

ŠKÁLA WORK-STUDY-LIFE BALANCE

Ingrid Gážiová, Alžběta Marková, Martina Niklová, Anna Stanková

TEORETICKÉ UKOTVENÍ MĚŘENÉHO KONSTRUKTU

Work-study-life balance označuje subjektivně vnímanou rovnováhu mezi pracovním, studijním a osobním životem (Putri & Satrya, 2025). Hill et al. (2001) chápe rovnováhu jako míru, do jaké je jedinec schopen zvládat časové, emoční a behaviorální nároky různých životních rolí. Jde o individuální posouzení toho, nakolik jsou pracovní a nepracovní aktivity vzájemně kompatibilní a nakolik podporují osobní růst tak, aby byl v souladu s aktuálními životními prioritami jedince (Kalliath & Brough, 2008). Pokud se tyto role dostanou do konfliktu a jedinec nedokáže naplňovat jejich požadavky, může dojít k narušení jeho psychické pohody (Abbott, 2013).

Při dosahování žádoucí rovnováhy hrají významnou roli různé faktory. K nejdůležitějším z nich patří podpora ze strany blízkých a organizační podpora. Podpora ze strany blízkých může mít různé podoby – od konkrétní pomoci při každodenních činnostech, přes poskytování informací až po emocionální podporu projevovanou empatií a péčí (Ruihua et al., 2025). Organizační podpora odráží míru, do jaké studenti vnímají, že jejich zaměstnavatel a vyučující oceňují jejich úsilí, pečují o jejich pohodu a naplňují jejich sociálně-emocionální potřeby (Avadhani & Menon, 2022). Může se projevovat také poskytnutím flexibilního pracovního a studijního času nebo možností plnit úkoly na dálku (Abraham & Philip, 2025).

Kromě podpory poskytované ze strany druhých mají na vnímání rovnováhy významný vliv také vlastnosti jednotlivce. Time management umožňuje racionální plánování povinností. Zahrnuje efektivní rozdělování času a schopnost stanovovat si priority, přičemž naléhavé a důležité úkoly mají přednost (Fu et al., 2025). Stejně důležitá je schopnost soustředit se na úkoly a plnit je na požadované úrovni i při velkém množství povinností. To jednotlivci umožňuje udržovat produktivitu a pocit kontroly nad pracovními a studijními závazky (Beauregard & Henry, 2009; Kalliath & Brough, 2008).

Pracovní a studijní zátěž určuje, kolik času, energie a pozornosti musí studenti vynaložit na splnění svých povinností (Park & Sprung, 2015). Pokud je zátěž adekvátní, student dokáže plnit své povinnosti a zároveň si udržovat přiměřenou úroveň energie (Travia et al., 2020). Pokud však jedinec vnímá, že pracovních a studijních povinností je příliš mnoho, může pociťovat zvýšený psychologický stres, emoční vyčerpání až vyhoření (Abraham & Philip, 2025). To bývá provázáno zhoršením akademického výkonu, který se neprojevuje pouze horšími známkami, ale také nižším počtem hodin věnovaných studiu (Butler, 2007).

Výzkum Hauschildta et al. (2018) ukázal, že během výukového období pracuje 53 % českých studentů pravidelně a 17 % studentů příležitostně. Tento vysoký podíl pracujících studentů poukazuje na důležitost zkoumání work-study-life balancu, který nejen přispívá k větší životní spokojenosti, ale také k lepšímu fyzickému a psychickému zdraví (Kumar & Chaturvedi,

2018). Protože většina prací zkoumá rovnováhu v dyádách, tedy buď work-study, nebo study-life, naším cílem bylo vytvořit škálu, která by zahrnovala všechny tři oblasti. Při její konstrukci jsme vycházeli z poznatků existujících studií a usilovali jsme se do ní zahrnout co nejvíce aspektů souvisejících s udržováním rovnováhy.

TVORBA POLOŽEK

Pro tento test bylo vytvořeno celkem 64 výroků, ze kterých bylo selektováno finálních 16 položek podle rovnoměrného rozložení facetů a zhodnocení vhodnosti formulace výroků. Na základě literatury (viz výše) jsme zahrnuly položky z oblasti a) autonomie v plnění úkolů, b) organizační podpora, c) časová flexibilita, d) časový management a prioritizace, e) sociální podpora a f) osobní well-being. Následně byly tyto oblasti přeorganizovány do 3 finálních faktorů: 1. Seberegulace, 2. Podpora a flexibilita prostředí a 3. Zvládání zátěže.

