



ZÁPADOČESKÁ  
UNIVERZITA  
V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

# ŽIVOTNÍ STYL LIDÍ PRACUJÍCÍCH VE SMĚNNÉM PROVOZU

*Bakalářská práce*

Jana Vachtová

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví (2008-2011)

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

Plzeň, červen 2011

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 12. června 2011

.....  
*vlastnoruční podpis*

*Poděkování*

*Ráda bych poděkovala všem, kteří se podíleli na vzniku této bakalářské práce. Obzvláště pak PhDr. Alexandře Aišmanové, vedoucí mé bakalářské práce, za její cenné připomínky, rady a náměty, které mi pomohli práci úspěšně dokončit.*

## OBSAH

ÚVOD.....	6
1 ŽIVOTNÍ STYL .....	7
2 ŽIVOTOSPRÁVA .....	9
2.1 Denní režim a hospodaření s časem .....	9
2.1.1 Denní režim .....	9
2.1.2 Hospodaření s časem .....	9
2.2 Spánek a odpočinek.....	10
2.3 Výživa a pitný režim .....	11
2.3.1 Výživa.....	11
2.3.2 Pitný režim.....	12
2.4 Pohybová aktivita a sport .....	13
3 VOLNÝ ČAS.....	15
4 NÁVYKOVÉ LÁTKY .....	16
4.1 Alkohol.....	16
4.2 Kouření.....	17
4.3 Drogy.....	18
5 STRES .....	20
6 ŽIVOTNÍ STYL LIDÍ PRACUJÍCÍCH VE SMĚNNÉM PROVOZU.....	22
7 CÍL VÝZKUMU .....	23
8 METODIKA VÝZKUMU .....	24
9 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ .....	25
10 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....	26
10.1 Analýza dotazníků.....	26

10.2 Shrnutí výsledků výzkumu.....	56
ZÁVĚR .....	57
SHRNUTÍ.....	58
RESUME.....	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	60

# ÚVOD

Život dnešních lidí, je celkově hektický, lidé často zanedbávají sebe a své zdraví. Každodenní stres, který člověka provází, přináší každému z nás něco jiného. Někdo se s denními povinnostmi vyrovnává těžce, jiný s lehkostí a nadhledem. Každý den na každého z nás působí řada stresorů, ať už práce, pracovní kolektiv, či výchova potomků, nebo jen pouhé počasí. Často jíme první jídla až pozdě odpoledne nebo jej dokonce posouváme až do večerních hodin. V práci nás obklopuje nevhodný kolektiv, stresují nás přemrštěné požadavky nadřízených a navíc máme doma rodinu, splácíme půjčky.

Člověk v této uspěchané době zapomíná sám na sebe a na svůj zdraví životní styl, zanedbáváme tělo i ducha. Potýkáme se s každodenním stresem a to v kterémkoli zaměstnání. Lidé pracující ve směnném provozu jsou bezesporu skupinou, která má svá specifika týkající se životního stylu. Jsou vystaveni nejen nadměrné psychické zátěži (policisté, hasiči, lékaři), ale mnohem častěji i zátěži fyzické (dělníci).

Má bakalářská práce, s názvem „Životní styl lidí pracujících ve směnném provozu“, se zabývá právě lidmi, kteří nejsou vytíženi jen psychicky, ale hlavně lidmi fyzicky pracujícími. Práce je rozdělena na část teoretickou, kde vymezují to, co životní styl znamená. Zejména pak pojmy jako výživa a pitný režim, hospodaření s časem, fyzická aktivita, spánek a odpočinek, volný čas, ale také stres, návykové látky a hlavní pojem celé bakalářské práce životní styl lidí ve směnném provozu a jeho specifika.

Praktická část obsahuje výzkum životního stylu u lidí, kteří pracují ve směnném provozu. Zvolila jsem metodu dotazníku se škálovými otázkami. Vzorek respondentů obsahuje jak ženy, tak muže v různých věkových skupinách, kteří pracují na směny.

Životním stylem se nyní zabývá mnoho různých odborníků, ovšem o životním stylu lidí, pracujících na směny toho mnoho nevíme. I proto mne toto téma velmi zajímá a vybrala jsem si jej k této bakalářské práci.

# 1 Životní styl

Pro každého jedince životní styl znamená něco jiného. Pro jednoho je to životospráva, pro dalšího sport a pro jiného práce. I výklady životního stylu odborníků se liší.

Často se setkáme s tím, že lidé zamění životní styl za životní způsob, ale způsobem života nerozumíme konkrétní a individuální styl jednoho člověka, nýbrž způsob charakteristický pro širší okruh lidí, například národ či etnickou menšinu. Životní styl je charakteristický pro každého jedince, obsahuje naše hodnoty, cíle, zájmy, nároky i způsob chování. Je to individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností, odrážejících se v činnosti člověka, který zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu člověka, tělesný pohyb, organizaci volného času, práci i zájmy a záliby. (Hartl, Hartlová 2009)

Jednou z dalších myšlenek o životním stylu je myšlenka J. Machové (2006, str. 12): „Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, které zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování a životní situace.“ Tato definice poukazuje na nutnost a možnost každého člověka zvolit si svůj vlastní životní styl.

V dnešní době určuje životní styl ekonomická situace jedince, často bychom chtěli jíst zdravé a chutné potraviny, bohužel nám na ně nezbyvá dostatek peněz a volíme proto ty méně finančně nákladné. Takto je to i se stravováním během dne, nejen, že na něj nemáme v pracovní době dostatek času, ale raději jdeme do stánku s rychlým občerstvením, kde se najíme během pár minut, místo toho abychom si jídlo připravili sami doma.

Dnešní hektickou dobou trpí také osobní život člověka, který nemá čas na své zájmy, koníčky a posléze ani na rodinný život. Současný člověk přijde domů z práce, sedne si k televizi a, nebo jde rovnou spát. Často jedinou společnou aktivitou partnerů je právě spánek. Jedinec už si ve svém životě nedokáže najít chvílku na výlety s rodinou, či posezení s přáteli.

Dalším a výrazným problémem lidí je pracovní shon. Díky němuž lidé často zapomínají na správnou stravu a odpočinek. Pro dnešního člověka není důležitý pocit z dobře odvedené práce ale její finanční ohodnocení.

V takovýchto situacích těžko můžeme mluvit o zdravém životním stylu, i když většina z nás by právě takovýto styl života chtěla. Světová zdravotnická organizace říká, že zdraví je stav nějaké kompletní duševní a tělesné pohody, ale pokud bychom to převedli na dnešní dobu, nenajdeme jediného zdravého člověka. Zdraví životní styl člověka proto nezahrnuje pouze zdraví, ale například ochranu životního prostředí, ekologii, rodinné zázemí, dostatek pohybu, výživu a také společenské chování.

Pro naše rozhodnutí ohledně správného životního stylu není důležitá žádná definice, ale spíše uvážení a zdravý rozum každého z nás. My sami se musíme rozhodnout, co je nám prospěšné a, co nám naopak škodí. Existuje mnoho způsobů jak pomáhat svému tělu a duchu tak, abychom se cítili co nejlépe. Měli bychom hledat právě ten životní styl, který vyhovuje nám a našemu organismu. Životní styl člověka je pro každého z nás individuální, ale u každého z nás jej ovlivňují stejné faktory.



## 2 Životospráva

Správná životospráva je důležitý aspekt udržení našeho zdraví. Životospráva zahrnuje správnou výživu, pohybovou aktivitu, spánek, odpočinek a bezesporu i pravidelný denní rytmus. Slouží také jako prevence stresu a různých onemocnění. V dnešní době se na životosprávu klade již větší důraz než v minulosti. Dodržováním správné životosprávy můžeme nejen zefektivnit svůj život, ale můžeme jej i prodloužit a učinit jej kvalitnějším.

### 2.1 *Denní režim a hospodaření s časem*

#### 2.1.1 Denní režim

Denní režim vyjadřuje rozdělení denních činností, umožňuje tyto činnosti plánovat, organizovat a určovat jednotlivé cíle. (Hartl, Hartlová, 2000) Pro lepší hospodaření s časem je nutné uspořádat si svůj denní režim tak, aby člověk stihl naplánované úkoly, a zároveň mu zbyl dostatek času pro další denní aktivity.

Pravidelný denní režim není důležitý pouze pro naše děti, které by měli pravidelně usínat a pravidelně se probouzet i jíst, ale i pro nás dospělé. Právě díky špatnému hospodaření s časem se cítíme unavení a podráždění.

Důležité je si den rozdělit na několik částí a to na práci, odpočinek (i aktivní) a jídlo. Pravidelní denní rytmus má pro nás nejen blahodárné účinky v oblasti zdraví, ale může se projevit i na naší pracovní úspěšnosti.

Denní režim u lidí pracujících na směny je ovšem ohrožen právě střídáním směn, jelikož se jinak stravují, odpočívají a spí při ranní směně, jinak při odpolední a jinak při noční.

#### 2.1.2 Hospodaření s časem

Pokud nevíme, jak efektivně hospodařit s časem můžeme se řídit dvěma způsoby a to stanovením si vlastních priorit a dodržováním vlastních biorytmů.

Prostřednictvím priorit upřednostňuje profesionál, který má menší než potřebné množství času, ty nejdůležitější úkoly. Ideální je stanovit si pro každý den, týden nebo i měsíc

hlavní pracovní body. Není nutné dávat si přesné termíny, stačí si držet jasnou představu svého záměru a naplňovat ji.

Biorytmy jsou přirozené, různě dlouhé cykly lidského těla. Tajemství jejich využití spočívá v dlouhodobé péči o vlastní zdraví, pozorování sama sebe a určení vhodné doby pro různé druhy činností. Některé práce lze zvládnout třeba i 10× rychleji, využijete-li své výkonnostní špičky. Tu mají lidé často dopoledne, propad bývá naopak po jídle a na sklonku dne. Častou překážkou jsou zaběhané rutiny a špatné návyky – ty je nutné si uvědomit a postupem času eliminovat. Rovněž platí, že pracovní výkon je tím vyšší, čím hlouběji jste schopni pravidelně relaxovat, i to je třeba se naučit.

Častým omylem je představa, že člověk, který efektivně nakládá se svým časem, pracuje každý den do úmoru. Opak je pravdou – hospodaření s časem je totiž v zásadě uměním, jak v kratším čase udělat více práce a dokážete-li výše uvedené rady uvést do praxe, budete mít v konečném důsledku více volného času než kdykoliv dříve. (Vlach, 2006)

## **2.2 Spánek a odpočinek**

Spánek je jedna z nejvyšších fyziologických potřeb člověka. Spánek je útlumová fáze organismu, při které dochází k zpomalení krevního oběhu a dýchání, relaxaci a uvolnění svalstva. Pro náš organismus je nejdůležitější zejména hluboký nepřerušovaný spánek. Pokud spíme málo, odráží se to pak na našich duševních i fyzických silách.

Pro účely životního stylu je důležité pojmout spánek jako součást duševní hygieny a odpočinku. Při problémech s usínáním se často dostávají pocity vinný z případného nevyspání a následného nezvládnutí následujícího dne. Měli bychom dodržovat určitou pravidelnost ve spánku. Nejlépe se spí v dostatečně větrané místnosti, ve tmě a tichu. Uležat bychom měli pravidelně. Jíst bychom měli naposledy 2 hodiny před ulehnutím a pít mnoho tekutin se rovněž nedoporučuje. Uležat bychom nikdy neměli rozrušení, nebo po dívání se na hororové filmy. Na spánek působí negativně i stresové situace prožité během dne, ale i ty které nás čekají další den.

Spánek je individuální věcí a přibližně se udává potřeba spánku pro dospělého člověka na 6-8 hodin denně. Při práci na směny se často můžeme setkat se špatným usínáním, jelikož se nedají dodržovat zásady kvalitního a účinného spánku.

### Zásady zdravého spánku

- 1) Vyhybat se před ulehnutím těžkým jídlům a jíst 1-2 hodiny před spaním
- 2) Chodit spát ve stejnou dobu
- 3) Nepít mnoho tekutin před spaním
- 4) Spát ve volném oblečení
- 5) Spát na pohodlné matraci
- 6) Spát ve větrané místnosti
- 7) Přikrývat se lehkou přikrývkou
- 8) Před spaním navodit příjemnou atmosféru

(Hartl, Hartlová, 2000)

## **2.3 Výživa a pitný režim**

### **2.3.1 Výživa**

Správná výživa pomáhá předcházet nemocem, ovlivňuje kvalitu života a prodlužuje jej. Je tedy nezbytnou součástí životního stylu. Po celou dobu vývoje lidstva dodává výživa člověku potřebné živiny, vitamíny a minerální látky potřebné ke správnému fungování organismu. Neexistuje ovšem žádná potravina, která by obsahovala všechny tyto nezbytné látky, proto je důležitá pestrost a vyváženost potravy člověka. Základní živiny dodávají tělu potřebnou energii. V ideálním případě je výdej energie stejný, jako její příjem, v horším je pak výdej vyšší, či nižší, než její příjem. Souvislost mezi zdravotním stavem a výživou je předmětem mnoha zkoumání, musíme si uvědomit, že s výživou je to stejně jako s pitným režimem a to tak, že každý člověk potřebuje jiné množství a složení potravy. Například člověk důchodového věku potřebuje jiné složení potravy, než člověk ve věku produktivním.

Výživa je faktorem vnějšího prostředí, zvláště pak vychází ze zvyklostní primární rodiny. V dnešní době přibývá rodin se špatnými stravovacími návyky, mnoho žen již doma nevaří a rodiny se stravují v rychlém občerstvení v lepších případech v jídelnách a restauracích, kde si ovšem nemůžeme ohlídat, co strava obsahuje a zda byla připravena šetrným způsobem tak, aby nepřišla o důležité látky.

V dnešní době je mnoho způsobů jak se člověku do podvědomí dostává zdravá výživa, každý z nás si může najít, díky internetu, vzorový jídelníček právě pro jeho tělesnou hmotnost, zdravotní stav, věk i povolání. Nečastěji se v literatuře i na internetu setkáváme s pyramidou zdravé výživy, která se může pro mnoho z nás stát vodítkem pro dodržování zdravé výživy. Základem pyramidy jsou celozrnné výrobky s obsahem vlákniny, luštěniny a ořechy. Dále pak ovoce a zelenina, mléčné a masné výrobky, které mají vysoký obsah bílkovin. V nejvyšších patrech pyramidy pak najdeme výrobky, které bychom měli konzumovat minimálně, jako jsou výrobky s vysokým obsahem živočišných tuků, soli a cukru.



(e-hubnuti.cz)

Můžeme si vyjmenovat některé důležité složky výživy:

- proteiny, jejichž zdrojem jsou brambory, mouka, nebo sója
- sacharidy, jejichž zdrojem je ovoce, zelenina, obiloviny a brambory
- vitamíny, jejichž zdrojem je ovoce, ořechy a různá zelenina
- minerální látky, jako vápník, sodík, draslík a hořčík, jejichž zdrojem jsou ryby, mléko, nebo sýry

### **2.3.2 Pitný režim**

Pitný režim zahrnuje zásobení organismu vodou a ostatními tekutinami, které obsahují potraviny. Funkce vody je v těle důležitá nejen pro zajišťování správné látkové výměny, ale i pro správný chod psychických a fyzických funkcí. Denní příjem tekutin by se měl během dne pohybovat kolo 2,5l vody. Tento příjem tekutin je zhruba polovina denního příjmu, druhou polovinu získáváme z tekutin obsažených v potravě. Příjem tekutin je u každého z nás jiný. Příjem tekutin u jedince závisí například na věku, tělesné hmotnosti, či fyzické aktivitě, kterou jedinec během dne vykonává. Jedinec, pracující ve fyzicky namáhavé profesi má větší spotřebu tekutin, než člověk pracující v klimatizované kanceláři, také sportovci mají vyšší potřebu vody, než lidé nesportující a v neposlední řadě je nutnost příjmu tekutin jiná u člověka žijícího v tropickém a člověka žijícího v mírném pásmu. Také obsah tuku v tělesné struktuře člověka ovlivňuje obsah vody u jedince, čím více tuku v sobě máme, tím méně vody naše tkáň obsahují, proto by lidé trpící obezitou měli pít denně větší množství tekutin.

Nejvíce vody člověk ztratí během noci, proto je důležité pít zejména v ranních a dopoledních hodinách.

Člověk by měl pít pravidelně a nečekat na varovné signály hrozící dehydratace jako jsou například bolesti hlavy, ztráta koncentrace a také zácpa. Pocit žízně se u člověka projevuje až v případě mírné dehydratace, proto není dobré pít až tehdy, když se tento pocit dostaví ale pít průběžně během celého dne.

Nejvyšší spotřeba tekutin je v dětském věku, kdy organismus roste. Naopak s přibývajícím věkem se spotřeba tekutin snižuje a i pocit žízně je méně častý.

V pitném režimu by se člověk měl vyvarovat zejména pití ochucených a slazených limonád, silně mineralizovaných vod, kávy, černých čajů a energetických drinků. Správný pitný režim by měl obsahovat čistou, či jemně mineralizovanou vodu, přičemž v našich podmínkách je vhodná i voda vodovodní, nebo ovocné, zelené a bylinkové čaje.

## ***2.4 Pohybová aktivita a sport***

Rozdíl mezi pojmy fyzická aktivita a sport je patrný ihned, protože fyzická aktivita nemusí být vždy sportem. Jedná se totiž o každodenní úkony jako například čištění zubů, vaření a práce. Oproti tomu sport je vždy fyzickou aktivitou. Fyzická aktivita spolu se sportem má nejen preventivní vliv na vznik civilizačních chorob, jako například obezita, ale také na duševní stránku člověka. Pozitivní význam sportu a fyzické aktivity byl zjištěn například

u jedinců, kteří trpí dlouhodobou depresí. Pohyb je pro člověka přirozenou aktivitou a nemohli bychom bez něj fungovat. Ve fylogenezi měl pohyb významný vliv, jeho přičiněním se zdokonaloval každý organismus, ve vývoji člověka navíc došlo ke změně významu pohybu od pouhého zajišťování primárních potřeb až k činnosti sportovní. (Kubátová, 2006)

Pokud si pod pojmem sport představíme pouze jeho vrcholovou formu, nikdy se nedonutíme k pravidelnému sportování. Je třeba si uvědomit i význam rekreačního sportu, který je u většiny lidí stále podceňovanou formou aktivního odpočinku. Většinou u manuálně pracujících lidí slyšíme pouze slova jako: „Mám jít s Tebou běhat?! To si myslíš, že v práci jsem se nadřel málo?!“, samozřejmě, že lidé pracující manuálně nemají chuť do dalšího pohybu, ale musíme si uvědomit, že sport není jen o běhu. Do sportu můžeme zařadit i protahovací cvičení, kterým může člověk protahovat zejména ty svaly, které v pracovním procesu přetěžoval. (Bursová, 2005)

Bohužel fyzická aktivita nemusí být vždy prospěšná. Pokud člověk zvolí špatnou intenzitu zátěže, nebo špatný styl cvičení může si více uškodit, než prospět. Proto je důležitá konzultace vhodného pohybu s lékařem popřípadě alespoň s trenérem. Je důležité si uvědomit, že ne jeden rekreační sportovec zemřel na problémy s přetížením organismu, nebo následkem úrazu z důvodu přecenění svých sil.

Na pohyb nelze ovšem nahlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické a duševní zdraví a životní styl, ale také například jako na prostředek socializační, psychoregenerační, relaxační, který působí na duševní stav jedince a tím přispívá k prevenci proti stresu a dalším nežádoucím jevům. V životním stylu každého člověka by měla být proto tělesná aktivita a sport nedílnou složkou. (Kubátová, 2006)

### 3 Volný čas

Otázka volného času souvisí zejména s pracovní činností. Volný čas naplňuje tu část dne, kdy jedinec nepracuje a nespí. Můžeme říct, že absence volného času dlouhodobějšího charakteru přináší únavu jak fyzického tak duševního charakteru. (Zloch, 2001)

Volný čas můžeme také vymezit odečtením pracovní doby, cesty do práce a z práce, uspokojování fyziologických potřeb, a vykonávání domácích prací a hygieny od celkového dne. (Veselá, 1997)

Volný čas nezahrnuje věci, které člověk během dne dělat musí jako například hygiena, cesta do práce a z práce, nakupování, naopak zahrnuje činnosti, které dělat chce, ale uvědomuje si, že je dělat nemusí. Tímto je volný čas jedním z ukazatelů životního stylu.

Existuje několik způsobů jak posoudit volný čas. Někteří z nás jsou rádi doma s rodinou, někteří naopak tráví volný čas s partou kamarádů. Pro někoho je volným časem sportovní aktivita pro dalšího sledování televize.

Pro člověka je volný čas důležitou součástí, při níž si pěstuje zájmy a koníčky, které mu pomáhají odreagovávat se od běžných problémů a starostí. Pomáhají člověku se upnout na to dobré v průběhu dne a zapomenout na stres v práci a nedokončené pracovní úkoly.

Pro trávení volného času existuje nepřeborné množství možností i míst. Jedním z nejvyhledávanějších míst je stále příroda, ať už ta divoká, nebo městské parky a zeleně. V přírodě nalézáme největší množství vyžití od sběru lesních plodin po činnost sportovní. Dalším místem pro trávení volného času jsou hřiště, zoologické zahrady, ale v mnoha případech i městská sídliště a ulice.

Některé z nás trápí nedostatek volného času z hlediska práce a pracovních aktivit, jiní z nás mají volného času dostatek, ale nevyužívají jej aktivně. Volný čas je u každého člověka individuální a každý člověk se s ním vypořádává po svém, ale pro každého jedince je nedílnou součástí života a životního stylu.

