

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

Preference pracovní doby v kontextu chronotypu pracovníka

Bakalářská práce

Autor: Jan Svědih
Studijní obor: Informační management (im3-p)

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové 13.8.2020

Jan Svědih

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Gabriele Slaninové, Ph.D. za metodické vedení práce, cenné rady a nekonečnou trpělivost.

Anotace

Preference pracovní doby v kontextu chronotypu pracovníka

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit pomocí analýzy literatury s využitím kvantitativního výzkumu, zdali existuje spojitost mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní pracovní dobu u budoucích pracovníků v období pozdní adolescence a rané dospělosti. Teoretická část práce se zabývá problematikou spojenou s chronotypy a představí jejich druhy, pracovní dobou s jejími standardními variantami a ontogenetické změny jedince se zřetelem na konkrétní období respondentů. V praktické části jsou následně analyzována data, která byla získána metodou anonymního internetového dotazníkového šetření. Získané výsledky plynoucí z dat jsou poté využity k otestování hypotéz a na závěr jsou porovnány s výzkumem provedeným Dorothee Fischer.

Klíčová slova

Chronotypy, flexibilní pracovní doba, pozdní adolescence, raná dospělost

Annotation

Title: Preferences in working time in context with chronotype of employee

The main aim of the bachelor thesis is to discover if there is a connection between chronotypes and the tendency to prefer flexible working time considering future workers in late adolescence and early adulthood. The bachelor thesis uses methods of literature analysis and quantitative research. Theoretical part of the thesis deals with the issue of chronotypes and presents their types, working time with its offered standard variants and ontogenetic changes of individual with a regards to specific period of respondents. Practical part analyses the data which were obtained by using method of anonymous internet survey. The results which were acquired from the survey are used to test hypothesis and in conclusion the data are also compared with a research which was realized by Dorothee Fischer.

Keywords

Chronotypes, flexible working hours, late adolescence, early adulthood

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Cíl práce a metodika zpracování	3
3	Teoretická část	5
3.1	Pracovník a příprava budoucího profesionála.....	5
3.1.1	Období pozdní adolescence a rané dospělosti jako etapa přípravy na budoucí profesi	6
3.2	Pracovní doba jako atribut profese	15
3.2.1	Vymezení základních pojmů	15
3.2.2	Problematika pracovní doby.....	16
3.2.3	Work-life balance.....	19
3.3	Chronotyp jako významný faktor v kontextu preference pracovní doby...20	
3.3.1	Cirkadiánní rytmus	20
3.3.2	Chronotypy.....	23
3.3.3	Sociální jet lag	28
4	Empirická část	30
4.1	Výzkumné otázky a předpoklady.....	30
4.1.1	Cíl práce a hypotézy.....	30
4.1.2	Výzkumná strategie	32
4.2	Sběr informací a průběh šetření.....	33
4.2.1	Metody sběru a zpracování dat.....	33
4.2.2	Výzkumný vzorek.....	37
4.2.3	Etika výzkumu	37
4.2.4	Limity výzkumného šetření.....	38
4.3	Výsledky šetření.....	40

4.3.1	Deskriptivní popis výsledků šetření	40
4.3.2	Vyhodnocení hypotéz.....	46
5	Shrnutí a závěr	51
6	Seznam použité literatury.....	54
	Přílohy.....	57

Seznam grafů

Graf 1: Podíl zastoupení pohlaví	40
Graf 2: Podíl věku.....	41
Graf 3: Podíl odpovědí na otázku zda se jedná o studenta, či nikoliv	42
Graf 4: Podíl odpovědí na otázku zda má respondent pracovní zkušenost	42
Graf 5: Podíl odpovědí na otázku zda má respondent zkušenost s flexibilní pracovní dobou.....	43
Graf 6: Podíl odpovědí na otázku zda by respondent chtěl mít možnost flexibilní pracovní doby.....	44
Graf 7: Zastoupení četností jednotlivých chronotypů ve výzkumném souboru dle MEQ.....	45
Graf 8: Procentuální zastoupení jednotlivých chronotypů v rámci výzkumného souboru dle MEQ.....	46

Seznam tabulek

Tabulka 1: Přehled celkových skóre a z nich vyplývajících kategorií chronotypu dle MEQ.....	35
Tabulka 2: Celkový přehled zastoupení chronotypů v souboru a u jednotlivých pohlaví.....	47
Tabulka 3: Celkový přehled znázorňující vztah mezi pohlavím a preferencí flexibilní pracovní doby.....	48
Tabulka 4: Celkový přehled znázorňující vztah mezi chronotypy a preferencí flexibilní pracovní doby.....	49

1 Úvod

Každý z nás je svým způsobem jedinečný. Specifické rozdíly, které nás navzájem odlišují, mohou být patrné na první pohled, ať už jde o výšku, barvu pleti nebo typ postavy, ale také se na první pohled nemusí projevit a zůstat skryty. Do této skupiny skrytých rozdílů patří bezesporu chronotypy, o kterých určitě slyšel každý, jen si tento pojem nespojil se známějšími laickými pojmy skřivanů (ranních ptáčat) a nočních sov. Většina z nás v průběhu života zaslechla minimálně jednou oblíbené a hojně používané přísloví „ranní ptáče dál doskáče“, které bývá často používáno jako motivace k brzkému rannímu vstávání. Ve společnosti se všeobecně časně vstávání považuje za jeden z hlavních klíčů k úspěchu a uvádí se, že kdo dřív vstává, má více času a energie něčeho dosáhnout. Ale co sovy? Jak naznačuje uvedené přísloví a Janečková (2015), tak dnešní společnost upřednostňuje vnitřní hodiny ranních ptáčat, která preferují brzké vstávání a tím pádem nemají problémy se standardním začátkem výuky nebo pracovní doby. Zatímco noční sovy jsou nuceny se přizpůsobovat standardům společnosti, jít proti svým přirozeným interním hodinám a podávat výkon v době, ve které na to nejsou od přírody nastaveny. Barnes (2015) v otázce výše uvedeného tématu poukazuje na možné řešení této svízelné situace pomocí flexibilní pracovní doby, která se v dnešní době stává čím dál tím víc populární a pomalu vytlačuje „klasickou“ pevnou pracovní dobu. V rámci flexibilní pracovní doby si jedinec může značně personalizovat dobu, ve které bude pracovat, a tím získat lepší rovnováhu mezi osobním a profesním životem a také lépe naplňovat sociální očekávání.

Charakter práce je teoreticko-empirický, kdy po analýze odborné literatury a studií, zabývajících se danou problematikou, je cílem práce zjistit, zdali existuje spojitost mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní pracovní dobu u budoucích pracovníků v období pozdní adolescence a rané dospělosti. Pro dosažení vytyčeného cíle byla v rámci empirického šetření zvolena kvantitativní strategie. Pro sběr dat od respondentů byl použit strukturovaný dotazník, obsahující jak všeobecné otázky (věk, pohlaví), tak i otázky zaměřené na flexibilní pracovní

dobu a sebehodnotící test na chronotypy (MEQ). Na základě získaných dat poté mohly být vyhodnoceny hypotézy pramenící z výzkumných cílů práce.

Téma práce bylo vybráno z důvodu, že se jedná o aktuální, moderní a velmi diskutované téma. Avšak jednotliví autoři¹ se obvykle neshodují ve svých výsledcích a docházejí k rozdílným závěrům, ať už vlivem zkoumaného vzorku nebo jiných vlivů (použitých metod vyhodnocování chronotypu, výzkumné strategie,...). To bylo hlavním motivem pro výběr tématu a jeho následující specifikaci, kdy jednotlivé chronotypy byly zkoumány na věkově přesně vymezeném vzorku a tím byl poskytnut další náhled na danou tematiku. Dalším motivem byl osobní zájem autora o problematiku chronotypů, rozdílů mezi jednotlivými typy a touha jim více porozumět.

¹ Janečková (2014); Adan a kol. (2012); Fischer (2017) a mnoho dalších.

2 Cíl práce a metodika zpracování

Hlavním cílem této práce je pomocí analýzy odborné literatury ve spojení s kvantitativním výzkumem zjistit, zdali existuje spojitost mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní pracovní dobu u budoucích pracovníků v období pozdní adolescence a rané dospělosti.

Dílčí cíle práce jsou prověřit

- zdali typ chronotypu souvisí s pohlavím respondentů,
- jestli má pohlaví vliv na preferenci flexibilní pracovní doby.

Práce se skládá ze dvou hlavních částí, konkrétně se jedná o část teoretickou a praktickou. Teoretická část práce má za cíl uvést a definovat všechny pojmy a souvislosti nabyté analýzou odborné literatury, webových zdrojů a výzkumů souvisejících s tématem. Za tímto účelem byly využity zdroje z oblasti managementu, práva a psychologie.

První kapitola teoretické části se zabývá problematikou spojenou s psychologickými vývojovými obdobími související s věkem a přípravou potencionálního budoucího pracovníka. V následující kapitole bude vymezen pojem pracovní doby a představeny varianty uvedené v Zákoníku práce České republiky a firemní praxi, jakožto jeden z atributů definující profesi. V poslední kapitole teoretické části budou blíže charakterizovány chronotypy, uvedeny jejich druhy, jelikož je předpoklad, že by mohly hrát roli v preferenci pracovní doby pracovníka.

Po teoretické části následuje část praktická, která bude navazovat na výše zmíněná teoretická východiska a definice. Praktická část se skládá také ze tří dílčích částí. V první části budou uvedeny výzkumné otázky, hypotézy a předpoklady pro jejich naplnění, dále zde bude představen výzkum Dorothee Fischer na téma „Chronotypy v USA – Vliv věku a pohlaví“. Druhá část se nazývá sběr informací a průběh šetření, v této části bude důkladně rozebráno dotazníkové šetření a následně budou dále rozebrány a prezentovány jeho výsledky. K prezentaci výsledků v podobě grafů, bude využit program MS Excel ve spojení s následným písemným komentářem. Na závěr budou prostřednictvím výsledků

obdržených z dotazníkového šetření vyhodnoceny hypotézy a představeny závěry bakalářské práce.

3 Teoretická část

3.1 Pracovník a příprava budoucího profesionála

Koubek (1995) rozděluje formování pracovních schopností do dvou kategorií: formování pracovních schopností člověka a formování pracovních schopností pracovníka. Následně uvádí, že ve formulování pracovních schopností člověka se jedná o nabývání schopností v obecném slova smyslu a nezáleží na tom, kdy, kde a z čí iniciativy se tak děje. Zatímco u formování schopností pracovníka konkrétního podniku, jde o aktivitu přímo spojenou s jeho pracovním výkonem zaštiťovanou jeho zaměstnavatelem. Z toho vyplývá, že formování pracovních schopností pracovníka je přímou součástí formování pracovních schopností člověka, jen se v této konkrétní součásti angažuje přímo zaměstnavatel.

Podle Koubka (1995) se dá systém formování pracovních schopností člověka rozdělit na tři základní oblasti:

1. Oblast vzdělání

- Formují se zde základní a všeobecné znalosti a dovednosti, které člověku umožňují žít a zařadit se ve společnosti. Následně člověku umožňují na nich stavět a rozvíjet další specifické pracovní schopnosti a sociální vlastnosti.
- Lze tedy tvrdit, že tato oblast se zaměřuje na sociální rozvoj jedince (rozvoj osobnosti).
- V této oblasti se typicky neuplatňuje aktivita podniku.

2. Oblast kvalifikace

- Taktéž nazývána odborná (profesní) příprava, ve světě často training.
- Tato oblast se vyznačuje formováním specifických na určité zaměstnání zaměřených znalostí a dovedností, případně jejich přizpůsobování vůči měnícím se požadavkům pracovního místa.
- Je velmi orientovaná na zaměstnání a zaměstnavatel zde hraje obvykle zásadní roli.

- Zahrnuje základní přípravu na povolání (školní praxe/pracovní stáže), doškolení, prohlubování kvalifikace případně až přeškolení nebo rekvalifikace pracovníků.

3. Oblast rozvoje

- Zaměřeno na získání širších obzorů v rámci znalostí a dovedností než jsou nutné pro výkon stávajícího zaměstnání.
- Důraz jak na formování pracovních schopností, tak i sociálních vlastností a osobnosti jedince.
- Tato oblast se spíše zaměřuje na potenciál pracovníka a je velmi závislá na individuální iniciativě pracovníka chtít na sobě pracovat a zlepšovat se.

Z výše uvedených informací se dá usuzovat, že mezi nejdůležitější období, ve kterých člověk nejvíce definuje své pracovní schopnosti a svou osobnost a identitu spadají dvě vývojová období, konkrétně se jedná o pozdní adolescence a ranou dospělost. Tyto dvě etapy tvoří takzvané období dospívání, neboli společně utváří most mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období člověk dosahuje velkých vývojových změn, jak po fyzické stránce, kdy se z dítěte stává dospělý člověk, tak i po stránce kognitivní. To s sebou nese spoustu těžkých rozhodnutí, například ohledně směřování dalšího vzdělání, kam spadá volba střední, případně i vysoké školy. Tato rozhodnutí následně velmi ovlivní jeho následné profesní schopnosti a uplatnění (Macek, 2003). Období pozdní adolescence a rané dospělosti jako etapa přípravy na budoucí profesi

3.1.1 Období pozdní adolescence a rané dospělosti jako etapa přípravy na budoucí profesi

V této podkapitole budou rozebrána dvě vývojová období a to pozdní adolescence a raná dospělost. Tato období jsou charakteristická tím, že provádí člověka z dětství do dospělosti. Vzhledem ke komplexnosti jednotlivých období bude lepší, když pro účel bakalářské práce budou rovnou rozdělena do dvou podkapitol, kde budou dále rozváděna samostatně.

3.1.1.1 Období pozdní adolescence

Jak uvádí Říčan (2014) jedná se o těžké období, které je plné rozporů. Jedinec se má vyznat sám v sobě, zároveň si najít své místo ve světě a společnosti, otestovat své možnosti (Co dokáže?, Co vydrží?) a dokončit přípravu ke společenskému uplatnění (práce, rodina, vztahy). Zároveň na něho čekají důležitá rozhodnutí jako výběr střední školy nebo vstup na vysokou školu. To vše v jedincích způsobuje zmatek až chaos, s kterým se musí potýkat.

Nároky ve vyspělých zemích na člověka stoupají, což vyžaduje delší přípravu (specializace ve vzdělání, neurčitě a složité sociální prostředí). To vše dohromady období adolescence v dnešní době prodlužuje o několik let oproti historickému pojetí, kde období adolescence končilo dříve, než stačilo pořádně začít, a to dosažením pohlavní zralosti, kdy se děvče mohlo vdát a chlapec pomalu přebíral hospodářství (Říčan, 2014; Langmeier, Krejčířová, 2006; Macek, 2003).

Termín adolescence je odvozen z latinského slova „adolescere“, které se dá přeložit jako „dorůstat“, „dospívat“ nebo „mohutnět“. V českém jazyce se pojem adolescenti velmi často zaměňuje s pojmy dorost, dospívající a také jako širší označení pro mládež. V životě člověka převážně vyplňuje druhé desetiletí života. Na konkrétním věkovém vymezení, ať už pozdní adolescence nebo adolescence jako pojmu se autoři v odborné literatuře nemohou shodnout a různě se liší (Macek, 2003, Langmeier, Krejčířová, 2006).

Macek (2003) se přiklání k pojetí, „*podle které se adolescencí označuje celé období mezi dětstvím a dospělostí*“. Vzápětí dodává, že je období adolescence vhodné dále rozdělovat a dělí ho na tři fáze, konkrétně se jedná o časnou (10-13 let), střední (13-16 let) a pozdní (15/17 – 20/24 let) adolescenci. Oproti tomu Vágnerová (2000) dané období dělí do dvou fází a to období pubescence (11-15 let) a adolescence (15-20 let). Následně dodává, že časová rozmezí pro jednotlivá období jsou velmi individuální a variabilní. Následně vymezuje pohlavní dozrání jako začátek období adolescence. Říčan (2014) souhlasí s Vágnerovou (2000) a podotýká, že pohlavní dozrání bývá o něco později u mužů nežli u žen. K tomu přidává další vymezení, kdy mladý člověk ukončí základní vzdělání a má si zvolit

svůj budoucí učební nebo studijní obor a začít se připravovat na budoucí povolání. Následující část kapitoly se zabývá poslední fází, čili pozdní adolescencí.

V předcházejících vývojových obdobích byla pro poznávání světa a začleňování se do společnosti zásadní hra, v období pozdní adolescence je to vedle ní i práce a schopnost vykonávat úkoly, které nejsou samy o sobě příjemné a nejsou dány našimi potřebami, ale jsou vykonávány pro dosažení určitého cíle (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Říčan (2014) období charakterizuje následovně „*v tomto období je člověk nejkrásnější, tělesně i duševně nejsvěžejší, nejdychtivější a nejbystřejší. Bere svůj život zodpovědně a svobodně do svých rukou*“. Následně podotýká, že tomu často zdaleka tak není, ale může a má se tak stát, protože je to ideální stav adolescence.

Autoři se shodují, že v tomto období si mladý člověk prochází vývojem ve všech oblastech. Biologické změny se týkají jeho vzhledu a vývoje těla, sociální změny, kdy si mladý člověk vytváří svou vlastní sociální identitu a buduje své postavení ve společnosti, psychické změny spojené s myšlením a vnímáním (Vágnerová, 2000; Říčan, 2014; Macek 2003; Dolejš, 2017; Langmeier, Krejčířová, 2006).

Z biologického pohledu období začíná pohlavním dozráním, adolescenti pomalu přestávají růst a mohutní svalstvo. Z chlapeckých a dívčích postav se stávají plnohodnotné mužské a ženské postavy. Hormony se v těle pozdního adolescenta začínají stabilizovat, což s sebou do jisté míry přináší i vyšší emoční stabilitu. Pro většinu adolescentů je jejich vlastní tělo předmětem pozornosti a porovnávají se navzájem se svými vrstevníky (Macek, 2003; Říčan, 2014; Langmeier, Krejčířová, 2006).

