

## Abstrakt

Diplomová práce se zabývá popisem vzorku české populace z hlediska chronotypu a jeho vztahu k sociodemografickým charakteristikám a k proměnným postihujícím životní styl. Snahou této práce je také popsat zkoumaný vzorek z hlediska sociálního jetlagu. Práce se opírá zejména o kvantitativní metody, konkrétně jednotlivé formy regresních analýz, které umožňují postihnout vliv nezávislých proměnných na proměnnou závislou. V analytické části se zpracovávají data pocházející z šetření Qualitas 2016 v rámci projektu Strategie AV21. Analýza odhalila existenci asociace mezi chronotypem a pohlavím, respektive mezi chronotypem a věkem. Také se ukázalo, že extrémní sovy konzumují návykové látky ve větší míře než extrémní skřivani. Sovy mají také zpravidla vyšší BMI, nižší psychickou pohodu a častěji trpí sociálním jetlagem než osoby s časnou cirkadiánní preferencí. Sociální jetlag se však netýká pouze respondentů s pozdní cirkadiánní preferencí, ale celého analyzovaného vzorku. Průměrná délka sociálního jetlagu ve zkoumaném vzorku je 66 minut. Analýza dále odhalila souvislost sociálního jetlagu a abúzu užívání návykových látek.