## 4 Návykové látky

S různým druhem návykových látek se každý z nás setkává v běžném životě každý den a konfrontaci s nimi nemůžeme zcela zabránit. Návykové látky dělíme na legální, které společnost toleruje, jako jsou alkohol a cigarety a na nelegální, společností netolerované. Každá návyková látka ať tolerovaná, či netolerovaná působí nějakým způsobem na náš centrální nervový systém a ovlivňuje naše myšlení, chování a úsudek.

### 4.1 Alkohol

Alkohol je jednou ze společensky tolerovaných drog. V naší společnosti je vztah k alkoholu velmi kladný, vždyť patří do našeho běžného dne i na rodinné či jiné oslavy, které si bez skleničky alkoholu umí představit jen málokdo. Společnost se ve vztahu k alkoholu rozděluje na abstinenty, kterými jsou lidé, kteří nepožili alkohol po dobu předchozích tří let. Protipólem abstinentů jsou pravidelní „pijáci“, kteří nepřijímají alkohol pro jeho chuť, ale právě pro jeho dopad na organismus člověka. Mezi těmito dvěma skupinami se nachází skupina občasných příjemců alkoholu, jsou to konzumenti, kteří pijí alkohol právě pro jeho chuť a v přiměřeném množství, které nadměrně neškodí jejich organismu.

Vliv alkoholu na zdraví je nesporný. Zatímco v malé míře u dospělého člověka může malá dávka mít i pozitivní vliv například na lepší prokrvení organismu. Při příjmu velkého množství alkoholu dochází k různým psychickým poruchám, agresivitě, která vede k násilným činům. Při požití alkoholu se nejvíce zatěžují játra a to vede k další závažné nemoci způsobené nadměrným požíváním alkoholu a to k cirhóze jater. Alkohol zapříčiňuje také mnoho dopravních nehod. V neposlední řadě u těhotných žen může způsobit následný fetální alkoholový syndrom u jejich dítěte. Závislost na alkoholu se vytváří velmi rychle a objevují se zde rychle abstinenční příznaky a to fyzické i psychické.

Prevence před alkoholem spočívá v primární rodině, dítě by mělo mít pocit bezpečí, rodina by měla uznávat zdravý životní styl a v žádném případě nedávat dítěti alkohol ani ochutnat a to nejen pro negativní příklad do budoucna, ale i pro škodlivý vliv alkoholu na dětský organismus.



## 4.2 Kouření

Kouření je pro dnešní společnost velmi rizikový faktor, škodící našemu zdraví. Můžeme obecně říci, že oproti minulosti, kdy kouřili převážně muži, dnes se setkáváme s opačným trendem a co hůře častěji než dříve se setkáváme s kouřením u mladistvých ve věku od 11. do 15. roku života. S kouřením začínají lidé z mnoha důvodů, prvním z nich jsou rodiče kuřáci, kteří jsou vzorem pro své děti. Dalším z důvodů proč především mladí lidé začínají kouřit, jsou kamarádi. Pro mladého člověka je velmi těžké odolat nabízené cigaretě a to hlavně v partě kamarádů. Stres se často uvádí jako další příčina kuřáctví a je tomu bezesporu tak, většina lidí sáhne po cigaretě ve chvíli, kdy se cítí něčím ohrožena, nebo prožívá náročnou životní situaci. Cigareta v tomto případě dokáže stres odbourat. Kouření ovšem zvyšuje například koncentraci, nebo kapacitu paměti, i když jen na velmi krátkou dobu.

Kouření zapříčiňuje mnoho nemocí a má vliv na nespočetně předčasných úmrtí, má vliv na rakovinu, kardiovaskulární onemocnění, dýchací potíže, žaludeční vředy a také zvyšuje srážlivost krve. (Křivohlavý, 2003). Cigareta obsahuje mnoho škodlivých látek, především nejvíce známí nikotin. Nikotin způsobuje nejsilnější závislost na cigaretě, která vzniká, jak už bylo výše uvedeno právě mezi 11. a 15. rokem života. Nikotin stahuje cévy, ale zrychluje srdeční činnost a tím je příčinou infarktů. Při jeho nedostatku se dostávají pocity podrážděnosti, nervozity nebo úzkosti. Oxid uhelnatý, amoniak a mnoho dalších látek se obecně řadí do skupiny dehtů, které obsahuje každá cigareta. Dehty se usazují především v plicích, čímž způsobují například rakovinu plic, ale ohroženy nejsou jen plíce, ale i ostatní orgány, jako například hrtan, jícen, ledviny, ale i děložní čípek. (Machová, 2006)

Lidé, kteří kouří, si takto vybrali sami, ale měli by si uvědomit, že jsou ohroženi nejen oni, ale i lidé kteří se pohybují v jejich prostředí a řadí se mezi nekuřáky. Pasivnímu kouření je vystaven každý z nás, i když nechce, kouří se v parcích, hospodách, na ulicích a jiných místech, což je problém se kterým by měla bojovat celá společnost. Nejvíce ohroženi pasivním kouřením jsou děti a těhotné ženy, které by se mu měli pokud možno vyvarovat.

Výše byl uveden pojem závislost, která vzniká především na nikotinu. Závislý kuřák je ten, který vykouří 10 – 15 cigaret denně a první cigaretu si zapálí krátce po probuzení. (Machová, 2006)

Ani velmi dobrá informovanost o škodlivých látkách obsažených v cigaretách nepřiměje jedince, aby se svého zlovyku vzdal, nebo aby s ním vůbec nezačínal. Bohužel na nikotinu

vzniká závislost rychle, ale o to hůře se odbourává. Jedinec, který se rozhodne přestat kouřit má asi 50% šanci na úspěch a to i přes to, že přestat kouřit chce a okolí ho v tom podporuje. V žádném věku ale není pozdě přestat kouřit, v každém případě to přinese úlevu pro organismus jedince.

Tak jako u alkoholu je největší prevencí proti kouření nekuřácká domácnost, pokud ovšem rodič kouří, neměl by kouřit doma. Dítě ho totiž vidí jako vzor a myslí si, že kouření je správné. Další důležitou věcí v prevenci proti kouření je osvěta, mladí lidé by měli vědět o škodlivých látkách obsažených v cigaretách. Dalším špatným příkladem jsou učitelé kuřáci, kteří tak jako rodiče jsou vzorem pro dítě. Tato osvěta by měla probíhat celospolečensky. V dnešní době se spíše hovoří o diskriminaci kuřáků, ale opak je pravdou.

## **4.3 Drogy**

Drogy, některé v malém množství můžou prospívat, například jako léky, ovšem častěji se setkáváme s vyšší dávkou drog než tou, která by měla léčit. Nebudeme se však zabývat klasifikací drog, ale spíše jejich vlivem na život člověka a jeho zdraví.

Stejně, jak už bylo uvedeno výše, na drogách také vzniká fyzická a psychická závislost. Fyzická závislost se vyznačuje, abstinenčními příznaky, které jsou patrné na těle, člověka, který drogu užívá. Abstinenčními příznaky u fyzické závislosti tedy rozumíme třes, pocení, nechutenství, zácpu, nebo naopak průjem a mnoho dalších. Psychická závislost se projevuje jako nutková potřeba užít drogu. Jedinec sice ví, že droga mu škodí, ale přesto ji užívá a má potřebu stále vyšších a vyšších dávek. Droga se pro něj stává nejdůležitější a vše další je odsunuto do pozadí čímž dochází k odluce od společnosti. Nejrizikovějším obdobím pro vznik drogové závislosti je mezi 12. a 25. rokem života.

Ačkoli to zda požíjeme drogu, ovlivňuje rodina, parta přátel, stres či jiné problémy, většinou drogu užíváme pro požitek, který přináší.

S protidrogovou prevencí by se mělo začít již od útlého věku. Pro děti by slovo „droga“ nemělo být zakázaným tématem, dítě by se mělo naučit říkat „ne“ pokud mu drogu někdo nabídne. Stejně jako u ostatních návykových látek platí, že nejlepším příkladem je rodina, škola a vrstevníci. Prevence je velmi důležitá, jelikož pokud se jedinec jednou dostane do kolotoče shánění drog, těžko si z něj pomáhá sám a tyto situace velmi často končí jeho úmrtím.

WHO (světová zdravotnická organizace) definuje tři druhy prevence

- 1) **Primární prevence** (měla by zamezit užití drogy, nebo ho co nejvíce oddálit)
- 2) **Sekundární prevence** (včasné vyhledání osob, které drogu již užívají, tak aby nedošlo k rozvoji závislosti)
- 3) **Terciální prevence** (měla by eliminovat škody způsobené drogovou závislostí)

(Machová, 2006, str. 65)

## 5 Stres

Každý jedinec se v dnešní době setkává se stresem. Stres však existuje v našich životech po celá tisíciletí, ačkoli stresory jsou v každém století jiné.

Hans Bruno Seyle byl první významnou osobností, která se zabývala stresem jako takovým a jeho výzkumem (30. léta 20. století). Dle něj lze stres definovat jako „určitý stav těla a mysli, který se projevuje řadou zjistitelných chemických a biologických děních v těle.“ (Seyle in Jiřincová, Holeček, Miňhová, 1996, str.12) Pokud je míra stresogenní situace vyšší než schopnost tuto situaci zvládnout jedná se o stres. V takovémto případě se člověk setkává s nadlimitní zátěží vedoucí k napětí organismu. (Křivohlavý, 2001)

Stres má tři stádia:

- 1) Poplachová reakce (první odpověď na stresory, kdy tělo reaguje šokem)
- 2) Stádium rezistence (nastupuje poté, co je jedinec vystaven stresu delší dobu, organismus je v pohotovosti)
- 3) Stádium vyčerpání (organismus již nemá sílu na svoji obranu a adaptaci)

(Míček, Zeman, 1997, str. 15)

Stres můžeme dělit také do několika skupin. První takovou skupinou je rozdělení na stres informační a anticipační. Informačním stresem nazýváme situace, kdy je člověk přehlcen informacemi a jeho mozek si s nimi nedokáže poradit, je to stres z nadbytku informací, naopak anticipačním stresem nazýváme situace, kdy člověk nemá žádné informace, je to tudíž stres z nedostatku informací. Dále můžeme stres dělit na eustres a distres, kdy distres je negativně prožívaný stres při kterém člověk prožívá negativně stres z možné zátěžové situace, která vyvolává negativní emoce. Eustres je pak opakem distresu, je to stres, kdy je jedinec vystaven situaci, která vyvolává pozitivní emoce.

Stres se velkou měrou podílí i na našem zdraví, může způsobovat hypertenzi, revma, astma a jiné nemoci jako například kardiovaskulární onemocnění a také rakovinu, jejíž spojitost se stresem je předmětem mnoha zkoumání. (Míček, Zeman, 1997)

Jednoznačně popsat všechny příznaky stresu nelze, jelikož jsou u každého jedince do jisté míry individuální, proto zde uvedeme jen ty, které se uvádí nejčastěji a jsou pro většinu

jedinců společně. Mezi nejčastější příznaky stresu tedy patří příznaky behaviorální, organické, emocionální a kognitivní.

Dle pánů Míčka a Zemana se stres projevuje v několika oblastech:

- 1) Stres ve fyziologické oblasti (navýšení adrenalinu v krvi, smrštění cév, zvýšená potřeba kyslíku, zvýšení krevního tlaku, zvýšení činnosti plic, vyšší obsah cukru v krvi, pocení, zvýšený svalový tonus, dvojité vidění, neschopnost se soustředit na jeden bod, sexuální frigidita a impotence, nucení na močení, svírání na hrudi)
- 2) Emoční stres (podrážděnost, poruchy koncentrace, pocity méněcennosti, deprese, frustrace, pocity osamocení a bezmoci, nepřizpůsobivost k okolí, stažení se do sebe, prudké změny nálad, neschopnost projevit emocionální náklonnost)
- 3) Behaviorální stres – stres v oblasti chování (neverbální projevy, plačtivost, zapomnětlivost, nerozhodnost, špatný řečový projev, obviňování a sekýrování druhých, netrpělivost, přejídání, nebo ztráta chuti k jídlu, kouření, vyšší konzumace kávy a alkoholu, snaha vyhnout se úkolům, zvýšená absence v práci)

(Míček, Zeman, 1997, str. 16)

Můžeme uvést i příznaky které řadíme do kognitivní, neboli poznávací oblasti. Mezi tyto příznaky patří neschopnost se soustředit, špatná paměť, neschopnost se rozhodnout, problémy při učení se nových věcí a nadměrná únava.

## 6 Životní styl lidí pracujících ve směnném provozu

Aby se mohl člověk pracující ve směnném provozu vyrovnávat s psychickou i fyzickou zátěží, kterou tato práce přináší, musí splnit několik úkolů. Takovouto práci ovlivňuje zajisté to, co od práce očekává, i to jaké má životní zkušenosti, měl by k sobě být dostatečně sebekritický, jelikož ne každý člověk je tuto práci schopen vykonávat bez následných zdravotních či psychických problémů. ([en.wikipedia.org/wiki/Shift\\_work](http://en.wikipedia.org/wiki/Shift_work))

Jedinec pracující ve směnném provozu, by si měl najít čas sám pro sebe, pro své koníčky a aktivity sloužící k celkovému odreagování organismu. Měl by si uvědomit, že směnný provoz je sám o sobě náročný a nebrat si ještě mnoho okolních aktivit, spíše se zaměřit na jednu věc, která mu přinese uspokojení, fyzický i psychický odpočinek organismu.

Směnný provoz je specifický periodickým střídáním směn, ovšem u každé firmy je pak organizován jinak. Jedinec střídá směny obvykle po týdnech, či jiných předem stanovených dnech a pracuje nejčastěji obvyklých 8 hodin. Periodické střídání směn zapříčiňuje to, že u jedince s určitou pravidelností dochází ke změnám denního rytmu, jelikož jinak funguje organismus při ranní směně, jinak při odpolední, i když v případě těchto dvou směn není změna denního rytmu tak markantní jako u směny noční, kdy jedinec přes den spí a v noci pracuje. Při dlouhodobé práci na noční směně dochází často psychickým a fyzickým problémům, které způsobuje nekvalitní a nedostatečný spánek během dne. ([humanresources.about.com/od/glossarys/g/shift\\_work.htm](http://humanresources.about.com/od/glossarys/g/shift_work.htm))

Tato zaměstnání patří nejčastěji mezi manuální práce, nejčastěji jsou pak prováděna na určité pracovní lince, kde je jedincova práce neustále stejná. Proto by jedinec s ohledem na svou pracovní činnost měl věnovat čas i kompenzaci stejnorodých pohybů například sportovní či jinou aktivitou, která zapojí jiné svalové skupiny. Nej kvalitnější pohybovou aktivitou jsou kompenzační cvičení, která lze provádět i v domácích podmínkách. (Bursová, 2005)

Aby náš život byl kvalitní, je důležité akceptovat určité zásady životního stylu. Měli bychom se držet starého známého hesla: „ S úsměvem jde všechno líp.“ Měli bychom najít takový způsob života, který bude vyhovovat především našemu organismu a to i přes náročnost práce ve směnném provozu.

## 7 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zmapovat problematiku životního stylu u lidí pracujících ve směnném provozu. Výzkum byl zaměřen na zmapování míry dodržování určitých zásad v oblastech, mezi které patří zdraví, výživa, pitný režim, pohybová aktivita, volný čas, návykové látky, denní režim a stres. Prvním úkolem bylo zjistit, zda lidé pracující ve směnném provozu dodržují zdravý životní styl, či nikoliv. Druhým úkolem pak bylo porovnání žen a mužů pracujících ve směnném provozu, kde nás zajímaly především rozdíly mezi oběma pohlavími. Výzkumu se zúčastnili zaměstnanci dřevozpracující firmy Holz Schiller v Klatovech.

## 8 Metodika výzkumu

K výzkumu byl použit dotazník nestandardizovaný. Dotazník bývá nejčastější výzkumnou metodou. Slouží k získání dat od vybraného vzorku respondentů v relativně krátkém čase, anonymně a od velkého počtu jedinců. Dotazník je také jedna z nejsnazších metod pro vyhodnocování. Bezesporu další výhodou je výhoda vlastního tempa, kterým může každý jedinec dotazník vyplňovat. Samozřejmě má i své nevýhody, respondenti nemusí odpovídat pravdivě a není tu ani prostor pro kladení dalších doplňujících otázek. Často se také můžeme potýkat s malým počtem respondentů, či nevrácením všech zadaných dotazníků.

V našem případě se jedná o škálový dotazník, kde je uvedeno 30 otázek. Škála se pohybuje v rozmezí 1 – 4 (1 - ano, souhlasím, 2 - spíše souhlasím, 3 - spíše nesouhlasím, 4 - ne, nesouhlasím), přičemž je dotazník sestaven tak, že varianta 1 je vždy nejpříjemnější a varianta 4 ta nejméně přijatelná. Otázky se týkají již výše zmíněných oblastí. Každá otázka je vyhodnocována individuálně a zaznamenána do grafu. Výsledky jsou pak v grafu uvedeny procenty.



## 9 Charakteristika vzorku respondentů

Dotazník byl dán zaměstnancům firmy Holz Schiller po dohodě s jejich vedoucím. Dotazníků bylo rozdáno 72, zpět se jich vrátilo pouze 50. Dotazníku se zúčastnili jedinci různých věkových kategorií, z toho 30 žen a 20 mužů, což můžeme vidět v níže uvedené tabulce. Všichni tito zaměstnanci pracují na pravidelně se střídající směny.

*(Tabulka č.1)*

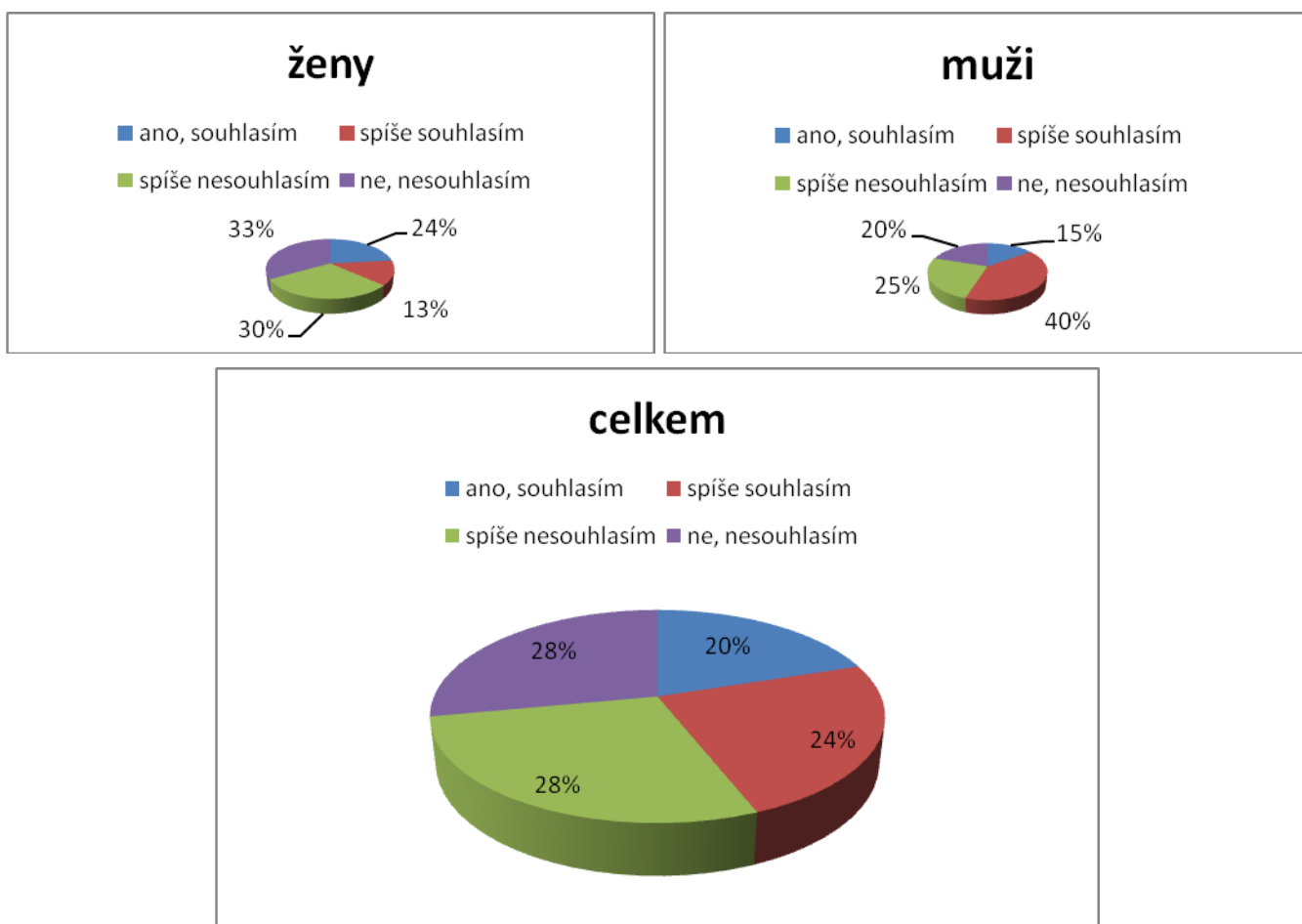
Věk	Počet respondentů (celkem)	Počet respondentů – ženy	Počet respondentů – muži
21 - 30	16	9	7
31 - 40	15	6	9
41 - 50	8	7	1
51 -60	11	8	3

