

Abstrakt

Práce se zabývá vybranými negativními důsledky dlouhodobé spánkové deprivace na psychický a fyzický stav jedince, jejich příčinami a možnostmi jejich prevence a kompenzace. Z řady výzkumů vyplývá, že lidé, kteří dlouhodobě nenaplní své spánkové potřeby, vykazují horší fungování kognitivních funkcí, horší emoční inteligenci, nižší afektivní a emoční regulaci, zvýšené riziko Alzheimerovy choroby, sníženou imunitu, pomalejší metabolismus, zvýšenou incidenci kardiovaskulárních a nádorových onemocnění a diabetu. Jednou z možných příčin vzniku chronické ztráty spánku je zaměstnání se směnným provozem, které může vést k narušení cirkadiálního rytmu a následnému vzniku dlouhodobé spánkové deprivace. Návrh výzkumu je zaměřen na porovnání zdravotních sester pracujících ve směnném provozu se zdravotními sestrami s pravidelnou, přibližně 8hodinovou, pracovní dobou. Rozdíly budou měřeny pomocí dotazníků životní spokojenosti a motivace k výkonu, Stroopova testu a Bourdonovy zkoušky. Ke statistické analýze dat bude použit dvouvýběrový t -test.