Vybrané položky byly formulovány pomocí oznamovacích vět, vždy v první osobě. Škála možností, na které respondenti označovali své odpovědi, dosahovala 4 stupňů, a sice: od *Rozhodně nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – až po rozhodně souhlasím*. V užším výběru nebyly zahrnuty žádné reverzní položky, proto jsou jednotlivé odpovědi hodnoceny dle stupně škály od 1 bodu (rozhodně nesouhlasím) po 4 body (rozhodně souhlasím).

Výsledkem užšího výběru bylo zahrnutí následující položek:

1. Množství úkolů, které musím denně vykonat, je pro mě zvládnutelné.
2. Když se změni mé osobní okolnosti, mohu si přizpůsobit pracovní nebo studijní rozvrh.
3. Mám někoho, na koho se můžu obrátit s těžkostmi spojenými se studiem a prací.
4. I když mám někdy hodně povinností, dokážu si najít čas sám na sebe.
5. Dokážu určit, které úkoly jsou důležité a které mohou počkat.
6. Daří se mi udržet kvalitu své práce a studia, i když mám mnoho povinností.
7. Mám dostatečnou kontrolu nad tím, jak si rozvrhnu plnění pracovních a studijních závazků.
8. Mám dostatek podpory od nadřízených a vyučujících.
9. Moje práce a studium mi umožňují přizpůsobit si povinnosti tak, aby mi zůstal čas na osobní život.
10. Dokážu zvládat stres spojený s prací a studiem bez větších potíží.
11. Daří se mi udržet si dostatek energie pro běžné denní činnosti.
12. Organizace, ve kterých pracuji a studuji, respektují mou potřebu rovnováhy mezi prací, studiem a osobním životem.
13. Je pro mě snadné soustředit se na pracovní a studijní úkoly, i když mám více povinností.
14. Umím si dobře rozdělit čas mezi pracovní, studijní a osobní aktivity.
15. Moje rodina a přátelé chápou, když mám kvůli jiným povinnostem méně času na společné aktivity.
16. Ve volném čase se necítím vyčerpaný/á ze studijních a pracovních požadavků.

VÝZKUMNÝ A STANDARDIZAČNÍ SOUBOR

Abychom mohli vybrat položky poskytující nejvíce relevantní informace a následně je zařadit do odpovídajících subškál, administrovali jsme soubor šestnácti položek skupině respondentů. Sběr dat probíhal prostřednictvím online platformy a účastníci byli získáváni příležitostným výběrem skrze sociální síť.

Pro zařazení do výzkumu byly stanoveny dvě základní podmínky: minimální věk 18 let a skutečnost, že respondent studuje a zároveň si přivydělává, přičemž forma přivýdělku (brigáda či plný úvazek) nebyla blíže vymezena. Celkem dotazník vyplnilo 256 osob. Po kontrole dat byl vyřazen jeden respondent, který nesplňoval věkovou podmínku. Další protokoly jsme již vyřazovat nemuseli, protože žádný z nich nevykazoval známky nepečlivého vyplnění či nepřiměřeně krátkého času potřebného k vyplnění. Uvažovali jsme sice o vyloučení respondentů starších 40 let, avšak nakonec jsme je do analýzy zahrnuli, protože je možné, že se jedná o studenty kombinované či jiné formy studia.

Věkové rozmezí výsledného souboru se pohybuje mezi 19 a 64 lety, přičemž většina respondentů spadá do věkové kategorie okolo 20 let (dolní kvartil 22 let, horní kvartil 24,9 let). Konečný soubor tvoří 255 respondentů, z toho 193 žen (75,7 %) a 62 mužů (24,3 %). Průměrný věk činí 24,9 roku, medián 23 let, modus 22 let a směrodatná odchylka 6,44 roku.

