

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2019

Mestna občina Celje

Komisija mladi za Celje

VPLIV NOČNEGA DELA NA POSAMEZNIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA:

Nina Perko

MENTORICA:

Valerija Zorko, prof.

Celje, januar 2019



Program: splošna gimnazija

VPLIV NOČNEGA DELA NA POSAMEZNIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA:

Nina Perko, 1.c

MENTORICA:

Valerija Zorko, prof.

Celje, januar 2019

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici profesorici gospe Valeriji Zorko, da mi je nudila ustrezno pomoč in me vodila skozi raziskovanje.

Hvala tudi gospe profesorici Bergit Vrečko, da je mojo raziskovalno nalogo lektorirala.

KAZALO VSEBINE

Contents

KAZALO VSEBINE	4
1. UVOD.....	6
1.1 Cilji naloge	6
1.2 Hipoteze	6
1.3 Raziskovalne metode	6
2. TEORETIČNI UVOD	7
2.1 KAJ JE NOČNO DELO.....	7
2.2 PRAVICE DELAVCEV, KI DELAJO PONOČI	7
2.3 POGOSTE ZDRAVSTVENE TEŽAVE, POVEZANE Z NOČNIM DELOM.....	8
3. EMPIRIČNI DEL.....	11
4. ANALIZA ANKETE	18
5. VREDNOTENJE HIPOTEZ.....	30
6. ZAKLJUČEK	31
7. VIRI IN LITERATURA	32
8. PRILOGA: ANKETA.....	33

Kazalo slik:

Slika 1: Zdrava prehrabena piramida.....	11
Slika 2: Nezdrava prehrana	11
Slika 3: Vhod v glavno stavbo UKC Ljubljana.....	12
Slika 4: Gasilska brigada Ljubljana	13
Slika 5: Policijska postaja Hrastnik	14
Slika 6: Časopisna hiša Delo	15
Slika 7: Steklarna Hrastnik.....	15
Slika 8: Proizvodnja stekla.....	16
Slika 9: Eti Izlake	17
Slika 10: Delo v ETI Izlake.....	18

POVZETEK

V teoretičnem delu sem predstavila posledice nočnega dela, kot so slabo počutje, nespečnost in druge zdravstvene težave, ter vzroke, ki privedejo do teh posledic, in opisala možne zaplete v poznejšem življenjskem obdobju. Povzela sem različna strokovne vire oziroma raziskave drugih podjetij, ki so se takšnim raziskavam že posvetili. Svojo raziskavo sem podprla še z anketo, ki je bila opravljena v treh javnih in treh zasebnih sektorjih. Ugotovila sem, da se kljub napornosti nočnega dela veliko delavcev ne bi odpovedalo tej izmeni, saj je bolje plačana.

KLJUČNE BESEDE: nočno delo, zdravstvene težave, vidiki dela, raziskava.

1. UVOD

Sem dijakinja Gimnazije Celje – Center in za temo raziskovalne naloge sem si izbrala Vpliv nočnega dela na posameznika.

Za to raziskavo sem se odločila, ker imamo v naši družini osebo, ki dela v nočni izmeni in pri kateri se kažejo tako pozitivne kot negativne strani takšnega dela. Raziskovala sem pozitivne in negativne vplive ter posledice in vzroke, zakaj se delavci sploh odločijo za nočno izmeno.

1.1 Cilji naloge

Namen in cilji moje raziskovalne naloge so ugotoviti:

- a) kako nočno delo vpliva na posameznika,
- b) ali nočno delo prinaša pozitivne in negativne posledice,
- c) ali nočno delo pripomore k večjim zdravstvenim težavam.

1.2 Hipoteze

Pred začetkom raziskave sem si zastavila naslednje hipoteze:

1. Negativen vpliv nočnega dela se kaže predvsem v zdravstvenih težavah.
2. Večina anketiranih bi z nočnim delom prenehalo zaradi težav, ki jih prinaša.
3. Nočno delo nima veliko pozitivnih strani.
4. Anketirani so zadovoljni z višjim plačilom za nočno delo.

1.3 Raziskovalne metode

Pri raziskovanju sem za pridobitev podatkov uporabila metodo analize različnih virov, in sicer sem v raziskovalno nalogo vključila že prej opravljene ankete in raziskave na temo nočnega dela, podatke, objavljene na spletnih straneh opazovanih podjetij, ter podatke, ki so na voljo na spletu glede prehrane in bolezni.

Najpomembnejši del moje naloge je anketa. Anketa je bila anonimna, v njej pa so bila ključna vprašanja o stanju in zdravju posameznika ter posledicah, ki jih čutijo zaradi nočnega dela. Za sodelovanje v anketi sem prosila ljudi, ki so zaposleni v podjetjih oziroma javnih zavodih, kjer delo poteka v izmenah. Osredotočila sem se na njihovo delo, ki ga opravljajo v nočnem času. Delavci so v večini odgovorili na vsa zastavljena vprašanja, nekaj delavcev je sodelovanje v anketi zavrnilo.

2. TEORETIČNI UVOD

2.1 KAJ JE NOČNO DELO

Nočno delo je opredeljeno v Zakonu o delovnih razmerjih.

Kot nočno delo se šteje delo v času med 23. in 6. uro naslednjega dne. Če je z razporeditvijo delovnega časa določena nočna delovna izmena, se šteje za nočno delo osem nepretrganih ur v času med 22. in 7. uro naslednjega dne.

2.2 PRAVICE DELAVCEV, KI DELAJO PONOČI

1. Delavec, ki dela ponoči vsaj tri ure svojega dnevnega delovnega časa, oziroma delavec, ki dela ponoči vsaj tretjino polnega letnega delovnega časa, ima pravico do posebnega varstva (v nadaljnjem besedilu: nočni delavec).

2. Če bi se nočnemu delavcu po mnenju zdravniške komisije zaradi takega dela lahko poslabšalo zdravstveno stanje, ga mora delodajalec zaposliti na ustreznem delovnem mestu podnevi.

3. Delodajalec mora nočnim delavcem zagotoviti:

- daljši dopust,
- ustrezno prehrano med delom in
- strokovno vodstvo delovnega oziroma proizvodnega procesa.

4. Če delo, organizirano v izmenah, vključuje tudi nočno izmeno, mora delodajalec zagotoviti njihovo periodično izmenjavo. Pri tem sme delavec ene izmene delati ponoči najdlje en teden. V okviru tako organiziranega dela sme delavec delati ponoči daljše časovno obdobje le, če s takim delom izrecno pisno soglaša.

5. Delodajalec ne sme razporediti na nočno delo delavca, ki nima urejenega prevoza na delo in z dela. (Vir: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/112301> (25. 1. 2019))

2.3 POGOSTE ZDRAVSTVENE TEŽAVE, POVEZANE Z NOČNIM DELOM

"Nočno delo ima gotovo negativen vpliv na zdravje ljudi. Povezujejo ga z večjo pojavnostjo srčnih bolezni, bolezni prebavil, debelostjo in tudi nekaterih oblik raka. Pomanjkanje spanja vpliva na človekov metabolizem in apetit, kar povzroča slabe prehranjevalne navade.

Spremenjen ritem spanja tudi negativno vpliva na psihično zdravje ljudi, več je duševnih bolezni kot npr. depresije.

Tudi učinkovitost pri delu je slabša, saj je koncentracija pri delu slabša in zato večja pojavnost napak. Neprespan človek je tudi bolj "nevaren", saj ima daljši reakcijski čas in slabšo presojo, kot če bi bil dovolj naspan." (Belej dr. med., 2019, osebni pogovor.)

NESPEČNOST

Nespečnost je motnja spanja, ki se po navadi razvije po 65. letu starosti. Lahko jo občutimo na različne načine, kot so težave na začetku spanja, vsakodnevno prezgodno zburjanje, zburjanje z občutkom nenaspanosti ter pogosto preburjanje ponoči. Ljudje različnih starosti potrebujejo različno količino spanca, zato je pomembno, da ga imamo v vsakem življenjskem obdobju dovolj. Otroci potrebujejo največ spanca, zato imajo tudi opoldanski počitek, z višjo starostjo pa se potreba po spanju manjša.

