	4	1	3	3	3	2						
24	2	2	1	1	5	5	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	1	3						
25	2	2	1	2	5	6	1	5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3						
26	2	1	1	1	5	6	4	5	5	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3						
27	2	1	1	1	5	5	1	1	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1						
28	2	1	1	5	5	6	1	3	3	1	3	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1						
29	2	1	1	2	5	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1						
30	3	2	1	2	5	5	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3						
31	2	4	1	4	5	5	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1						
32	1	1	4	2	5	5	5	4	3	1	2	2	2	1	1	3	3	1	2	3	2	1						
33	1	2	1	2	5	4	5	4	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1						
34	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1						
35	3	1	2	4	5	2	5	2	4	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3						
36	1	1	1	1	5	6	5	5	3	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1						
37	3	1	1	2	5	6	5	3	4	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1						
38	4	5	1	5	5	6	5	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2						
39	2	2	2	4	5	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3						
40	4	2	5	1	5	5	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1						

Pořadové číslo respondenta	Znak																											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						
41	4	4	3	2	5	6	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1						
42	1	2	1	5	5	1	5	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1						
43	2	4	3	3	5	4	3	2	3	3	1	2	1	2	2	3	3	2	2	3	4	1						
44	2	4	1	4	5	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	2						
45	2	2	5	4	5	2	2	1	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3						
46	2	2	2	2	5	5	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3						
47	1	1	1	4	5	6	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	1						
48	1	1	1	4	5	4	3	2	4	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3	3						
49	1	1	3	4	5	5	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	4	2	2	3	4	3						
50	5	5	1	5	5	6	1	1	5	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2						
51	2	5	4	4	5	6	1	1	5	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	5	5	2						
52	2	2	4	2	5	4	1	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1						
53	2	2	3	2	2	6	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3						
54	3	2	5	2	5	6	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1						
55	4	5	1	1	5	6	4	5	4	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1						
56	5	5	2	2	5	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1						
57	2	3	1	3	5	2	5	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1						
58	1	4	1	2	5	5	4	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1						
59	2	4	2	4	5	3	4	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1						
60	2	2	1	2	5	6	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3						
61	2	4	1	2	5	6	3	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2						
62	2	2	1	2	5	6	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1						
63	2	4	1	1	5	6	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3						
64	4	5	1	2	5	6	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	3						
65	4	4	1	1	5	6	4	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1						
66	2	2	1	4	5	5	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1						
67	4	4	1	4	5	5	1	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	5	5	3						
68	4	4	1	4	5	6	1	1	5	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	5	2						
69	2	2	1	2	5	6	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1						
70	1	2	1	2	5	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1						
71	4	2	4	2	5	4	4	5	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1						
72	4	4	3	2	5	6	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	1						

Kódovací klíč

Znak 7 = Během doby směnného provozu dodržuji pitný režim bez problémů

zcela souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

nedokáži posoudit = 3

spíše nesouhlasím = 4

zcela nesouhlasím = 5

Znak 8 = Během doby směnného provozu zvládám jíst pravidelně a dostatečně

zcela souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

nedokáži posoudit = 3

spíše nesouhlasím = 4

zcela nesouhlasím = 5

Znak 9 = Během doby směnného provozu mi není nijak umožněno si alespoň
zdřímnout

zcela souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

nedokáži posoudit = 3

spíše nesouhlasím = 4

zcela nesouhlasím = 5

Znak 10 = Během doby směnného provozu mám možnost si od práce na chvíli
odpočinout

zcela souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

nedokáži posoudit = 3

spíše nesouhlasím = 4

zcela nesouhlasím = 5

Znak 11 = Během doby směnného provozu mám tendenci se občas napít alkoholu

zcela souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

nedokáži posoudit = 3

spíše nesouhlasím = 4

zcela nesouhlasím = 5

Znak 12 = Během doby směnného provozu vykouřím více cigaret, než obvykle

zcela souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

nedokáži posoudit = 3

spíše nesouhlasím = 4

zcela nesouhlasím = 5

jsem nekuřačka/nekuřák = 6

Znak 13 = Během doby směnného provozu nemám možnost se uvolnit pohybem

zcela souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

nedokáži posoudit = 3

spíše nesouhlasím = 4

zcela nesouhlasím = 5

Znak 14 = Během doby směnného provozu zaznamenávám únavu, která mi zhoršuje paměť

zcela souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

nedokáži posoudit = 3

spíše nesouhlasím = 4

zcela nesouhlasím = 5

Znak 15 = Během doby směnného provozu pociťuji, že se skvěle soustředím

zcela souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

nedokáži posoudit = 3

spíše nesouhlasím = 4

zcela nesouhlasím = 5

Znak 16 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že svůj spánkový deficit

dospím bez problémů = 1

dospím jen částečně = 2

nedaří se mi dospat = 3

Znak 17 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že se soustředím

lépe = 1

stejně = 2

hůře = 3

Znak 18 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že si věci a informace pamatuji

lépe = 1

stejně = 2

hůře = 3

Znak 19 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že se má nálada

zlepšuje = 1

nemění = 2

zhoršuje = 3

Znak 20 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že s blízkými (partner, děti...)

vycházím daleko lépe = 1

beze změny = 2

s nárůstem konfliktů = 3

Znak 21 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že se obvykle svým koníčkům věnuji

bez problémů = 1

stejně = 2

s obtížemi = 3

Znak 22 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že obvykle konzumuji alkoholu

jsem abstinent = 1

méně = 2

stejně = 3

více = 4

Znak 23 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že vykouřím cigaret obvykle

jsem nekuřačka/nekuřák = 1

méně = 2

stejně = 3

více = 4

Znak 24 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že jím obvykle

zdravěji = 1

beze změny = 2

nezdravě = 3

Znak 25 = Po noční směně, nebo směnném provozu, pozoruji, že mám žízeň

menší = 1

beze změny = 2

větší = 3

Znak 26 = Jako ve škole oznámujete udělením 1-5 míru své spokojenosti s průběhem svých směn

1-zcela spokojen, 5-zcela nespokojen

1 = 1

2 = 2

3 = 3

4 = 4

5 = 5

Znak 27 = Jako ve škole oznámujete udělením 1-5 míru své spokojenosti s četností svých směn

1-zcela spokojen, 5-zcela nespokojen

1 = 1

2 = 2

3 = 3

4 = 4

5 = 5

Znak 28 = Zvolil/a byste si tuto práci i teď, když už víte, jaký je život se směnným provozem?

ano = 1

ne = 2

nevím = 3

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Michaela Pohlová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Směnný provoz a jeho význam

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 67

Celkový počet stran příloh: 14

Počet titulů českých použitých zdrojů: 12

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 6

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Marie Farková