Workshop Kvalita pracovního života: Pracovní pohoda

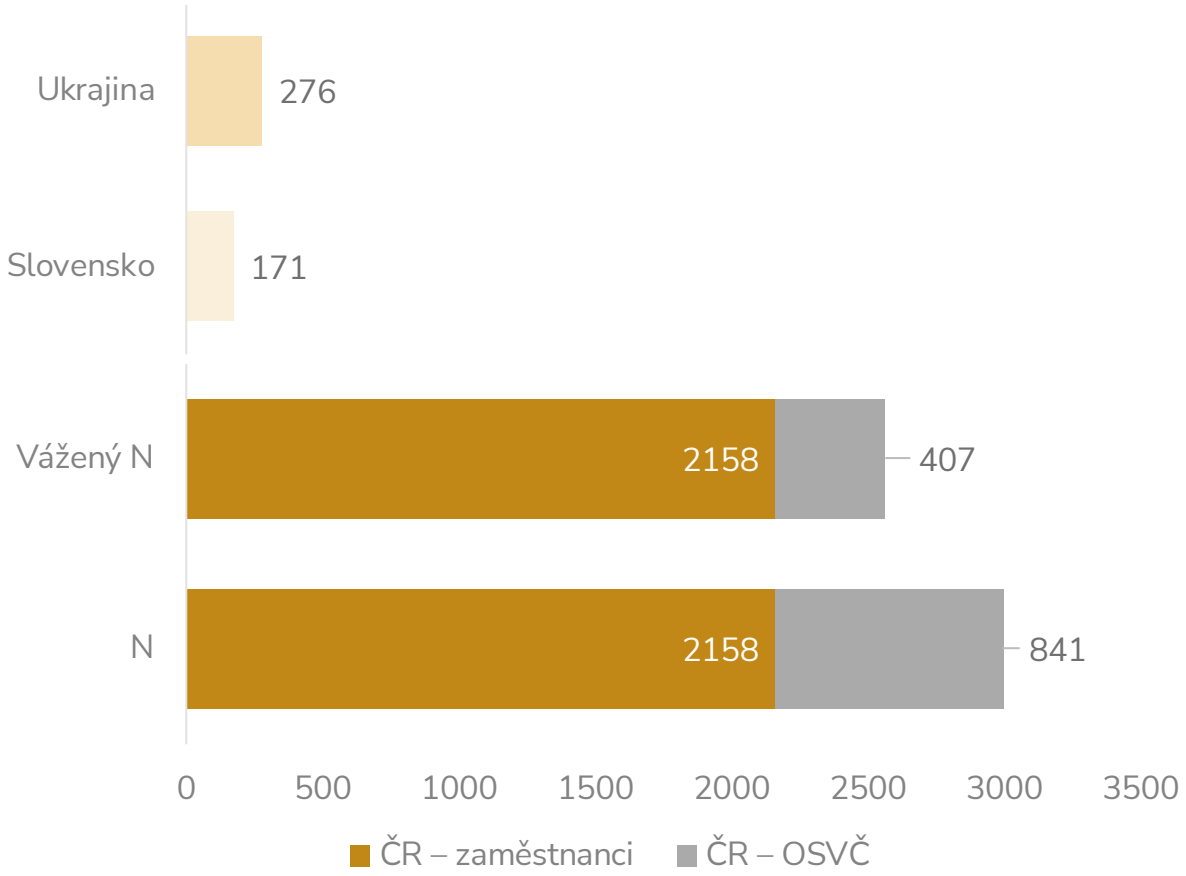
Výsledky průzkumu 2026

18. června 2026

Martin Štěpánek

Internal

Sběr dat 2026 v číslech



Celkem shromážděno 3446 odpovědí

Hlavní analytický soubor tvoří **2999 českých pracujících**. Výsledky pro cizince jsou k dispozici pro specifická srovnání

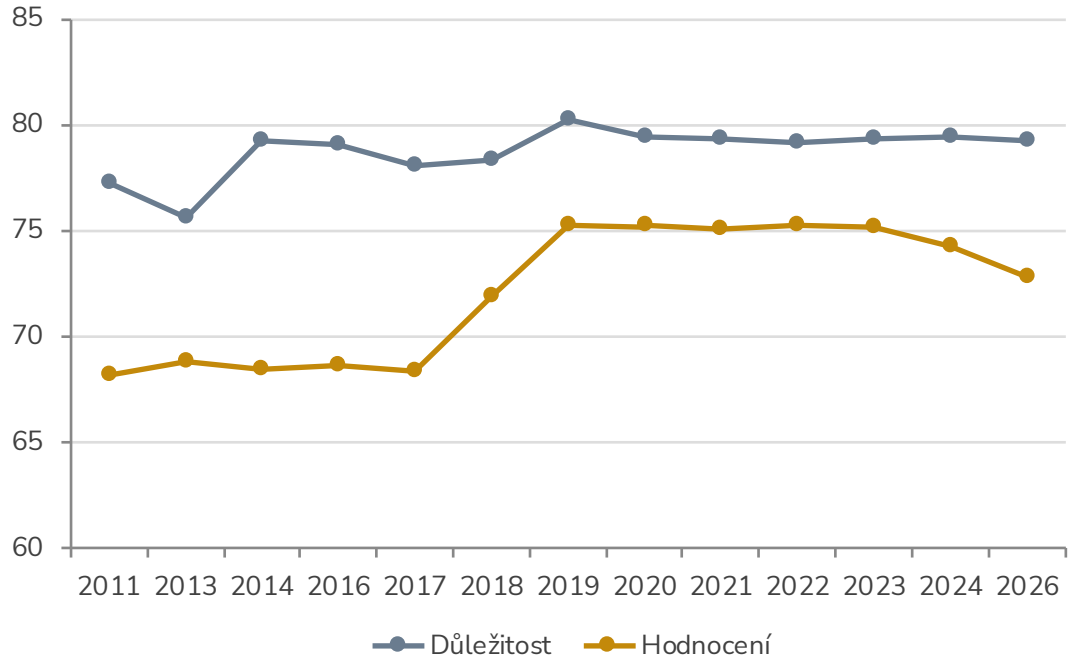
Zachována srovnatelnost SQWLi

Ale nová vlna obsahuje výrazně širší tematické moduly

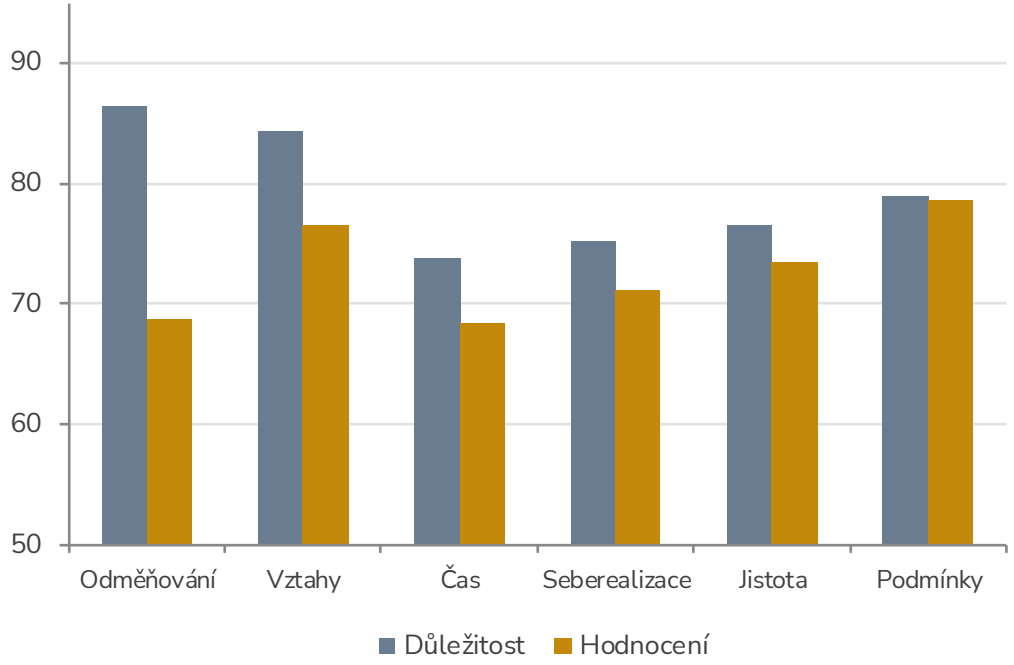
Internal

Srovnání výsledků v čase

Důležitost kvality pracovního života je stabilně vysoká, ale **hodnocení klesá**

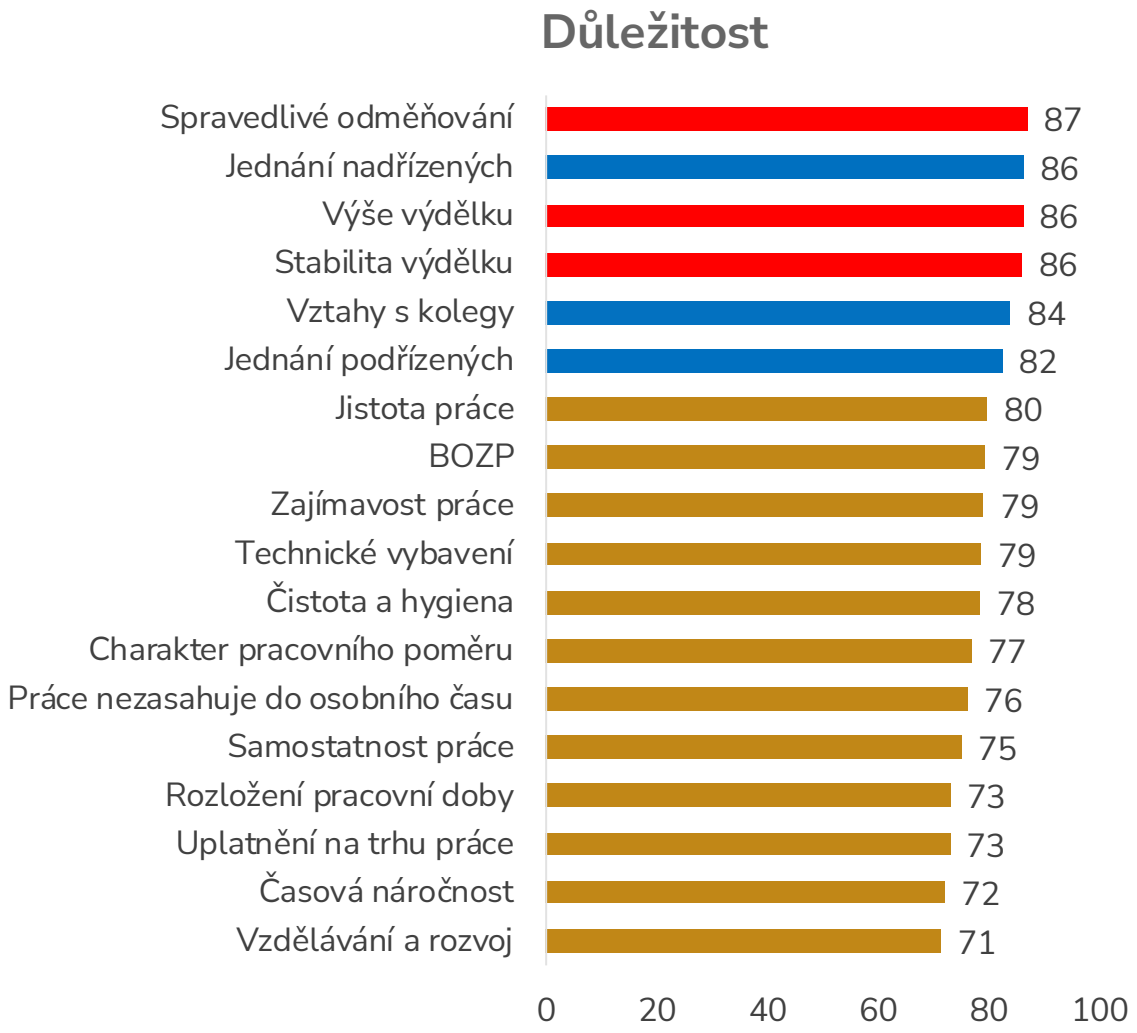


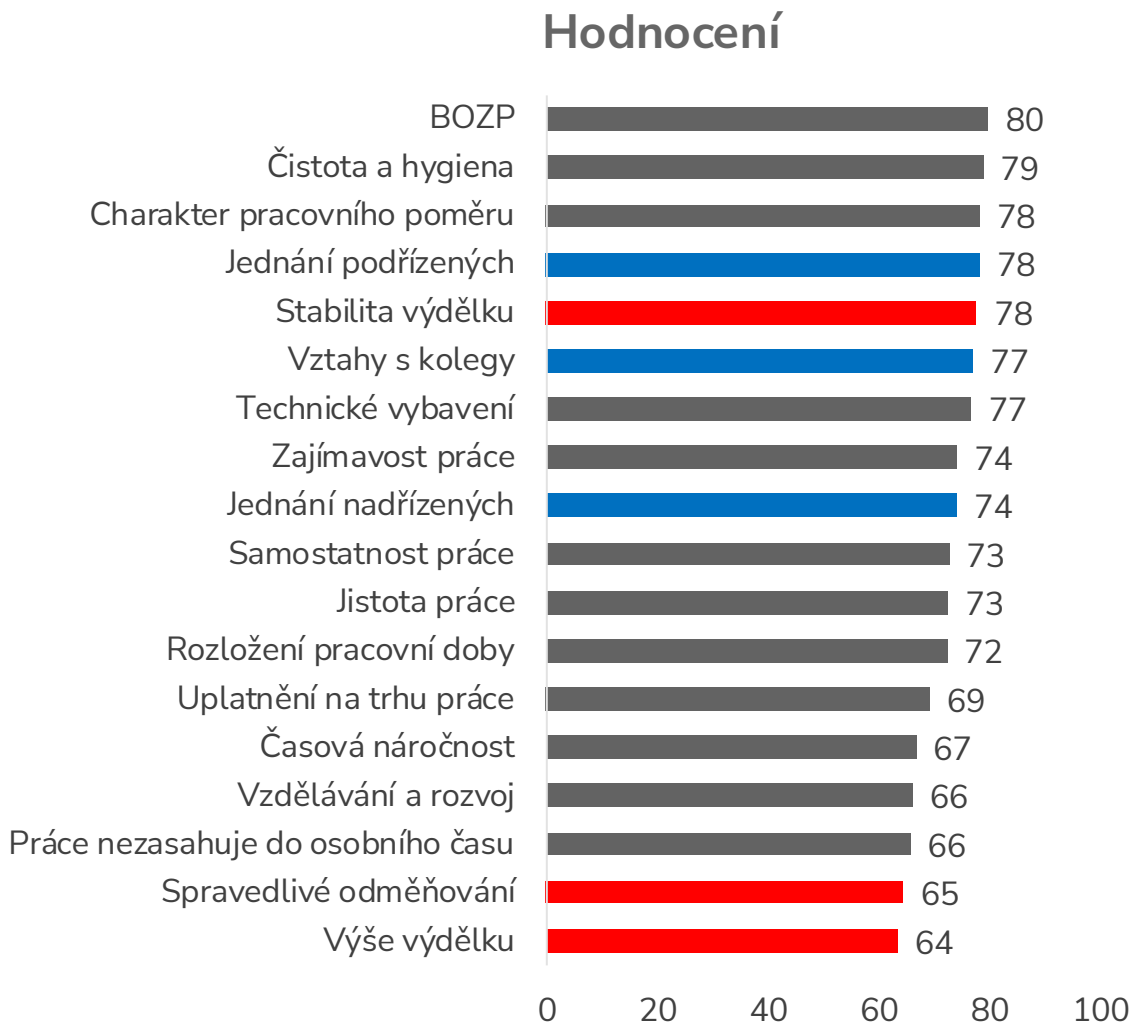
Největší mezera mezi důležitostí a hodnocením je dlouhodobě v **odměňování**