# 10 Interpretace výsledků

## 10.1 Analýza dotazníků

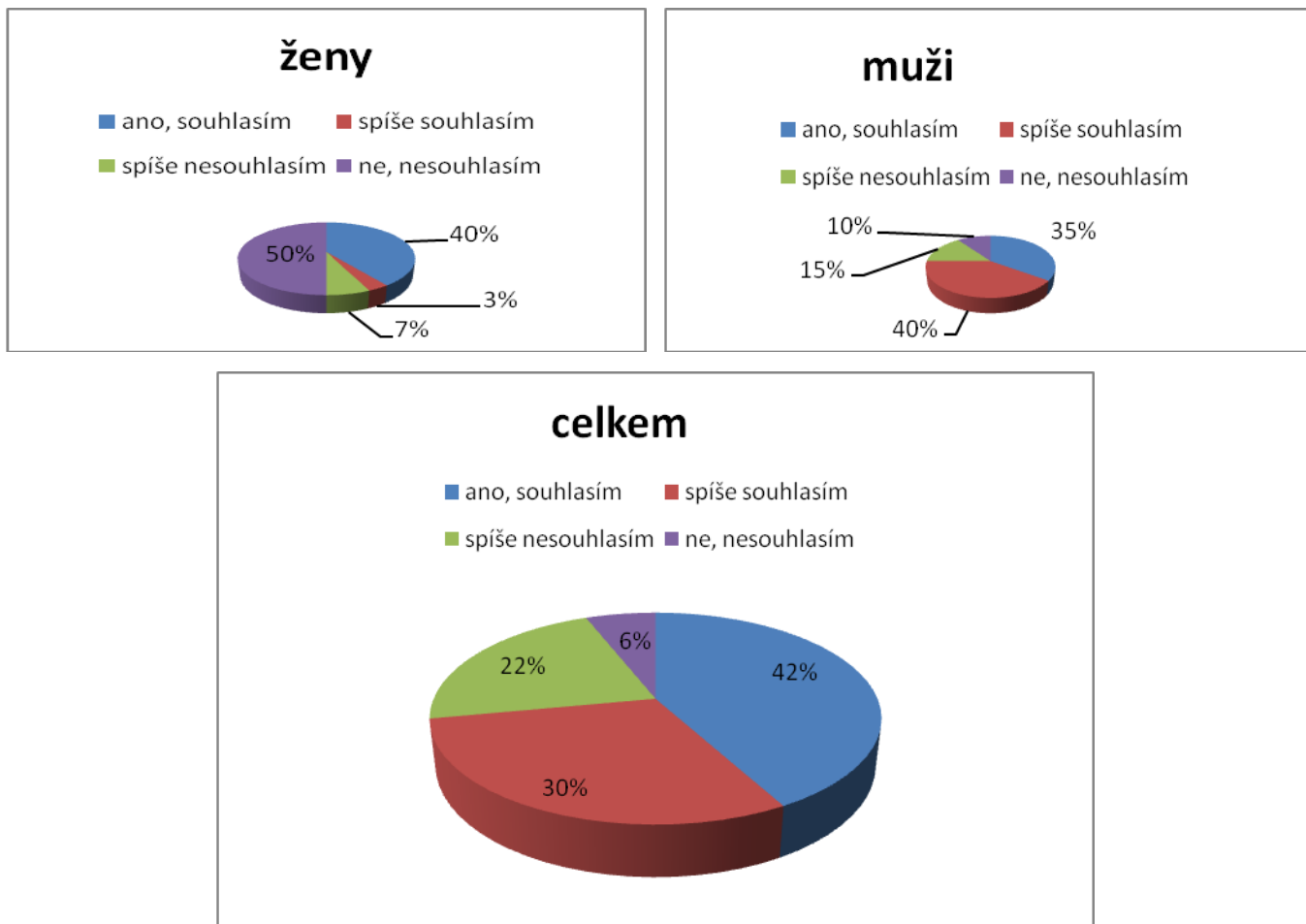
Každá otázka je vyhodnocována samostatně, jedná se vždy nejprve o ženy, poté muže a nakonec o jejich společný průměr. Každá otázka je doplněna slovním komentářem.

**Otázka č. 1.** Stravuji se pravidelně (vždy ve stejnou dobu).



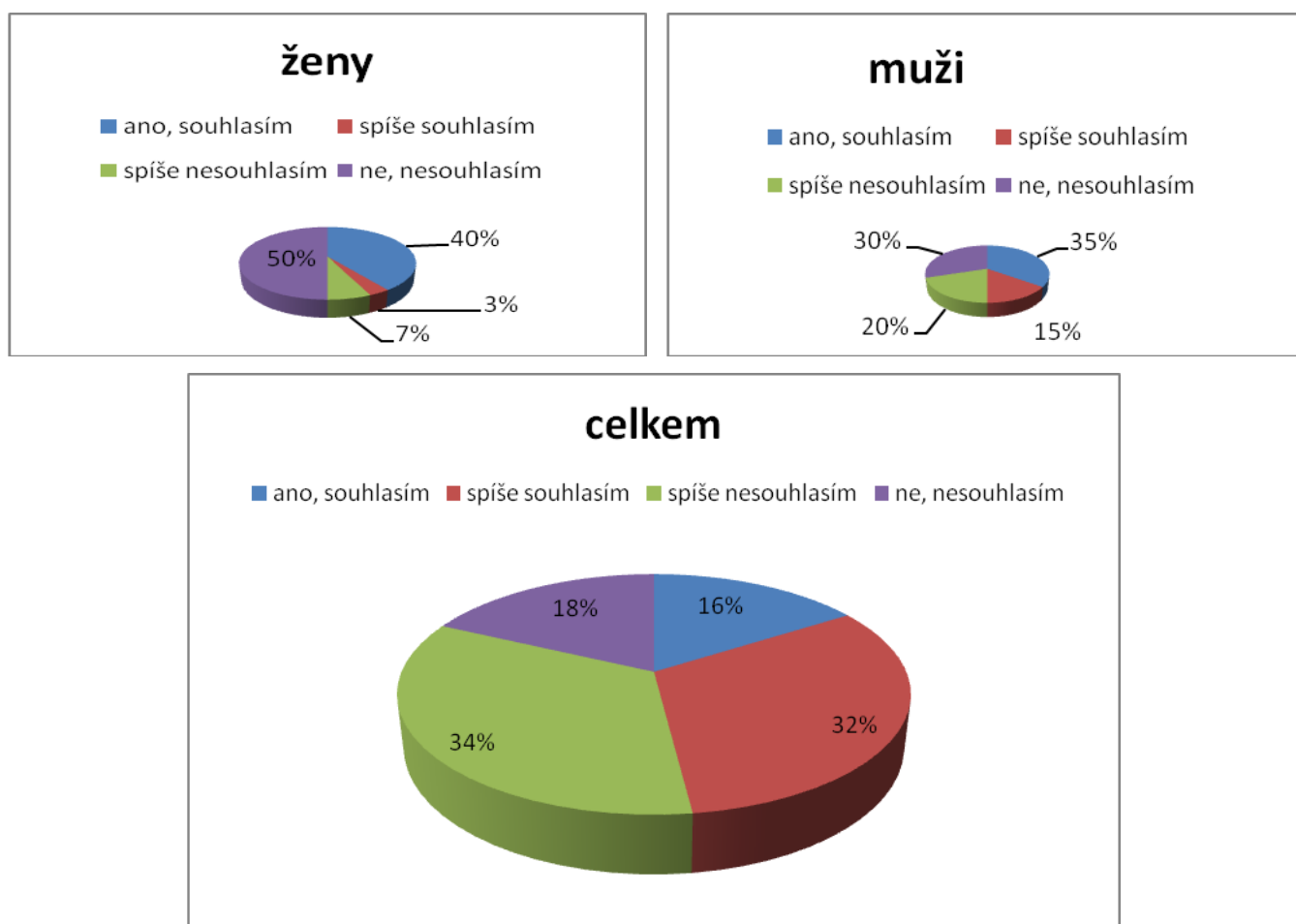
Hned u první otázky jsme narazili na špatné návyky ve stravování, jen 20% (10 osob) dotázaných odpovědělo, že se stravuje pravidelně, vždy ve stejnou dobu a 24% (12 osob) jedinců odpovědělo, že spíše souhlasí s tím, že se stravují pravidelně. Shodně po 28% (14 osob) pak vyšli odpovědi, že se jedinci stravují spíše nepravidelně a nepravidelně. Pokud srovnáváme muže a ženy, můžeme říci, že pravidelněji se stravují muži.

## Otázka č. 2. Jím zeleninu, nebo ovoce každý den.



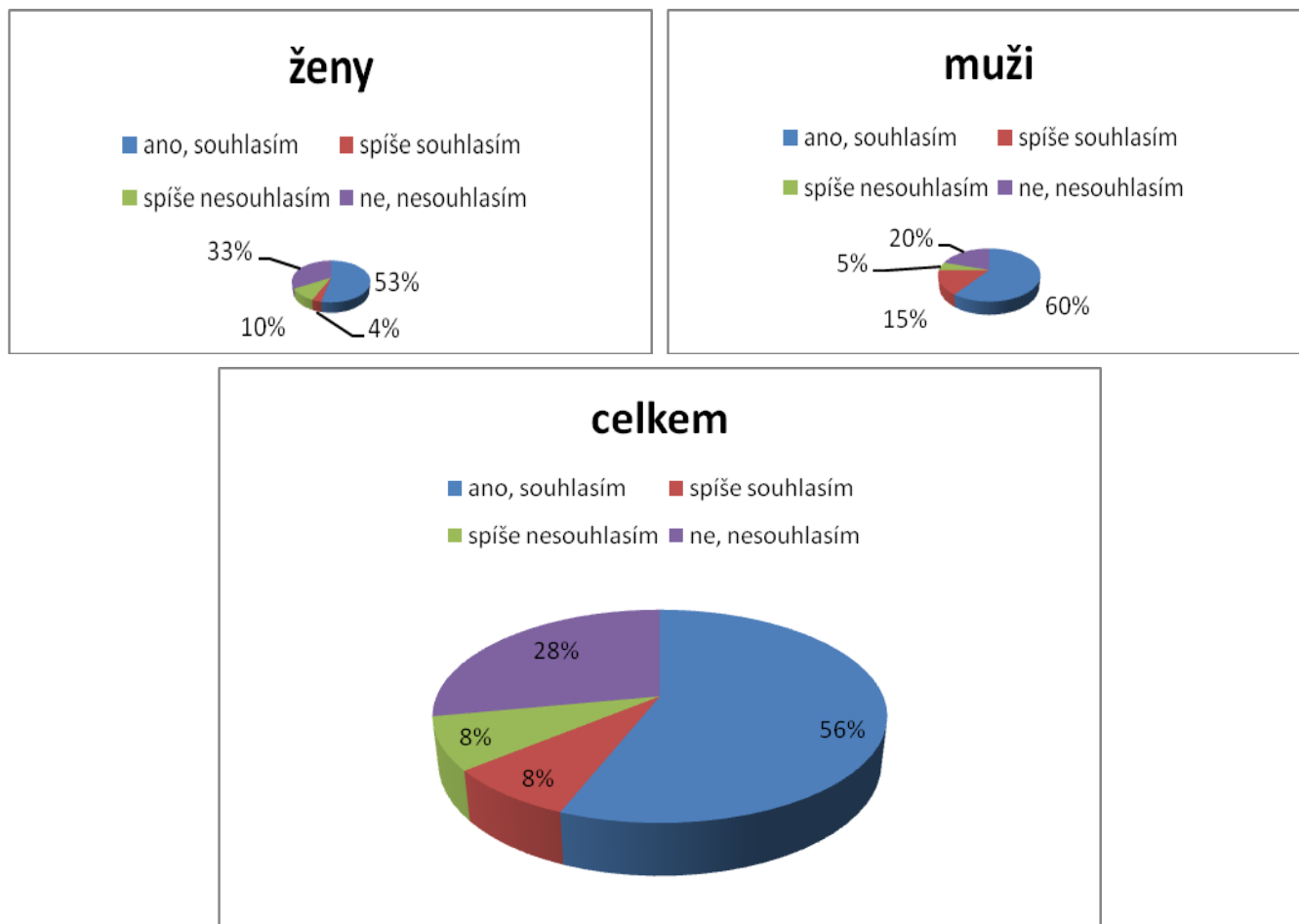
Můžeme říci, že zelenina je u více než poloviny jedinců zařazena do denního jídelníčku a to pravidelně. 42% a 30% dotázaných odpovědělo, že zeleninu a ovoce jedí pravidelně každý den, nebo s tímto tvrzením spíše souhlasilo. Spíše nesouhlasilo s tímto tvrzením 22% jedinců a nesouhlasilo pouze 6% jedinců. Převědeme-li získaná procenta na osoby, zjistíme, že pravidelně, nebo méně pravidelně konzumuje zeleninu 36 osob a nepravidelně nebo vůbec 14 osob. Při srovnávání mužů a žen pak zjišťujeme, že více mužů stále ještě zeleninu a ovoce ve svém jídelníčku nenachází.

### Otázka č. 3. Denně nevypiji více jak jednu skleničku alkoholu.



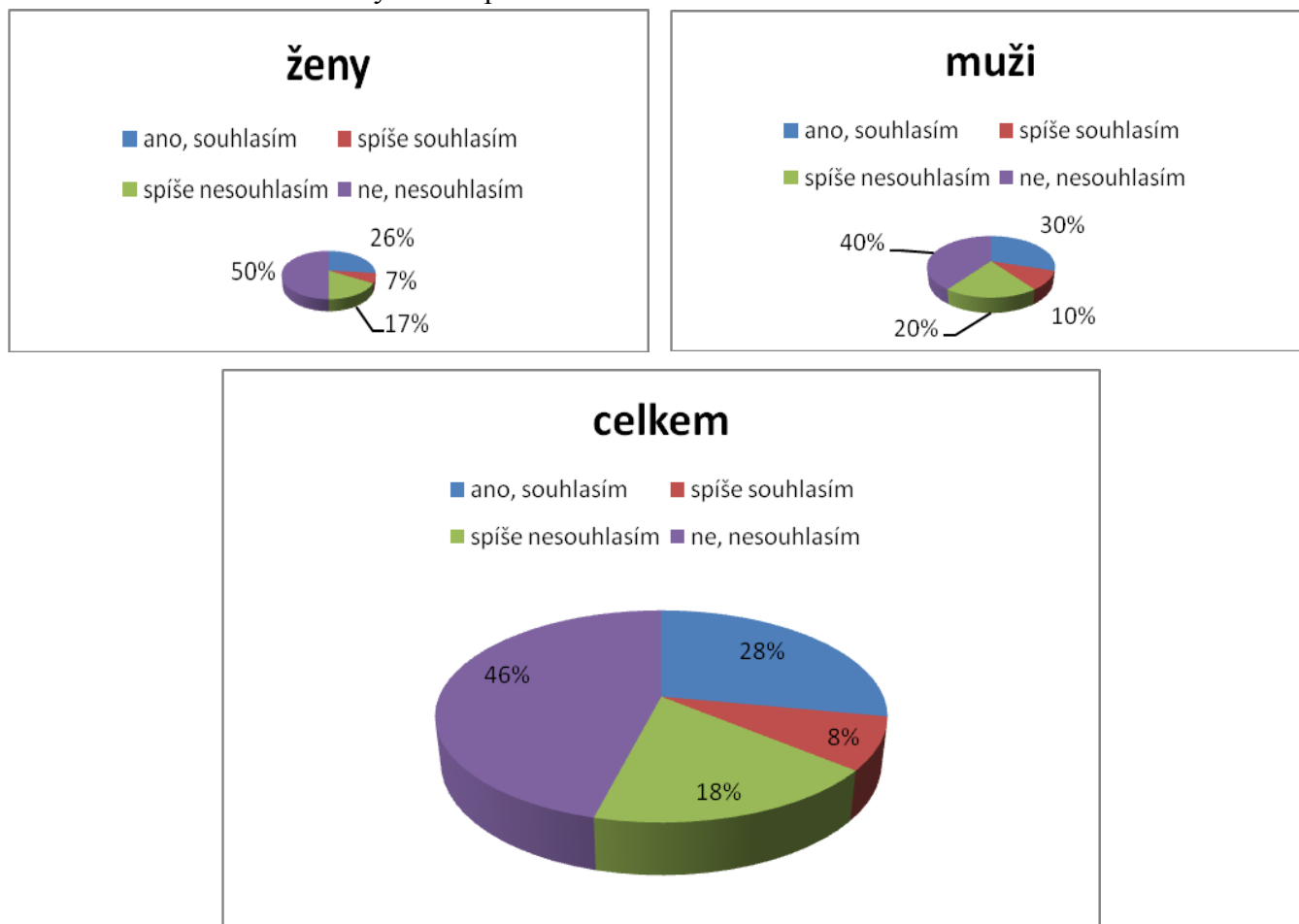
Postupujeme-li dotazníkem směrem dolů, další otázka je na pití alkoholu. S touto větou souhlasilo pouze 16% dotázaných, to znamená 7 osob. Spíše souhlasilo 32% jedinců, tedy 16 osob. Spíše nesouhlasilo, nebo nesouhlasilo 34% a 18% všech dotázaných. Pokud i tato čísla převedeme na jedince dotazované v tomto dotazníku, zjistíme čísla 17 a 9. Překvapivě se z této otázky dozvídáme, že ženy pijí alkohol více, než muži a to o celých 7%.

#### Otázka č. 4. Vyhýbám se kouření.



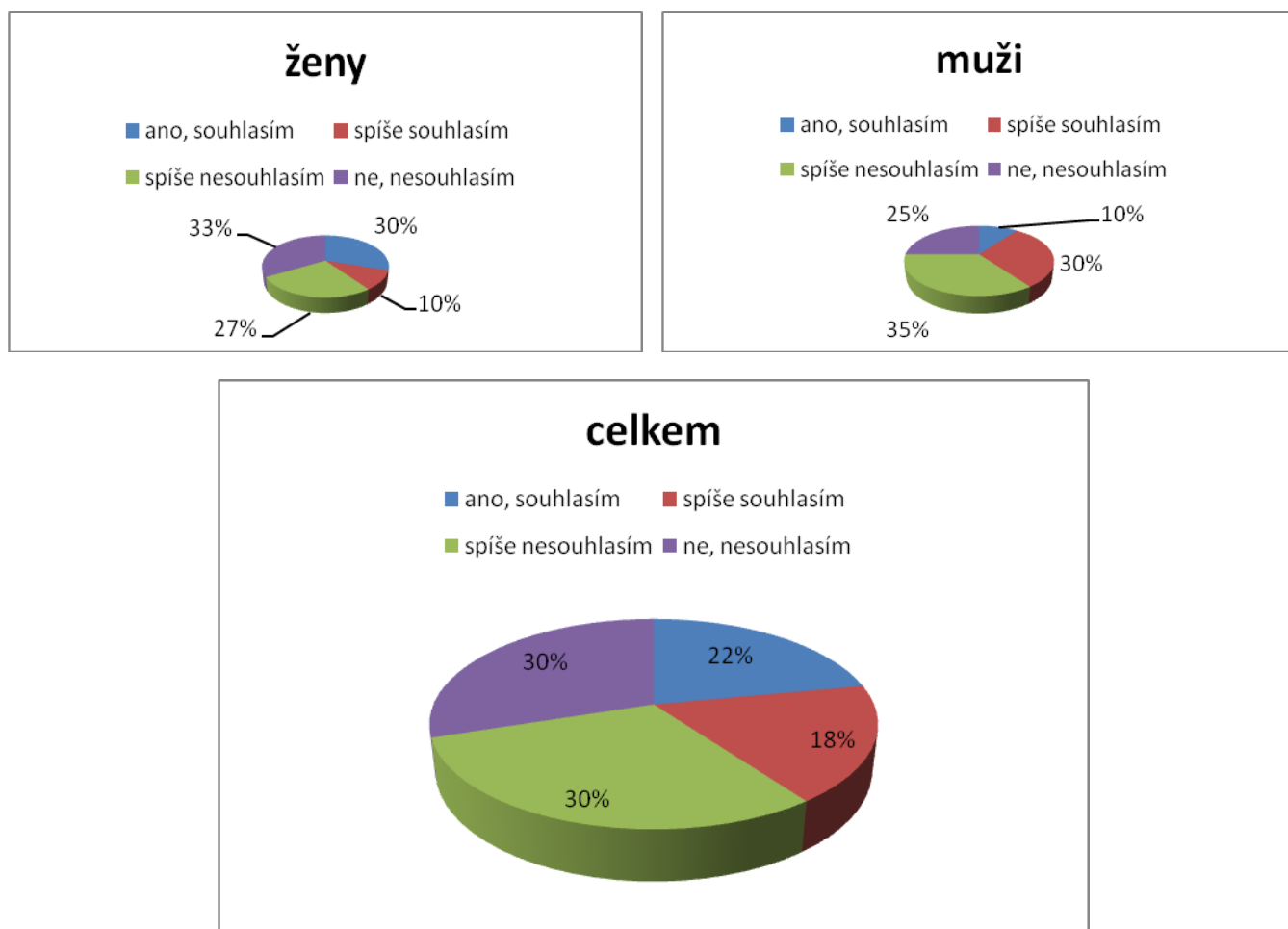
Nejrozšířenějšímu zlovyku dnešní doby se dle dotazníku vyhýbá 56% všech dotázaných, to znamená 28 osob. Spíše souhlasí s tímto tvrzením 8% všech osob, stejně tak jako osob, které s tímto tvrzením spíše nesouhlasí. Kouření se tedy vůbec nevyhýbá 28% všech dotázaných, pokud i tato čísla přepočteme, získáme 14 osob, které pravidelně kouří. Stejně jako u předchozí otázky pak překvapivě zjišťujeme, že více kouří ženy než muži. Kouření se tedy nevyhýbá 33% žen, kdežto u mužů je toto procento nižší a to o 13%, kouří tedy pouze 20% všech dotázaných mužů.