V tomto období většina mladých lidí zažívá první sexuální styk, který se dá zařadit jak do biologického, tak i sociálního vývoje, protože s sebou přináší i určitou prestiž mezi vrstevníky (Vágnerová, 2000; Dolejš, 2017). Sexuální vztahy a život jsou v tomto období obvykle pestré a intenzivní, jsou velmi často navazovány z pouhé zvědavosti a touhy experimentovat. Toto období se také nazývá polygamní stadium sexuálního vývoje (vzhledem k více sexuálním partnerům). Případné

těhotenství v tomto období bývá neplánované a nechtěné (Říčan, 2014; Dolejš, 2017).

V odborných kruzích panuje shoda, že jako jeden z nejdůležitějších ne-li nejdůležitější krok je hledání a vytvoření vlastní identity (ego-identity). Jedná se o velmi složitý proces plný různých nástrah. V tomto procesu lze typicky rozlišit osobní a sociální aspekt. Do osobního aspektu patří sebereflexe a sebehodnocení, dále je pro jedince důležité vědomí jeho vlastní jedinečnosti a neopakovatelnosti vůči druhým, v tomto období hlavně vrstevníkům. Ze sociálního aspektu hovoříme hlavně o pocitu začlenění a kontinuity ve vztazích a čase. Tyto hodnoty jedinci formují ze svých zkušeností a typicky v tomto období velmi experimentují a zkouší své možnosti, schopnosti a dovednosti (Macek, 2003; Langmeier, Krejčířová, 2006; Dolejš, 2017). Jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006) jedná se tedy o hledání své praktické (zájmové, společenské, pracovní, sexuální) a hodnotové (morálka, etika, duchovní) orientace.

Dalším z hlavních vývojových cílů pozdní adolescence je dosažení takzvané autonomie (samostatnosti) neboli modifikace (změna) vztahu k dospělým (autoritám, rodičům) ve smyslu zrovnoprávnění své pozice a s tím související emancipace (odpoutání) od rodičů (nezávislost) (Macek, 2003; Dolejš, 2017; Langmeier, Krejčířová, 2006).

Macek (2003) uvádí specifické vývojové úkoly (teachable moment) podle Havighursta, ve kterých jsou implementovány očekávání a potřeby společnosti a jedince (mladého člověka). Pokud by je nerespektoval, bývá obvykle sankciován společností. Jeho modifikovaný výčet pro adolescenty je:

- přijetí vlastního těla a jeho změn, včetně pohlavní zralosti a role
- schopnost a dovednost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky obou pohlaví
- změna vztahu k dospělým – autonomie vztahů a emancipace od rodičů
- získání zkušeností v erotickém vztahu a příprava pro partnerský a rodinný život
- získání kompetence a pochopení pro sociálně zodpovědné chování

- představa o budoucích prioritách (budoucí cíle a styl života)
- ujasnění, (sebe)reflexe a stabilizace vlastního vztahu ke světu a všeobecně k životu (vytvoření světového názoru).

Jako jeden z bodů uvádí i „získání představy o ekonomické nezávislosti a směřování k určitým jistotám, které s ní souvisí“. Do tohoto bodu tedy patří hlavně volba dalšího vzdělání ať už středoškolského, tak i následně vysokoškolského a formování pracovních schopností člověka, které může probíhat formou školních praxí, stáží nebo pomocí různých brigád. V tomto období je běžné experimentovat a získávat cenné zkušenosti v profesní sféře a zkoušet různá zaměstnání v krátkých časových úsecích. To vše by mělo jedinci pomoci na základě získaných zkušeností ujasnit jeho představu o budoucí profesi (Macek, 2003; Langmeier, Krejčířová 2006). Jako velmi významný mezník Vágnerová (2000) uvádí nástup do prvního zaměstnání. Na závěr Macek (2003) dodává, že současní adolescenti *„přisuzují vyšší důležitost trávení volného času s přáteli, dosažení dobrého vzdělání a cíli vydělat hodně peněz. Na druhé straně poklesala důležitost přání mít děti, mít dobré vztahy s druhými a být užitečný pro vlast.“*

V odborné literatuře se autoři shodují, že znaky určující dokončení období pozdní adolescence v podstatě neexistují a jeho ukončení je velmi variabilní. Shodují se na tom, že neexistují žádné jednoznačné biologické nebo sociální ohraničení. Podotýkají však, že trendem dnešní doby je oddálení přechodu do mladé dospělosti. Jako hlavní důvody udávají delší profesní přípravu (vysokoškolské vzdělání) a častou zahraniční zkušenost (ještě před nástupem do prvního zaměstnání). Na závěr uvádí, že znakem přechodu do mladé dospělosti by mohl být nástup realismu, tedy určité vystřízlivění a nástup stability na základě získaných zkušeností (Macek 2003; Dolejš, 2017; Říčan, 2014; Vágnerová, 2000).

3.1.1.2 Období rané dospělosti

Zlatá dvacátá léta je spojení, které zná nebo o něm alespoň někdy slyšel každý. Jedná se o dobu, ve které je jedinec podle Říčana (2014) plný *„velkých nadějí, optimistického budování a energického až nadšeného rozběhu života. Člověk věří ve*

své schopnosti a ve své štěstí, je přesvědčen, že na všechny problémy najde racionální recept, rozumně řešení – záleží jen na dobré vůli a snaze.“

Období rané dospělosti a dospělost všeobecně (s výjimkou menopauzy), již nevykazuje výrazné mezníky, jako tomu bylo v dětství nebo adolescenci. Počátek dospělosti není vyznačen žádným mezníkem nebo rituálem. Dosažení právní dospělosti (18 let) není společností akceptována jako zásadní faktor ke změně statusu na dospělého (Langmeier, Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2007).

Přestože období dospělosti, již nedisponuje výraznými mezníky, je velký rozdíl v myšlení, pohledu na svět a společnost mladého dvacetiletého člověka, jedinice kolem padesáti let nebo staršího člověka kolem sedmdesáti let života. Z těchto důvodů je vhodné období dospělosti rozdělit, stejně tak jako tomu bylo u období dospívání (Langmeier, Krejčířová, 2006). Langmeier a Krejčířová (2006) udávají rozdělení do čtyř etap:

1. Časná (raná) dospělost
 - Jedná se o věkové období od 20 do 30 let. Vágnerová (2007) udává horní hranici až do 40 let života.
2. Střední dospělost
 - Období výkonosti a stability, které je vymezeno zhruba od 30 do 45 let. Vágnerová (2007) udává věkové rozmezí 40-50 let.
3. Pozdní (starší) dospělost
 - Věkové rozmezí zhruba od 50 do 60 let, v tomto případě se rozmezí shoduje s tím, které udává Vágnerová (2007).
4. Stáří
 - To se následně dělí do dvou skupin a to na časně a vysoké stáří nebo jak udává Vágnerová (2007) raného (60-75 let) a pravého (75 let a více) stáří.

Autoři se všeobecně shodují na tom, že období rané dospělosti se vzájemně překrývá s obdobím pozdní adolescence a shodují se, že na tomto problému má velký podíl nejednoznačné ukončení období pozdní adolescence a nejednoznačný začátek období rané dospělosti. Následně shodně podotýkají, že velkou měrou se na tom podílí velká variabilita (rozmanitost) jednotlivců v rámci obou období, která je

způsobená například vysokoškolským studiem, kdy vysokoškolský absolvent ukončí vzdělání a nastupuje do zaměstnání nebo začíná podnikat až kolem dvacátého čtvrtého až dvacátého šestého roku života, zatímco jedinec, který má středoškolské vzdělání už mezi osmnáctým a dvacátým rokem života. (Vágnerová, 2007; Langmeier, Krejčířová, 2006; Říčan, 2014).

Raná dospělost je typicky klidnější, psychicky a hlavně emocionálně stabilnější nežli pozdní adolescence. Člověk si začíná naplno uvědomovat a realizovat, co si v období pozdní adolescence načrtl jako program (cíle), například vzdělání nebo nástup do zaměstnání. Z toho vyplývá, že člověk dokončuje své období experimentování a hledání profesní dráhy a společenského uplatnění (Říčan, 2014). Jak uvádí Vágnerová (2007) období rané dospělosti bývá často označováno jako fáze intimity. Cílem této fáze je *„vytvoření důvěrného, spolehlivého a stabilního vztahu, který by mohl sloužit jako zdroj citové jistoty a bezpečí a (...) stát se základem budoucího manželství a rodiny.“* Na závěr dodává, že tato fáze bude velmi ovlivněna zkušenostmi a emočními vazbami, které si jedinec nese z předchozích ontogenetických (vývojových) období (dětství, adolescence) a na základě nichž budoval svou vlastní identitu.

Říčan (2014) vyznačuje dospělého člověka, který spadá do období rané dospělosti v deseti bodech, některé z nich, jak plyne z textu výše, a jak sám Říčan (2014) podotýká, mohou korespondovat nebo se i překrývat s body typickými pro pozdní adolescenci. Dospělý člověk se podle Říčana (2014) vyznačuje těmito znaky:

1. *„Koná produktivní práci, jejíž smysl chápe a která ho činí existenčně soběstačným nebo se soustavně připravuje na velmi náročné povolání (vysoká škola)“.*
2. *„Je schopen spolupracovat bez zbytečných konfliktů, přijímat i poskytovat radu a pomoc, podřízovat se vedení a sám vést méně zkušené“.*
3. Samostatně hospodaří (již není závislý na rodičích, maximálně se s nimi radí).
4. Jedná vyspěle se svými nadřízenými v práci nebo v rámci studia (nebouří se a neprosazuje bezhlavě svůj vlastní názor jako adolescent).

5. *„Má do budoucnosti realistické plány, které odpovídají jeho hlubším zájmům a sklonům“.*
6. Bydlí samostatně mimo bydliště rodičů a v jejich bydlišti se cítí jako host, pokud to není možné (například vysokoškolský student), vlastní své suverénní teritorium v rámci společného bydlení s rodiči.
7. *„Je schopen trávit volný čas sám, má však jednoho nebo více blízkých přátel, kteří stojí o jeho společnost. Jen výjimečně tráví čas s rodiči, to však neznamená, že by k rodičům měl negativní vztah: má je rád a váží si jich, ale má na ně málo času“.*
8. Je schopný se stýkat s příslušníky druhého pohlaví navazovat s nimi vztahy bez přílišných zábran a plachosti. Oproti dospívajícím (adolescentům) má tendenci k dlouhodobému vztahu, který může být citově silnější, než je jeho vztah k rodičům.
9. *„Cílevědomě (...) rozšiřuje svou orientaci v prostředí, v němž žije a pracuje“.*
10. *„Aktivně se zajímá a pečuje o blaho rodiny, přátel a širšího lidského společenství“.*

Vágnerová (2007) uvádí tři základní pilíře rané dospělosti, a to dosažení stabilnějšího profesního postavení, uzavření manželství a zplodění dětí. Uzavření manželství a zplodění dětí se v novodobém světě oproti dřívější době posouvá do pozdějších let, jako jeden z hlavních důvodů je tlak industriální společnosti (tlak společnosti na kariéru a dobré povolání) na delší profesní přípravu a tím se prodlužuje i celý proces dospívání. S příchodem dítěte musejí primárně ženy zvládnout dvě obtížně slučitelné role, konkrétně se jedná o roli profesní a rodičovskou. Na základě toho musejí sladit svůj karierní život s tím rodinným (Vágnerová, 2007; Říčan, 2014; Langmeier, Krejčířová, 2006).

Vágnerová (2007) volně podle (Říčana, 1989; Seiferta, Hoffnunga, 1997) uvádí profil mladého pracovníka, který má následující typické rysy. Mladý pracovník je odvážný a ochotný riskovat při způsobu řešení profesní situace. Má velké nadšení a nasazení pro práci, je optimistický a očekává pozitivní, případně přijatelné výsledky. Často má pocit sebejistoty nabytý přeceňováním čerstvě obdržených vědomostí, získaných při přípravě na profesní dráhu. Vykazuje velkou flexibilitu a

adaptibilitu. Je-li mladý pracovník dobře motivován, podává nadstandardní výkony a je ochotný hodně obětovat pro dosažení stanovených cílů. S tím se pojí velká všeobecná odolnost a schopnost zvládat stresové situace a stres obecně. Se zmiňovanou odolností souvisí pragmatičnost neboli schopnost řešit různé situace s odstupem a bez emocí. Mladí pracovníci typicky vyžadují možnost pracovního růstu, což občas vede až k soutěživosti a sebeprosazování na úkor kooperace v týmu.

V době rané dospělosti si jedinec prochází dvěma fázemi rozvoje profesního uplatnění. Jedná se o fázi profesního startu, kterou by si měl projít každý v rámci rané dospělosti (ta bude níže blíže charakterizována), zatímco druhá fáze, takzvaná profesní konsolidace se typicky odehrává až v období střední dospělosti. Střední dospělost je období stability na vrcholu fyzických sil a jedná se o smíření a identifikací s určitým pracovním místem. V této fázi jedinec signalizuje vyšší zaujetí pro pracovní činnost a úsilí o postup v rámci karierního žebříčku a rozvoje profesní kariéry (Vágnerová, 2007; Říčan, 2014).

Fáze profesního startu je doba, kdy končí tolerovaný čas na profesní přípravu a jedinec se zařazuje ze studentského do profesního života. Velmi častým jevem spojeným s fází profesního startu je šok z reality, který v tomto případě představuje střetnutí zkreslených představ nezkušeného pracovníka se skutečností a náležitostmi pracovní pozice. Po šoku nastává stádium profesní adaptace, kdy jedinec postupně vstřebává šok, sbírá cenné zkušenosti a zároveň si zvyká na novou roli a vše s ní spojené (Vágnerová, 2007).

Způsob jakým jedinec zvládne profesní start, není jednoznačný a je velmi variabilní, protože v něm hraje roli několik faktorů. Mezi ty hlavní patří osobnost mladého člověka, kam se řadí například úroveň vzdělání, získané zkušenosti, osobní vlastnosti nebo také motivace, flexibilita a komunikativnost (schopnost komunikace). Dalším faktorem jsou různé vnější vlivy, především sociálního charakteru, mezi které se řadí rodinné zázemí, partner, vrstevníci a specificky na pracovníka působí i prostředí pracoviště, kde pracuje. Poslední faktor je první kontakt se zaměstnáním (praxe, stáž, brigády), při kterém si mladý člověk vytvoří první zkušenosti a na základě toho si může udělat lepší a realističtější představu o budoucí profesi a o tom co ho čeká (Vágnerová, 2007).

3.2 Pracovní doba jako atribut profese

Jak předchozí kapitola napovídá, tak jedním z hlavních rozdílů mezi dospělým jedincem a adolescentem je rozdíl v tom, kde tráví značnou část svého času. Zatímco dospělý člověk obvykle tráví čas v zaměstnání, tak adolescent jej využívá ke studiu a získávání svého vzdělání, aby poté také mohl jít pracovat. Z toho plyne, že pro většinu lidí, se pracovní život stane dříve či později realitou a jejich práce, hlavně její pracovní doba, jim bude značně ovlivňovat jejich životy a volný čas.

3.2.1 Vymezení základních pojmů

Z pracovní doby se pro většinu lidí stává zásadní faktor v jejich životech. Pracovní dobu můžeme zařadit mezi jednu z nejvýznamnějších pracovních podmínek ovlivňujících zaměstnance, protože v práci tráví velkou část dne, nezřídka více než jednu třetinu celého dne. Dobu, kdy bude mít zaměstnanec svůj volný čas (na rodinu, odpočinek), předurčuje takzvané rozvržení pracovní doby, které musí od zaměstnavatele vědět dostatečně dopředu (Gogová, Hůrka, Úlehlová, 2012).

Participace všech sociálních vrstev společnosti na placeném zaměstnání je hlavním prostředkem udržení dobré životní úrovně ve vyspělých zemích. Právo na rovnocenný přístup k placenému zaměstnání, lze chápat jako jedno ze základních práv občanů (Křížová, Vohlídalová, 2009).

Ve vyspělých zemích pracovní doba a práce všeobecně prošla v průběhu let velkými změnami. V historii byla značná část práce odváděna nevolníky nebo otroky, což bylo postupem času zakázáno, následně byla zakázána i dětská práce, avšak ta je i v dnešní době problémem a velmi ožehavým tématem, které občas vyplouvá na povrch se značným pobouřením vyspělé společnosti. Z těchto příkladů plyne, že tento sektor si žádá o regulaci a dohled ze strany státu, aby nedocházelo k utlačování a porušování práv pracovníků.

Pro tento účel se primárně využívají vnitrostátní (lokální) zákony. V České republice existuje Zákoník práce, který definuje pracovní právo a vztahy mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem. Kromě toho existují i mezinárodní úmluvy a vzhledem k členství České republiky v Evropské unii je důležité zmínit její směrnice

a nařízení vztahující se k různým bodům pracovních vztahů (mladiství, specifické zaměstnání, přesčasy). Dalším mezinárodním pramenem, je Mezinárodní organizace práce, které ČR ratifikovala (závazně potvrdila) (Gogová, Hůrka, Úlehlová, 2012).

Jak uvádí (Gogová, Hůrka, Úlehlová, 2012) současně platná právní úprava pracovněprávních vztahů (pracovní doby, odpočinek) obsažená v zákoníku práce je sestavena tak, aby korespondovala s mezinárodními prameny, k nimž se Česká republika právně zavázala. Mezi nejdůležitější mezinárodní úmluvy můžeme zařadit úmluvu Mezinárodní organizace práce č. 1 z roku 1919 omezující pracovní dobu na osm hodin denně a maximálně čtyřicet osm hodin týdně v průmyslových podnicích. Z předpisů Evropské unie se jedná hlavně o směrnici Evropského parlamentu a Rady 2003/88/ES z 4. listopadu 2003, podmínky v ní stanovené musí každý členský stát respektovat a implementovat ve svých národních úpravách. Z výše uvedeného plyne, že výchozím bodem definující pracovněprávní vztahy v České republice, je platné znění zákoníku práce.

