Workshop Kvalita pracovního života: Pracovní pohoda

Úvod

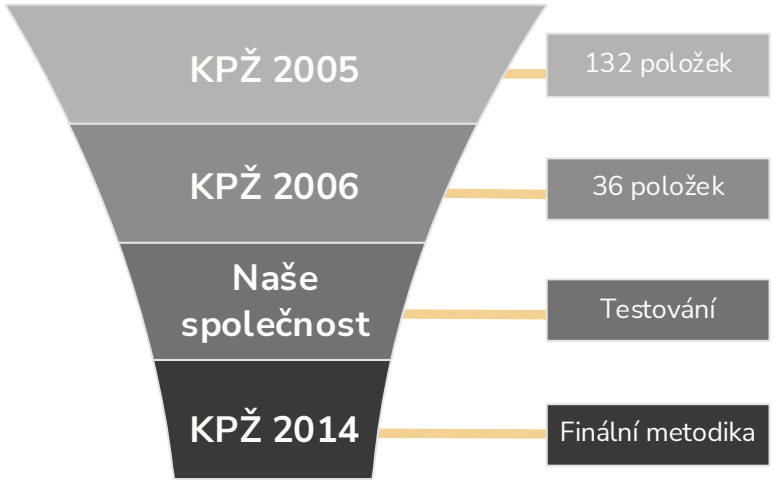
18. června 2026

Martin Štěpánek

Internal

Pozadí: Nástroj pro měření kvality pracovního života

Vývoj od roku 2005, certifikovaná metodika v 2014

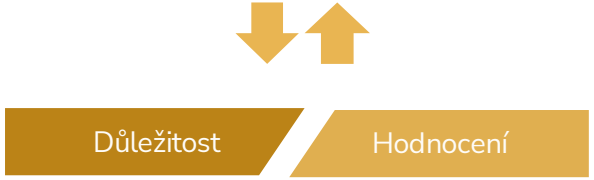


Subjective Quality of Working Life index (SQWLi)

Kvalita pracovního života 2020-2027

Srovnatelná data od roku 2011

Komplexní pohled na spokojenost s prací



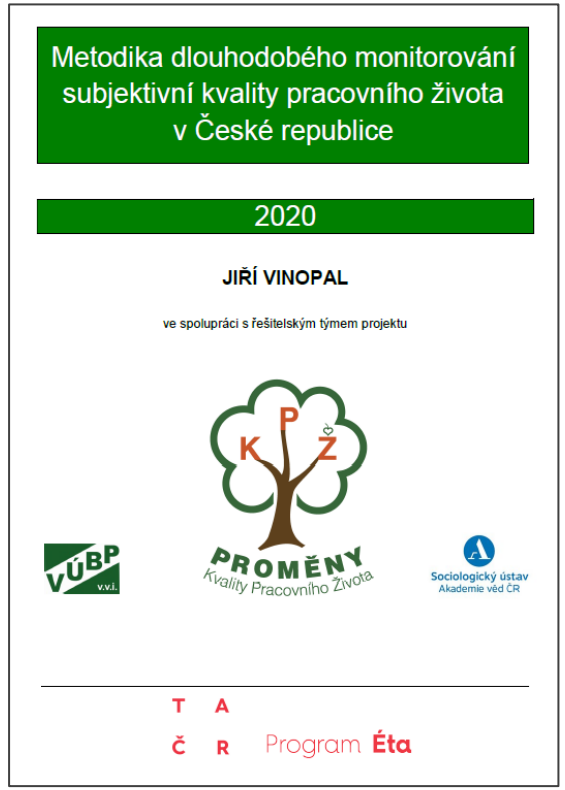
Internal

Pozadí: Subjective Quality of Working Life index (SQWLi)