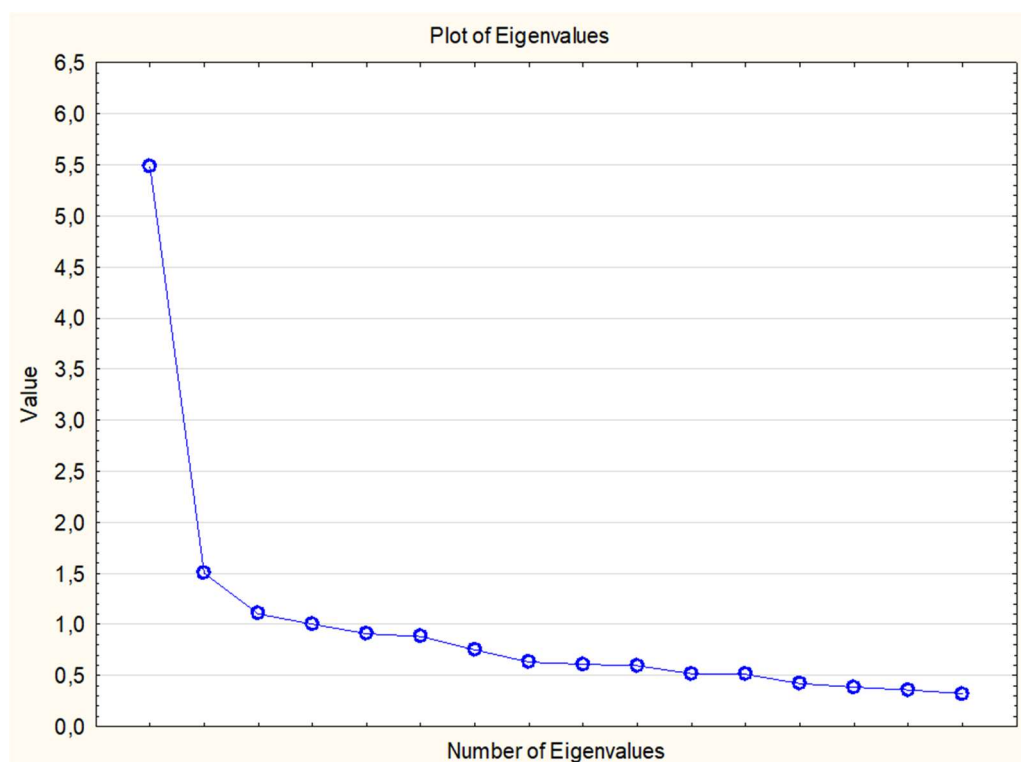
Tento soubor 255 respondentů byl následně využit jak pro výběr testových položek, tak i pro analýzu psychometrických vlastností vytvořeného inventáře a pro výpočet norem.

FAKTOROVÁ STRUKTURA ŠKÁLY A VÝBĚR FUNKČNÍCH POLOŽEK

Původní soubor 16 testových položek byl podroben analýze hlavních komponent (PCA). Výpočet byl založen na Pearsonově korelační matici. Sutinový graf na *Obrázku 1* naznačuje možnou přítomnost více faktorů.

Z obrázku je patrné, že první faktor je dominantní. Při použití kritéria vlastního čísla většího než 1 byly identifikovány další tři faktory, což naznačuje možnou čtyřfaktorovou strukturu. Při analýze byla použita normalizovaná rotace VARIMAX. Faktorové náboje a komunalita položek jsou shrnuty v *Tabulce 1*.

Obrázek 1: Sutinový graf pro 16 položek



Tabulka 1: Faktorové náboje z PCA na 16 položkách

Položka	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Komunalita
p1	0,25	0,23	0,34	0,33	34%
p2	0,03	0,71	0,05	0,22	56%
p3	0,02	0,02	0,21	0,67	49%
p4	0,30	0,32	0,50	0,35	56%
p5	0,78	0,09	0,06	-0,18	66%
p6	0,49	0,18	0,11	0,53	56%
p7	0,58	0,28	0,09	0,19	47%
p8	0,10	0,49	0,04	0,59	60%
p9	0,17	0,42	0,49	0,35	57%
p10	0,38	0,01	0,65	0,19	61%
p11	0,28	0,13	0,68	0,21	60%
p12	0,10	0,74	0,17	0,17	61%
p13	0,63	0,03	0,22	0,37	58%
p14	0,75	0,03	0,32	0,14	68%
p15	0,20	0,62	0,28	-0,22	55%
p16	-0,04	0,17	0,79	-0,02	66%
Vysvětlená variance	2,61	2,18	2,46	1,85	
Podíl z celkové variance	16%	14%	15%	12%	

Pozn.: Faktorové náboje v absolutní hodnotě menší než 0,4 jsou vytištěny šedě.

