

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Zkoumání vybraných cirkadiálních determinant
u vězněných osob ve věznicích

Vypracoval: Petr Hájek

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

České Budějovice, 2019



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

Examining selected circadian determinant
for prisoners

Author: Petr Hájek

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

České Budějovice, 2019

Bibliografická identifikace

Jméno příjmení autora: Petr Hájek

Název bakalářské práce: Zkoumání vybraných cirkadiálních determinant u vězněných osob ve věznicích

Studijní obor: Výchova ke zdraví

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

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

Oponent bakalářské práce: Mgr. Pavlína Moučková

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt:

Cirkadiální rytmus je jeden z biorytmů, tedy kolísání aktivity a bdělosti nejčastěji s denní periodou. Například spánek a bdění, tělesná teplota, uvolňování hormonů a další. Tato bakalářská práce pojednává o cirkadiálních determinantech osob vězněných ve Věznicích Jiřice a Světlá nad Sázavou. Praktická část byla vytvořena pomocí standardizovaného dotazníku Cirkadiální typologie CIT Harada, Krejčí (2010), který vyplnilo 54 respondentů z Věznice Světlá nad Sázavou a 46 dotazníků bylo vyplněno ve Věznici Jiřice. Cílem práce bylo monitorování cirkadiálních rytmů u vězněných osob. Stěžejní část výzkumu a analýza výsledků se týkaly shody, anebo rozporu mezi dobou, kdy musí dotazované osoby vstávat, tedy kdy se probouzí ve všedních dnech, s dobou, kterou uvedly jako optimální a již by si mohli pro vstávání vybrat. Byla zjištěna shoda u 24 % mužů z Věznice Jiřice a u 25 % žen z Věznice Světlá nad Sázavou. 5 % z dotazovaných žen musí vstávat o 30 minut dříve, 35 % o 1 hodinu dříve a rovněž 35 % o více než jednu hodinu dříve, než by samy chtěly. 15 % dotazovaných mužů uvádí, že musí vstávat o 30 minut dříve, než by sami chtěli, 13 % o 1 hodinu dříve a 48 % o více než 1 hodinu dříve.

Klíčová slova: věznice, vězněné osoby, spánek, cirkadiální rytmy

Bibliographic Identification

Name of the author: Petr Hájek

Title of the thesis: Examining selected circadian determinants for prisoners

Field of study: Health Education

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

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

Oponent: Mgr. Pavlína Moučková

Year of the presentation: 2020

Abstract:

The circadian rhythm is one of the biorhythms which means fluctuations of activity and alertness most often with a daily periodicity. For example, sleep and wakefulness, body temperature, release of hormones and others. This bachelor thesis deals with the circadian determinants of prisoners in prisons in Jiřice and Světlá nad Sázavou. The practical part was based on a standardized questionnaire, the Circadian Typology of CIT Harada, Krejčí (2010), which was completed by 54 respondents from Světlá nad Sázavou prison and 46 questionnaires were filled in at Jiřice prison. The aim of the thesis was monitoring the circadian rhythm of the prisoners. A pivotal part of the research and the analysis of the results refer to the conformity or discrepancy between the time when the respondents have to get up, which means when they wake up on weekdays in comparison with the times, which they stated as optimal, provided they were free to choose the time for getting up. A match of 24% was found in a group of men from Jiřice prison and 25 % in a group of women from Světlá nad Sázavou prison. 5 % of responding women have to get up about 30 minutes earlier, 35 % about 1 hour earlier and also 35 % of these more than one hour earlier than they would wish to. 15 % of the interviewed men reported that they had to get up about 30 minutes earlier than they would like, 13 % about 1 hour earlier and 48 % more than 1 hour earlier.

Keywords: prisons, incarcerated people, sleep, circadian rhythms

Prohlášení:

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

V Českých Budějovicích dne 13. 11. 2019

.....

Petr Hájek

Poděkování:

Chtěl bych poděkovat paní PhDr. Zuzaně Kornatovské, Ph.D., DiS., za odborné vedení a ochotu se mnou spolupracovat při psaní bakalářské práce a za veškerou podporu při mém studiu. Děkuji pracovníkům Věznic Jiřice a Světlá nad Sázavou za možnost zrealizovat dotazníkový výzkum u vězněných osob v těchto zařízeních. Děkuji rodině, která mě vždy ve studiu podporovala.

Motto:

„Není žádné nebe ani peklo vně tvého srdce.

Nebeskou blažeností či pekelným utrpením jsou jen tvé vlastní myšlenky“

(Paramhans svámí Mahéšvaránanda, 2006).



Obr. 1: Šumava, Ovesná (vlastní fotografie, 2019)

OBSAH

1	ÚVOD.....	1
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	2
2.1	Spánek.....	2
2.1.1	Stadia spánku.....	2
2.1.2	Poruchy spánku.....	5
2.1.3	Faktory ovlivňující spánek.....	7
2.1.4	Spánková hygiena.....	8
2.2	Cirkadiánní rytmy.....	9
2.2.1	Šišinka.....	11
2.2.2	Melatonin.....	11
2.2.3	Serotonin.....	12
2.2.4	Poruchy cirkadiánní rytmicity.....	13
2.3	Charakteristika prostředí věznic a vězněných osob.....	15
2.3.1	Rozdělení věznic podle skupin.....	15
2.3.2	Psychologické faktory a charakterové vlastnosti odsouzených.....	21
3	PRAKTICKÁ ČÁST.....	26
3.1	Cíl práce.....	26
3.2	Úkoly práce.....	26
3.3	Výzkumné předpoklady.....	26
3.3.1	Charakteristika zkoumaného souboru.....	27
3.3.2	Popis místa výzkumného souboru šetření.....	27
3.3.3	Organizace výzkumného šetření.....	31
3.4	Použité metody.....	32
4	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	33
5	ZÁVĚR.....	67
6	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	70

7	SEZNAM ZKRATEK	74
8	SEZNAM TABULEK	75
9	SEZNAM OBRÁZKŮ	78
10	SEZNAM GRAFŮ	79
11	SEZNAM PŘÍLOH	80
12	PŘÍLOHY	81

1 ÚVOD

Předmětem bakalářské práce bylo zkoumání možností spánku u vězněných osob. Důvodem výběru vězeňského prostředí byl především i vztah k vězeňskému prostředí z hlediska zaměstnance. S tématem souvisí i zamyšlení, proč lidé svým jednáním dojdou až do situace, kdy musí absolvovat výkon trestu ve vězení. Jak by asi člověk prožíval skutečnost, kdyby ho osud zavedl do vězeňského prostředí jako odsouzeného. Může se to přihodit komukoliv z nás. I v běžných činnostech je velké množství nástrah, které nás mohou dostat do takové situace. Je přirozené, že člověk dělá chyby a někdy i neúmyslné pochybení může mít fatální následky a ruku v ruce s tím trestní stíhání.

Není zde hodnocení a posuzování, zda jsou naše věznice moc mírné, anebo tvrdé, zda by měly být za úmyslné trestné činy tvrdší tresty apod.

Předmětem zájmu je prostředí a denní režim v těchto zařízeních a jaký je prostor pro život, který nepřináší zbytečně velkou psychickou zátěž, a naopak třeba přispěje tím, že se odsouzené osoby již do tohoto prostředí nevrátí za úmyslný trestný čin.

Zkoumání bylo především zaměřeno na podmínky spánku vězněných osob z hlediska časových možností, prostředí, osvětlení apod. S tím také souvisí stravování, pracovní režim a volnočasové aktivity a možnost pobytu na denním světle.

Zkušenost práce s odsouzenými lidmi v rámci zaměstnání byla taková, že se s většinou lidí dalo domluvit v klidu, bez nutnosti nějakého nátlaku. Ze závěru vyplynulo, že je nutné respektovat odsouzeného člověka jako lidskou bytost a neuchýlit se třeba k nadávkám a ponižování. Zároveň je ale velmi důležité zůstat ve stanovených dimenzích, udržet si odstup a nepřekračovat hranice komunikace do nežádoucího chování – není zde prostor například pro kamarádství. Oba extrémní v přístupu k vězňům mají dříve, či později velmi negativní ohlas a důsledky.

Toto vše vytváří vězeňské prostředí a podle mého mínění přispívá k tomu, zda se proces nápravy páchaní trestné činnosti podaří a zda si odsouzený odnese z pobytu ve věznici i něco přínosného a nebude dále zatěžovat naši společnost svou kriminální činností.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Spánek

Spánek většina z nás považuje podobně jako zdraví za cosi samozřejmého. Dostavuje-li se snadno a přirozeně, není důvodu věnovat mu příliš pozornosti. Pro milióny lidí ale dobrý spánek není zdaleka tak přirozený a snadný. Hodně lidem se ve spánku honí hlavou obavy, snaží se v duchu vypočítat, kolik jim na účtu zbývá peněz, přehrávají si spory a nedorozumění předchozích dní, až jim posléze nezbývá nic jiného než vstát a třeba zapnout televizi (Chopra, 1994).

Spánek lze definovat jako přirozený opakující se stav klidu mysli a těla, v němž bývají oči zavřeny a vědomí je částečně nebo zcela vypojeno, takže tělo může snáze reagovat na vnější podněty. Slovo spící bývá sice používáno ve smyslu nečinnosti a na první pohled se opravdu zdá, že spící člověk není aktivní, ovšem je to naopak. Spánek je ve skutečnosti stav velmi aktivní (Heller, 2001).

Spánek a bdění jsou dva základní stavy vědomí, které se během celého lidského života pravidelně střídají na základě působení vrozených biologických rytmů. Cirkadiánní rytmy s periodou kolem 24 hodin jsou typické pro člověka – pravidelné střídání spánku a bdění nebo kolísání tělesné teploty. Vývoj života na naší planetě odpradáвна provázelo pravidelné střídání světla a tmy či tepla a chladu. Navzdory mnoha nepravidlostem a nejistotám, se kterými se živé organismy musely vyrovnávat, byl sluneční svit vždy výhradně a úplně předvídatelný. Není tudíž překvapivé, že se fyziologické systémy živočichů mohly vyvinout v souladu s touto pravidelnou rutinou (Plháková, 2013).

2.1.1 Stadia spánku

Spánek se dělí na dva základní druhy, a sice spánek označovaný jako NREM (Nonrapid eye movement – pomalé pohyby očí, nebo jejich nehybnost), zahrnuje i zklidnění dechu a snížení tepů srdce.

Další je nazýván REM (Rapid eye movement – rychlé pohyby očí), tedy doba, kdy se nám zdá většina snů. Vyznačuje se výraznými pohyby očí, které je možno pozorovat při sledování tváře spícího člověka. Většina lidí prožívá čtvrté až šesté stadium fáze REM mnohem déle než ostatní stadia (Heller, 2001).

Spánek je za normálních podmínek střídání dne a noci součástí pravidelného cirkadiánního rytmu bdění a spánku. Mění se v závislosti na 3. a 4. fázi non-REM spánku a podílu REM spánku během jednotlivých spánkových cyklů. Non-REM spánek dominuje na počátku celého spánkového cyklu, kdežto REM převládá v pozdějších fázích spánkové periody (Trojan, 2003). Pro spánek je typická 90minutová rytmicita (Rokyta, 2015).

Spánkový cyklus tvoří tedy dvě spánkové fáze. První je pomalá, synchronizovaná, non-REM spánek. Druhá fáze je rychlá, desynchronizovaná, s rychlými očními pohyby (REM) (Rokyta, 2015).

Přechody mezi spánkem REM a NREM a mezi spánkem a bděním jsou charakteristické plynulou návazností. Spánková stadia se vyšetřují monitorováním elektroencefalografem (EEG), elektrookulografem (EOG) a elektromyografem (EMG) svalů brady (Vašutová, 2009).

Mentální stav, ve kterém se nachází úplně probuzený, duševně, či tělesně aktivní jedinec, bývá označován jako nerelaxovaná čilá bdělost. Na EEG při něm převládají rychlé, nepravidelné beta vlny s nízkou amplitudou. Frekvence je vyšší než 13 Hz, často 16–25 Hz.

Naproti tomu relaxovaná bdělost je uvolněný stav mysli, který vzniká po zavření očí zejména při pohodlném sezení či ležení. Je také součástí cvičení jógy, meditace a koncentrace.

Na EEG se relaxovaný stav projevuje alfa vlnami – pravidelná aktivita s nižší frekvencí (8–13 Hz) s větší amplitudou, než jakou mají beta vlny.

Konečnou fází relaxované bdělosti je ospalost, jejímž ukazatelem je snížení frekvence alfa vln z 10 na 8,5 Hz, zmenšení jejich amplitudy a nakonec úplné vymizení (Plháková, 2013).

Spánek lze zhruba rozdělit na fáze NREM a REM. Fáze NREM zabírá z celkové doby spánku cca 75 %, fáze REM tedy zhruba 25 %.

Stadia NREM spánku zahrnují stadium 1, velké tělesné pohyby a změny polohy těla. Pak následuje prohloubené dýchání a pokles svalové aktivity. V této fázi spánku se někdy objevují výrazné svalové křeče provázené škubnutím celého těla, které mohou vést ke krátkému přechodnému probuzení. V prvním stadiu spánku se na EEG objevují nepravidelné théta vlny s frekvencí 3–7 Hz a nízkou amplitudou (Heller, 2001).

EOG (elektrookulogram – záznam očních pohybů) – registruje pomalé valivé pohyby očních bulbů.

Stadium 2, charakteristické – théta vlny s nízkou a střední amplitudou, přerušované periodickým výskytem spánkových vřeten a K – komplexů. Spánková vřetena tvoří shluk rychlých vln s frekvencí 11–15 Hz a amplitudou cca 25 mikro V, jejichž výskyt trvá od 0,5 do 1,5 sekundy.

K – komplexy jsou dvoufázové vlny s velkou amplitudou, trvající minimálně půl sekundy. Skládají se z ostré, vysoké vlny, na kterou navazuje hluboký pomalejší výkyv. EOG potvrzuje, že oční pohyby ve druhém stadiu spánku ustávají.

Stadium 3 a 4 představuje pomalovlnný spánek (slow-wave sleep, SWS). Na EEG se začínají objevovat pomalé delta vlny s frekvencí menší než 2 Hz a s amplitudou větší než 75 mikro V.

Tvoří-li tyto vlny 20–50 % EEG, spící jedinec se nachází ve třetím stadiu spánku.

Čtvrtý a nejhlubší spánek nastává, pokud delta vlny tvoří více než 50 % EEG.

Dalším charakteristickým rysem delta spánku je absence očních pohybů a přetrvávající nízký, ale trvalý tonus svalů brady. Pokračuje pokles srdeční a dechové frekvence (Plháková, 2013).

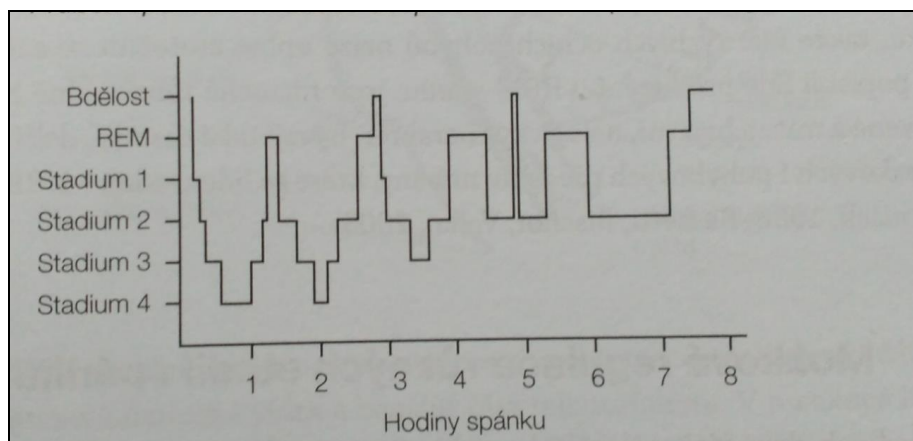
Po skončení delta spánku se jedinec znovu vrací do druhého stadia. Celý úvodní cyklus postupného prohlubování a následného změlčování NREM fáze obvykle trvá 70–90 minut. Teprve pak nastává etapa rychlých očních pohybů (Rokyta, 2015).

Někteří badatelé ji považují za páté stadium spánku, jiní ji označují jako REM spánek (stadium R). Během jediné noci projde jedinec zpravidla čtyřmi cykly NREM spánku, které kromě kratší úvodní etapy trvají 90–110 minut. Tyto cykly se střídají se 4–5 REM fázemi, viz Obr. 1, které tvoří asi 25 % prospaného času. První REM stadium trvá přibližně deset minut, další se postupně prodlužují. Jednotlivé NREM fáze se naproti tomu během nočního spánku nejen zkracují, ale jsou stále povrchnější.

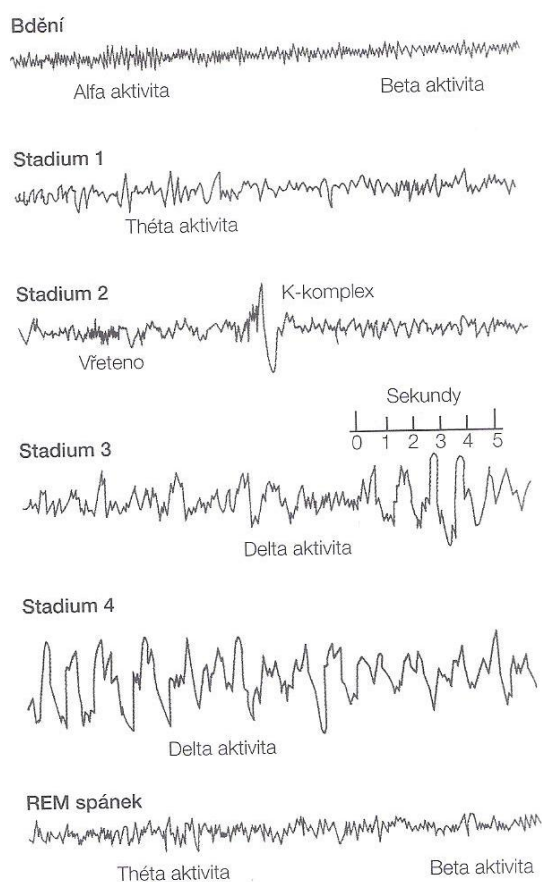
Ve třetím spánkovém cyklu se člověk vrací pouze do třetího stadia spánku a ve čtvrtém do druhého. Ke spontánnímu probuzení dochází během poslední REM fáze, která obvykle trvá 30 minut, ale může být i delší (Plháková, 2013).

Podle Rokyty dochází ke spontánnímu probuzení během poslední REM fáze spánku.

Na obrázku 2 je znázorněn průběh spánku podle Plhákové a na obrázku 3 záznamy z EEG v různých stadiích spánku (Plháková, 2013).



Obr. 2: Průběh spánku (Plháková, 2013)



Obr. 3: EEG záznamy v různých stádiích spánku (Plháková, 2013)

2.1.2 Poruchy spánku

Příčiny poruch jsou vnější a vnitřní. K vnitřním faktorům patří různé psychické, fyziologické či nervové vlivy. Vnější příčiny mohou být velmi rozmanité, např. nepravidelný denní režim, nedostatek odpočinku, práce na směny, změny časových pásem při cestování, pití alkoholu nebo kávy těsně před spaním, přetopená ložnice či chrápající partner. Poruchy spánku vyvolané převážně vnitřními faktory lze

dále rozčlenit na organické a neorganické. U neorganických neboli psychogenních poruch se předpokládá, že k jejich vzniku zásadně přispěly psychické, především emoční vlivy. Hlavní příčinou vzniku organických poruch spánku jsou naproti tomu různá tělesná onemocnění (Plháková, 2013).

Projevy nespavosti u dětí – u většiny dětí je spánek přirozenou reakcí na interní signál. Jakmile je dítě unavené, usíná. Občas se stává, že děti na tento signál neslyší tak rychle, jak by si rodiče přáli, jakmile ho dítě zaznamená, řídí se jím a usne. Bohužel tomu tak ale není u všech dětí. Určité malé procento dětí trpí nespavostí, která se může projevit bezprostředně po narození a může přetrvávat až do dospělého věku. S přibývajícím věkem, většinou po čtyřicátém roce života, začínají mít lidé častěji potíže se spánkem. Starší lidé by měli mít na paměti, že klíčem k dobrému spánku je aktivní den (Chopra, 1994).

Poruchy spánku ve smyslu parasomnií se vyskytují až u 20 % dětské a až u 5 % dospělé populace, insomnie až u 35 % populace, podle některých pramenů se jakékoliv poruchy spánku vyskytují u 45–50 % veškeré populace. Ženy trpí nespavostí častěji než muži. Roli zde hraje několik faktorů jako hormonální změny, těhotenství, menopauza (Hrayr, 2006).

Poruchy spánku jsou objektivní nebo subjektivní změny normálního průběhu spánku, které mohou rušivě působit na člověka. Vyznačují se oslabením spánkových stadií a narušením jejich průběhu. Rytmičkový průběh spánku se rozpadá, je více bdělých fází a zkracuje se jeho celková délka (Slezáková, 2014).

Poruchy spánku se dělí dle různých klasifikačních systémů. Některé zdroje uvádí rozdělení do dvou základních skupin: dysomnie – změny v množství, kvalitě nebo načasování spánku; parasomnie – poruchy spánku provázené abnormálními pohyby či pohybovými automatizmy, často spojenými s vegetativní reakcí a poruchou chování. Častěji se ale můžeme setkat s rozdělením dle Mezinárodní klasifikace poruch spánku (International Classification of Sleep Disorders, ICSD), která rozlišuje tři typy poruch: dysomnie, parasomnie a poruchy spánku při tělesných a psychiatrických onemocněních (Slezáková, 2014).

Dysomnie označuje různé odchylky od obvyklé délky, kvality a načasování spánku, které mohou nepříznivě ovlivňovat bdění. Lze je stručně definovat jako nedokonalý spánek. Patří k nim insomnie, hypersomnie a poruchy rytmu spánku – bdění.

Parasomnie jsou krátké nepředvídatelné epizody abnormálního chování, motoriky nebo mentálního dění vázaného na spánek, často specificky na některé jeho stadium. V oblasti psychogenních poruch – náměsíčnictví, noční můry nebo noční děsy.

Poruchy spánku spojené se somatickou či duševní poruchou: tyto poruchy můžeme rozdělit dle typu onemocnění, a to: s psychickým onemocněním: psychózy, afektivní poruchy, panická porucha, alkoholismus, jiné závislosti, úzkostné poruchy.

S neurotickým onemocněním: degenerativní onemocnění CNS, familiární fatální insomnie, bolesti hlavy vázané na spánek, epilepsie vázaná na spánek.

S jiným somatickým onemocněním: spavá nemoc (trypanozomiáza), ischemická choroba srdeční, astma, dále onemocnění orgánů trávicí soustavy apod. (Šonka, 2005).

S věkem se výskyt spánkových poruch zvyšuje. Senioři jsou věkovou skupinou s jejich nejvyšším počtem. Spánek se stává povrchnějším, lidé jsou snadněji probuditelní.

Pro starší jedince je typický přesun spánkového cyklu do časnějších večerních a nočních hodin s brzkým ranním probouzením. Cirkadiánní rytmicita se oplošťuje a úseky spánku se objevují i během dne (Nevšimalová, Šonka, 2007).

Kvůli stoupající incidenci interních, neurologických i psychiatrických onemocnění stoupá i výskyt sekundárních poruch spánku vázaných na tyto stavy. Poruchou cirkadiánního režimu, případným nedostatkem spánku a jeho zhoršenou kvalitou trpí nemocní hospitalizovaní v nemocničních i sociálních zařízeních a zejména pacienti léčení na jednotkách intenzivní péče (Nevšimalová, Šonka, 2007).