6 domén	18 aspektů
Odměňování	Výše výdělku, platu
	Spravedlivé odměňování
	Stabilita výdělku
Seberealizace	Zajímavost práce
	Další vzdělávání a osobní rozvoj
	Samostatnost práce
Vztahy	Vztahy s kolegy
	Chování nadřízených k podřízeným
	Chování podřízených k nadřízeným
Čas	Časová náročnost
	Rozložení pracovní doby
	Dostatek času na rodinu, na sebe
Podmínky	Bezpečnost práce a ochrany zdraví
	Technické vybavení v zaměstnání
	Čistota, pořádek a hygiena
Jistota	Charakter pracovního poměru
	Jistota pracovního místa
	Rozvíjení se pro další uplatnění

Metodika dlouhodobého monitorování subjektivní kvality pracovního života v České republice 2020

Certifikovaná metodika. Projekt „Optimalizace metody sběru dat pro zvýšení kvality a efektivity Indikátoru subjektivní kvality pracovního života (SQWLi)," TAČR, 2018-2020, TL01000197.



Internal

Pozadí: Subjective Quality of Working Life index (SQWLi)

6 domén	18 aspektů
Odměňování	Výše výdělku, platu
	Spravedlivé odměňování
	Stabilita výdělku
Seberealizace	Zajímavost práce
	Další vzdělávání a osobní rozvoj
	Samostatnost práce
Vztahy	Vztahy s kolegy
	Chování nadřízených k podřízeným
	Chování podřízených k nadřízeným
Čas	Časová náročnost
	Rozložení pracovní doby
	Dostatek času na rodinu, na sebe
Podmínky	Bezpečnost práce a ochrany zdraví
	Technické vybavení v zaměstnání
	Čistota, pořádek a hygiena
Jistota	Charakter pracovního poměru
	Jistota pracovního místa
	Rozvíjení se pro další uplatnění

Důležitost

Představte si, prosím, že se v tuto chvíli rozhodujete o nové práci. U každého aspektu uveďte, jak důležitý, nebo naopak nedůležitý pro Vás osobně je.

Použijte rozmezí od 0 do 10, kde 0 znamená NAPROSTO NEDŮLEŽITÉ a 10 NAPROSTO ZÁSADNÍ.

Hodnocení

Ještě jednou si přečtěte aspekty pracovního života. Tentokrát ale zhodnoťte, zda je Vaše současné hlavní zaměstnání v daném ohledu špatné nebo dobré.

Použijte rozmezí od -5 do +5, kde -5 znamená VELMI ŠPATNÉ a +5 VELMI DOBRÉ

Internal

Pozadí: Subjective Quality of Working Life index (SQWLi)

6 domén	18 aspektů	Otázky
Odměňování	Výše výdělku, platu	Výše výdělku, tj. výše platu nebo mzdy
	Spravedlivé odměňování	Aby Vaše pracovní výsledky byly spravedlivě finančně odměňovány
	Stabilita výdělku	Stabilita výdělku, tedy aby vaše mzda byla pravidelná a stálá
Seberealizace	Zajímavost práce	Vztahy mezi spolupracovníky
	Další vzdělávání a osobní rozvoj	Jednání nadřízených vůči podřízeným
	Samostatnost práce	Jednání podřízených vůči nadřízeným
Vztahy	Vztahy s kolegy	Celková časová náročnost práce
	Chování nadřízených k podřízeným	Rozložení pracovní doby během dne či týdne
	Chování podřízených k nadřízeným	Aby Vám práce nezasahovala do osobního času, tj. do času na rodinu, zájmy nebo odpočinek
Čas	Časová náročnost	Aby byla Vaše práce zajímavá
	Rozložení pracovní doby	Abyste v práci měl možnosti dalšího vzdělávání a osobního rozvoje
	Dostatek času na rodinu, na sebe	Abyste si mohl sám rozhodovat o pracovních úkolech, samostatně organizovat práci
Podmínky	Bezpečnost práce a ochrany zdraví	Charakter pracovního poměru, tedy zda máte smlouvu na dobu určitou či neurčitou, plný nebo částečný úvazek, zda pracujete jako zaměstnanec nebo soukromník, atp.
	Technické vybavení v zaměstnání	Abyste měl jistotu, že o svou práci nepřijdete
	Čistota, pořádek a hygiena	Aby Vám práce dávala jistotu dalšího možného uplatnění na trhu práce
Jistota	Charakter pracovního poměru	Úroveň bezpečnosti a ochrany zdraví při výkonu práce
	Jistota pracovního místa	Technické vybavení při výkonu práce
	Rozvíjení se pro další uplatnění	Čistota, pořádek a hygiena při výkonu práce