Nespečnost lahko razdelimo na tri glavne dele:

- kronično,

- kratkotrajno in
- prehodno.

Kronična nespečnost je diagnosticirana takrat, ko neprekinjeno traja več kot tri tedne.

Kratkotrajno nespečnost lahko opredelimo kot nespečnost, ki traja neprekinjeno le nekaj dni.

Prehodna nespečnost pa traja neprekinjeno le do nekaj dni.

Eden glavnih razlogov za nespečnost je lahko sprememba vsakdanjega biološkega ritma.

Spremembe ritma se lahko pojavijo tudi, ko potujemo kam, kjer imajo drugačno časovno območje, zato se takrat počutimo nenaspano in slabo.

Nespečnost lahko povzročijo tudi telesne bolezni, npr. astma, nevrološke bolezni, bolezni prebavil ter bolezni srca in ožilja, različna zdravila, kot so antidepresivi, antipileptična ter zdravila za krvni tlak.

Pogosto so vzrok nespečnosti tudi stresne situacije, ki jih ne moremo rešiti, ali pa stresni in pomembni dogodki, ki se nam bližajo.

SIMPTOMI NESPEČNOSTI

Nespečnost lahko prepoznamo, ko se nam pojavljajo pogosti glavoboli, motnje koncentracije v službi ali šoli, kronična utrujenost in bolečine v mišicah ter težave z dihanjem. Specialisti priporočajo, da se ob teh simptomih posvetujemo z zdravnikom.

Nespečnost lahko uspešno zdravimo z različnimi zdravili, npr. s pomirjevali in uspavali, ki nam jih predpiše zdravnik. Takšna zdravila smemo uporabljati samo nekaj tednov zaporedoma, saj lahko vodijo v odvisnost. Zdravniki največkrat svetujejo urejen urnik spanja in čim manj stresa ter da najdemo načine, kako odstraniti težave, ki nas pestijo v življenju. (Vir: http://psihiater-leser.com/pomagajmo_si_sami/nespecnost/ (22. 1. 2019))

UTRUJENOST

Kronična utrujenost (Chronic Fatigue Syndrome) ni enaka zaspanosti, ki jo vsi občasno občutimo. Osebe, ki trpijo za kronično utrujenostjo, so izjemno izčrpane, bolezen pa se lahko vleče več mesecev, celo let, ter jih oropa vzdržljivosti, moči in energije.

Simptomi kronične utrujenosti so: dolgotrajna in izčrpavajoča šibkost, splošna bolečina (tudi v ležečem položaju), omotica, nejasne misli, nespečnost, pogoste okužbe, depresija, gripi podobni simptomi, manjše spolno poželenje.

Trajanje utrujenosti je zelo različno. Nekateri ljudje si opomorejo po letu ali dveh, večina pa šele v petih letih po nastopu bolezni. Pri nekaterih ljudeh je videti, kot da nikoli ne mine.

Tudi vzroki za kronično utrujenost so zelo različni. Pri veliko ljudeh jo sproži virusna bolezen, pri drugih stresen dogodek ali stresno življenje.

Zdravljenje

Zdravljenja se lahko lotimo na več načinov, vse je odvisno od posameznika. Zdravila sicer lahko pomagajo, vendar zdravijo simptome in ne vzroka težave, zato so potrebna tudi podporna zdravljenja. Ta lahko vključujejo spremembo življenjskega sloga v smislu prehrane in telovadbe, pa tudi svetovanje za čustveno in duševno zdravje ter dopolnilne terapije, ki vključujejo akupunkturo in masažo. Pri prehrani je potrebno paziti, da okrepimo imunski sistem z vitamini iz skupine B, izogibamo se ogljikovim hidratom in sladkarijam. Priporočljivo je uživati prehranska dopolnila. Pri telovadbi upoštevamo dejstvo, da vnesemo čim več kisika v svoje telo. Zato je najboljši sprehod oziroma tek v naravi. Seveda je to spet odvisno od vsakega posameznika, zato naj bolnik izbere šport, ki ga veseli oziroma ga je sposoben izvajati.

Velikokrat je za kronično utrujenost kriva tudi služba. Strokovnjaki dostikrat predlagajo zamenjavo delovnega mesta oziroma delovnega okolja. Pomemben je tudi pozitiven pristop k težavi. (Vir: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-fatigue-syndrome/symptoms-causes/syc-20360490> (23. 1. 2019))

NEPRAVILNO OZIROMA NEREDNO PREHRANJEVANJE

Za dobro počutje, zdravje in večjo delovno storilnost je zelo pomembna ustrezna prehrana pred delovnim časom, med njim in po njem. V dnevni zdravi prehrani pa nista pomembni samo vrsta in količina hrane.

Nutricionisti svetujejo, naj bo hrana uravnotežena, vsebuje naj veliko sezonskega sadja in zelenjave, belo in rdeče meso ter čim manj mastnih in sladkih jedi.



Slika 1: Nezdrava prehrana (Vir: http://druzina.ena.com/wp-content/uploads/2013/06/hitra_hrana_030613.jpg 1. 2. 2019))



Slika 1: Zdrava prehrabena piramida

(Vir: <https://weartevirion.files.wordpress.com/2010/04/food-pyramid.jpg> (25. 1. 2019))

3. EMPIRIČNI DEL

Za nalogo je bila ključna anketa, ki sem jo opravila v šestih podjetjih, v katerih poteka nočno delo.

To so:

- UKC Ljubljana,
- Gasilska brigada Ljubljana,
- Policijska postaja Hrastnik,
- Podjetje Delo d. o. o.,
- Steklarna Hrastnik d. o. o. in
- ETI Elektroelement Izlake d. o. o.

UKC Ljubljana

UKC Ljubljana je javni zdravstveni zavod, ki opravlja zdravstveno dejavnost na sekundarni in terciarni ravni ter izobraževalno in raziskovalno dejavnost. Ima čez 8.000 zaposlenih in prek 2.100 bolniških postelj. Je največja zdravstvena ustanova v Sloveniji in ena največjih v srednji Evropi. Pri izobraževalno-raziskovalni dejavnosti primarno sodeluje z Medicinsko in Zdravstveno fakulteto Univerze v Ljubljani.

Delo zaposlenih poteka v treh izmenah, neprekinjeno sedem dni v tednu, vse dni v letu. (Vir: https://www.kclj.si/ukc_ljubljana/ (20. 1. 2019))



Slika 2: Vhod v glavno stavbo UKC Ljubljana

(Vir: <https://siol.net/novice/slovenija/v-ljubljanskem-klinicnem-centru-kriminalisticne-preiskave-427502> (22. 1. 2019))

Gasilska brigada Ljubljana

Gasilska brigada Ljubljana je bila ustanovljena 1922 in je tako najstarejša poklicna gasilska enota v Sloveniji. Poseben poudarek dajejo sodobni tehniki in njeni pravilni uporabi.

Pri gasilstvu so glavni trije dejavniki:

- material ali orodje, ki ga uporabljajo pri delu,
- moštvo, ki dela z orodjem, in
- poveljnik, ki vse to vodi.

Delo v Gasilski brigadi Ljubljana poteka v treh izmenah, sedem dni v tednu, vse dni v letu. (Vir: <https://gasilskabrigadaljubljana.si/> (21. 1. 2019))



Slika 3: Gasilska brigada Ljubljana

(Vir: <http://www.gasilci.org/domovi/ljubljanska1/ljubljana.jpg> (23.1. 2019))

Policijska postaja Hrastnik

Policijska postaja Hrastnik spada v Policijsko enoto na območju Policijske uprave Ljubljana. Na postaji je zaposlenih približno 25 zaposlenih. Stavba, v kateri policija deluje, je bila zgrajena 1959 in je v lasti občine. Prostorji so za potrebe policije nekoliko preurejeni, vendar gre za nefunkcionalne prostore, ki ne zadostujejo za normalno delovanje policije. Policijska postaja v Hrastniku si prizadeva za gradnjo novega objekta.