2.1.3 Faktory ovlivňující spánek

Existuje mnoho faktorů, které mohou ovlivnit množství a kvalitu spánku. Mnoho autorů zabývajících se problematikou spánku používá toto rozdělení:

Biologicko-fyziologické faktory:

- Věk – výrazně ovlivňuje kvalitu i kvantitu spánku.
- Nemoci a somatické faktory – patří k nejčastějším příčinám poruch spánku; klienty budí bolest, dušnost u onemocnění srdce nebo plic, tlak na močení a stolici, inkontinence, kašel, zvracení apod.
- Výživa a hydratace – mohou se projevit nesprávnými stravovacími návyky; nadměrný příjem potravy nebo hlad mohou zabránit kvalitnímu spánku; zvýšený příjem tekutin a pití kávy ve večerních hodinách vedou k probuzení a nočnímu močení.

- Přiměřená pohybová aktivita – přes den napomáhá únavě a prohlubuje spánek; pobyt v nemocnici nebo sociálním zařízení vede ke snížení pohybu, což představuje větší pravděpodobnost nekvalitního vyspání (Mlýnková, 2016).
- Psychicko-duchovní faktory.
- Úzkost, strach, nejistota, nedostatek činnosti, ztráta smyslu života.
- Sociálně kulturní faktory.
- Mezilidské vztahy, pracovní problémy, finanční problémy.
- Faktory prostředí.
- Světlo, hluk, stav ovzduší, nevyhovující prostředí (Mikšová, 2006).

2.1.4 Spánková hygiena

Prostředí vhodné ke spánku – ložnice by měla představovat prostředí k relaxaci a spánku, tomu by měla být přizpůsobena teplota v místnosti, optimální 18 °C, dobře větraná místnost. Je třeba co nejvíce eliminovat rušivé vlivy hluku, zvuky z ulice apod., nedělat si z ložnice druhou kancelář, sklad špinavého prádla anebo výstavu výrazných výtvarných děl s provokující tematikou. Polštář a přikrývka z prachového peří jsou při spánku tím, co je šampaňské a čokoládová pěna při dietě (Heller, 2001).

Spánková hygiena znamená řadu různých postupů a návyků, které jsou nezbytné pro dobrou kvalitu nočního spánku a denní bdělosti. Získáním těchto správných návyků můžeme docílit zdravého spánku a tím lepšího tělesného a duševního zdraví. Požadavky na spánek se v průběhu života mění. Nicméně existují mnohá doporučení, která nám mohou zajistit kvalitní spánek.

Omezení spánku během dne na 30 minut – spánek v odpoledních hodinách se nevyrovná spánku v noci, nicméně krátké zdřímnutí 20–30 minut může zlepšit náladu, bdělost a výkon.

Vyhnutí se stimulačním činitelům jako je kofein, nikotin a alkohol – ačkoliv je alkohol známý tím, že pomáhá s usínáním rychleji, v druhé polovině spánku ho může narušit tím, že tělo začne alkohol zpracovávat.

Pravidelný pohyb – během dne a před spánkem je vhodná lehká procházka.

Vynechání těžkých, tučných, smažených, výrazně kořeněných jídel během večera – poslední jídlo zařadit 3 až 4 hodiny před usínáním.

Zajištění dostatečného přísunu přirozeného světla během dne – důležité zejména pro jednotlivce, kteří nechodí často ven. Sluneční světlo během dne stejně jako tma v noci pomáhá udržovat zdravý spánek.

Pravidelná rutina před spaním pomáhá tělu rozpoznat, že je čas jít spát. Může zahrnovat teplou sprchu, koupel, čtení knih, poslouchání relaxační muziky, meditaci. Pokud je to možné, snažte se před spaním vyhnout citově znepokojujícím rozhovorům a aktivitám.

Je vhodné omezit nebo se zcela vyhnout umělému světlu z mobilních telefonů a televize před usínáním (Mlýnková, 2016).

Pro zdravý spánek je také důležité vhodné prostředí poskytující klid (ruší nejen hluk, ale i světlo), dostatek čerstvého vzduchu (větrání místností před usnutím) s teplotou asi 16–18 °C, pohodlné lehké oblečení, přikrývka, vhodná matrace, zatažení závěsů či žaluzií. Pomoci mohou rituály jako např. meditace, koupel, vypití malého množství nápoje (bylinkový čaj apod.). K obtížnému usnutí mohou také napomáhat elektronické přístroje vyzařující umělé světlo – mobilní telefony, lampy, obrazovky počítače apod. (Paulík, 2017).

Klienty např. v ústavní péči ruší hluk, který způsobuje personál během noční služby. Jde o hlasitý hovor, smích, cinkání klíčů a další více slyšitelné projevy. Pečovatel a další ošetřující personál si musí vhodně rozvrhnout své činnosti tak, aby v noci nerušili spící klienty. Dbáme na zavřené dveře pokojů klientů, zhasnutí nebo ztlumení světla, vypnutí televize. U neklidných klientů nezapomínáme na vytažené postranice lůžka. Pozornost věnujeme úpravě lůžka po večerní hygieně. Klienta může tlačit shrnuté prostěradlo, zmačkaný polštář, špatně povlečená deka. Jsou to faktory, které brání usnutí nebo zhoršují usínání (Mlýnková, 2016).

2.2 Cirkadiánní rytmy

Již odpradávná se fyziologické systémy živočichů mohly vyvíjet v souladu s pravidelným střídáním světla a tmy.

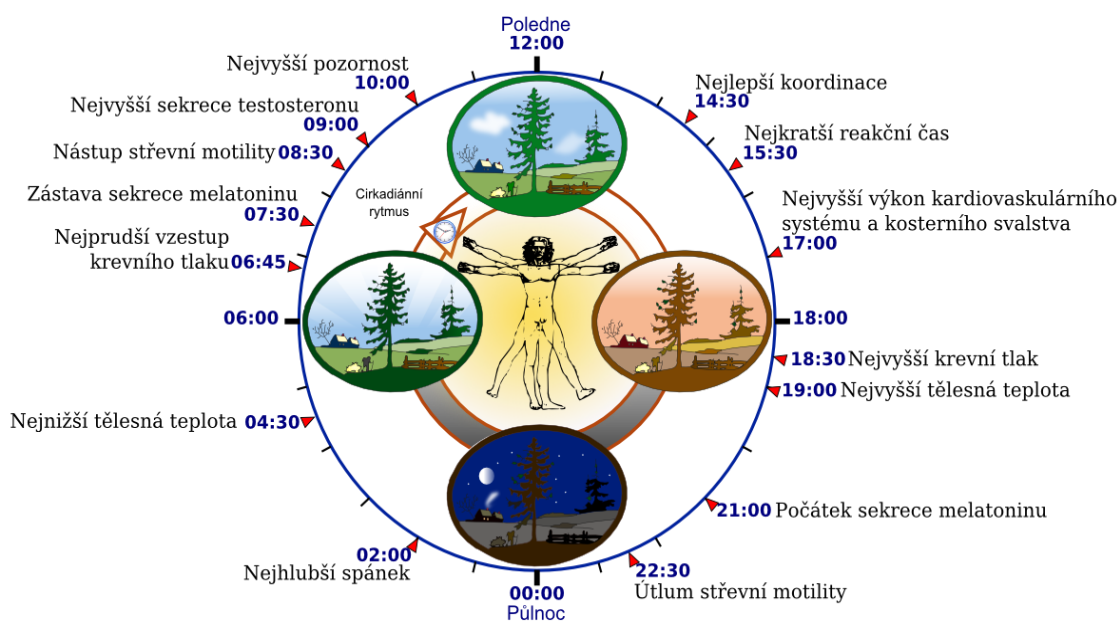
Navzdory mnoha nepravidelnostem a nejistotám, se kterými se živé organismy musely vyrovnávat, byl sluneční svit vždy výhradně a úplně předvídatelný.

Výzkum regulace cirkadiánních rytmů vedl k závěru, že pravidelným 24hodinovým výkyvům nepodléhá pouze spánek a bdění, ale také pozornost, senzorické procesy, kognitivní výkonnost a mnohé další tělesné i duševní projevy (Plháková, 2013).

Za normálních okolností jsou vnitřní cirkadiánní rytmy sladěny s vnějšími podmínkami. Klíčovým exogenním synchronizátorem je u člověka světlo. Cirkadiánní rytmy jsou znázorněny na obrázku 4 (MEFANET, 2018).

Přestože vnitřní biologické rozdíly regulují rytmus spánku a bdění každého člověka, zdá se, že mezi lidmi existují zřetelné individuální rozdíly v jejich preferovaném načasování. Někteří jedinci (ranní ptáčata) bez problémů vstávají brzy ráno, jejich tělesná výkonnost vrcholí v dopoledních hodinách a chodí také brzy spát. Jejich protipólem jsou (noční ptáci – sovy), kteří se probouzejí relativně pozdě, vstávání jim dělá potíže, nejlépe se cítí pozdě odpoledne nebo večer a ke spánku se ukládají pozdě v noci. Existuje řada lidí, které nelze pokládat ani za sovy, ani za ranní ptáčata.

Pojem cirkadiánní rytmy vychází z latinského *circa*, což znamená přibližně, a slovo *dies*, jež znamená den. Cirkadiánní rytmus je o něco delší než astronomický den – asi 24,2–24,5 hodiny. Tento rytmus je vrozená tendence k pravidelným výkyvům fyziologické, behaviorální a psychické aktivity (Plháková, 2013).



Obr. 4: Cirkadiánní rytmy (MEFANET, 2018)

Cirkadiánní rytmy se nacházejí téměř v každém živém organismu na této planetě. Pomáhají organismům časovat své každodenní a sezónní aktivity tak, aby byly synchronizovány s vnějším světem a s předvídatelnými změnami v prostředí, kde žijí. Tyto biologické hodiny jsou neuvěřitelně důležité. Zajišťují, aby se biologické procesy děly v příslušný čas. Aby totiž buňky fungovaly tak, jak mají, musí být ve správný čas na správném místě a ve správném pořadí.

Veškeré proteiny, enzymy, tuky, sacharidy, hormony, nukleové kyseliny a jiné sloučeniny musí být absorbovány, rozloženy, metabolizovány a produkovány v přesný čas, což zajišťují právě cirkadiánní rytmy (Foster & Kreitzman, 2017).

2.2.1 Šišinka

Šišinka (epifýza), nadvěsek mozkový nebo také corpus pineale či epiphysis cerebri je malé nepárové tělísko připomínající svým tvarem šišku. Epifýza, někdy zvaná „třetí oko“ neboli sídlo duše, se nachází v geometrickém středu hlavy, přibližně v úrovni očí. Jedná se o součást mezimozku, který zprostředkovává některé vlivy světla na lidský organismus. Žláza je složena z lalůčků, které tvoří dva typy buněk, a to pinealocyty a gliové buňky. Pinealocyty vykazují poměrně intenzivní tvorbu sekretu – melatoninu. Kromě produkce melatoninu se podílí na tvorbě biorytmů a má vliv i na funkci pohlavních žláz. Aktivita šišinky je ovlivněna hypothalamem, který zprostředkovává informace o tom, kolik denního světla dopadá na sítnici. Denní světlo a sluneční svit mají tedy vliv i na náš spánek. Jeho nedostatek např. v zimním období může být původcem špatné nálady nebo deprese (Křivánková, 2009).

2.2.2 Melatonin

Melatonin je tzv. „hormon tmy“, který je řízen světelným podnětem, jehož tvorba začíná prudce stoupat ve tmě, a to s maximem hodnot kolem tzv. subjektivní půlnoci (cca od 21:00 do 2:00 h).

Látky způsobující pokles tvorby melatoninu: léky jako například ibuprofen, kyselina acetylsalicylová, betablokátory, léky proti úzkosti (diazepam, alprazolam), antidepresiva, kofein, tabák, alkohol.

Produkcí melatoninu zvyšuje: vystavení se slunečnímu světlu přes den, naopak v noci při spaní absolutní tma (Krejčí, Hošek, 2016).

Hormon významný pro nástup spánku a řízení cirkadiánního rytmu nese název melatonin. Je vylučován epifýzou a samotné jeho vylučování začíná s poklesem denního svitu, obvykle kolem 21. hodiny. Vrcholu nabývá kolem 2. hodiny a k ránu jeho sekrece opět klesá (Příhodová, 2013).

Hladina melatoninu je vysoká v temném období dne, naopak nízká při denním světle, tzv. fotoperiodě. Proto se i člověku lépe usíná v temné místnosti. Rozdíl mezi její nejvyšší a nejnižší úrovní může být více než desetinásobný (Plháková, 2013).

Melatonin má velmi rozsáhlé účinky na velké množství fyziologických funkcí: ovlivňuje oběh krve, krevní tlak, tělesnou teplotu, metabolismus cukrů, tuků i bílkovin. Ovlivňuje produkci pohlavních hormonů, imunologické reakce organismu, průběh stárnutí, chování i psychologické reakce. Za nejvýznamnější jsou považovány jeho synchronizační, imunostimulační a antioxidační účinky. Je považován za hormon tmy a v současné době je pokládán za nejlepší lék pro odstranění nespavosti (Strunecká,

2010). Jeho podávání se využívá zejména při zpoždění fáze spánku, u dětí s poruchou zraku, neurologickým nebo psychiatrickým onemocněním (Příhodová, 2013).

Řada studií ukazuje, že expozice organismu světlu v noci, kdy se má za tmy vytvářet melatonin, zvyšuje riziko výskytu rakoviny prostaty, dělohy a prsu. Je to zřejmě proto, že melatonin výrazně ovlivňuje vývoj a hormonální produkci vaječníků i varlat.

Jak už bylo řečeno, melatonin je hormon produkován epifýzou. Vzniká zde ze serotoninu, jehož produkci můžeme podpořit příjmem L-tryptofanu, aminokyseliny obsažené např. v mase (krůtí, losos atd.), banánech či tofu (Strunecká, 2010). Po narození je hladina melatoninu nízká. Zřetelný cirkadiánní rytmus se objevuje ve věku dvou měsíců. Nejvyšší hladiny melatoninu jsou u dětí ve věku 3 až 5 let. Od té doby jeho hladina mírně klesá. Právě v dětství je jeho funkce podstatná, protože tlumí hormonální činnost a zajišťuje tím postupný nástup puberty. Významný pokles nastává ve stáří, kdy se celkově cirkadiánní rytmicita snižuje. Zmenšuje se rozdíl mezi maximem a minimem tvorby melatoninu a jiných hormonů (Langmeier, 2009).

2.2.3 Serotonin

Serotonin je biologicky aktivní látka obsažená v krevních destičkách, v buňkách gastrointestinálního traktu a v menší míře i v centrálním nervovém systému. V čistém stavu je to bílá amorfni nebo krystalická látka. Zvláštní význam má jako neurotransmitter (přenašeč nervových vzruchů), neboť ovlivňuje serotoninergní systém, tvořený soustavou neuronů v prodloužené míše, mostu, středním mozku a mezimozku (Wikipedia, 2019).

Serotonin je hormon nervové tkáně. Je považován za hormon štěstí a radosti. Patří mezi základní přenašeče nervových vzruchů. Je to biologicky aktivní látka, která vzniká z aminokyseliny tryptofanu. Najdeme ji v centrálním nervovém systému, v krevních destičkách a v buňkách trávicího traktu. Jako přenašeč nervových vzruchů ovlivňuje náladu, paměť, vnímání bolesti, spánek i chuť k jídlu, má vliv i na napětí hladkého svalstva. Jeho nedostatek způsobuje snížení přenosu nervových vzruchů, následně dochází ke změnám nálady, depresi, úzkosti, strachu, podrážděnosti, útočnosti, poruchám spánku, a dokonce i k přejídání se.

Mezi účinky serotoninu patří potlačení bolesti, ovlivnění nálady, navození nevolnosti a zvracení, kontrakce hladké svaloviny, zejména trávicího traktu, agregace krevních destiček. Důležitou roli hraje ale právě i ve střídání cirkadiánních rytmů a v navození spánku (Ganong, 2005).

Náš mozek disponuje jakýmsi druhem přepínače světla v podobě šišinky mozkové, který řídí rytmus den – noc. Za bílého dne epifyza zapne serotonin a vypne melatonin, za tmy postupuje obráceně. Uplyne nějaký čas, než se vlivem (slunečního) světla opět vyprodukuje serotonin nový – pokud má organismus samozřejmě k dispozici surovinu potřebné pro jeho tvorbu. Serotonin v potravě nepronikne stěnou oddělující krevní řečiště od mozku, a tak ani do cest centrálního nervového systému. Nicméně do mozku pronikne aminokyselina tryptofan, ze které si mozek vyrábí serotonin. Zdrojem tryptofanu mohou být nejen doplňky stravy, které tuto aminokyselinu obsahují, ale i některé potraviny. Mezi zdroje tryptofanu patří maso (zejména losos a krůta), celozrnné pečivo, sýr, tofu, vejce, luštěniny, švestky, ořechy, semena, ananas, rajčata a zelená listová zelenina a z bylin např. rozhodnice růžová (Dahlke, 2014).

2.2.4 Poruchy cirkadiánní rytmicity

Poruchy cirkadiánní rytmicity vznikají odlišným „načasováním“ naší vlastní biologické rytmicity, případně její desynchronizací s biorytmicitou požadovanou zevním okolím (astronomickým střídáním dne a noci). Nejznámější poruchou cirkadiánní rytmicity je syndrom změny časových pásem označovaný jako jet lag syndrom, který vzniká časovým posunem při interkontinentálních letech. Naše vnitřní biologické hodiny nejsou schopny se ihned přizpůsobit časovému posunu a obtíže s adaptací mohou trvat i několik dnů.

Přes den bývá pocíťována únava, malátnost až ospalost, nechutenství, občas i bolesti hlavy, v noci naopak insomnie, pocit hladu, žízně apod. Adaptabilita na časový posun se s věkem snižuje. V produktivním věku se setkáváme často s poruchou spánkového rytmu navozenou směnným režimem. U 50–65 % pracovníků směnného provozu jsou pozorovány přechodné poruchy usínání a kontinuity spánku provázené zvýšenou ospalostí během dne (Plhánková, 2013).

Stav se zpravidlalepší či zcela upraví několik dnů po skončení nočních směn, v mírné formě však mohou obtíže přetrvávat i dlouhodobě a být provázeny poruchami pozornosti, sníženou výkonností i somatickými obtížemi. Na špatné toleranci směnného provozu se podílí 3 základní faktory: narušená cirkadiánní rytmicita, deficit spánku a časté následné konfliktní situace. Je známou skutečností, že někteří lidé snázejí směnný provoz dobře, jiní ne. Směnný provoz, především noční směny, vážně narušují základní předpoklad pro zdravý spánek, dostatek světla přes den během bdění a tmu v době spánku, což při noční směně a následně spánku ve dne není možné. Čím větší je u jedince každodenní potřeba spánku, tím hůře je zpravidla noční provoz tolerován.

Odlíšnosti jsou pozorovány i u různých biologických typů a adaptabilita na noční směny klesá se stoupajícím věkem. Řada pracovníků, kteří po celý život tolerovali směnný provoz bez výraznějších obtíží, tuto schopnost ztrácí, dosáhnou-li věkové hranice 50 let.

Kromě porušené chronobiologické rytmicity spánku mohou být důsledkem směnného provozu i některé somatické obtíže – poruchy zažívacího traktu včetně vředové choroby, vyšší je i riziko kardiovaskulárních příhod a zjištěna byla i vyšší incidence nádorových onemocnění, u žen zejména karcinomu prsu. Popisována je i vyšší léková a alkoholová závislost. Určitá časová preference doby spánku i maximální výkonnosti během dne je geneticky zakódována v každém z nás (večerní či ranní typ). Při patologickém vystupňování této preference jsou naše biologické hodiny posunuty buď ve smyslu zpoždění, případně se časově předcházejí (Wikipedia, 2019).

Čím větší jsou disproporce mezi vnitřním cirkadiánním rytmem a vnějším přírodním a sociálním prostředím, tím je potřeba expozice vnějším synchronizátorům intenzivnější. Je-li tato expozice dostatečně dlouhá a synchronizátory dostatečně intenzivní, může se i relativně velký rozdíl mezi načasováním vnitřních cirkadiánních hodin denně uspokojivě upravovat. Jsou-li ale rozdíly mezi vnitřním časováním a prostředím příliš velké, dochází k desynchronizacím, které mohou nabývat nejrůznějších podob. V oblasti psychopatologie to mohou být periodické nebo trvalé stavy snížené výkonnosti, pocity nepohody, poruchy spánku, poruchy periodických systémových funkcí spojených s cirkadiánní rytmicitou. Obecně lze hovořit o snížené kvalitě života, z hlediska soudobé psychiatrické klasifikace o různých typech poruch nálady, úzkostných poruch, somatoformních poruch (Smolík, 2007).

Podle Rokyty mají v přirozeném synchronním prostředí všechny cirkadiánní rytmy blízkou periodu a zaujímají vůči sobě stabilní fázi. Jestliže je člověk umístěn do prostředí zcela izolovaného od vnějších synchronizátorů, cirkadiánní rytmus běží volně s periodou odlišnou od 24 hodin (zpravidla delší než 24 hodin) a rytmy jednotlivých funkcí se mohou navíc desynchronizovat (Rokyta, 2015).

Nevšímalová a Šonka (2007) rozdělili poruchy cirkadiálních rytmů do šesti bodů:

1. Syndrom změny časových pásem (jet lag syndrom) zahrnuje celou škálu symptomů (poruchy usínání a nočního spánku, ospalost během dne, sníženou koncentraci a pracovní výkonnost, somatické obtíže nejčastěji zažívacího rázu). Vzniká při transkontinentálních letech a jiných rychlých změnách času.
2. Porucha spánku při směnném provozu znamená intoleranci daného režimu. Směnný provoz, především jeho střídání režimu nočních a ranních směn,

člověk se dokáže velmi těžko za tak krátkou dobu adaptovat na změnu. Důsledkem je chronické omezování spánku, které může vyústit v těžkou insomni, má i negativní dopad na rodinný i společenský život a ovlivňuje celkově kvalitu života. Je spojován i se zdravotními riziky.

3. Nepravidelný cyklus spánek – bdění spočívá v dezorganizaci časového intervalu a následné poruše cirkadiánní rytmicity. Spánek i bdění se objevují v nepravidelných a časově rozdílných intervalech (Nevšimalová, Šonka, 2007).
4. Syndrom zpožděné fáze. Večerní usínání je posunuto do pozdně nočních (někdy až ranních) hodin a o tuto dobu je prodloužen i ranní (popř. dopolední) spánek. Probouzení do školy či zaměstnání v ranních hodinách je velmi obtížné. Častá je závislost na alkoholu, hypnotikách, mladší jedinci inklinují i k drogové závislosti a kriminalitě. Prokázána je i souvislost mezi poruchami cirkadiánního rytmu a psychiatrickými chorobami, zvláště poruchami nálad. Jedinci mají sklon k depresím i bipolárním psychotickým stavům. Nejúčinnější léčbou je podání večerní dávky melatoninu. Synchronizaci rytmu napomáhá i ranní ozáření intenzivním světlem a injekční aplikace vitamínu B12.
5. Syndrom přesunutí fáze je opakem. Charakterizuje jej výrazná ospalost až usnutí v časných večerních (popř. pozdně odpoledních) hodinách s probouzením v nočních či časně ranních hodinách. Typický je pro jedince vyššího věku, kdy je často mylně diagnostikován jako insomnie. Vhodná je úprava režimu s odpolední tělesnou aktivitou, doplněnou dle možnosti intenzivním osvitom (slunce, případně intenzivní ozáření).
6. Rytmus odlišný od 24hodinové cirkadiánní rytmicity představuje zpravidla o 1 až 2 hodiny delší biologickou rytmicitu (free running rhythm) s obtížným přizpůsobením se normálnímu životnímu tempu a pracovní době. Typicky se objevuje u slepců (Plháková, 2013).

2.3 Charakteristika prostředí věznic a vězněných osob

2.3.1 Rozdělení věznic podle skupin

Věznice s dohledem se týká lidí, kteří byli odsouzeni za trestný čin z nedbalosti a kteří dosud nebyli odsouzeni za úmyslný trestný čin. Pracují mimo věznici, dohlíží na ně vychovatel jednou týdně. Ve věznici mají volný pohyb bez omezení.