Internal

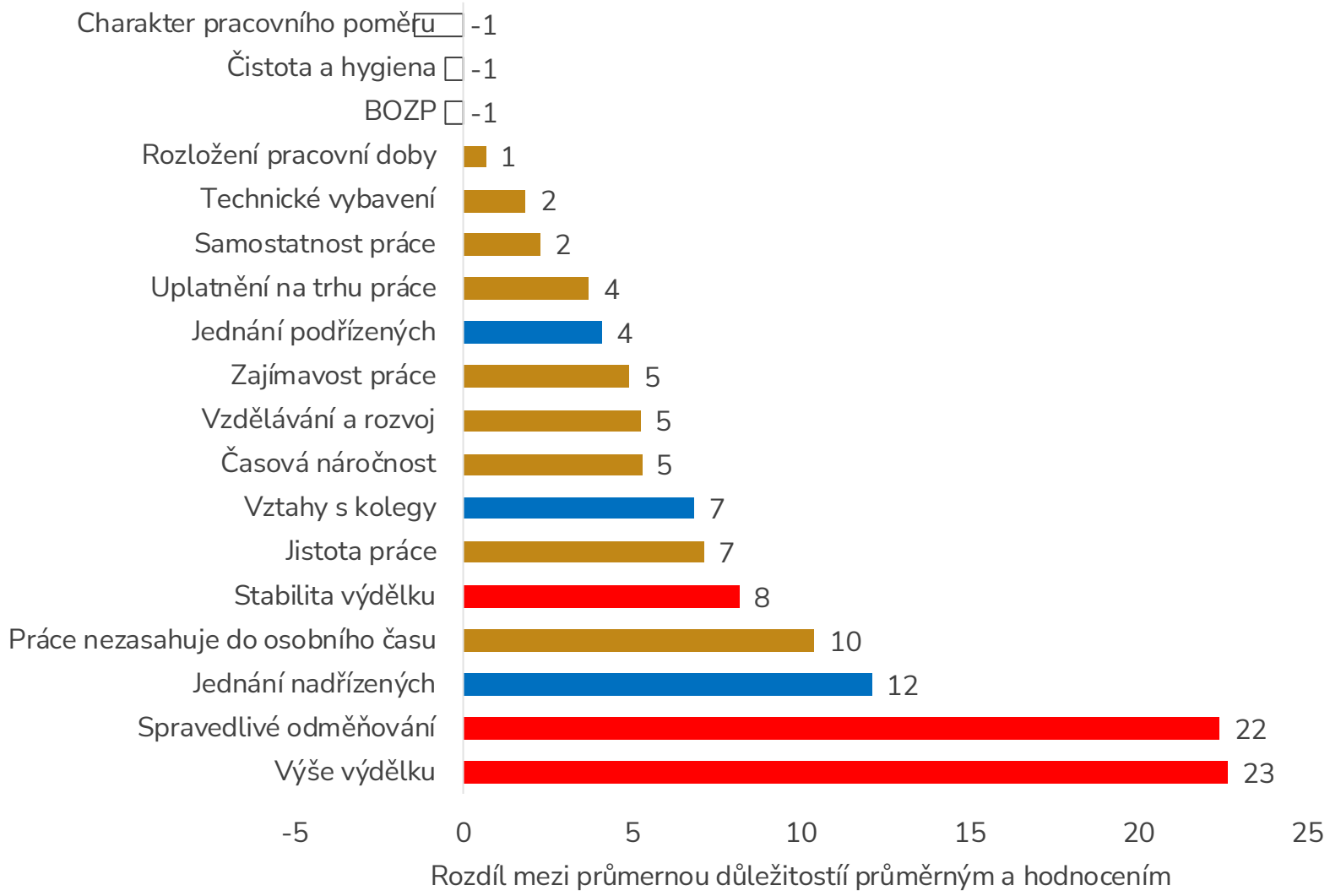
Přehled důležitosti a hodnocení jednotlivých aspektů





Internal

Aspekty s největšími deficity

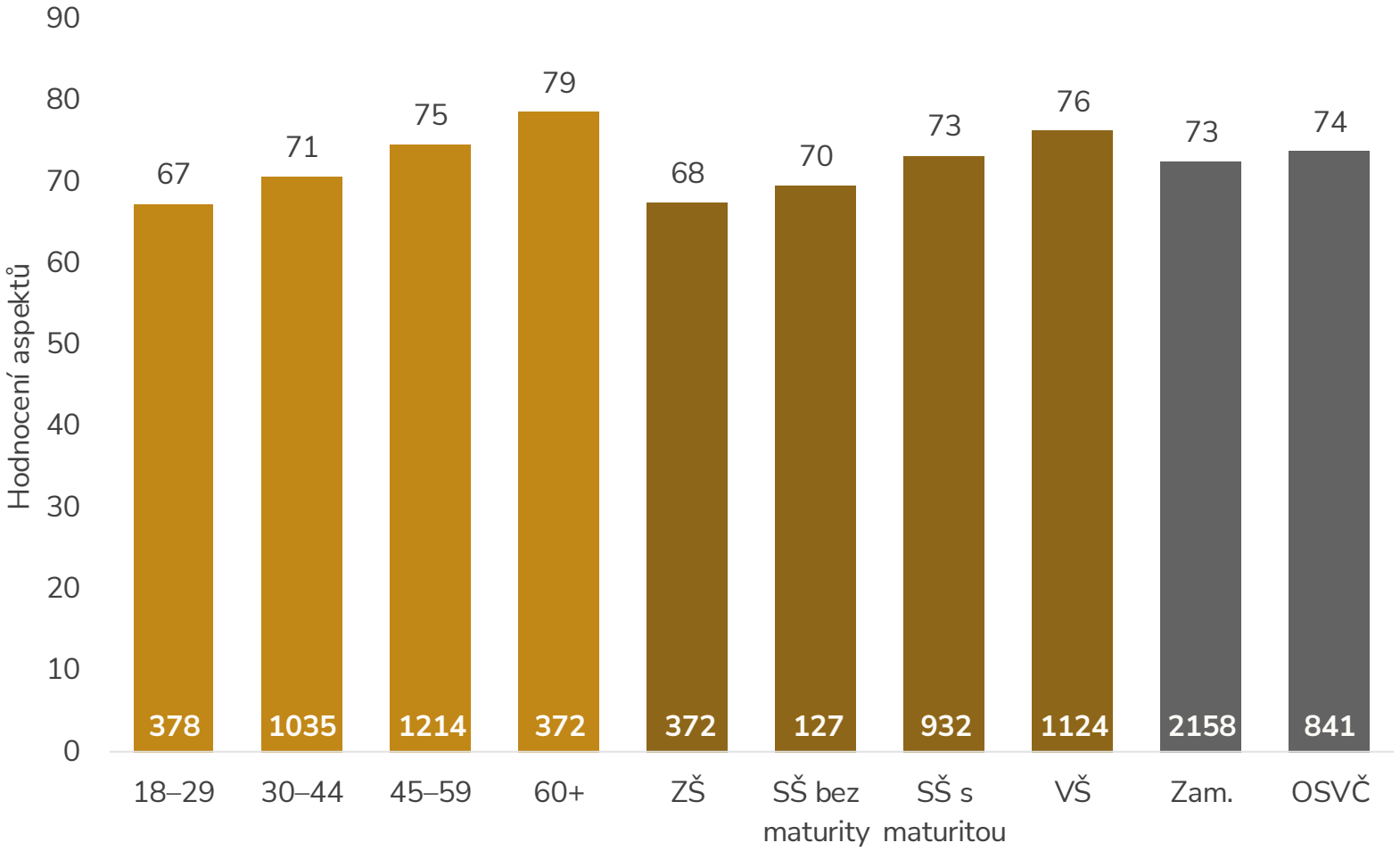


Odměňování jasně dominuje důležitosti i rozdílu mezi důležitostí a hodnocením.

Vztahy jsou důležité, ale zároveň dobře hodnocené.

Internal

Hodnocení aspektů napříč populačními podskupinami



Starší pracovníci a pracovníci s vyšším vzděláním vykazují dlouhodobě vyšší kvalitu pracovního života

Internal

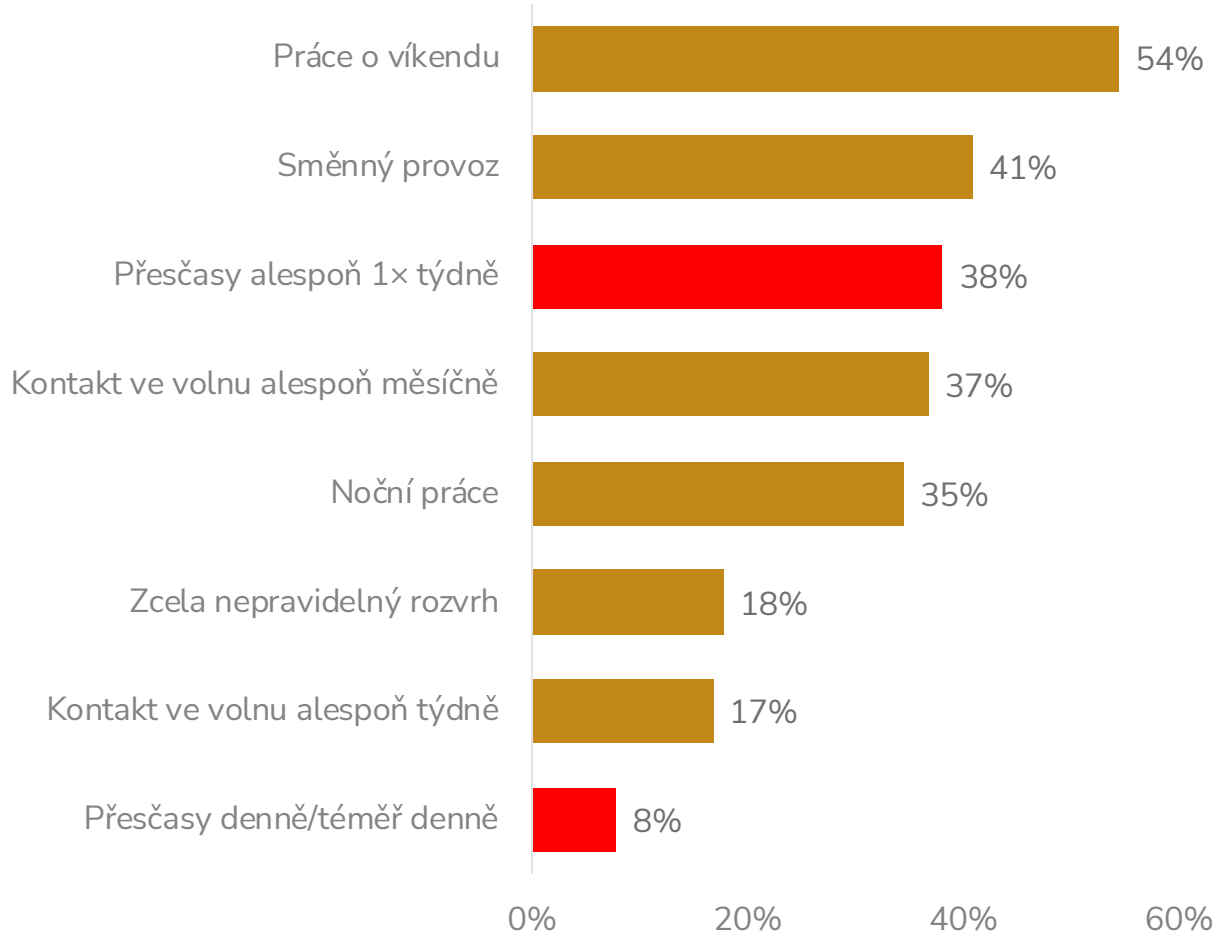
Pracovní čas a hranice práce

Jak se organizace času promítá do každodenní zkušenosti lidí?