Nyní k základnímu vymezení pojmů jak jsou definovány v zákoníku práce (dále ZP). Zákon č. 262/2006 Sb. (ZP) upravuje v § 1 pod písmenem a) „*právní vztahy vznikající při výkonu závislé práce mezi zaměstnanci a zaměstnavateli, tyto vztahy jsou vztahy pracovněprávními*“. Následně definuje v § 6 pojem zaměstnanec jako „*fyzickou osobu, která se zavázala k výkonu závislé práce v základním pracovněprávním vztahu*“ a následně v § 7 zaměstnavatele jako „*osobu, pro kterou se fyzická osoba zavázala k výkonu závislé práce v základním pracovněprávním vztahu*“.

3.2.2 Problematika pracovní doby

Pracovní dobu definuje ZP dle § 78 odst. 1 písmeno a) jako „*doba, v níž je zaměstnanec povinen vykonávat pro zaměstnavatele práci, a doba, v níž je zaměstnanec na pracovišti připraven k výkonu práce podle pokynů zaměstnavatele*“ a dobu odpočinku podle ZP § 78 odst. 1 písmeno b) jako takovou dobu, která není pracovní, čili jedná se o dobu (čas), kdy člověk není v práci. Maximální délka pracovní doby je dle ZP § 79 odst. 1 učena jako 40 hodin týdně (existují výjimky v ZP s upravenou týdenní dobou). V § 80 je definován pojem kratší pracovní doby jako

pracovní doba pod rozsah stanovený v § 79 (obvykle 40 hodin týdně) a „*může být sjednána pouze mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem. Zaměstnanci přísluší mzda nebo plat, které odpovídají sjednané kratší pracovní době*“. Rozvržení pracovní doby je v ZP rozebráno v § 81 odst. 1, 2 a 3, kde se udává následující: 1) „*Pracovní dobu rozvrhuje zaměstnavatel a určí začátek a konec směn.* 2) *Pracovní doba se rozvrhuje zpravidla do pětidenního pracovního týdne. Při rozvržení pracovní doby je zaměstnavatel povinen přihlídnout k tomu, aby toto rozvržení nebylo v rozporu s hledisky bezpečné a zdraví neohrožující práce.* 3) *Zaměstnanec je povinen být na začátku směny na svém pracovišti a odcházet z něho až po skončení směny*“. V ZP je následně pod § 83 udána maximální délka směny jako 12 hodin, což je podle výzkumu provedeným Eurofoundem (2017) (Evropská nadace pro zlepšování životních a pracovních podmínek) nejdelší běžná pracovní doba povolená zákonem v rámci celé EU (obvykle pouze 8 hodin).

Pro účely bakalářské práce je důležité definovat hlavně pojem pružné, v češtině často také flexibilní pracovní doby, která je jednou z hlavních součástí výzkumu. Nejprve bude v krátkosti uveden „standard“, od kterého se flexibilní pracovní doba bude lišit. Jak bylo uvedeno výše v definicích pramenících v ZP, tak maximální délka týdenní pracovní doby je 40 hodin a bylo uvedeno, že pracovní doba se zpravidla stahuje do pětidenního pracovního týdne. Autoři Gogová, Hůrka a Úlehlová (2012) a servery zabývající se prací a pracovní dobou (Resumee, Thebalancecareers, Eurofound) potvrzují, že standardem doby je takzvané rozložení 8/5 (v USA uvádí 9/5, vlivem jiných zákonů práce), při kterém zaměstnanec chodí do práce (na místo určené zaměstnavatelem, jako místo výkonu pracovní činnosti v rámci pracovní smlouvy ZP § 34 odst. 1 písm. b)) na 8 hodin v rámci pětidenního pracovního týdne, obvykle od pondělí do pátku, v danou fixní dobu stanovenou zaměstnavatelem. Tato pracovní doba, která obvykle začíná v ranních hodinách (6:00-8:00) a končí v odpoledních hodinách (14:00-16:00) je brána jako standard a je upřednostňována současnou společností. Tato pracovní doba je také nazývána jako fixní nebo rovnoměrná pracovní doba, protože jakmile se na ní zaměstnanec a zaměstnavatel dohodnou, tak už se z pravidla nemění a zůstává konzistentní (Doyle, 2020).

Přesným opakem pevné (fixní) pracovní doby je doba flexibilní (pružná). Ačkoliv se pojem flexibilní pracovní doby běžně v praxi velmi často zaměňuje s pojmem pružná pracovní doba, z hlediska práva se jedná o dva rozdílné pojmy. Pojem flexibilní pracovní doba se udává jako pracovní doba, která umožňuje nějakou formu flexibility, ať už jde o místo výkonu práce (home-office / pracoviště) nebo pracovní dobu, zatímco pružná pracovní doba je již specifický typ definovaný přímo v ZP.

Jak udává Eurofound ve svém pozorování o pracovní době a work-life balanci, tak klíčovou charakteristikou flexibilní pracovní doby je schopnost jak zaměstnance, tak zaměstnavatele modifikovat pracovní dobu. Z pohledu zaměstnavatele se jedná o možnost upravit lidský kapitál k časovým potřebám podniku, zatímco z pohledu zaměstnance se jedná o možnost upravit si pracovní dobu, aby lépe vyhovovala jeho osobním a rodinným potřebám.

Relativně nově s flexibilní pracovní dobou přišly i pojmy „flexicurity“ neboli „flexijistota“ jedná se o kombinaci anglických termínů „flexibility“ (pružnost, flexibilita) a „security“ (ochrana, zabezpečení). Flexijistota *„umožňuje zvýšit jak produktivitu, tak i kvalitu pracovních míst zaručením určité míry ochrany a jistoty zaměstnancům. Přitom podnikům je umožněna pružnost nutná k vytváření pracovních míst v závislosti na měnících se potřebách trhu.“*. Stručně řečeno jedná se o možnost rychle reagovat na změny jak pro zaměstnance, tak pro zaměstnavatele (Jouza, 2019).

V rámci flexibility rozlišujeme hlavně dvě možnosti flexibility a to časovou (pracovní dobu) a místa výkonu práce (home-office / pracoviště). Jak uvádí Joura (2019) jako flexibilní pracovní dobu zařazujeme a zároveň zákoník práce připouští například:

- *sjednání pracovního poměru na dobu určitou s výkonem prací v nerovnoměrném rozvrhu pracovní doby*
- *rozdělení pracovní doby se střídáním zaměstnanců na jednom pracovišti*

- *dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr v počtu pracovních hodin soustředěných do kratšího uceleného časového období podle situace u zaměstnavatele*
- *teleworking a homeworking*
- *sdílení jednoho pracovního místa*

V rámci této práce je ovšem důležitějším pojmem pružná pracovní doba. Ta je definována v ZP § 85 odst. 1 následujícím způsobem: „*Pružné rozvržení pracovní doby zahrnuje časové úseky základní a volitelné pracovní doby, jejichž začátek a konec určuje zaměstnavatel.*“ a odst. 2 dodává, že „*V základní pracovní době je zaměstnanec povinen být na pracovišti.*“.

Tyto definice lze chápat, tak že se jedná o speciální pracovní režim, který obsahuje dva časové úseky, a to základní a volitelný. V rámci základního úseku je zaměstnanec povinen odpracovat základní pracovní dobu stanovenou předem rozvrhem pracovní doby. V rámci volitelné si může v rámci časové doby určené zaměstnavatelem určit jak začátek, tak konec pracovní doby. V praxi to znamená, že pokud by zaměstnavatel například stanovil základní pracovní dobu od 10 do 12, tak by zaměstnanec musel pracovat v rámci základní doby od 10 do 12 a zbytek pracovní doby by si mohl volně rozložit během dne. Ovšem dle ZP § 85 odst. 3 platí, že celková délka směny nesmí přesáhnout 12 hodin, stejně jako tomu je u fixní pracovní doby.

Jak uvádí Křížová a Vohlídalová (2009) pružná pracovní doba umožňuje rodičům lépe sladit svůj pracovní život s tím rodinným a péčí o dítě. Tento specifický typ pracovní doby, jim totiž lépe umožňuje spolurozhodovat, o tom kolik času a kdy stráví na pracovišti. Tím získávají větší volnost v plánování svého volného času s rodinou.

3.2.3 Work-life balance

Jak se shoduje Eurofound ve své zprávě o pracovní době a work-life bilanci (2017) a Jouza (2019), tak pro současnou dobu je typický velký tlak společnosti na jednotlivce, aby dosáhl na kvalitní vzdělání s ním spojenou kariéru a dobré zaměstnání. Tím však ale opomíjí nebo potlačuje rodinný a celkově sociální život.

Touto problematikou se zabývá fenomén dnešní doby work-life balance neboli v překladu rovnováha mezi pracovním a soukromým životem.

Jednou z hlavních charakteristik work-life balance je správná prioritizace mezi prací a volným časem. Jedná se o jakousi součást time managementu jedince a vytvoření si priorit pro nakládání se svým časem. Pro každého budou tyto priority rozdílné, protože každý člověk je jedinečný ve svých potřebách, a tím se zákonitě mění i představa jednotlivců o volném čase.

Joura (2019) tvrdí, že se objevují nové trendy na pracovním trhu, kde se již pracovníci nespokojují s pevnou (fixní) pracovní dobou, ale požadují flexibilní pracovní dobu. Jako hlavní důvod uvádí, že lidé chtějí mít větší kontrolu nad svým časem a lepší možnost sladění rodinného a pracovního života.

3.3 Chronotyp jako významný faktor v kontextu preference pracovní doby

Kapitola definuje základní pojmy chronobiologie, kterými jsou cirkadiánní rytmy a chronotypy, představuje jejich spojitosti a vazby mezi nimi. Dále kapitola vysvětluje, že každý z nás je jimi od přírody ovlivňován, a že hrají poměrně velkou roli ve schopnosti člověka se přizpůsobovat a následně podávat požadované výsledky v rámci sociálních standardů společnosti. Do těchto sociálních požadavků patří nejen pracovní doba, ale i školní docházka.

3.3.1 Cirkadiánní rytmus

Pro lepší porozumění problematice jednotlivých chronotypů bude nejprve vymezen a představen pojem cirkadiánních rytmů, které jak uvádí Janečková (2015) mají významnou roli v typu chronotypu jedince.

Život na Zemi a jeho vývoj je odpradáвна ovlivněn cyklicky se opakujícími interakcemi mezi Sluncem, Zemí a Měsícem. Existence rytmických změn v organismech je těmito interakcemi přímo ovlivněna, neboť vznikly jako přímá

adaptace na koloběh slunečního světla a tmy na Zemi. Tento přibližně 24 hodin trvající cyklus ovlivňuje všechny živoucí organismy, které si odpradávná musely během slunečního světla vytvářet zásobu energie, aby jí měly dostatek během tmy. Tato interakce byla zapsána a uchována v genomech všech organismů (Homolka, 2010).

V odborné literatuře se uvádí, že termín cirkadiánní zavedl profesor Franz Halberg. Pojem je odvozen z latinských slov „circa“, které jde přeložit jako „přibližně“ nebo „okolo“ a slova „dies“, což znamená „den“. Halberg ve svých výzkumech dokázal, že většina biologických procesů probíhá v určitých cyklech s různou délkou periody. Tím položil základ nové vědní disciplíny chronobiologie. Následně termín cirkadiánní může být definován jako rytmus s frekvencí 1 cyklu za přibližně 24 ± 4 hodiny, čili přesněji cyklus v intervalu od 20 do 28 hodin. (Kitzlerová, Anders, 2011; Janečková, 2014; Homolka, 2010).

Lidské cirkadiánní rytmy spadají do kapitoly biorytmů, jedná se o takové rytmy, které jsou endogenní. Z definice tedy plyne, že jsou vnitřní, geneticky vrozené a cyklicky se opakující i v neperiodickém prostředí přibližně s 24 hodinovou periodou (Fárková, 2019; Janečková 2014). Fárková následně dodává, že na základě toho je organismus schopný předvídat cyklicky opakující se děje, ačkoliv samotná perioda cirkadiánních rytmů se mezi jednotlivými druhy značně liší a variabilní bývá i u jednotlivých druhů, zejména pak u člověka (Fárková, 2019).

Lidské vnitřní cirkadiánní rytmy jsou řízeny pomocí takzvaných biologických hodin, v odborné literatuře také „peacemakers“. Tyto biologické hodiny se nacházejí po obou stranách 3. mozkové komory a přiléhají k optickým chiasmatům a endokrinním drahám. Odtud pramení jejich název „suprachiasmatická jádra“ (SCN) (Homolka, 2010; Kitzlerová, Anders, 2011). Bergr (1995, in Janečková, 2014) nabízí zjednodušený poetický náhled na funkci SCN a to jako dirigenta, který ve vztahu ke střídání dne a noci neboli vzhledem ke světlu a tmě sladí jednotlivé rytmy hladin hormonů a biorytmy chování. Za vstupy považuje veškeré informace, které na SCN působí a jako výstupy poté uvádí zprávy, které SCN vysílá do vnitřních orgánů s cílem sladit veškeré cirkadiánní rytmy v těle.

SCN může fungovat i bez vnějších spouštěčů, kdy biorytmy nejsou ovlivňovány vnějšími faktory, hlavně světlem a tmou. V tomto případě SCN funguje v takzvaném volnoběžném rytmu (freerunning rhythm), ve kterém je vnitřní biorytmus mírně nebo zásadně odlišný od externího režimu prostředí. Tento režim může způsobovat vážné poruchy biologických rytmů a z nich pramenící poruchy spánku (Homolka, 2010; Kitzlerová, Anders, 2011).

Jak již bylo výše zmíněno, existují i rytmy vnějších podmínek, které se odborně klasifikují jako externí rytmy. Mezi vnější podmínky řadíme například světlo a teplotu (Homolka, 2010). Externí rytmy, které ovlivňují biologický rytmus, se nazývají synchronizátory nebo časovače (Janečková, 2014; Kitzlerová, Anders, 2011). Jedná se o ovlivňování až přizpůsobování vnitřních (endogenních) rytmů těm externím. Z hlediska síly působení a biologického účinku na organismy dělí Homolka synchronizátory na silné, slabé a jemné. Dále podotýká, že jednotlivé synchronizátory mohou působit i na sebe navzájem, jako příklad udává působení tepla a světla (Homolka, 2010).

- Dominantní (silné) synchronizátory
 - Mezi dominantní synchronizátory se řadí zejména světlo, teplota, ale i příjem potravy a vliv prostředí.
 - Pokud jsou přítomny, tak se projevují tím, že vyvolávají, ovlivňují a synchronizují biologické rytmy.
 - Slabé synchronizátory
 - Do této skupiny spadají například meteorologické vlivy (tlak, vlhkost).
 - Tyto vlivy mohou přímo ovlivňovat dominantní vlivy jako je světlo nebo teplota.
 - Jemné synchronizátory
 - Do jemných synchronizátorů spadají kosmické vlivy, gravitace (sluneční záření, magnetické a elektrické pole Slunce).
 - O vlivech jemných synchronizátorů a jejich působení na organismus se zatím ví poměrně málo.

Jako hlavní projevy lidského cirkadiánního rytmu se uvádí střídání cyklu spánku a bdění, ale i tento rytmus je ovlivňován neboli synchronizován s externími rytmy (Janačková, 2014; Kitzlerová, Anders, 2011).

3.3.2 Chronotypy

Jak uvádí (Plháková, Dostál, Janečková, 2013) v odborné literatuře je pojem chronotyp synonymum s pojmy cirkadiánní preference, chronotypologie nebo diurnální preference (morningness/eveningness, M/E preference). Jednotlivé chronotypy vychází z vrozených cirkadiánních rytmů a jsou jimi ovlivňovány (Janečková, 2015).

Zájem o systematické studium chronotypů je poměrně nedávný a v posledních dvou desetiletích se velmi rychle rozvíjel. Všechna existující data naznačují, že tato individuální rozdílnost ovlivňuje naše biologické, fyzické a psychologické funkce (Adan a kol., 2012).

Preferovaný čas dne, kdy chce jedinec být aktivní nebo spát (tedy cyklus bdění spaní) definuje takzvaná „rannost-večernost“ (morningness/eveningness), která se také nazývá chronotyp (Danielsson, Sakarya, Jansson-Fröjmark, 2019). Pojmy rannost-večernost byl zaveden v roce 1976 Hornem a Östbergem, když zavedli první anglickou verzi „morningness-eveningness questionnaire“ (MEQ), pomocí kterého dokázali rozlišit ranní, večerní a neutrální typy (Horn, Östberg, 1976).

Pojem rannost-večernost se v odborné literatuře moc neuchytil a více se setkáváme s dělením na 3 základní chronotypy, a to na ranní, nevyhraněný případně neutrální a večerní (Janečková 2014, Adan a kol., 2012). Existuje i podrobnější dělení jednotlivých typů a to na rozhodně ranní (definitely morning type), spíše ranní typ (moderately morning type), nevyhraněný či neutrální typ (neither type), spíše večerní typ (moderately evening type) a rozhodně večerní typ (definitely evening type). Toto dělení je použito i v MEQ, kdy respondent může být zařazen do jedné z těchto 5 skupin na základě výsledného skóre, které obdržel (Horn, Östberg, 1976). V této práci stejně jako (Janečková, 2014) bude využíván pojem ranní typ pro

rozhodně ranní, tak zároveň i pro spíše ranní typ, obdobně bude aplikováno i v rámci večerního typu čili budou používány pojmy ranní, nevyhraněný a večerní chronotyp.

Rendler (2016, in Danielsson, Sakarya, Jansson-Fröjmark, 2019) jednotlivé typy popisuje následovně, ranní typy jsou orientované na ráno, chodí brzy spát a dosahují nejlepších kognitivních a fyzických výkonů v brzkých denních hodinách (5:00-11:00), zatímco večerní typy jsou orientované spíše na pozdní až večerní hodiny, chodí pozdě spát, klidně až v ranních hodinách. Následně fungují a nejlepších výkonů dosahují v pozdních denních hodinách (17:00-03:00). Speciálním případem pak je nevyhraněný neboli neutrální typ, který balancuje mezi oběma zmíněnými extrémy.