V mimopracovní době jim může vedení věznice povolit účast na různých kulturních a sportovních akcích mimo věznici. Vycházky jsou možné 1× za 14 dní na 48 hodin. Mimo věznici se pohybují bez dozoru příslušníků vězeňské stráže. Ve věznicích s dohledem jsou odsouzení za nedbalostní trestné činy do výše 3 let odnětí svobody nebo úmyslné trestné činy se sazbou do jednoho roku odnětí svobody, pokud se nejedná o sexuálního násilníka nebo drogového dealera (Vězeňská služba České republiky, 2019b).

Věznice typu A, označovaná také jako věznice s dohledem, je převážně určena pro odsouzené, kteří dostali trest za čin spáchaný z nedbalosti a kteří doposud ve výkonu trestu pro úmyslný čin nebyli.

Věznicí typu B neboli nápravným zařízením s dozorem se označuje věznice určená pro osoby odsouzené za opakovaně trestný čin spáchaný z nedbalosti, či pro osoby, kterým byl uložený trest odnětí svobody za spáchání prvního úmyslného trestného činu, jehož výměra nepřesahuje délku 2 let trestu (Sochůrek, 2007).

Na obr. 5 je věznice Všehrdy, příklad věznice s dohledem a věznice pro mladistvé.



Obr. 5: Věznice Všehrdy (Vězeňská služba ČR, 2019g)

Věznice s dozorem jsou pro osoby odsouzené za nedbalostní trestný čin, které již byly odsouzeny pro úmyslný trestný čin. Patří sem i ti, jimž byl uložen trest odnětí svobody nepřevyšující dva roky a kteří nebyli v minulosti odsouzeni za úmyslný trestný čin. Pohyb v prostorách věznice je pod dozorem Vězeňské služby ČR. Mezi věznice s dozorem patří například věznice v Českých Budějovicích, viz obrázek 6 a obrázek 7. Vedení může povolit určitým osobám volný pohyb v rámci věznice. Odsouzení, kteří pracují mimo věznici, jsou zaměstnáni zpravidla na nestřežených pracovištích, kde je na ně dohlíženo zaměstnancem Vězeňské služby ČR jedenkrát za hodinu. Ředitel věznice

může odsouzeným, u nichž je předpoklad, že situaci nezneužijí, povolit volný pohyb i mimo věznici v rámci plnění pracovních úkolů (Hanuš, 2005).



Obr. 6: Věznice v Českých Budějovicích (Vězeňská služba ČR, 2019c)



Obr. 7: Věznice v Českých Budějovicích (Vězeňská služba ČR, 2019c)

Ve věznici s dohledem mají vězni možnost volného pohybu v prostorách věznice, ložnice se nezamykají. Mimo věznici se pohybují bez dohledu vězeňské stráže. Volný čas mohou strávit i mimo věznici, oděv mají v mimopracovní době vlastní. Balík mohou dostat 1× za dva týdny a návštěvy 1× týdně bez dohledu a vycházka 1 × za 14 dní na 48 hodin. Ve věznici s dozorem je pohyb vězňů v prostorách věznice volný, ale ložnice se zamykají. Je zde pouze nepřímý dohled vězeňské stráže. Lze povolit akce i mimo věznici. Oděv mohou mít vězni vlastní pouze v případě návštěvy. Balík mohou obdržet 1× za měsíc a návštěvy 1× za dva týdny bez dohledu a 1× za měsíc vycházka na 24 hodin (Vězeňská služba České republiky, 2019b).

Ve věznici s ostrahou se odsouzení v prostorách věznice pohybují organizovaně pod dozorem Vězeňské služby ČR. Volný pohyb po věznici může ředitel dovolit pouze výjimečně. Vězni vykonávají pracovní činnost uvnitř vězeňského zařízení, nebo na střežených pracovištích mimo věznici. Dohled nad odsouzenými vykonávají pracovníci Vězeňské služby ČR nejméně jedenkrát za 45 minut (Vězeňská služba ČR, 2019b). Na obrázcích 8 a 9 je zobrazena věznice v Jiřicích u Prahy.



Obr. 8: Věznice Jiřice (Vězeňská služba ČR, 2019d)



Obr. 9: Věznice Jiřice, (Vězeňská služba ČR, 2019d)

Na obrázku 10 je zobrazena Věznice ve Světlé nad Sázavou jako příklad věznice s ostrahou (Vězeňská služba ČR, 2019f).



Obr. 10: Věznice Světlá nad Sázavou (Vězeňská služba ČR, 2019f)

Věznice se zvýšenou ostrahou slouží k zařazení odsouzených za nejzávažnější trestné činy v délce nejméně osmi let odnětí svobody a také osob, které v posledních pěti letech uprchly z vazby nebo z výkonu trestu. Příklad věznice se zvýšenou ostrahou je na obrázku č. 10, věznice Mírov. Pracoviště je uvnitř věznice, případně v celách a dozor se provádí minimálně jednou za 30 minut (Wikipedia, 2018).

Věznice v České republice jsou členěny dle způsobu vnějšího střežení a zajištění bezpečnosti do čtyř základních typů: s dohledem, s dozorem, s ostrahou a se zvýšenou ostrahou. Ve věznicích s dohledem vykonávají tresty lidé odsouzení za nejméně závažné trestné činy. Naopak ve věznicích s ostrahou a se zvýšenou ostrahou jsou umístěni pachatelé nejzávažnějších trestných činů (Sochůrek, 2007).

Věznice s ostrahou, označována jako typ C, je určena pro zařazení osob odsouzených za úmyslný trestný čin, které zároveň nesplnily podmínky pro umístění do jednoho z výše uvedených typů věznic.

Věznice se zvýšenou ostrahou neboli typ D je nejpřísnějším nápravným zařízením v České republice. Do tohoto typu řadí soud vězně, kterým byl uložen trest odnětí svobody na doživotí, nebezpečné recidivisty, osoby, kterým byl uložen trest odnětí svobody s minimální délkou osmi let za zvláště závažný čin, či osoby, které již odsouzeny byly za úmyslný trestný čin, ale během posledních pěti let utekly z vazby či z výkonu trestu. Věznice se zvýšenou ostrahou je zachycena na obrázku 11 (Hanuš, 2005).



Obr. 11: Věznice Mírov (Vězeňská služba ČR, 2019e)

Věznice se člení podle způsobu vnějšího střežení a zajištění bezpečnosti do čtyř základních typů: a) s dohledem, b) s dozorem, c) s ostrahou, d) se zvýšenou ostrahou (Vězeňská služba ČR, 2019b).

Věznice v České republice se podle vnitřního uspořádání, vnějšího střežení a zajištění bezpečnosti dělí na čtyři základní typy: věznice s dohledem, věznice s dozorem, věznice s ostrahou, věznice se zvýšenou ostrahou (Sochůrek, 2007).

Ve věznici s ostrahou jsou vězni pod dozorem vězeňské stráže a ubytovny jsou zamykány. Pracoviště je uvnitř věznice anebo je k dispozici střežené venkovní pracoviště. Volný čas je možný trávit pouze v prostorách věznice. Vlastní oděv je možno mít pouze při sportu. Návštěvy mohou mít vězni pouze 1× za měsíc a to pod dozorem vězeňské stráže. Balík mohou obdržet 1× za dva měsíce.

Ve věznici se zvýšenou ostrahou jsou vězni stále pod dozorem vězeňské stráže a celý se zamykají. Pracoviště je uvnitř věznice anebo přímo v celách. Volný čas probíhá pod dozorem vězeňské stráže, vlastní oděv může mít odsouzený pouze při sportu. Návštěvy jsou povoleny 1× za 6 týdnů, pod dozorem vězeňské stráže a balík mohou odsouzení obdržet 1× za 3 měsíce (Vězeňská služba ČR, 2019b).

2.3.2 Psychologické faktory a charakterové vlastnosti odsouzených

Většina odsouzených je po příchodu do cílového vězení pozvolna akceptována tavním existujícím kolektivem, který si již osvojil určité návyky a životní schematiku.

S určitým despektem se dívají na „drobné“ zlodějíčky a neúspěšné podvodníčky. Jsou kolektivem sice tolerováni, ale považováni za malé, na nejnižším stupni ve společenské hierarchii (Hanuš, 2005).

Naopak velký respekt má odsouzený za trestný násilný čin s následkem těžkého ublížení na zdraví, nebo dokonce s následkem smrti, podobně u vrahů, kde byla motivem nevěra anebo žárlivost. Tyto osoby jsou většinou považovány za vážené členy kolektivu.

Na druhé straně ti, kteří spáchali loupežná přepadení končící zavražděním oběti, zvláště byla-li jí starší osoba, jsou nekompromisně spoluvězni odmítáni (Mezník, 1995).

Zcela neakceptovatelní jsou pro vězeňský kolektiv odsouzení za znásilnění, či dokonce za zneužití nezletilé osoby, zvláště došlo-li poté k zavraždění oběti. Tito zločinci jsou v etice odsouzených na nejnižší příčce morálního žebříčku.

Charakterové vlastnosti členů určitých kriminálních skupin jsou podle Hanuše rozděleny na skupinu drobné kriminality, středně závažné kriminality a závažné kriminality. Drobná kriminalita zahrnuje drobné krádeže, projevující se zvýšenou agresí, páchání primitivnějších podvodů. Většinou ji páchají lidé s minimálním vzděláním. Trestná činnost těchto osob není komplikovaná. Tito delikventi často nechávají na místě činu četné stopy a není těžké je dopadnout. Jednají s lehkomyšlností člověka, který nemá co ztratit.

Pobyt ve věznicích obvykle neznamená pro tyto osoby příliš velkou psychickou zátěž.

Ve vězení jsou adaptabilní, často úslužní a cítí jako velkou poctu, když se mohou vystavovat před zraky uvězněných společně s „důležitým“ odsouzeným, který má respekt kolektivu (Hanuš, 2005).

Co se týká jejich duševní stránky, jsou často emočně povrchní, i když vznětliví, často lze jejich názory psychologicky ovlivnit, ale bez dlouhodobých efektů (Raszková, 2018).

Většina těchto osob má v sobě závažné frustrace z dětství, ale ve větší míře jim není antisociální jednání vlastní. Velká část je určitě vychovatelná, ale vyžaduje to velkou časovou investici s ohledem na pedagogický a psychologický přístup.

Mezi středně závažnou kriminalitu patří vážnější majetkové a finanční delikty, nekontrolované agresivní chování, včetně omezování svobody (nikoliv však únosy osob), útoky na veřejné činitele, různé sexuální deviace a loupežná přepadení, aniž by došlo k těžkému poranění napadené oběti (Wikipedia, 2018).

Osoby páchající trestnou činnost v této skupině rozdělujeme do dalších podskupin:

- Osoby, které chytře promyšleným způsobem uskuteční svůj zločin, zapříčiní újmu s velkým společenským, materiálním anebo osobním dopadem.
- Osoby, které pohrdají základními normami společnosti a zjevně, bez známek svědomí se snaží o co nejefektivnější dosažení svých kriminálních cílů.
- Osoby, které svou sexuální zvráceností nebo psychotickým jednáním nerespektují základní práva člověka.

V těchto skupinách jsou delikventi napříč všemi typy vzdělání, nechybí tedy lidé s minimálním vzděláním, ale na druhé straně ani absolventi vysokých škol a univerzit.

Psychologická a psychosociální převýchova je u této skupiny osobního charakteru, je zcela individuální. Do závažné kriminality patří zločinné jednání, jehož následkem je smrt jedince či skupiny osob, únosy osob a jakékoliv motivované teroristické útoky. Na těchto zločinech se podílejí lidé s extrémně nízkým IQ, nebo to jsou to naopak absolventi vysokých škol a univerzit. Zločinci této skupiny jsou u nás velmi zřídka kdy se středoškolským vzděláním (Hanuš, 2005).

Je velmi obtížné docílit převýchovy většiny těchto závažných delikventů do té míry, aby byli skutečně seriózně schopni sociální adaptace v lidské komunitě.

Některé vyspělé země využívají pro takto závažné zločiny trest dlouhodobého pobytu v sociálně izolovaném a od civilizace vzdáleném pracovním táboře s velmi přísným denním a pracovním režimem. Odsouzení jsou schopni svou prací alespoň částečně kompenzovat škodu způsobenou svým kriminálním jednáním.

Navíc se dlouhodobou těžkou fyzickou prací zbavují tou nejjednodušší formou zbytků svých agresivních pocitů (Vězeňská služba ČR, 2019h).

Hlavní zločinecké typy z psychologického pohledu jsou následující:

Typ A: skupina, pro kterou je příznačné afektované jednání, častá závislost na alkoholu a drogách. Rodinné prostředí, kde většinou i ostatní členové mají pestrý trestní rejstřík. Zpravidla se dopouštějí lehčích, někdy středně těžkých zločinů. Důslednou odbornou psychologickou a pedagogickou činností lze docílit trvalých pozitivních změn. U této skupiny je z penologického pohledu nejdůležitější prevence recidivy.

Typ B: podle Hanuše označení pro lehčí až středně závažné trestné činy. Motivace zločinců je zde však zcela odlišná. Lidé v této skupině jsou ovlivněni určitou genetickou inklinací – vrozená agrese, chorobná žárlivost, chorobné nenávistné pocity, chorobná závist apod. Ve spojitosti s tím bývá i organická porucha funkce CNS – buď různá onemocnění, anebo například důsledky užívání drog anebo silného alkoholismu. Extrémní destabilizace emočního spektra, např. rychle se měnící výbušnost v plačtivost, sebelítost apod. Většinou jsou tito jedinci psychicky deprimováni. Mívají silný emoční vztah k blízkým. Při uvěznění mají problémy s adaptací, mohou se projevat agresivními výpady vůči spoluvězňům i vězeňskému personálu. Tato skupina je většinou přístupná společensky-asimilačním terapiím. Charakteristická je ovšem také nestálost a recidiva (Hanuš, 2005).

Typ C: závažnost střední až velmi závažná. Nejčastěji jde o typ zločinců, který inklinuje k sadismu, bestialitě a sexuální zvrhlosti. Jsou rozděleni do dvou podskupin:

- Osoby se závažnými psychotraumaty, lze předpokládat, že trpí skutečnou duševní poruchou, kterou je nutno trvale psychiatricky léčit.
- Zvrhlé osoby toužící po extrémních sexuálních zážitcích, u těchto lidí je téměř vždy psychologicko-terapeutická léčba bezvýsledná.

Různorodá osobnostní charakteristika, rozličný sociální původ, vzdělání a inteligence.

Velmi často umí zapůsobit svou přetvářkou i hereckým nadáním a dokážou ovlivnit i manipulovat.

Typ D: lehká až středně závažná kriminální činnost, páchaná osobami v této skupině. Motivace páchaní trestné činnosti: neutěšená ekonomická situace, touha po dobrodružství (efekt vzrušení), chorobná touha po majetku. Lidé s IQ nejvýše středního stupně. Možnosti úspěšné terapie:

- Osoby páchající trestnou činností pro neutěšenou ekonomickou situaci většinou svoji trestnou činnost končí po pobytu ve vězení, to stejné se týká i u delikventů, kteří se dostali do střetu se zákonem pro svou touhu po dobrodružství.
- I skupina osob páchajících trestnou činností z důvodu chorobné touhy po majetku má šanci na úspěšnou adaptaci do společnosti. Zde je ale důležitá izolace propuštěného od zločineckých kruhů.

Osoby z hlediska zločineckých typů skupiny E mají společný znak, a tím je ekonomická, často i velmi závažná trestná činnost. Zločinci, kteří jsou přesvědčeni, že mohou provést trestný čin proto, že jsou inteligentnější než všechny složky policejních organizací (Drahý, Hůrka, Petras, 2018).

Disponují kombinačními schopnostmi a logickými úvahami a velkou dávkou intelektu, velmi zatěžují policejní orgány při vyšetřování a dopadení (Raszková, 2018).

Je zde velká společenská nebezpečnost a motivace touhou po moci. Trestná činnost se neomezuje jen na oblast ekonomiky, ale může se týkat loupežných přepadení, vražd, únosů osob, včetně dalších nejzávažnějších trestných činů. K trestné činnosti se mnozí vrací. Jakékoliv terapie bývají často neúčinné. Trestné činy jsou také někdy páčány ne přímo, ale prostřednictvím druhých osob.

Typ F: skupina osob páčajících nejzávažnější trestné činy od únosů až po hromadné vraždy. Fanatické odhodlání, politické a teologické důvody.

Nejedná se vždy jen o teroristicky motivované zločiny, ale například i o činy motivované snahou změnit například morálku, ale barbarskými činy.

Zločinci z politického a teologického přesvědčení jsou velice adaptabilní, dlouhodobý pobyt ve vězení je jen utvrzuje, že bojují za správnou věc (Hanuš, 2005).

Zde se většinou mine účinkem jakákoliv terapie. S psychologickými faktory většinou souvisí závažnost trestné činnosti a podle ní se i stanovuje optimální rozdělení denního režimu odsouzených, viz tabulka č. 1.

Profil osob typu G je charakterizován zločiny spáchanými ze strachu.

Existují dvě podskupiny:

- Například strach z prozrazení, strach ze ztráty dítěte, z rozvodových řízení, strach ze ztráty existence apod., jsou často hroznými motivy ještě hroznějších zločinů. Chladnokrevné, profesionální provedení.
- Jednání ze strachu a v afektu (Raszková, 2018).

Tab. 1: Optimální rozdělení denního režimu odsouzených (v hodinách), podle Hanuše, 2005

Optimální rozdělení denního režimu (v hodinách)	Méně závažné trestné činy	Středně závažné trestné činy	Velmi závažné trestné činy
Spánek	8	8	8
Pracovní proces	8	8	8
Osobní volno	2,5	1,5	1
Osobní hygiena	0,5	0,5	0,5
Hygiena (úklid)	1	1	1
Organizovaná kultura	3	1,5	0,5
Psychosociální výchova	0,5	2	2,5
Antialterační psychologie	0,5	1,5	2,5

Stručný přehled nejznámějších obranných mechanismů podle Nakonečného, 2016:

- Potlačeny jsou pocity a představy neslučitelné s osobní morálkou, jsou vytěšňovány z vědomí, aby se zabránilo pocitům viny.
- U regrese se jedná o nevědomé sestoupení na dřívější vývojové stádium.
- Útěk – únik ze situace, ve které osoba zažila ponížení či neúspěch.
- Útěk do fantazie – denní sny a jiné formy imaginace napomáhají k úniku v tíživé situaci a k fantazijnímu prožívání nedosažitelných uspokojení.
- Racionalizace – jedná se o rozumové ospravedlnění, nežádoucí způsoby chování jsou spojovány s přijatelným vysvětlením.
- Projekce – strategie, kdy jedinec připisuje jiným své nežádoucí vlastnosti.
- Identifikace – osoba zvyšuje pocit své hodnoty, když napodobuje jednání osoby s vysokou prestiží.
- Popření – obrana před nepříjemnou realitou se uskutečňuje jako neochota ji vnímat.
- Agrese – osoba napadá zdroj své frustrace a snaží se dosáhnout cíle násilím, a to buď přímo, nebo agresi přenáší na jiné věci či osoby.
- Kompenzace – řešení frustrace kompenzací náhradním uspokojením jako vyrovnání určitých nedostatků.
- Fixace – lpění na určitém způsobu chování, i když se opakovaně ukázalo, že je nežádoucí.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Monitorování vybraných cirkadiálních rytmů u vězněných osob.

3.2 Úkoly práce

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

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

3.3 Výzkumné předpoklady

Výzkumný předpoklad č. 1: Předpokládám, že pouze 10 % uchazečů bude vyhovovat doba, kdy musí v pracovní dny vstávat. Ve věznicích začíná pracovní doba většinou brzy ráno a dle statistik podle wikipedie online a doktora Christopa Randlera vyhovuje tato doba vstávání pouze 10 % lidí.

Výzkumný předpoklad č. 2: Předpokládám, že zhruba 20 % respondentů bude trpět sníženou kvalitou spánku ve formě častého probouzení. MUDr. Jitka Bušková, Ph.D., uvádí na webových stránkách Moje zdraví, že nespavostí (insomnií) v současnosti trpí asi 20 % naší populace.

Výzkumný předpoklad č. 3: Předpokládám, že ženy ve Věznici Světlá nad Sázavou budou mít častější výskyt depresivní nálady než muži ve Věznici Jiřice. Podle prof. MUDr. Evy Češkové, CSc., statisticky trpí ženy dvakrát více depresivními stavy než muži.

3.3.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Anonymní dotazníkové šetření bylo zaměřeno na vězněné osoby ve Věznici Jiřice a Světlá nad Sázavou. Zúčastněných respondentů bylo celkem 100, z toho 54 žen a 46 mužů. Pro přehlednější charakteristiku slouží tabulky 2 a 3. Věk respondentů je znázorněn v tabulce 2.

Tab. 2: Věková hranice respondentů

Věk	Žena	Muž	Σ
18–30 let	9	14	23
30–45 let	29	19	48
45–60 let	14	12	26
60–75 let	2	1	3
Σ	54	46	100

V tabulce 3 je uvedena diagnóza respondentů. Většina vězněných osob uvádí, že je bez zdravotních potíží.

Tab. 3: Diagnóza respondentů

Diagnóza	Žena	Muž	Σ
Hypertenze	-	3	3
Diabetes mellitus	-	1	1
Kardiovaskulární onemocnění	1	-	1
Diagnóza duševních poruch	2	2	4
Onemocnění štítné žlázy	-	1	1
Glaukom	-	1	1
Hepatitida C	2	-	2
Epilepsie	2	-	2
Ekzém	1	-	1
Bolesti zad	1	-	1
Bez zdravotních potíží	45	38	83
Σ	54	46	100

3.3.2 Popis místa výzkumného souboru šetření

Výzkumné šetření probíhalo ve Věznici Jiřice u Prahy a ve Věznici Světlá nad Sázavou.

Věznice Jiřice je profilována jako věznice s ostrahou s oddělením pro výkon trestu s dozorem, jenž je realizován pouze pro dospělé muže. Celková kapacita věznice je 725 míst, z toho 191 pro oddělení s dozorem.

Věznice Jiřice se nachází v okrese Nymburk nedaleko obce Jiřice. Vznikla rekonstrukcí kasárenských objektů v bývalém vojenském prostoru, které sloužily jako hlavní velitelství Sovětské armády. Historie se datuje od roku 1994, kdy byla pozastavena dostavba Věznice v Říčanech. Ve spolupráci s Ministerstvem obrany ČR byl jako náhrada vytipován objekt po bývalé Sovětské armádě nedaleko obce Jiřice. Rozkazem ministra spravedlnosti č. 22/91 byl dne 1. 8. 1991 zřízen útvar Sboru nápravné výchovy Jiřice. Již v průběhu roku začaly probíhat operace na zabezpečení získaných objektů a byla vypracována koncepce výstavby, jež byla chválena vedením SNV dne 26. 2. 1992. Tato koncepce předpokládala vybudování institutu vzdělávání pro 500 posluchačů, objektů výkonu trestu odnětí svobody s kapacitou 500 míst a objektů výkonu vazby s kapacitou 200 míst. V roce 1993 došlo ke změně koncepce výstavby, kdy tehdejší ministr spravedlnosti JUDr. Jiří Novák navštívil věznici a po přehodnocení situace s přihlédnutím k budoucímu využití rozhodl o zastavení výstavby institutu a zahájení výstavby polootevřeného oddělení s kapacitou 120 míst pro odsouzené, rekonstrukce kuchyně a vybudování plynové přípojky pro věznici. S výstavbou věznice dle takto schválené koncepce, nazývané jako I. etapa, bylo započato 1. 10. 1993. V jejím průběhu byla provedena rekonstrukce bývalého obytného domu na objekt pro výkon trestu odnětí svobody, kanceláře, kuchyně, vstupní vrátnice s vjezdovou branou. Tato etapa výstavby byla ukončena v červnu 1994 a 17. 6. 1994 byl zahájen provoz věznice s kapacitou 120 odsouzených ve věznici s dohledem a dozorem. Již v průběhu roku 1993 bylo započato s přípravou projektové dokumentace pro II. etapu výstavby. Ta byla zahájena v červnu 1996. Nově byl vybudován vstupní objekt s vrátnicí, objekt pro příjem do vazby, dílny údržby se sklady, dílny a sklady automobilní služby, čerpací stanice, dílny pro odsouzené, objekty energetického hospodářství a objekt psince. V říjnu roku 2000 byly stavební práce pozastaveny z důvodu vyhlášení konkurzního řízení na dodavatelskou firmu. I přestože II. etapa výstavby věznice nebyla řádně dokončena, byla věznice 10. 7. 2000 zprovozněna. Samostatné objekty, na kterých byla zastavena práce z výše uvedených důvodů, byly v říjnu 2001 dokončeny a v současné době jsou v užívání věznice.