- přesčasy a práce ve volnu
- kontaktování mimo pracovní dobu
- možnost ovlivnit pracovní čas a krátkodobé volno

Internal

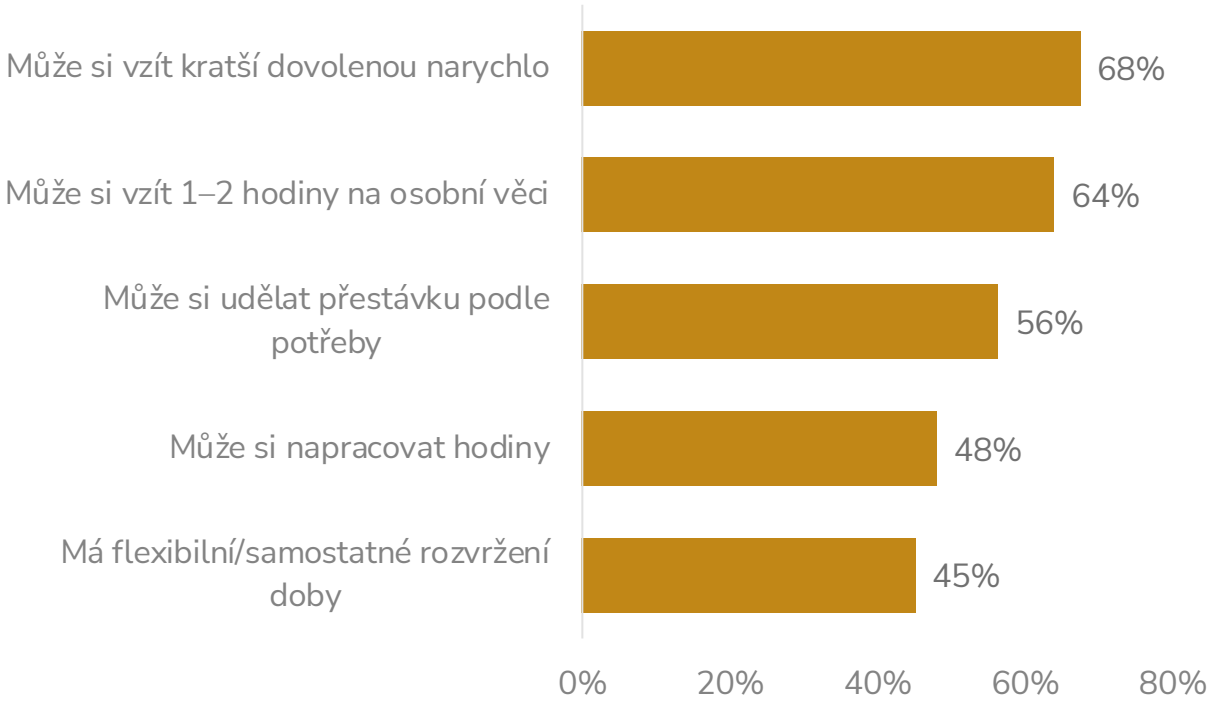
Práce mimo standardní pracovní dobu



Přesčasy, práce o víkendech a kontaktování ve volnu zasahují významnou část pracujících

Internal

Kontrola nad pracovní dobou



Krátkodobé volno je dostupnější než skutečné ovlivnění rozvržení práce

Internal

Konflikt práce a života

Ačkoli procento zasažených je relativně nízké, často může jít o stálé problémy

Internal

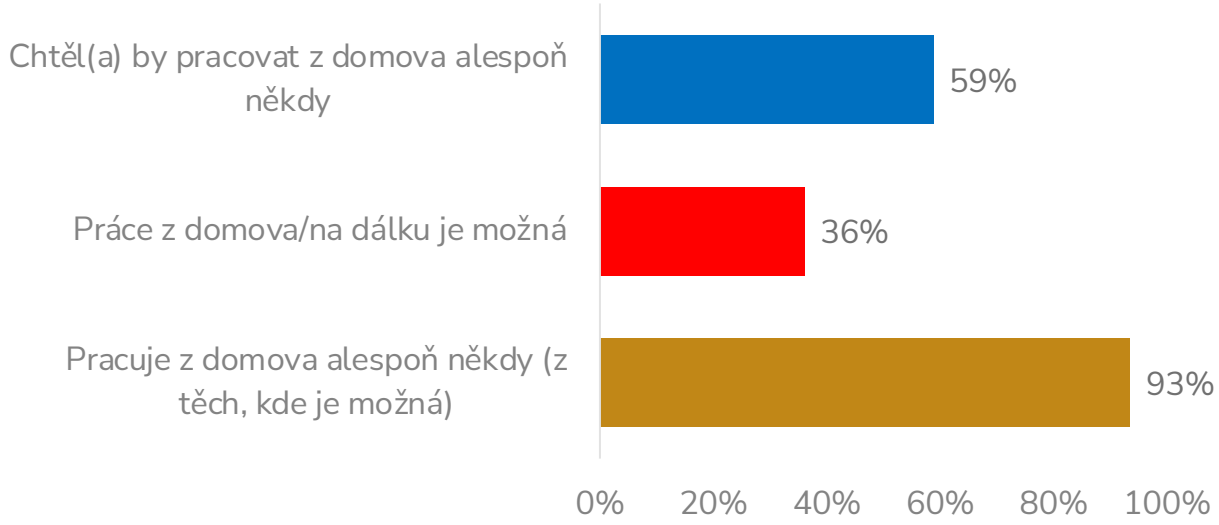
Práce z domova nebo na dálku

Jak dostupný a využívaný je home office?

- dostupnost a preference home office
- podmínky pro home office

Internal

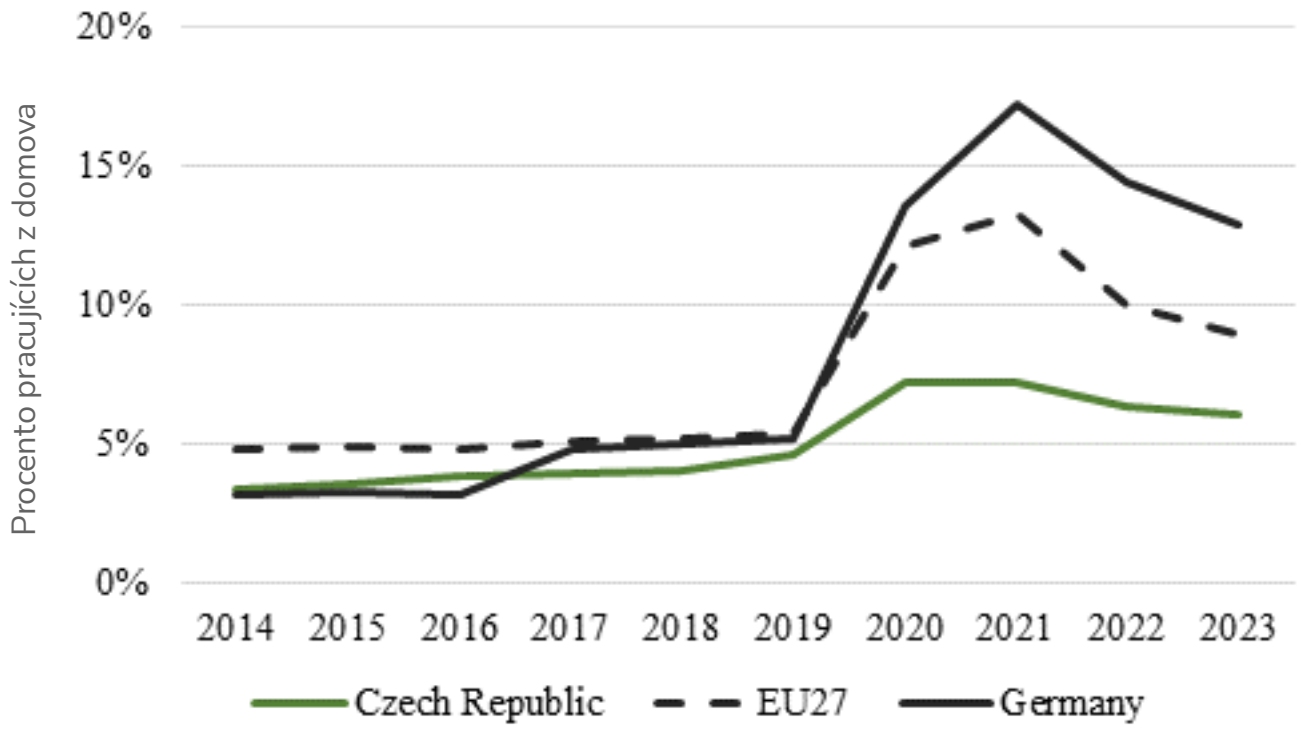
Dostupnost home office



Možnost práce z domova má přibližně třetina pracujících; zájem je širší

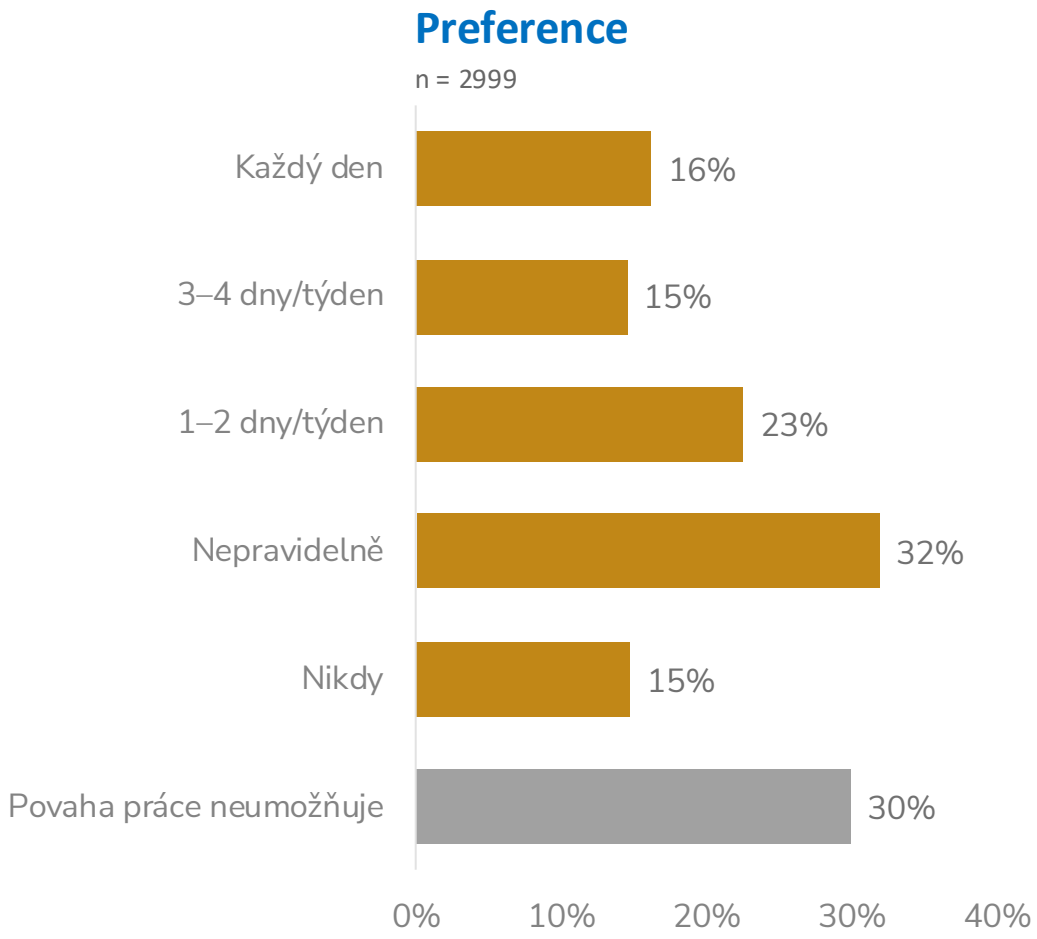
Internal

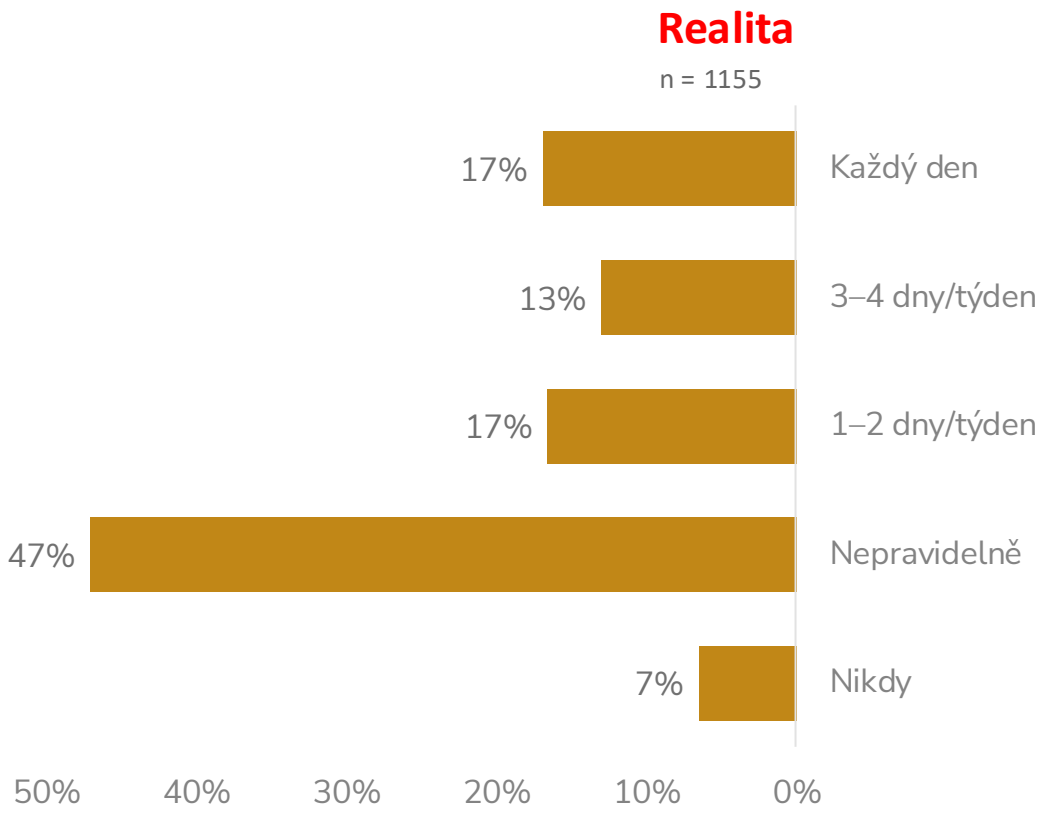
Dostupnost home office



Zdroj: Štěpánek, M. (2024). Working from home in the Czech Republic after COVID-19: trends and comparisons. Dostupné z https://www.josra.cz/vydani/clanek/working-from-home-in-the-czech-republic-after-covid-19-trends-and-comparisons