### Otázka č. 5. Vydatně a pravidelně snídám.



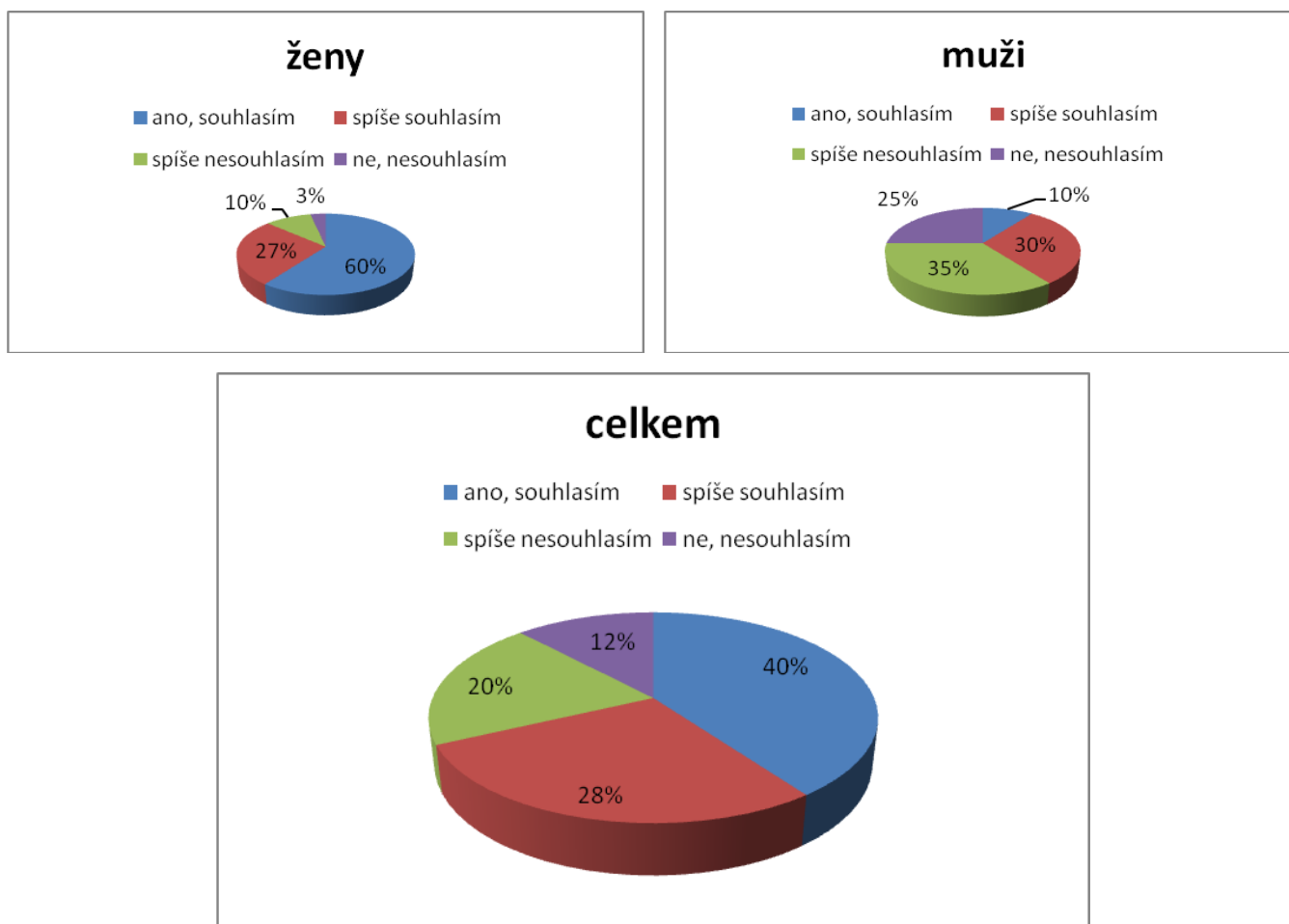
Vydatně a pravidelně snídá pouze 14 jedinců, tedy 28% všech dotázaných. 8% jedinců pak snídá spíše pravidelně a vydatně. Celých 18% a 46% dotázaných pak odpovědělo, že s tvrzením spíše nesouhlasí, nebo vůbec nesouhlasí, tedy, že nesnídá pravidelně, nebo vůbec nesnídá. Tato čísla jsou velmi neuspokojivá, jelikož snídaně má být základem celého dne. Pokud tato procenta převedeme na čísla symbolizující každého jednotlivce zvlášť, zjišťujeme, že nesnídá celkem 23 lidí z celého počtu 50 jedinců. Znovu zjišťujeme, že nesnídá více žen než mužů a to o celých 10%.

**Otázka č. 6.** Pokud jsem nemocný/á léčím se doma v klidu. (nepřecházím běžná onemocnění)



Shodně 30% a 30% všech dotázaných odpovědělo, že s tímto tvrzením nesouhlasí, nebo spíše nesouhlasí, což znamená, že celkem 30 všech dotázaných osob přechází běžná onemocnění a riskují tím své budoucí zdraví. 22% a 18% pak odpovědělo, že běžná onemocnění nepřechází, či spíše nepřechází. Běžná onemocnění pak přecházejí obě pohlaví přibližně ve stejném množství.

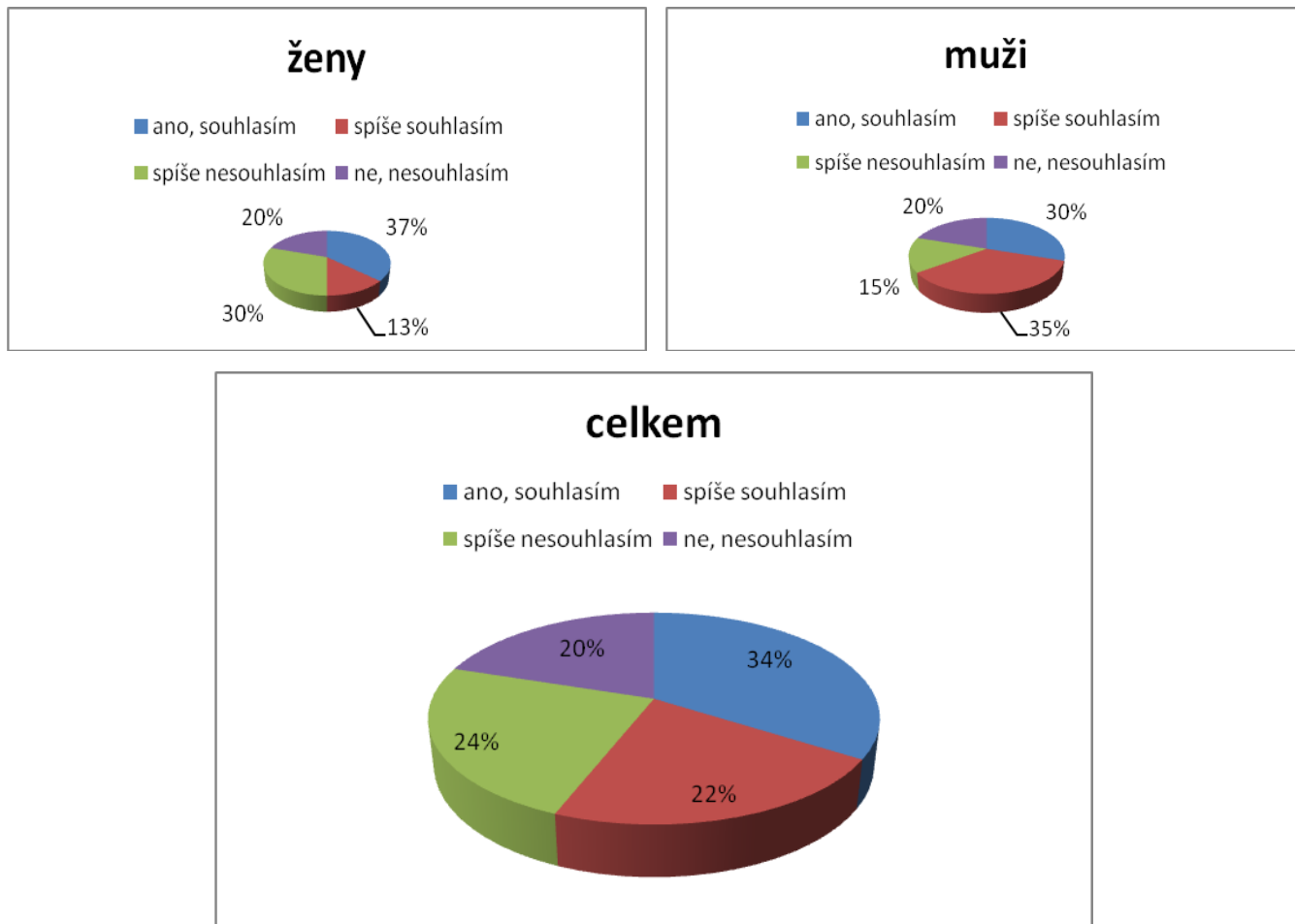
### Otázka č. 7. Cítím se fyzicky zdrav/a.



Většina osob pracujících ve směnném provozu s tímto tvrzením souhlasí (40% dotazovaných), nebo spíše souhlasí (28% dotazovaných). Rozhodně s tímto tvrzením nesouhlasilo 12% dotazovaných a spíše nesouhlasilo 20% dotazovaných. To znamená, že 34 dotazovaných lidí se cítí fyzicky zdravo. Zatímco s tímto tvrzením souhlasí 60% všech dotazovaných žen, u mužů souhlasí pouze 10%. Muži se tedy cítí méně fyzicky zdraví než ženy.

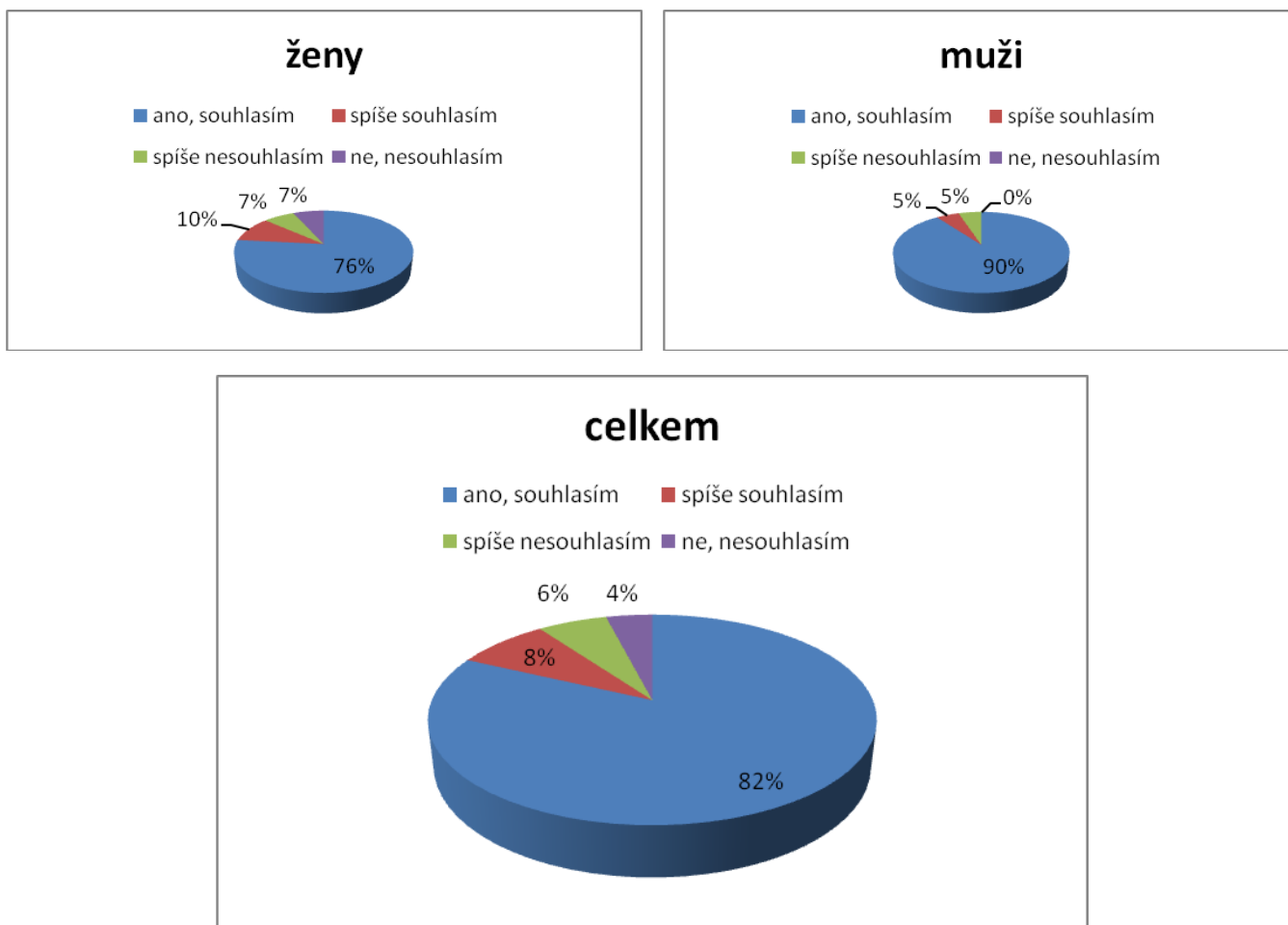


### Otázka č. 8. Umím odpočívat a relaxovat.



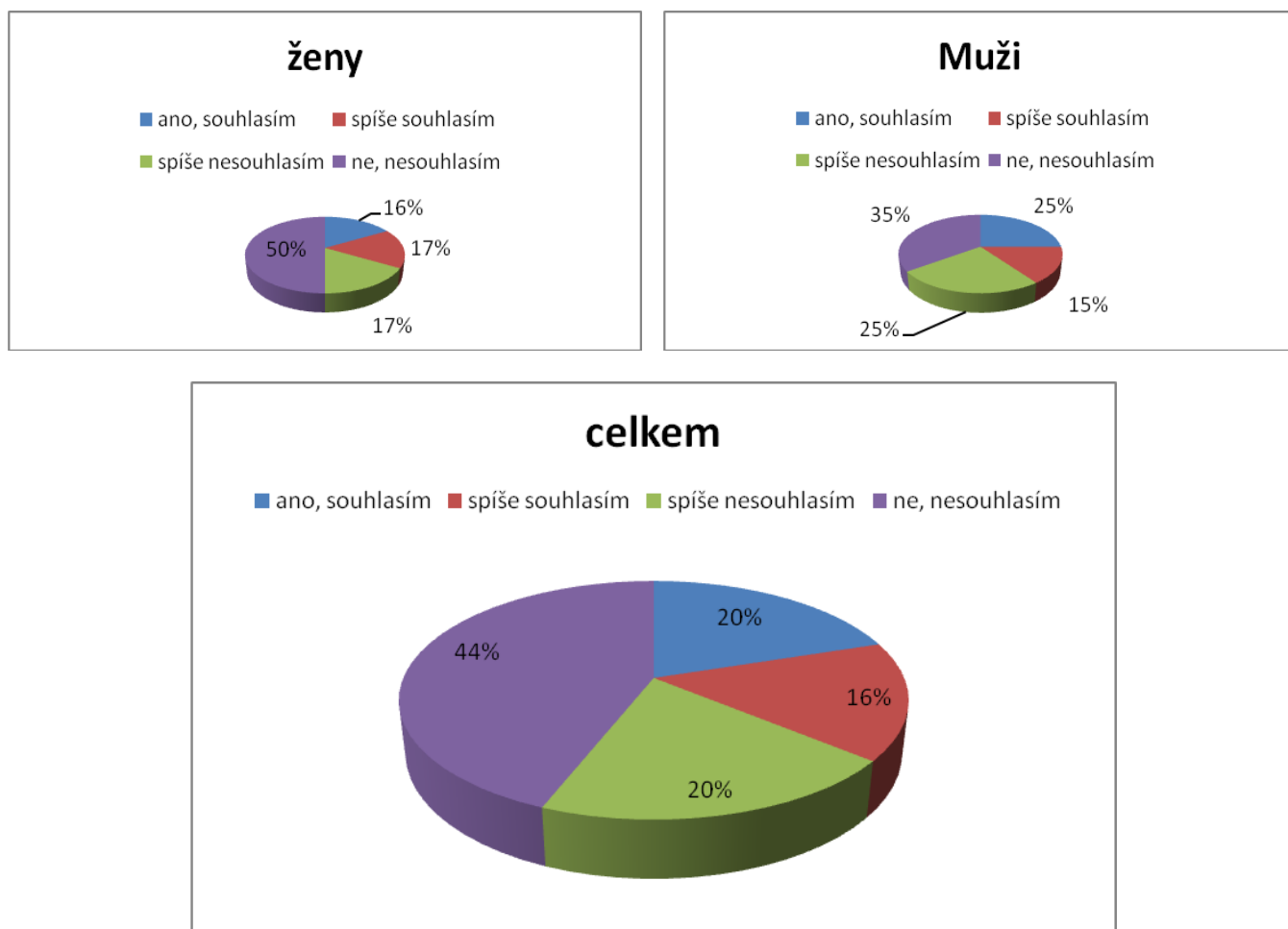
Relaxace a odpočinek je v této profesi velmi důležitá součást, přesto 20% dotazovaných s tímto tvrzením zcela a 24% dotazovaných spíše nesouhlasí v přepočtu na osoby, 10 osob nesouhlasí a 12 spíše nesouhlasí. Zbývajících 26 osob s tímto tvrzením souhlasí (34% dotazovaných) a, nebo spíše souhlasí (22% dotazovaných). I zde můžeme vidět rozdíl mezi muži a ženami, zatímco muži převážně odpovídali, že odpočívat umí (65% dotazovaných), u žen je toto procento nižší a to o 15%.

### Otázka č. 9. Mám zálibu, která mne baví.



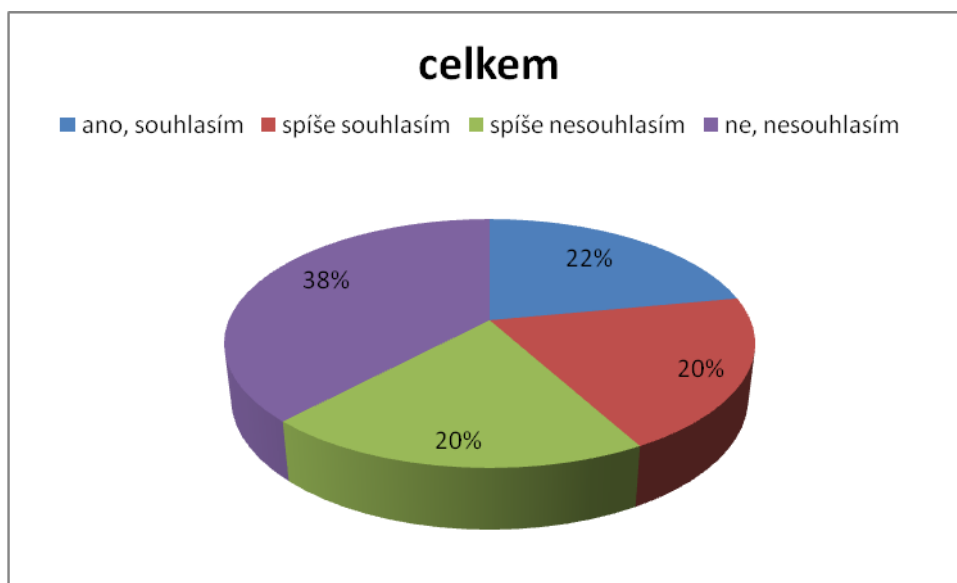
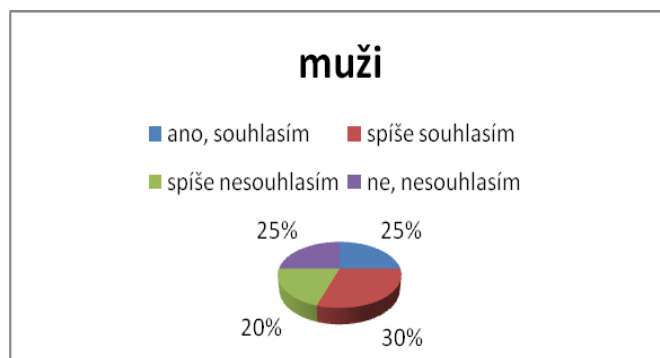
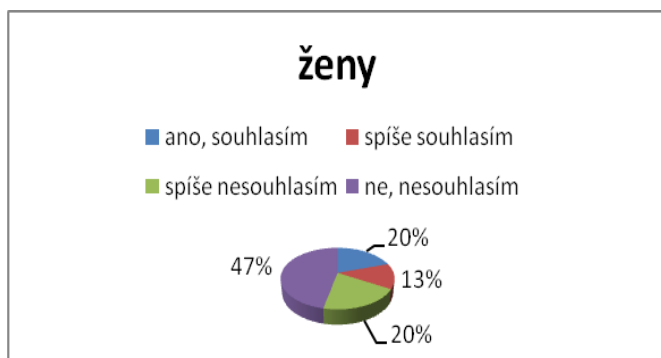
Kladně v tomto případě odpovědělo 82% všech dotazovaných osob, to znamená 41 osob. Spíše s tímto tvrzením souhlasil 8% dotazovaných a spíše nesouhlasilo 6% dotazovaných. Rozhodně nesouhlasily pouze 2 osoby, tedy 4% všech dotazovaných. Převážně tedy osoby pracující ve směnném provozu mají zálibu, která je baví, což je pozitivní zjištění. Pokud srovnáme muže a ženy zjistíme, že jako u předchozí otázky odpovídali muži, že s tímto tvrzením souhlasí o 14% častěji než ženy.