V rámci zaměstnávání odsouzených osob má Věznice Jiřice zřízenou provozovnu hospodářské činnosti, která je zaměřena na výrobu kancelářského nábytku a poskytování některých pomocných technických a provozních služeb s ročním obrátem cca 27 mil. Kč. Dále je v rámci vlastní výroby ročně vyroben nábytek pro organizační jednotky v hodnotě cca 6 mil. Kč.

V roce 2016 bylo zahájeno jednání a byly provedeny nezbytné administrativní úkony týkající se vybudování pilotního projektu tzv. „otevřené věznice“ s cílovou kapacitou 104 ubytovacích míst. Architektonická studie předpokládá vybudovat celkem 17 stavebních objektů s celkovou zastavěnou plochou cca 4.000 m². Jedná se o 13 ubytovacích objektů, jeden vstupní multifunkční objekt, jeden objekt pro provozní a technické zázemí a jeden objekt pro administrativu a odborné zacházení. Vlastní realizace 1. etapy, která zahrnuje 4 ubytovací objekty a jeden administrativní objekt, byla započata začátkem roku 2017 výběrem projektanta. Stavební práce byly zahájeny po výběru dodavatele stavby v červenci 2017 a dne 13. 10. 2017 byla stavba dokončena a dne 16. 10. 2017 byla předána do užívání. Kapacita 1. etapy otevřené věznice činí 32 lůžek a celkové náklady na její zhotovení byly 29,9 mil. Kč.

Věznice Jiřice vzhledem k celkové rozloze (cca 50 ha pozemků) a své poloze má velmi dobré podmínky pro realizaci některých speciálních projektů odborného zacházení s odsouzenými zaměřených na pěstitelství a chov zvířat. Aktuálně jsou ve věznici realizovány projekty zaměřené na včelařství, farmový chov daňků, zemědělskou činnost a chov hospodářských zvířat.

Ve Věznici Jiřice je dále dislokováno Sběrné eskortní středisko, které zajišťuje dva dny v týdnu (úterý a čtvrtek) eskorty k umístění a přemístění vězněných osob v rámci celé České republiky.

Při Věznici Jiřice je zřízeno Výcvikové středisko služební kynologie pro Vězeňskou službu ČR, které zajišťuje výcvik služebních psů a psůvodů pro výkon služby u VS ČR.

Ve Věznici Jiřice dále působí Střední odborná škola „VIZE“, jejíž činnost je zaměřena na rekvalifikaci odsouzených v oboru malíř – natěrač.

Program „Zastav se, zamysli se a změň se“.

Ve věznici se 2× za rok realizuje standardizovaný program zaměřený na změnu myšlení a chování v souvislosti s pácháním trestné činnosti.

Specializovaný oddíl pro odsouzené s duševní poruchou a poruchou chování (SpO)

Posláním SpO ve Věznici Jiřice v oddělení s vysokým stupněm zabezpečení věznice s ostrahou je usilovat o změnu způsobu myšlení, postojů, potažmo chování odsouzených, podmiňujících jejich selhávání.

SpO a jeho terapeutický program si klade za hlavní cíl napomáhat ke změně či ovlivnění přístupu odsouzených s poruchou osobnosti směrem ke zlepšení sociálního, pracovního a vztahového fungování a současně nekriminálnímu způsobu chování ve věznici i po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody.

Oddíl s rozšířenou psycho-spirituální péčí (ORP).

Oddílu s programem rozšířeným o pastorační a psychospirituální péči pro věřící odsouzené a odsouzené hledající duchovní hodnoty. Účelem a posláním oddílu je obohacení odsouzených o duchovní hodnoty související s prožíváním víry (případně s osobním hledáním), resp. i související se znalostmi získanými studiem religionistiky, teologie, etiky, historie, filosofie, dále pomoc na cestě směřující k morálnímu a samostatnému způsobu života během výkonu trestu i po něm v rámci postpenitenciární perspektivy (prevence recidivy).

Aktuální projekty ve Věznici Jiřice:

- Projekt „Pilotní projekt zacházení v Otevřené věznici“.
- Projekt „Včelařství“.
- Projekt „Farmový chov daňků“.
- Projekt „Ovocný sad“.

V minulosti realizované reintegrační projekty:

- Projekt „Sociální a pracovní reintegrace odsouzených před propuštěním z výkonu trestu odnětí svobody“.
- Projekt „Restart“.
- Projekt „Transfer“.

Tyto projekty byly financované z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

Projekt „Na svobodu připraven“ spolufinancovaný z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Praha. Jednalo se o vzdělávací program zaměřený na rozšíření znalostí v oblasti PC gramotnosti a komunikativních dovedností.

Projekt „Okrasná zahrada“.

Věznice Světlá nad Sázavou je zařazena do kategorie věznic s ostrahou. Odsouzené ženy zde vykonávají trest v odděleních s ostrahou s nízkým, středním i vysokým stupněm zabezpečení a v oddělení se zvýšenou ostrahou. Dále je zde zřízeno oddělení pro výkon trestního opatření odnětí svobody pro odsouzené ženy a oddělení pro výkon vazby matek nezletilých dětí do jednoho roku dítěte. Kromě toho věznice zajišťuje výkon trestu odnětí svobody specifickým skupinám odsouzených, které vyžadují zvláštní přístup. Jedná se o dva specializované oddíly, z nichž první je určen pro výkon trestu matek nezletilých dětí v oddělení s ostrahou s nízkým, středním i vysokým stupněm zabezpečení a druhý pro výkon trestu trvale pracovně nezařaditelných odsouzených žen v oddělení s ostrahou s nízkým, středním

i vysokým stupněm zabezpečení a v oddělení se zvýšenou ostrahou. Věznice Světlá nad Sázavou zaměstnává odsouzené ve vnitřní režii na pracovištích kuchyně, úklidu, údržby a také u soukromých objektů. Zaměstnanost odsouzených žen se odvíjí od množství zakázek těchto soukromých firem. Věznice se nachází v malebném kraji Českomoravské vysočiny v severozápadní části města sklářů Světlé nad Sázavou. Areál byl dokončen v roce 1987 a do roku 1999 sloužil jako škola v přírodě Školského úřadu Teplice. Z důvodu nedostatečné ubytovací kapacity ve věznicích byl počátkem roku 2000 celý komplex budov převeden do užívání Vězeňské službě ČR. Záměrem bylo vybudovat zde moderní vězeňské zařízení pro odsouzené ženy. Ještě v roce 2000 prošlo několik budov částečnou rekonstrukcí a 6. 11. 2000 zde byly ubytovány první ženy vykonávající trest v kategorii dozor. Postupně sem byly umísťovány i ženy z kategorie ostraha. Díky celkové renovaci budov a přístavbě půdních nástaveb byla navýšena ubytovací kapacita. Věznice navíc získala tolik potřebné prostory pro zaměstnávání, vzdělávání a výchovnou práci s odsouzenými a dále i prostor pro bohoslužby. Věznice Světlá nad Sázavou jako jediná v České republice zajišťuje od 1. 10. 2002 výkon trestu matek nezletilých dětí zpravidla do 3 let věku a od 1. 7. 2004 rovněž výkon vazby matek nezletilých dětí do jednoho 1 roku věku dítěte. Koncepce práce s odsouzenými prochází vývojem a zohledňuje specifické charakteristiky a odlišnosti odsouzených žen. Důležité místo v programu zacházení mají aktivity, kdy mohou odsouzené ženy uplatnit své přirozené schopnosti a dovednosti. Jde například o hudební kroužek a sportovní aktivity, dále o ruční práce či zahradnictví. Věznice také pořádá veřejná vystoupení včetně výjezdů mimo věznici. Praktické uplatnění výrobků v podobě oblečků a hraček pro děti z dětských domovů dodávají těmto aktivitám na opravdovosti a odsouzeným poskytují cennou pozitivní zpětnou vazbu. Z dalších aktivit je to například keramický kroužek, výuka cizích jazyků a práce s počítačem. V rámci speciálně výchovných aktivit, kterým se věnují psychologové, speciální pedagogové, sociální pracovníci a vychovatelé, probíhá skupinová práce s osobami drogově závislými, s recidivistkami, odsouzenými majícími problémy s komunikací i s agresivními sklony.

3.3.3 Organizace výzkumného šetření

Dotazníkový výzkum byl umožněn na základě schválení zástupce vedení věznice. Dotazníky byly předány prostřednictvím vychovatelů zmíněných věznic vězněným osobám. Rozdaných dotazníků bylo cca 110. Zpět jsem získal 101 dotazníků a ze 100 z nich bylo možné získat data. Náhled dotazníku viz příloha č. 1.

3.4 Použité metody

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

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

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

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

V otázce č. 1 uvedli respondenti dobu, kdy chodí spát ve všední dny.

Z tabulky číslo 4 je možné vyčíst, že nejvíce dotazovaných chodí ve všední dny spát v době mezi 21:30 až 22 h, 32,7 % mužů chodí spát v době od 21:30 do 22:00, druhé největší zastoupení má časové rozmezí od 20:30 do 21:00, dále shodně 13 % doba od 22:30 až 23:00 a doba od 23:30 až 24:00. Nejméně jsou zastoupena časová rozmezí před 20:30 h, a to u 5 %, a po 24. hodině chodí spát pouhá 4 % dotazovaných mužů. U žen z Věznice Světlá nad Sázavou je nejvíce zastoupena doba usínání v rozmezí od 21:30 do 22:00 h, a to 46,3 %, druhá nejčastější doba je od 20:30 do 21:00 h, a to 33,3 %, dále 9,3 % v čase od 22:30 do 23:00, pouhých 5,6 % usíná v době od 23:30 do 24:00, po 24:00 h – 3,7 % a nejméně je zastoupena doba před 20:30 h, a to 1,8 %.

Doba usínání je většinou uvedena relativně brzy. Podle mého názoru to souvisí s pracovní činností následující den, většina respondentů se snaží, aby měla delší dobu na relaxaci, spánek a aby byla následující den v práci v lepší kondici.

Tab. 4: Spánek ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Doba usínání – všední dny	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 20:30	5	10,9	1	1,8
20:30–21:00	10	21,7	18	33,3
21:30–22:00	15	32,7	25	46,3
22:30–23:00	6	13	5	9,3
23:30–24:00	6	13	3	5,6
Po 24:00	4	8,7	2	3,7
Σ	46	100	54	100

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

V otázce č. 2 respondenti odpovídali na dotaz, za jak dlouho usnou ve všedních dnech. U mužů byla nejvíce zastoupena doba 6–15 minut, a to 32,6 %, za více než 1 hodinu 21,6 %, dále za 16–30 minut 19,6 %, shodně 10,9 % uvedlo dobu 0–5 minut a 31–45 minut, 46–60 minut označila 4,4 %.

Odpovědi žen, nejvíce zastoupená byla doba 16–30 minut – 35,2 %, dále 31–45 minut – 20,4 %, 6–15 minut – 16,7 %, za více než 1 hodinu – 13 %, 0–5 minut 9,2 %, 46–60 minut – 5,5 %.

Většina dotazovaných mužů usne do 15 minut. Byl jsem překvapen, že druhou největší skupinou jsou muži, kteří usnou za více než 1 hodinu a nejméně zastoupená skupina je v uvedené době usnutí do 60 minut.

Očekával jsem, že dvě nejsilněji zastoupené skupiny ohledně doby usínání, si budou časově blíže, ale zde je to téměř protipólem.

Nejvíce žen usne v době do 30 minut, naopak nejméně je zastoupena odpověď stejně jako u mužů – usnutí do 60 minut, viz tabulka č. 5.

Tab. 5: Usínání ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Čas usínání – všední dny	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
0–5 minut	5	10,9	5	9,2
6–15 minut	15	32,6	9	16,7
Za 16–30 minut	9	19,6	19	35,2
Za 31–45 minut	5	10,9	11	20,4
Za 46–60 minut	2	4,4	3	5,5
Za více než 1 hodinu	10	21,6	7	13
Σ	46	100	54	100

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

Muži nejčastěji odpověděli, že mají problémy s usínáním ve všedních dnech *zřídka*, a to 37 %, shodně 19,6 % odpovědělo *často*, *občas*, *nikdy* a nejméně byla zastoupena odpověď *vždy* 4,2 %. U žen byla nejčastější odpověď – *občas* 31,5 %, dále *často* 27,7 %, *zřídka* 16,7 %, *nikdy* 13 % a *vždy* 11 %. U žen jsou zde viditelné daleko větší problémy s usínáním než u mužů, u žen je nejvíce zastoupena odpověď *často*, kdežto u mužů *zřídka*. Co může způsobit tak velký rozdíl ohledně problémů s usínáním mezi muži a ženami, to je otázka k zamyšlení. Možná je to způsobeno druhem pracovní činnosti, u mužů třeba větší fyzickou únavou, anebo psychickým stavem, pokud nejsou v dobré psychické kondici, mohou mít větší problémy s usínáním.

Tab. 6: Problémy s usínáním ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Problémy s usínáním – všední dny	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Vždy	2	4,2	6	11,1
Často	9	19,6	15	27,7
Občas	9	19,6	17	31,5
Zřídka	17	37	9	16,7
Nikdy	9	19,6	7	13
Σ	46	100	54	100

Otázka č. 4) V kolik hodin se ve všedních dnech probouzíte?

Nejvíce mužů se ve všedních dnech probouzí od 6:00 do 6:30 hod. – 28,2 %, dále po 8:30 – 24 %, další dvě skupiny (shodně 21,7 %) se probouzí dříve než v 5:00 a od 5:00 do 5:30. Pouze 2,2 % uvedla odpověď 7:00–7:30 a 8:00–8:30. U žen vycházejí výsledky oproti mužům zcela odlišné. Největší skupina – 72,2 % uvádí probouzení ve všední dny od 5:00 do 5:30., 18,5 % od 6:00 do 6:30, 5,6 % po 8:30, dříve než v 5:00 se probouzí 3,7 % a doba od 7:00 do 7:30 a od 8:00 do 8:30 není zastoupena vůbec, tedy 0 %.

Zřejmě je to ovlivněno druhem pracovní činnosti, ve Věznici Světlá nad Sázavou mají nástup do práce téměř ve stejné době, s tím také koresponduje podobný čas probouzení, viz tabulka 7.

Tab. 7: Probuzení ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Probouzení – všední dny	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Dříve než 5:00	10	21,7	2	3,7
5:00–5:30	10	21,7	39	72,2
6:00–6:30	13	28,2	10	18,5
7:00–7:30	1	2,2	0	0
8:00–8:30	1	2,2	0	0
Po 8:30	11	24	3	5,6
Σ	46	100	54	100

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

V tabulce 7 je uvedeno, že 69,5 % mužů zůstává v posteli po probuzení do 5 minut, shodně 10,9 % uvádí odpověď 6–15 minut a více než 1 hodinu. 6,5 % odpovědělo 16–30 minut, 46–60 minut označila 2,2 % a odpověď 31–45 minut není zastoupena.

U žen je téměř ve shodě s odpověďmi mužů časový údaj 0–5 minut, který označilo 77,8 % žen, 6–15 minut uvedlo 18,5 %, 46–30 minut – 3,7 %, viz tabulka 8. Je zřejmé, že naprostá většina respondentů, ať už z řad žen, nebo mužů, vstává do 5 minut po probuzení a podle mého názoru je to tím, že se cítí odpočatí a nemají důvod setrvávat v posteli dlouho po probuzení.

Tab. 8: Doba strávená v posteli po probuzení (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Doba strávená v posteli po probuzení	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
0–5 minut	32	69,5	42	77,8
6–15 minut	5	10,9	10	18,5
16–30 minut	3	6,5	2	3,7
31–45 minut	0	0	0	0
46–60 minut	1	2,2	0	0
Více než 1 hodinu	5	10,9	0	0
Σ	46	100	54	100

Otázka č. 6) Máte potíže se vstáváním ve všedních dnech?

U mužů byla nejčastěji uvedena odpověď *občas*, a to 37 %, a *nikdy* 37 %, dále *zřídka* – 17,3 %, *často* – 6,5 % a *vždy* – 2,2 %. Ženy odpověděly *zřídka* – 31,4 %, *nikdy* – 25,9 %, *občas* – 24,1 %, *vždy* – 14,9 % a *často* – 3,7%, viz tabulka 9.

Vzhledem k tomu, že v předcházejících odpovědích převážná většina uvedla, že doba strávená v posteli po probuzení je do 5 minut, tak údaj, že 14,9 % žen má vždy problém se vstáváním, bych nepředpokládal.

Tab. 9: Potíže se vstáváním ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Potíže se vstáváním – všední dny	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Vždy	1	2,2	8	14,9
Často	3	6,5	2	3,7
Občas	17	37	13	24,1
Zřídka	8	17,3	17	31,4
Nikdy	17	37	14	25,9
Σ	46	100	54	100

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

Jako doba usínání o víkendu je u mužů uveden čas od 23:30 do 24:00 – 37%, dále od 21:30 do 22:00 – 21,7 % a v době od 22:30 do 23:00 – 17,4 %, shodně v době před 20:30 a po 24:00 – 8,7 % a nejméně v době od 20:30 do 21:00 – 6,5 %.

U žen je nejčastěji uvedeno 22:30–23:00 – 42,6 %, dále doba od 21:30 do 22:00 – 27,7 %, v době od 23:30 do 24:00 chodí o víkendu spát 13 % dotazovaných žen, dále 20:30–21:00 – 7,4 %, před 20:30 – 5,6 % a nejméně je zastoupen čas po 24:00, a to 3,7 %, viz tabulka 10.

U žen i u mužů je charakteristická vždy jedna větší skupina, která chodí spát ve stejnou dobu, u žen to vychází o půl hodiny dříve než u mužů, tedy od 22:30 do 23:00, 42,6 % respondentek.

Potvrdilo se to, co bylo očekáváno, že muži i ženy chodí spát o víkendech v pozdější době, než uvedli dobu usínání ve všedních dnech, je to v průměru o dvě hodiny později.

Tab. 10: Časový údaj o spánku o víkendu (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Čas usínání – víkend	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 20:30	4	8,7	3	5,6
20:30–21:00	3	6,5	4	7,4
21:30–22:00	10	21,7	15	27,7
22:30–23:00	8	17,4	23	42,6
23:30–24:00	17	37	7	13
Po 24:00	4	8,7	2	3,7
Σ	46	100	54	100

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

Jako dobu usínání o víkendu 28,3 % mužů uvedlo 6–15 minut, následuje 23,9 % 16–30 minut, 0–5 minut je u 17,4 % respondentů, 15,2 % usíná déle než jednu hodinu, dále 31–45 minut potřebuje k usnutí o víkendu 8,7 % a 46–60 minut do usnutí uvedlo 6,5 % mužů.

Ženy usínají o víkendu nejčastěji (29,5 %) 6–15 minut, 20,4 % usíná 16–30 minut, dále 18,5 % 31–45 minut, více než 1 hodinu – 13 %, shodně 46–60 minut a 0–5 minut uvádí 9,3 % dotázaných, viz tabulka 11.

Zde nastává téměř shoda odpovědí mužů i žen, větší rozdíly v procentech jsou pouze u odpovědí 0–5 minut – převaha muži, a 31–45 minut – převažují ženy.

O víkendu se doba usínání a usnutí liší od pracovního týdne, zřejmě je to dáno druhem činností a odpočinku, které jsou rozdílné od pracovního dne.

Tab. 11: Doba trvání usínání o víkendu (N = 98, Ž = 53, M = 45)

Časový interval usínání – víkend	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
0–5 minut	8	17,4	5	9,3
6–15 minut	13	28,3	16	29,5
16–30 minut	11	23,9	11	20,4
31–45 minut	4	8,7	10	18,5
46–60 minut	3	6,5	5	9,3
Více než 1 hodinu	7	15,2	7	13
Σ	46	100	54	100

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

Potíže s usínáním o víkendu má *zřídka* 28,3 % mužů, *nikdy* – 26,1%, *často* – 21,7 %, *občas* – 17,4 %, *vždy* – 6,5 %.

U žen bylo nejvíce odpovědí *občas* – 37 %, dále *zřídka* – 20,4 %, *často* – 18,5 %, *vždy* – 14,8 %, *nikdy* – 9,3 %, viz tabulka 12.

Podle výsledků mají častější potíže s usínáním o víkendu muži (21, 7 %), ale v odpovědi *občas* naprosto převažují ženy 37 %. Podle mého mínění, to může být způsobeno rozdílnými aktivitami během dne.

Tab. 12: Potíže s usínáním o víkendu (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Potíže s usínáním – víkend	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Vždy	3	6,5	8	14,8
Často	10	21,7	10	18,5
Občas	8	17,4	20	37
Zřídka	13	28,3	11	20,4
Nikdy	12	26,1	5	9,3
Σ	46	100	54	100

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

Muži uvedli, že sami rozhodují o čase, kdy půjdou spát, zatímco 59,2 % žen odpovědělo, že o tomto čase nerozhodují.

U mužů je nejvíce zastoupen čas spaní mezi 22:00–23:00 – 21,7 %, 17,4 % – doba 21:00–22:00, dále 13 % označilo dobu 20:00–21:00. Jiný čas uvedlo 41,4 % mužů.

Ze skupiny žen, které rozhodují o čase, kdy půjdou spát, uvedlo 18,5 % dobu 20:00–21:00, 9,3 % čas 22:00–23:00, jinou dobu, než je uvedena, označilo 7,4 %, – 21:00–22:00 vybralo 5,6 %, viz tabulka 13.

Zde je patrné, že přístup ze strany vedení věznic k režimu dne ve zmiňovaných věznicích je odlišný. Může to být způsobeno jinými skupinami odsouzených a jiným stylem vedení v rámci kompetence jednotlivých věznic. Zřejmě proto se většina žen nemůže sama rozhodnout o čase, kdy půjdou spát, ale u mužů je to přesně naopak.

Tab. 13: Rozhodování o spánku (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Čas usínání dle respondentů	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Ano, 20:00–21:00	6	13	10	18,5
Ano, 21:00–22:00	8	17,4	3	5,6
Ano, 22:00–23:00	10	21,7	5	9,3
Ano, 23:00–24:00	3	6,5	0	0
Ano jiné	19	41,4	4	7,4
Ne	0	0	32	59,2
Σ	46	100	54	100

Otázka č. 11) Kdy se o víkendu probouzíte?

Muži odpověděli z 58,7 %, že se probouzí mezi 5:30–6:00, 19,6 % před 5:30, 15,2 % mezi 6:30 a 7:00 a 6,5 % – 7:30–8:00. Čas probouzení v pozdějších hodinách o víkendu nebyl uveden.

U žen naprostá většina uvedla dobu probouzení o víkendu v době 6:30–7:00, a to 68,4 %. 24,1 % uvedlo čas 5:30–6:00. Před 5:30 se probouzí 5,6 % dotazovaných žen a pouze 1,9 % označilo čas 7:30–8:00. Čas probouzení v pozdějších hodinách o víkendu nebyl uveden, viz tabulka 14. Převažují ranní hodiny probouzení i o víkendu, je to zřejmě dáno načasováním z pracovního týdne a tělo si vytváří již návyk.

Tab. 14: Doba probuzení o víkendu (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Čas probuzení – víkend	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 5:30	9	19,6	3	5,6
5:30–6:00	27	58,7	13	24,1
6:30–7:00	7	15,2	37	68,4
7:30–8:00	3	6,5	1	1,9
8:30–9:00	0	0	0	0
Po 9:00	0	0	0	0
Σ	46	100	54	100

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

Převážná většina dotazovaných mužů i žen zůstává v posteli po probuzení maximálně 5 minut. Odpovědělo tak 63 % mužů a 77,6 % žen.