Internal

Pozadí: pravidelný sběr populačně-reprezentativních dat

Pracovní život

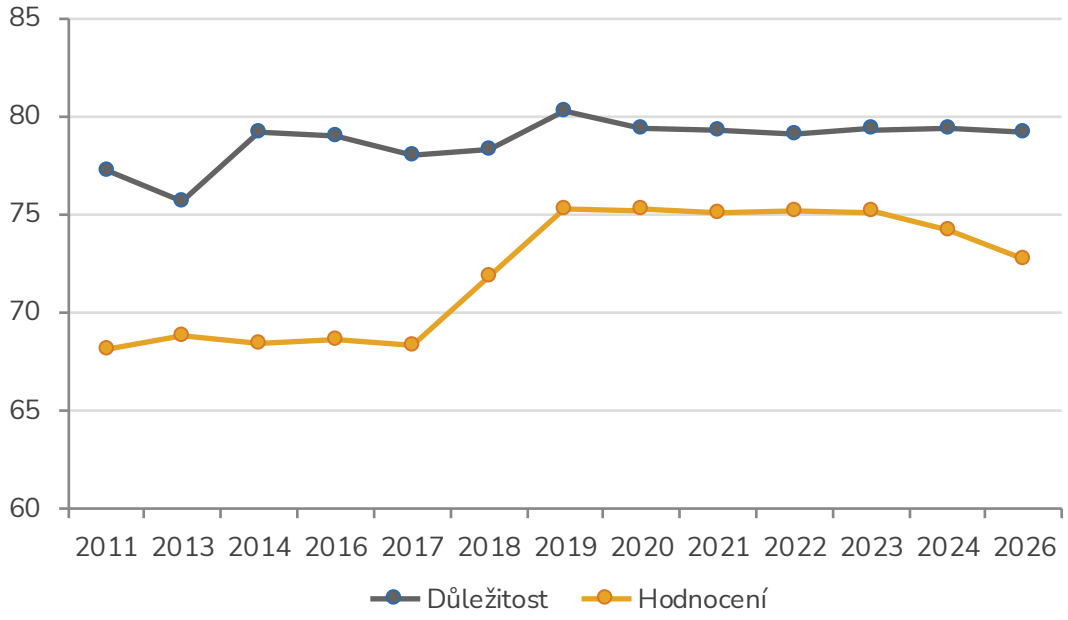
PZ02. Kdybyste měl(a) zhodnotit svou celkovou životní spokojenost v této době, kam byste se umístil(a) na škále v rozmezí od -5, což znamená naprosto nespokojen(a), po +5, což je naprosto spokojen(a)?

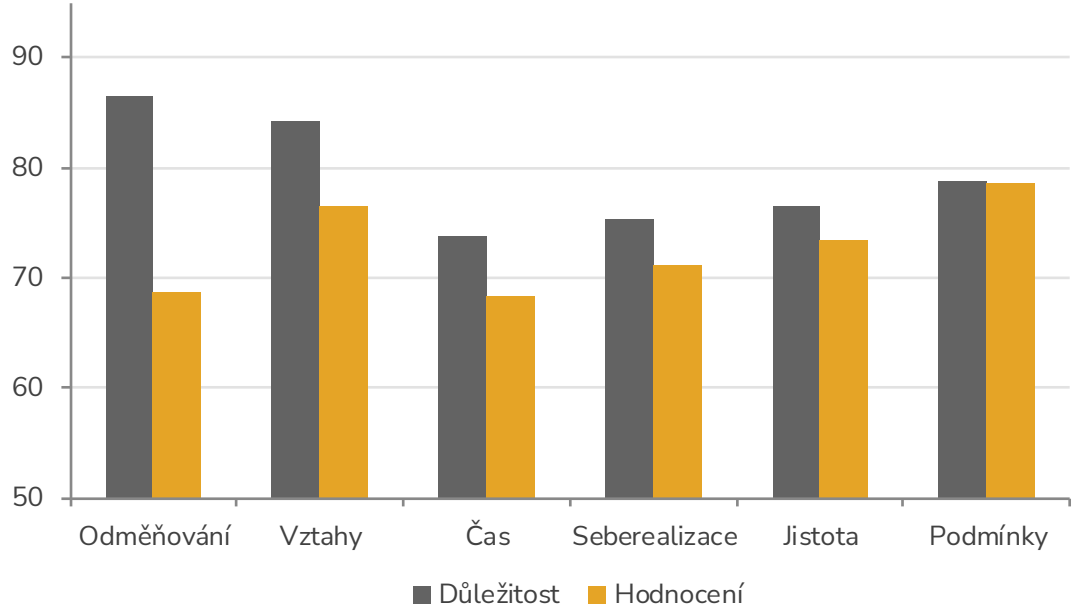
-5 = naprosto nespokojen(a)	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5 = naprosto spokojen(a)	Nevím
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Pracovní život