Delo na PP Hrastnik poteka sedem dni v tednu, vse dni v letu. Njihova dežurstva se dopolnjujejo s policijsko postajo Trbovlje. (Vir: <https://www.zon.si/nova-policijska-komanda/> (22. 1. 2019))



Slika 4: Policijska postaja Hrastnik

(Vir: <https://www.zon.si/se-obeta-nova-policijska-postaja-v-hrastniku/> (22. 1. 2019))

Delo d. o. o.

Delo d. o. o. je podjetje, ki izdaja dnevna časopisa Delo in Slovenske novice. Ustanovljeno je bilo leta 1991. Vsebina časopisa Delo pokriva vsa področja od slovenske lokalne in nacionalne politike in regionalnih novic do dogodkov v svetu, kulture, športa in gospodarstva. Poleg klasičnih novinarskih člankov vsebuje tudi komentarje in reportaže.

Časopis ima osem rednih prilog: Ona, Delo in dom, Polet o2, Vikend, Svet kapitala, Sobotna priloga, Odprta kuhinja, Super 50.

V sklopu časopisne hiše je tudi tiskarna, v kateri tiskajo lasten časopis in časopis ter tiskovine za zunanje naročnike.

Podjetje ima 360 zaposlenih. Delo v nekaterih oddelkih poteka v treh izmenah. (Vir: <https://info.delo.si/> (22. 1. 2019))



Slika 5: Časopisna hiša Delo

(Vir: <https://info.delo.si/wp-content/uploads/2018/03/delo-img-350x350.png> (22. 1. 2019))

Steklarna Hrastnik d. o. o.

Steklarna Hrastnik je bila ustanovljena leta 1860. Je podjetje, ki ima sedež v Hrastniku, proizvaja pa namizno steklo, specialno stekleno embalažo in steklo za svetila. Proizvodnja stekla poteka strojno. Steklo je eno izmed najbolj čistih na svetu.

Steklarna je sestavljena iz treh delov. Prvi je oddelek za razvoj novih izdelkov ter oddelek za razvoj novih materialov.



Slika 6: Steklarna Hrastnik

(Vir: <http://nase-zasavje.si/wp-content/uploads/sites/7/2017/12/vir-Steklarna-Hrastnik.jpg> 25. 1. 2019))

Drugi je del, kjer se steklo in stekleni izdelki proizvajajo.

Tretji del pa sta stavba, v kateri poteka pakiranje narejenih izdelkov, in trgovina, kjer polovico izdelkov, ki jih ne prodajo drugim podjetjem, namenijo za domačo uporabo.

So eno izmed redkih podjetij na svetu, ki je dobilo naziv Družinam prijazno podjetje.

Delo poteka v treh izmenah. (Vir: <http://www.steklarna-hrastnik.si/en/> (23.1. 2019)

https://sl.wikipedia.org/wiki/Steklarna_Hrastnik (23. 1. 2019))



Slika 7: Proizvodnja stekla

(Vir: <http://www.delo.si/assets/media/picture/20110908/steklar na2.jpg?rev=1> (23. 1. 2019))

ETI Elektroelement Izlake d. o. o.

ETI so ustanovili leta 1950 na Izlakah. Od takrat se je podjetje razvilo v eno najmočnejših na svetovnem trgu za stanovanjske in poslovne inštalacije, izdelke

tehnične keramike, orodja ter naprave, narejene iz plastike. Ukvarja se tudi z distribucijo nizke in srednje napetostne električne energije ter močnostno elektroniko in polprevodniki.

Pomemben del rasti podjetja so domače in tuje hčerinske družbe ter tesno sodelovanje z izbranimi partnerji. Veliko vlagajo tudi v razvoj in inovacije na vseh področjih njihovega dela.

Podjetje veliko časa posveti zadovoljstvu kupcev, zato veliko pozornost namenjajo tudi visoki kakovosti izdelkov.

Zelo veliko dobička posvetijo mednarodni konkurenčnosti in v svetovni razvojni tehnološki trg.

Pomembna svetovna tema pa jim je zavezanost k varovanju okolja, zato se posvečajo razvoju manj škodljivih izdelkov ter naprav, ki jih pri izdelavi uporabljajo. Z nenehnimi razvojnimi dosežki in spremembami zmanjšujejo negativne posledice, ki jih lahko naredijo okolju. Da bi čim bolj zmanjšali morebitne negativne posledice za okolje, izkoriščajo vire, ki so jim na voljo, torej uporabljajo čim več naravnih in okolju neškodljivih sredstev.

Trenutno je v podjetju zaposlenih preko 1600 ljudi, izdelke pa prodajajo v več kot 60 državah po celem svetu. (Vir: <http://www.eti.si/o-nas> (23.1. 2019))

Zaposleni delajo v treh izmenah.



Slika 8: Eti Izlake

(Vir: <https://www.eti.si//images/userfiles/en-GB/images/company/etidd.jpg> (24. 1. 2019))



Slika 10: Delo v Eti Izlake

(Vir: https://beta.finance.si//pics//cache_et/eti-izlake-proizvodnja42-be-5a65daec356ce.jpg.cut.s-5a65dafd84950.jpg (22. 1. 2019))

4. ANALIZA ANKETE

Anketa je vsebovala 15 vprašanj, s katerimi sem preverila zastavljene hipoteze pri raziskovalni nalogi.

Iz podjetja Delo d.o.o. je anketo rešilo 25 ljudi.

V UKC Ljubljana je anketo rešilo 18 oseb.

V Gasilski brigadi Ljubljana je anketo izpolnilo 25 ljudi.

Iz podjetja ETI je anketo izpolnilo 19 ljudi.

V PP Hrastnik je anketo rešilo 28 ljudi.

V Steklarni Hrastnik je anketo rešilo 18 ljudi.

Anketo so zaposleni reševali decembra 2018. Anketo sem z dovoljenjem vodstva podjetij osebno prinesla v njihovo delovno okolje. Vprašanja so bila zaprtega (12) in odprtega tipa (3), pri katerih so odgovore lahko dopisali.

Zaposleni so bili sicer na začetku skeptični, ali naj anketo rešijo, saj niso bili prepričani, da je anketa veljavna in res anonimna. Po zagotovitvi nadzornih, s katerimi sem se dogovorila o anketiranju, so jo rešili in oddali rešeno v celoti.

1) SPOL:

SPOL



Graf 1: Sestava anketirancev po spolu

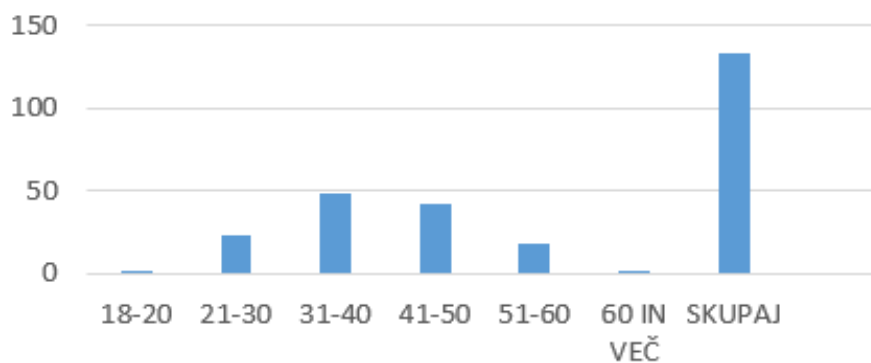
Tabela 1: Sestava anketirancev po spolu

ŽENSKA	MOŠKI	SKUPAJ
55	78	133

Anketo je izpolnilo 133 oseb, od tega 55 žensk in 78 moških. Ta podatek kaže na to, da je več delavcev v opazovanih enotah v nočni izmeni moškega spola.

