

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/ostražití 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 bystří/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