Existují výzkumy, které dokazují, že cirkadiánní preference jsou ovlivňovány několika individuálními a environmentálními faktory. Mezi individuální faktory můžeme zařadit zejména věk a pohlaví, naopak mezi environmentální se řadí fotoperioda (časová perioda, během které je organismus vystaven světlu) při narození, zeměpisná šířka a délka místa, kde organismus žije a jeho celkové vystavení světlu (Adan a kol., 2012).

V odborné literatuře se autoři shodují, že každý člověk může během svého života několikrát změnit své cirkadiánní preference. Kojenci a děti mívají všeobecně převážně ranní typ chronotypu, zatímco adolescenti bývají spíše večerní typy, což je spojeno s jejich vývojem v tomto období a pozdější sekrecí spánkových hormonů (melatoninu). U lidí středního věku mívají obvykle chronotypy rozdělení velmi podobné normálnímu rozdělení, což znamená, že je obvykle kolem 20% jak ranních tak i večerních typů a zbylých 60% je nevyhraněných. Další změna obvykle přichází kolem 50. roku života, kdy začínají zase převažovat ranní preference (Plháková, Dostál, Janečková, 2013; Fárková 2019; Adan a kol., 2012).

Muži do 40 let života typicky více inklinují k pozdnímu typu chronotypu nežli ženy, ale v období 40-60 let se přeorientovávají na ranní typy, zatímco ženy ukazují tendence lehce inklinovat k pozdnímu chronotypu. Největší variabilita v typech chronotypů se vyskytuje pro obě pohlaví v období od 15-25 let života, což je způsobeno hlavně vlivem vývoje a různé distribuce hormonů. Tato variabilita se

postupně s přibývajícím věkem snižuje, ale všeobecně platí, že je vyšší u mužů. Z těchto pozorování plyne, že existuje spojitost mezi pohlavím a věkem ve spojitosti s typem chronotypů (Fischer a kol., 2017).

Na téma možného spojení jednotlivých chronotypů jako faktorů ovlivňujících preference v pracovní době, již existuje celá řada studií a výzkumů od autorů (Barnes, 2015; Hyder, Mirghani, 2017; Facer-Childs, Boiling, Balanos, 2018), které se zabývají vztahy mezi chronotypy a jejich vlivem na výkon nebo na efektivitu pracovní doby případně směnného provozu, ale i zdravotními riziky s nimi spojenými.

Dalšími speciálními případy ovlivňující všechny chronotypy jsou práce ve směnném provozu nebo zaměstnání, při kterých se často cestuje přes různá časová pásma. Tyto speciální případy, kdy jsou chronologické potřeby pracovníků neustále ovlivňovány a přerušovány měnícími se vnějšími faktory (střídající se noční, ranní případně i odpolední pracovní doba, různá časová pásma) dochází tak k sociálnímu jet lagu a vyšší náchylnosti k poruchám spánku, narušení cirkadiálních preferencí a v důsledku toho ke zvýšenému riziku výskytu všeobecných chorob. (Fárková, 2019).

Pokud by manažeři jednotlivých organizací dokázali rozdělit jednotlivé zaměstnance podle jejich chronotypu do směn, mohli by docílit toho, že většina pracovníků bude pracovat ve svých cirkadiálních špičkách, čili v časových oblastech, kdy podávají nejlepší výkon. Pro noční chronotypy by to znamenalo pracovat převážně v odpoledních a večerních hodinách, zatímco ranní typy by preferovali hlavně ranní případně odpolední směnu (Barnes, 2015).

3.3.2.1 Ranní chronotyp

Ranní chronotypy neboli ranní ptáčata, jak se jim běžně přezdívá, nemají téměř žádné problémy s ranním vstáváním. Jejich fyzické a kognitivní schopnosti vrcholí a dosahují nejlepších výsledků krátce po probuzení v dopoledních hodinách a ke spánku se odebírají v brzkých večerních hodinách (Adan a kol., 2012; Janečková, 2014; Fárková, 2019). Dále je podle Walkera a Roenneberga (2015, 2007, in Fárková, 2019) *„lze obecně charakterizovat tolerancí řádu, větší pečlivostí, perfekcionismem, pozitivním vztahem k práci, svědomitostí, vysokou motivovaností,*

zaměřením na cíl a vyhýbáním se škodlivému chování pro zdraví.“ Typicky více sportují, dodržují zdravější životní styl, snídají (což ovlivňuje i větší hlad jedinců s ranním chronotypem krátce po probuzení) a všeobecně mají vyšší tendenci vést organizovanější život (Fárková, 2019).

Jak uvádí Janečková (2015) a výzkumy od (Adan a kol., 2012; Wittmann a kol., 2006; Facer-Childs, Boiling, Balanos, 2018) a spousta dalších potvrzují, tak dnešní společnost vyhovuje hlavně lidem s ranním typem chronotypu. Společenské standardy jako začátek pracovní doby nebo školní výuky jsou obvykle v ranních až dopoledních hodinách, přičemž tyto časy naprosto korespondují s rytmem ranních ptáčat, která přirozeně z rána vstávají a následně jejich schopnosti v tomto období dne dosahují nejlepších výkonů jak po fyzické, tak kognitivní stránce.

3.3.2.2 Nevyhraněný chronotyp

Nevyhraněný chronotyp se nachází mezi extrémními hodnotami škály, přesněji ranním a večerním chronotypem. Tento křehký balanc mezi dvěma extrémy umožňuje lidem s nevyhraněným typem chronotypu se poměrně snadno přizpůsobit novým i neočekávaným změnám požadavků, při kterých je nutné změnit zažitý režim. Vzhledem k tomu, že dokáží brát jak z charakteristik typických pro ranní ptáčata, tak i pro večerní sovy, nenesou si s sebou riziko spánkových poruch a zdravotních problémů z nich pramenících (Fárková, 2019).

3.3.2.3 Večerní chronotyp

Večerní chronotypy neboli noční sovy jsou pravým opakem ranních ptáčat. Z toho vyplývá, že ulehají ke spánku v pozdních večerních hodinách, klidně až mezi jednou a šestou hodinou ranní (ranní ptáčata už obvykle vstávají). S tím souvisí, že pokud nemají žádné povinnosti a vnější okolnosti jim to povolují, tak běžně vstávají kolem poledne nebo i po poledni. Nejvyšší výkonnosti všeobecně dosahují v odpoledních až pozdních večerních hodinách (Adan a kol., 2012; Janečková, 2014; Fárková, 2019). Fárková (2019) následně uvádí, že *„z psychologického hlediska večerní typy inklinují k neurotickým projevům a je u nich patrná nižší míra sebekontroly (včetně emoční), sebeovládání a tráví více svého času prokrastinací. Život si oproti ranním ptáčatům nebo nevyhraněným typům poněkud méně organizují, což*

se může projevovat i v nezdravém životním stylu. Sovy pijí častěji alkohol, najdeme mezi nimi více kuřáků a také přijímají více kalorií v noci, což jsou rizikové návyky vedoucí ke vzniku mnoha civilizačních onemocnění.“ Následně dodává, že i přesto se mezi večerními typy vyskytuje spousta kreativních a umělecky orientovaných lidí.

Dále poukazuje na fakt, že večerní sovy mohou mít všeobecně horší prospěch ve škole, z důvodu rozdílného režimu sociálního standardu, při kterém školní výuka standardně začíná během ranních nebo dopoledních hodin, zatímco pro noční sovy je přirozené v tomto časovém období spát a nedosahují v něm nejvyšších výkonů jako ranní ptáčata. Tato tvrzení podporují i výzkumy od (Adan a kol., 2012; Wittmann a kol., 2006; Facer-Childs, Boiling, Balanos, 2018) a mnoha dalších.

Z výzkumu Witmanna (2006), Facer-Childsové (2018), Adanové (2012) a jejich kolektivů plyne, že společenské sociální normy, které určují jak školní docházku, tak standardní pracovní dobu nejvíce vyhovují ranním typům, zatímco večerní, ale i nevyhraněné typy se jim musí přizpůsobovat. Pozdní začátek spánku s kombinací brzkého probuzení kvůli sociálním hodinám společnosti způsobuje u pozdních chronotypů akumulaci neboli střádání spánkového dluhu. Obvykle se jej snaží kompenzovat pomocí delšího spánku přes víkend. Následně pozdní chronotypy vykazují v brzkých hodinách vyšší míru nesoustředěnosti a unavenosti a všeobecně zaznamenávají horší kognitivní a fyzické výkony v porovnání s ranními typy, které ve stejném období dosahují svých vrcholů. Tento problém, kdy vzniká spánkový deficit, se odborně nazývá sociální jet lag a označuje stav, kdy chronobiologické potřeby nejsou dostatečně naplňovány v důsledku vnějších požadavků, v tomto případě tlaku společnosti (Janečková, 2015).

Barnes (2015) při svém výzkumu zjistil, že flexibilní pracovní doba představuje pro zaměstnance možnost, aby si přizpůsobili pracovní dobu svým vlastním cirkadiánním rytmům. Avšak zjistil, že manažeři často zakazují používání takových pracovních rozvržení, které splňují podmínky nočních sov, protože nadřízení často předpokládají, že zaměstnanci, kteří začínají a dokončují práci v pozdních hodinách, jsou při práci méně soustředění a v důsledku toho pak podávají menší výkon nežli pracovníci (typicky ranní typy) pracující v ranních hodinách. Dále naznačuje, že by nadřízení měli dát stranou své předpojatosti, aby

umožnili svým zaměstnancům naplno využít svůj potenciál a optimalizovat si svoji pracovní dobu, dle svých potřeb a rytmů.

3.3.3 Sociální jet lag

Sociální jet lag neboli sociální pásmová nemoc má velmi společného s normální pásmovou nemocí. Velký a v podstatě jediný rozdíl je ten, že u sociální pásmové nemoci hraje hlavní roli takzvaného rozladění (desynchronózy) lidských chronobiologických potřeb (cirkadiálních rytmů) zejména pak potřeby dostatečně dlouhé doby spánku s těmi externími (vnějšími) faktory, v tomto případě jde o tlak společnosti. Může nastat i specifická situace, kdy jedinec spí dostatečně dlouhou dobu, ale načasování je odlišné od většiny společnosti, tím pádem může dojít k narušení sociální části života jedince. Odborně řečeno může dojít ke stavu desynchronizace, kdy individuální vnitřní rytmy jedince jsou časově odchýlené od běžného populačního průměru (nekorespondují se společenským vzorem chování a povinností) (Janečková, 2015; Fárková, 2019).

Desynchronizace rytmů se, ale týká nás všech a každý jí zažíváme minimálně dvakrát za rok. Jedná se o období, kdy se mění letní a zimní čas, při kterém se v noci buďto přidává nebo ubírá jedna hodina času. Tímto krokem je ovšem ovlivněn a zásadně narušen náš celkový biologický rytmus, na který jsme zvyklí. Jako důsledek narušení biorytmu obvykle můžeme pociťovat únavu, ospalost případně dezorientaci. Představené jevy jsou také typické pro normální pásmovou nemoc, která se obvykle objevuje, když za krátkou dobu jedinec překročí několik časových pásem (Janečková, 2015).

Wittmann (2006) tvrdí, že společenské standardy ranní pracovní doby mohou způsobovat primárně u večerních typů spánkový deficit, který se obvykle pokouší dorovnat o víkendu. Zmíněný deficit je velmi podobný pásmové nemoci. Večerní typy musejí přizpůsobovat své návyky společenským požadavkům (požadavek na ranní vstávání, pracovní dobu), které nekorespondují s jejich spánkovými návyky, jež jsou z větší míry řízeny jejich biorytmem. Presentovaný problém u nich způsobuje sociální jet lag. Do určité míry existuje i sociální jet lag u ranních typů, kteří během volných dní (free days) zůstanou vzhůru po delší dobu

nežli obvykle a druhý den ráno nejsou schopni spát po delší dobu, kvůli jejich normálnímu cirkadiánnímu návyku vstávat brzy ráno. Sociální jet lag je minimální u lidí, kteří spí přibližně stejnou dobu během pracovních i volných dní.

Z výše uvedených příkladů a definic vyplývá, že sociální jet lag přímo souvisí se společenským časem, který je prosazován společností a individuálním biologickým časem jedince, kdy uvedené rytmy mohou být desynchronizovány, tím pádem je možný vznik sociálního jet lagu u daného jedince. Mezi důsledky sociálního jet lagu patří únava, ospalost případně až dezorientace. Sociální jet lag může vést až k rozvoji závažných poruch spánku, poruch cirkadiánních rytmů a všeobecně k větší náchylnosti na běžné civilizační choroby (Janečková, 2015; Fárková, 2019).

4 Empirická část

4.1 Výzkumné otázky a předpoklady

V první kapitole praktické (empirické) části bakalářské práce, budou podrobněji stanoveny a zdůvodněny hypotézy i cíl práce. Na závěr kapitoly bude blíže charakterizována zvolená výzkumná strategie a důvody, proč byla zvolena.

4.1.1 Cíl práce a hypotézy

Jak již bylo uvedeno výše, hlavním cílem práce je pomocí analýzy odborné literatury ve spojení s kvantitativním výzkumem zjistit, zdali existuje spojitost mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní pracovní dobu u budoucích pracovníků v období pozdní adolescence a rané dospělosti.

Dalšími dílčími cíli práce je prověřit

- zdali typ chronotypu souvisí s pohlavím respondentů,
- jestli má pohlaví vliv na preferenci flexibilní pracovní doby.

Na základě výše uvedených cílů (hlavního i dílčích) byly stanoveny následující výzkumné hypotézy, jejímž vyhodnocením by se měly na určité hladině významnosti prověřit stanovené cíle práce. Všechny hypotézy budou testovány na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

H1: Muži dosahují nižšího skóre v dotazníku ranních a večerních typů (MEQ) nežli ženy.

Pomocí první hypotézy (H1) by autor chtěl ověřit, zdali pohlaví jedince signifikantně ovlivňuje typ jeho cirkadiálních preferencí (chronotypu) zjištěných prostřednictvím dotazníku ranních a večerních typů (MEQ). Na toto téma existuje již několik výzkumů, které byly realizovány na různých vzorcích, a jimi prokázané výsledky se navzájem liší. Janečková (2014) ve své disertační práci pokládala identickou otázku a po statistické analýze výsledků dospěla k závěru, že pohlaví není dostatečně signifikantním faktorem ovlivňujícím typ chronotypu u jedince, zatímco Fischer (2017) uvádí v rámci svého výzkumu provedeného v USA

stanovisko, že jedinci v období adolescence a rané dospělosti jsou obecně spíše večerního typu nežli ranního, ale vzápětí dodává, že tento fenomén je patrnější u mužů nežli u žen. Dále však specifikuje, že u mladších subjektů (pod třicet let života) jsou její výsledky konzistentní s výsledky autorů jiných studií a potvrzuje fakt, že ženy jsou během uvedených období v průměru obvykle ranní chronotyp na rozdíl od mužů, kteří jsou spíše večerní typ.

Autor práce shledal tyto poznatky jako zajímavé a motivovaly jej k dalšímu prověření, jestli mezi těmito dvěma proměnnými (pohlaví, chronotyp) existuje v rámci výzkumného vzorku signifikantní rozdíl či nikoliv. Na základě toho byla zformulována tato hypotéza.

H2: Muži preferují flexibilní pracovní dobu více než ženy.

Druhá hypotéza (H2) byla formulována tak, aby umožňovala statisticky vyhodnotit dílčí cíl práce, zdali má pohlaví jedince vliv na preferování flexibilní pracovní doby či nikoliv. Jak uvádí Vágnerová (2007), i když je pro dnešní dobu typická snaha o zvyšování rovnoprávnosti žen a mužů (symetrizace mužské a ženské role), v důsledku čehož se ženy stávají oproti tradičnímu (staršímu) pojetí dominantnějšími, samostatnějšími, nezávislejšími a dosahují lepšího sociálního postavení, přesto všechno je ve společnosti mužská role stále dominantnější a především více zaměřená na výkon a osobní vyniknutí, zatímco ženy jsou stále spíše submisivnější a přizpůsobují se společenským očekáváním.

Jedním z oněch společenských očekávání by právě mohla být i pracovní doba. Na základě tohoto předpokladu se autor práce rozhodl otestovat, zda je mezi těmito dvěma faktory (pohlaví, preference flexibilní pracovní doby) prokazatelná signifikantní spojitost.

H3: Typ chronotypu koreluje s preferencí flexibilní pracovní doby.

Poslední třetí hypotéza (H3) úzce koresponduje s hlavním cílem práce - existencí spojitosti mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní

pracovní dobu. Odpověď na tuto problematiku by mělo dát statistické vyhodnocení dané hypotézy (H3). Facer-Childs (2018) během svého výzkumu, kde zkoumala vliv chronotypu na kognitivní a fyzický výkon u zdravých dobrovolníků, potvrdila všeobecné předpoklady, že večerní typy budou podávat horší výkony v ranních hodinách a naopak budou excelovat nad ranními typy v pozdních hodinách dne.

Z tohoto závěru lze usoudit, že by mohla existovat spojitost mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní pracovní dobu. Pro otestování tohoto tvrzení byla zformulována uvedená hypotéza (H3).

4.1.2 Výzkumná strategie

V praxi se nejčastěji používají dvě základní strategie výzkumu, a to konkrétně strategie kvantitativní a kvalitativní. Za zmínku stojí i strategie smíšeného výzkumu, která jak již sám název napovídá, kombinuje přístupy jak kvantitativního tak i kvalitativního výzkumu.

Nyní budou blíže charakterizovány výše zmíněné základní strategie výzkumu. Jako první bude popsána metoda kvantitativního výzkumu, která byla zvolena jako strategie pro tuto práci. Následovat bude i stručné představení metody kvalitativního výzkumu.