2) STAROST

STAROST



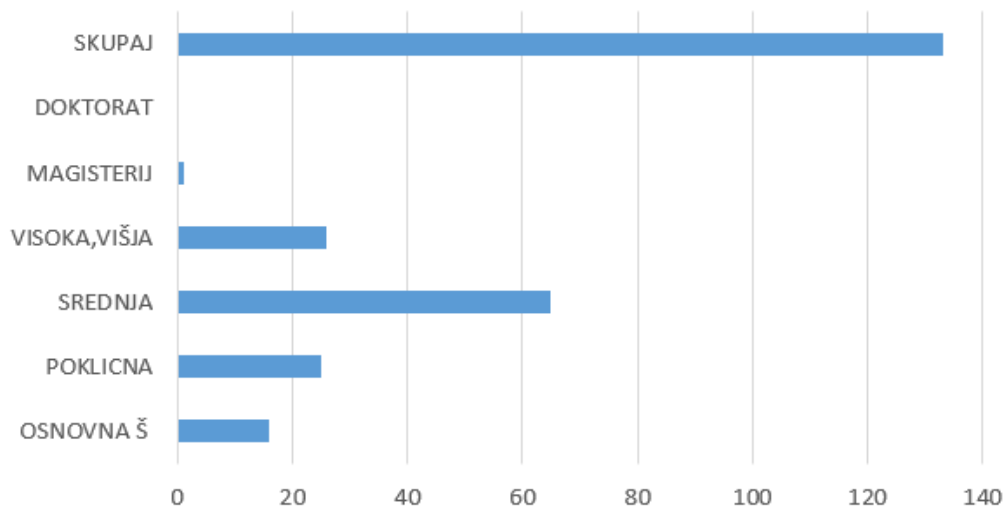
Graf 2: Starostna sestava anketiranih v letih

Tabela 2: Starostna sestava anketiranih

18–20	21–30	31–40	41–50	51–60	60 IN VEČ	SKUPAJ
1	23	48	42	18	1	133

Iz grafa je razvidno, da je največ anketiranih delavcev, ki delajo v nočni izmeni, starih med 31 in 50 let (90 od 133 anketiranih).

3) NAJVIŠJA DOSEŽENA IZOBRAZBA: STOPNJA IZOBRAZBE



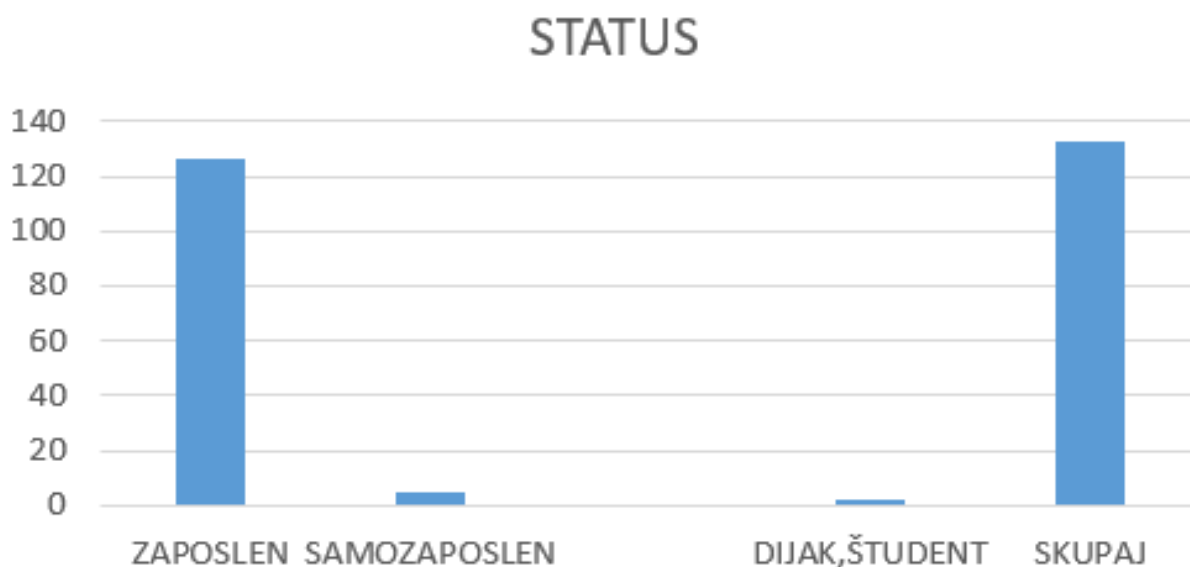
Graf 3: Izobrazbena struktura anketiranih po številu

Tabela 3: Izobrazbena struktura anketiranih

OSNOVNA Š	POKLICNA	SREDNJA	VISOKA, VIŠJA	MAGISTERIJ	DOKTORAT	SKUPAJ
16	25	65	26	1	0	133

Iz grafa lahko razberemo, da ima največ delavcev dokončano samo srednješolsko izobrazbo, nihče izmed anketiranih nima opravljenega doktorata, le ena oseba magisterij. Med raziskovanjem se je izkazalo, da višje izobražen kader ankete ni želel izpolniti. Veliko je tudi delavcev, ki imajo dokončano samo osnovno šolo, kar kaže na to, da je za delo v proizvodnji, kjer poteka nočno delo, potrebna le osnovnošolska izobrazba. Anketa je pokazala, da ima večina anketiranih (106), ki opravljajo nočno delo, dokončano največ 5. stopnjo izobrazbe.

4) ZAPOSLOTIVNI STATUS



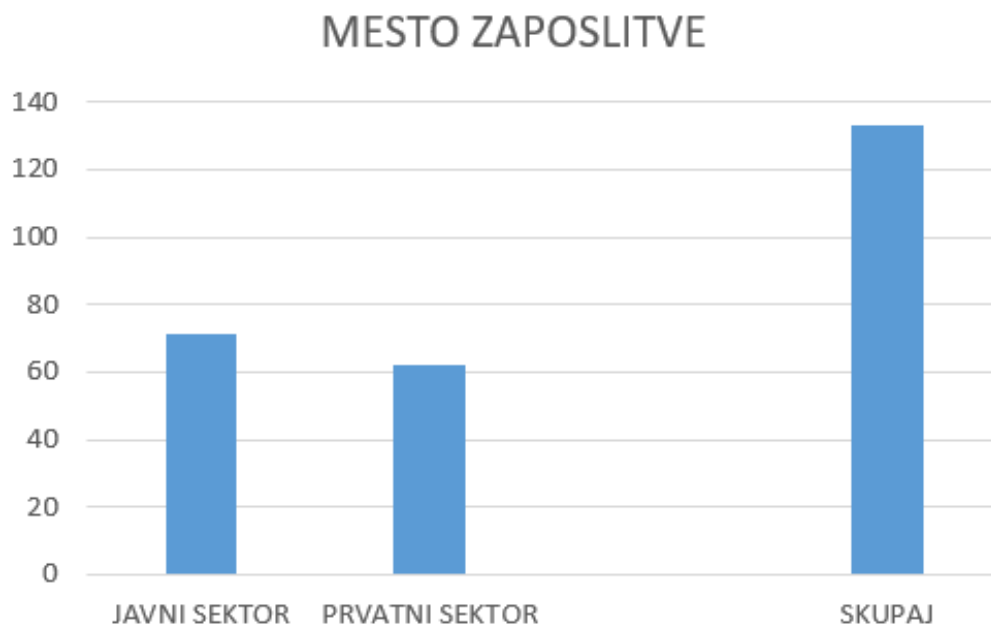
Graf 4: Zaposlitveni status anketiranih po številu anketirancev

Tabela 4: Zaposlitveni status anketiranih

ZAPOSLEN	SAMOZAPOSLEN	DIJAK, ŠTUDENT	SKUPAJ
126	5	2	133

126 od 133 anketiranih je zaposlenih v podjetjih, medtem ko jih je 5 samozaposlenih, med njimi sta 2 dijaka oz. študenta. Dijaki oz. študentje v podjetjih ne delajo pogosto ponoči.