### Otázka č. 10. Sportuji minimálně 2x týdně.



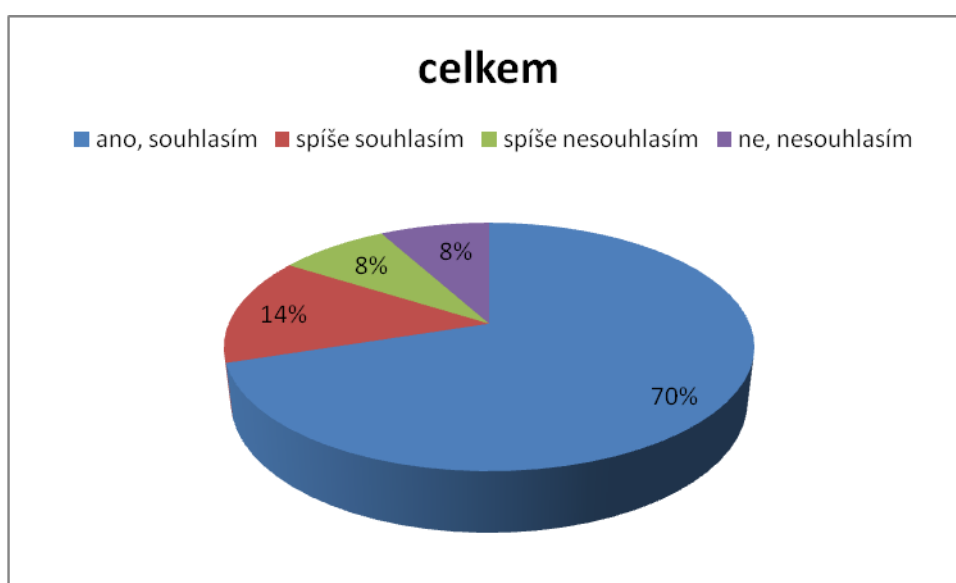
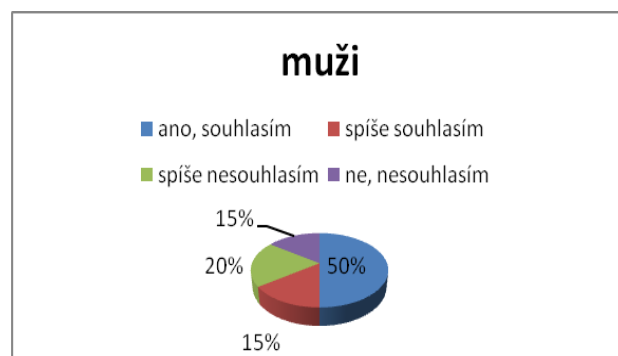
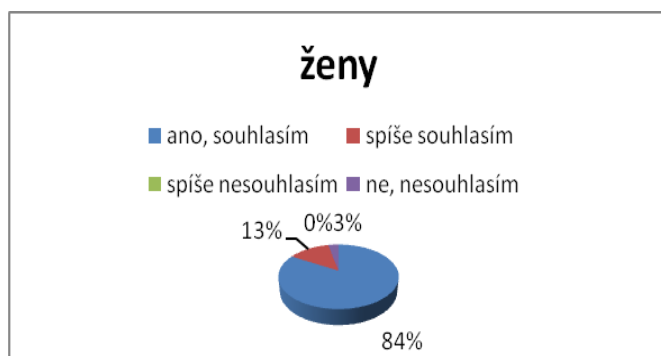
Zde bohužel vidíme negativní výsledky, jelikož 44% dotazovaných odpovídá, že rozhodně během týdne nesportují a 20%, že spíše nesportují. Pouze 20%, tedy 10 osob odpovědělo, že sportují minimálně 2x týdně a 16%, tedy 8 osob odpovědělo, že spíše během týdne sportují. Pokud znovu srovnáme muže a ženy zjistíme, že sportuje, nebo spíše sportuje o 7% více mužů, než žen.

**Otázka č. 11.** Na svůj koníček mám dostatek času.



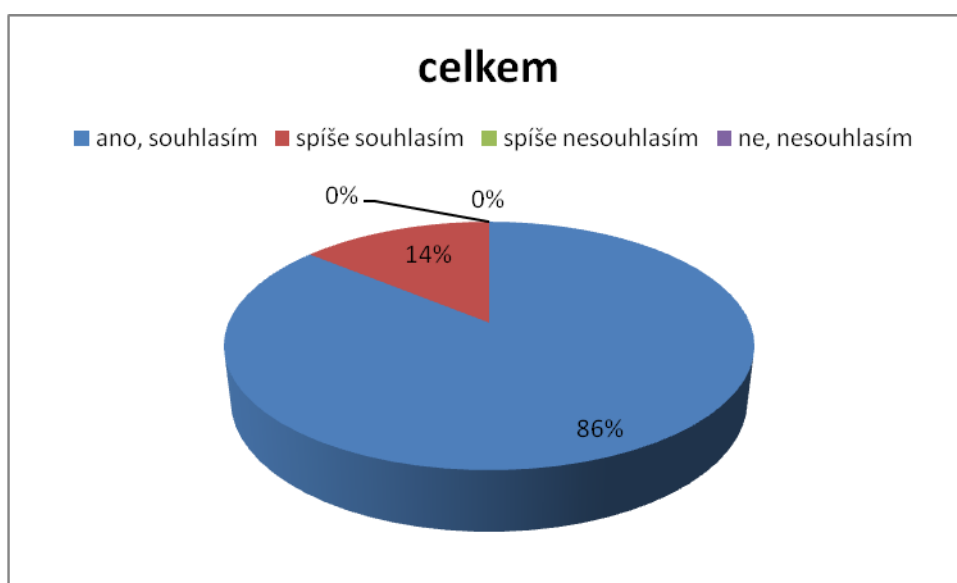
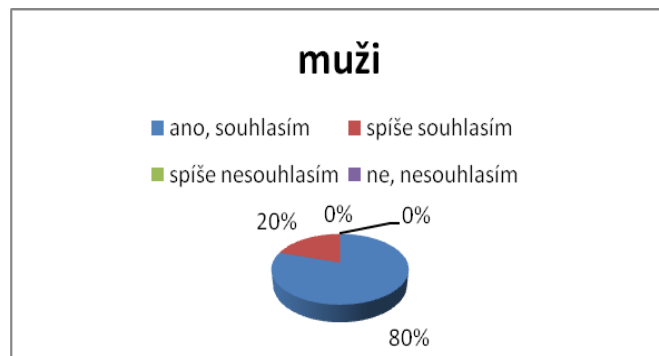
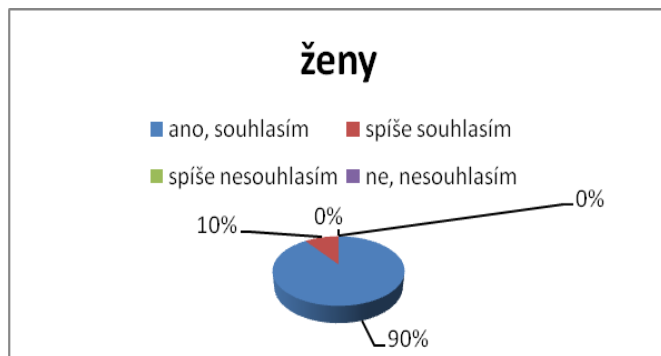
S tímto tvrzením souhlasilo 22% všech osob, tedy 11 jedinců. Spíše souhlasilo 20% všech osob, tedy 10 jedinců. Spíše nesouhlasilo 20% všech osob, tedy 10 jedinců a rozhodně nesouhlasilo 38% dotazovaných, tedy 19 osob. Ty to výsledky nejsou vzhledem k práci ve směnném provozu nijak překvapující. Pokud znovu srovnáme muže a ženy zjišťujeme, že s tvrzením souhlasilo, nebo spíše souhlasilo o 22% více mužů, než žen.

**Otázka č. 12.** Starám se o domácnost (děti, domácí práce).



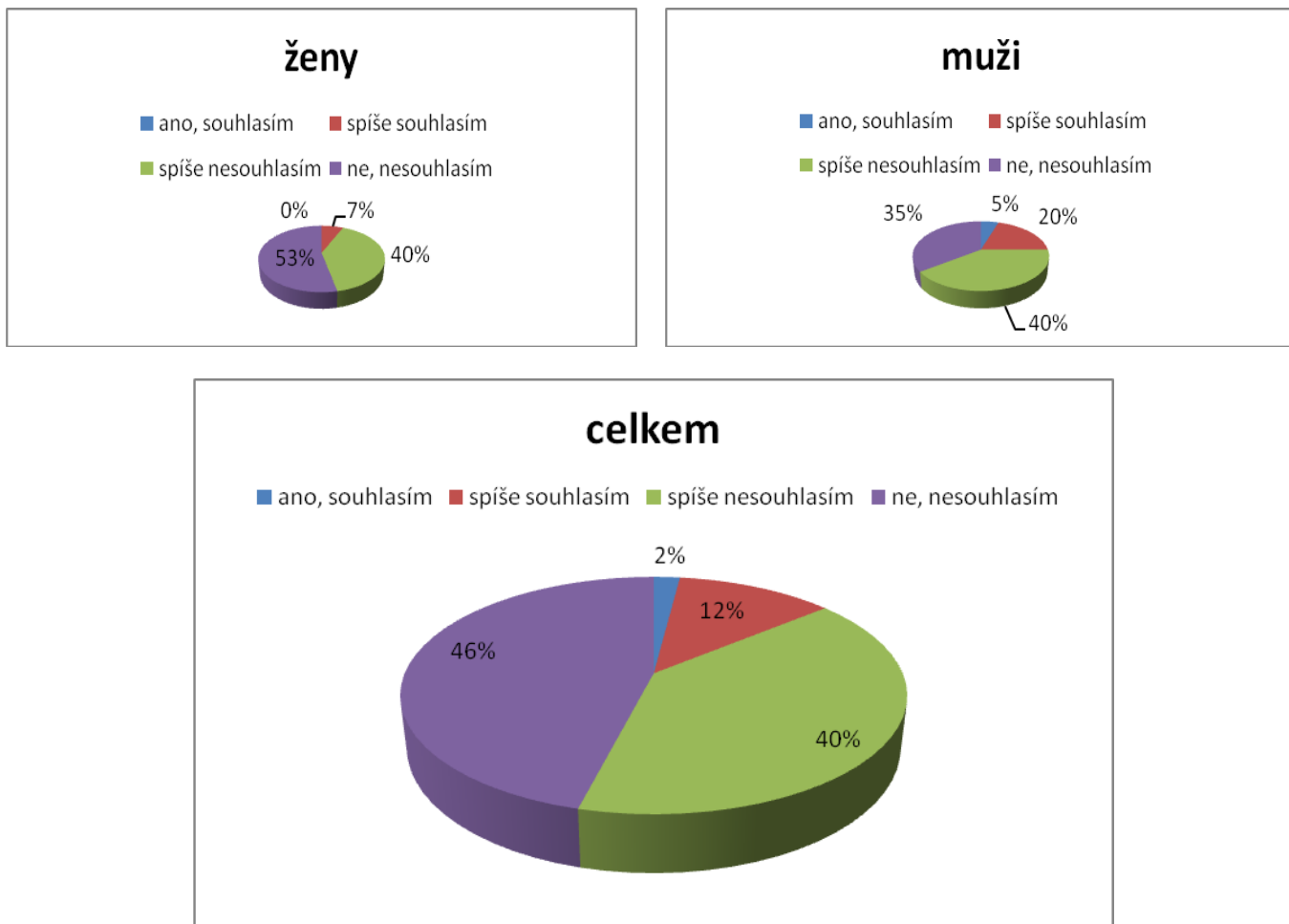
Rozhodně souhlasilo s tímto tvrzením 35 dotazovaných osob, tedy 70% jedinců. Spíše souhlasilo 14% jedinců a rozhodně nesouhlasilo, nebo nesouhlasilo shodně 8% jedinců. Pokud srovnáváme muže a ženy docházíme také k rozdílným výsledkům jako u předchozích srovnání. Zatímco mužů odpovídalo ano, souhlasím 50%, žen takto odpovídalo o 34% více.

**Otázka č. 13.** Pracuji tak, abych svou práci odvedl/a co nejlépe.



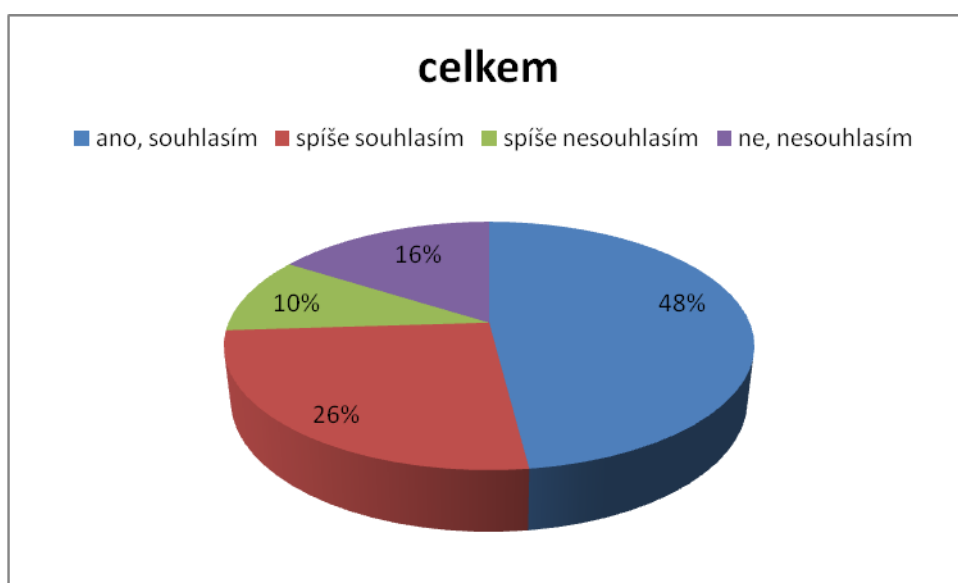
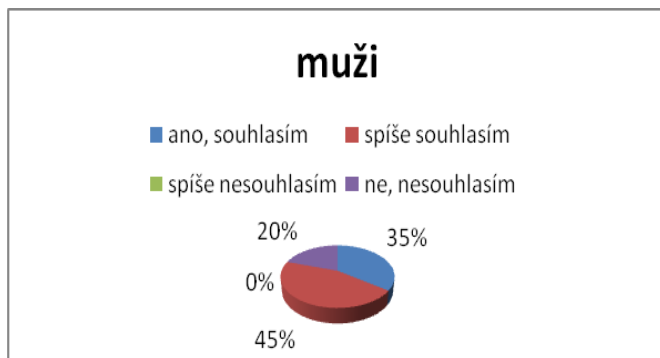
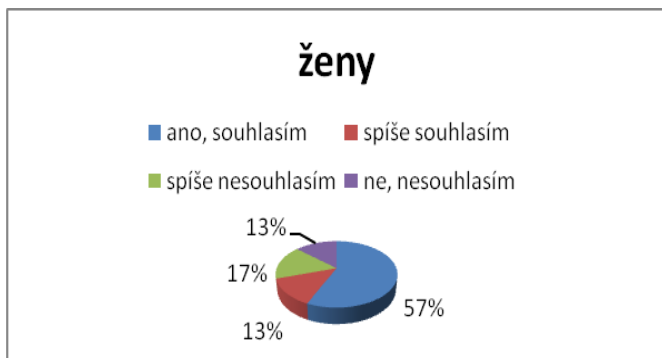
U tohoto tvrzení odpovědělo 86% dotazovaných, tedy 43 osob, že souhlasí a 14% dotazovaných, tedy 7 osob, že spíše souhlasí. V ostatních dvou variantách bylo zaznamenáno shodně 0%. I srovnání žen a mužů je v tomto případě bezpředmětné, jelikož odpovídali přibližně shodně.

**Otázka č. 14.** Po práci se cítím plný energie.



Toto tvrzení, po práci se cítím plný energie, potvrdila pouze 2% ze všech dotazovaných, 12% dotazovaných pak spíše souhlasilo. Zcela s tvrzením nesouhlasilo 46% dotazovaných, teda 23 jedinců a spíše nesouhlasilo 40% tedy 20 jedinců. Mezi muži a ženami nebyl nalezen výrazný rozpor, rozdíl činí pouze 18% jedinců ve prospěch mužů.

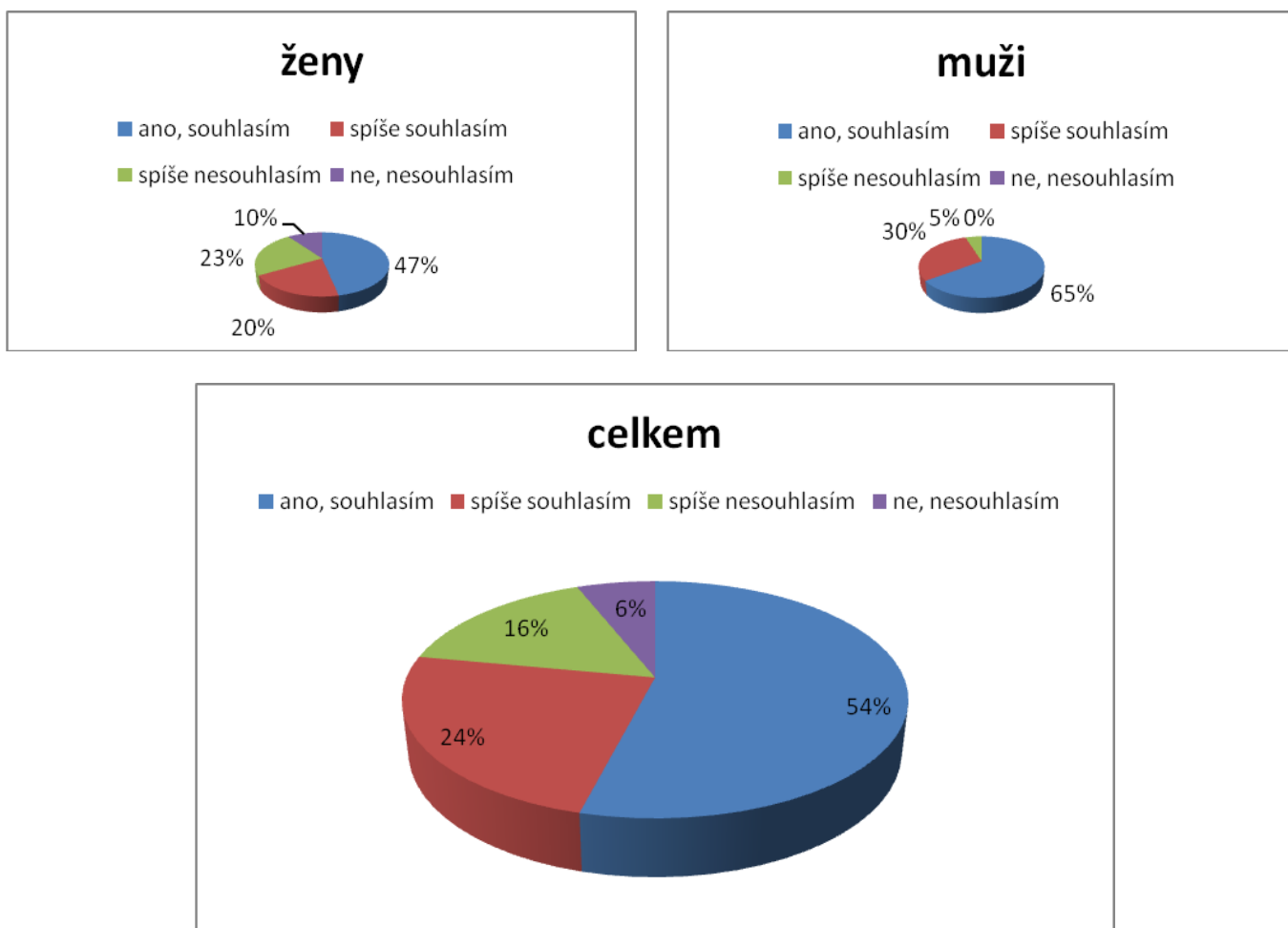
### Otázka č. 15. Mám strach ze ztráty zaměstnání.



S tímto tvrzením souhlasilo 24 jedinců, tedy 48% všech dotazovaných. Spíše souhlasilo 13 jedinců, tedy 26% všech dotazovaných. Nesouhlasilo, nebo spíše nesouhlasilo pak 13 jedinců, tedy celkem 26% všech dotazovaných. Ani zde nebyly zaznamenány výrazné rozdíly mezi muži a ženami, ztráty zaměstnání se přesto bojí více ženy a to o 10%.