Preference a možnosti home office jsou relativně v souladu





Internal

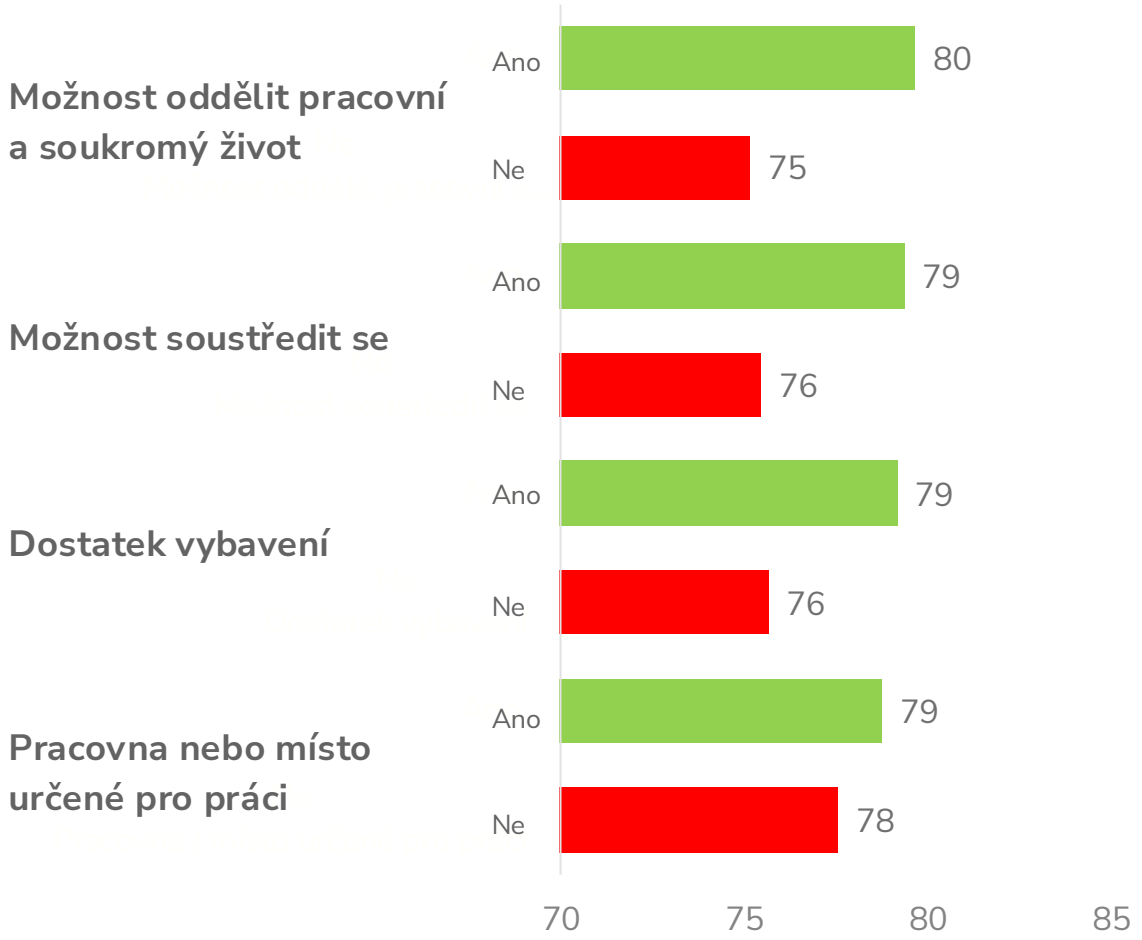
Podmínky pro práci z domova

Lidé pracující z domova mají většinou vhodné podmínky

Ale ti, kteří je nemají, vykazují horší kvalitu pracovního života

Internal

Podmínky pro práci z domova



Lidé pracující z domova mají většinou vhodné podmínky

Ale ti, kteří je nemají, vykazují horší kvalitu pracovního života

Zdroj: Štěpánek, M., Senčík, J. (2024). Práce z domova: benefit vyžadující vhodné zázemí. Dostupné z zhttps://www.josra.cz/vydani/clanek/prace-z-domova-benefit-vyzadujici-vhodne-zazemi-1204678

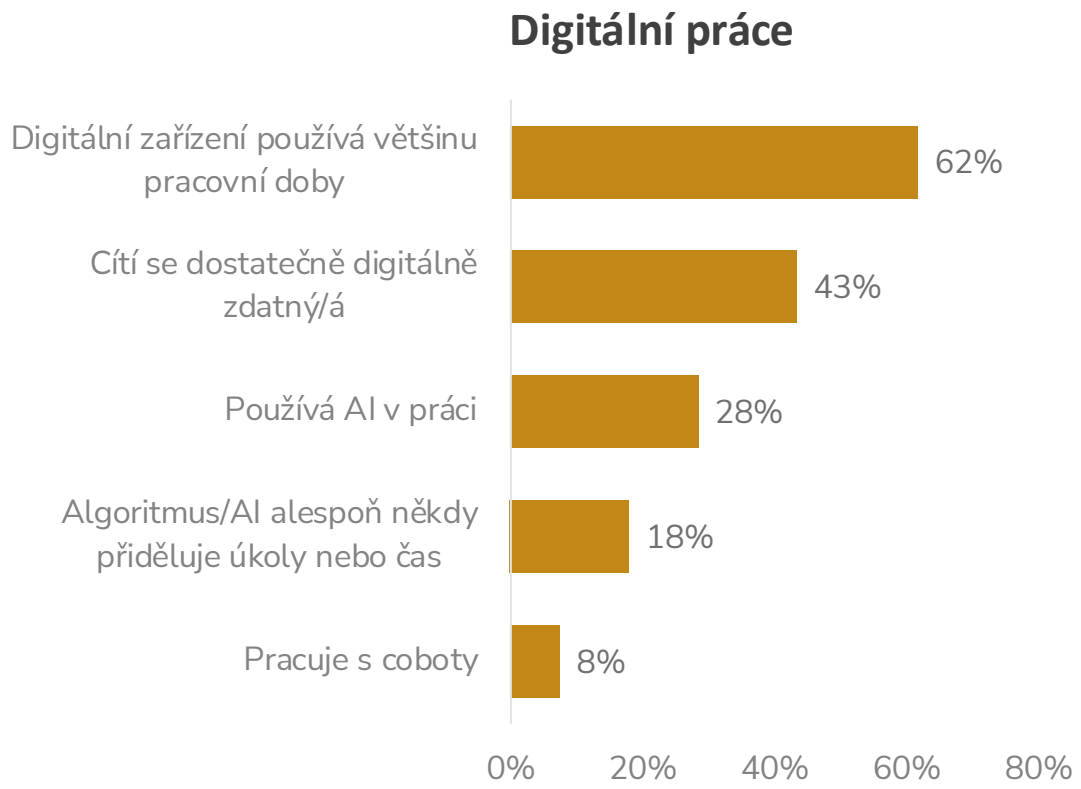
Digitalizace, AI a technostres

Jak se digitální nástroje promítají do práce, dostupnosti a zátěže?

- digitální zařízení a AI v práci
- algoritmické řízení a spolupráce s technologiemi
- informační zahlcení a tlak být dostupný

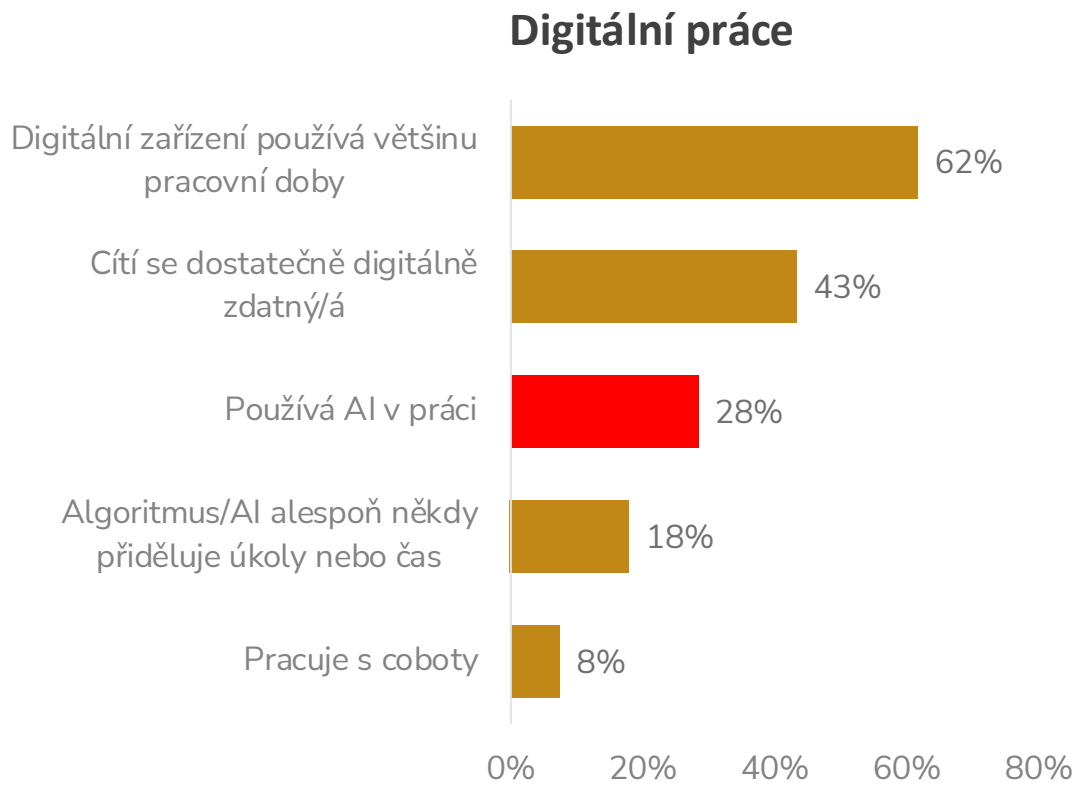
Internal

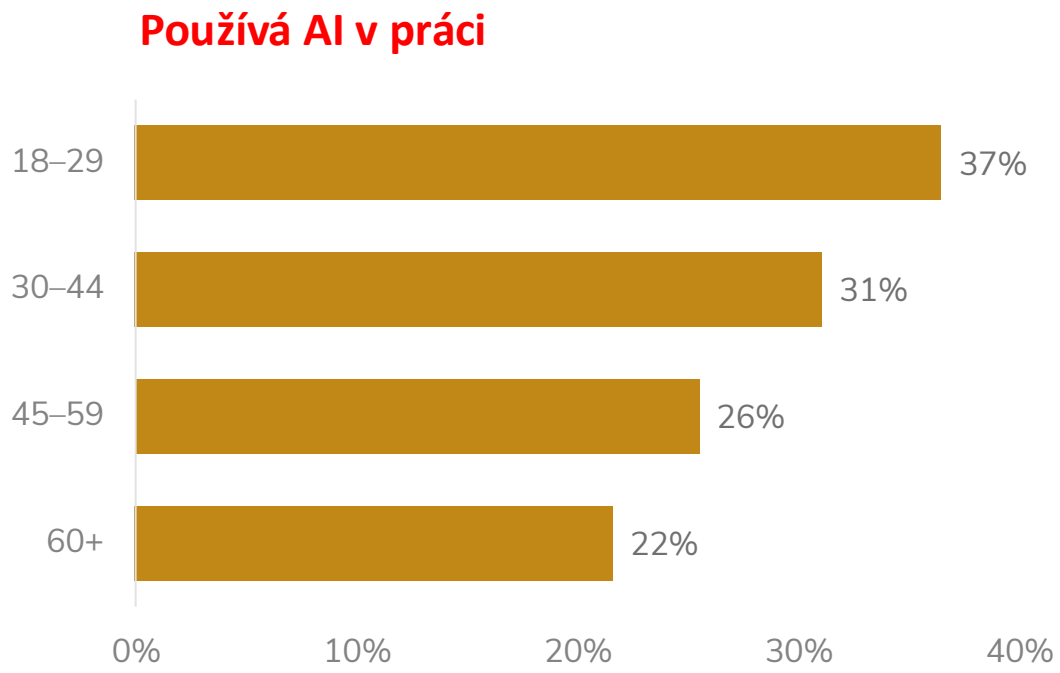
Digitální práce a využití AI



Internal

Digitální práce a využití AI



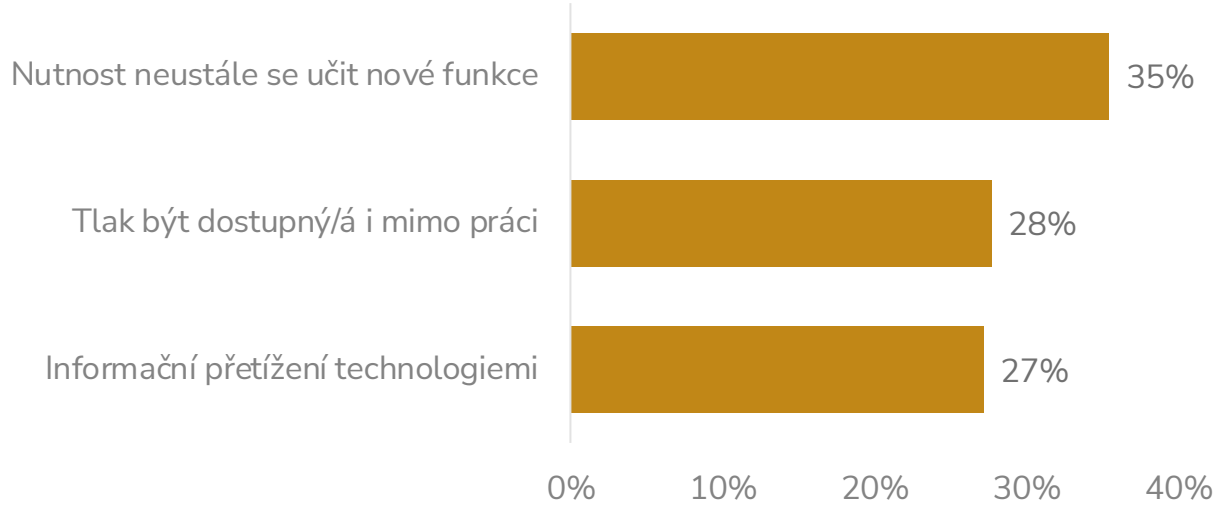


Využití AI je generačně nerovnoměrné

Využívání AI v práci může být použito jako ukazatel pro sledování nových nerovností dovedností a příležitostí

Internal

Technostres



Technostres by měl být kompenzován podporou, školením a jasnými hranicemi

Internal

Zdraví, regenerace a psychická pohoda

Jak se kvalita pracovního života pojí se zdravím?