5) MESTO ZAPOSLOTITVE



Graf 5: Sektor zaposlitve anketiranih po številu anketirancev

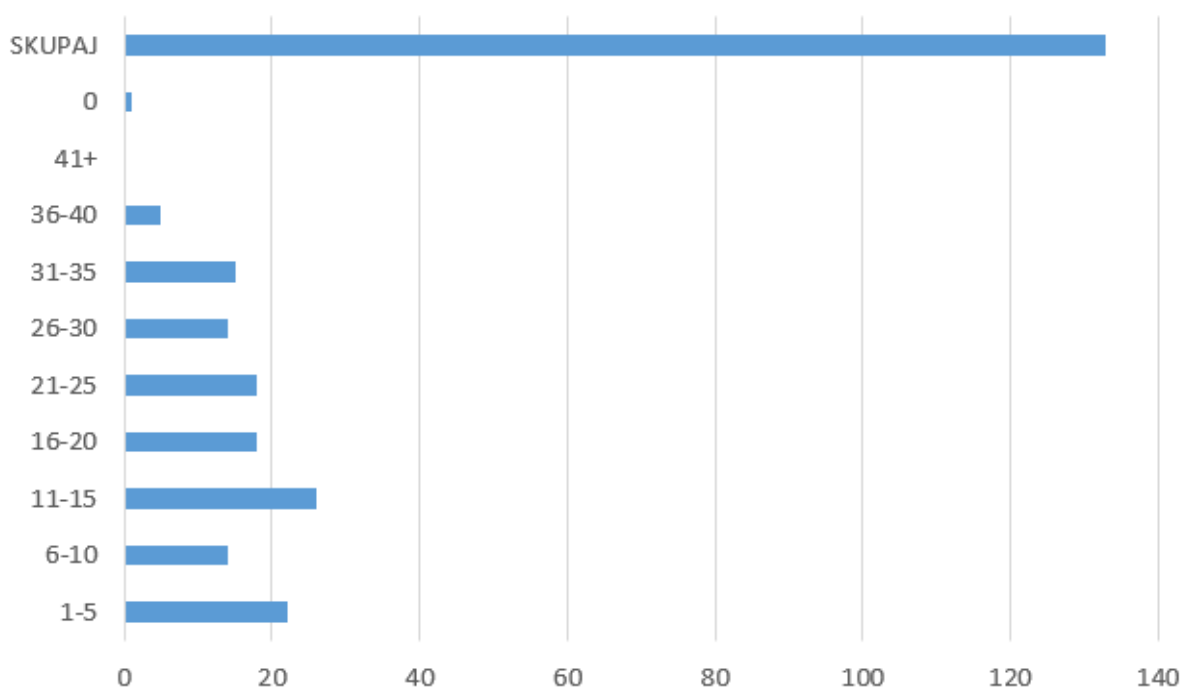
Tabela 5: Sektor zaposlitve anketiranih

JAVNI SEKTOR	PRIVATNI SEKTOR	SKUPAJ
71	62	133

Anketa je bila izvedena v 3 javnih in 3 privatnih podjetjih, v privatnih jo je izpolnilo 62 delavcev nočne izmene, v javnem sektorju pa 71.

6) SKUPNA DELOVNA DOBA ANKETIRANIH

SKUPNA DELOVNA DOBA



Graf 6: Delovna doba anketiranih po številu anketirancev

Tabela 6: Delovna doba anketiranih v letih

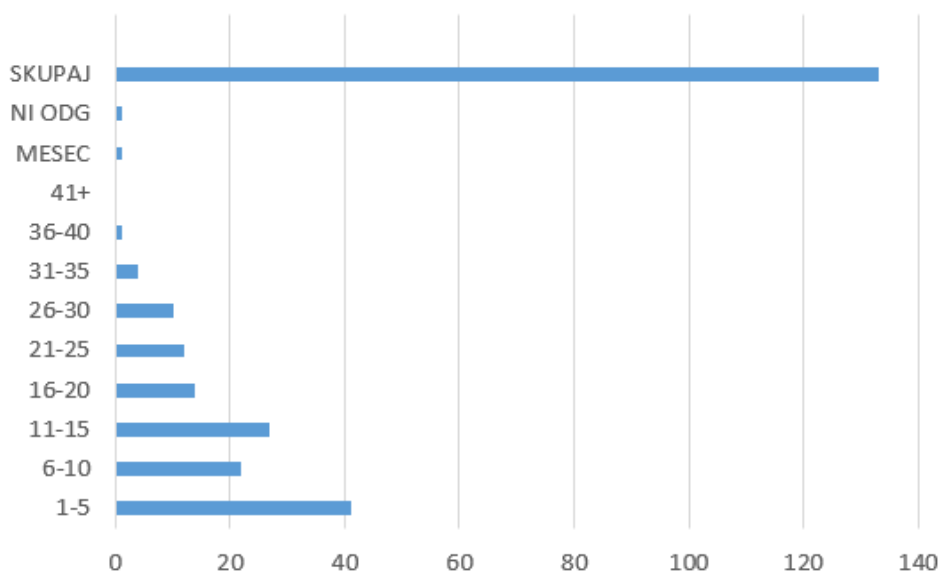
Dolžina delovne dobe v letih	1–5	6–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40	41+	> 0	SKUPAJ
Št. anketirancev	22	14	26	18	18	14	15	5	0	1	133

Največ anketiranih (26) je imelo povprečno od 11 do 15 let delovne dobe, sledijo tisti na začetku karijerne poti (23), najmanjša skupina anketirancev pa opravlja to delo, ko so tik pred upokojitvijo (5).

V pogovoru so mi glede delovne dobe povedali, da jih je večina takoj ob zaposlitvi začela z nočnim delom, le peščica po nekaj letih zaposlitve.

7) DELOVNA DOBA V NOČNI IZMENI

OBDOBJE DELA V NOČNI IZMENI



Graf 7: Delovna doba v nočni izmeni (v letih)

Tabela 7: Število anketiranih glede na delovno dobo v nočni izmeni (v letih)

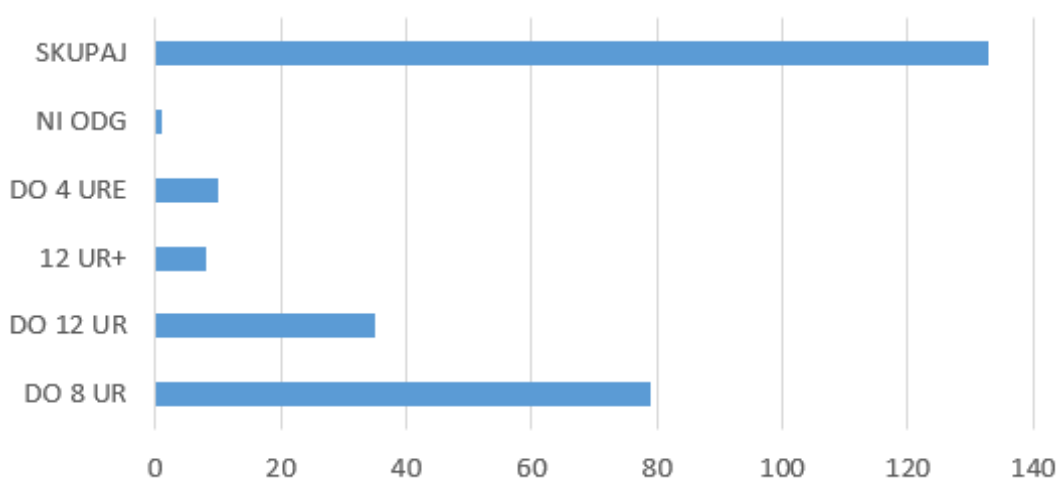
Delovna doba v letih	1–5	6–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40	41 +	Mesec	SKUPAJ
Št. anketiranih	41	22	27	14	12	10	4	1	0	1	

Največ delavcev, ki so izpolnili anketo, nočno delo opravlja od enega do pet let. Iz tega lahko sklepam, da so to osebe, ki imajo tudi manj delovne dobe.

Med raziskovanjem sem izvedela, da je veliko delavcev, ki so delali na izmene, z delom prenehalo predvsem zaradi nočne izmene, ker jih je preveč obremenjevala tako psihično kot fizično in so si zaradi takih delovnih pogojev raje poiskali službo drugje.