První faktor je sycen čtyřmi položkami: položkou č. 5 (0,78) „*Dokážu určit, které úkoly jsou důležité a které mohou počkat.*“, položkou č. 14 (0,75) „*Umím si dobře rozdělit čas mezi pracovní, studijní a osobní aktivity.*“, položkou č. 13 (0,63) „*Je pro mě snadné soustředit se na pracovní a studijní úkoly, i když mám více povinností.*“ a položkou č. 7 (0,58) „*Mám dostatečnou kontrolu nad tím, jak si rozvrhnu plnění pracovních a studijních závazků.*“

Druhý faktor je sycen třemi položkami: položkou č. 12 (0,74) „*Organizace, ve kterých pracuji a studuji, respektují mou potřebu rovnováhy mezi prací, studiem a osobním životem.*“, položkou č. 2 (0,71) „*Když se změni mé osobní okolnosti, mohu si přizpůsobit pracovní nebo studijní rozvrh.*“ a položkou č. 15 (0,62) „*Moje rodina a přátelé chápou, když mám kvůli jiným povinnostem méně času na společné aktivity.*“

Třetí faktor je sycen čtyřmi položkami: položkou č. 16 (0,79) „*Ve volném čase se necítím vyčerpaná ze studijních a pracovních požadavků.*“, položkou č. 11 (0,68) „*Daří se mi udržet si dostatek energie pro běžné denní činnosti.*“, položkou č. 10 (0,65) „*Dokážu zvládat stres spojený s prací a studiem bez větších potíží.*“ a položkou č. 4 (0,50) „*I když mám někdy hodně povinností, dokážu si najít čas sama na sebe.*“

Čtvrtý faktor je sycen pouze jednou položkou: položkou č. 3 (0,67) „*Mám někoho, na koho se mohu obrátit s těžkostmi spojenými se studiem a prací.*“

Faktorové náboje položky č. 1 jsou nižší než 0,40, což naznačuje, že je jednotlivými faktory vysvětlována pouze slabě. Faktorové náboje položek č. 6, 8 a 9 přesahují hodnotu 0,40 u dvou faktorů současně, což ztěžuje jejich jednoznačné přiřazení. Z těchto důvodů je vhodné zvážit vyloučení položek č. 1, 6, 8 a 9, aby byla faktorová struktura přehlednější a interpretace jednotlivých faktorů spolehlivější. Čtvrtý faktor je sycen pouze jednou položkou, což z hlediska faktorové analýzy neumožňuje jeho spolehlivou interpretaci, a proto byl z další analýzy vyloučen.

Výsledné třífaktorové řešení vysvětluje celkem 45 % celkové variability, přičemž první faktor vysvětluje 16 %, druhý faktor 14 % a třetí faktor 15 % této variability. Nejvyšší hodnoty komunalit vykazují položky č. 14 (68 %) a položky č. 5 a 16 (66 %), což naznačuje, že tyto položky nejlépe zapadají do vytvořeného faktorového modelu.

TESTOVÉ ŠKÁLY A VÝPOČET HRUBÉHO SKÓRU

Po identifikaci 4 faktorů byl 1 vyřazen z důvodu nedostatečného množství položek (pouze 1), což je překážkou pro spolehlivou interpretaci faktorové analýzy. Finálních 11 položek bylo rozděleno mezi 3 subškály, dle síly jejich nábojů. Popis jednotlivých subškál a rozdělení položek uvádí tabulka 2.

Tabulka 2: Subškály, jejich popisy a položky inventáře

položka	znění položky
Seberegulace – Vyjadřuje time-management a kontrolu nad plněním úkolů.	
5	<i>Dokážu určit, které úkoly jsou důležité a které mohou počkat.</i>
7	<i>Mám dostatečnou kontrolu nad tím, jak si rozvrhnu plnění pracovních a studijních závazků.</i>
13	<i>Je pro mě snadné soustředit se na pracovní a studijní úkoly, i když mám více povinností.</i>
14	<i>Umím si dobře rozdělit čas mezi pracovní, studijní a osobní aktivity.</i>
Podporující a flexibilní prostředí – Projevující se v každodenní pomoci, poskytování informací či emocionální podpoře.	
2	<i>Když se změní mé osobní okolnosti, mohu si přizpůsobit pracovní nebo studijní rozvrh.</i>
12	<i>Organizace, ve kterých pracuji a studuji, respektují mou potřebu rovnováhy mezi prací, studiem a osobním životem.</i>
15	<i>Moje rodina a přátelé chápou, když mám kvůli jiným povinnostem méně času na společné aktivity.</i>
Zvládání zátěže – Popisuje schopnost plnění povinností při souběžném zachování přiměřené energie.	
4	<i>I když mám někdy hodně povinností, dokážu si najít čas sama na sebe.</i>
10	<i>Dokážu zvládat stres spojený s prací a studiem bez větších potíží.</i>
11	<i>Daří se mi udržet si dostatek energie pro běžné denní činnosti.</i>
16	<i>Ve volném čase se necítím vyčerpaná ze studijních a pracovních požadavků.</i>

Hrubý skór lze získat sečtením počtu bodů získaných odpověďmi na jednotlivé otázky. Odpovědi na každou otázku lze získat 1-4 body na škále od „rozhodně nesouhlasím“ za 1 bod, po odpověď „naprosto souhlasím“, skórovanou 4 body. Žádné položky nejsou skórovány reverzně.