- draví a chronické obtíže
- spánek, ospalost a fyzická aktivita
- psychické obtíže, stres a sociální opora

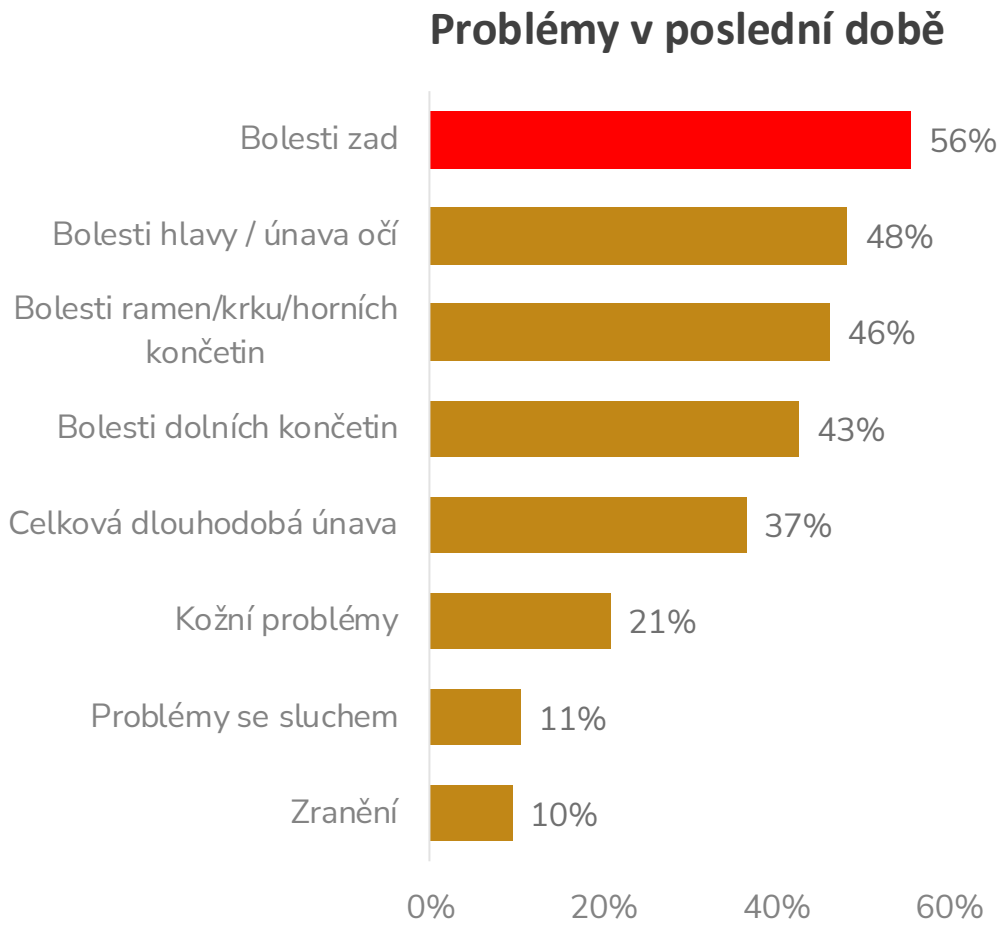
Internal

Vysoký výskyt chronických potíží a každodenních problémů

Lidé mohou své zdraví hodnotit relativně dobře i s dlouhodobou diagnózou, pokud je stabilizovaná a zásadně je neomezuje

Internal

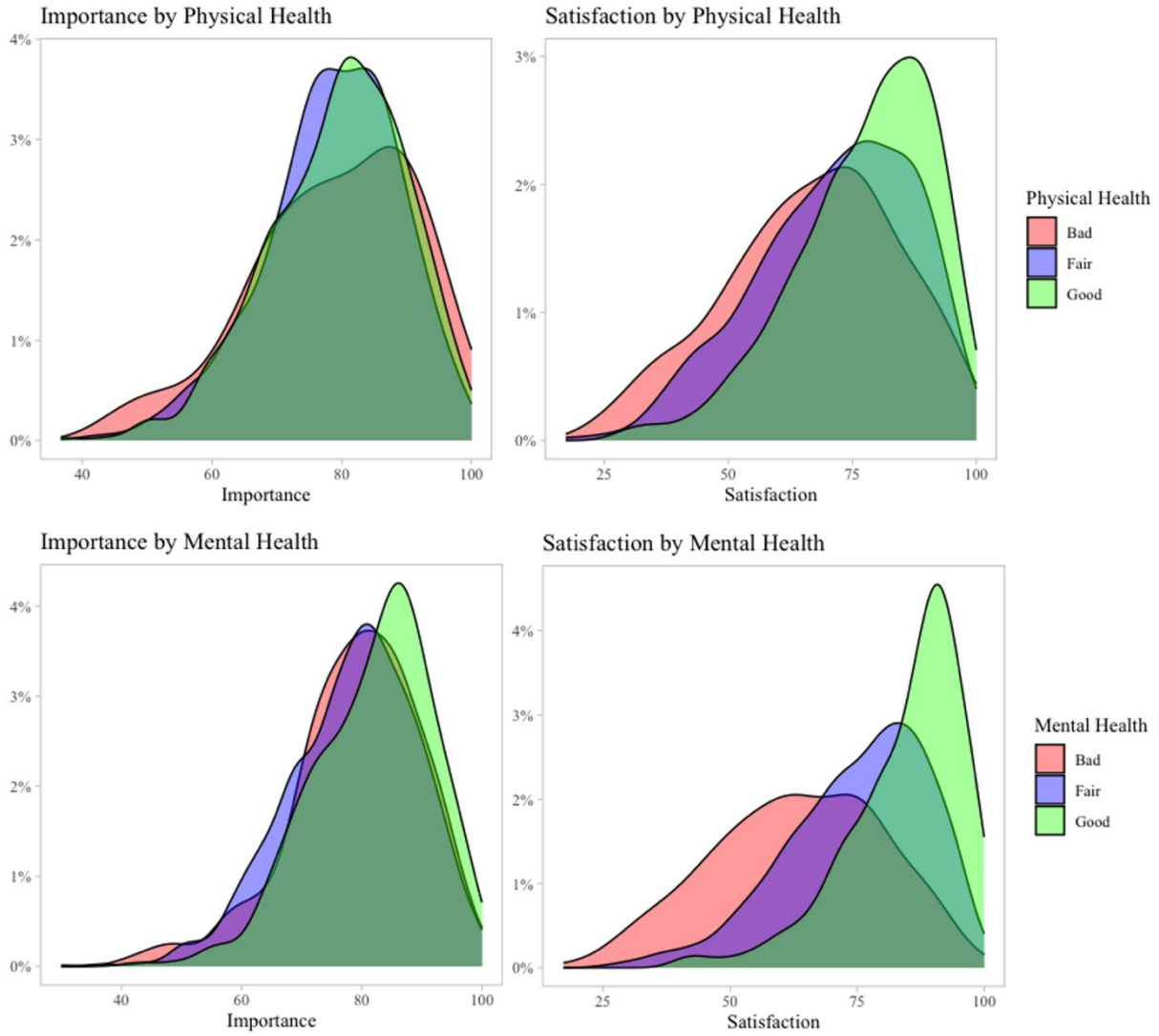
Vysoký výskyt chronických potíží a každodenních problémů



Lidé mohou své zdraví hodnotit relativně dobře i s dlouhodobou diagnózou, pokud je stabilizovaná a zásadně je neomezuje

Internal

Vysoký výskyt chronických potíží a každodenních problémů

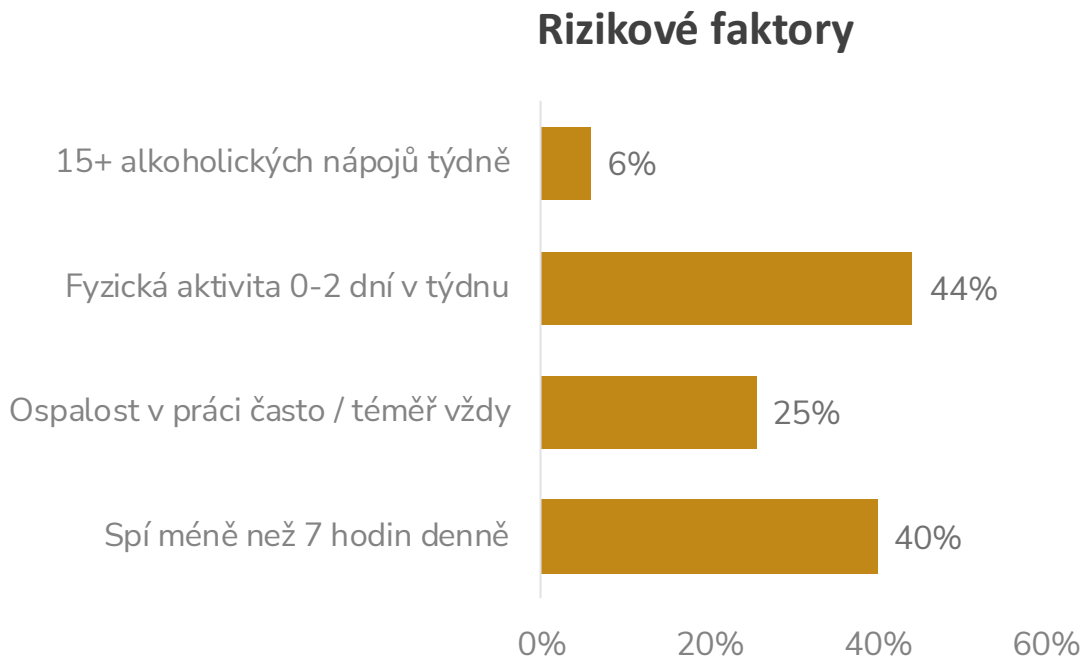


Fyzické a především mentální zdraví jsou výrazně spjaté s širší kvalitou (pracovního) života

Zdroj: Štěpánek (2024). Health and quality of working life: current trends. Dostupné z https://www.josra.cz/vydani/clanek/health-and-quality-of-working-life-current-trends

Internal

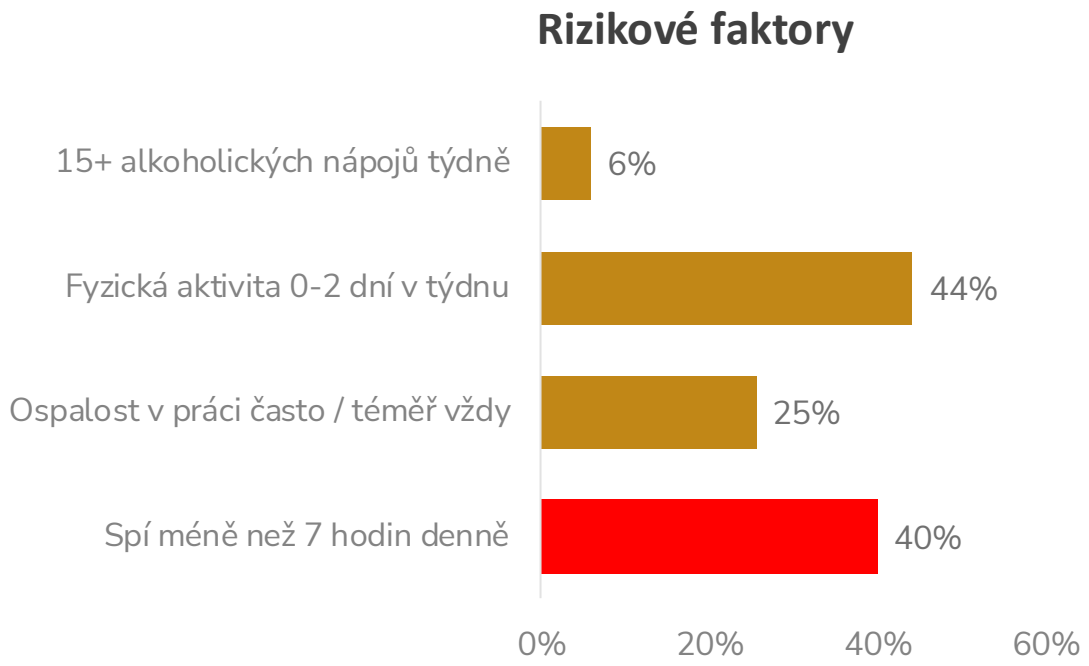
Regenerace: spánek, ospalost a pohyb

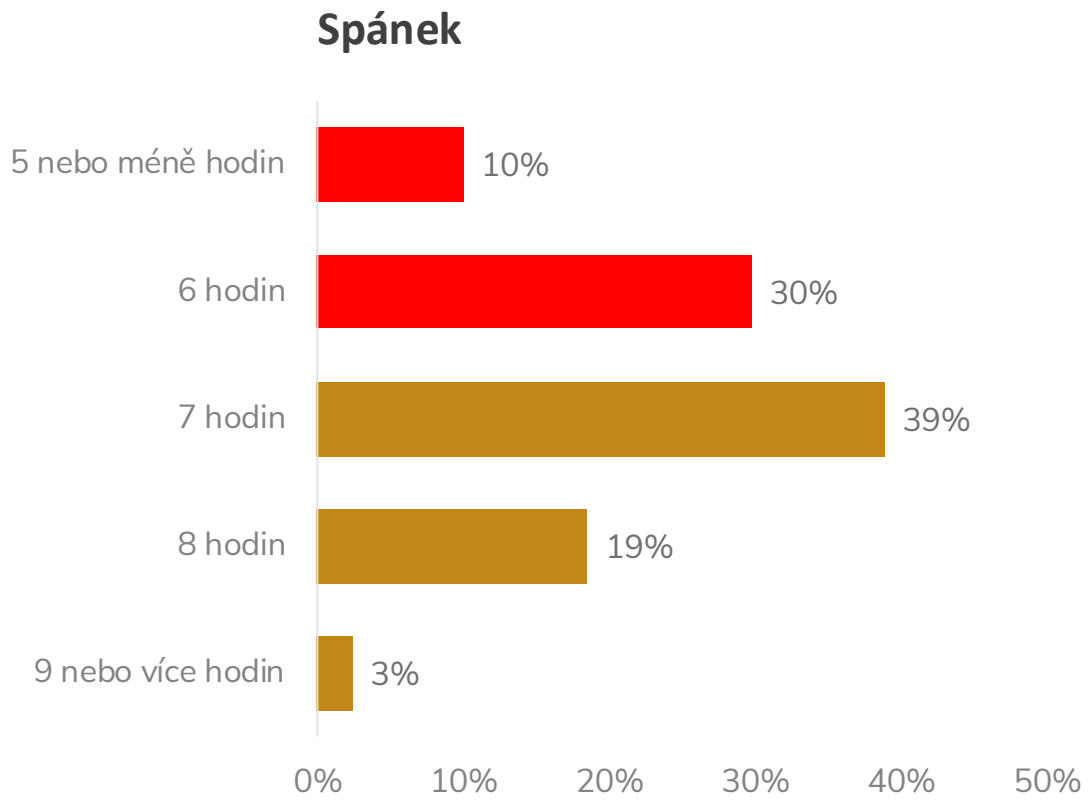


Rizikové faktory jsou často propojené – lidé s jedním mají vyšší pravděpodobnost výskytu dalších