Dále 15,3 % mužů zůstává o víkendu v posteli 16–30 minut, 8,7 % – 6–15 minut a 4,3 % – 31–45 minut. 46–60 minut označila 2,2 % dotázaných a více než 1 hodinu přiznalo 6,5 % dotazovaných mužů.

U žen 20,4 % zůstává v posteli o víkendu po probuzení 6–15 minut a pouze 1,9 % – 16–30 minut, viz tabulka 15.

Z toho usuzuji, že většina dotazovaných mužů i žen nemá problémy se probít ze stavu spánku do bdění, když do pěti minut od probuzení vstávají z postele.

Tab. 15: Délka času stráveného v posteli po probuzení o víkendu
(N = 100, Ž = 54, M = 46)

Časový interval zůstávání v posteli po probuzení – víkend	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
0–5 minut	29	63	42	77,6
6–15 minut	4	8,7	11	20,4
16–30 minut	7	15,3	1	1,9
31–45 minut	2	4,3	0	0
46–60 minut	1	2,2	0	0
Více než 1 hodinu	3	6,5	0	0
Σ	46	100	54	100

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

Největší počet respondentů z řad mužů, a to 34,8 %, uvádí, že nemají o víkendu problémy se vstáváním. Další početná skupina 30,4 % uvádí *zřídka*, 28,3 % – *občas*, 4,3 % – *vždy* a pouze 2,2 % – *často*.

U žen je nejvíce zastoupena odpověď *zřídka* a to 38,9 %, dále *nikdy* – 24,1 %, následuje *občas* – 22,2 %, potom *vždy* – 11,1 % a nejméně *často* – 3,7 %.

Údaje u žen i mužů se v mnohém shodují, velký počet respondentů uvádí, že o víkendu nemá problémy se vstáváním anebo pouze *zřídka*, viz tabulka 16.

O víkendu téměř nejsou problémy se vstáváním, podle mého názoru na tom má podíl i situace, že zpravidla je méně povinností a nemusí se do práce a to většinou přispívá k lepší náladě.

Tab. 16: Problémy se vstáváním o víkendu (N = 99, Ž = 54, M = 45)

Problémy se vstáváním – víkend	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Vždy	2	4,3	6	11,1
Často	1	2,2	2	3,7
Občas	13	28,3	12	22,2
Zřídka	14	30,4	21	38,9
Nikdy	16	34,8	13	24,1
Σ	46	100	54	100

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

Respondenti – muži uvedli, že se svojí rodinou jsou v kontaktu *občas* – 24 %, *často* – 21,7 %, stejný počet odpovědí byl velmi *často* a *zřídka* – 19,6 % a *nikdy* – 15,1%.

U žen je nejvíce zastoupena odpověď *často* – 35,2 %, dále *občas* – 29,6 %, *velmi často* – 22,2 %, *zřídka* – 9,3 %, *nikdy* – 3,7 %, viz tabulka 17.

U mužů jsou odpovědi téměř vyrovnané, je i čteně zastoupena odpověď *nikdy*, tedy bez kontaktu s rodinou. Naproti tomu u žen je převážně uvedena odpověď *velmi často*, *často*, *občas*. Odpověď bez kontaktu s rodinou je pouze u dvou respondentek, tedy u 3,7 % dotazovaných.

Rozhovory a kontakt s rodinou není moc častý, respektive nejvíce odpovědí je *občas*. Je to dáno tím, že množství návštěv je omezeno, a pokud má někdo velmi častý kontakt s rodinou, jak někteří uvedli, tak to je zpravidla jako odměna za dobrou práci anebo chování.

Tab. 17: Kontakt s rodinou (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Frekvence styku s rodinou	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Velmi často	9	19,6	12	22,2
Často	10	21,7	19	35,2
Občas	11	24	16	29,6
Zřídka	9	19,6	5	9,3
Nikdy	7	15,1	2	3,7
Σ	46	100	54	100

Otázka č. 15) Kolikrát za noc se probouzíte?

Odpovědi dotazovaných mužů – nejvíce jedenkrát 41,3 %, dále nikdy – 28,3 %, dvakrát – 13 %, třikrát – 10,9 %, více než třikrát – 6,5 %.

Ženy odpověděly následovně: probouzení jedenkrát zmínilo 20 %, dvakrát – 17 %, třikrát a více než třikrát – shodně zastoupeno 6 %, nikdy 5 %, viz tabulka 18.

Ohledně četnosti probouzení za noc je podle výsledků znát lepší kvalita spánku u mužů, téměř dvojnásobek mužů se na rozdíl od žen neprobudí ani jednou za noc a více než třikrát se probudí početně jen polovina mužů ve srovnání s ženami.

Tab. 18: Probuzení během spánku (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Počet probuzení během spánku	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Nikdy	13	28,3	5	9,3
Jedenkrát	19	41,3	20	37
Dvakrát	6	13	17	31,5
Třikrát	5	10,9	6	11,1
Více než třikrát	3	6,5	6	11,1
Σ	46	100	54	100

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

Nejčetnější odpověď u mužů byla 21:30–22:00 – 30,4 %, stejně zastoupeny byly odpovědi před 20:30 a 22:30–23:00 – 19,6 %, po 24:00 – 17,4 %, 20:30–21:00 – 8,7 % a nejméně je zastoupena odpověď 23:30–24:00 – 4,3 %, viz tabulka 19.

U dotazovaných žen jsou odpovědi zastoupeny následovně: pocit únavy od 20:30–21:00 má 29,5 % žen, stejný počet odpovědí je u časů 21:30–22:00 a 22:30–23:00 –

20,4 %, také stejně zastoupeny jsou odpovědi před 20:30 a po 24:00 – 13 % a nejméně doba od 23:30 do 24:00 – 3,7 %, viz tabulka 19.

Odpovědi jsou rozdílné ve srovnání muži x ženy, největší podobnost je v nejméně zastoupené odpovědi, a to v časovém údaji 23:30–24:00 h.

Pocit únavy přichází již v dřívějších hodinách, je to podle mého názoru tím, že pracovní den začíná většinou brzy ráno.

Tab. 19: Pocit únavy ve večerních hodinách (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Čas pocitu únavy ve večerních hodinách	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 20:30	9	19,6	7	13
20:30–21:00	4	8,7	16	29,5
21:30–22:00	14	30,4	11	20,4
22:30–23:00	9	19,6	11	20,4
23:30–24:00	2	4,3	2	3,7
Po 24:00	8	17,4	7	13
Σ	46	100	54	100

Otázka č. 17) Kdy byste nejráději vstával/a v případě 8hodinové pracovní doby, pokud byste se mohl/a svobodně rozhodnout?

Muži – nejčastěji odpověděli 6:30–7:29 – 39,2 %, dále 8:30 a později 23,9 %, před 6:30 – 21,7 % a 7:30–8:29 – 15,2 %.

Ženy nejčastěji uváděly interval 6:30–7:29 – 38,9 %, před 6:30 – 29,6 %, 7:30–8:29 – 18,5 %, 8:30 a později – 13 %, viz tabulka 20.

Ve většině odpovědí se muži a ženy zhruba shodují, jediný velký rozdíl je u doby 8:30 a později téměř dvojnásobek dotazovaných mužů by preferoval čas vstávání po 8:30, tedy o hodinu později než ženy.

Tato otázka je z mého pohledu velmi důležitá a zásadní pro hlavní část výzkumu mé bakalářské práce. Od toho se odráží dostatek energie po celý den, duševní pohoda a naladění. Pokud cokoliv konáme a cítíme se unaveni, bez potřebné energie, tak nás práce nejen nebaví, ale vše jde obtížně, ruší nás okolí a má to vliv na mezilidské vztahy. Navíc negativní energie je velmi „nakažlivá“. Proto podle mého názoru má pro výkon činností zásadní význam mít možnost vstávat podle své optimální potřeby, nebo se jí co nejvíce alespoň přiblížit.

Tab. 20: Preferovaný čas vstávání (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Preferovaný čas vstávání	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 6:30	10	21,7	16	29,6
6:30–7:29	18	39,2	21	38,9
7:30–8:29	7	15,2	10	18,5
8:30 a později	11	23,9	7	13
Σ	46	100	54	100

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

Dotazovaní muži by šli v takovém případě nejradyji spát ve 23 hodin a později – 37 %, dále 21:00–21:59 – 26,1 %, těsně následovala doba 22:00–22:59 – 23,9 % a nejméně byla zastoupena odpověď před 21:00 – 13 %.

U žen se četnost odpovědí pohybovala od 21:00–21:59 – 35,2 % – přes 21:00 – 25,9 %, 22:00–22:59 – 22,2 % až po nejméně zastoupenou dobu 23:00 a později – 16,7 %, viz tabulka 21.

Zde je velmi výrazný rozdíl mezi odpověďmi mužů a žen. Ženy jasně preferují čas ke spaní v dřívějších hodinách, nejčastěji po 21. hodině, kdežto dotazovaní muži by si vybrali čas jít spát až v pozdních hodinách, nejvíce po 23. hodině.

Zde jsem byl odpověďmi ze stran mužů trochu překvapen, velká část uvádí preferovaný čas vstávání v brzkých ranních hodinách, ale 37 % přesto dává přednost času usínání až po 23. hodině.

Tab. 21: Preferovaný čas jít spát (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Preferovaný čas jít spát	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 21:00	6	13	14	25,9
21:00–21:59	12	26,1	19	35,2
22:00–22:59	11	23,9	12	22,2
23:00 a později	17	37	9	16,7
Σ	46	100	54	100

Otázka č. 19) Kdybyste musel/a jít spát v 21.00, jak se domníváte, že byste usínal/a?

34,8 % mužů odpovědělo, že by usnuli *spíše snadno*, 30,4 % *spíše s obtížemi* a shodné odpovědi *ihned* a *s velkými obtížemi uvedlo* 17,4 %.

35,2 % žen odpovědělo, že by usnuly *spíše snadno*, 24,1 % *spíše s obtížemi*, 22,2 % *s velkými obtížemi* a 18,5 % *ihned*, viz tabulka 22.

Odpovědi mě dost překvapily, u mužů ani u dotazovaných žen nekorrespondují jejich odpovědi s tím, co bylo v dřívějším dotaze uvedeno, konkrétně hodně mužů uvádí, že chodí spát až velmi pozdě po 23. h, ale přitom by jich před 21. hodinou většina usnula snadno. Naproti tomu ženy většinou uvádí optimální čas spaní po 21. hodině, ale zde téměř polovina dotazovaných odhaduje pocit usínání ve 21 hodin s obtížemi anebo s velkými obtížemi.

Tab. 22: Odhad pocitu při usínání (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Odhad pocitu při usínání ve 21:00	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Snadno – usnul/a bych prakticky ihned	8	17,4	10	18,5
Spíše snadno – jen krátce bych bděl/a	16	34,8	19	35,2
Spíše s obtížemi – bděl/a bych určitě delší dobu	14	30,4	13	24,1
S velkými obtížemi – nemohl/a bych velmi dlouho dobu usnout	8	17,4	12	22,2
Σ	46	100	54	100

Otázka č. 20) Kdybyste se musel/a vzbudit v 6.00, jak se domníváte, že byste vstával/a?

Nadpoloviční většina mužů 54,3 % uvedla, že by v 6 hodin ráno vstávali snadno. 32,6 % – *spíše snadno*, 10,9 % – *spíše s obtížemi* a pouze pro 2,2 % by to byl *velký problém*.

V této otázce jsou odpovědi žen hodně podobné tomu, co odpověděli muži. 51,8 % žen – nebyl by problém vstávat v 6 hodin ráno, 35,2 % – *spíše snadno*, 11,1 % – *spíše s obtížemi* a 1,9 % – *velký problém*, viz tabulka 23.

Brzké vstávání je zřejmě součástí dne většiny respondentů. Pro mě je ale i tak zajímavé zjištění, že pro většinu lidí, jak je uvedeno, by to nebyl problém. Domnívám se, že tak velké procento nepatří do skupiny „ranních ptáčat“, nicméně odpovědi jsou jasné, pro většinu respondentů by to nebylo vůbec problematické, případně by to bylo jen trochu nepříjemné.

Tab. 23: Odhad pocitu respondentů při vstávání (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Odhad pocitu respondentů při vstávání v 6:00	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Snadno – nebyl by to pro mě žádný problém	25	54,3	28	51,8
Spíše snadno – bylo by to trochu nepříjemné, ale žádný velký problém	15	32,6	19	35,2
Spíše s obtížemi – nebylo by to příjemné	5	10,9	6	11,1
Byl by to pro mě velký problém a hodně nepříjemné	1	2,2	1	1,9
Σ	46	100	54	100

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

V 28,3 % odpovědí byl uveden čas před 21. hodinou, 26,1 % dotazovaných mužů uvádí, že první známky únavy cítí od 22:00 do 22:59, 23,9 % – od 21:00 do 21:59 a v čase 23 h a později 21,7 %.

Celkem 37 % žen pociťuje první únavu od 21:00–21:59, 33,3 % před 21. hodinou, 16,7 % – 22:00–22:59 a 13 % od 23:00 h a později.

U mužů označila každý časový údaj téměř stejně velká skupina respondentů, u žen převažuje dřívější doba únavy do 22 hodin, viz tabulka 24.

Opět mě zaujala odpověď u mužů, pocit únavy cítí brzy ve večerních hodinách, přesto velký počet respondentů uvádí, že chodí spát až po 23. hodině. Zčásti to může být z důvodu pracovní doby, například odpolední směna.

Tab. 24: První známky únavy a potřeby spánku (N = 100, Ž = 54, M = 46)

První známky únavy a potřeby spánku	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 21:00	13	28,3	18	33,3
21:00–21:59	11	23,9	20	37
22:00–22:59	12	26,1	9	16,7
23:00 a později	10	21,7	7	13
Σ	46	100	54	100

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

Pro obnovení schopností ráno po probuzení potřebuje 60,8 % dotazovaných mužů 1–10 minut, 26,1 % – 11–20 minut, 10,9 % – 21–40 minut a 2,2 % více než 41 minut.

Pro obnovení schopností ráno po probuzení potřebuje 57,4 % dotazovaných žen 1–10 minut, 33,3 % 11–20 minut, 5,6 % – 21–40 minut, 3,7 % více než 41 minut.

Zde se v určení odpovědí muži a ženy téměř shodují, rozdíl je patrný pouze u odpovědi potřeby obnovení svých schopností po probuzení v době od 21 do 40 minut, viz tabulka 25. Většina respondentů uvádí, že obnoví své schopnosti po probuzení velmi brzy, i když pro většinu, jak bylo uvedeno v předcházejících odpovědích, není doba vstávání optimální.

Tab. 25: Časový interval obnovení schopností po probuzení (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Časový interval obnovení schopností po probuzení	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
1–10 min	28	60,8	31	57,4
11–20 min	12	26,1	18	33,3
21–40 min	5	10,9	3	5,6
Více než 41 min	1	2,2	2	3,7
Σ	46	100	54	100

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

34,8 % dotazovaných mužů uvedlo tendenci být čilý odpoledne a večer, 26,1 % se považuje za výrazně ranní typ, 21,7 % má tendence být čilý ráno a dopoledne, 17,4 % představuje výrazně večerní typ. 31,5 % dotazovaných žen uvedlo, že jsou výrazně ranní typ, 29,6 % má tendenci být čilá odpoledne a večer, 20,4 % patří výrazně k večernímu typu a 18,5 % žen je více čilých ráno a dopoledne.

U mužů i žen jsou uvedeny nejvýrazněji ranní typ a tendence být čilý odpoledne a večer, nicméně nejsou velké procentuální rozdíly ani oproti zbylým odpovědím, tedy výrazně večerní typ a také tendence být čilý více ráno a dopoledne, viz tabulka 26.

Tab. 26: Ranní nebo večerní typ (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Ranní nebo večerní typ	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Výrazně ranní typ (ráno čilý/á a večer unavený/á)	12	26,1	17	31,5
Mám tendenci být více čilý ráno a dopoledne	10	21,7	10	18,5
Mám tendenci být více čilý odpoledne a večer	16	34,8	16	29,6
Výrazně večerní typ (ráno unavený/á a večer čilý/á)	8	17,4	11	20,4
Σ	46	100	54	100

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

Snídaně

Pravidelně snídá 52,3 % dotazovaných mužů, 21,7 % snídá většinou, 13 % nepravidelně, 8,7 % občas a 4,3 % dotazovaných mužů uvedlo, že nesnídá.

Dotazované ženy odpověděly, že 63 % jich snídá každý den, 20,3 % většinou, 9,2 % nesnídá, 5,6 % snídá nepravidelně a 1,9 % snídá občas.

Určitá část respondentů nesnídá vůbec anebo snídá nepravidelně, případně občas, což má podle mého názoru negativní vliv na celkovou pohodu, zdraví, a tudíž i kvalitní spánek, týká se to 26 % mužů a 16,7 % dotazovaných žen, viz tabulka 27.

Tab. 27: Pravidelnost stravování – snídaně (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Pravidelnost stravování Snídaně	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	24	52,3	34	63
Většinou	10	21,7	11	20,3
Občas	4	8,7	1	1,9
Nepravidelně	6	13	3	5,6
Nesnídám	2	4,3	5	9,2
Σ	46	100	54	100

Svačina dopoledne

28,3 % dotazovaných mužů nesvačí dopoledne, 26,1 % svačí každý den, 21,7 % svačí občas, 13 % svačí nepravidelně a 10,9 % svačí většinou.

55,6 % dotazovaných žen nesvačí dopoledne, 18,4 % svačí občas, 13 % svačí nepravidelně, 11,1 % svačí každý den a 1,9 % svačí většinou, viz tabulka 28.

Může to být způsobeno pracovní dobou a tím, že i když mají s sebou svačinový balíček, dopřejí si raději větší porci oběda.

Tab. 28: Pravidelnost stravování – svačina dopoledne (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Pravidelnost stravování Svačina dopoledne	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	12	26,1	6	11,1
Většinou	5	10,9	1	1,9
Občas	10	21,7	10	18,4
Nepravidelně	6	13	7	13
Nesvačím dopoledne	13	28,3	30	55,6
Σ	46	100	54	100

Oběd

78,3 % dotazovaných mužů obědvá pravidelně, 15,2 % většinou, 4,3 % občas a 2,2 % nepravidelně.

Ženy uvedly následující odpovědi: 79,6 % obědvá každý den, 7,4 % většinou, 3,7 % občas a nepravidelně 9,3 %, viz tabulka 29.

Z toho vyplývá, že převážná většina respondentů obědvá pravidelně. Nepravidelnost obědvání může být způsobeno podle mého názoru zdravotní indispozicí anebo je na jídelním lístku pokrm, který dotyčná osoba nejí.

Tab. 29: Pravidelnost stravování oběd (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Pravidelnost stravování Oběd	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	36	78,3	43	79,6
Většinou	7	15,2	4	7,4
Občas	2	4,3	2	3,7
Nepravidelně	1	2,2	5	9,3
Σ	46	100	54	100

Svačina odpoledne

26,1 % dotazovaných mužů odpovědělo, že odpoledne svačí občas, 21,7 % nesvačí vůbec, 19,6 % svačí většinou, 17,4 % svačí nepravidelně a 15,2 % svačí odpoledne každý den.

44,4 % žen odpovědělo, že odpoledne nesvačí, 22,2 % svačí občas, 20,4 % svačí nepravidelně, 9,3 % každý den a 3,7 % většinou odpoledne svačí, viz tabulka 30.

Příčiny, proč velké množství respondentů odpoledne nesvačí, mohou být podobné jako u dopolední svačiny, dopřejí si pak větší porci u večeře, dále pak podle mého názoru určití odsouzení nemají na odpolední svačinu nárok, vše se odvíjí především od nároků na pracovní činnost, věku, diet a zdravotního stavu.

Tab. 30: Pravidelnost stravování – svačina odpoledne (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Pravidelnost stravování Svačina odpoledne	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	7	15,2	5	9,3
Většinou	9	19,6	2	3,7
Občas	12	26,1	12	22,2
Nepravidelně	8	17,4	11	20,4
Nesvačím odpoledne	10	21,7	24	44,4
Σ	46	100	54	100

Večeře

76,1 % dotazovaných mužů večeří pravidelně každý den, 15,2 % většinou, 4,3 % nepravidelně, občas 2,2 % a nevečeří 2,2 %.

Ženy odpověděly následovně: 81,5 % večeří pravidelně každý den, 7,4 % většinou, shodně 7,4 % večeří nepravidelně a 3,7 % nevečeří vůbec, viz tabulka 31.

Zde se potvrdil můj předpoklad, že většina respondentů pravidelně večeří. Ti, kdo uvedli, že nevečeří vůbec, mají podle mého názoru třeba nařízenou dietu, případně zdravotní indispozici.

Tab. 31: Pravidelnost stravování – večeře (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Pravidelnost stravování Večeře	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	35	76,1	44	81,5
Většinou	7	15,2	4	7,4
Občas	1	2,2	0	0
Nepravidelně	2	4,3	4	7,4
Nevečeřím	1	2,2	2	3,7
Σ	46	100	54	100

Otázka č. 25) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal/a v rozpětí a) – c). Kdy jíte?

Snídaně

Z dotazovaných mužů bylo nejvíce odpovědí ohledně času snídaně v době 7:30–8:00, a to ze 45,5 %, 20,4 % uvedlo po 9. hodině, před 6:30 a v čase 6:30–7:00 byla uvedena stejná hodnota 15,9 % a v době od 8:30 do 9:00 snídají 2,3 % respondentů.

Celkem 59,2 % snídá v době od 6:30 do 7:30, 22,4 % v době 7:30–8:00, před 6:30 – 10,2 % a po 9. hodině 8,2 %, viz tabulka 32.

Nejvíce dotazovaných snídá od 6:30 do 8:00 h a to je podle mého mínění dáno denním rozvrhem a především pracovní dobou.

Tab. 32: Čas snídaně (N = 93, Ž = 49, M = 44)

Čas snídaně	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 6:30	7	15,9	5	10,2
6:30–7:00	7	15,9	29	59,2
7:30–8:00	20	45,5	11	22,4
8:30–9:00	1	2,3	0	0
Po 9:00	9	20,4	4	8,2
Σ	44	100	49	100

Svačina dopoledne

Nejvíce respondentů z řad mužů svačí dopoledne v době od 9:30 do 10:00, a to 47,1 %, od 10:30 do 11:00 – 35,3 %, v době od 9:00–9:30 – 17,6 % a před 9. hodinou nikdo.

Ženy odpovídaly následovně: 86,2 % svačí v době 9:30–10:00, v době 9:00–9:30 – 13,8 % a čas dopolední svačiny od 10:30 do 11:00 a před 9. hodinou žádná respondentka neuvedla, viz tabulka 33.

Podle mého názoru je to opět ovlivněno rozvrhem pracovní doby a odlišnými nároky na svačinu, a to především podle vykonávané práce, zdravotního stavu a následně určené diety.

Tab. 33: Čas svačiny dopoledne (N = 63, Ž = 29, M = 34)

Čas svačiny dopoledne	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 9:00	0	0	0	0
9:00–9:30	6	17,6	4	13,8
9:30–10:00	16	47,1	25	86,2
10:30–11:00	12	35,3	0	0
Σ	34	100	29	100

Oběd

Muži odpověděli následovně: 50 % obědvá v čase od 11:00 do 11:30, 30,4 % od 12:00 do 12:30, 19,6 % po 13:30 h a v době od 13:00 do 13:30 žádný z respondentů.

Dotazované ženy odpověděly takto: 68,4 % obědvá od 11:00 do 11:30, 16,7 % od 12:00 do 12:30, po 13:30 obědvá 13 % dotazovaných žen a v době od 13:00 do 13:30 – 1,9 %, viz tabulka 34.

Čas oběda je dán v časovém rozmezí, které se musí dodržet, proto jsou odpovědi z větší části shodné v časovém intervalu od 11:00 do 12:30.