Celková škála Work-Study-Life Balance je složena z jednotlivých subškál a lze na ní získat 11 až 44 bodů. Vyšší hrubý skór naznačuje vyšší schopnost balancovat pracovní, studijní a osobní život. Nižší skór poukazuje na nižší úspěšnost v balancování těchto rolí a na základě teoretického ukotvení také může opozorňovat na potenciální obtíže v psychické pohodě jedince.

DŮKAZY O RELIABILITĚ METODY

VNITŘNÍ KONZISTENCE

Pro zjištění reliability zkonstruované škály a jejích subškál jsme využili Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence zkonstruované škály dosahuje hodnoty 0,82. Dále jsme také analyzovali hodnotu *alpha if item deleted*, přičemž výsledek ukazuje, že odstranění žádné z položek by nevedlo ke zvýšení hodnoty α . Tento výsledek naznačuje, že všechny položky přispívají k celkové vnitřní konzistenci škály.

Dále jsme se věnovali vnitřní konzistenci subškál, která činí pro jednotlivé faktory v pořadí seberegulace, podpora a flexibilita prostředí a zvládání zátěže 0,73; 0,61 a 0,75. Odstranění položek u žádného z faktorů by nevedlo ke zvýšení hodnoty α . Přehled hodnot Cronbachovy α škály a jednotlivých subškál jsou vyzobrazeny v Tabulce č. 3

Tabulka 3: Cronbachovo alfa škály Work-Study-Life Balance

<i>Škála</i>	<i>Počet položek</i>	<i>α</i>
Celková škála	11	0,82
Seberegulace	4	0,73
Podpora a flexibilita prostředí	3	0,61
Zvládání zátěže	4	0,75

Z toho vyplývá, že reliabilita subškál je uspokojivá, výjimkou je subškála Podpora a flexibilita prostředí. Tento faktor obsahuje pouze 3 položky, což by potenciálně mohlo snižovat vnitřní konzistenci. Rozhodli jsme se však také ověřit deskriptivní statistiky jednotlivých položek, abychom zjistili, zda některá z nich nesnižuje reliabilitu škály, či subškál. Deskriptivní statistiky jsou znázorněny v Tabulce 4.

Tabulka 4: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

subškála	položka	průměr	SD	šikmost	R_{subškála}	R_{celek}
Seberegulace	5	3,09	0,61	-0,05	0,45	0,37
	7	2,80	0,74	-0,19	0,47	0,47
	13	2,46	0,75	0,04	0,55	0,54
	14	2,56	0,79	-0,19	0,62	0,58
Podpora a flexibilita prostředí	2	2,63	0,83	-0,24	0,46	0,36
	12	2,73	0,82	-0,30	0,44	0,45
	15	3,04	0,78	-0,63	0,37	0,40
Zvládání zátěže	4	2,82	0,77	-0,30	0,51	0,60
	10	2,57	0,81	-0,25	0,57	0,58
	11	2,48	0,79	0,03	0,61	0,59
	16	2,20	0,82	0,43	0,48	0,42

Analýza deskriptivních statistik položek neodhalila žádné položky, které by významně snižovaly vnitřní konzistenci subškál. Položky převážně dosahovaly dostatečných korelací jak s ostatními položkami ve škále, tak položkami v rámci faktorů. U některých položek byla

zaznamenána mírně nižší korelace v rámci subškál a negativní šikmost, což může souviset s charakterem měřeného konstruktů, nikoliv s nedostatečnou kvalitou položek.

STABILITA V ČASE

Respondenti, kteří vyplnili škálu Work-Study-Life Balance byli po nejméně sedmi dnech požádáni o opětovné vyplnění. Na tuto žádost zareagovalo 22 respondentů. Výzkumný soubor, který škálu vyplnil opakovaně, bylo 20 žen a 2 muži. Časový odstup mezi první a druhou administrací byl od 7 do 18 dní. Průměrný odstup byl 10 a střední hodnota 8 dní.

