

# FAKTORY PŘÍSPÍVAJÍCÍ K VYVÁŽENOSTI MEZI PRACOVNÍM A OSOBNÍM ŽIVOTEM <sup>1</sup>

Rovnováha mezi pracovním a osobním životem je téměř každodenní téma mnoho lidí kolem nás, možná i včetně nás samotných. Se stále větší oblíbeností pracování z domova, tzv. „*home office*“, se stírají rozdíly mezi místem pracovním a místem osobního života. Co je to, co může pomoci v lepší rovnováze mezi těmito dvěma zásadními oblastmi?

Nedávný výzkum ukazuje, že nejdůležitějšími faktory jsou rodina a zdraví. Až na dalších příčkách byli kamarádi, volnočasové aktivity nebo zapojení v komunitě (Gragnano et. al, 2020).

Cílem této zprávy je zjistit, jaké faktory přispívají k tomu, aby měl člověk nadprůměrný výsledek skóru vyváženosti mezi prací a soukromým životem (tzv. work-life balance skór). To bude naše závislá proměnná.

Odpovědi na tuto otázku máme nasbírané během šesti let na velmi rozsáhlém vzorku s počtem 15 972 respondentů, kteří zjišťovali svoje skóre vyváženosti mezi prací a soukromým životem. Pro lepší přehlednost jsou jednotlivé regresory seřazeny do pěti kategorií. Pojďme si je představit:

1. **Zdravé tělo** – reflektuje pohyb, fitness a zdravé návyky
  - a. Počet **kroků za den**
  - b. Počet **hodin spánku**
  - c. Počet zkonsumovaných kousků **ovoce a zeleniny** během dne
2. **Zdravá mysl** – označuje, jak dobře přijímáme pozitivní emoce
  - a. **Denní stres** průměrně za poslední rok
  - b. **Množství křiku a rozhořčení** během týdne
  - c. Počet hodin zažívaného **flow** během dne
3. **Odbornost** – měří schopnosti vzdělávat se a profesně se rozvíjet, dosahovat něčeho jedinečného

<sup>1</sup> Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=184>

- a. Úspěšnost splnění svého týdenního **to-do listu**
  - b. Počet **významných ocenění** v životě (např. diplom, certifikát, ...)
  - c. **Čas pro sebe** – meditace, relaxační aktivity, fitness, procházka v parku apod.
- 4. Otevřenost** – značí pevnost sociální sítě a tendenci objevovat svět
- a. **Podpora ostatních** – ve smyslu, kolika lidem pomáháme žít lepší život ve smyslu podpory, mentoringu apod. minimálně po dobu 1 roku
  - b. Počet **navštívených míst** za poslední rok
  - c. **Nejbližší lidé** – definované jako: „*Kolik lidí je Vám velmi blízko?*“
  - d. **Sociální síť** – S kolika lidmi má člověk během běžného pracovního dne bližší rozhovory
- 5. Smysluplnost** – zahrnuje soucit, štedrost a to, jak moc „žijeme život svých snů“
- a. Počet dnů **nevyužité dovolené** během roku
  - b. **Dar** – jak často člověk obětuje peníze nebo čas pro dobrou věc
  - c. **Sebeocenění**
  - d. **Životní vize** – na kolik let dopředu má člověk ujasněnou svoji vizi

K zpracování dat použijeme logistickou regresi, kterou spočítáme v programu Statistika.

**Logistická regrese se užívá v případech, kdy je závislou proměnnou kategoričká dichotomická proměnná. Pomocí této metody pak odhadujeme šanci, že se daná věc nastane nebo naopak nenastane.**

<sup>1</sup> Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=184>

**Tab. 1:** Výsledky logistické regrese

	Poměr šancí	Waldova statistika	P hodnota
Ovoce a zelenina	1.768	517.55	<0.001
Denní stres	1.000	0.24	0.63
Navštívená místa	1.345	700.96	<0.001
Nejbližší lidé	1.288	384.88	<0.001
Podpora ostatních	1.242	343.30	<0.001
Sociální síť	1.245	348.95	<0.001
Úspěchy a ocenění	1.324	355.22	<0.001
Dary	1.536	493.97	<0.001
Splněný to-do list	1.407	540.38	<0.001
Prožívané flow	1.395	403.52	<0.001
Počet kroků	1.361	599.73	<0.001
Životní vize	1.306	537.41	<0.001
Počet hodin spánku	1.488	180.36	<0.001
Nevyužité dny dovolené	0.754	789.96	<0.001
Křik a rozhořčení	0.713	572.32	<0.001
Sebeocenění	1.274	389.747	<0.001
Čas na sebe	1.336	524.649	<0.001

Jak můžeme vidět v tabulce č. 1, jediný regresor, který má p hodnotu menší než 0,05 je denní stres, zažívaný jak v práci i doma, za poslední rok. To znamená, že pro nás není v tuto chvíli podstatný. P hodnota ale není jediným pro nás důležitým ukazatelem statistické významnosti. V logistické regresi je pro nás významná také Waldova statistika, uvedená ve druhém sloupci v tabulce č. 1. Pozornost věnujme tedy významnějším prediktorům, mezi které patří například počet kousků ovoce a zeleniny, které zkonsumujeme během dne nebo fakt, zda se nám podařilo tento týden splnit všechny položky z našeho to-do listu. Šance je zde 1,4x vyšší, že budeme mít vyšší work-life balance skór. Zajímavé je, že je také 1,5x vyšší šance, když budeme věnovat svůj čas nebo peníze na dobrou věc.

Z tabulky č. 1 dále vyplývá, že k naší otázce, jaké faktory ovlivňují to, zda bude člověk nadprůměrně skórovat ve vyváženosti pracovního a osobního života negativně přispívá to, zda na někoho křičíme či jsme rozmrzelí. Také nám nepomůže ani to, když si místo dovolené naplánujeme práci a necháme tak propadnout volné dny.

Pro úplnost nesmíme zapomenout zmínit, jakou kvalitu má uvedený model. Cox-Snell  $R^2$  se rovná 0,62 a Nagelkerke  $R^2$  vychází 0,83, což můžeme považovat za velmi dobré!

<sup>1</sup> Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese [https://dostal.vyzkum-  
psychologie.cz/stat4?i=184](https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=184)

## Reference

Dalat, Y. (2019). Lifestyle\_and\_Wellbeing\_Data. Získané 12.5.2023 online z [https://www.kaggle.com/datasets/ydalat/lifestyle-and-wellbeing-data?fbclid=IwAR1RjgTxXS3iB-yKLj6s4sd\\_p-VHsyuLzt1MdwpmV9amfRjhDEOka2-KNf0](https://www.kaggle.com/datasets/ydalat/lifestyle-and-wellbeing-data?fbclid=IwAR1RjgTxXS3iB-yKLj6s4sd_p-VHsyuLzt1MdwpmV9amfRjhDEOka2-KNf0)

Gragnano, A., Simbula, S., & Miglioretti, M. (2020). Work–life balance: weighing the importance of work–family and work–health balance. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 907.