PZ14. Představte si, prosím, že se v tuto chvíli rozhodujete o nové práci. U následujícího aspektu uveďte, jak důležitý, nebo naopak nedůležitý pro Vás osobně je. Použijte rozmezí od 0 do 10, kde 0 znamená naprosto nedůležité a 10 naprosto zásadní.
V každém řádku vyberte jednu odpověď.

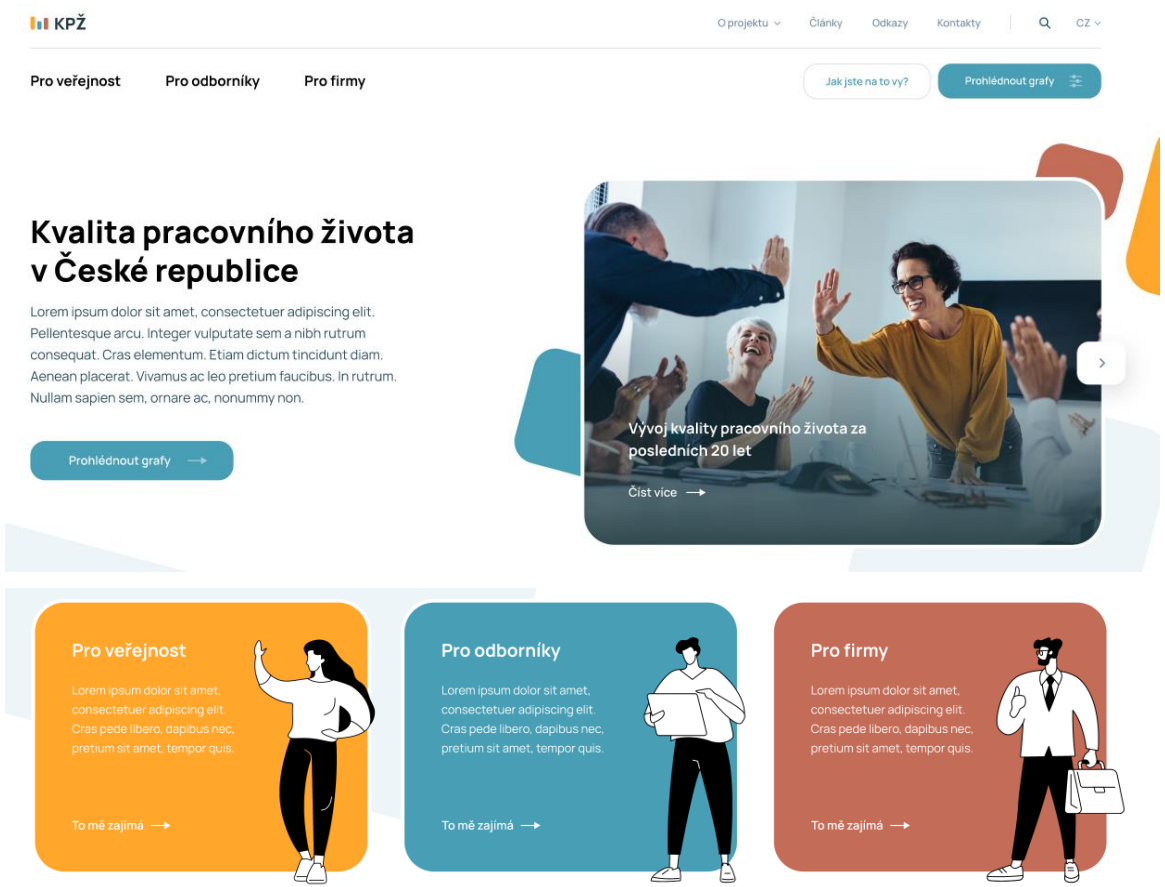
	0 = naprosto nedůležité	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 = naprosto zásadní	Nevím
Jednání nadřízených vůči podřízeným.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○