Test-retest reliabilitu jsme provedli pomocí Pearsonova koeficientu, přičemž $r = 0,90$ s p hodnotou $<0,001$. Nalezené hodnoty test-retest reliability a dalších charakteristik celé škály a jednotlivých faktorů obsahuje Tabulka 5. Stabilita v čase je dle tabulky uspokojivá, nejslabší je u faktoru Zvládání zátěže, což může poukazovat na dynamický charakter tohoto faktoru.

Tabulka 5: Vnitřní konzistence, stabilita v čase a další deskriptivní statistiky škál inventáře

Škála	Počet položek	Průměr	SD	Šikmost	Stabilita v čase	Vnitřní konz.	Chyba měření
Celková škála	11	29,4	5,09	0,18	0,90	0,82	2,16
Seberegulace	4	2,15	2,15	0,08	0,91	0,73	1,12
Podpora a flexibilita prostředí	3	1,82	1,82	-0,19	0,79	0,61	1,14
Zvládání zátěže	4	2,40	2,40	0,15	0,70	0,75	1,20

DŮKAZY O VALIDITĚ METODY

KRITERIÁLNÍ VALIDITA

Kromě šestnácti položek samotného inventáře jsme respondentům položili ještě jednu dobrovolnou otázku na konci dotazníku. Tato otázka zjišťovala, kolikrát v posledním týdnu vykonávali svou oblíbenou volnočasovou aktivitu. Respondenti uváděli nejen četnost, ale také typ aktivity (např. čtení, tanec, sport, háčkování...). Informace o typu aktivity však nebyly do analýzy zahrnuty.

Vzhledem k dobrovolné povaze otázky bylo nutné část protokolů vyřadit, a to buď z důvodu nevyplnění odpovědi, nebo kvůli nevyčísitelným odpovědím typu „často“, „tři hodiny dohromady“ či „ne tolikrát, kolikrát bych chtěla“. Celkem bylo z těchto důvodů vyřazeno 78 protokolů. Finální analýza byla tedy provedena na souboru 177 respondentů. U všech ponechaných odpovědí byla četnost volnočasových aktivit sjednocena do číselné podoby.

Pro posouzení kritériální validity jsme jako externí kritérium zvolili právě počet dní v týdnu, během nichž se respondent věnoval své oblíbené aktivitě. Vycházeli jsme z předpokladu, že lidé s lepší rovnováhou mezi studiem, prací a volným časem, respektive ti, kteří dosahují

vyššího hrubého skóru v našem dotazníku, budou mít zároveň větší prostor věnovat se svým oblíbeným aktivitám. Počet dní jsme zvolili jako směrodatnější ukazatel než počet hodin, jednak pro jeho vyšší srovnatelnost, a zároveň si respondenti obvykle snáze vybaví, ve které dny se aktivitě věnovali.

Vztah mezi vnějším kritériem a jednotlivými škálami naší testové metody jsme se rozhodli ověřit s pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Hodnota korelačního koeficientu mezi vnějším kritériem a celkovým hrubým skórem inventáře vychází $r = 0,384$, což představuje středně silnou statisticky významnou pozitivní korelaci. V Tabulce 6 jsou uvedeny hodnoty Spearmanova korelačního koeficientu pro jednotlivé subškály. Subškály *Podpora a flexibilita prostředí* ($r=0,335$) a *Zvládání zátěže* ($r=0,353$) vykazují obdobně silnou a statisticky významnou korelaci s vnějším kritériem jako celkový hrubý skór. Naproti tomu subškála *Seberegulace* ($r=0,214$) ukazuje slabší, byť stále statisticky významný vztah.

Tabulka 6: Spearmanovy korelační koeficienty hrubých skórů škál a vnějšího kritéria

škály	r	p
seberegulace	0,214	0,004
podpora a flexibilita prostředí	0,335	<.001
zvládání zátěže	0,353	<.001
celkový HS	0,384	<.001

V Tabulce 7 můžeme vidět četnosti, kumulativní četnosti a procentuální zastoupení pro jednotlivé odpovědi na naší validizační otázku. Vidíme, že nejčastěji naši respondenti vykonávali svou oblíbenou aktivitu jeden a dva dny v týdnu.