8) POVPREČNI ČAS ENEGA DELOVNEGA DNE:

DELOVNI DAN



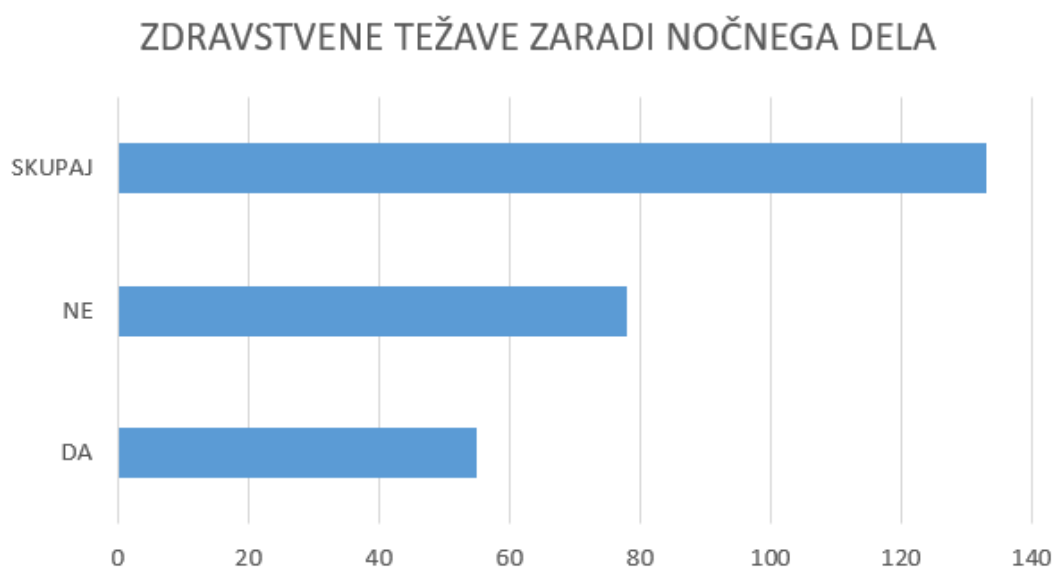
Graf 8: Povprečna dolžina delovnega dne anketiranih

Tabela 8: Povprečna dolžina delovnega dne in število anketiranih

DO 4 URE	DO 8 UR	DO 12 UR	12 UR +	NI ODG.	SKUPAJ
10	79	35	8	1	133

Največ anketiranih povprečno dela 8 ur dnevno (79), visok delež je tudi tistih, ki delajo povprečno po 12 ur (35). Iz pogovora z njimi sem izvedela, da ne delajo samo v nočni izmeni. Njihov delovnik prilagodijo glede na potrebe v podjetju oz. zavodu. Povedali so mi tudi, da morajo včasih zaradi narave dela priti v izmeno prej ali ostati v službi, ko se njihova izmena že konča.

9) ALI OPAŽATE KAKŠNE ZDRAVSTVENE TEŽAVE, KI BI JIH LAHKO POVEZALI Z NOČNIM DELOM



Graf 9: Povezanost nočnega dela z zdravstvenimi težavami pri anketiranih

Tabela 9: Število anketiranih, ki zdravstvene težave povezujejo tudi z nočnim delom

DA	NE	SKUPAJ
55	78	133

Anketiranci so v 41 odstotkih označili, da opažajo težave, ki bi jih lahko povezali z nočnim delom, preostalih 59 odstotkov trdi, da težav nima.

Težave, ki jih opazovane osebe navajajo, so: razdražljivost (6), nespečnost (33), utrujenost (22), stres (7), povišan tlak (3), povišan holesterol (3), nepravilno prehranjevanje (5), psihične težave (3), glavoboli (3), brezvoljnost, težave z želodcem in drugimi notranjimi organi, povišan krvni sladkor, slabša odpornost, nenatančnost

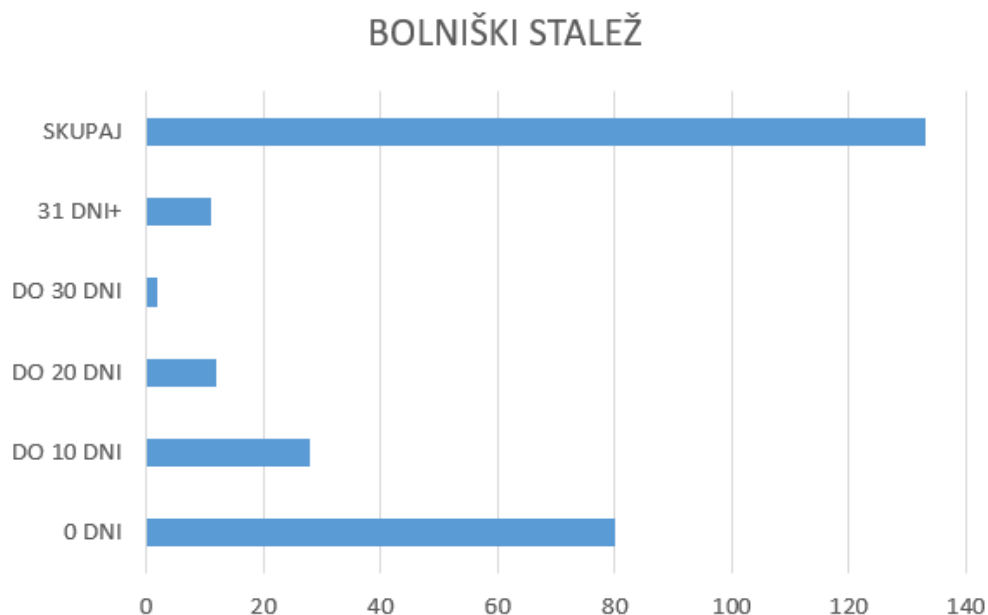
...

Največkrat navedena zdravstvena težava, ki bi bila lahko posledica nočnega dela, je nespečnost, sledi utrujenost, pogosto so anketirani navedli tudi razdražljivost in stres.

Kot posledico nezdravega prehranjevanja (ki jo povezujejo z nočnim delom) navajajo povečanje telesne teže, povečan holesterol in krvni pritisk, povišan krvni sladkor in težave z delovanjem notranjih organov, kot so ledvice in jetra.

Anketiranci, s katerim sem se pogovarjala po izpolnjevanju ankete, so mi zatrdili, da ni težava v hrani sami, ampak v pripravi in uživanju med delovnim časom. Pravijo, da včasih zaradi preobilice dela preprosto ne najdejo časa za malico oz. obrok. V nočno izmeno si tako prinesejo tako imenovano hitro hrano, kot so sendvič, kebab, burek in podobno. Ne vzamejo si časa za odmor, ampak pojejo obrok kar med delom, na hitro, kar včasih privede do prebavnih in želodčnih težav. Odpravo opisanih težav vidijo v rednem zajtrku, toplen kosilu in lahkih večerjah.

10) KOLIKO ČASA STE BILI V ZADNJEM LETU V BOLNIŠKEM STALEŽU



Graf 10: Odsotnost z dela zaradi bolezni po dneh odsotnosti

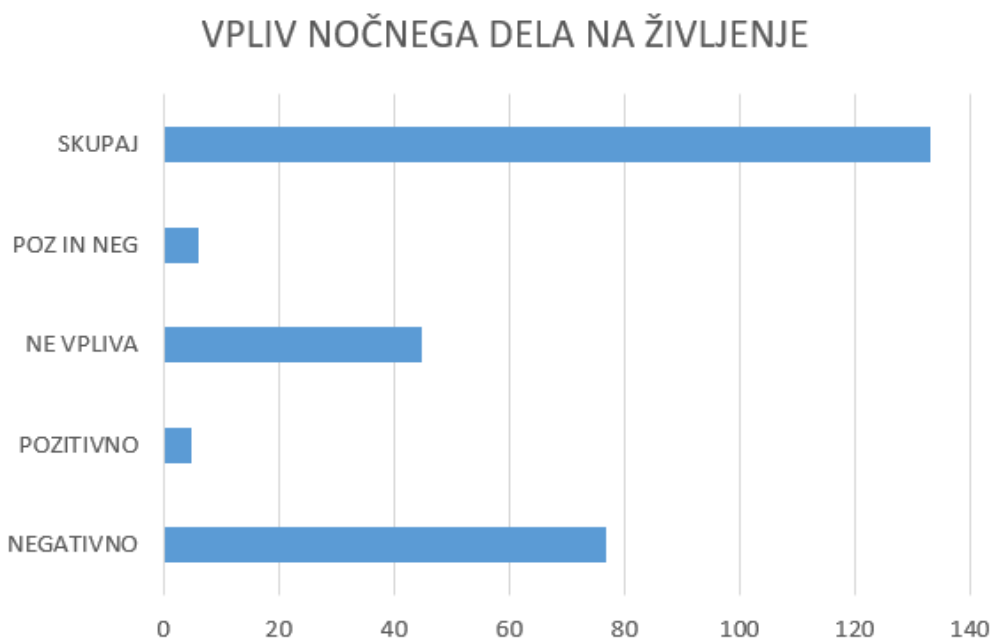
Tabela 10: Število anketiranih in njihova odsotnost dela v zadnjem letu (v dneh)