Internal

Regenerace: spánek, ospalost a pohyb

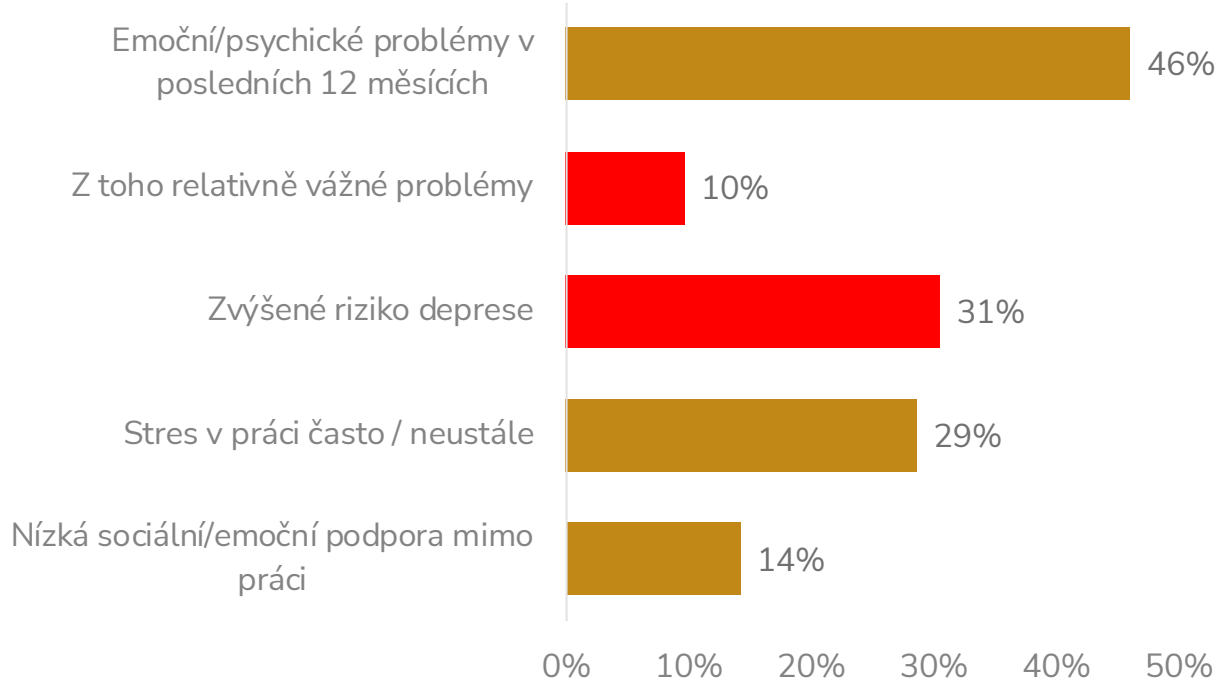




Rizikové faktory jsou často propojené – lidé s jedním mají vyšší pravděpodobnost výskytu dalších

Internal

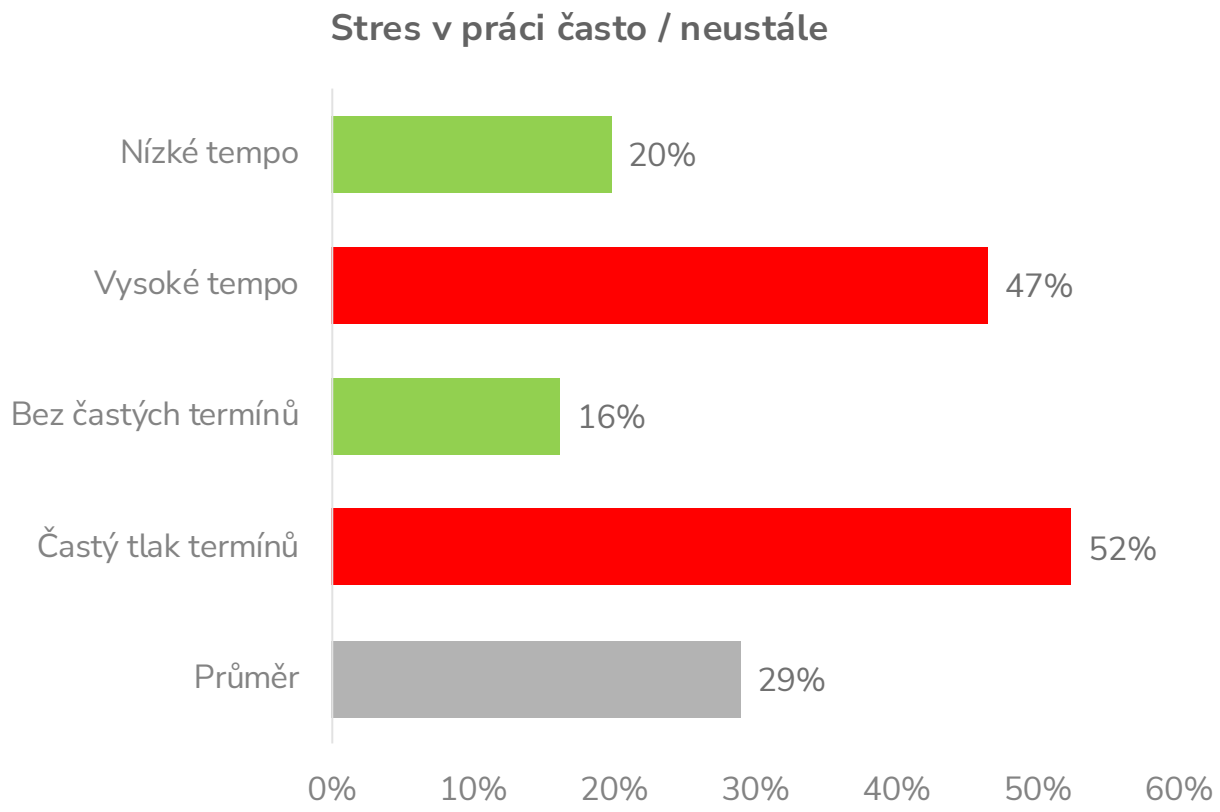
Duševní zdraví a stres



Psychické problémy a stres nejsou rovnoměrně rozdělené: mladší pracovníci, ženy, pracovníci na rizikových pozicích a s nižším příjmem a vzděláním vykazují horší výsledky

Internal

Stres roste s tempem, termíny a emoční náročností



Pracovní nároky se promítají do subjektivního stresu výrazněji než demografie samotná

Internal

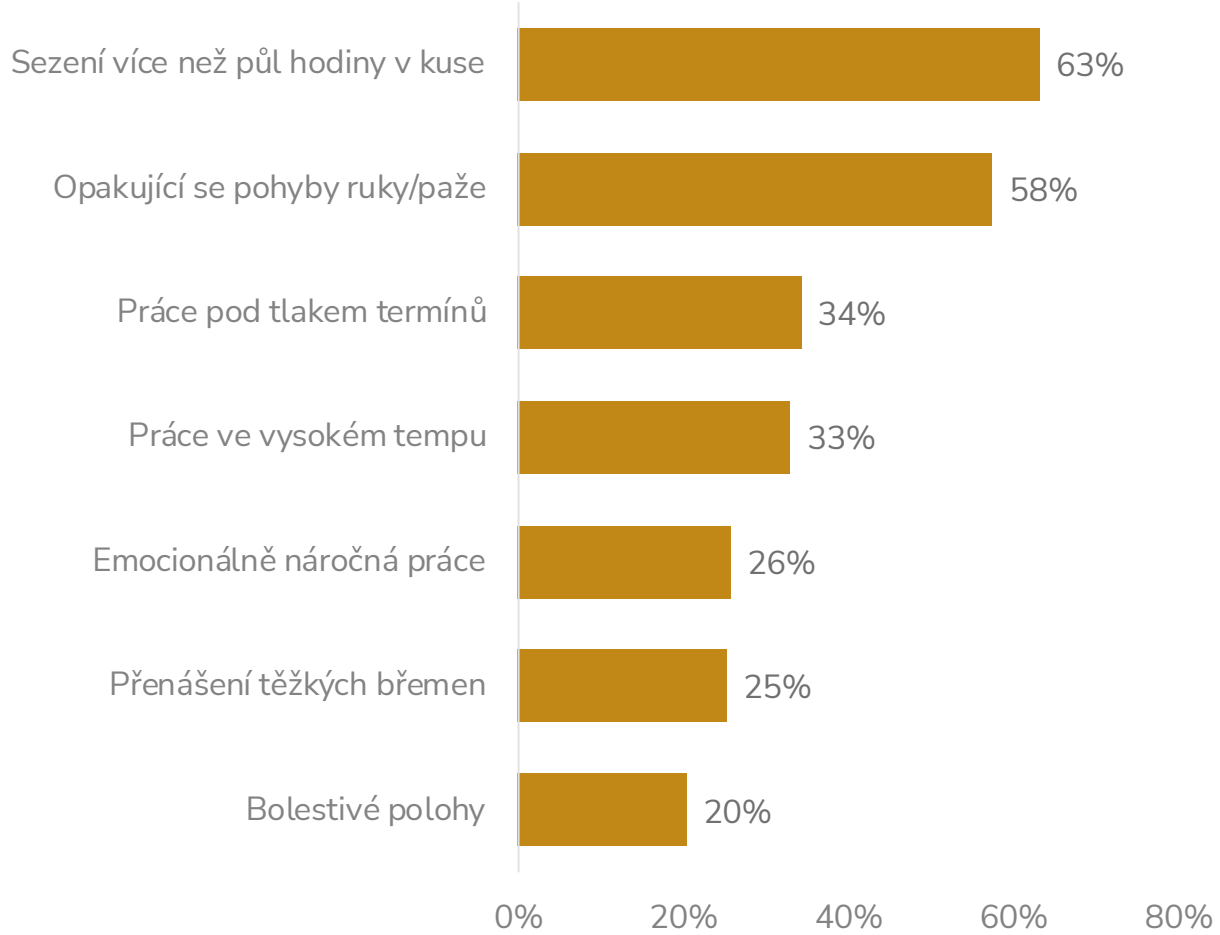
Rizika a zdroje pracovního prostředí

Dostávají pracovníci podporu, kterou potřebují?