Tabulka 7: popisné statistiky validizačního kritéria

hodnota validizačního kritéria	četnost	kumulativní četnost	% celkem	kumulativní %
0	19	19	10.7	10.7
1	37	56	20.8	31.5
2	45	101	25.8	57.3
3	28	129	15.7	73.0
4	11	140	6.2	79.2
5	6	146	3.4	82.6
6	5	151	2.8	85.4
7	25	176	14.0	99.4
10	1	177	0.6	100.0

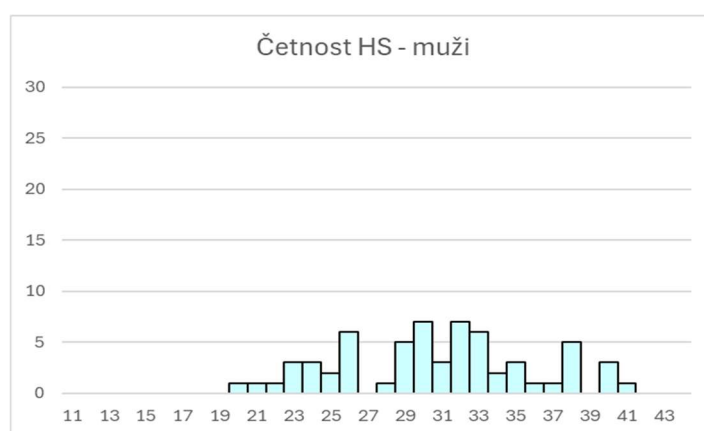
Na základě výše zmíněných výsledků lze tuto metodu hodnotit jako přiměřeně validní. Celkové skóre inventáře i dvě ze tří subškál vykazují středně silnou a statisticky významnou korelaci s vnějším kritériem, což naznačuje jejich souvislost s měřeným konstruktem. Třetí subškála sice vyazuje slabší, avšak stále signifikantní vztah. Celkově tedy výsledky ukazují, že zvolené kritérium je vhodné a metoda jako celek dosahuje uspokojivé úrovně validity.

ORIENTAČNÍ NORMY

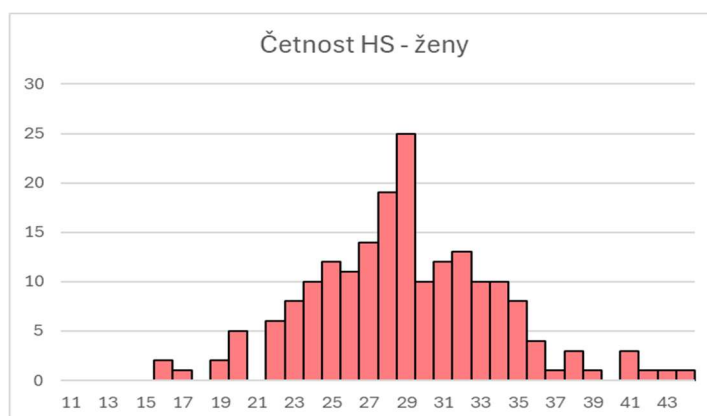
Vzhledem k výraznému rozdílu počtu žen ($n=193$) a mužů ($n=62$) byly vytvořeny orientační normy pro jednotlivé subškály odděleně pro každé pohlaví. Normy dále nebyly rozlišeny podle věku, z důvodu nerovnoměrného zastoupení věkových kategorií v souboru, s výrazným zatížením kategorie okolo 20 let.

Na obrázku 2 a 3 lze pozorovat, že se rozdělení hrubých skóre v obou podsouborech odchyluje od normality, a to zejména u mužů. Proto byly jako hlavní normy zvoleny percentily, které nevyžadují předpoklad normality a jsou stabilnější než kategoriální normy. Percentilové normy byly převedeny z hrubých skóre a slouží pouze k orientační interpretaci výsledků v rámci našeho výzkumného souboru.

Obrázek 2: četnost hrubých skóre u mužů



Obrázek 3: četnost hrubých skóre u žen



Tabulka 8: normy dle subškál pro ženy

normy ženy				
HS	seberegulace	podpora a flexibilní prostředí	zvládání zátěže	HS
4	< 1%	< 1%	< 1%	4
5	< 1%	3%	3%	5
6	1%	7%	5%	6
7	3%	18%	8%	7
8	5%	31%	14%	8
9	12%	53%	26%	9
10	27%	76%	43%	10
11	45%	89%	59%	11
12	63%	95%	79%	12
13	85%		90%	13
14	93%		93%	14
15	94%		97%	15
16	97%		99%	16

Tabulka 9: normy dle subškál pro muže

normy muži				
HS	seberegulace	podpora a flexibilní prostředí	zvládání zátěže	HS
4	<2%	2%	<2%	4
5	<2%	3%	2%	5
6	2%	5%	3%	6
7	3%	11%	5%	7
8	10%	21%	11%	8
9	14%	43%	22%	9
10	24%	70%	35%	10
11	35%	86%	46%	11
12	48%	94%	63%	12
13	73%		76%	13
14	83%		90%	14
15	90%		92%	15
16	95%		97%	16

ZHODNOCENÍ METODY

Výše uvedená škála Work-Study-Life balance představuje rychlý screeningový nástroj, který se zaměřuje na to, jak člověk vnímá rovnováhu mezi svým volným časem, prací a studiem.