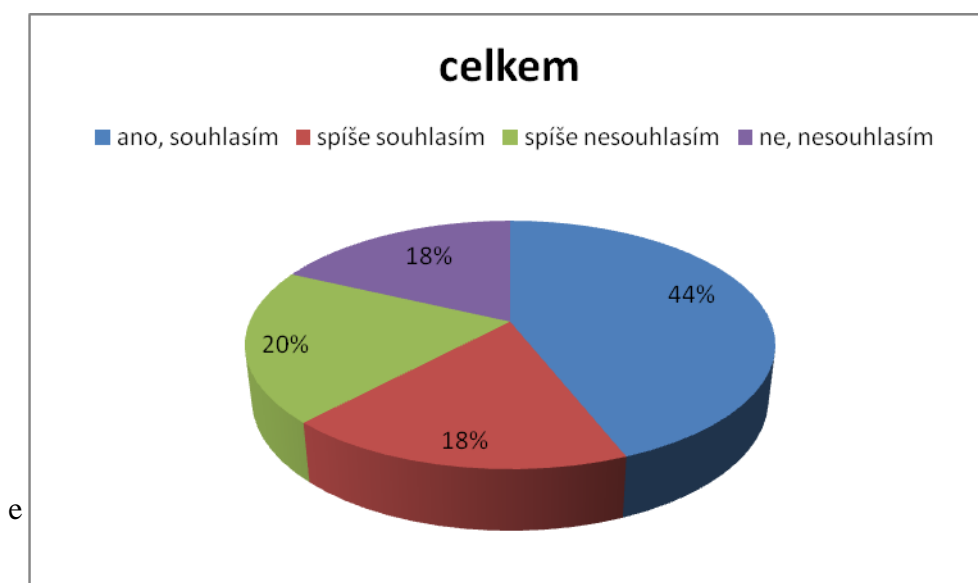
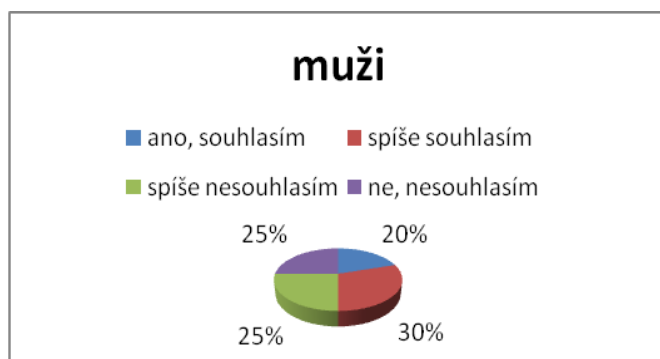
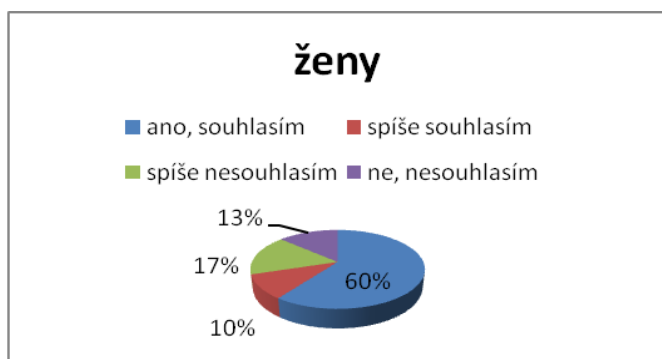


**Otázka č. 16.** Vypiji minimálně dva litry tekutin denně.



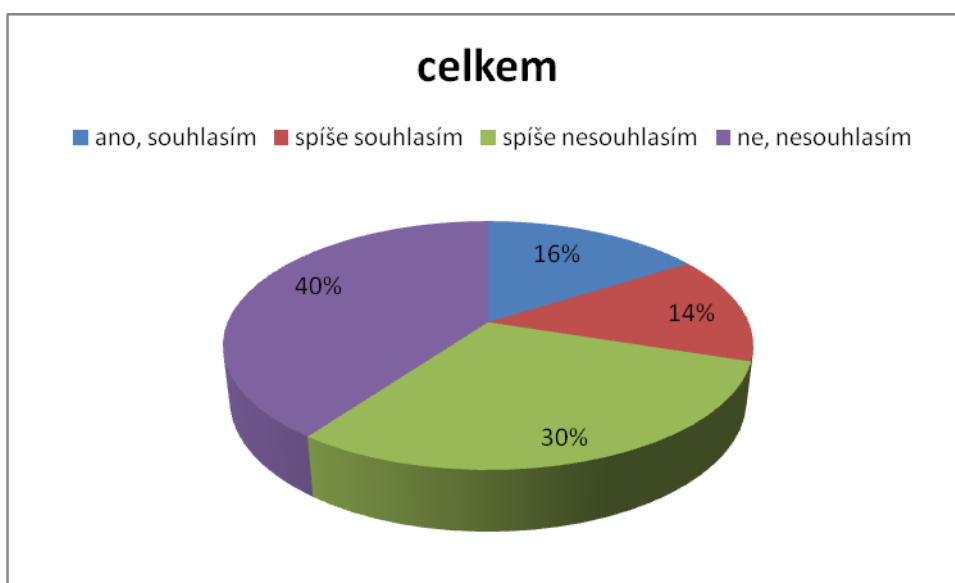
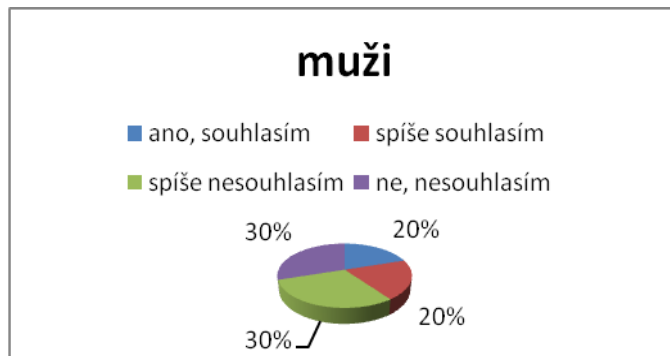
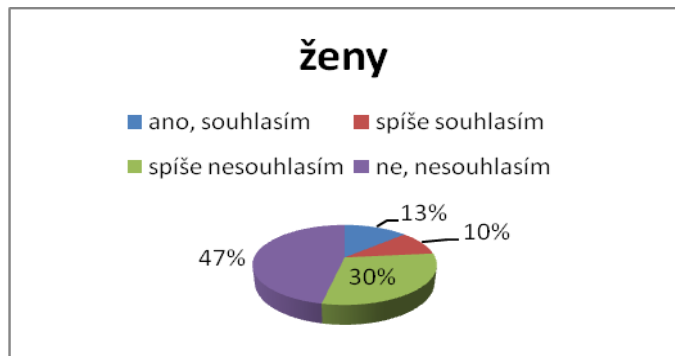
Překvapivě vypije denně minimálně dva litry tekutin pouze 54% všech dotázaných, tedy pouze 27 jedinců. Spíše souhlasilo s tímto tvrzením 24% všech dotázaných, tedy 12 jedinců a rozhodně nesouhlasilo, nebo spíše nesouhlasilo 22% všech dotázaných, tedy 11 jedinců. Při srovnání mužů a žen bylo zjištěno, že muži vypijí více tekutin než ženy.

**Otázka č. 17.** Piji pouze čistou, nebo jemně mineralizovanou vodu.



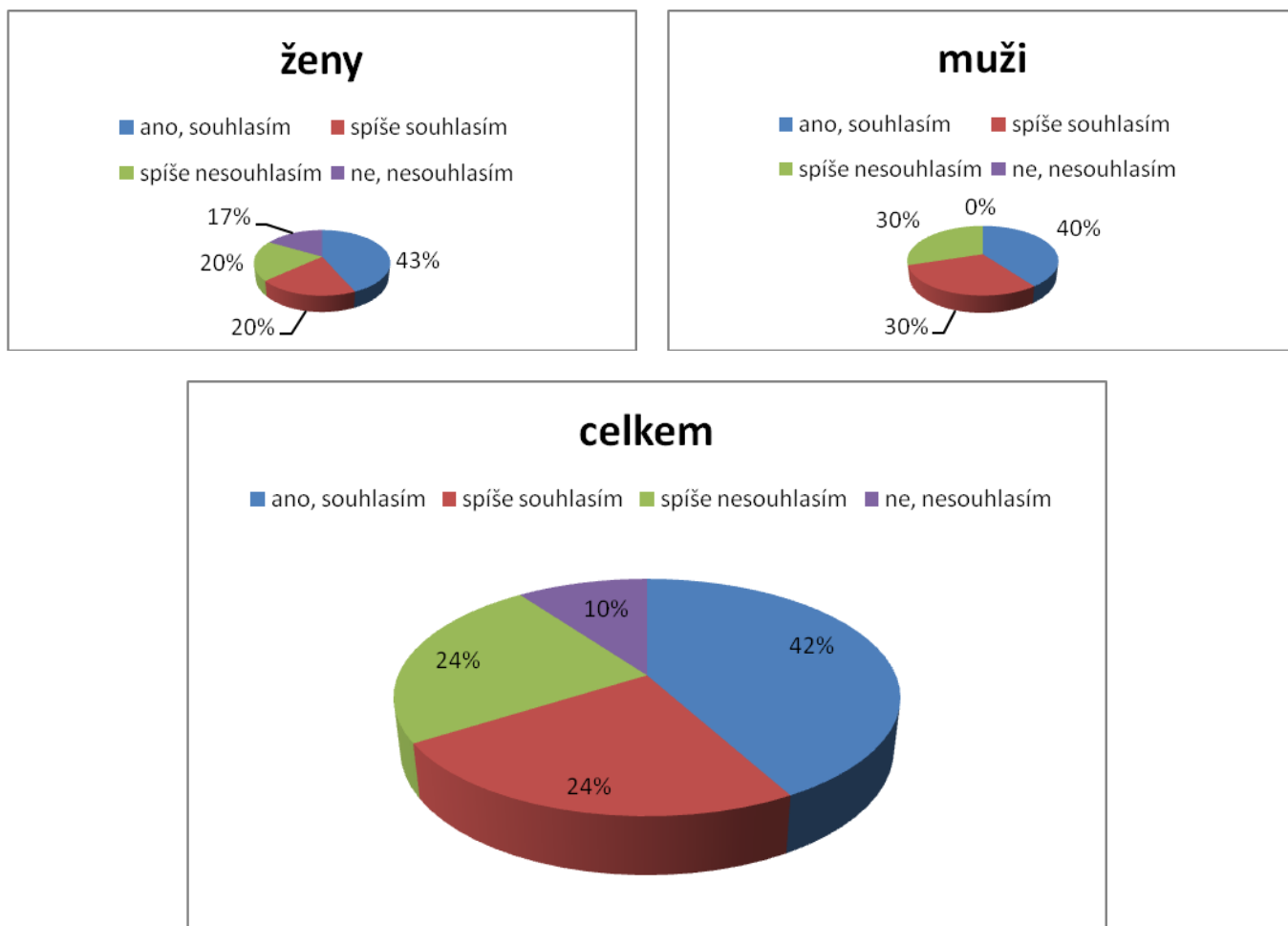
Pouze čistou, či jemně mineralizovanou vodu pije téměř třetina dotazovaných, tedy 44% jedinců, spíše souhlasilo s tímto tvrzením 18% dotazovaných. Rozhodně, nebo spíše nesouhlasilo pak 38% dotazovaných, což je 19 jedinců. Zatímco 60% dotazovaných žen pije čistou, či jemně mineralizovanou vodu u mužů je toto procento výrazně nižší a to o 40%.

**Otázka č. 18.** Vyhýbám se pití kávy a energetických drinků.



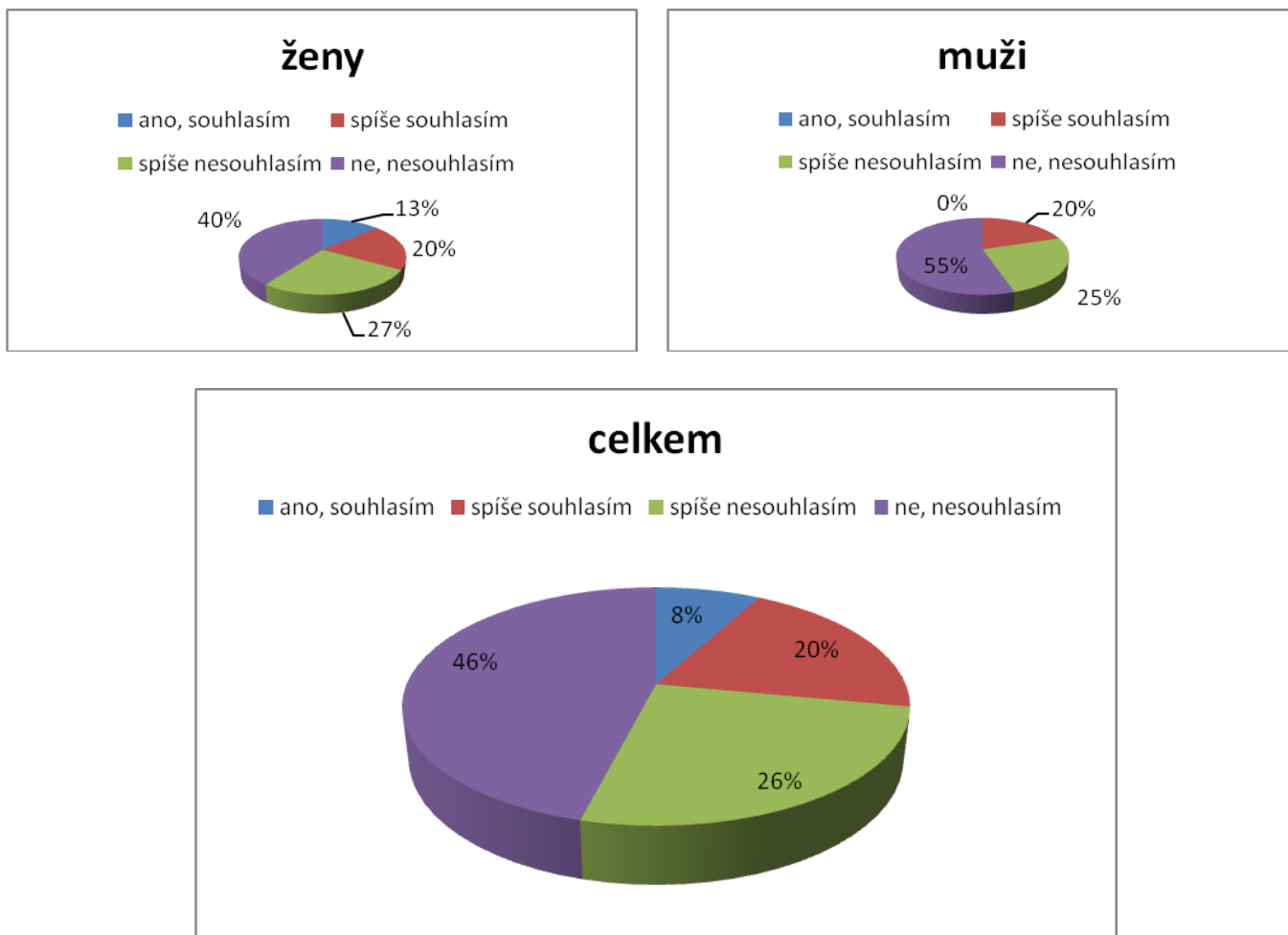
S tímto tvrzením souhlasilo, nebo spíše souhlasilo 30% dotázaných, tedy pouze 15 jedinců. Rozhodně nesouhlasilo 40% dotázaných, tedy 20 jedinců a spíše nesouhlasilo 30% dotázaných. Ženy pijí kávu a energetické drinky o 17% častěji než muži.

### Otázka č. 19. Usínám bez problémů.



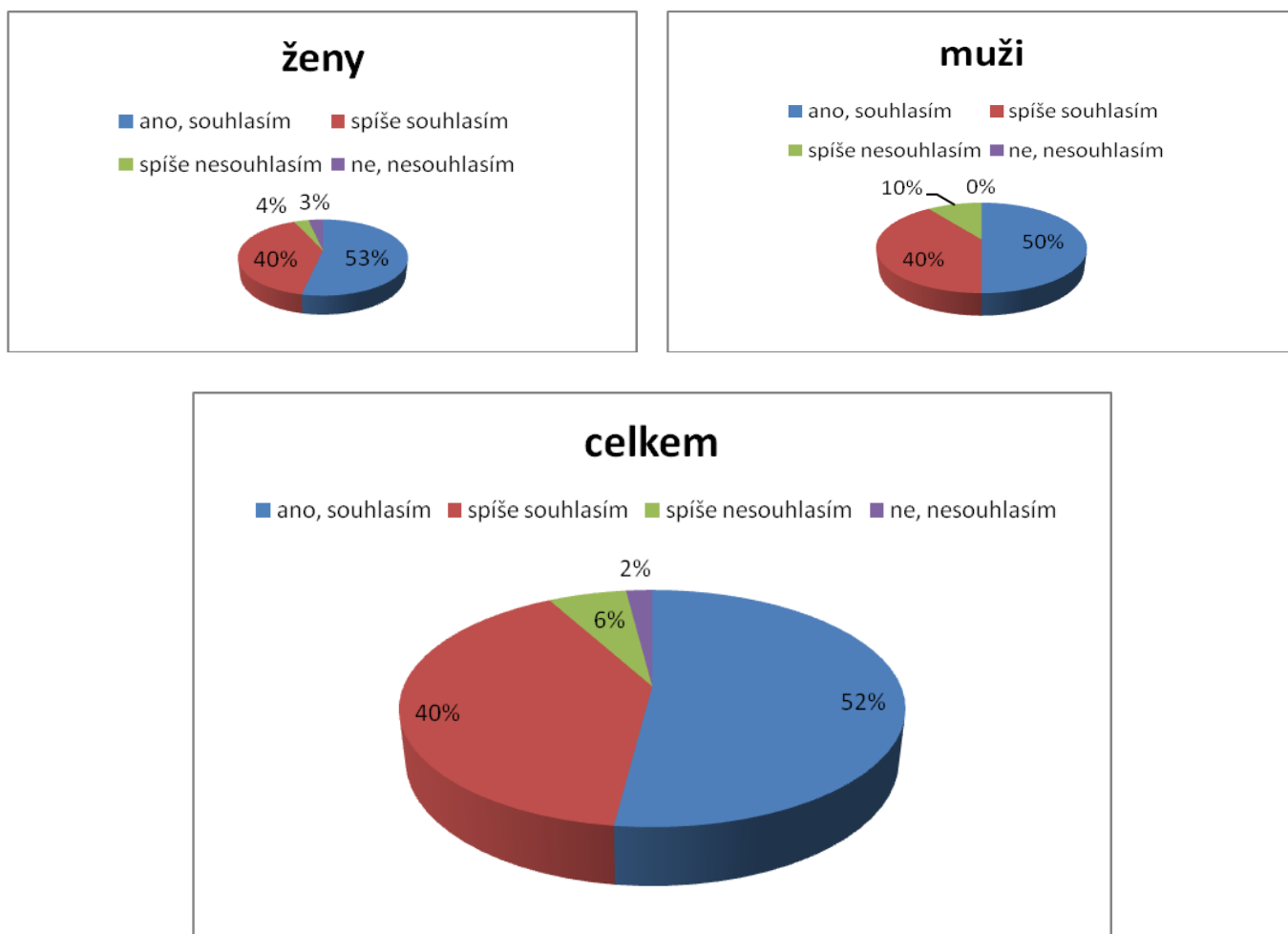
Usínám bez problémů, s tímto tvrzením souhlasí 42% jedinců a spíše souhlasí 24% jedinců, což je 33 lidí pracujících ve směnném provozu. Spíše nesouhlasí s tímto tvrzením 24% jedinců a rozhodně nesouhlasí 10% jedinců. Při srovnání žen a mužů zjišťujeme, že ženy usínají lépe než muži.