0 DNI	DO 10 DNI	DO 20 DNI	DO 30 DNI	31 DNI +	SKUPAJ
80	28	12	2	11	133

Iz ankete je razvidno, da 80 delavcev, kar predstavlja 60 odstotkov vse anketirane populacije, v zadnjem letu ni koristilo bolniškega staleža. Le 11 anketirancev, kar je dobrih 8 odstotkov, je bilo v bolniškem staležu več kot mesec dni. Osebe, ki so bile zaradi bolezni odsotne z dela več kot mesec dni, so zaposlene v javnem sektorju, in sicer na Policijski postaji Hrastnik, v UKC Ljubljana ter v Gasilski brigadi Ljubljana.

Iz pogovora z nekaterimi je razbrati, da bi koristili manj bolniškega staleža, če bi jih delodajalec premestil na drugo delovno mesto. To velja predvsem za delovna mesta v zdravstvu, saj se anketiranci bojijo, da bi okužili druge (izpostavili so prehlad, respiratorna obolenja in rotavirus).

11) KAKO VPLIVA NOČNO DELO NA VAŠE ŽIVLJENJE



Graf 11: Mnenje anketiranih o vplivu nočnega dela na njihovo življenje

Tabela 11: Število anketiranih in vpliv nočnega dela na njihovo življenje

NEGATIVNO	POZITIVNO	NE VPLIVA	POZ. IN	SKUPAJ
-----------	-----------	-----------	---------	--------

			NEG.	
77	5	45	6	133

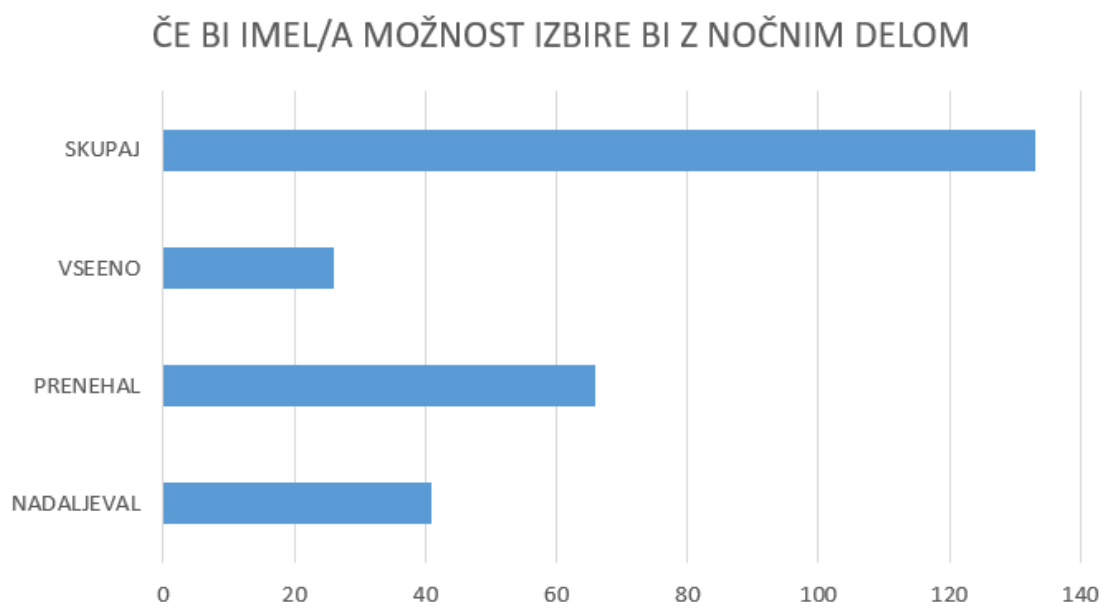
Večina anketirancev misli, da nočno delo na njih vpliva negativno in jim s tem otežuje življenje.

77 anketirancev meni, da nočno delo vpliva na njihovo življenje negativno. Navajajo naslednje težave: več stresa, pozabljivost, nespečnost, težave z varstvom otrok, različne zdravstvene težave, raztresenost, neuravnotežen bioritem, brezvoljnost, premajhna zasedba v izmeni, težave z družinskim življenjem ...

Samo 5 anketiranih oseb ocenjuje nočno delo kot pozitivno. Navajajo predvsem večji osebni dohodek, vidijo tudi prednost v tem, da so čez dan z družino oziroma otroki, imajo pa tudi več prostega časa.

6 anketirancev pa nočno delo vrednoti tako pozitivno kot negativno.

12) ČE BI IMELA MOŽNOST IZBIRE, BI Z NOČNIM DELOM



Graf 12: Mnenje anketirancev, ali bi z nočnim delom nadaljevali po številu anketirancev

Tabela 12: Število anketiranih glede na njihovo presojo, ali bi z nočnim delom nadaljevali

NADALJEVAL	PRENEHAL	VSEENO	SKUPAJ
41	66	26	133

Polovica anketirancev bi z nočno izmeno prenehala, medtem ko jih kar 30 odstotkov (41) ne bi, saj je dohodek večji. 20 odstotkom (26) vprašanih je vseeno, kdaj delajo.

5. VREDNOTENJE HIPOTEZ

V svoji raziskovalni nalogi sem preverjala naslednje hipoteze:

1. hipoteza: Negativen vpliv nočnega dela je viden predvsem z vidika zdravstvenih težav.

To hipotezo sem preverjala z vprašanjem o tem, ali zaposleni menijo oz. čutijo, da imajo večje zdravstvene težave kot zaposleni v dnevni izmeni. **To hipotezo lahko v celoti potrdim**, ker je večina anketiranih kot negativne posledice nočnega dela navedla predvsem zdravstvene težave, in sicer nespečnost ter težave z neredno prehrano ter težave s prebavili.

Med negativne vplive nočnega dela prištevajo tudi pomanjkanje prostega časa, pomanjkanje časa za družino ter utrujenost.

2. hipoteza: Večina anketiranih bi z nočnim delom prenehala zaradi težav, ki jih prinaša.

To hipotezo se preverila z vprašanjem, ali bi z nočnim delom prenehali, če bi imeli možnost. **To hipotezo lahko v celoti potrdim**, saj je večina anketirancev odgovorila, da bi, če bi imeli možnost, z nočnim delom prenehali zaradi negativnih posledic.

3. hipoteza: Nočno delo nima veliko pozitivnih strani.

Hipotezo sem preverila z vprašanjem, ali zaposleni opažajo negativne posledice oz. zdravstvene težave. **Dano hipotezo lahko delno potrdim**, saj res nima veliko pozitivnih strani, a tudi nima toliko negativnih strani, kot sem pričakovala.

4. hipoteza: Anketirani so zadovoljni z višjim plačilom za nočno delo.

Hipotezo sem preverila z odgovori, ki sem jih dobila pri razlagi na vprašanje, ali bi z nočnim delom prenehali ali ne ter zakaj. **Hipotezo lahko v celoti potrdim**, saj so delavci na to vprašanje odgovorili pritrdilno, kajti nočno delo je bolje plačano kot dnevno, kar večinoma tudi odločilno vpliva, da se posamezniki zanj odločajo.

5. ZAKLJUČEK

V svoji raziskovalni nalogi sem ugotovila, da daljše obdobje nočnega dela lahko močno poslabša naše zdravje, saj se naš bioritem in naša vsakdanja rutina, ki smo je navajeni, podre in nam tako organizem ne deluje pravilno.

Od štirih postavljenih hipotez sem potrdila tri.

Odkrila sem, da ima nočno delo lahko tudi nekaj pozitivnih strani, kot so večji dohodek, več prostega časa podnevi in pa več časa podnevi za zabavo in preživljanje časa z družino.