Kvantitativní výzkum se dá charakterizovat jako návrh testu pro potvrzení nebo zamítnutí hypotézy nebo nějakého jiného tvrzení. Otestování hypotézy následně určuje, zdali je pravdivá či nikoliv (přijmutí, zamítnutí) a zda jí lze zevšeobecnit pro další situace (generalizace konkrétního jevu na širší populaci). Průběh výzkumu má následující schéma. Začíná studiem teorie (analýzou problému v literatuře), na jejímž základě jsou stanoveny hypotézy a cíle výzkumu, poté se sbírají data a informace potřebné ke zkoumané problematice, následně se provede analýza získaných dat (vyhodnocení) a na závěr se prezentují finální výsledky výzkumu (vyhodnocení hypotéz). Jako kvalitativní výzkum se uvádí takzvaný proces hledání, porozumění, který se obvykle provádí při nedostatku odborných zdrojů k dané problematice. Kvalitativní výzkum se snaží o hloubkové porozumění zkoumaných jevů v určitých situacích, zatímco kvantitativní se zaměřuje primárně na jejich generalizaci (Zháněl; Hellenbrandt; Sebera, 2014).

Pro potřeby této práce byla vybrána metoda kvantitativního výzkumu, zejména z důvodu existence širokého spektra již uskutečněných výzkumů na téma práce a nepřeborného množství odborné literatury. Po prostudování vybraných dostupných pramenů - výzkumů a odborné literatury, byl stanoven hlavní a dva dílčí výzkumné cíle práce. V rámci práce poté byly zformulovány hypotézy tak, aby autor mohl potvrdit či vyvrátit stanovené výzkumné otázky na konkrétním vzorku respondentů. V tomto případě se jedná primárně o budoucí pracovníky čili jedince v období pozdní adolescence nebo rané dospělosti (18 – 26 let).

4.2 Sběr informací a průběh šetření

Ve druhé kapitole praktické části bude blíže charakterizována problematika spojená se sběrem informací a průběhem šetření, jež byly v rámci výzkumného šetření realizovány.

4.2.1 Metody sběru a zpracování dat

Mezi nejčastější techniky sběru dat v rámci výzkumu se uvádí dotazník, rozhovor, pozorování, studium a analýza dokumentů (Vojtíšek, 2012). Vzhledem ke zvolené kvantitativní strategii výzkumu, při které se výzkumník zaměřuje na otestování hypotéz na základě získaných informací (dat) z určité subpopulace (výzkumného vzorku), byla jako nejvhodnější technika vybrána forma dotazníkového šetření. Konkrétně se jedná o dotazník strukturovaný. Podle Vojtíška (2012) dotazník nabízí velkou výhodu v tom, že jde jeho prostřednictvím poměrně snadno pokrýt relativně velký vzorek respondentů. V současnosti jej lze distribuovat internetovými kanály a respondenti ho mohou vyplňovat on-line z pohodlí domova. Jako nevýhody udává anonymitu respondenta, na základě které nemusí uvádět pravdivé odpovědi. Další nevýhodou může být nízká návratnost, která může vést až k nereprezentativnímu vzorku (malý počet vyplnění). K formulaci otázek dotazníku Vojtíšek (2012) udává, že mohou být v zásadě trojího druhu, a to uzavřené (předem stanovené odpovědi), otevřené (umožňující respondentovi více specifikovat svůj názor) nebo škálové (respondent vybírá sílu/škálu odpovědi). Z toho vyplývá, že pro kvantitativní výzkum jsou nejvhodnější uzavřené nebo škálové otázky, které jsou snadnější pro další zpracování a

vyhodnocování, zatímco otevřené otázky jsou vhodné pro kvalitativní výzkum, protože umožňují respondentovi více vyjádřit svůj názor.

V rámci výzkumu této práce byl sestaven strukturovaný internetový dotazník pomocí Google formuláře (Google forms), který obsahoval pětadvacet uzavřených otázek. Aby respondent mohl vyplněný dotazník odeslat, musely být všechny otázky zodpovězeny (zajištění validity). Dotazník byl následně prostřednictvím internetového kanálu distribuován do skupin specializovaných na vyplňování dotazníků a vyhledávání respondentů na sociální síti Facebook. Zde byl kladen důraz především na informovanost případných respondentů ohledně toho, za jakým účelem je sběr dat prováděn (výzkum spojený s bakalářskou prací), následně byly představeny cíle práce, respondenti byli informováni, že se jedná o anonymní dotazník a jediné omezení bylo stanoveno na věk v rozmezí od osmnácti do dvaceti šesti let. Prvních šest otázek je filtrovacích - zaměřených na demografii a preference pracovní doby respondentů. Následuje blok devatenácti otázek, který je vlastně použitím dotazníku ranních a večerních typů, což je do českého jazyka přeložená anglická verze morningness-eveningness questionnaire (MEQ) a který je všeobecně používán k určení ranních, večerních a neutrálních typů chronotypu. Tento dotazník, jak bylo uvedeno v teoretické kapitole 3.3.2, sestavili vědci Horn a Östberg v roce 1976. Jak uvádí Janečková (2014), MEQ je i v současné době společně s Mnichovským dotazníkem chronotypů (MCTQ - The Munich Chronotype Questionnaire) jedním z nejvíce využívaných, jak v praxi, tak ve výzkumné oblasti, přestože se oba navzájem značně liší. Zatímco MEQ zjišťuje preference jedince, tak MCTQ zkoumá konkrétní spánkové zvyklosti, na základě kterých pak lze určit chronotyp jedince. Pro tuto práci byl vybrán MEQ, protože se jedná o sebehodnotící dotazník, který je vhodný pro internetové dotazníkové šetření, kdy nedochází ke vzájemnému kontaktu výzkumníka s respondentem. V rámci MEQ respondent zodpovídá devatenáct otázek, které nabízí čtyři až šest možných odpovědí, ze kterých může zvolit pouze jednu. Každá odpověď má své bodové ohodnocení (skóre), které respondent získává, když ji zvolí. Po zodpovězení všech otázek se sečte výsledné skóre, které získal a na základě toho se dá určit typ chronotypu. Horne a Östberg (1976) stanovili minimální hranici na 16 a maximální na 86 bodů,

s tím že podle výsledného součtu dosaženého skóre rozdělují dotázané do pěti kategorií. Ty jsou uvedeny v následující tabulce (tab. 1).

Tabulka 1: Přehled celkových skóre a z nich vyplývajících kategorií chronotypu dle MEQ

Kategorie chronotypu	Dosažené celkové skóre
Rozhodně ranní typ	86-70
Spíše ranní typ	69-59
Nevyhraněný typ	58-42
Spíše večerní typ	41-31
Rozhodně večerní typ	30-16

Zdroj: Vlastní zpracování dle Horna, Östberga (1976)

Druhou etapou po sběru dat, jak uvádí Vojtíšek (2012), je jejich čištění (validace) a třídění, které již úzce souvisí s jejich postupným analyzováním. Tato etapa je v rámci výzkumu této práce velmi ulehčena zvolenou technikou sběru dat - pomocí strukturovaného dotazníku, který byl konstruován s použitím uzavřených otázek, jež nabízely předem stanovené odpovědi a z nichž si respondent mohl vybrat pouze jednu variantu. Pro možnost odeslání a následného zařazení dotazníku do prováděného výzkumu musely být také vyplněny všechny dílčí otázky. Tato opatření a nastavení dotazníku zajistily, že budou zaznamenávány pouze validní (úplné) responze. Velkou výhodou výše zmíněných Google formulářů je, že umožňují automatické ukládání odpovědí (responzí) do Excel sheetu, do kterého jsou ukládány strukturovaně. První řádek sheetu je věnován názvu otázek v dotazníku, které jsou pak uloženy v jednotlivých sloupcích. Následně se pod ně ukládají do řádku jednotlivé odeslané responze (každá má svůj vlastní řádek), kdy odpovědi jsou uloženy ve sloupci, který náleží dané otázce (v principu jako relační databáze). Takto bylo postupně uloženo všech jednaděadesát vyplněných dotazníků. K třídění a vyhodnocení skóre MEQ pro jednotlivé responze byly využity funkce zabudované v MS Excel (počítačový editor), který je vhodný pro tabelaci dat (třídění dat do přehledného schématu - tabulek).

Protože byly předem známy možné odpovědi a jejich bodové ohodnocení, šlo využít jednoduché složené Excel funkce, které na základě zaznamenané odpovědi pro konkrétní otázku v daném sloupci dokázala určit, jaké skóre za ní bylo obdrženo.

Jak lze vidět v konkrétní ukázce, pomocí funkce IFS a následným podmíněným větvením možností šlo určit bodové ohodnocení odpovědi zvolené respondentem. Následně byla tato funkce rozkopírována pro celý sloupec, protože funguje univerzálně pro všechny odpovědi a konkrétní buňka (v tomto případě H79), kde písmeno H je název sloupce a číslo 79 pozice řádku, se v Excelu automaticky mění ve směru kopírování (pokud není uzamknutá).

```
=IFS(STEJNÉ(H79;"5:00 - 6:29");5;STEJNÉ(H79;"6:30 - 7:44");4;STEJNÉ(H79;"7:45 - 9:44");3;STEJNÉ(H79;"9:45 - 10:59");2;STEJNÉ(H79;"11:00 - 11:59");1;STEJNÉ(H79;"12:00 - 5:00");0)
```

Tato funkce byla následně modifikována pro všech devatenáct odpovědí MEQ a rozkopírována tak, aby obodovala všechny odpovědi získané v rámci jednotlivých dotazníků. Poté byl proveden součet jednotlivých bodů pomocí funkce SUMA (), aby byla získána celková hodnota dosaženého skóre. Celkové skóre, obdržené v části dotazníku týkající se určení chronotypu, bylo následně pomocí funkce IFS a dalšího rozvětvení podle výše uvedené tabulky (Tabulka 1) bodování vyhodnoceno na konkrétní kategorii chronotypu, do které daný jedinec spadá. Během tohoto procesu bylo důležité nezaměnit řádky, aby se výsledná kategorie chronotypu nepromíchala s ostatními údaji obdrženy v prvních šesti všeobecných otázkách dotazníku, neboť se s nimi pracuje v další části výzkumu (ověřování hypotéz).

Poslední finální úprava dat se týkala jejich tabelace čili uložení do příslušných jednoduchých nebo kontingenčních tabulek. Tím bylo dosaženo celkově větší přehlednosti dat. Při třídění byly velmi nápomocny funkce COUNTIFS a AVERAGEIFS, které umožnily uložení počtu (count) nebo průměru (average) na základě definovaného podmíněného větvení (například pokud šlo o muže s nočním chronotypem). Takto upravená data byla poté využita k deskriptivnímu popisu výsledku a vytvoření prezentace grafů v ní použité. Ve finální fázi zpracování byla pak tato data použita jako podklad pro provedení statistických testů stanovených hypotéz (více v kapitole 4.3.2 Vyhodnocení hypotéz).

4.2.2 Výzkumný vzorek

Jedná se o vybranou část populace v rámci výzkumu, která se také může nazývat vzorek (Zháněl; Hellenbrandt; Sebera, 2014). V této práci byla specificky (záměrně) vybrána subpopulace lidí, kteří splňují následující omezení. Konkrétní respondent by se měl nacházet v období pozdní adolescence nebo rané dospělosti (existuje předpoklad, že se jedná primárně o vysokoškolské studenty čili budoucí pracovníky - bližší definice poskytuje kapitola 3.1 teoretické části). Ještě před samotným vyplňováním dotazníku, bylo uvedeno upozornění, že dotazník obsahuje vnitřní omezení související s věkem respondentů, který musí být mezi osmnáctým až dvacátým šestým rokem života. Žádná další omezení ovlivňující vzorek respondentů v rámci dotazníku (obsažen v příloze č. 2) stanovena nebyla. Jak již napovídá název výběru, jedná se o subjektivně vybranou množinu subpopulace, ke které má autor práce nejbližší vztah, neboť do ní sám spadá, což ovlivnilo výběr zkoumaného vzorku populace. Výzkumu se nakonec zúčastnilo 91 respondentů, z toho bylo 31 mužů a 60 žen, kteří tak vytvořili výzkumný vzorek této práce.

4.2.3 Etika výzkumu

V rámci výzkumu lze rozlišit primárně dvě hlavní oblasti, které jsou velmi úzce spojovány s etikou. Jednak používání pramenů literatury a jejich řádné citování (tyto zásady práce dodržuje), jednak sběr a zpracování získaných informací s ohledem na respondenty, kteří se účastní výzkumu.

Jak uvádí Kutnohorská (2009), otázka etiky je relevantní v rámci každého výzkumu. Dále uvádí, že je velmi důležité, aby výzkumníci nesledovali své vlastní zájmy na úkor respondentů. Etika výzkumu se zabývá tím, aby se nepřekračovaly vymezené limity. Ty bývají nejčastěji spojovány s intimitou lidského myšlení, citů účastníků výzkumu a s formou jakou jsou sdělovány výsledky výzkumu. Pro tuto práci jsou stěžejní hlavně body týkající se soukromí, důvěrnosti respondentů, zatajování cílů a okolností výzkumu.

Během výzkumu byli respondenti oslovováni plošně přes skupiny na sociální síti (Facebook), které se specializují na shromažďování lidí (primárně studentů) k vyplňování dotazníků. V příspěvku zveřejněném v daných skupinách bylo hned na

začátku uvedeno, že se jedná o anonymní dotazník, který nesbírá žádné citlivé údaje a neumožňuje data zpětně spojit s konkrétním člověkem. Následně byl respondentům představen účel výzkumu (výzkum k bakalářské práci) a jeho hlavní cíle. Bylo pouze na rozhodnutí členů daných skupin, kteří si zobrazili uvedený příspěvek, zda jej vyplní a zúčastní se výzkumu (vyplněním dotazníku) či nikoliv. Během rozhodovacího procesu na ně nebyl vyvíjen žádný tlak. Všechny dotazníky byly distribuovány přes internet (sociální síť) bez osobního kontaktu s respondenty.

4.2.4 Limity výzkumného šetření

Mezi jednu z hlavních limitací výzkumu bezesporu patří subjektivní výběr vzorku. Jak již dokázaly studie provedené na téma chronotypů (například studie provedená Fischer, 2017, více uvedeno v kapitole 3.3 teoretické části), jedním z faktorů ovlivňující typ chronotypu je věk jedince. Výzkumné šetření této práce se zaměřuje na velmi konkrétní skupinu jedinců ve věku od osmnácti do dvaceti šesti let (omezení dotazníku, více o dané skupině uvedeno v kapitole 3.1 teoretické části). Z toho tedy vyplývá, že zbytek populace není výzkumem pokryt. Dalším faktorem týkajícím se vzorku respondentů je jejich relativně nízký počet (91), který je navíc ještě i nerovnoměrně rozložen vzhledem k zastoupení pohlaví respondentů. Obsahuje totiž větší počet žen (60) oproti mužům (31). Tento rozdíl je pravděpodobně způsoben vyšším zastoupením žen v rámci internetových sociálních skupin (Facebook skupiny), které se specializují na vzájemné vyplňování dotazníků a kde byl v bakalářské práci použitý dotazník distribuován, případně jejich větší ochotou ho vyplnit. Celkové výsledky výzkumu také mohlo limitovat, že značná část respondentů (31) ještě nikdy neměla osobní zkušenost s flexibilní pracovní dobou, což by mohlo způsobit pochybnosti, zda by o ni v budoucnu stáli.

Samotný test ranních a večerních typů (MEQ) také dozajista limituje výsledná zjištění výzkumu, protože se jedná o sebehodnotící dotazník, při kterém je na respondentovi a jeho současném rozpoložení jak vyhodnocuje jednotlivé otázky,

avšak i přesto se MEQ udává, jako jedna z nejspolehlivějších metod na test chronotypu jedince (obzvlášť v rámci kvantitativní strategie výzkumu).

Dalším faktorem ovlivňujícím výzkumné šetření je nezkušenost autora, neboť tato práce je jeho první zkušeností s výzkumem takového rozsahu.

V neposlední řadě je potřeba zmínit limitace vycházející ze samotné strategie kvantitativního výzkumu, která umožňuje plošnou distribuci dotazníku s velkou mírou generalizace následně získaných výsledků na určitou populaci, ale neumožňuje možnost zjištění detailního vztahu a zkušenosti jednotlivce ke zkoumané problematice.

4.3 Výsledky šetření

V nadcházejících dvou podkapitolách budou popsány výsledky šetření a následně na získaných datech budou provedeny testy hypotéz, sloužící ke statisticky podloženému zodpovězení výzkumných otázek plynoucích ze stanovených cílů práce.

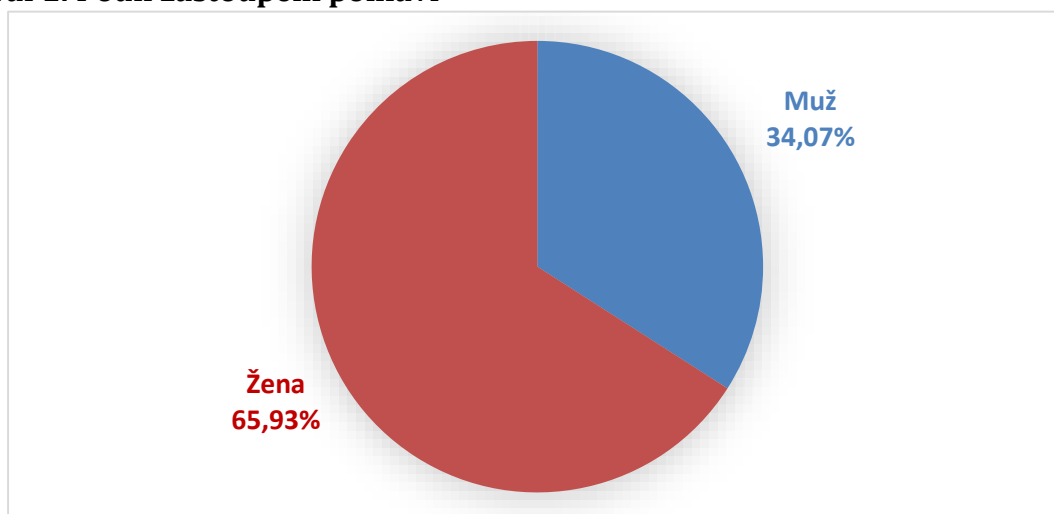
4.3.1 Deskriptivní popis výsledků šetření

V rámci této podkapitoly budou blíže charakterizovány výsledky získané z dotazníkového šetření. Prvních šest otázek dotazníku týkajících se pracovní doby a demografie respondentů bude prezentováno jednotlivě. Zatímco otázky spadající do části dotazníku ranních a večerních typů (MEQ) (19 otázek) budou uvedeny jako souhrnný výsledek četností jednotlivých kategorií chronotypu.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

První otázka dotazníku má za účel určit pohlaví respondenta. Z grafu vyplývá, že téměř 66% (60 respondentů) jsou ženy a zbylých 34% (31 respondentů) připadá na muže. Tato nerovnováha nejspíše pramení z možného nerovnoměrného zastoupení mužů a žen ve skupinách určených pro vyplňování dotazníků na sociálních sítích. Další případnou možností může být větší ochota žen vyplňovat dotazníky ostatních.