O tomto nástroji lze říct, že vykazuje dobrou reliabilitu, zejména pak svou vnitřní konzistenci a stabilitu v čase. Tyto výsledky naznačují, že nástroj měří sledovaný konstrukt konzistentně a s nízkou mírou náhodné chyby.

Na druhou stranu faktorová analýza neprokázala původně zamýšlenou vícefaktorovou strukturu v plném rozsahu. Některé položky vykazovaly nízké nebo křížové faktorové náboje a musely být z další analýzy vyřazeny, což vedlo k redukci škály a omezení její obsahové šíře. Inventář tak v současné podobě poskytuje spíše globální měření work-study-life balance než detailní zachycení jednotlivých dimenzí konstruktů. Problematická se rovněž ukazuje výběrová validita, jelikož sada položek neumožnila stabilní rozlišení všech teoreticky předpokládaných faktorů.

Kriteriální validita byla doložena prostřednictvím externího kritéria v podobě frekvence volnočasových aktivit, přičemž celkový skóre i dvě subškály vykazují středně silné a statisticky významné vztahy. Slabší korelace subškály *Seberegulace* naznačuje, že zvolené kritérium nemusí adekvátně zachycovat všechny aspekty rovnováhy, zejména ty závislé na kontextu a sociálním okolí. Orientační normy poskytují základní interpretační rámec, jejich využitelnost je však omezena nerovnoměrným složením výzkumného souboru.

Rovnováha je ovlivněna individuálními rozdíly a vnějšími okolnostmi, které se mezi různými oblastmi života a osobními situacemi mohou výrazně lišit. Při interpretaci výsledků škály je proto třeba zohlednit dynamickou povahu sledovaných aspektů rovnováhy mezi prací, studiem a životem.

POUŽITÉ ZDROJE

Abbott, P. (2013). Work/Life Balance. *Accountancy SA*, 44-45.

Abraham, A., & Philip, M. (2025). A study on work-life balance of corporate employees. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 7(2). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i02.43280>

Avadhani, V. D., & B Menon, R. (2022). Development and standardization of the work-life balance scale for the insurance sector employees. *Cogent Business & Management*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2022.2154994>

Beauregard, T. A., & Henry, L. C. (2009). Making the link between work-life balance practices and organizational performance. *Human resource management review*, 19(1), 9-22. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2008.09.001>

Butler, A. B. (2007). Job Characteristics and College Performance and Attitudes: A Model of Work/School Conflict and Facilitation. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 500-510. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.500>

Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W., & Li, N. (2025). Unlocking academic success: The impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychology*, 13(1), 323-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x>

Hauschildt, K., Gwosc, C., & Vögtle, E. M. (2018). Social and Economic Conditions of Student Life in Europe: Eurostudent VI 2016-2018; Synopsis of Indicators. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag. <https://doi.org/10.3278/6001920cw>

Hill, E. J., Hawkins, A. J., Ferris, M., & Weitzman, M. (2001). Finding an extra day a week: the influence of perceived job flexibility on work and family life balance. *Family Relations*, 50(1), 49-58. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2001.00049.x>

Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work-life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*, 14(3), 323-327. <https://doi.org/10.5172/jmo.837.14.3.323>

Kumar, K., & Chaturvedi, R. (2018). An empirical study of social support, stress and life satisfaction among engineering graduates: mediating role of perceived work/study life balance. *International Journal of Happiness and Development*, 4(1), 25-39. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2018.090489>

Park, Y., & Sprung, J. M. (2015). Weekly work-school conflict, sleep quality, and fatigue: Recovery self-efficacy as a cross-level moderator. *Journal of Organizational Behavior*, 36(1), 112-127. <https://doi.org/10.1002/job.1953>

Putri, G. E., & Satrya, A. (2025). Triple burden or triple strength? Exploring work-study-family balance among parents. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(6), 2281-2304. <https://doi.org/10.55214/25768484.v9i6.8368>

Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PloS one*, 20(7), e0325212. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>

Travia, R.M., Larcus, J., Andes, S., & Gomes, P.G. (2020). Framing well-being in a college campus setting. *Journal of American College Health*, 70, 758 - 772. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1763369>