Internal

Webová stránka: www.pracovnipohoda.cz



Vztahy na pracovišti

Dobré vztahy na pracovišti přispívají k celkové spokojenosti s prací a životem a snižují riziko psychických problémů. Ti, kdo mají mezi kolegy svého nejlepšího přítele, jsou semkrát častěji nadšeni pro svou práci.[1] Špatným vztahům není vždy možné předejít; když k nim dojde, zkuste se zaměřit na následující:[2]

- **Snažte se být pozitivní** - zaměřte se na pozitivní vzpomínky na ostatní a pokuste se mluvit s nimi s optimismem, že se Vaše vztahy zlepší.
- **Mluvte spolu** - promluvite si s ostaními o tom, kde se podle nich stala chyba, a ukažte jim pohled z Vaší perspektivy. Pokuste se najít společný pohled na věc.
- **Bud'te flexibilní** - zamyslete se nad tím, proč by v budoucnu mohlo dojít ke konfliktům, a jak jim předejít. Zkuste se podívat na případný problém z druhé strany - co by ostatním mohlo vadit a proč? Pokud ke konfliktům dojde, zaměřte se na specifické důvody proč a by bylo možné udělat příště.

Články na téma vztahů na pracovišti

[1] Mann, A. (2018) Why We Need Best Friends at Work. Gallup. Dostupné na Gallup.com.

[2] Caza, B. B., Olekalns, M. a Vogus T. J. (2020) How to Mend a Work Relationship. Harvard Business Review. Dostupné na hbr.com.

Kariéra a rekvalifikace

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

Práce z domu

Zdraví

Internal

Pracovní pohoda: Průběžně doplňovaný obsah

Riziko obezity u kancelářských pracovníků a jak jej předejít

Zdraví

Obezita je vážným problémem, který může mít negativní dopad na kvalitu života kancelářských pracovníků. Tento článek se zaměřuje na ...

Více →

Výhody práce na dálku pro zaměstnance i zaměstnavatele

Práce z domu

Práce na dálku nabízí řadu výhod jak pro zaměstnance, tak pro zaměstnavatele. Tento článek se zaměřuje na klíčové...

Více →

Jak podpořit pozitivní firemní kulturu

Pro zaměstnavatele

Pozitivní firemní kultura je základním kamenem úspěchu každé organizace. Tento článek nabízí konkrétní a akční doporučení, jak vytvořit a ...

Více →

Mikropřestávky během pracovního dne: malý návyk proti únavě, stresu a chybám

Zdraví

Když se mluví o odpočinku v práci, často si představíme hlavně polední pauzu nebo delší přestávku mezi směnami. Jenže ...

Více →

Role vedoucího v BOZP každý den

Pro zaměstnavatele

BOZP je často vnímáno jako soubor pravidel, školení a kontrol. Mimo ně je ale reálná bezpečnost tvořena v každodenním provozu: v...

Více →

Věda štěstí v práci

Pro zaměstnavatele

Štěstí v práci je stále více považováno za klíčový faktor, který ovlivňuje nejen produktivitu, ale i celkovou spokojenost a ...

Více →

Role ergonomie ve zlepšení kvality pracovního života

Zdraví

Ergonomie je věda, která se zaměřuje na optimalizaci pracovního prostředí tak, aby co nejlépe vyhovovala fyzickým a psychickým...