Graf 1: Podíl zastoupení pohlaví

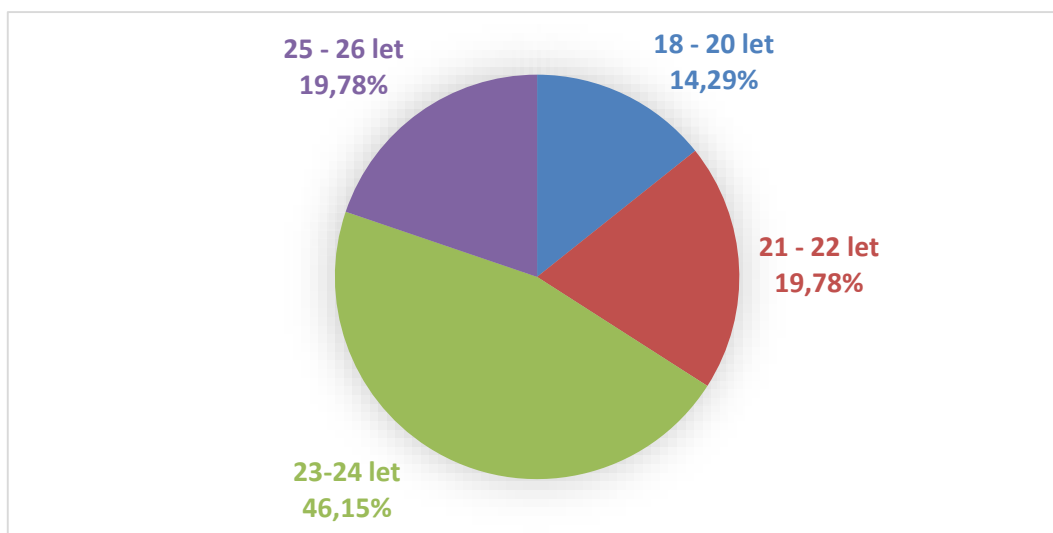


Zdroj: Vlastní zpracování

2. Kolik je Vám let?

Druhá otázka charakterizuje respondenty podle věku. Odpovědi byly rozděleny do dvouletých období, aby byla zajištěna větší koncentrace a pokrytí jednotlivých věkových skupin. Graf ukazuje, že největší zastoupení respondentů se pohybuje mezi dvacátým třetím až dvacátým čtvrtým rokem života 46% (42 respondentů), naopak nejmenší koncentraci 14% (13) respondentů zahrnuje rozmezí od osmnácti do dvaceti let. Zbylé dvě období mají shodně téměř 20% (18) respondentů. Tyto rozdíly v jednotlivých věkových zastoupeních, nejspíše taktéž jako u předchozí otázky pramení z koncentrace lidí v daných sociálních skupinách, kde majoritu z nich tvoří lidé shánějící respondenty pro své bakalářské a diplomové práce.

Graf 2: Podíl věku

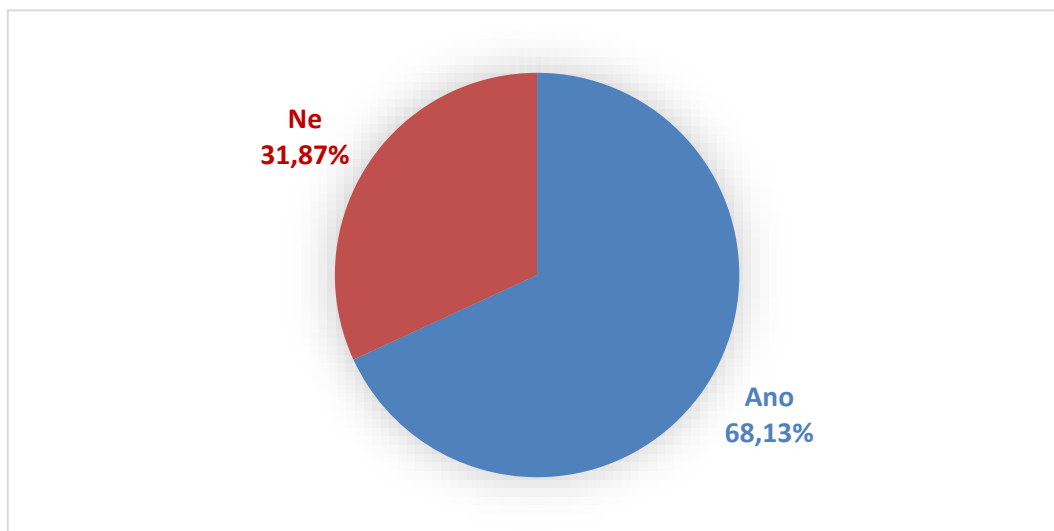


Zdroj: Vlastní zpracování

3. Jste student/ka?

Otázka číslo tři filtruje respondenty na základě toho, zda se jedná o studenta/ku či nikoliv. Z grafu lze vyčíst, že 68% (62) respondentů stále studuje (vzhledem k věku se dá předpokládat vysokou školu) a zbylých téměř 32% (29) respondentů svá studia zakončila, a tak již studenty nejsou. Tento výsledek se dal předvídat, protože jak již bylo uvedeno u předchozích odpovědí, data byla sbírána primárně přes skupiny koncentrující lidi hledající respondenty pro své dotazníky k vysokoškolským pracím.

Graf 3: Podíl odpovědí na otázku zda se jedná o studenta, či nikoliv

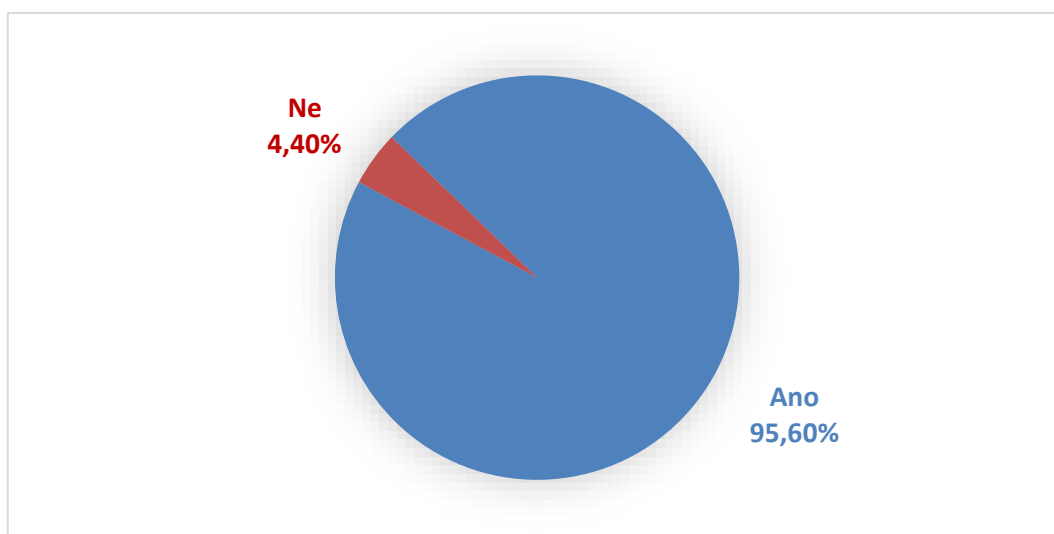


Zdroj: Vlastní zpracování

4. Máte pracovní zkušenost?

Čtvrtá otázka člení respondenty podle toho, zda již mají nějaké pracovní zkušenosti. U této otázky téměř 96% (87) respondentů uvedlo, že již nějaké mají. Pouze 4% (4) respondentů zatím žádné pracovní zkušenosti neměla. Tento údaj koresponduje s kapitolou 3.1 teoretické části, ve které je uvedeno, že by každý jedinec ve zkoumaném věkovém rozmezí, již měl mít za sebou nějaké pracovní zkušenosti.

Graf 4: Podíl odpovědí na otázku zda má respondent pracovní zkušenost

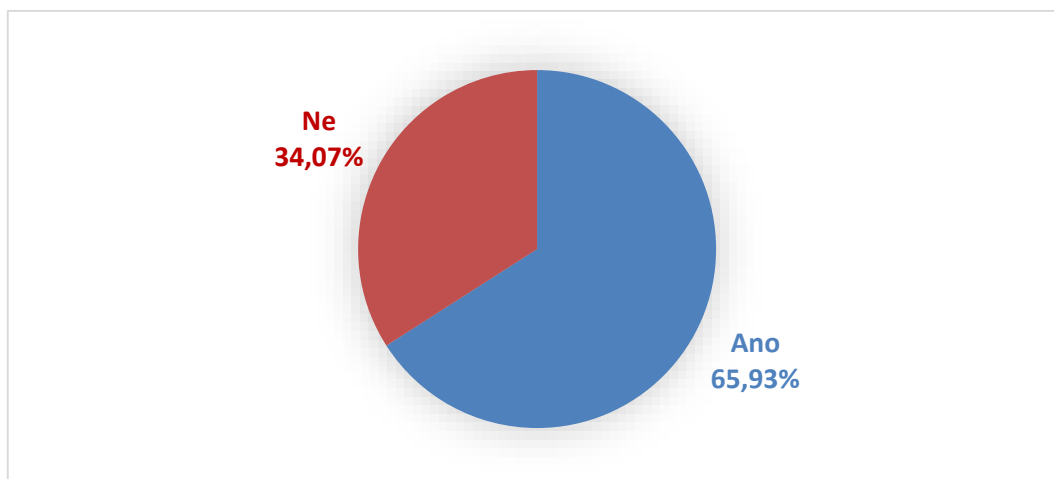


Zdroj: Vlastní zpracování

5. Máte osobní zkušenost s flexibilní pracovní dobou?

Pátá otázka se zabývá problematikou spojenou s flexibilní pracovní dobou, a to, zdali s ní má respondent osobní zkušenosti. Jak je možno vidět z grafu, tak 66% (60) respondentů se s flexibilní pracovní dobou setkalo, zatímco 34% (31) respondentů tuto možnost nemělo. Velkou roli ve značné převaze jedinců se zkušenostmi s flexibilní pracovní dobou, mohou hrát brigády a částečné pracovní úvazky, které umožňují větší volnost v plánování pracovní doby a jsou typické hlavně pro studenty, kteří si přivydělávají během studií.

Graf 5: Podíl odpovědí na otázku zda má respondent zkušenost s flexibilní pracovní dobou

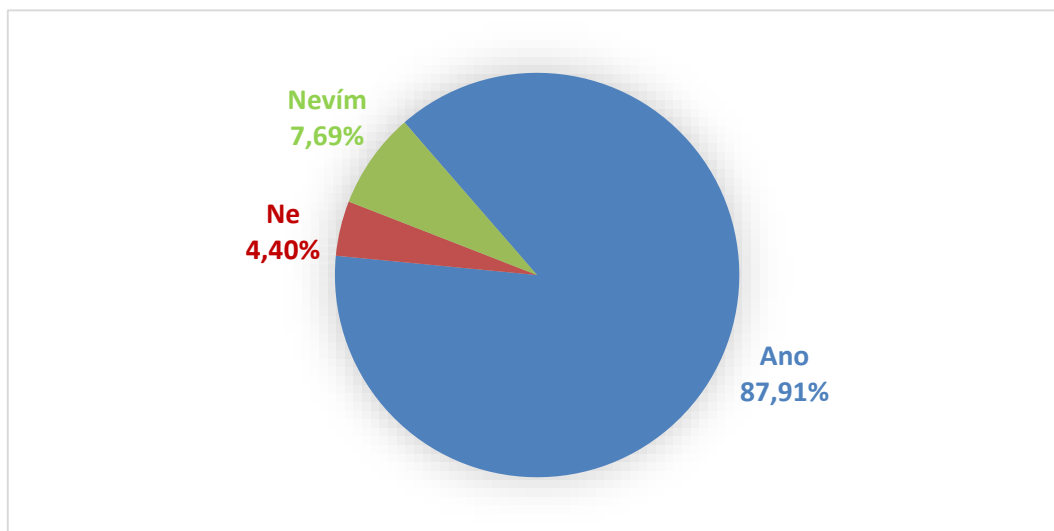


Zdroj: Vlastní zpracování

6. Chtěl/a byste mít možnost flexibilní pracovní doby?

Poslední šestá otázka před otázkami dotazníku ranních a večerních typů (MEQ) byla zaměřena na zjištění možných preferencí respondentů, konkrétně jestli by chtěli mít možnost flexibilní pracovní doby. Na tuto otázku podle grafu drtivě převládá odpověď ano s 88% (80) respondentů. Pouze 4,4% (4) zvolilo, že by o ni nestálo a 7.6% (7) respondentů uvedlo, že neví, jestli by o ní mělo zájem. Z dat lze usoudit, že většina jedinců, by chtěla mít možnost flexibilní pracovní doby. To koresponduje s tvrzením z teoretické části, že lidé chtějí mít všeobecně větší kontrolu nad svým časem a možnost rozhodnout, kdy ho budou trávit v práci.

Graf 6: Podíl odpovědí na otázku zda by respondent chtěl mít možnost flexibilní pracovní doby

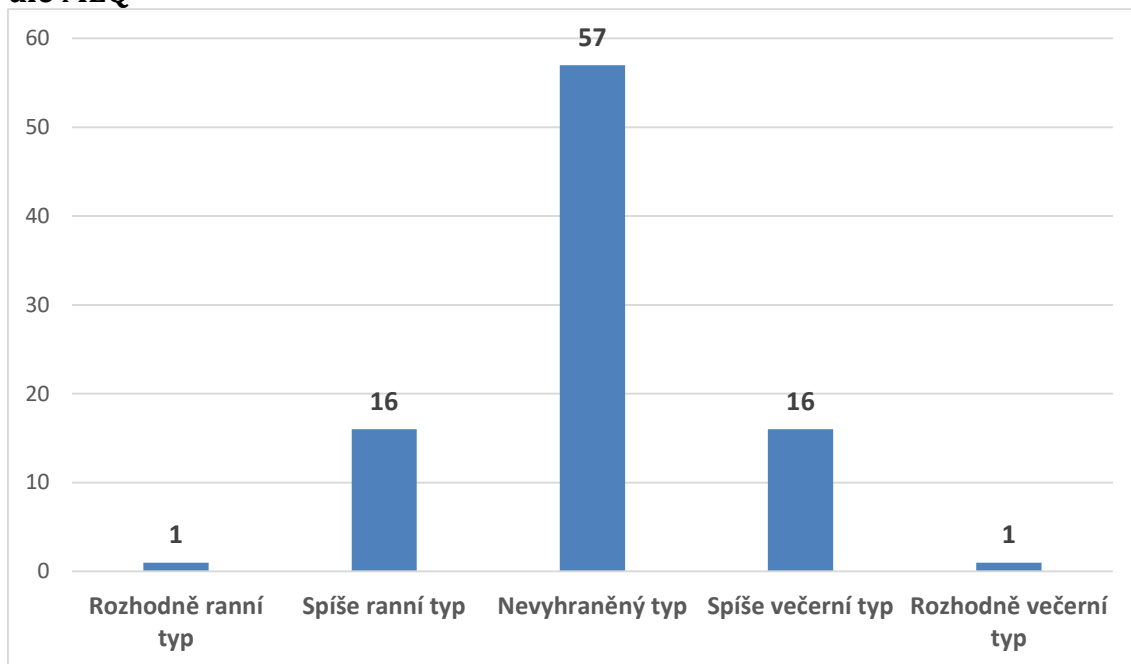


Zdroj: Vlastní zpracování

Vyhodnocení dotazníku ranních a večerních typů (MEQ)

Jak již bylo uvedeno v kapitole 4.2.1, tak pro určení jednotlivých chronotypů respondentů byl použit dotazník ranních a večerních typů (MEQ). Zjištění jednotlivých chronotypů a jejich celkové zastoupení v rámci zkoumaného vzorku bylo stěžejní pro tuto práci, jelikož chronotyp je v dalších částech práce využíván jako nezávislá proměnná, která může mít vliv na další proměnné výzkumu. V dotazníku lze dosáhnout skóre v rozmezí od 16 do 86 bodů. Průměrné skóre respondentů činilo 49,29 pro celý soubor, 49,5 pouze pro ženy a 48,87 zaznamenali muži. Dalšími zajímavými hodnotami byly nejvyšší zaznamenané skóre 70 bodů na straně jedné a naopak nejnižší 27 bodů na straně druhé. Poté, co byla vyhodnocena jednotlivá skóre respondentů a utříděna data do souhrnu, vyšlo následující zastoupení jednotlivých kategorií chronotypů (graf 7). Graf znázorňuje četnosti nabyté v rámci jednotlivých kategorií, kdy v 57 případech vyšel nevyhraněný typ chronotypu, spíše ranní nebo večerní vyšel shodně v 16 případech. Na závěr zbývají kategorie rozhodně ranních a večerních typů, které vyšly taktéž shodně, avšak zaznamenaly pouze 1 výskyt.