- fyzické, kognitivní a emoční nároky
- autonomie, důvěra a vztahy
- wellbeing programy a prevence

Internal

Pracovní nároky a rizikové úkony

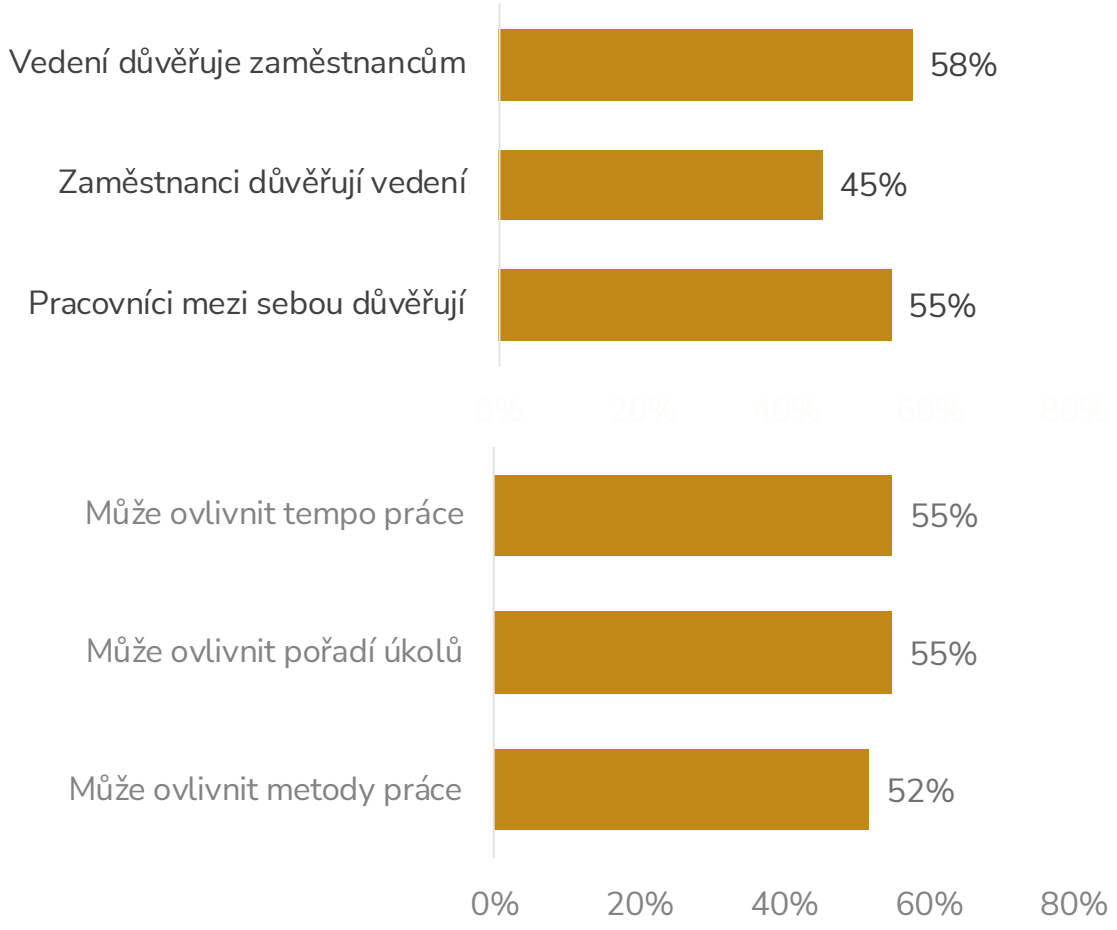


* Více než polovinu času nebo často/vždy

Rizikové faktory práce jsou někdy nevyhnutelné, je nutné je ale monitorovat, snižovat a nabízet pracujícím trénink a podporu

Internal

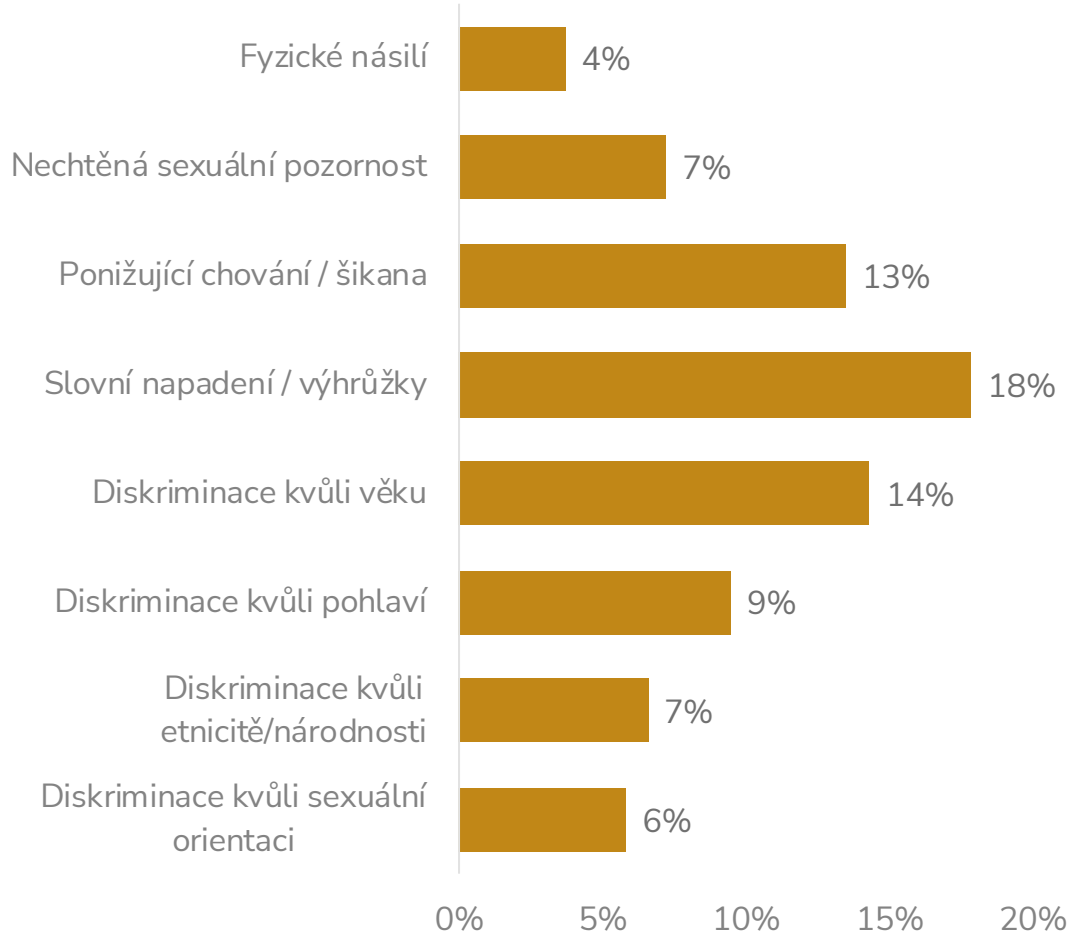
Pracovní zdroje: důvěra a autonomie



Autonomie a důvěra jsou klíčové ochranné faktory, které podporují motivaci a tlumí vyčerpání