### Otázka 20. Spím každý den 8 hodin.



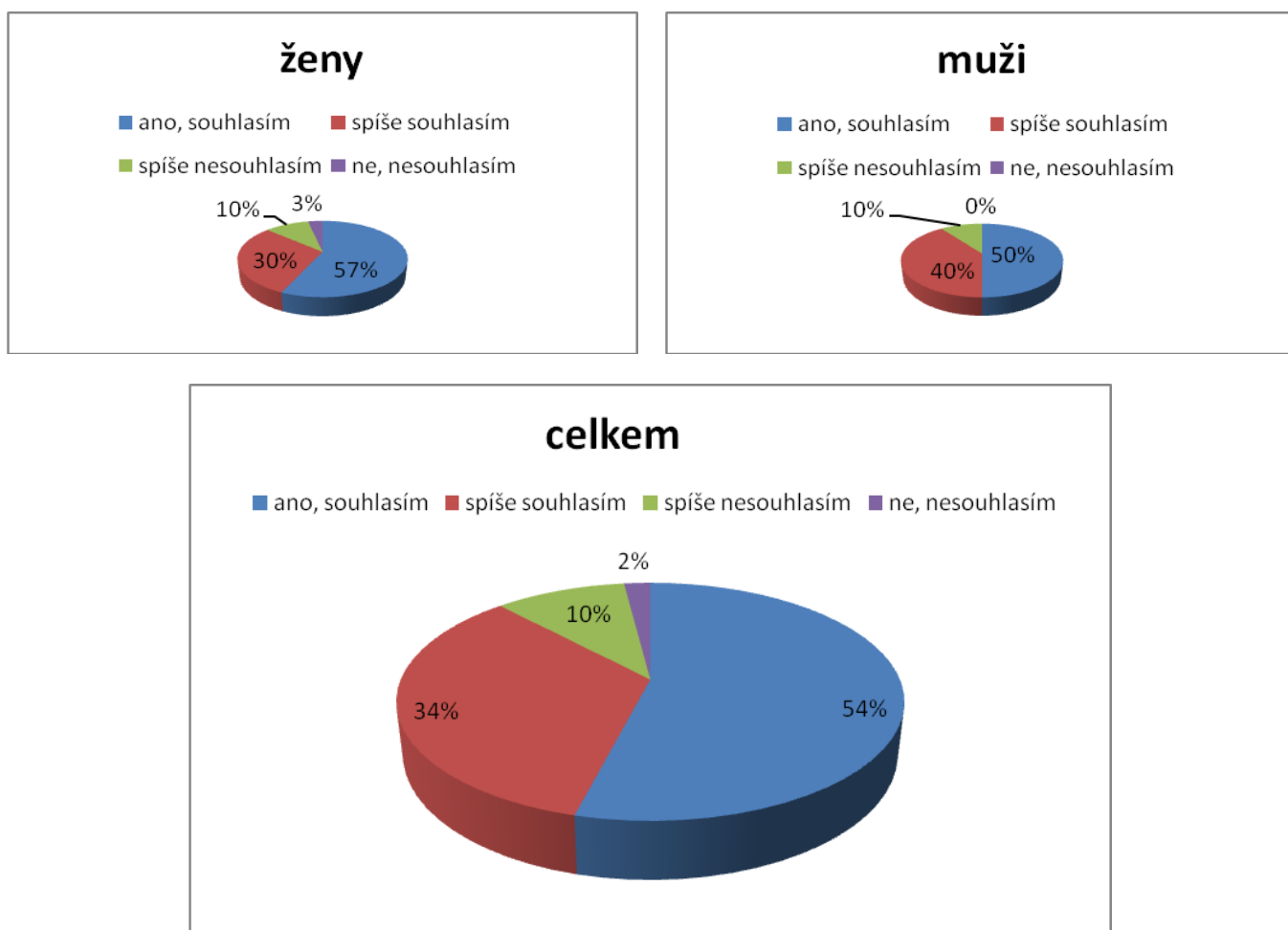
46% dotázaných s tímto tvrzením nesouhlasí a 26% dotázaných s ním spíše nesouhlasí, pokud procenta převedeme na jednotlivé osoby, zjistíme, že 36 jedinců dotazovaných v tomto dotazníku nespí denně více jak 8 hodin. 20% a 8% dotázaných s tvrzením spíše souhlasilo a souhlasilo. Převážně to byly ženy, které spíše ano, nebo rozhodně ano odpověděli vícekrát než muži a to o 13%.

### Otázka č. 21. S kolegy vycházím bez problémů.



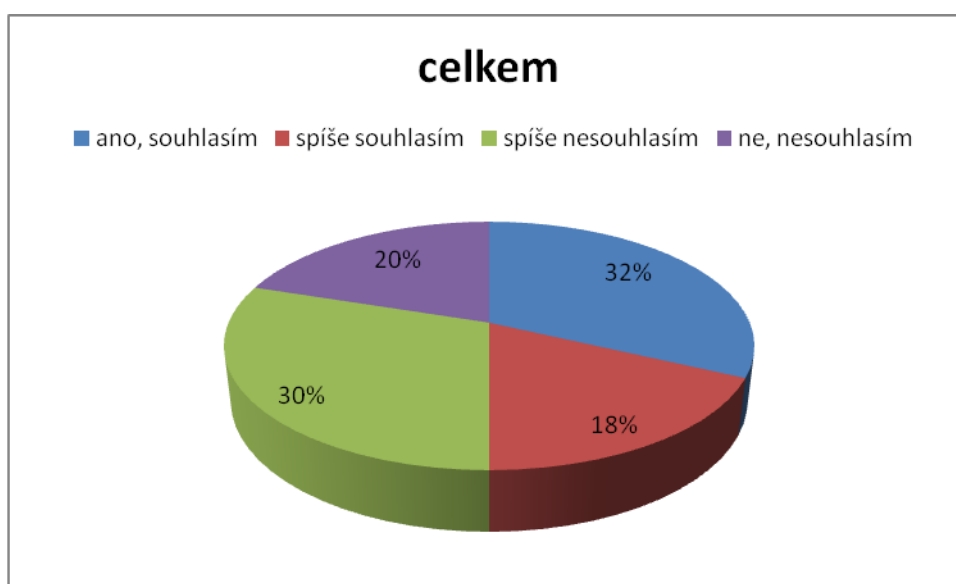
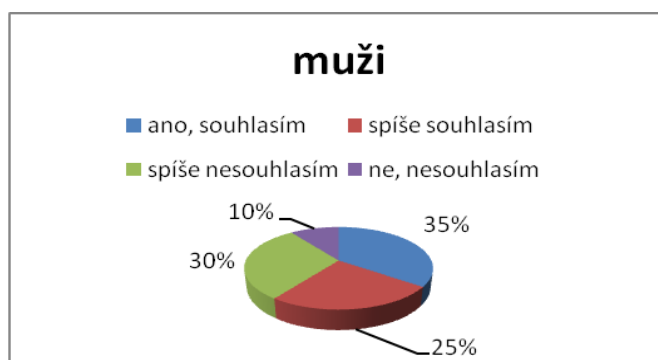
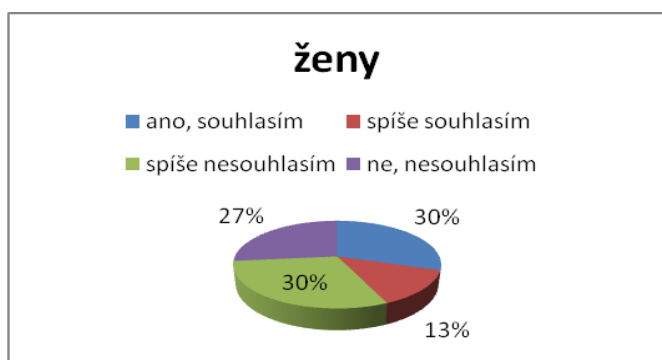
S kolegy vychází bez problému 52% dotázaných, což je 26 jedinců. Spíše s tímto tvrzením souhlasilo 20 jedinců, tedy 40% dotázaných. Jen 8% dotázaných odpovědělo, že s tvrzením spíše nesouhlasí, či nesouhlasí. Mezi ženami a muži, žádné velké rozdíly nenacházíme.

**Otázka č. 22. S nadřizenými vycházím bez problémů.**



Z 54% vycházejí dotazovaní s nadřizenými bez problémů, 34% dotázaných pak s tímto tvrzením spíše souhlasí, dohromady s tímto tvrzením tedy souhlasí 44 jedinců. S nadřizenými nevychází 2% dotazovaných a spíše nesouhlasím, odpovědělo 10% dotazovaných, celkem tedy 6 jedinců. Rozdíl mezi pohlavími činí pouze 3% a lépe tedy s nadřizenými vychází muži.

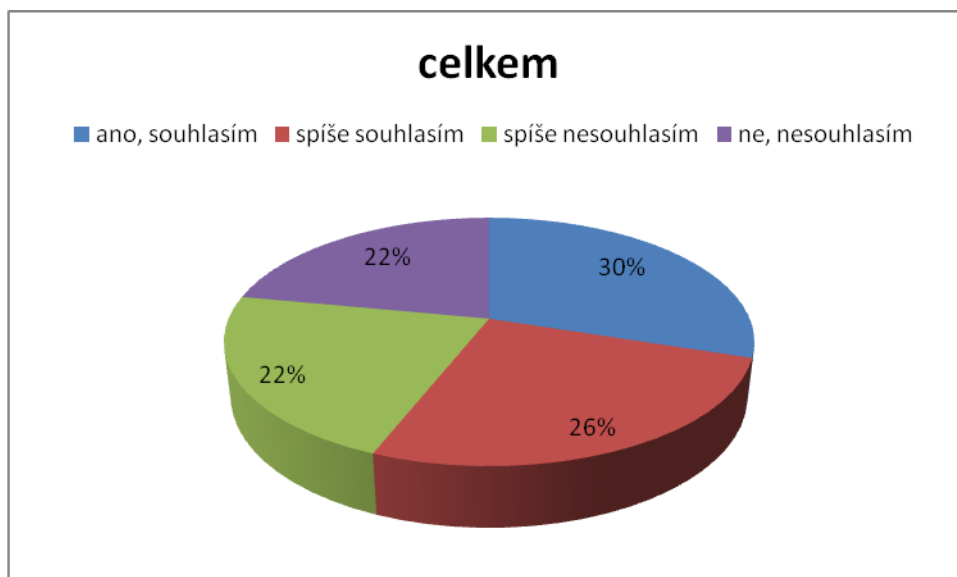
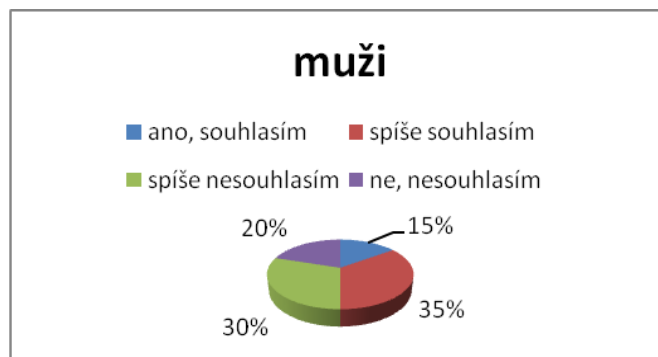
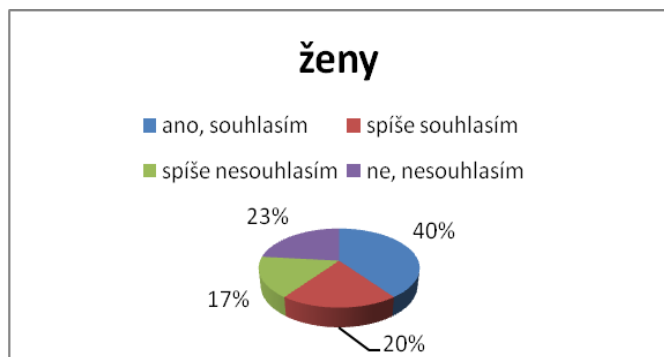
**Otázka č. 23.** Doma o své práci nemluvím.



S tímto tvrzením souhlasilo nebo spíše souhlasilo 50% dotázaných a spíše nesouhlasilo, nebo nesouhlasilo také 50% dotázaných a to v poměru, ano, souhlasím 32%, spíše souhlasím 18%, spíše souhlasím 32% a ne, nesouhlasím 20%. Častěji doma o práci mluví ženy než muži a to celkem o 27% dotázaných.

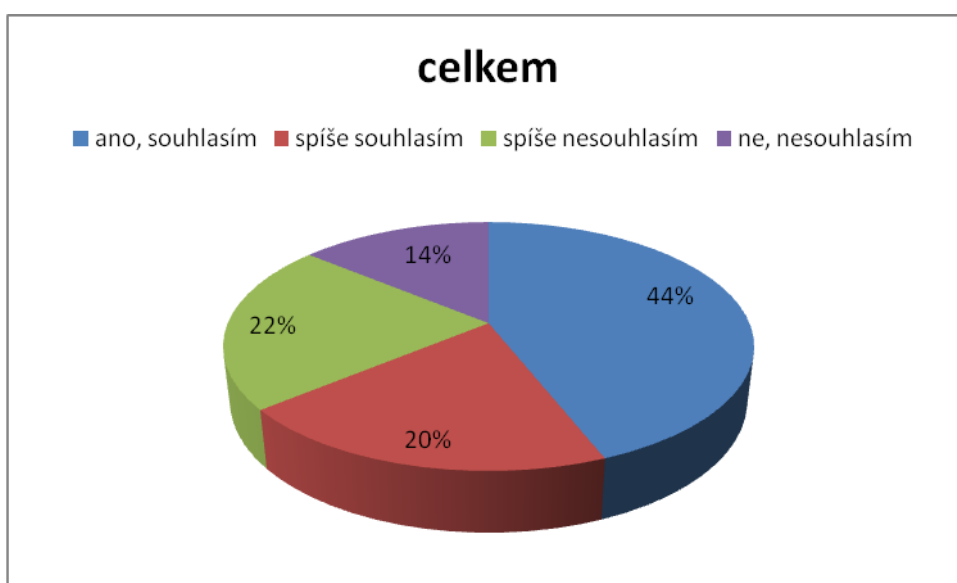
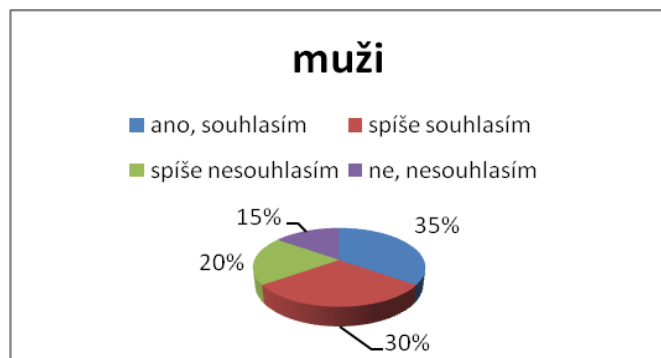
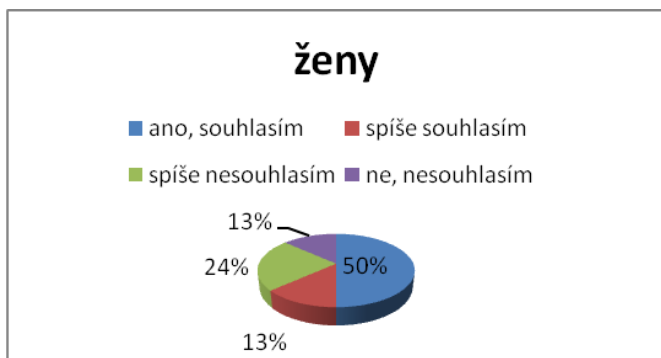


**Otázka č. 24.** Po noční směně se necítím extrémně unavený.



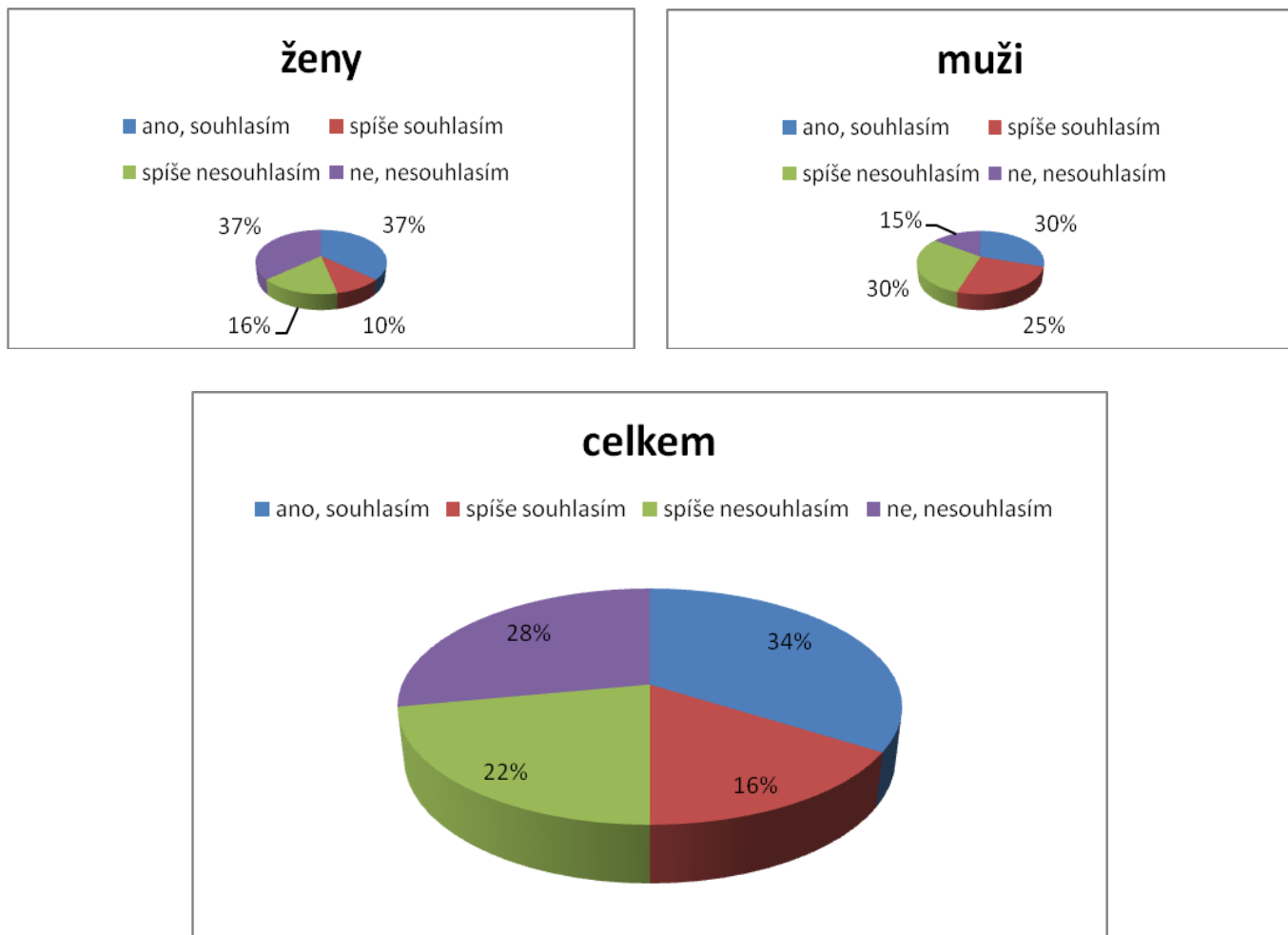
Celkem 56% dotázaných odpovědělo, že se po noční směně necítí extrémně unaveno. 15 jedinců s tvrzením zcela souhlasilo a 13 jedinců spíše souhlasilo. Spíše nesouhlasilo, nebo nesouhlasilo 44% dotázaných a to ve stejném poměru 11 a 11 jedinců. Častěji se po noční směně cítí unaveni muži a to o 10% více než ženy.

**Otázka č. 25.** Po noční směně dobře usínám.



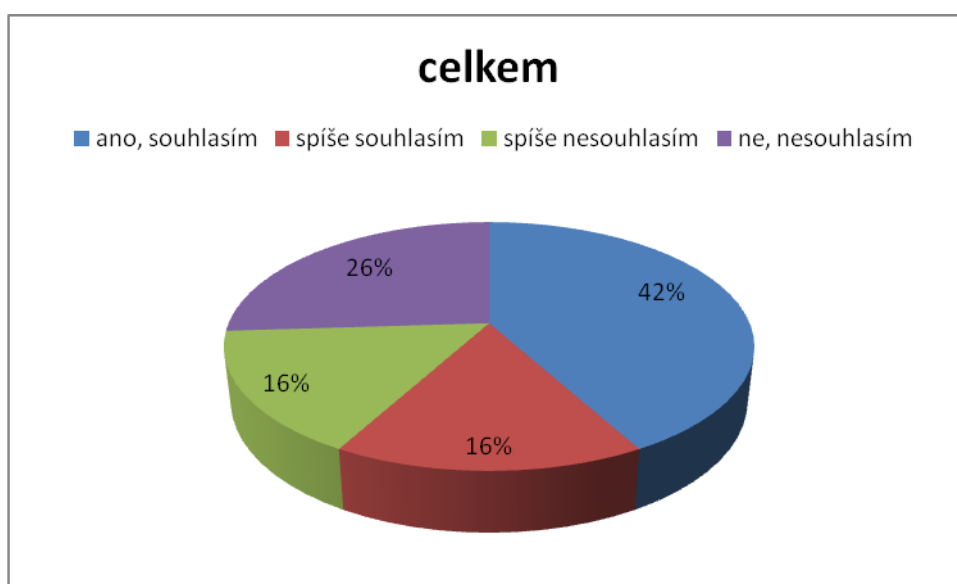
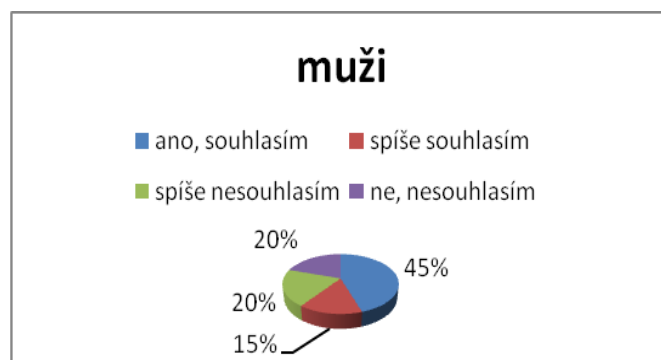
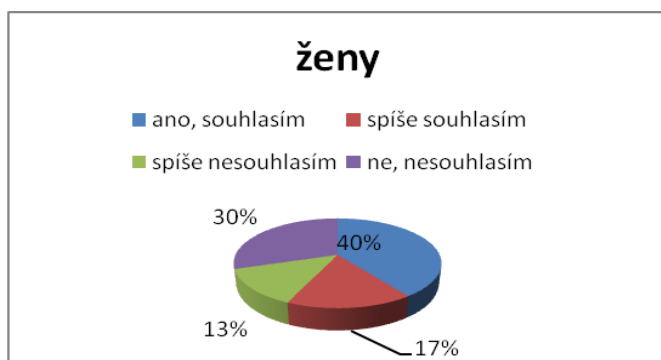
S tímto tvrzením souhlasilo 44% dotázaných, což je 22 jedinců, spíše souhlasilo 20%, tedy 10 jedinců. Spíše nesouhlasilo a nesouhlasilo 36% jedinců, tedy 18 jedinců. Mezi pohlavími žádné velké rozdíly nalezeny nebyly.