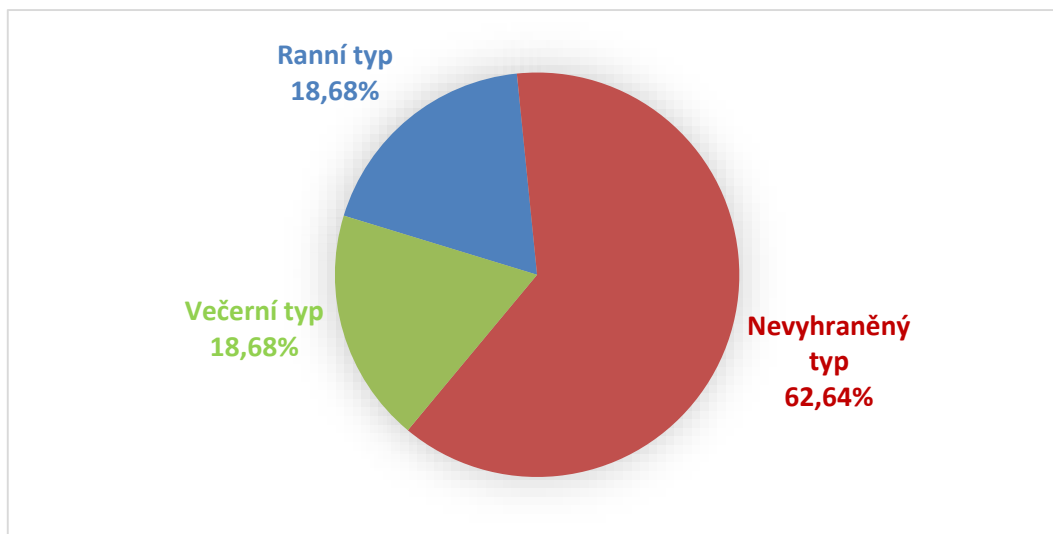
Graf 7: Zastoupení četností jednotlivých chronotypů ve výzkumném souboru dle MEQ



Zdroj: Vlastní zpracování

Jak je vidět z grafu četností, vyhraněných typů, které by spadaly do daných kategorií, je velmi málo - konkrétně jde o jednoho respondenta, jak pro rozhodně ranní, tak i večerní typ. Z tohoto důvodu byly pro další části výzkumu sloučeny rozhodné a spíše ranní typy do jedné kategorie ranního chronotypu. Obdobně to bylo aplikováno pro večerní chronotypy. Jednotlivá procentuální zastoupení chronotypů pak zobrazuje následující graf (graf 8). Jak lze z grafu vypožorovat, největší zastoupení, a to 62,64%, měl mezi respondenty nevyhraněný chronotyp. Shodně po 18,68% má jak ranní, tak večerní typ. Zajímavé je, že tyto poznatky se téměř shodují s teoretickými předpoklady pro střední dospělost (30-40 let), kde se jako standard v této věkové skupině uvádí 60% pro nevyhraněný typ a po 20% pro ranní i večerní chronotyp (více v teoretické kapitole 3.3.2).

Graf 8: Procentuální zastoupení jednotlivých chronotypů v rámci výzkumného souboru dle MEQ



Zdroj: Vlastní zpracování

4.3.2 Vyhodnocení hypotéz

Jak již bylo uvedeno v kapitole 4.1.1, tak na základě výzkumných otázek práce byly stanoveny tři hypotézy, pomocí kterých budou tyto otázky zodpovězeny. Jednotlivé hypotézy budou v rámci této kapitoly postupně vyhodnocovány. Testy hypotéz, kromě jejich potvrzení nebo zamítnutí, taktéž obsahují i zdůvodnění volby statistické metody využití k jejich otestování.

4.3.2.1 Hypotéza č. 1

H1: Muži dosahují nižšího skóre v dotazníku ranních a večerních typů (MEQ) nežli ženy.

Pro otestování stanovené hypotézy, byla zvolena statistická metoda t-testu dvou nezávislých výběrů (mužů a žen). Důležitý předpoklad pro možnost použití t-testu je požadovaná normalita rozložení testovaného souboru. Ta byla prokázána pomocí Shapiro-Wilkova testu normality. Vzhledem k faktu, že hypotéza je formulována, zda muži dosahují nižšího skóre, byl zvolen jednostranný t-test (one-tailed t-test). K výpočtu byla použita funkce T.TEST obsažená v kancelářském balíku MS Excel, ve kterém byla data zpracovávána.

Tabulka 2: Celkový přehled zastoupení chronotypů v souboru a u jednotlivých pohlaví

Chronotyp	Celý soubor		Ženy		Muži	
	N (%)	Průměrné skóre	N (%)	Průměrné skóre	N (%)	Průměrné skóre
Ranní typ	17(18,7%)	63,18	11(12,1%)	63,82	6(6,6%)	62
Nevyhraněný typ	57(62,6%)	49,04	38(41,7%)	49,11	19(20,9%)	48,89
Večerní typ	17(18,7%)	36,24	11(12,1%)	36,55	6 (6,6%)	35,67
Celkem	91	49,29	60(65,9%)	49,5	31(34,1%)	48,87

Zdroj: Vlastní zpracování

Po vypočítání t-testu vyšla hodnota p-value, která se využívá k zamítnutí nebo potvrzení hypotézy na určité hodnotě významnosti α , která byla v tomto případě stanovena na standardních $\alpha = 0,05$. Výsledné $p = 0,38$, což je hodnota větší nežli α ($p = 0,38 > \alpha = 0,05$), na základě tohoto zjištění byla hypotéza H1, která říká, že muži dosahují nižšího skóre v MEQ nežli ženy **zamítnuta**, protože se neprokázal signifikantní rozdíl na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

H1 zamítnuta.

4.3.2.2 Hypotéza č. 2

H2: Muži preferují flexibilní pracovní dobu více než ženy.

Pro ověření druhé hypotézy H2, byl nejprve vybrán populární chi-test (Pearsonův chí-kvadrát test), který se používá k testům nezávislosti v kontingenční tabulce. Nulovou hypotézou je zde tvrzení, že testové proměnné jsou nezávislé, čili to, že pokud nastane jedna z nich, neovlivňuje to tu druhou. Zde se ovšem vyskytl problém. Vzhledem k tomu, že se tato metoda obvykle používá u větších souborů, vyžaduje v osmdesáti procentech buněk kontingenční tabulky očekávanou četnost

vyšší nežli pět a pro všechny buňky musí být vyšší než dva. Tyto předpoklady ovšem kontingenční tabulka obsahující data pro test této hypotézy nesplňuje. Z tohoto důvodu byl nakonec zvolen Fisherův exaktní test, který se speciálně využívá k testování kontingenčních tabulek o rozměrech 2x2 (2 řádky x 2 sloupce) s nízkým počtem četností a celkově se považuje za nejpřesnější metodu pro kontingenční tabulky o rozměrech 2x2. Uvedená tabulka (tabulka 3) má sice formát 2x3, ale sloupec s odpovědí „Nevím“ není pro tento test důležitý, neboť tato odpověď nevyjadřuje respondentovy preference a je uvedena jen pro celistvou představu získaných výsledků v rámci zkoumaného souboru. V praxi se pomocí chi-testu a Fisherova exaktního testu zkoumá víceméně totéž, jejich nasazení se odvíjí od zkoumaných dat obsažených v tabulkách, na které se mohou (doporučují) aplikovat.

Tabulka 3: Celkový přehled znázorňující vztah mezi pohlavím a preferencí flexibilní pracovní doby

Pohlaví	Ano	Ne	Nevím
Žena	50	4	6
Muž	30	0	1
Celkem	80	4	7

Zdroj: Vlastní zpracování

Fisherův exaktní test není v Excelu implementován jako standardní funkce. Z tohoto důvodu byl k výpočtu využit externí internetový kalkulátor specializovaný na statistické výpočty, který je dostupný na adrese <http://vassarstats.net/> a vytvořil jej americký profesor Richard Lowry. Provedením výpočtu vyšla hodnota p-value, $p = 0,1639$, která je vyšší nežli stanovená hladina významnosti $\alpha = 0,05$ ($p = 0,1639 > \alpha = 0,05$). Na základě takto získaného výsledku je hypotéza H2 **zamítnuta**, protože se žádný signifikantní rozdíl mezi preferencemi mužů a žen nepotvrdil.

H2 zamítnuta.

4.3.2.3 Hypotéza č. 3

H3: Typ chronotypu koreluje s preferencí flexibilní pracovní doby.

Stejně jako u hypotézy č. 2 byl původně plánován standardní chi-test. Bohužel ani u H3 nebyly splněny podmínky pro jeho použití (nízké očekávané hodnoty četností v buňkách). Další problém nastal při zjištění, že ani Fisherův exaktní test se nedoporučuje používat u kontingenčních tabulek větších rozměrů než 2x2 (2 sloupce, 2 řádky), což tabulka s daty ke statistickému vyhodnocení této hypotézy nespĺňuje, neboť je 3x2 (3 řádky x 2 sloupce). Třetí sloupec s odpovědí „Nevím“ je stejně jako u hypotézy č. 2 uveden pouze pro ucelený přehled responzí zkoumaného souboru, ale v testování není zahrnut, neboť odpověď „Nevím“ nevyjadřuje preferenci respondenta. Pro kontingenční tabulky o vyšším počtu řádků a sloupců (m x n) ovšem existují další metody výpočtu. Jednou z nich je Freeman-Haltonovo rozšíření Fisherova exaktního testu, které umožňuje jeho využití i na tabulku o rozměrech 3x2.

Tabulka 4: Celkový přehled znázorňující vztah mezi chronotypy a preferencí flexibilní pracovní doby

Chronotyp	Ano	Ne	Nevím
Ranní typ	14	1	2
Nevyhraněný typ	50	2	5
Večerní typ	16	1	0
Celkem	80	4	7

Zdroj: Vlastní zpracování

Obdobně jako u hypotézy č. 2 není tato metoda v MS Excelu jako základní funkce implementována. V tomto případě se jedná již o složitější statistické výpočty. K výpočtu byl stejně jako pro hypotézu č. 2 využit externí internetový kalkulačtor specializovaný na statistické výpočty dostupný na adrese <http://vassarstats.net/>. Výsledná p-value, $p = 0,8053$ je vyšší nežli hladina významnosti $\alpha = 0,05$ ($p = 0,8053 > \alpha = 0,05$). Na základě toho lze **přijmout** hypotézu H3, jelikož se neprokázaly žádné

signifikantní rozdíly mezi jednotlivými chronotypy a preferencemi flexibilní pracovní doby respondentů. **H3 přijata.**

5 Shrnutí a závěr

Autor si v bakalářské práci stanovil jako hlavní cíl zjistit, zdali existuje spojitost mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní pracovní dobu u budoucích pracovníků v období pozdní adolescence a rané dospělosti. Dílčími výzkumnými otázkami, na které se práce snažila zjistit odpovědi, bylo - zda konkrétní typ chronotypu souvisí s pohlavím respondentů a jestli pohlaví respondentů hraje roli v kontextu s jejich preferencemi flexibilní pracovní doby.

K zodpovězení výše uvedených otázek, bylo nejprve potřeba blíže definovat jednotlivé v práci používané pojmy a jejich vzájemné vazby. Za tímto účelem byl, pomocí analýzy dostupných odborných pramenů, vytvořen stručný výčet poznatků z jednotlivých oblastí, kterými se práce zabývá, do uceleného bloku, jež tvoří teoretickou část. V rámci této části jsou blíže charakterizována vývojová období pozdní adolescence a rané dospělosti jako etapy přípravy na budoucí profesi (více v kapitole 3.1). S profesí úzce souvisí pracovní doba, která je bezpochyby jedním z jejích hlavních definujících atributů (více v kapitole 3.2). Na závěr teoretické části byl vymezen pojem chronotypu a jeho hlavní specifika, taktéž bylo poukázáno, jak velký vliv mají jednotlivé chronotypy na vnitřní nastavení člověka (více v kapitole 3.3).

Poté následovalo výzkumné šetření, pro které byla vybrána strategie kvantitativního výzkumu (více v kapitole 4.1.2). V rámci ní byl pro sběr dat vybrán anonymní strukturovaný online dotazník, který byl poté distribuován přes internet (více v kapitole 4.2). Výzkumu se zúčastnilo devadesát jedna respondentů ve věku od osmnácti do dvaceti šesti let, z nichž bylo šedesát žen a třicet jedna mužů. Všechny vyplněné dotazníky respondentů byly zpracovány v editoru MS Excel. Základem bylo provedení tabulace jejich odpovědí, která byla potřebná pro další využití. Následně byly vytvořeny grafy, jež jsou prezentovány v kapitole 4.3.1, které zobrazují výsledky zjištěné dotazníkovým šetřením. Praktická část byla zakončena otestováním stanovených hypotéz prostřednictvím statistických metod, které byly použity na datech získaných výše uvedeným postupem. Vyhodnocení hypotéz pak posloužilo jako podklad pro odpovědi na výzkumné otázky pramenící z cílů práce.

Vyhodnocení hlavní otázky bakalářské práce, zdali existuje spojitost mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní pracovní dobu, ukázalo, že mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní pracovní dobu není žádný signifikantní rozdíl a v rámci výzkumu o ni projevili zájem téměř všichni bez ohledu na typ chronotypu (více v 4.3.2, hypotéza č. 3).

První dílčí otázka, zda konkrétní typ chronotypu souvisí s pohlavím respondentů, je v odborných kruzích velmi diskutovaná a jednotliví autoři (Janáčková, 2014; Adan a kol, 2012; Fischer a kol, 2017) se v odpovědi na ní obvykle neshodnou. Proto byla také zařazena v této práci. U zkoumaného vzorku se ovšem nepotvrdilo, že by existovaly rozdíly v zastoupení žen a mužů v rámci jednotlivých kategorií chronotypů (více v 4.3.2, hypotéza č. 1). Tento výsledek se shoduje s výsledkem prezentovaným Janečkovou (2014). Naopak je v rozporu se závěry studií autorek Adan, Fischer a jejich kolektivů (2012, 2017), které shodně udávají, že by ve zkoumaném věkovém rozmezí měly ženy vykazovat vyšší míru ranních chronotypů a muži by měli být více zastoupeni mezi nočními typy. Tento nesoulad by mohl být způsoben poměrně malým počtem respondentů (91) a dvojnásobně vyšším zastoupením žen (60) nežli mužů (31), což mohlo společně se zvolenou kvantitativní strategií a jejími limitacemi ovlivnit konečný výsledek šetření.

Na druhou dílčí otázku, jestli pohlaví respondentů hraje roli v kontextu s jejich preferencemi flexibilní pracovní doby, lze odpovědět tak, že pohlaví nehraje žádnou signifikantní roli v jejich preferencích flexibilní pracovní doby. Tento poznatek je velmi ovlivněn skutečností, že flexibilní pracovní dobu, by dle výsledků výzkumu upřednostňoval v podstatě téměř každý, nehledě na pohlaví nebo typ chronotypu.

Z uvedených výsledků lze vyvodit závěr, že flexibilní pracovní doba je upřednostňována generací mladých lidí ve věku od osmnácti do dvaceti šesti let, nehledě na jejich pohlaví či chronotyp. To jen dokládá fakt, že se flexibilní pracovní doba opravdu stala fenoménem dnešní doby a upřednostňovaným pracovním benefitem. Tím se ovšem přímo nabízí otázky pro její další zkoumání: „Co si od ní jednotlivé strany (zaměstnanci/zaměstnavatelé) slibují, naplnila flexibilní pracovní doba jejich očekávání, jaká jsou úskalí flexibilní pracovní doby, se kterými se

potýkají?“ „Hraje typ/rozvržení pracovní doby zásadní roli při volbě zaměstnání?“
A další...

6 Seznam použité literatury

ADAN, Ana, ARCHER, Simon, HIDALGO, MARIA, Paz, DI MILIA, Lee, NATALE, Vincenzo a RANDLER, Christoph. Circadian Typology: A Comprehensive Review [Online]. Chronobiology International. (2012), 29. 10.3109/07420528.2012.719971. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/234062430_Circadian_Typology_A_Comprehensive_Review

BARNES Christopher M. The Ideal Work Schedule, as Determined by Circadian Rhythms [Online]. 2015. [Citace: 22. 7. 2020]. Dostupné z: <https://hbr.org/2015/01/the-ideal-work-schedule-as-determined-by-circadian-rhythms>

DANIELSSON, Katarina, SAKARYA, Aysegül a JANSSON-FRÖJMARK, Markus. The reduced Morningness–Eveningness Questionnaire: Psychometric properties and related factors in a young Swedish population [Online], Chronobiology International, (2019). Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/07420528.2018.1564322>

Developments in working time 2015–2016 [Online]. Evropská nadace pro zlepšování životních a pracovních podmínek. Datum vydání 16. 8. 2017. Dostupné z: <https://www.eurofound.europa.eu/cs/publications/report/2017/developments-in-working-time-2015-2016>

Doyle Alison. Types of Work Schedules [Online]. (2020) [Citace: 1. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.thebalancecareers.com/types-of-work-schedules-2064278>

FACER-CHILDS, Elise R., BOILING Sophie a BALANOS, George M. The effects of time of day and chronotype on cognitive and physical performance in healthy volunteers [Online]. Sports Medicine – Open, 2018.[Citace: 22. 7. 2020]. Dostupné z: <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-018-0162-z>

FÁRKOVÁ, Eva. Chronotypy – fenomén moderní doby [Online]. Nakladatelství Academia, SSČ AV ČR, 2019. [Citace: 22. 7. 2020]. Dostupné z: <https://ziva.avcr.cz/files/ziva/pdf/chronotypy-fenomen-moderni-doby.pdf>

FISCHER D, LOMBARDI D., A, MARUCCI-WELLMAN, H a ROENNEBERG T. Chronotypes in the US – Influence of age and sex [Online]. PLoS ONE 12 (6): e0178782, 2017. [Citace: 22. 7. 2020]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178782>

GOGOVÁ, Radana, HŮRKA Petr a ÚLEHLOVÁ Helena. Pracovní doba podle zákoníku práce a dalších souvisejících předpisů. 2., přeprac. vyd. Olomouc: ANAG, 2012, 295 s. Práce, mzdy, pojištění. ISBN 978-80-7263-759-1.

HOMOLKA, Pavel. Monitorování krevního tlaku v klinické praxi a biologické rytmy. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2896-4.