Tab. 34: Čas oběda (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Čas oběda	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
11:00–11:30	23	50	37	68,4
12:00–12:30	14	30,4	9	16,7
13:00–13:30	0	0	1	1,9
Po 13:30	9	19,6	7	13
Σ	46	100	54	100

Svačina odpoledne

Odpolední svačina – odpovědi mužů: 61 % po 16:30, 16,7 % od 15:00–15:30, 16,7 % – 14:00–14:30, 5,6 % – 16:00–16:30.

Ženy v dotazníku uvedly – 50 % svačí po 16:30 h, 13,3 % 15:00–15:30, 23,4 % 14:00 –14:30 a 13,3 % – 16:00–16:30, viz tabulka 35.

Načasování odpolední svačiny souvisí s koncem pracovní doby a rozvozem svačín na jednotlivé ubytovny vězňů osob.

Tab. 35: Čas svačiny odpoledne (N = 66, Ž = 30, M = 36)

Čas svačiny odpoledne	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
14:00–14:30	6	16,7	7	23,4
15:00–15:30	6	16,7	4	13,3
16:00–16:30	2	5,6	4	13,3
Po 16:30	22	61	15	50
Σ	36	100	30	100

Večeře

Nejvíce dotazovaných mužů večeří od 17:00 do 17:30 – 32,6 %, dále 30,4 % po 19:30, před 17. hodinou 24 % a nejméně jsou zastoupeny časy 18:00–18:30 a 19:00–19:30, a to pouhými 6,5 %.

U žen jednoznačně převažuje čas 17:00–17:30 – 73,6 %, s velkým odstupem pak doba před 17:00 – 9,4 %, po 19:30 – 5,7 % a od 19:00 do 19:30 – 3,8 %, viz tabulka 36.

Večeře podobně jako ostatní stravování souvisí s denním rozvrhem a načasování je dle rozvozu na jednotlivé ubytovny.

Tab. 36: Čas večeře (N = 99, Ž = 53, M = 46)

Čas večeře	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Před 17:00	11	24	5	9,4
17:00–17:30	15	32,6	39	73,6
18:00–18:30	3	6,5	4	7,5
19:00–19:30	3	6,5	2	3,8
Po 19:30	14	30,4	3	5,7
Σ	46	100	53	100

Otázka č. 26) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal/a v rozpětí a) – d) snídaně. Označte, které z níže uvedených potravin při snídani jíte.

Respondenti odpověděli následovně: nejvíce – 80,4 % (muži), 81,4 % (ženy) jedí pečivo, muži z 63 % jedí mléčné výrobky a 53,3 % pijí kávu. Odpovědi mužů i žen jsou ve zmiňovaném výběru potravin velmi podobné. Nejméně je zastoupena rýže 2,2 %, zeleninové šťávy 2,2 % a sójové mléko 2,2 %, viz tabulka 37.

Zde vnímám skutečnost, že převažují potraviny a nápoje považované za obvyklé pro snídani – pečivo, káva a mléčné výrobky.

Tab. 37: Snídaně, výběr jídla (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Snídaně, výběr jídla	Muži	Vyjádřeno v %	Ženy	Vyjádřeno v %
Rýže	1	2,2	2	3,7
Chléb a pečivo	37	80,4	44	81,4
Těstoviny	2	4,3	1	1,9
Brambory	2	4,3	-	-
Cereálie	12	26,1	7	15,2
Vejsce	11	24	8	17,4
Fermentovaná sója NATO	-	-	1	1,9
TOFU			1	1,9
Sójové mléko	1	2,2	1	1,9
Maso (včetně uzenin)	17	37	10	
Ryby	3	6,5	1	1,9
Sušené ryby	-	-	-	-
Mléko	13	28,3	13	24,1
Mléčné výrobky	29	63	37	68,5
BiFi produkty	3	6,5	2	3,7
Zelenina žlutá, červená, oranžová	5	10,9	3	5,6
Ostatní zelenina	2	4,3	1	1,9
Zeleninové šťávy	1	2,2	3	5,6
Ovoce	20	43,5	4	7,4
Ovocné šťávy	7	15,2	4	7,4
Míchané šťávy se zeleninou a ovocem	2	4,3	1	1,9
Káva	25	53,3	27	50
Černý čaj	13	28,3	37	68,5
Čaje ostatní	9	19,6	2	3,7
Čaj zelený	7	15,2	2	3,7
Další druhy šťáv a limonád	7	15,2	3	5,6
Doplňky stravy	3	6,5	2	3,7

Otázka č. 27) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal/a v rozpětí a) – d) oběd.

Nejčastější odpovědi – maso a přílohy jako těstoviny, rýže, brambory. Málo je zastoupena alternativa masa, např. tofu. Nápoje – káva, čaj, o hodně méně již ovocné šťávy.

Podle mého názoru je to dáno i jídelním lístkem pro vězeňskou stravu, zpravidla se skládá ze surovin, které jsou nejvíce zastoupeny v odpovědích. Je zde možné si vybrat například vegetariánskou stravu, tam je pak místo masa stěžejní surovina robi, případně sója, ale pro tuto stravu se rozhodne pouze velmi malé množství vězňených osob, viz tabulka 38.

Tab. 38: Oběd, výběr jídla (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Oběd, výběr jídla	Muži	Vyjádřeno v %	Ženy	Vyjádřeno v %
Rýže	33	71,7	43	79,6
Chléb a pečivo	5	10,9	2	3,7
Těstoviny	32	69,6	46	85,2
Brambory	30	65,2	37	68,5
Cereálie	1	2,2	1	1,9
Vejce	10	21,7	11	20,4
Fermentovaná sója NATO	4	8,7	-	-
TOFU	1	2,2	1	1,9
Sójové mléko				
Maso (včetně uzenin)	30	65,2	36	66,7
Ryby	8	17,4	21	38,9
Sušené ryby	1	2,2	1	1,9
Mléko	4	8,7	3	5,6
Mléčné výrobky	7	15,2	3	5,6
BiFi produkty	-	-	1	1,9
Zelenina žlutá, červená, oranžová	19	41,3	11	20,4
Ostatní zelenina	17	37	15	27,8
Zeleninové šťávy	3	6,5	4	7,4
Ovoce	4	8,7	2	3,7
Ovocné šťávy	5	10,9	1	1,9
Míchané šťávy se zeleninou a ovocem	2	4,4	2	3,7
Káva	18	39,1	12	22,2
Černý čaj	7	15,2	7	13
Čaje ostatní	6	13	-	-
Čaj zelený	5	10,9	4	7,4
Další druhy šťáv a limonád	5	10,9	4	7,4
Doplňky stravy	-	-	4	7,4

Otázka č. 28) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal/a v rozpětí a) – d) večeře.

Druhy pokrmů k večeři v mnohém kopírují jídla uvedená v dotazu ohledně pokrmů k obědu. Je tu však navýšení počtu mléčných výrobků a také je uvedeno 32,6 % konzumace kávy u mužů a 14,8 % u žen. Podle mého názoru je to hlavně u dotazovaných mužů poměrně velké procento uvedlo, že večer pije kávu. Myslím, že to může negativně ovlivnit dobu usínání, viz tabulka 39.

Tab. 39: Večeře, výběr jídla (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Večeře, výběr jídla	Muži	Vyjádřeno v %	Ženy	Vyjádřeno v %
Rýže	29	63	38	70,4
Chléb a pečivo	33	71,7	39	72,2
Těstoviny	29	63	40	74,1
Brambory	29	63	37	68,5
Cereálie	4	8,7	3	5,6
Vejce	18	39,1	15	2,8
Fermentovaná sója NATO	4	8,7	-	-
TOFU	-	-	1	1,9
Sójové mléko	-	-	1	1,9
Maso (včetně uzenin)	21	45,7	28	51,9
Ryby	10	21,7	18	33,3
Sušené ryby	-	-	-	-
Mléko	13	28,3	7	13
Mléčné výrobky	19	41,3	21	39,9
BiFi produkty	1	2,2	2	3,7
Zelenina žlutá, červená, oranžová	13	28,3	15	28,8
Ostatní zelenina	14	30,4	18	33,3
Zeleninové šťávy	3	6,5	1	1,9
Ovoce	12	26,1	23	42,6
Ovocné šťávy	3	6,5	1	1,9
Míchané šťávy se zeleninou a ovocem	-	-	1	1,9
Káva	15	32,6	8	14,8
Černý čaj	11	23,9	24	44,4
Čaje ostatní	10	21,7	2	3,7
Čaj zelený	5	10,9	4	7,4
Další druhy šťáv a limonád	6	13	4	7,4
Doplňky stravy	1	2,2	-	-

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

Téměř polovina z dotazovaných mužů uvedla, že nejí sladkosti vůbec, případně výjimečně 47,8 %, další odpovědi byly téměř vyrovnané: 19,6 % jí sladkosti 5–6× týdně, 17,4 % 1–2× týdně, 15,2 % 3–4× týdně.

U žen většina nejí sladkosti vůbec, případně výjimečně 55,5 %, 1–2× týdně 37 %, ostatních 5,6 % pouze 3–4× týdně a 1,9 % – 5–6× týdně, viz tabulka 40.

Podle mého názoru je příznivé pro zdravotní stav a celkovou kondici to, že se málo konzumují sladkosti, jak bylo v dotaznících uvedeno. Sladkosti většinou nemají výživovou hodnotu. Je to pouze zdroj energie nejčastěji ve formě sacharidů. Pokud jsou součástí snídaně, mohou pomoci získat energii například pro pracovní výkony, večer ale jsou sladkosti spíše zdrojem problému, příliš se zaměstná trávení a člověk potom těžko usíná.

Tab. 40: Konzumace sladkostí (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Konzumace sladkostí	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
5×–6× týdně	9	19,6	1	1,9
3×–4× týdně	7	15,2	3	5,6
1×–2× týdně	8	17,4	20	37
Výjimečně nebo nikdy	22	47,8	30	55,5
Σ	46	100	54	100

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

Muži odpověděli následovně: 39 % nepije sladké nápoje nikdy, nebo pouze výjimečně, 34,9 % – 5–6× týdně, 17,4 % – 3–4× týdně a 8,7 % – 1–2× týdně.

Většina žen nepije sladké nápoje vůbec nebo pouze výjimečně, další odpovědi jsou téměř vyrovnané 14,8 % – 1–2× týdně, 13 % – 3–4× týdně a 13 % – 5–6× týdně, viz tabulka 41.

Výsledky i korespondují s malou konzumací sladkostí, dotazovaní nevyhledávají sladkosti ani sladké nápoje. Očekávání, že naopak budou sladkými nápoji a sladkostmi kompenzovat různé stresové situace. Může to být tím, že ke sladkostem nemají tak častý přístup nebo že stresové situace kompenzují jinými potravinami a aktivitami.

Tab. 41: Konzumace sladkých nápojů (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Konzumace sladkých nápojů	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
5×–6× týdně	16	34,9	7	13
3×–4× týdně	8	17,4	7	13
1×–2× týdně	4	8,7	8	14,8
Výjimečně nebo nikdy	18	39	32	59,2
Σ	46	100	54	100

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

50 % dotazovaných mužů a 53,7 % žen odpovědělo, že nežvýká dostatečně potravu. Druhá největší skupina 30,4 % uvedla, že žádný z nesprávných návyků nemá. 15,2 % jí velmi málo. Stejně množství 15,2 % odpovědělo, že jí velmi pomalu. Další odpovědi byly velmi málo zastoupeny, viz tabulka 42.

Většina respondentů uvedla, že dostatečně nežvýká potravu, souvisí to možná s tím, že jí příliš rychle a chtějí v čase daném na oběd případně i stihnout jiné aktivity.

Tab. 42: Nesprávné návyky v konzumaci jídla (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Nesprávné návyky v konzumaci jídla	Muži		Ženy		Celek vyjádřen v %
	Σ	%	Σ	%	
Nežvýkám dostatečně potravu	23	50	29	53,7	52
Hltám	2	4,3	3	5,6	5
Jím příliš pomalu	7	15,2	4	7,4	11
Bryndám, drobím při jídle	1	2,2	7	13	8
Jsem vybíravý/á	-	-	-	-	-
Jím velmi málo	7	15,2	7	13	14
Neobratně používám příbor	1	2,2	3	5,6	4
Ne, žádný z těchto návyků nemám	14	30,4	13	24,1	27

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

U mužů: 30,4 % každý den a stejné množství, 30,4 % nepravidelně, 28,3 % většinou a 10,9 % občas.

U žen byly odpovědi velmi odlišné: 48,1 % chodí nepravidelně, 20,4 % většinou, 18,5 % občas a pouze 13 % každý den, viz tabulka 43.

Podle mého názoru to souvisí s kvalitou stravování, ale velmi záleží také na psychické zátěži, tedy na míře přizpůsobení se vězeňskému prostředí.

Tab. 43: Pravidelnost stolice (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Pravidelnost stolice	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Každý den	14	30,4	7	13
Většinou	13	28,3	11	20,4
Občas	5	10,9	10	18,5
Nepřavidelně	14	30,4	26	48,1
Σ	46	100	54	100

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

Většina mužů nemá na oknech žádné záclony – 54,3 %, 26,1 % má běžné průsvitné bílé záclony, 8,7 % žaluzie, 8,7 % závěsy ze světlé látky, 2,2 % tmavé závěsy.

U žen naprostá většina uvedla, že nemají na oknech žádné záclony, závěsy ani zastínění – 83,2 %. Dále jen velmi málo zastoupené odpovědi: 5,6 % běžné bílé záclony, 5,6 % závěsy ze světlé látky, 3,7 % žaluzie a 1,9 % tmavé závěsy, viz tabulka 44.

Druhy záclon a závěsů jsou dány vybavením jednotlivých ubytoven pro vězněné osoby, s tím souvisí i odpovědi.

Tab. 44: Druhy záclon a závěsů (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Druhy záclon a závěsů	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Žaluzie všech typů	4	8,7	2	3,7
Běžné průsvitné bílé záclony	12	26,1	3	5,6
Nemám na oknech žádné záclony, závěsy, žádné zastínění	25	54,3	45	83,2
Závěsy ze světlé látky	4	8,7	3	5,6
Tmavé závěsy nebo okenice, které nepropouští žádné světlo	1	2,2	1	1,9
Σ	46	100	54	100

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

Téměř polovina mužů (45,7 %) uvedla osvětlení zářivkami a 28,4 % osvětlení běžnými žárovkami, ostatní odpovědi byly velmi málo zastoupeny. U žen naprostá většina označila osvětlení pomocí zářivek 79,6 %, ostatní odpovědi jsou také velmi málo zastoupeny, viz tabulka 45. Použité osvětlení souvisí s vybavením ubytoven a s tím, co mají vězněné osoby k dispozici.

Tab. 45: Večerní osvětlení (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Večerní osvětlení	Muži		Ženy		Celk vyjádřen v %
	Σ	%	Σ	%	
Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně místnosti	12	28,4	3	5,6	15
Elektrické lampičky	4	8,7	2	3,7	6
Obrazovka počítače nebo televize	4	8,7	5	9,3	9
Zářivky na stropě nebo na stěnách	21	45,7	43	79,6	64
Svíčky	4	8,7	1	1,9	5
Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami na stole nebo zabudované v nábytku	4	8,7	2	3,7	6
Žádné osvětlení, případně světlo z ulice	1	2,2	1	1,9	2
Zářivky na stole nebo zabudované v nábytku	3	6,5	1	1,9	4

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

39,1 % mužů odpovědělo, že mají depresivní náladu zřídka, 37 % občas, 13 % často a 10,9 % vůbec ne.

Odpovědi žen byly následující: 46,3 % zřídka, 22,2 % občas, 20,4 % vůbec ne a 11,1 % často, viz tabulka 46.

Většina respondentů uvedla, že má depresivní náladu zřídka. Naproti tomu vězeňské prostředí je pro některé lidi velkou psychickou zátěží, a to nejenom z důvodu ztráty svobody, ale plynoucí hlavně z nuceného soužití s dalšími lidmi odsouzenými za trestnou činnost.

Tab. 46: Četnost depresivních nálad (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Četnost depresivních nálad	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Zřídka	18	39,1	25	46,3
Občas	17	37	12	22,2
Vůbec ne	5	10,9	11	20,4
Často	6	13	6	11,1
Σ	46	100	54	100

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

45,6 % mužů odpovědělo – *zřídka*, 37 % *občas* a 8,7 % shodně *často* a *vůbec ne*.

U žen: 61 % *zřídka*, 24,1 % *občas*, 13 % *vůbec ne* a 1,9 % *často*, viz tabulka 47.

Z odpovědí respondentů je patrné, že většinou nemají časté a velké psychické problémy, s tím tedy korespondují i odpovědi, že většina z nich není podrážděná a naštvána z maličkostí.

Tab. 47: Četnost podrážděnosti (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Četnost podrážděnosti	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Často	4	8,7	1	1,9
Občas	17	37	13	24,1
Zřídka	21	45,6	33	61
Vůbec ne	4	8,7	7	13
Σ	46	100	54	100

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

Odpovědi – muži: 41,2 % *zřídka*, 28,3 % *občas*, 19,6 % *často*, 10,9 % *vůbec ne*.

Odpovědi dotazovaných žen: 50 % *zřídka*, 35,2 % *občas*, *často* a *vůbec ne* – stejný počet 7,4 %, viz tabulka 48.

Tyto odpovědi osobně vnímám pozitivně, vyjadřuje to, že soužití s ostatními většinou psychicky dotyčné nezatěžuje.

Tab. 48: Četnost podráždění a naštvání na druhé (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Četnosti podráždění a naštvání na druhé	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Často	9	19,6	4	7,4
Občas	13	28,3	19	35,2
Zřídka	19	41,2	27	50
Vůbec ne	5	10,9	4	7,4
Σ	46	100	54	100

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

Dotazovaní muži odpověděli následovně: 43,5 % *zřídka*, 32,6 % *vůbec ne*, 17,4 % *občas* a 6,5 % *často*.

U žen – 44,5 % *zřídka*, 33,3 % *vůbec ne* a 22,2 % *občas*. Odpověď *často* 0 %, viz tabulka 49.

Podle mého názoru zde odpovědi vypovídají o psychické odolnosti většiny respondentů, buď se nedostávají do emočně vypjaté situace, anebo jí umí projít bez psychické újmy.

Tab. 49: Četnost ztráty kontroly (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Četnost ztrácení kontroly	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Často	3	6,5	-	-
Občas	8	17,4	12	22,2
Zřídka	20	43,5	24	44,5
Vůbec ne	15	32,6	18	33,3
Σ	46	100	54	100

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

Odpovědi dotazovaných mužů: 37 % více než 60 minut, 28,2 % 10–30 minut a shodně 17,4 % – 0–10 minut a 30–60 minut.

Odpověď žen: 40,7 % – 10–30 minut, 27,8 % – 30–60 minut, 18,5 % více než 60 minut a 13 % – 0–10 minut, viz tabulka 50.

Většina dotazovaných uvedla denní pobyt na slunci 30 minut a více, což lze vnímat pozitivně pro lepší kvalitu spánku.

Tab. 50: Pobyt na slunci v ranních hodinách, všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Doba pobytu na slunci v ranních hodinách - všední dny	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
0–10 min	8	17,4	7	13
10–30 min	13	28,2	22	40,7
30–60 min	8	17,4	15	27,8
Více než 60 min	17	37	10	18,5
Σ	46	100	54	100

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

32,7 % mužů pobývá venku na denním světle více než 3 hodiny, 26,1 % jen 0–10 minut, 13 % stejné u odpovědí 10–30 minut a 30–60 minut, 8,7 % – 60 minut až dvě hodiny a 6,5 % – 2–3 hodiny.

Ženy odpověděly následovně: 24,1 % – 30–60 minut, 22,2 % – 10–30 minut, 18,5 % – 60 minut až 2 hodiny, 16,7 % více než 3 hodiny, 14,8 % – 0–10 minut a 3,7 % – 2–3 hodiny, viz tabulka 51.

Pobyt na venkovním světle je také dán rozvrhem dne jednotlivých odsouzených a také tím, jestli mají pracoviště venku, anebo uvnitř věznice.

Tab. 51: Pobyt na slunci v ranních hodinách, víkend (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Doba pobytu na slunci v ranních hodinách – víkend	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
0–10 min	12	26,1	8	14,8
10–30 min	6	13	12	22,2
30–60 min	6	13	13	24,1
60 min–2 hodiny	4	8,7	10	18,5
2–3 hodiny	3	6,5	2	3,7
Více než 3 hodiny	15	32,7	9	16,7
Σ	46	100	54	100

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

Počítačové hry – u mužů: nehraje 56,5 %, hraje každý den 19,6 %, 2–3× týdně – 13 % a 1× týdně 10,9 %.

U žen kromě 5,6 %, které hrají každý den, nehraje počítačové hry nikdo – 94,4 %, viz tabulka 52.

Většina dotazovaných počítačové hry nehraje. Je to dáno i prostředím, většinou k nim ani nemají přístup.

Tab. 52: Přístup k PC a hrám (N = 100, Ž = 54, M = 46)

Přístup k PC a hrám	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Ano, každý den	9	19,6	3	5,6
Ano, 4–5× týdně	-	-	-	-
Ano, 2–3× týdně	6	13	-	-
Ano, 0–1× týdně	5	10,9	-	-
Ne	26	56,5	51	94,4
Σ	46	100	54	100

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

45 % mužů má přístup k oběma typům her (mobilní s malým displejem a počítačové), 35 % k počítačovým hrám s monitorem a 20 % k mobilním hrám s malým displejem.

U žen – 66,7 % mobilní hry s malým displejem a 33,3 % počítačové hry s monitorem, odpovědi pouze u tří respondentek, viz tabulka 53.

Pro vězeňské prostředí jsou tyto herní aktivity neobvyklé, proto se to týká pouze velmi malé části z celkového počtu vězňených osob.

Tab. 53: Typ přístupných her (N = 23, M =20, Ž = 3)

Typ přístupných her	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
Počítačové hry s monitorem (TV, počítač)	7	35	1	33,3
Mobilní hry s malým displejem, včetně her mobilních telefonů	4	20	2	66,7
K oběma typům mám přístup	9	45	-	-
Σ	20	100	3	100

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

Muži – 65 % mezi 18:00–21:00, 25 % mezi 15:00–18:00, 15 % – 9:00–12 :00, po 10 % zbývající doba: 6:00–9:00, 12:00–15:00 a 21:00 – 24:00, viz tabulka 54.

Pro vězeňské prostředí jsou tyto herní aktivity neobvyklé, proto se to týká pouze velmi malé části z celkového počtu vězňených osob.

Tab. 54: Čas hraní PC her, všední dny

Čas hraní PC her – všední dny	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
6:00–9:00	2	10	-	3
9:00–12:00	3	15	-	-
12:00–15:00	2	10	1	33,3
15:00–18:00	5	25	1	33,3
18:00–21:00	13	65	3	100
21:00–24:00	2	10	-	-

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

Muži: 25 % 1,5–2 h, 20 % – 30 min až 1 h, 15 % – 2,5–3 h a shodně 10 % – 0–30 min, 1–1,5 h, 2,5–3 h a více než 3 h.

U žen: 0–30 min – 33,3 %, 11,5 h – 33,3 % a 2,53 h – 33,3 %, ostatní odpovědi nebyly uvedeny, viz tabulka 55.

Jako v minulých odpovědích je třeba opakovat – počítačové hry se týkají pouze malé části z celkového počtu vězňů a čas strávený je zde různý, zřejmě podle povahy a zaujetí hrou jednotlivých osob, je to zcela individuální od 30 minut do 3 hodin.

Tab. 55: Čas strávený u PC her, všední dny

Čas strávený u PC her - všední dny	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
0–30 min	2	10	1	33,3
30 min–1 h	4	20	-	-
1 h – 1,5 h	2	10	1	33,3
1,5 h – 2 h	5	25	-	-
2,5 h – 3 h	2	10	-	-
2,5 h–3 h	3	15	1	33,3
Více než 3 h	2	10	-	-
Σ	11	100	15	100

Otázka č. 45) Kdy hrajete počítačové hry o víkendu? Můžete označit více odpovědí.

Nejvíce respondentů uvedlo, že hrají počítačové hry o víkendu mezi 9:00–12:00 – 45 %, 18:00–21:00 – 40 %, 15:00–18:00 – 35 %, 21:00–24:00 – 30 %, 12:00–15:00 a stejně tak 0:00–3:00 – 15 % a od 6:00 do 9:00 – 10 %.