**Otázka č. 26.** Rodinu má práce nijak časově neomezuje.



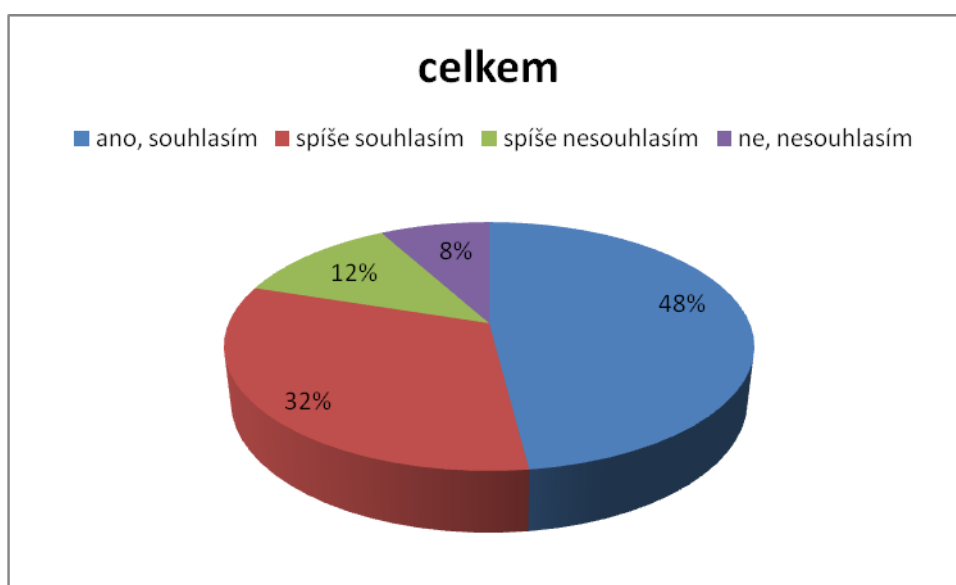
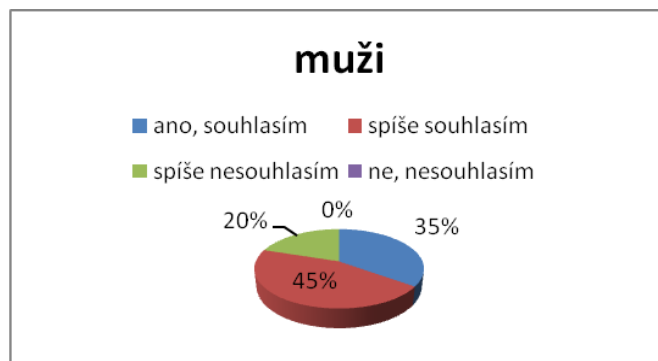
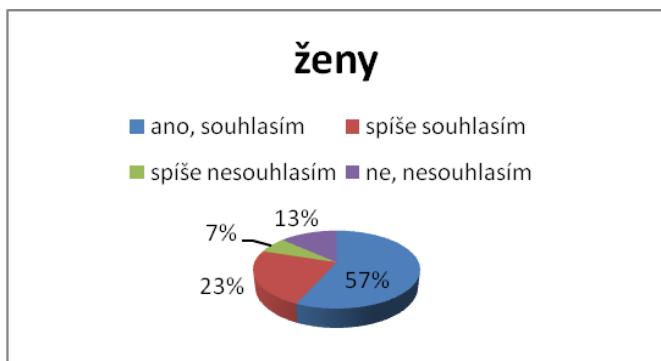
Polovina dotázaných v této otázce odpověděla, že jejich práce rodinu spíše neomezuje, 34%, tedy 16 jedinců, nebo vůbec neomezuje, 16%, tedy 8 jedinců. Druhá polovina odpověděla, že rodinu jejich práce omezuje, nebo spíše omezuje. Překvapivě rodiny mužů práce na směny omezuje více než rodiny žen a to o 8%.

**Otázka č. 27.** Sladkosti si dopřávám pouze výjimečně.



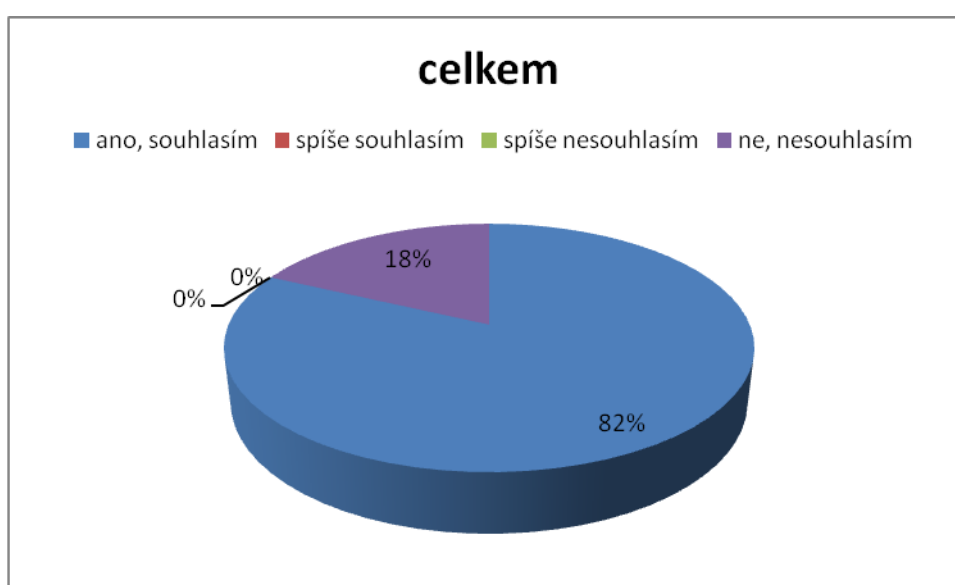
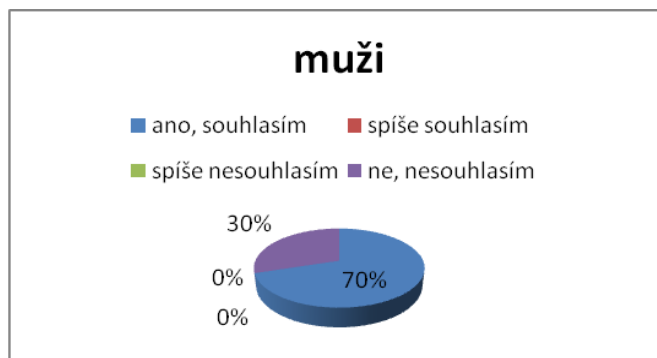
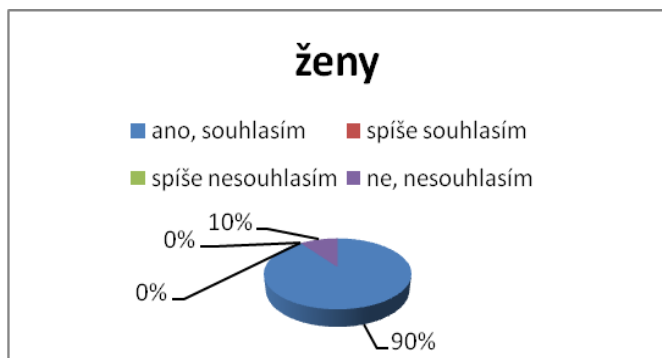
Sladkosti si dopřávám pouze výjimečně, s tímto tvrzením souhlasí 42% dotázaných, tedy 21 jedinců, spíše souhlasilo 16%, tedy 8 jedinců. Sladkosti si tedy s určitou pravidelností dá 42% dotázaných, tedy 21 jedinců. Sladkosti si častěji dopřávají ženy ale pouze o 3%.

**Otázka č. 28.** Se svou prací jsem spokojen/a.



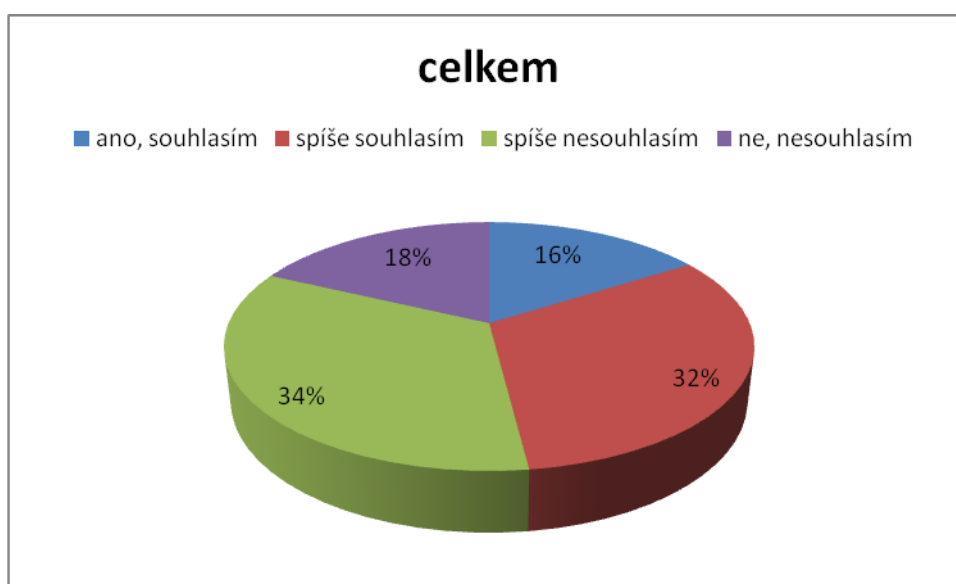
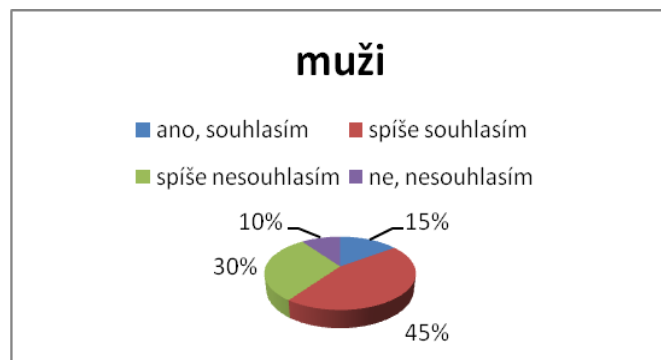
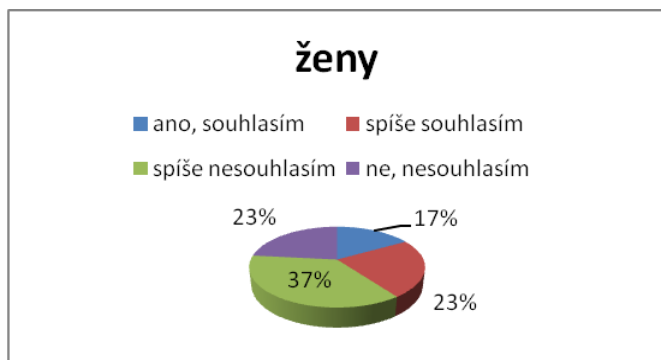
Se svou prací je spokojeno více než tři čtvrtě dotázaných, tedy přesně 80% jedinců. Zbylých 12% spíše nesouhlasilo a 8% nesouhlasilo s tvrzením, že jsou s prací spokojeni. Mezi muži a ženami žádné rozdíly nebyly, souhlasilo a spíše souhlasilo stejné množství žen i mužů.

**Otázka č. 29.** Nepožil jsem nikdy tvrdou drogu.



Většina dotazovaných nikdy tvrdou drogu nepožila, přesně 82%, tedy 41 jedinců. Tvrdou drogu tedy někdy požilo 18% dotazovaných, tedy 9 jedinců. Muži na jsou tom v porovnání s ženami o 20% hůře.

**Otázka č. 30.** Myslím, že můj životní styl je zdravý.



Poslední otázka se zabývala sebehodnocením jedinců. Pouze 48% dotázaných si myslí, že jejich životní styl je zdravý, což je 24 jedinců, 52% dotázaných s tvrzením nesouhlasilo. Muži si častěji myslí, že jejich životní styl je zdravý a to o 20% častěji než ženy.

## 10.2 Shrnutí výsledků výzkumu

V rámci celého výzkumu bylo zjištěno, že lidé pracující ve směnném provozu nejsou se svým životním stylem spokojeni. Často jejich práce do životního stylu zásadně zasahuje, právě díky střídání směn.

Výživa lidí ve směnném provozu často není tak kvalitní a pravidelná, jak by dle zásad stanovených výše v této práci být měla. Lidé, často vůbec nesnídají, nebo snídají nekvalitní potraviny. Během dne nejedí pravidelně menší porce.

Pitný režim je u lidí pracujících ve směnném provozu důležitý, což si lidé dotazovaní v tomto dotazníku uvědomují a většina z nich vypije pravidelně 2 litry tekutin denně. I zde se však objevují jedinci, kteří pijí slazené limonády, silně mineralizované vody, kávu, či energetické drinky.

Spánek je díky střídání směn nepravidelný, ale často kvalitní, spíše muži uvádějí, že spí denně pravidelně kolem 8 hodin. Po noční směně lidé většinou dobře usínají a spí klidně bez závažných spánkových poruch.

Většina mužů dále také uvedla, že umějí relaxovat, u žen takový úspěch zaznamenaný nebyl, možná také díky tomu, že většina žen uvedla, že se stará o chod domácnosti. Do oblasti relaxace a odreagování patří také otázka volného času. Většina jedinců uváděla, že jejich práce volnočasové aktivity nijak neomezuje. Často dotazovaní uváděli, že mají nějaký koníček, nebo zálibu, která je baví a naplňuje. Jednalo se většinou o sportovní aktivitu i přesto, že většina jedinců odpověděla, že nesportuje pravidelně.

Pití kávy je u těchto jedinců časté stejně tak kouření a pití alkoholu, jen několik málo jedinců (většinou žen) uvedlo, že nekouří, nepijí alkohol ani nikdy nepožili tvrdou drogu.

Na otázky, které se přímo ptali na pracovní kolektiv, či na spokojenost se současnou prací lidé odpovídali kladně, přisuzují to částečně strachu z případného nahlédnutí nadřízených do výsledků své práce. Převážně dotazovaní odpovídali, že s nadřízenými i kolegy vycházejí bez problémů. Práci tito jedinci odvádějí kvalitně, dle svého svědomí.



# ZÁVĚR

Životní styl lidí pracujících ve směnném provozu je stejně jako u ostatních jedinců hektický, zanedbávají sebe a hlavně své zdraví. Tak jako u ostatních jedinců naší společnosti je jejich životní styl u každého jiný a jinak kvalitní. Na každého z nich působí řada stresorů běžného pracovního dne, které pak ovlivňují životní styl každého z nich. Často jedí první jídla v době oběda, či pozdě odpoledne, teplá jídla jedí minimálně nebo vůbec. Pracovní kolektiv je další věcí, která jedince bezesporu ovlivňuje.

Lidé pracující ve směnném provozu jsou specifickou skupinou, hlavně, týkající se oblasti životního stylu. Jsou vystaveni vysoké psychické a často, stejně jako jedinci dotazovaní v této práci, fyzické zátěži. Psychiku člověka ovlivňuje nedostatek spánku, pohybové aktivity, či nedostatek finančních prostředků. Stejně jako lidé pracující v jiných profesích se lidé pracující na směny potýkají s nedostatkem volného času, který je díky směnnému provozu nepravidelný, obvykle se liší týden od týdne. Lidé proto zanedbávají sami sebe a nemají dostatek času ani pro svou rodinu.

Životním stylem se nyní zabývá mnoho různých odborníků, ovšem o životním stylu lidí ve směnném provozu toho nevíme mnoho, proto tato bakalářská práce přináší nahlédnutí do této problematiky.

# SHRNUTÍ

Tato bakalářská práce se zabývá životním stylem lidí pracujících ve směnném provozu. Je rozdělena na dvě části, praktickou a teoretickou. Teoretickou část tvoří několik oblastí, které řadíme do životního stylu. Jsou to základní informace o životosprávě, režimu dne i o návykových látkách. Dále se zabývá spánkem, odpočinkem a volným časem, který je pro směnný provoz specifický. Jsou zde uvedeny i základní stresové situace a návody jak se s nimi lépe vyrovnat.

V praktické části pak zkoumáme vzorek respondentů, kteří pracují ve směnném provozu a dodržování některých zásad zdravého životního stylu. Mezi úkoly bylo rovněž zahrnuto porovnání životního stylu mužů a žen ve směnném provozu. Pro tento účel byl použit dotazník vlastní konstrukce, který byl kvantitativně i kvalitativně analyzován a výsledky jsou obohaceny grafy. Bylo zjištěno, že lidé pracující ve směnném provozu se snaží dodržovat životní styl i přes problémy, které jejich profese přináší. Z důvodu malého počtu respondentů nelze výsledky zobecňovat, ale ukazuje to na situaci lidí pracujících ve směnném provozu a jejich zásadní problémy.

# RESUME

This Bachelor Thesis deals with life style of people who work on shift. The thesis is divided into a practical and a theoretical part. The theoretical part consists of several segments dealing with the life style – basic information about a regime, a daily programme and addictive drugs. The next part of the thesis deals with sleep, relaxation and free time, which is specific for shift working. Basic stress situations and a handbook, how to cope with these situation, is included in this part.

The practical part of the thesis studies the life style of people who work on shifts. This part compares differences between life style of men and women. For this purpose a questionnaire was created and quantitatively and qualitatively analysed. The result of research is that people working on shifts are trying to keep their life style despite the problems which their jobs causes. The results cannot be generalized because of small number of respondents but it shows general situation of people working on shifts and their basic problems.

## Seznam použité literatury

1. ADAIR, J. E. *Jak efektivně vést druhé: Příručka sebezdokonalování pro manažery*. 1.vyd. Praha: Management Press, 1993.
2. ADAIR, J.E. *Vytváření efektivních týmů*. Praha: Management Press, 1994.
3. BARATKO, D. *Moderní psychohygienu*. Praha: Orbis, 1976.
4. BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. *Psychologie a sociální řízení*. Praha: Management Press, 1998.
5. BEZSTAROSTI, B. *Přirozený životní styl*. Praha: ÁKA Čejkovo nakladatelství, 1991. ISBN 80-900298-5-X
6. BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2
7. DUFKOVÁ, J. *Životní způsob/životní styl a jeho variantnost*. Praha: MČSS při AV ČR, 2005.
8. FRANKOVÁ, A. *Bud' fit i v zaměstnání*. Praha: Motto, 1995. ISBN 80-85872-13-7
9. HARTL, P., HARTLOVÁ, M. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.
10. HENIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-093-6
11. HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J., PRNER, P.: *Psychologie pro právníky*. Dobrá Voda: Aleš Čeněk, 2003. ISBN 978-80-7380-065-9
12. JIŘINCOVÁ, B., HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J. a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň: ZČU, 1996. ISBN 80-7082-308-9
13. KANTOR, M., *Výchova ke zdraví*. Plzeň: ZČU, 1994. ISBN 80-7043-113-X
14. KŘIVOHLAVÝ, J., *Jak neztratit nadšení*. Havlíčkův Brod: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3
15. KŘIVOHLAVÝ, J., *Konflikty mezi lidmi*. Praha: Portál, 2002.
16. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4
17. MACHAČ, M. a kol. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: SPN, 1994.
18. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: UJEP, 2006. ISBN 80-7044-768-0

19. MÍČEK, L. Duševní hygiena. Praha: SPN, 1984
20. MÍČEK, L., ZEMAN, V. Učitel a stres. Opava: Vade Mecum 1997.  
ISBN 80-86041-25-5
21. NAKONEČNÝ, M. Encyklopedie obecné psychologie. Praha: Academia, 1997.
22. NAKONEČNÝ, M. Sociální psychologie. Praha: Academia, 1999.
23. PÁVKOVÁ, J., HOFBAUER, B. a kol. Pedagogika volného času. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5
24. SLEPIČKOVÁ, I. Sport a volný čas. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-24Ž-0044-7
25. STOCK, CH. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010.  
ISBN 978-80-247-3553-5
26. ŠMÍDOVÁ, O. Životní styl a styl života. Praha: Karolinum, 1992.
27. ŠULC, J., DVOŘÁK, J., MORÁVEK, M.: Člověk na pokraji svých sil. Praha: Avicentrum, 1971
28. VÁŽANSKÝ, M. Volný čas a pedagogika zážitku. Brno: Masarykova univerzita, 1993. ISBN 80-210-0428-2
29. VESELÁ, J. Jak ve volném čase? Hradec Králové?: GAUDEAMUS, 1997.  
ISBN 80-7041-146-5
30. ZELINSKÝ, E. J. Nebojte se nepracovat. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-782-5

## **Internetové zdroje**

- Wikipedia on line [Citováno 26. 4. 2011] Dostupné z  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Shift\\_work](http://en.wikipedia.org/wiki/Shift_work)
- About.com on line [Citováno 26. 4. 2011] Dostupné z  
[http://humanresources.about.com/od/glossarys/g/shift\\_work.htm](http://humanresources.about.com/od/glossarys/g/shift_work.htm)
- E-hubnuti.cz on line [Citováno 20. 4. 2011] Dostupné z  
<http://www.e-hubnuti.cz/view.php?cisloclanku=2007030002>