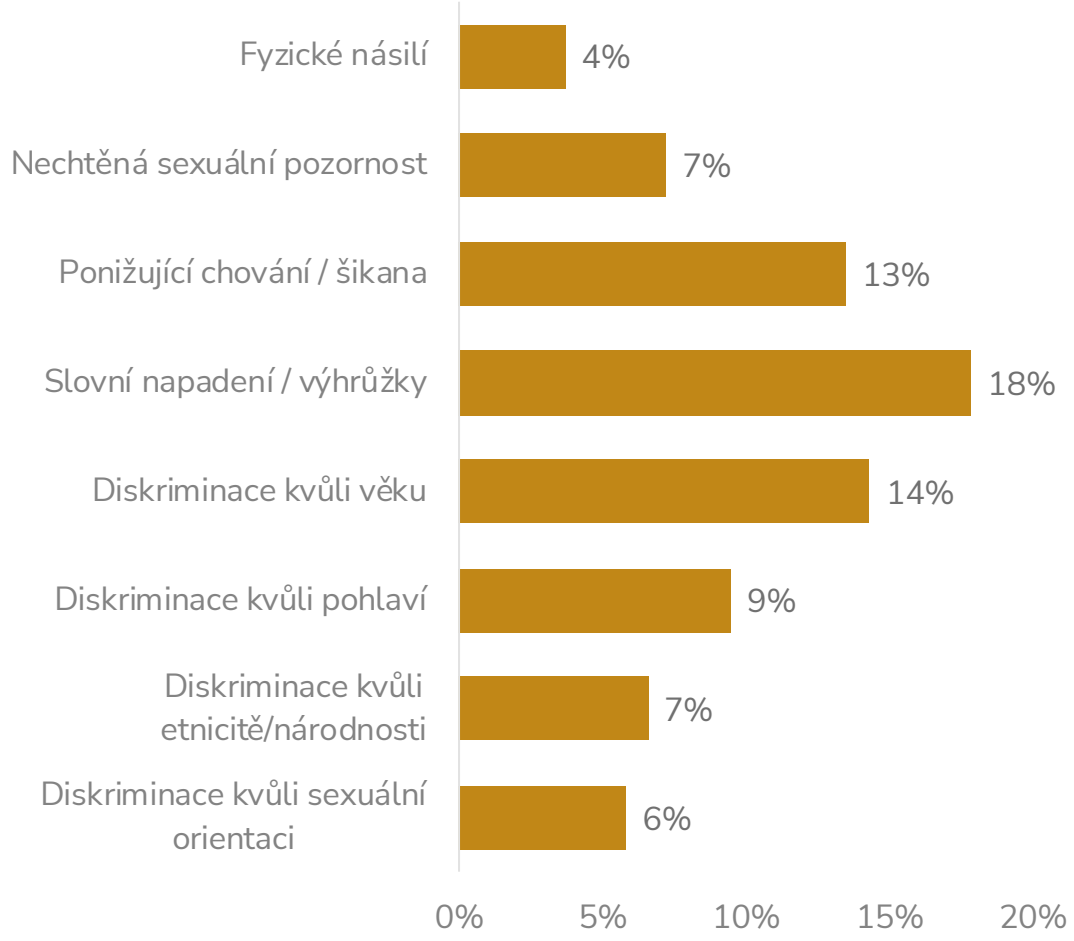
Internal

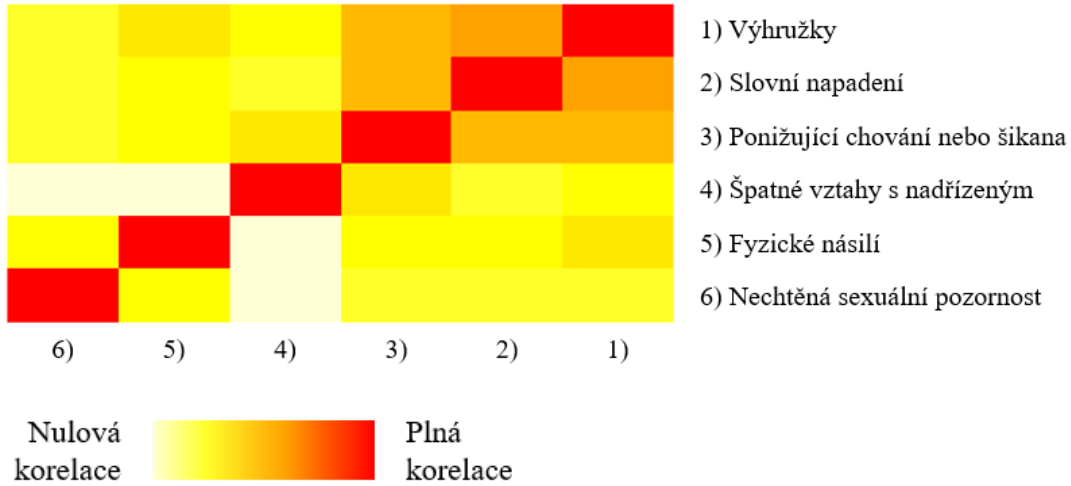
Psychosociální rizika



Internal

Psychosociální rizika

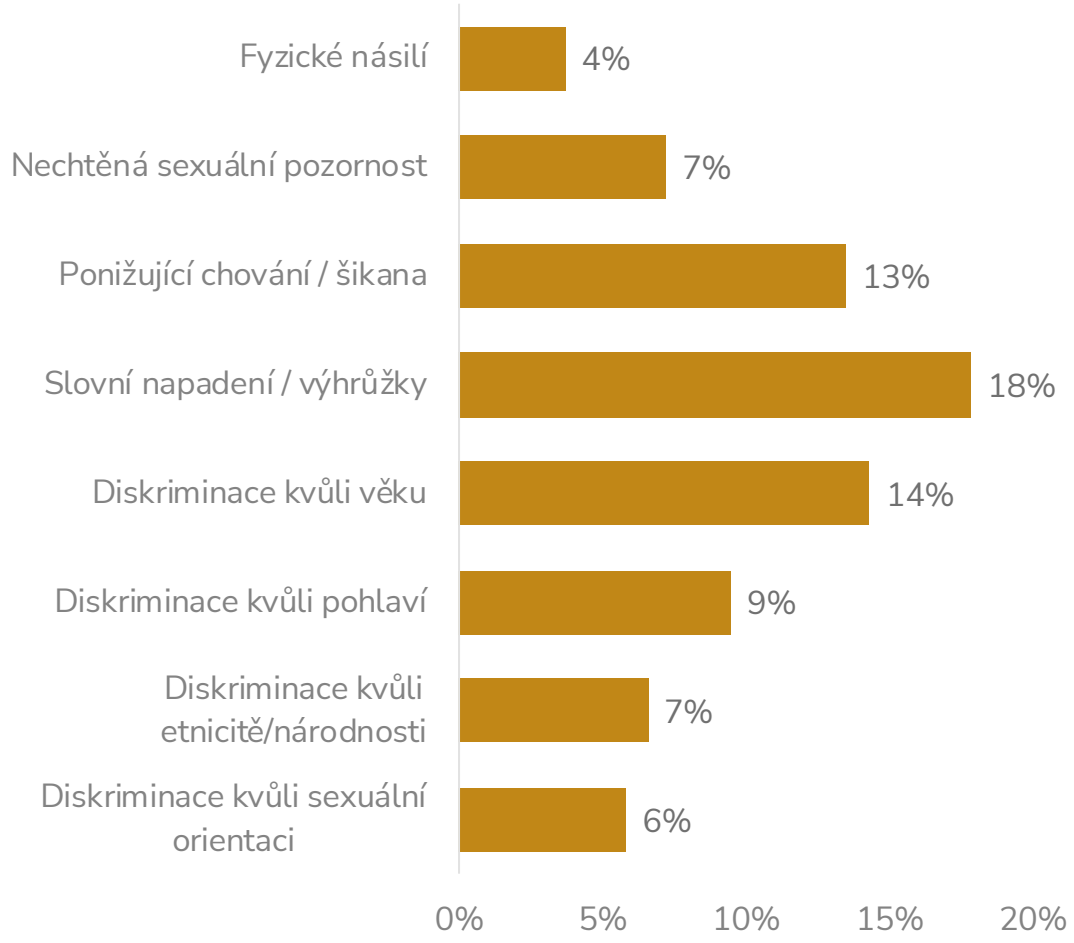


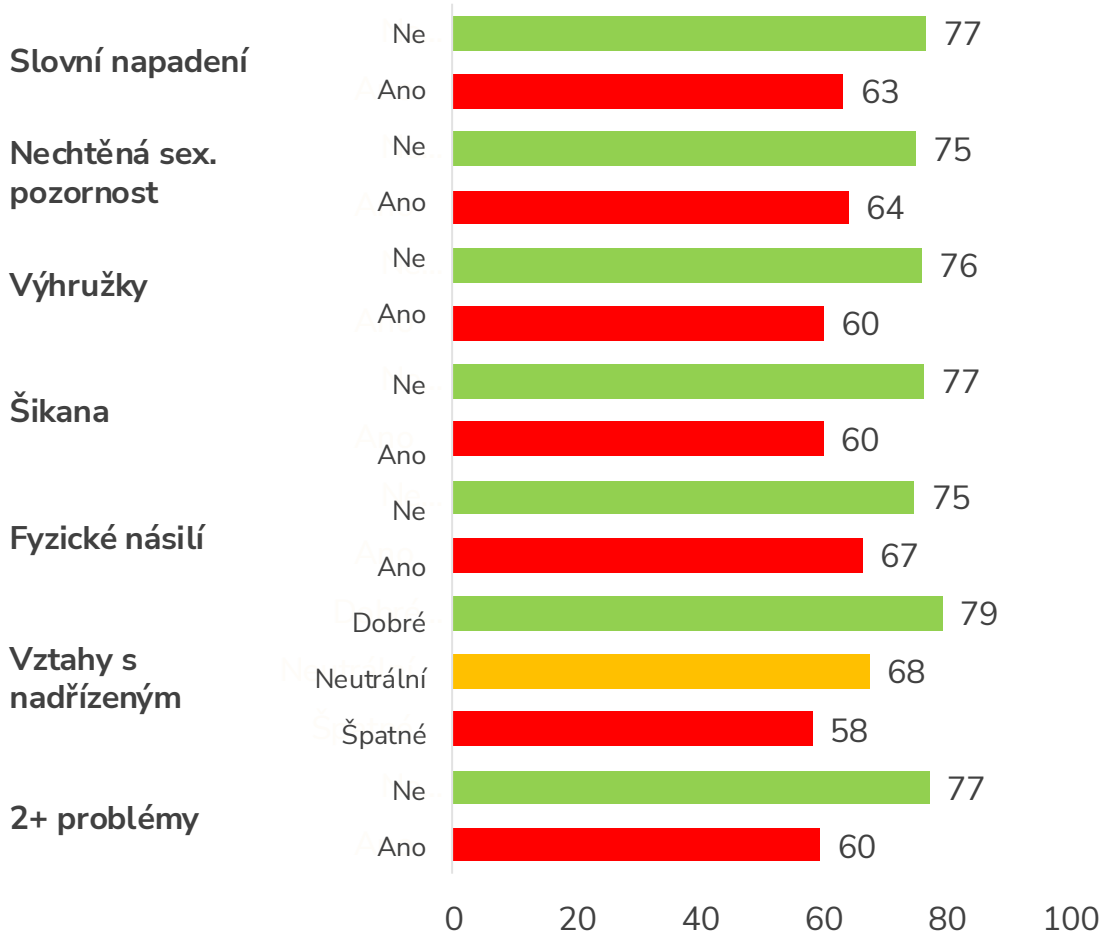


Zdroj: Štěpánek (2024). Problémy chování na pracovišti a jejich dopad na životní a pracovní spokojenost. Dostupné z https://www.josra.cz/vydani/clanek/problemy-chovani-na-pracovisti-a-jejich-dopad-na-zivotni-a-pracovni-spokojenost

Internal

Psychosociální rizika

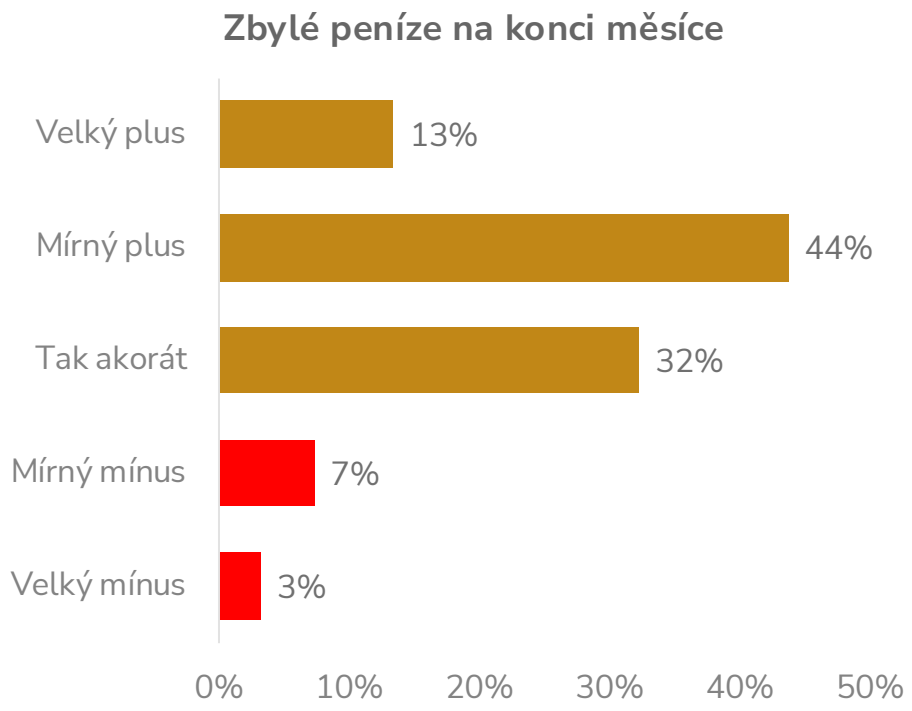




Zdroj: Štěpánek (2024). Problémy chování na pracovišti a jejich dopad na životní a pracovní spokojenost. Dostupné z https://www.josra.cz/vydani/clanek/problemy-chovani-na-pracovisti-a-jejich-dopad-na-zivotni-a-pracovni-spokojenost

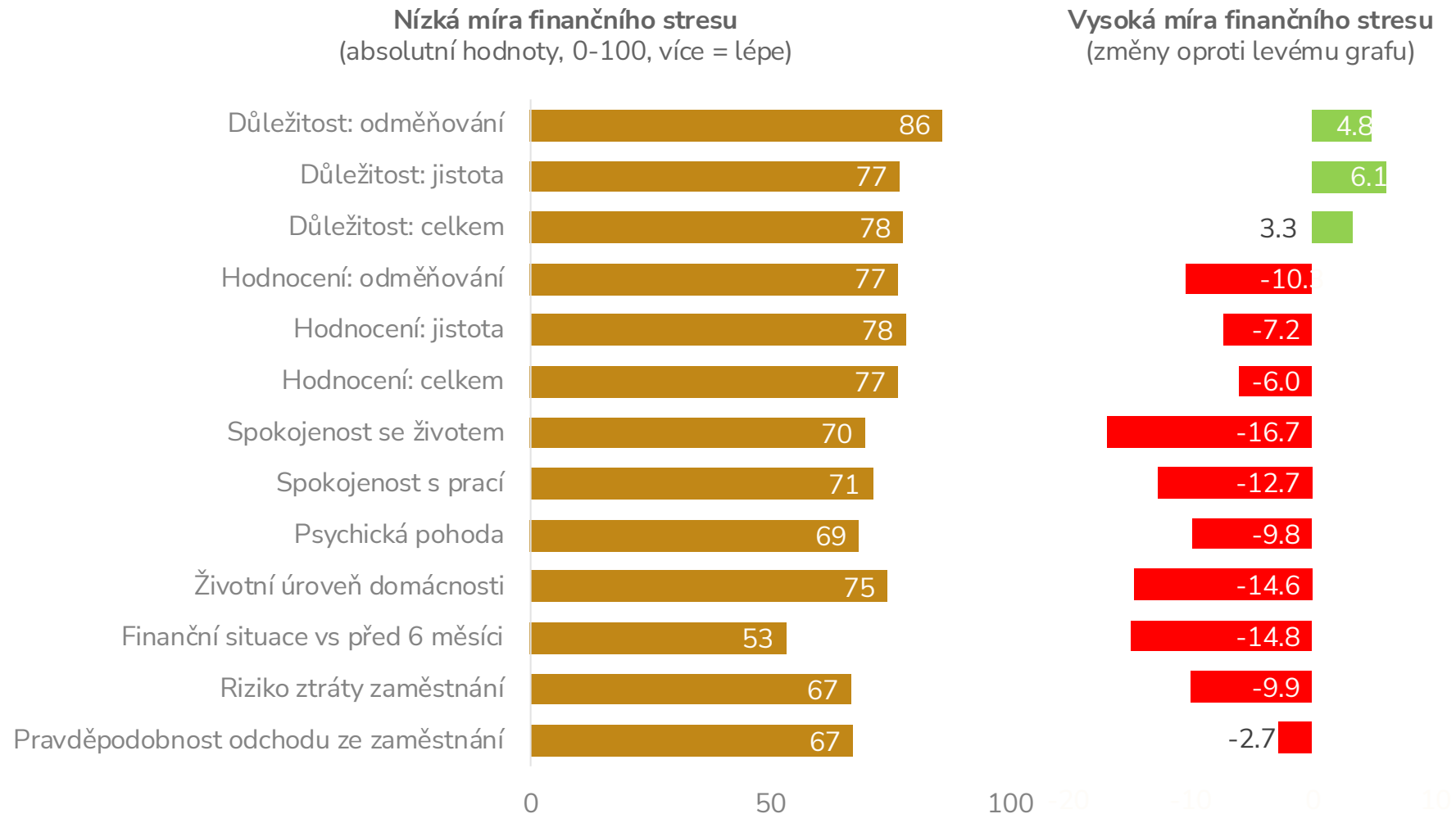
Internal

Finanční situace



Internal

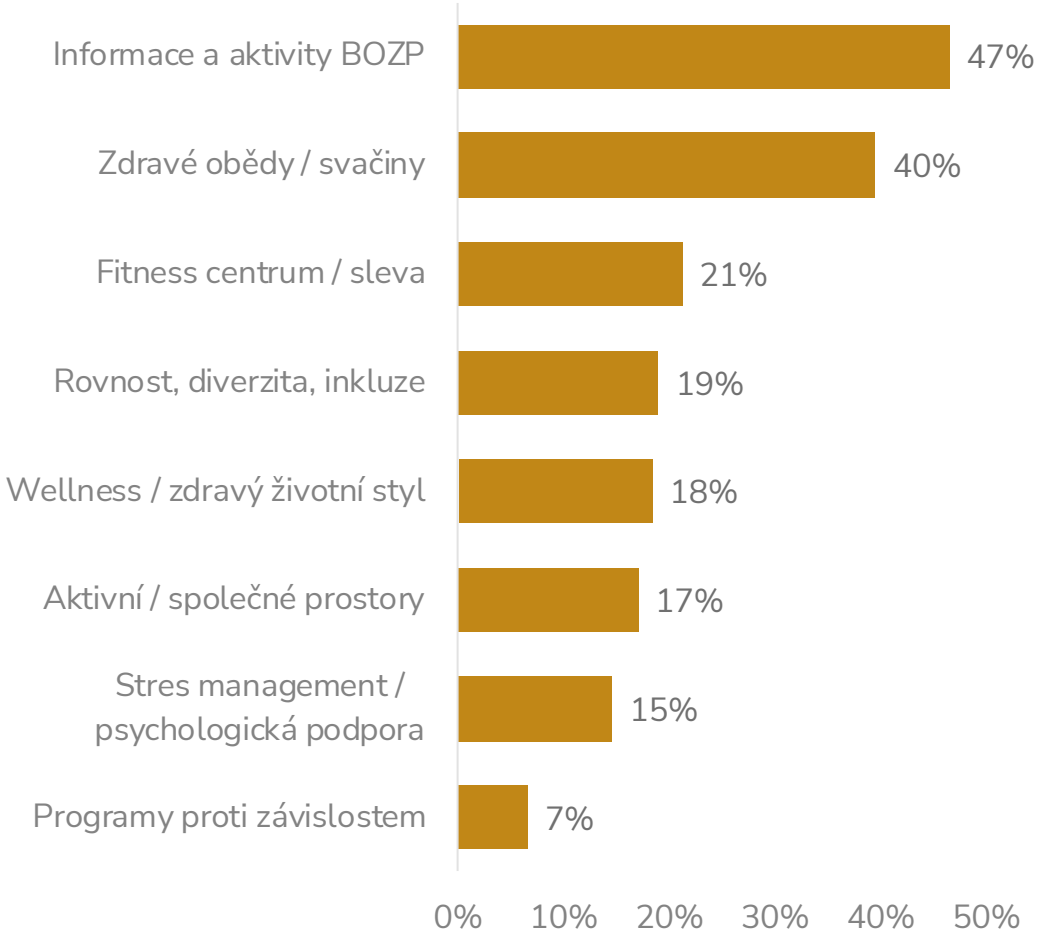
Finanční situace



Zdroj: Štěpánek (2023). Financial wellbeing and quality of working life in the Czech Republic in 2023. Dostupné z https://www.josra.cz/vydani/clanek/financial-wellbeing-and-quality-of-working-life-in-the-czech-republic-in-2023

Internal

Wellbeing programy



Internal

Koncentrace rizik: věkové skupiny

	18–29	30–44	45–59	60+
Hodnocení KPŽ	**67**	71	75	**79**
Chronické onemocnění (%)	**26**	35	53	**65**
Kontakt ve volnu (%)	18	**20**	14	**16**
Ospalost (%)	**38**	29	22	**13**
Zvýšené riziko deprese (%)	**46**	34	27	**15**
Stres (%)	**31**	30	29	**20**

Internal

Koncentrace rizik: národnost

Ukazatel	Češi (n = 2999)	Slováci (n = 171)	Ukrajinci (n = 276)
Hodnocení celkem	73	**75**	**70**
Rozdíl důležitost – hodnocení	6	**5**	**10**
Práce o víkendu (%)	**54**	59	**74**
Práce na směny (%)	**34**	40	**65**
Možnost upravovat/určovat pracovní dobu (%)	**37**	33	**24**
Práce z domova/na dálku možná (%)	35	**36**	**12**
Dobrý/velmi dobrý zdravotní stav (%)	70	**86**	**59**
Snadno pokryje nečekaný výdaj 10 000 Kč (7–10) (%)	63	**67**	**33**
Plánuje v blízké době změnit práci (%)	**18**	19	**30**

Internal

Workshop Kvalita pracovního života: Pracovní pohoda

Výsledky průzkumu 2026

18. června 2026

Martin Štěpánek

Internal