U žen byly odpovědi následující 33,3 % – 9:00–12:00, 33,3 % – 12:00–15:00 a 100 % 18:00–21:00, viz tabulka 56.

Pro vězeňské prostředí jsou tyto herní aktivity neobvyklé, proto se to týká pouze velmi malé části z celkového počtu vězňů.

Tab. 56: Čas hraní PC her, víkend

Čas hraní PC her – víkend	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
6:00–9:00	2	10	-	-
9:00–12:00	9	45	1	33,3
12:00–15:00	3	15	1	33,3
15:00–18:00	7	35	-	-
18:00–21:00	8	40	3	100
21:00–24:00	6	30	-	-
24:00–3:00	3	15	-	-

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

Muži odpověděli následovně: 40 % více než 3 hodiny, 25 % 1–1,5 h, 10 % shodně 0–30 min, 1,5–2 h, a 2,5–3 h a 5 % 30 min – 1 h.

Odpovědi dotazovaných žen: 66,7 % více než 3 hodiny a 33,3 % 1,5–2 hodiny, viz tabulka 57.

Podle mého názoru nejsou tyto dotazy ohledně hraní počítačových her pro vězeňské prostředí moc vhodné, protože zde je řešena podstatná menšina z celkového množství respondentů, konkrétně zde je to jen 23 %.

Tab. 57: Čas strávený u PC her, víkend

Čas strávený u PC her – víkend	Muži		Ženy	
	Σ	%	Σ	%
0–30 min	2	10	-	-
30 min–1 h	1	5	-	-
1–1,5 h	5	25	-	-
1,5 –2 h	2	10	1	33,3
2,5 –3 h	2	10		0
Více než 3 hod	8	40	2	66,7
Σ	20	100	3	100

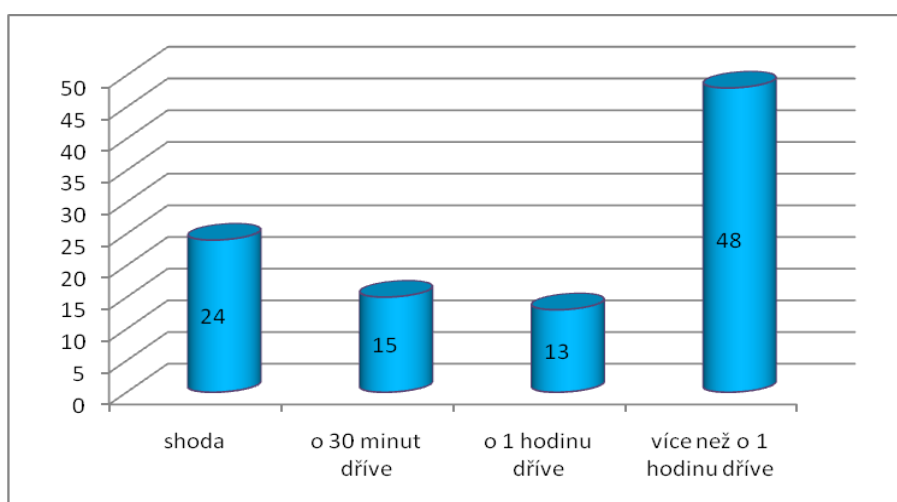
5 ZÁVĚR

Cílem práce bylo zkoumání vybraných cirkadiálních determinant u vězňených osob ve věznicích a cíl práce byl naplněn.

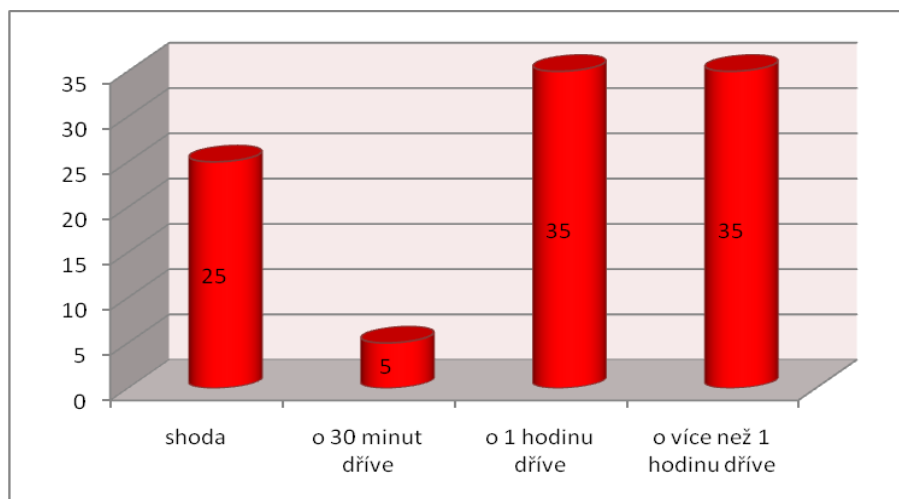
Výzkumné předpoklady

Výzkumný předpoklad č. 1: Předpokládám, že pouze 10 % uchazečů bude vyhovovat doba, kdy musí v pracovní dny vstávat. Ve věznicích začíná pracovní doba většinou brzy ráno a dle statistik podle wikipedie online a doktora Christopa Randlera tato doba vyhovuje pouze 10 % lidí.

Výzkumný předpoklad nebyl potvrzen. Doba vstávání vyhovuje téměř čtvrtině všech respondentů – 24 % mužů a 25 % žen. Je to znázorněno v grafu 1 a 2. Graf 1 se týká mužů ve Věznici Jiřice a graf 2 žen ve Věznici Světlá nad Sázavou. Je zde graficky vyjádřena shoda doby vstávání optimální pro vězněnou osobu a skutečné doby, kdy musí vstávat, a také zobrazení nejvíce zastoupených rozdílů mezi skutečnou dobou vstávání a dobou, kterou respondenti uvedli jako optimální. 24 % mužů uvedlo, že jim vyhovuje doba, kdy musí vstávat, 15 % musí vstávat o 30 minut dříve, než by si sami vybrali, 13 % o jednu hodinu dříve a 48 % o více než jednu hodinu dříve. 25 % žen uvádí, že jsou spokojeny s dobou vstávání, 5 %, že musí vstávat o 30 minut dříve, 35 % o jednu hodinu dříve a 35 % o více než jednu hodinu dříve. Z výsledků vyplývá, že 76 % respondentů z řad mužů a 75 % respondentek z dotazovaných žen nejsou spokojeni s dobou, kdy musí vstávat.



Graf 1: Doba vstávání – porovnání skutečnosti s optimálním stavem dle dotazovaných mužů (N = 46)



Graf 2: Doba vstávání – porovnání skutečnosti s optimálním stavem dle dotazovaných žen (N = 54)

Výzkumný předpoklad č. 2: Předpokládám, že zhruba 20 % respondentů bude trpět sníženou kvalitou spánku ve formě častého probouzení. MUDr. Jitka Bušková, Ph.D., uvádí na webových stránkách *Moje zdraví*, že nespavostí (insomnií) v současnosti trpí asi 20 % naší populace. Má to souvislost především s enormním pracovním stresem, nepravidelnou pracovní dobou a nevhodnou spánkovou hygienou.

Výzkumný předpoklad byl potvrzen.

Na základě vyhodnocení dotazníků se skutečně potvrdilo, že problémy se spaním, kdy se dotazovaní probouzí třikrát a více za noc se týká zhruba pětiny žen i mužů, viz zpracovaná odpověď na otázku 15 na straně 42.

Výzkumný předpoklad č. 3: Předpokládám, že ženy ve Věznici Světlá nad Sázavou budou mít častější výskyt depresivní nálady než muži ve Věznici Jiřice. Podle prof. MUDr. Evy Českové, CSc., statisticky trpí ženy dvakrát více depresivními stavy než muži. Tento předpoklad ve zkoumaném vězeňském prostředí ve Světlé nad Sázavou a Jiřicích nebyl potvrzen. Dle odpovědí z dotazníků je zřejmé, že *častý* výskyt depresivní nálady je u respondentů ve srovnání muži – ženy téměř vyrovnaný. V *občasném* výskytu depresivní nálady mají převahu muži a ve výskytu *zřídka* v kladné odpovědi převažují ženy, viz zpracovaná odpověď na otázku 35 na straně 60.

Předmětem bakalářské práce bylo zkoumání možností spánku u vězněných osob. Praktická část spočívá ve vyhodnocení údajů z dotazníků, kde respondenti mimo jiné odpověděli, ve kterou dobu mají možnost jít spát, a srovnává je s časovým údajem, kdy by podle každého dotázaného člověka byla nejlepší doba k spánku. Hlavní část výzkumu bylo porovnání času, kdy se dotazovaní ráno probouzí a musejí vstávat, s dobou, která by pro ně byla ideální, kdyby se sami mohli rozhodnout. Toto téma bylo

zpracováno i v příložených grafech. Vyhodnocení výsledků by mohlo posloužit také zaměstnancům ve věznicích, které jsou kompetentní k plánování denního a pracovního režimu dne odsouzených osob, aby zkusili přizpůsobit tuto dobu tomu, co se ukázalo podle dotazníkového šetření jako optimální pro rozvržení jednotlivých činností během dne. Samozřejmě je možné namítnout, proč poskytovat odsouzeným nějaké optimální podmínky pro výkon trestu. A tyto námitky jsou z určitého pohledu oprávněné, protože ani lidé, kteří nejsou věznění a mají různá zaměstnání, si většinou nemohou vybírat dobu, kdy budou vstávat a kdy mohou jít spát. Na druhou stranu, pokud budou odsouzení mít možnost být relativně psychicky v pohodě, odvedou třeba lépe svoji práci a může se také podařit zařadit je tímto způsobem po výkonu trestu do života, v němž nebude mít místo páchaní trestné činnosti. V žádném případě ale není na místě si vytvářet iluze o snadném řešení situace, protože jsou lidé, kteří se bohužel do věznic vrací, recidivisté, pro které je pobyt v tomto zařízení součástí života.

Zde je problematika velice složitá a netýká se pouze stanovení pravidel ze strany vychovatelů, pedagogů a sociálních pracovníků, ale je to otázka celospolečenského vývoje.

6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BUŠKOVÁ, J., 2015. *Neorganické poruchy spánku*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2998-8.

ČEŠKOVÁ, E. a R. PŘIKRYL, 2013. *Praktická psychiatrie*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-316-9.

ČEŠKOVÁ, E., 2018. Deprese v životě ženy. In: *Deprese.com* [online]. 4. 7. 2018 [cit. 2019-11-15]. Dostupné z: <https://www.deprese.com/2018/07/04/prof-mudr-eva-ceskova-csc-deprese-v-zivote-zeny/>

ČTK, 2016. Začít pracovat před desátou hodinou vyvolává stres a poškozuje paměť i imunitu. In: *Lidovky.cz* [online]. 2. 10. 2016 [cit. 2019-11-15]. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/zacit-pracovat-pred-10-hodinou-vyvolava-stres.A161001_203027_in-zdravi_ele

DAHLKE, R., 2014. *Strava pro klid v duši*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-264-0502-3.

DANZER, G., 2010. *Psychosomatika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-718-3.

DRAHÝ, F., J. HŮRKA a M. PETRAS, 2018. *Charakteristiky odsouzených v českých věznicích*. Praha: Vězeňská služba ČR. ISBN 978-80-270-5197-7.

FOSTER, R. a L. KREITZMAN, 2017. *Circadian rhythms: a very short introduction*. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-871768-3.

GANONG, W. F., 2005. *Přehled lékařské fyziologie*. Praha: Galén. ISBN 80-7262-311-7.

HANUŠ, B., 2005. *Primární základy penologie*. Praha: VŠ J. A. Komenského. ISBN 80-86723-14-3.

HELLER, B. L., 2001. *Cesta ke klidnému spánku*. Praha: Pragma. ISBN 978-80-7205-930-0.

HRAYR, P., 2006. *Attarian. Sleep disorders in women*. Totowa: Humana Press. ISBN 1-59745-115-0.

CHOPRA, D., 1994. *Spokojený spánek*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-096-6.

- KADERÁBKOVÁ, M., 2017. Vědecké studie potvrdily, že ranní ptáčata mají lepší psychiku než noční sovy. In: *Flowee.cz* [online]. 2. 10. 2016 [cit. 2019-11-15]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/57-archiv-2017/fit/zdravi/1412-vedecke-studie-potvrdily-ze-ranni-ptacata-maji-lepsi-psychiku-nez-nocni-sovy>
- KREJČÍ, M. a V. HOŠEK, 2016. *Wellness*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-271-0010-1.
- KREJČÍ, M. a T. HARADA, 2010. *Standardizovaný dotazník Cirkadiánní typologie CIT*.
- KŘIVÁNKOVÁ, M., 2009. *Somatologie*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-2988-6.
- LANGMEIER, M., 2009. *Základy lékařské fyziologie*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-2526-0.
- MEFANET, 2018. Cirkadiánní rytmus. In: Wikiskripta.eu [online]. Poslední změna 18. 3. 2018 [cit. 2019-11-15]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Cirkadi%3%a1nn%3%ad_rytmus
- MEZNÍK, J., 1995. *Základy penologie*. Praha: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1248-X.
- MIKŠOVÁ, Z., 2006. *Kapitoly z ošetřovatelské péče*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 80-247-1442-6.
- MLÝNKOVÁ, J., 2016. *Pečovatelství: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-271-0131-3.
- NAKONEČNÝ, M., 2015. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton. ISBN 978-80-7387-929-7.
- NEVŠÍMALOVÁ, S. a P. ŠONKA, 2007. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-500-0.
- PARAMHANS SVÁMÍ MAHÉŠVARÁNANDA, 2006. *Jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-1277-8.
- PAULÍK, K., 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-5646-2.

- PLHÁKOVÁ, A., 2013. *Spánek a snění*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0365-0.
- PŘÍHODOVÁ, I., 2013. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-332-9.
- RANDLER, CH., 2018. *Verhaltensbiologie*. Zlín: UTB. ISBN 3825248178.
- RASZKOVÁ T. a S. HOFERKOVÁ, 2018. *Kapitoly z penologie*. Praha: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-716-9.
- ROKYTA, R., 2015. *Fyziologie a patologická fyziologie: pro klinickou praxi*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-4867-2.
- SLEZÁKOVÁ, Z., 2014. *Ošetrovatelství v neurologii*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-247-4868-9.
- SMOLÍK, P., 2007. *Chronobiologie duševních poruch*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-500-0.
- SOCHŮREK, J., 2007. *Kapitoly z penologie*. Liberec: Technická univerzita. ISBN 978-80-7372-203-6.
- STRUNECKÁ, A., 2010. Melatonin – hormon tmy a spánku. *Sféra* [online]. Č. 9, s. 26-28 [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.diochi.cz/2010/sfera-09-2010>
- ŠONKA, K., 2005. *Nespavost*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-203-2.
- TROJAN, S., 2003. *Lékařská fyziologie*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 80-247-0512-5.
- VAŠUTOVÁ, K., 2009. Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění. *Praktické lékařství* [online]. Roč. 5, č. 1, s. 17-20 [cit. 2019-11-15]. Dostupné z: <https://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2009/01/04.pdf>
- VĚZEŇSKÁ SLUŽBA ČR, 2019a. Měsíční statistická hlášení. *Vscr.cz* [online]. Praha: Vězeňská služba České republiky [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/informacni-servis/statistiky/mesicni-statisticke-hlaseni/>
- VĚZEŇSKÁ SLUŽBA ČR, 2019b. Organizační jednotky. *Vscr.cz* [online]. Praha: Vězeňská služba České republiky [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/organizacni-jednotky/>

VĚZEŇSKÁ SLUŽBA ČR, 2019c. Vazební věznice České Budějovice. *Vscr.cz* [online]. Praha: Vězeňská služba České republiky [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/vazebni-veznice-ceske-budejovice/>

VĚZEŇSKÁ SLUŽBA ČR, 2019d. Věznice Jiřice. *Vscr.cz* [online]. Praha: Vězeňská služba České republiky [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/veznice-jirice/>

VĚZEŇSKÁ SLUŽBA ČR, 2019e. Věznice Mírov. *Vscr.cz* [online]. Praha: Vězeňská služba České republiky [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/veznice-mirov/>

VĚZEŇSKÁ SLUŽBA ČR, 2019f. Věznice Světlá nad Sázavou. *Vscr.cz* [online]. Praha: Vězeňská služba České republiky [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/veznice-svetla-nad-sazavou/>

VĚZEŇSKÁ SLUŽBA ČR, 2019g. Věznice Všehrady. *Vscr.cz* [online]. Praha: Vězeňská služba České republiky [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/veznice-vsehrady/>

VĚZEŇSKÁ SLUŽBA ČR, 2019h. Výhody zaměstnávání odsouzených. *Vscr.cz* [online]. Praha: Vězeňská služba České republiky [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/o-nas/zamestnavani-veznu/vyhody-zamestnavani-odsouzenych/>

WIKIPEDIA, 2018. Seznam věznic v Česku. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2018 [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Seznam_v%C4%9Bznic_v_%C4%8Cesku

WIKIPEDIA, 2019. Serotonin. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2019 [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Serotonin>

7 SEZNAM ZKRATEK

CNS	Centrální nervová soustava
EEG	Elektroencefalografie
EMG	Elektromyograf
EOG	Elektrookulografie
ICSD	International Classification of Sleep Disorders, Mezinárodní klasifikace poruch spánku
NREM	Nonrapid eye movement – pomalé pohyby očí, nebo jejich nehybnost
REM	Rapid eye movement – rychlé pohyby očí

8 SEZNAM TABULEK

Tab. 1: Optimální rozdělení denního režimu odsouzených (v hodinách), podle Hanuše, 2005	25
Tab. 2: Věková hranice respondentů	27
Tab. 3: Diagnóza respondentů	27
Tab. 4: Spánek ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	33
Tab. 5: Usínání ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	34
Tab. 6: Problémy s usínáním ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	35
Tab. 7: Probuzení ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46)	35
Tab. 8: Doba strávená v posteli po probuzení (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	36
Tab. 9: Potíže se vstáváním ve všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	36
Tab. 10: Časový údaj o spánku o víkendu (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	37
Tab. 11: Doba trvání usínání o víkendu (N = 98, Ž = 53, M = 45)	38
Tab. 12: Potíže s usínáním o víkendu (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	38
Tab. 13: Rozhodování o spánku (N = 100, Ž = 54, M = 46)	39
Tab. 14: Doba probuzení o víkendu (N = 100, Ž = 54, M = 46)	40
Tab. 15: Délka času stráveného v posteli po probuzení o víkendu (N = 100, Ž = 54, M = 46)	40
Tab. 16: Problémy se vstáváním o víkendu (N = 99, Ž = 54, M = 45).....	41
Tab. 17: Kontakt s rodinou (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	42
Tab. 18: Probuzení během spánku (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	42
Tab. 19: Pocit únavy ve večerních hodinách (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	43
Tab. 20: Preferovaný čas vstávání (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	44
Tab. 21: Preferovaný čas jít spát (N = 100, Ž = 54, M = 46)	44
Tab. 22: Odhad pocitu při usínání (N = 100, Ž = 54, M = 46)	45
Tab. 23: Odhad pocitu respondentů při vstávání (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	46
Tab. 24: První známky únavy a potřeby spánku (N = 100, Ž = 54, M = 46)	46

Tab. 25: Časový interval obnovy schopností po probuzení (N = 100, Ž = 54, M = 46)	47
Tab. 26: Ranní nebo večerní typ (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	47
Tab. 27: Pravidelnost stravování – snídaně (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	48
Tab. 28: Pravidelnost stravování – svačina dopoledne (N = 100, Ž = 54, M = 46)	49
Tab. 29: Pravidelnost stravování oběd (N = 100, Ž = 54, M = 46)	49
Tab. 30: Pravidelnost stravování – svačina odpoledne (N = 100, Ž = 54, M = 46)	50
Tab. 31: Pravidelnost stravování – večere (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	50
Tab. 32: Čas snídaně (N = 93, Ž = 49, M = 44).....	51
Tab. 33: Čas svačiny dopoledne (N = 63, Ž = 29, M = 34).....	52
Tab. 34: Čas oběda (N = 100, Ž = 54, M = 46)	52
Tab. 35: Čas svačiny odpoledne (N = 66, Ž = 30, M = 36).....	53
Tab. 36: Čas večere (N = 99, Ž = 53, M = 46)	53
Tab. 37: Snídaně, výběr jídla (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	54
Tab. 38: Oběd, výběr jídla (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	55
Tab. 39: Večere, výběr jídla (N = 100, Ž = 54, M = 46)	56
Tab. 40: Konzumace sladkostí (N = 100, Ž = 54, M = 46)	57
Tab. 41: Konzumace sladkých nápojů (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	58
Tab. 42: Nesprávné návyky v konzumaci jídla (N = 100, Ž = 54, M = 46)	58
Tab. 43: Pravidelnost stolice (N = 100, Ž = 54, M = 46)	59
Tab. 44: Druhy záclon a závěsů (N = 100, Ž = 54, M = 46)	59
Tab. 45: Večerní osvětlení (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	60
Tab. 46: Četnost depresivních nálad (N = 100, Ž = 54, M = 46)	60
Tab. 47: Četnost podrážděnosti (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	61
Tab. 48: Četnost podráždění a naštvání na druhé (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	61
Tab. 49: Četnost ztráty kontroly (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	62
Tab. 50: Pobyt na slunci v ranních hodinách, všední dny (N = 100, Ž = 54, M = 46) ...	62
Tab. 51: Pobyt na slunci v ranních hodinách, víkend (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	63

Tab. 52: Přístup k PC a hrám (N = 100, Ž = 54, M = 46).....	64
Tab. 53: Typ přístupných her (N = 23, M = 20, Ž = 3)	64
Tab. 54: Čas hraní PC her, všední dny	65
Tab. 55: Čas strávený u PC her, všední dny	65
Tab. 56: Čas hraní PC her, víkend	66
Tab. 57: Čas strávený u PC her, víkend.....	66

9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Šumava, Ovesná	
Obr. 2: Průběh spánku	5
Obr. 3: EEG záznamy v různých stádiích spánku	5
Obr. 4: Cirkadiánní rytmy.....	10
Obr. 5: Věznice Všehrdy	16
Obr. 6: Věznice v Českých Budějovicích.....	17
Obr. 7: Věznice v Českých Budějovicích.....	17
Obr. 8: Věznice Jiřice	18
Obr. 9: Věznice Jiřice	18
Obr. 10: Věznice Světlá nad Sázavou.....	19
Obr. 11: Věznice Mírov	20

10 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Doba vstávání – porovnání skutečnosti s optimálním stavem dle dotazovaných mužů (N = 46).....	67
Graf 2: Doba vstávání – porovnání skutečnosti s optimálním stavem dle dotazovaných žen (N = 54).....	68

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha číslo 1: Dotazník životních rytmů a spánkového režimu

Příloha číslo 2: Příklad statistického hlášení Vězeňské služby, využitelnost

Příloha číslo 3: Paul Kelley: *Brzké vstávání je nebezpečné*

Příloha číslo 4: Úryvek ze studie o ranním vstávání

Příloha číslo 5: Rozhovor s prof. MUDr. Evou Češkovou, CSc.: *Deprese v životě ženy*

Příloha číslo 6: Seznam věznic v Česku

12 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník životních rytmů a spánkového režimu (HARADA, KREJČÍ, 2010)

Dotazník životních rytmů a spánkového režimu pro respondenty

Pokyny pro vyplnění dotazníku

- Prosíme Vás o vyplnění dotazníku, týkajícího se Vašeho denního a spánkového režimu v posledním měsíci.
- Prosím odpovězte na otázky popořadě, nepřeskakujte otázky.
- Prosím odpovídejte tak, jak to nejlépe cítíte. Odpovědi budou použity pouze k vědeckým účelům výzkumu.
- Nemusíte uvádět Vaše jméno.
- Dotazník není žádnou zkouškou, a tak se prosím uvolněte!

Děkuji Vám za ochotu a za Váš čas.