Pri anketi sem odkrila tudi dejstvo, da ima nočno delo kar veliko negativnih učinkov na zdravje. Dlje kot delamo v nočni izmeni, večje posledice utrpi naše telo. Najbolj razširjena težava delavcev v nočni izmeni je nespečnost, saj se njihov bioritem popolnoma spremeni, posledično lahko zato zbolijo.

Mislím, da bi lahko negativne posledice odstranili z več prostimi dnevi med nočno izmeno in pa s stalnejšim urnikom za tiste, ki delajo v treh izmenah, na primer ena izmena po en mesec ne pa na en teden.

Glede na vse napisano in raziskano lahko potrdim, da oseba v moji ožji družini, ki trpi za posledicami nočnega dela, ni osamljen primer.

Nočno delo mojega očeta močno vpliva na našo družino predvsem s stališča njegovega že načetega zdravja. Glede na opravljeno raziskavo vidim, da to ni

osamljen primer, ampak se težave, ki jih ima oče, pojavljajo tudi pri drugih osebah, ki opravljajo delo ponoči.

To raziskovalno nalogo bi lahko nadgradila z nadaljnjim raziskovanjem o drugih težavah, poleg zdravstvenih, ki še pestijo delavce v nočni izmeni. Zanimiva bi tudi primerjava po sektorjih zaposlitve (javni in zasebni) v korelaciji z nočnim delom. Prav tako bi bila zanimiva tudi analiza bolniške odsotnosti kot posledice nočnega dela. Moja raziskava te povezave ni pokazala, čeprav jo nekatere raziskave zaznavajo. To odstopanje pripisujem predvsem svojemu manjšemu vzorcu anketiranih.

Menim, da pozitivne strani, kot je višja plača, ne odtehtajo časa, preživetega z družino, ne odtehtajo prespanih dopoldnevov in se ne morejo primerjati z normalno dnevno rutino.

6. VIRI IN LITERATURA

- <http://www.steklarna-hrastnik.si/en/> (23. 1. 2019) Steklarna Hrastnik
- https://sl.wikipedia.org/wiki/Steklarna_Hrastnik (23. 1. 2019) Steklarna Hrastnik
- <http://www.eti.si/o-nas> (23. 1. 2019) ETI Izlake
- <https://www.zon.si/nova-policijska-komanda/> (22. 1. 2019) Policijska postaja Hrastnik
- <https://info.delo.si/> (22. 1. 2019) Delo d. o. o.
- https://www.kclj.si/ukc_ljubljana/ (20. 1. 2019) UKC Ljubljana
- <https://gasilskabrigadaljubljana.si/> (21. 1. 2019) Gasilska brigada Ljubljana
- <https://www.finance.si/> (25. 1. 2019) Večji prihodek
- <https://siol.net/posel-danes/osebne-finance> (25. 1. 2019) Finance
- <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/112301> (25. 1. 2019) Zakon o delovnih razmerjih (člen 149., 150., 151.)
- Strokovni pogovor z gospo Matejo Marijo Belej, dr. med. O posledicah nočnega dela s strani strokovnjaka
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-fatigue-syndrome/symptoms-causes/syc-20360490> (23. 1. 2019) Utrujenost
- http://psihiater-leser.com/pomagajmo_si_sami/nespecnost/ (22. 1. 2019) Nespečnost

7. PRILOGA: ANKETA

Spoštovani!

Sem Nina Perko, dijakinja 1. letnika Gimnazije Celje - Center. Letos sem si za projektno nalogo izbrala temo z naslovom VPLIV NOČNEGA DELA NA POSAMEZNIKA.

Za ta projekt sem se odločila na osnovi izkušenj z delom v nočnem času, ki jih ima oseba v naši družini.

Svojo projektno nalogo bi rada podprla s konkretnimi podatki oseb, ki delajo v nočni izmeni, zato Vas lepo prosim, da izpolnite priloženo anketo.

Anketa Vam ne bo vzela veliko časa, jaz pa bom dobila veliko informacij, ki mi bodo koristile pri projektu.

Anketa je anonimna, podatke pa bom uporabila izključno za namen svoje naloge.

Za sodelovanje se Vam zahvaljujem in Vas lepo pozdravljam.

Nina Perko

Pred vsakim odgovorom obkrožite izbran odgovor, kjer je potrebno, Vaš odgovor napišite na črto.

1. SPOL

A) ŽENSKA

B) MOŠKI

2. STAROST

A) 18–20

B) 21–30

C) 31–40

D) 41–50

E) 51–60

F) 61 ALI VEČ

3. NAJVIŠJA DOSEŽENA IZOBRAZBA

A) OSNOVNA ŠOLA

B) POKLICNA ŠOLA

C) SREDNJA ŠOLA

D) VISOKA , VIŠJA IZOBRAZBA

E) MAGISTERIJ

F) DOKTORAT

4. STATUS

A) ZAPOSLEN

B) SAMOZAPOSLEN

C) ŠTUDENT, DIJAK

5. MESTO ZAPOSLOTVE

A) JAVNI SEKTOR

B) PRIVATNI SEKTOR

6. SKUPNA DELOVNA DOBA

A) 1 DO 5 LET

B) 6 DO 10 LET

C) 11 DO 15 LET

D) 16 DO 20 LET

E) 21 DO 25 LET

F) 26 DO 30 LET

G) 31 DO 35 LET

H) 36 DO 40 LET

I) 41 LET ALI VEČ

J) 0 LET – ŠTUDENT, DIJAK

7. KOLIKO ČASA ŽE DELATE V NOČNI IZMENI?

A) 1 DO 5 LET

B) 6 DO 10 LET

C) 11 DO 15 LET

C) 16 DO 20 LET

E) 21 DO 25 LET

F) 26 DO 30 LET

G) 31 DO 35 LET

H) 36 DO 40 LET

I) 41 LET ALI VEČ

K) NEKAJ MESECEV

8. KOLIKO ČASA POVPREČNO DNEVNO TRAJA VAŠE NOČNO DELO ?

A) DO 8 UR

B) DO 12 UR

C) VEČ KOT 12 UR

D) DO 4 URE

9. ALI OPAŽATE KAKŠNE ZDRAVSTVENE TEŽAVE, KI BI JIH LAHKO POVEZALI Z NOČNIM DELOM?

A) DA

B) NE

10. ČE STE NA PREJŠNJE VPRAŠANJE ODGOVORILI PRITRDILNO, PROSIM NAPIŠITE, KATERE?

11. KOLIKO ČASA STE BILI V PRETEKLEM LETU V BOLNIŠKEM STALEŽU?

A) NIČ

B) DO 10 DNI

C) DO 20 DNI

D) DO 30 DNI

E) 31 DNI ALI VEČ

12. KAKO MISLITE, DA VPLIVA NOČNO DELO NA VAŠE ŽIVLJENJE (NA KAKOVOST, PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA, DRUŽINSKO ŽIVLJENJE, DOHODEK ...)?

A) VPLIVA NEGATIVNO

B) VPLIVA POZITIVNO

C) NE VPLIVA

13. ČE STE NA PREJŠNJE VPRAŠANJE ODGOVORILI Z A ALI B, NAVEDITE NEKAJ (pozitivnih ali negativnih) UČINKOV, KI JIH IMA PO VAŠEM MNENJU DELO V NOČNI IZMENI:

14. ČE BI IMEL-A MOŽNOST IZBIRE, BI:

- A) ZAGOTOVO ŠE VEDNO DELAL-A V NOČNI IZMENI
- B) ZAGOTOVO PRENEHAL-A Z DELOM V NOČNI IZMENI
- C) VSEENO MI JE, KDAJ DELAM

15. Svoj odgovor pojasnite.

IZJAVA

Mentor/ica Valerija Zorko v skladu z 2. in 17. členom

Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Vpliv nočnega dela na posameznika, katere avtor/ica/ja/ici/ji/ice je/sta/so Nina Perko:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje

Celje, 27. 1. 2019

Žig šole

Podpis mentorja/ice/jev:

Valerija Zorko, prof.

Podpis odgovorne osebe:

Gregor Deleja, prof.