HORNE, J. A. a OSTBERG, Olov. A Self Assessment Questionnaire to Determine Morningness Eveningness in Human Circadian Rhythms[Online]. International journal of chronobiology. (1976). 4. 97-110. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/22126774_A_Self_Assessment_Questionnaire_to_Determine_Morningness_Eveningness_in_Human_Circadian_Rhythms

HYDER O. a MIRGHANI M. D. The effect of chronotype (morningness/eveningness) on medical students' academic achievement in Sudan [Online]. Journal of Taibah University Medical Sciences, 2017, strany 512-516.[Citace: 22. 7. 2020]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2017.03.007>JANEČKOVÁ, Denisa. Cirkadiánní preference – rozdílný život ranních ptáčat a nočních sov. Olomouc, 2014. Disertační práce. Univerzita Palackého Olomouc, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Školitelka: PhDr. Alena Plháková, CSc. Dostupné z: <https://theses.cz/id/jgg72i/>

JANEČKOVÁ, Denisa. Ranní ptáče dál doskáče... ale kam doskáčou sovy? [Online]. Národní ústav duševního zdraví, 2015. [Citace: 22. 7. 2020]. Dostupné z: https://www.nudz.cz/files/pdf/tz-vyzkum_chronotypu_ma_pomocť_sovam.pdfOUZA, Ladislav. Zaměstnanci požadují flexibilní pracovní úvazky[Online]. 2019 Dostupné z: <https://www.epravo.cz/top/clanky/zamestnanci-pozaduji-flexibilni-pracovni-uvazky-110115.html>

KITZLEROVÁ, Eva a ANDERS, Martin. VZTAH CIRKADIÁNNÍCH A SOCIÁLNÍCH RYTMŮ K PORUCHÁM NÁLADY [Online]. Psychiatr 2011;107(2): 94 -98. [Citace: 22. 7. 2020]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=701>

KOUBEK, Josef. Řízení lidských zdrojů: základy moderní personalistiky. Praha: Management Press, 1995. ISBN 80-85943-01-8.

KŘÍŽOVÁ, Alena, VOHLÍDALOVÁ Marta. Rodiče na trhu práce: mezi prací a péčí [Online]. Sociologický časopis/Czech Sociological Review, 2009, Vol. 45, No. 1: 31–60. Dostupné z: <https://sreview.soc.cas.cz/pdfs/csr/2009/01/03.pdf>

KUTNOHORSKÁ, Jana. Výzkum v ošetrovatelství. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2713-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie: [vývojová psychologie] : přepracované vydání. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MACEK, Petr. Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

PLHÁKOVÁ, Alena, JANEČKOVÁ, Denisa a DOSTÁL, Daniel. CIRKADIÁNNÍ PREFERENCE VE VZTAHU K DEPRESIVITĚ, SUBJEKTIVNÍ KVALITĚ SPÁNKU A CLONINGEROVÝM DIMENZÍM OSOBNOSTI [Online]. Psychiatr 2013;109(3): 107 - 114.[Citace: 22. 7. 2020].
Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=886>

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-802-6207-726.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VOJTÍŠEK, Petr. Výzkumné metody: a techniky významu a jejich aplikace v absolventských pracích vyšších odborných škol. Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní, 2012. ISBN 978-80-905109-3-7. Dostupné z: http://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta+++V%C3%BDzkumn%C3%A9_mety.pdf

WITTMANN M, DINICH J, MERROW M, ROENNEBERG T. Social jetlag: misalignment of biological and social time [Online]. Chronobiol Int 2006; 23 (1-2): 497-509.
Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/7094579_Social_Jetlag_Misalignment_of_Biological_and_Social_Time
Working time and work-life balance [Online].
Evropská nadace pro zlepšování životních a pracovních podmínek. Datum vydání 3. 8. 2017. Dostupné z: <https://www.eurofound.europa.eu/cs/observatories/eurwork/about-eurwork/working-time-and-work-life-balance>

Zákoník práce: zákon č. 262/2006 Sb. ze dne 21. dubna 2006. Praha: Ústav práva a právní vědy, 2014. Právo a management. ISBN 978-80-87974-02-5.

ZHÁNĚL, Jiří, HELLENBRANDT, Vladimír, SEBERA, Martin. Metodologie výzkumné práce [Online]. Masarykova univerzita Brno, 2014. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/jaro2017/nk2019/um/Zhanel-metodologie-vyzkumne-prace_2014.pdf

Přílohy

- 1) Přeložený MEQ dotazník**
- 2) Dotazník použitý k výzkumnému šetření**

1) MEQ dotazník

- 1) Přibližně v kolik hodin byste vstávali, pokud byste si mohli volně plánovat den? *
 - 5:00 - 6:29
 - 6:30 - 7:44
 - 7:45 - 9:44
 - 9:45 - 10:59
 - 11:00 - 11:59
 - 12:00 - 5:00
- 2) V kolik hodin byste šli do postele, pokud byste si mohli volně plánovat večer? *
 - 20:00 - 20:59
 - 21:00 - 22:14
 - 22:15 - 0:29
 - 0:30 - 1:44
 - 1:45 - 2:59
 - 3:00 - 20:00
- 3) Když musíte ráno vstávat na určitý čas, do jaké míry jste závislí na vzbuzení budíkem? *
 - Nejsem vůbec závislý/á
 - Mírně závislý/á
 - Docela závislý/á
 - Velmi závislý/á
- 4) Jak snadné je ráno vstávat (když nejste nečekaně probuzeni)? *
 - Vůbec to není snadné
 - Není to snadné
 - Docela snadné
 - Velmi snadné
- 5) Jak bystrí/ostražiti se cítíte během první půl hodiny, poté co se probudíte? *
 - Vůbec nejsem bystrý/á
 - Mírně bystrý/á
 - Docela bystrý/á
 - Velmi bystrý/á
- 6) Jak hladový se cítíte během první půl hodiny, poté co se probudíte? *
 - Vůbec nejsem hladový/á

- Mírně hladový/á
- Docela hladový/á
- Velmi hladový/á

7) Jak unavený se cítíte během první půl hodiny, poté co se probudíte? *

- Velmi unavený
- Docela unavený
- Docela svěží
- Velmi svěží

8) Když nemáte žádné povinnosti následující den, v kolik hodin byste šli do postele v porovnání s obvyklým dnem? *

- Málokdy nebo nikdy později
- Méně než o hodinu později
- O 1-2 hodiny později
- O více než 2 hodiny později

9) Rozhodli jste se zapojit do nějakého fyzického cvičení. Kamarád vám navrhne, abyste cvičili jednu hodinu dvakrát týdně a nejlepší čas pro něj/jí je mezi 7:00 - 8:00. Mějte na paměti jen své "vnitřní hodiny", jaký myslíte, že byste předváděli výkon? *

- Byl bych v dobré formě
- Šlo by to
- Bylo by to těžké
- Bylo by to velmi těžké

10) Přibližně v jakou dobu večer se cítíte unavení a jako důsledek potřebujete spát? *

- 20:00 - 20:59
- 21:00 - 22:14
- 22:15 - 00:44
- 00:45 - 1:59
- 2:00 - 3:00

11) Chcete předvést svůj špičkový výkon při testu, o kterém víte, že bude mentálně vyčerpávající a bude trvat dvě hodiny. Můžete si volně naplánovat den. Pokud vezmete v úvahu pouze své vlastní "interní hodiny", který ze čtyř testovacích časů byste si vybral/a? *

- 8:00 - 10:00
- 11:00 - 13:00
- 15:00 - 17:00

- 19:00 - 21:00
- 12) Kdybyste šli do postele v 23:00, jak unavení byste byli? *
- Vůbec bych nebyl/a unavený
 - Trochu unavený
 - Docela unavený
 - Velmi unavený
- 13) Z nějakého důvodu jste šel/a do postele o několik hodin později než obvykle, ráno nemusíte vstávat ve specifický čas. Kterou z následujících odpovědí byste nejspíše udělali? *
- Vzbudil/a bych se v obvyklý čas a znovu bych neusnul/a
 - Vzbudil/a bych se v obvyklý čas a poté bych ležel/a v posteli
 - Vzbudil/a bych se v obvyklý čas a poté znovu usnul/a
 - Vzbudil bych se později než obvykle
- 14) Jednu noc musíte zůstat vzhůru mezi 4:00 - 8:00, jako noční hlídka. Následující den nemáte žádné povinnosti. Která z následujících povinností Vás nejlépe vystihuje? *
- Šel/a bych spát až po hlídce
 - Šel/a bych odpočívat před a spát po hlídce
 - Šel/a bych spát před a odpočívat po hlídce
 - Šel/a bych spát pouze před hlídkou
- 15) Musíte provést 2 hodiny tvrdé fyzické práce. Můžete si volně naplánovat svůj den, pokud vezmete v úvahu pouze své vlastní "interní hodiny", který ze čtyř uvedených časů byste si vybral/a? *
- 8:00 - 10:00
 - 11:00 - 13:00
 - 15:00 - 17:00
 - 19:00 - 21:00
- 16) Rozhodli jste se zapojit do těžkého fyzického cvičení. Kamarád vám navrhne, abyste cvičili jednu hodinu dvakrát týdně a nejlepší čas pro něj/jí je mezi 10:00 - 11:00. Mějte na paměti jen své "vnitřní hodiny", jaký myslíte, že byste předváděli výkon? *
- Byl/a bych v dobré formě
 - Šlo by to
 - Bylo by to těžké
 - Bylo by to velmi těžké

17) Předpokládejme, že si můžete vybrat, v kolik půjdete do školy a chodíte do školy na 5 hodin denně. Škola pro Vás byla zajímavá a zábavná. Kterých pět hodin byste si vybral/a?

- 5 hodin začínající mezi 4:00 - 7:59
- 5 hodin začínající mezi 8:00 - 8:59
- 5 hodin začínající mezi 9:00 - 13:59
- 5 hodin začínající mezi 14:00 - 16:59
- 5 hodin začínající mezi 17:00 - 3:59

18) Přibližně v jakou denní dobu se obvykle cítíte nejlépe? *

- 05:00 - 7:59
- 08:00 - 09:59
- 10:00 - 16:59
- 17:00 - 21:59
- 22:00 - 04:59

19) Každý nejspíš slyšel o „ranních typech“ a „večerních typech“. Za který z těchto typů považujete sám sebe? *

- Rozhodně ranní typ
- Spíše ranní typ
- Spíše večerní typ
- Rozhodně večerní typ

2) Dotazník šetření

1) Jaké je Vaše pohlaví: *

- Žena
- Muž

2) Kolik je Vám let? *

- 18 - 20 let
- 21 - 22 let
- 23 - 24 let
- 25 - 26 let

3) Jste student/ka? *

- Ano
- Ne

4) Máte pracovní zkušenost? *

- Ano
- Ne

5) Máte osobní zkušenost s flexibilní pracovní dobou? *

Vysvětlení: flexibilní pracovní doba je pracovní režim, při kterém si může zaměstnanec sám volit začátek, popřípadě i konec pracovní doby v rámci časového úseku určeného zaměstnavatelem.

- Ano
- Ne

6) Chtěl/a byste mít možnost flexibilní pracovní doby? *

- Ano
- Ne
- Nevím

7) Přibližně v kolik hodin byste vstávali, pokud byste si mohli volně plánovat den? *

- 5:00 - 6:29
- 6:30 - 7:44
- 7:45 - 9:44
- 9:45 - 10:59
- 11:00 - 11:59
- 12:00 - 5:00

- 8) V kolik hodin byste šli do postele, pokud byste si mohli volně plánovat večer? *
- 20:00 - 20:59
 - 21:00 - 22:14
 - 22:15 - 0:29
 - 0:30 - 1:44
 - 1:45 - 2:59
 - 3:00 - 20:00
- 9) Když musíte ráno vstávat na určitý čas, do jaké míry jste závislí na vzbuzení budíkem? *
- Nejsem vůbec závislý/á
 - Mírně závislý/á
 - Docela závislý/á
 - Velmi závislý/á
- 10) Jak snadné je ráno vstávat (když nejste nečekaně probuzeni)? *
- Vůbec to není snadné
 - Není to snadné
 - Docela snadné
 - Velmi snadné
- 11) Jak bystrí/ostražití se cítíte během první půl hodiny, poté co se probudíte? *
- Vůbec nejsem bystrý/á
 - Mírně bystrý/á
 - Docela bystrý/á
 - Velmi bystrý/á
- 12) Jak hladový se cítíte během první půl hodiny, poté co se probudíte? *
- Vůbec nejsem hladový/á
 - Mírně hladový/á
 - Docela hladový/á
 - Velmi hladový/á
- 13) Jak unavený se cítíte během první půl hodiny, poté co se probudíte? *
- Velmi unavený
 - Docela unavený
 - Docela svěží
 - Velmi svěží

- 14) Když nemáte žádné povinnosti následující den, v kolik hodin byste šli do postele v porovnání s obvyklým dnem? *
- Málokdy nebo nikdy později
 - Méně než o hodinu později
 - O 1-2 hodiny později
 - O více než 2 hodiny později
- 15) Rozhodli jste se zapojit do nějakého fyzického cvičení. Kamarád vám navrhne, abyste cvičili jednu hodinu dvakrát týdně a nejlepší čas pro něj/jí je mezi 7:00 - 8:00. Mějte na paměti jen své "vnitřní hodiny", jaký myslíte, že byste předváděli výkon? *
- Byl bych v dobré formě
 - Šlo by to
 - Bylo by to těžké
 - Bylo by to velmi těžké
- 16) Přibližně v jakou dobu večer se cítíte unavení a jako důsledek potřebujete spát? *
- 20:00 - 20:59
 - 21:00 - 22:14
 - 22:15 - 00:44
 - 00:45 - 1:59
 - 2:00 - 3:00
- 17) Chcete předvést svůj špičkový výkon při testu, o kterém víte, že bude mentálně vyčerpávající a bude trvat dvě hodiny. Můžete si volně naplánovat den. Pokud vezmete v úvahu pouze své vlastní "interní hodiny", který ze čtyř testovacích časů byste si vybral/a? *
- 8:00 - 10:00
 - 11:00 - 13:00
 - 15:00 - 17:00
 - 19:00 - 21:00
- 18) Kdybyste šli do postele v 23:00, jak unavení byste byli? *
- Vůbec bych nebyl/a unavený
 - Trochu unavený
 - Docela unavený
 - Velmi unavený

- 19) Z nějakého důvodu jste šel/a do postele o několik hodin později než obvykle, ráno nemusíte vstávat ve specifický čas. Kterou z následujících odpovědí byste nejspíše udělali? *
- Vzbudil/a bych se v obvyklý čas a znovu bych neusnul/a
 - Vzbudil/a bych se v obvyklý čas a poté bych ležel/a v posteli
 - Vzbudil/a bych se v obvyklý čas a poté znovu usnul/a
 - Vzbudil bych se později než obvykle
- 20) Jednu noc musíte zůstat vzhůru mezi 4:00 - 8:00, jako noční hlídka. Následující den nemáte žádné povinnosti. Která z následujících povinností Vás nejlépe vystihuje? *
- Šel/a bych spát až po hlídce
 - Šel/a bych odpočívat před a spát po hlídce
 - Šel/a bych spát před a odpočívat po hlídce
 - Šel/a bych spát pouze před hlídkou
- 21) Musíte provést 2 hodiny tvrdé fyzické práce. Můžete si volně naplánovat svůj den, pokud vezmete v úvahu pouze své vlastní "interní hodiny", který ze čtyř uvedených časů byste si vybral/a? *
- 8:00 - 10:00
 - 11:00 - 13:00
 - 15:00 - 17:00
 - 19:00 - 21:00
- 22) Rozhodli jste se zapojit do těžkého fyzického cvičení. Kamarád vám navrhne, abyste cvičili jednu hodinu dvakrát týdně a nejlepší čas pro něj/jí je mezi 10:00 - 11:00. Mějte na paměti jen své "vnitřní hodiny", jaký myslíte, že byste předváděli výkon? *
- Byl/a bych v dobré formě
 - Šlo by to
 - Bylo by to těžké
 - Bylo by to velmi těžké
- 23) Předpokládejme, že si můžete vybrat, v kolik půjdete do školy a chodíte do školy na 5 hodin denně. Škola pro Vás byla zajímavá a zábavná. Kterých pět hodin byste si vybral/a?
- 5 hodin začínající mezi 4:00 - 7:59
 - 5 hodin začínající mezi 8:00 - 8:59
 - 5 hodin začínající mezi 9:00 - 13:59
 - 5 hodin začínající mezi 14:00 - 16:59

- 5 hodin začínající mezi 17:00 - 3:59

24) Přibližně v jakou denní dobu se obvykle cítíte nejlépe? *

- 05:00 - 7:59
- 08:00 - 09:59
- 10:00 - 16:59
- 17:00 - 21:59
- 22:00 - 04:59

25) Každý nejspíš slyšel o „ranních typech“ a „večerních typech“. Za který z těchto typů považujete sám sebe? *

- Rozhodně ranní typ
- Spíše ranní typ
- Spíše večerní typ
- Rozhodně večerní typ

Zadání bakalářské práce

Autor: Jan Svědihroh

Studium: I1600789

Studijní program: B6209 Systémové inženýrství a informatika

Studijní obor: Informační management

Název bakalářské práce: **Preference pracovní doby v kontextu chronotypu pracovníka**

Název bakalářské práce AJ: Preferences in working time in context with chronotype of employee

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl práce je zjistit, zdali existuje spojitost mezi typem chronotypu a tendencí upřednostňovat flexibilní pracovní dobu u budoucích pracovníků v období pozdní adolescence a rané dospělosti. Osnova: 1. Úvod 2. Cíl práce a metodika zpracování 3. Teoretická část Pracovník a příprava budoucího profesionála Pracovní doba jako atribut profese Chronotyp jako významný faktor v kontextu preference pracovní doby 4. Empirická část Výzkumné otázky a předpoklady Sběr informací a průběh šetření Výsledky šetření 5. Shrnutí a závěr 6. Seznam použité literatury 7. Přílohy

MACEK, Petr. *Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.*

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie: [vývojová psychologie] : přepracované vydání. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.*

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.*

Zákoník práce: zákon č. 262/2006 Sb. ze dne 21.dubna 2006. Praha: Ústav práva a právní vědy, 2014. Právo a management. ISBN 978-80-87974-02-5.

Garantující pracoviště: Katedra managementu,
Fakulta informatiky a managementu

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 8.10.2018