VŠEOBECNÉ INFORMACE

1. **Pohlaví:** mužské ženské
2. **Měsíc a rok narození:**
3. **Diagnóza:** (pokud je u Vás aktuální nějaké onemocnění, napište prosím jaké.....)

1) V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech?

Průměrně v..... (např. ve 23.30)

2) Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech?

- (1) Za 0 – 5 min (2) Za 6- 15 min (3) Za 16 – 30 min
(4) Za 31 – 45 min (5) Za 46 – 60 min (6) Za více než 1 hod

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

- (1) Vždy (2) Často (3) Občas (4) Zřídka (5) Nikdy

4) V kolik hodin se ve všedních dnech probouzí?

Většinou v..... (např. v 6.30)

5) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení?

- (1) 0 - 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 - 60 min (6) Více než 1 hod

6) Mate potíže se vstáváním ve všedních dnech?

- (1) Vždy (2) Často (3) Občas (4) Zřídka (5) Nikdy

7) V kolik hodin chodíte spát o víkendu?

Většinou v.....(např. ve 23.30)

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

- (1) 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 - 60 min (6) Více než 1 hod

9) Jak často míváte o víkendu potíže s usínáním?

- (1) Vždy (2) Často (3) Občas (4) Zřídka kdy (5) Nikdy

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

- (1) Ano(hodin) (2) Ne

11) Kdy se o víkendu probouzíte?

Většinou v (např. v 6.30)

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

(1) 0-5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 - 60 min (6) Více než 1 hod

13) Míváte o víkendu problémy se vstáváním?

(1) Vždy (2) Často (3) Občas (4) Zřídka (5) Nikdy

14) Jak často hovoříte se svou rodinou?

(1) Velmi často (2) Často (3) Občas (4) Zřídka (5) Nikdy

15) Kolikrát za noc se probouzíte?

(1) Nikdy (2) Jedenkrát (3) Dvakrát (4) Třikrát (5) Více než třikrát

16) V kolik hodin večer se cítíte být tak unaveny, že musíte jít spát?

Např. ve 22 hod.....

17) Kdybyste nejraději vstával/a v případě 8 hodinové denní práce, pokud byste se mohl/a svobodně rozhodnout?

(1) Před 6.30 (2) 6.30 – 7.29 (3) 7.30 – 8.29 (4) 8.30 a později

18) Kdybyste nejraději šel/šla spát v případě 8 hodinové denní práce, pokud byste se mohl/a svobodně rozhodnout?

(1) Před 21 (2) 21.00 – 21.59 (3) 22.00 – 22.59 (4) 23.00 a později

19) Kdybyste musel/a jít spát v 21.00, jak se domníváte, že byste usínal/a?

(1) snadno – usnul/a bych prakticky ihned
(2) spíše snadno – jen krátce bych bděl/a
(3) spíše s obtížemi – bděl/a bych určitě delší dobu
(4) s velkými obtížemi – nemohl/a bych velmi dlouhou dobu usnout

20) Kdybyste se musel/a vzbudit v 6.00, jak se domníváte, že byste vstával/a?

(1) snadno - nebyl by to pro mě žádný problém
(2) spíše snadno - bylo by to trochu nepříjemné, ale žádný velký problém
(3) spíše s obtížemi - nebylo by to příjemné
(4) byl by to pro mě velký problém a hodně nepříjemné

21) Kdy obvykle cítíte první známky únavy a potřebu spánku

(1) Před 21 (2) 21.00 – 21.59 (3) 22.00 – 22.59 (4) 23.00 a později

22) Jak dlouhou dobu ráno po probuzení potřebujete, abyste obnovil/a své schopnosti?

(1) 1 – 10 min (2) 11 – 20 min (3) 21 – 40 min (4) více než 41 min

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

(1) Výrazně ranní typ (ráno čilý/á a večer unavený/á)
(2) Mám tendenci být více čilý/á ráno a dopoledne
(3) Mám tendenci být více čilý/á odpoledne a večer
(4) Výrazně večerní typ (ráno unavený/á a večer čilý/á)

24) Jak často jíte pravidelně ve stejnou dobu?

Snídaně -

(1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Nesnídám

Svačina dopoledne -

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Nesvačím dop.

Oběd -

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Neobědvám

Svačina odpolední -

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Nesvačím odp.

Večeře -

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Nevečeřím

25) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal/a v rozpětí 1. – 3.

Kdy jíte? (Např. v 7.30 snídaně, 20.00 večeře apod.)

Snídaně -

Svačina dopoledne -

Oběd -

Svačina odpolední -

Večeře -

26) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal/a v rozpětí 1. – 4. - snídaně.

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

(1) Rýže

(2) Chléb a pečivo

(3) Těstoviny

(4) Brambory

(5) Cereálie

(6) Vejce

(7) Fermentovaná sója – "NATTO,"

(8) "TOFU,"

(9) Sójové mléko

(10) Maso (včetně uzenin)

(11) Ryby

(12) Sušené ryby

(13) Mléko

(14) Mléčné produkty – jogurt, sýr apod.

(15) Bi Fi produkty

(16) Zelenina, žlutá, oranžová, červená

(17) Ostatní zelenina

(18) Zeleninové šťávy 100%

(19) Ovoce

(20) Ovocné šťávy 100%

(21) Míchané šťávy zelenina s ovocem

(22) Káva

(23) Čaj černý

(23.1) Čaje ostatní – ovocné, bylinkové, Melita

(24) Čaj zelený

(25) Další druhy džusů, limonády

(26) Doplnky stravy.....

27) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal/a v rozpětí 1. – 4. – oběd.

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

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

28) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce odpovídal/a v rozpětí 1. – 4 – večeře.

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

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

- (23) Čaj černý
(23-1) Čaje ostatní – ovocné, bylinkové, Melta
(24) Čaj zelený
(25) Další druhy džusů, limonády
(26) Doplňky stravy.....

29) Kolikrát týdně jíte sladkosti a cukrovinky? Např. bonbony, čokoládu, zmrzlinu?

- (1) 5x – 6x týdně (2) 3x – 4x týdně
(3) 1x – 2x týdně (4) Výjimečně nebo nikdy

30) Jak často pijete sladké nápoje obsahující cukr? (různé džusy, limonády, cola – nápoje, nápoje pro sportovce, mléčné sladké nápoje apod.)

- (1) 5x – 6x týdně (2) 3x – 4x týdně
(3) 1x – 2x týdně (4) Výjimečně nebo nikdy

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

- (1) Ne
(2) Nežvýkám dostatečně potravu
(3) Držím potravu dlouho v ústech, nemohu ji polknout
(4) Srkám
(5) Hltám
(6) Jím příliš pomalu
(7) Bryndám, drobím při jídle
(8) Jsem vybíravý
(9) Jím velmi málo
(10) Neobratně používám příbor

32) Chodíte na velkou stranu ve stejnou dobu?

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas (4) Nepravidelně

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

- (1) Nemám na oknech žádné záclony, závěsy, žádné zastínění
(2) Běžné průsvitné bílé záclony
(3) Závěsy ze světle látky
(4) Tmavé závěsy nebo okenice, které nepropouští žádné světlo
(5) Papírové rolety
(6) Žaluzie všech typů

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

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

- (1) Zářivky na stropě nebo na stěnách
(2) Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně místnosti
(3) Zářivky na stole nebo zabudované v nábytku
(4) Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami na stole nebo zabudované v nábytku
(5) Elektrické lampičky
(6) Svíčky
(7) Obrazovka počítače nebo televize
(8) Žádné osvětlení, případně světlo z ulice

35) Jak často míváte depresivní náladu v běžném životě?

- (1) Často (2) Občas (3) Zřídka (4) Vůbec ne

36) Jak často býváte podrážděný/á a naštvaný/á z pouhé maličkosti v běžném životě?

- (1) Často (2) Občas (3) Zřídka (4) Vůbec ne

37) Jak často býváte podrážděný/á a naštvaný/á činností druhého člověka nebo subjektu v běžném životě?

(1) Často (2) Občas (3) Zřídka (4) Vůbec ne

38) Jak často ztrácíte kontrolu, neboť se ocítáte v extrémně emočně vypjaté situaci?

(1) Často (2) Občas (3) Zřídka (4) Vůbec ne

39) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) od probuzení do příchodu do zaměstnání (v ranní době ve všedních dnech)

(1) 0-10min, (2) 10-30min, (3) 30-60min, (4) více než 60min

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

(1) 0-10min (2) 10-30min (3) 30-60min (4) 60min - 2hodiny (5) 2-3hodiny (6) více než 3hodiny

41) Máte přístup k počítačovým hrám, playstationům apod.? Jestliže ano, jak často v týdnu je hraje. (Pokud označíte odpověď „NE“, na další otázky již neodpovídejte)

(1) Ano

(1) Každý den (2) 4x – 5x týdně (3) 2x – 3x týdně (4) 0 – 1x týdně

(2) Ne

42) K jakému typu počítačových her máte přístup?

(1) Počítačové hry s monitorem (TV, počítač)

(2) Mobilní hry s malým displejem, včetně her mobilních telefonů

(3) K oběma typům mám přístup

43) Kdy hraje počítačové hry ve všední den? Můžete označit více odpovědí

(1) 6.00 – 9.00 (2) 9.00 – 12.00 (3) 12.00 – 15.00 (4) 15.00 – 18.00

(5) 18.00 – 21.00 (6) 21.00 – 24.00 (7) 24.00 – 3.00 (8) 3.00 – 6.00

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

(1) 0 – 30 min (2) 30 min – 1 hod (3) 1 hod – 1.5 hod

(4) 1.5 hod – 2 hod (5) 2 hod – 2.5 hod (6) 2.5 hod – 3 hod

(7) Více než 3 hod

45) Kdy hraje počítačové hry o víkendu? Můžete označit více odpovědí

(1) 6.00 – 9.00 (2) 9.00 – 12.00 (3) 12.00 – 15.00 (4) 15.00 – 18.00

(5) 18.00 – 21.00 (6) 21.00 – 24.00 (7) 24.00 – 3.00 (8) 3.00 – 6.00

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

(1) 0 – 30 min (2) 30 min – 1 hod (3) 1 hod – 1.5 hod

(4) 1.5 hod – 2 hod (5) 2 hod – 2.5 hod (6) 2.5 hod – 3 hod

(7) Více než 3 hod

Příloha č. 2: Příklad statistického hlášení Vězeňské služby, využitelnost (Vězeňská služba ČR, 2019a)

Přehled využitelnosti ke dni: 29.3.2019									
Oddělení/oddíl	Kapacita			Stav			Využitelnost		
	muži	ženy	celkem	muži	ženy	celkem	muži	ženy	celkem
Vazba			2 239			1 737			77,58%
Detence			95			86			90,53%
Přijímací oddíl			1 058			919			86,86%
Ostraha - nízký stupeň zabezpečení - STANDARD	692	217	909	761	182	943	109,97%	83,87%	103,74%
Ostraha - střední stupeň zabezpečení - STANDARD	4 445	495	4 940	4 686	544	5 230	105,42%	109,90%	105,87%
Ostraha - vysoký stupeň zabezpečení - STANDARD	8 213	504	8 717	9 786	586	10 372	119,15%	116,27%	118,99%
Zvýšená ostraha - STANDARD	885	14	899	871	21	892	98,42%	150,00%	99,22%
O, ZO Specializované oddíly + krizový oddíl VTOS + STZ + ZSTZ	1 486	159	1 645	1 257	98	1 355	84,59%	61,64%	82,37%
Mladiství VTOS	109	9	118	51	4	55	46,79%	44,44%	46,61%
Vězeňské nemocnice (VV+VTOS)			210			104			50,00%
Chovanci v nemocnici			0	1	0	1			
Celkem	15 830	1 398	20 830	17 413	1 435	21 695	110,00%	102,65%	104,15%

	Kapacita			Stav			Využitelnost		
	muži	ženy	celkem	muži	ženy	celkem	muži	ženy	celkem
Vazba - Vrchní soud Praha			1 519			1 158			76,23%
Vazba - Vrchní soud Olomouc			720			579			80,42%

Využitelnost celkem „Chovanci v nemocnici“ je zahrnuta ve využitelnosti celkem „Vězeňské nemocnice“.

STANDARD - obsahuje nástupní, standardní, výstupní, bezdrogový a bezdrogový s TZ oddíl

Příloha č. 3: Paul Kelley *Brzké vstávání je nebezpečné* (ČTK, 2016)

Četné studie se zabývají souvislostmi mezi spánkem, zdravím a produktivitou práce. Vědec Paul Kelley z Oxfordské univerzity již léta tyto souvislosti studuje. Nejběžnější pracovní doba v podnicích bývá od 9 do 17 hodin. Kelley však namítá, že tento časový rozvrh není synchronizován s požadavky organismu osob ve věku do pětapadesáti let. A to všechno představuje hrozbu nejen pro produktivitu práce, ale také pro náladu a duševní zdraví lidí.

Kelley toto téma analyzoval již v minulosti. K rizikům, která nelze podceňovat, patří přibývání na váze, pokles imunity, ztráta paměti a pozornosti. „Proto by bylo třeba provést velkou revoluci a při organizaci profesionálních aktivit respektovat biologické hodiny osob,“ zdůrazňuje Kelley.

„Jde o zásadní sociální otázku. Jestliže zaměstnanci začínají pracovat před desátou hodinou, jsou unavení a demotivovaní. V naší společnosti je mnoho lidí, kteří trpí nedostatkem spánku. Tak je ohroženo jejich zdraví. **Také srdce a játra se tomuto rytmu špatně přizpůsobují.** To platí i pro nemocnice a věznice. Lidé jsou buzeni, aby snědli snídání, kterou v té době nechtějí. Nedostatek spánku je utrpení,“ uvádí Kelley.

Příloha č. 4: Úryvek ze studie o ranním vstávání (Kadeřábková, 2017)

Brzké ranní vstávání má prokazatelně pozitivní vliv na naši psychiku. Mezi typická ranní ptáčata se však řadí jen 10 % obyvatel, pokud tedy do této kategorie patříte, můžete se radovat.

SKŘIVANI VĚDÍ, JAK SE RÁNO NASTARTOVAT

Podle studie Christophera Randlera jsou ranní ptáčata všeobecně pozitivnější a bdělejší než noční sovy. Zjistilo se také, že méně prokrastinují. Jak víme, první hodina po probuzení může často ovlivnit naši náladu během celého dne. Skřivani jsou po ránu uvolněnější a mají vyšší šanci lépe se cítit i nadále. Také si s větší pravděpodobností před odchodem do práce zacvičí, což je, jak se zdá, klíčový faktor při snižování úrovně stresu.

Příloha č. 5: Rozhovor s prof. MUDr. Evou Češkovou, CSc.: *Deprese v životě ženy* (Češková, 2018)

Řečeno statisticky, ženy trpí depresí dvakrát více než muži. Mají snad, jak se mezi lidmi říká, k psychickým nemocím blíž?

To rozhodně ne, ale pokud budeme mluvit o depresivní poruše, je skutečně podstatně častější u žen, což nepochybně souvisí s odlišnostmi mezi mužem a ženou v řadě aspektů – od tělesných proporcí až k neurochemickým procesům v mozku. Příčinou je zřejmě interakce ženských pohlavních hormonů s ostatními působky (látky, které mají schopnost měnit činnost a metabolismus určitých buněk a orgánů) a přenašeči nervového vzruchu. Pro ženy jsou rovněž charakteristické výraznější a častější emoce. Ale existují onemocnění, která mají naopak závažnější charakter u mužů (schizofrenie), nebo jsou u nich častější (asociální poruchy osobnosti, závislosti). Na druhou stranu, například schizofrenie probíhá u žen mírněji než u mužů, začíná později, reakce na léky jsou lepší. Mírnější průběh schizofrenní poruchy se přičítá „ochranné funkci“ estrogenů. V menopauze se pak tyto rozdíly v průběhu onemocnění stírají. Nicméně je skutečností, že problematika pohlavních rozdílů se intenzivněji a ve větší míře začala v medicíně zkoumat teprve nedávno a mnohé bude ještě třeba objasnit.

Příloha č. 6: Seznam věznic v Česku (Wikipedia, 2018)

Vazební věznice

1. Vazební věznice a Ústav pro výkon zabezpečovací detence Brno (krajské město Brno, městská část Brno-Bohunice)
výkon vazby mužů, žen i mladistvých, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem a ostrahou, vyčleněna i kapacita pro dočasně umístěné odsouzené (nástup trestu, eskorty k soudům), v objektu je také vězeňská nemocnice
2. Vazební věznice České Budějovice (krajské město České Budějovice)
výkon vazby v uzavřených celách i na oddělení se zmíněným režimem, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem
3. Vazební věznice Hradec Králové (krajské město Hradec Králové)
výkon vazby v uzavřených celách i na oddělení se zmíněným režimem, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dohledem je umístěno samostatně v průmyslové zóně (katastrální území Pouchov)
4. Vazební věznice Liberec (krajské město Liberec)
výkon vazby v uzavřených celách i na oddělení se zmíněným režimem, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem a ostrahou
5. Vazební věznice Litoměřice (okresní město Litoměřice)
výkon vazby mužů, žen i mladistvých, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem a přijímací oddělení pro nástup odsouzených
6. Vazební věznice Olomouc (krajské město Olomouc)
výkon vazby mužů, žen i mladistvých, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem u mužů
7. Vazební věznice Ostrava (krajské město Ostrava)
výkon vazby mužů a žen, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem u mužů i žen, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s ostrahou u mužů, kapacita pro zabezpečení ubytování při dálkových eskortách a dočasné umístění odsouzených s trestem odnětí svobody s dozorem, které nelze z kapacitních důvodů zařadit do příslušné věznice
8. Vazební věznice Praha-Pankrác (Praha-Pankrác)
výkon vazby mužů, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dohledem, dozorem a ostrahou u mužů

9. Vazební věznice Praha-Ruzyně (Praha-Ruzyně)

výkon vazby mužů a žen, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem u mužů, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dohledem a dozorem u žen jsou umístěna samostatně v Domově sv. Karla Boromejského v Řepích a ve Velkých Přílepech.

Vazební věznice Teplice (okresní město Teplice)

výkon vazby mužů, žen i mladistvých v uzavřených celách i na oddělení se zmíněným režimem, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem

Věznice

1. Věznice Bělušice (Bělušice, okres Most)

věznice s ostrahou, oddělením výkonu trestu odnětí svobody s dozorem

2. Věznice Břeclav (okresní město Břeclav)

věznice s dohledem a ostrahou pro muže, oddělení výkonu vazby

3. Věznice Heřmanice (krajské město Ostrava, část Hrušov)

věznice s ostrahou, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem, specializované oddělení pro výkon ochranného léčení protialkoholního

4. Věznice Horní Slavkov (Horní Slavkov, okres Sokolov)

věznice s ostrahou zaměřená na dospělé muže odsouzené za závažnou trestnou činnost a recidivujících s délkou trestu do 15 let, oddělení se zesíleným stavebně-technickým zabezpečením

5. Věznice Jiřice (Jiřice, okres Nymburk)

věznice s ostrahou pro dospělé muže, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem

6. Věznice Karviná (okresní město Karviná)

věznice s ostrahou, oddělení výkonu trestu odnětí svobody se zvýšenou ostrahou pro muže (trvale pracovní nezařaditelní odsouzení), jehož součástí je oddělení pro imobilní odsouzené a odsouzené s mentální retardací, věznice pro doživotně odsouzené vězně

7. Věznice Kuřim (Kuřim, okres Brno-venkov)

věznice s ostrahou pro dospělé muže, specializované oddělení pro prvotrestané a sexuální devianty

8. Věznice Kynšperk nad Ohří (Kynšperk nad Ohří, okres Sokolov)

věznice s dozorem

9. Věznice Mírov (Mírov, okres Šumperk)
věznice se zvýšenou ostrahou, oddělení pro výkon trestu odnětí svobody s ostrahou, specializované oddělení pro výkon doživotních trestů a pro odsouzené s duševními poruchami a poruchami chování
10. Věznice Nové Sedlo (Nové Sedlo, okres Louny)
věznice s dozorem, specializované oddělením pro odsouzené s poruchami osobnosti a chování, které jsou způsobeny užíváním psychotropních látek
11. Věznice Odolov (Odolov – část obce Malé Svatoňovice v okrese Trutnov)
věznice s dozorem pro muže starší 19 let
12. Věznice Opava (okresní město Opava)
věznice pro ženy zařazené do všech typů věznic (včetně doživotních trestů), specializované oddělení pro drogově závislé ženy, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dohledem a dozorem u dospělých mužů, výkon trestu odnětí svobody mladistvých
13. Věznice Oráčov (Oráčov, okres Rakovník)
věznice s ostrahou, oddělení výkonu trestu odnětí svobody s dozorem u dospělých mužů, specializované oddělení bezdrogové zóny pro mladé prvovězněné odsouzené v režimu s ostrahou
14. Věznice Ostrov (Ostrov, okres Karlovy Vary)
věznice s dozorem pro dospělé muže, zvláštní oddělení pro výkon vazby, specializované oddělení pro odsouzené s poruchami osobnosti a chování způsobené dlouhodobým užíváním psychotropních látek a bezdrogová zóna
15. Věznice Pardubice (krajské město Pardubice)
věznice s ostrahou, oddělení pro výkonu trestu odnětí svobody s dozorem, specializované oddělení pro trvale pracovně nezařaditelné muže
16. Věznice Plzeň (krajské město Plzeň)
věznice se zvýšenou ostrahou, oddělení pro výkonu trestu odnětí svobody s ostrahou a dozorem, v Heřmanově Huti je umístěno oddělení pro výkonu trestu odnětí svobody s dohledem, dále je ve věznici specializované oddělení pro odsouzené závislé na drogách, alkoholu a hracích přístrojích a zvláštní oddělení pro výkon vazby mužů, žen a mladistvých, věznice byla dříve označována jako Věznice Bory podle názvu polí, na nichž byla věznice postavena, v pozemkových knihách

17. Věznice Příbram (okresní město Příbram)

věznice s ostrahou se specializovaným oddělením pro odsouzené s poruchami osobnosti a chování způsobené užíváním psychotropních látek, oddělení pro výkon trestu odnětí svobody s dohledem a dozorem

18. Věznice Rapotice (okresní město Třebíč)

věznice s ostrahou

19. Věznice Rýnovice (Rýnovice, část města Jablonec nad Nisou)

věznice s dozorem a ostrahou, oddělení pro výkon trestu odnětí svobody s dohledem, specializovaná oddělení pro odsouzené do 26 let, pro prvotrestané, pro výkon ochranného léčení protitoxikomanického

20. Věznice Stráž pod Ralskem (Stráž pod Ralskem, okres Česká Lípa)

věznice s ostrahou, speciální oddělení pro odsouzené z organizovaného zločinu a oddělení bezdrogové zóny

21. Věznice Světlá nad Sázavou (Světlá nad Sázavou, okres Havlíčkův Brod)

věznice s ostrahou pro ženy a mladistvé, oddělení pro výkon trestu odnětí svobody ve věznici s dozorem, specializovaná oddělení pro matky nezletilých dětí, trvale pracovně nezařaditelné odsouzené ženy, mladistvé ženy odsouzené ženy s duševními poruchami a poruchami chování, zvláštní oddělení pro výkon vazby

22. Věznice Valdice (Valdice, okres Jičín)

věznice s ostrahou a se zvýšenou ostrahou pro odsouzené muže s delšími tresty, recidivisty a jinak nebezpečné odsouzené, oddělení pro výkon doživotního trestu a pro výkonu trestu odnětí svobody u odsouzených, u nichž je potřeba zvýšené detence

23. Věznice Vinařice (Vinařice, okres Kladno)

věznice s ostrahou, speciální oddělení pro mentálně retardované odsouzené a oddělení bezdrogové zóny

24. Věznice Všehrady (Všehrady, okres Chomutov)

věznice pro mladistvé, oddělení pro výkon trestu odnětí svobody u dospělých mužů s dohledem a dozorem

25. Věznice Znojmo (okresní město Znojmo)

věznice pro výkon trestu odnětí svobody s dozorem a ostrahou, specializované oddělení pro výkon ochranného léčení protitoxikomanického