Více →

Význam emoční inteligence v pracovním prostředí

Vztahy na pracovišti

Emoční inteligence (EI) je klíčovým prvkem, který může výrazně ovlivnit kvalitu pracovního života. Tento článek se zaměřuje na důležitost...

Více →

Vyhoření, 2. část: co může udělat zaměstnavatel

Pro zaměstnavatele

Předchozí článek zaměřený na vyhoření vysvětlil, jak může člověk rozpoznat blížící se vyhoření a jak postupovat, když už únava...

Více →

Vyhoření, 1. část: co může udělat jednotlivec

Zdraví

Únava je normální součást práce. Po náročném týdnu je běžné cítit vyčerpání a potřebovat víkend na zotavení. Problém nastává ve ...

Více →

Pracovní úrazy žen v České republice v letech 2012–2021

Statistiky

Úvod Pracovní úrazy patří mezi nežádoucí důsledky každého zaměstnání a mohou mít vážné následky na zdraví zaměstnanců. V ...

Více →

Metody pro úlevu od stresu

Zdraví

Úvod V dnešní uspěchané a vysoce konkurenční době je stres naším častým společníkem, ať už ve světě práce nebo v osobním...

Více →

Příležitosti pro rekvalifikaci manuálních pracovníků: Nové dovednosti pro lepší budoucnost

Kariéra a rekvalifikace

Manuální pracovníci čelí v dnešním světě stále větší konkurenci a automatizaci, která může omezit možnosti zaměstnání. Rekvalifikace nebo...

Více →

Celoživotní učení jako investice do budoucnosti zaměstnance i zaměstnavatele

Kariéra a rekvalifikace

V době, kdy se technologie mění rychleji než dříve, je umění učit se čím dál více kritickou kompetencí. Pro zaměstnance to ...

Více →

Výsledky nového průzkumu EU-OSHA o bezpečnosti práce

Pro zaměstnavatele

Z nového průzkumu Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA) vyplynulo, že jedna třetina...

Více →

Pracovní pohoda: Odkazy na portály

Užitečné odkazy

Zde najdete přehled internetových odkazů na organizace a nástroje vztahující se k hledání a kvalitě práce.

Vše | Pro odborníky | Zahraniční | Pro firmy | Pro veřejnost | Kontextové ukazatele

Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR

Asociace malých a středních podniků a živnostníků České republiky je hlavním reprezentantem nejširšího podnikatelského segmentu v ČR.

Webové stránky

Atlas školství

Stránka slouží pro vyhledání základní školy, střední školy, vysoké školy, jazykové školy, nebo vyšší odborné školy.

Webové stránky

Austrian Work Climate Index

Portál rakouského indexu kvality pracovního života.

Webové stránky

BOZPprofi

BOZPprofi je portál obsahující praktické informace pro všechny, kdo jsou zodpovědní za bezpečnost na pracovištích.

Webové stránky

Centrum hygieny práce a pracovního lékařství

Centrum HPPL se zabývá studiem vlivu práce a pracovního prostředí na zdraví.

Webové stránky

Centrum podpory veřejného zdraví

Centrum podpory veřejného zdraví zaštiťuje Oddělení podpory zdraví, Oddělení psychosociálních determinant zdraví a Oddělení hygieny dětí a mladistvých

Webové stránky

České sociální podnikání

Projekt se zaměřuje na rozvoj podpůrné sítě lokálních konzultantů, odborných poradců a možností stáží pro začínající nebo rozvíjející se sociální podnikatele.

Webové stránky

Českomoravská konfederace odborových svazů

ČMKOS je sdružením 31 odborových svazů, jehož posláním je ochrana mzdových, pracovních a životních podmínek a práv zaměstnanců.

Webové stránky

Český Focal Point pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

České internetové stránky FOP jsou součástí informační sítě BOZP Evropské unie (EU-OSHA, Bilbao, Španělsko) a jsou zaměřeny na problematiku bezpečnosti práce v EU ve vztahu k ČR.

Webové stránky

Český statistický úřad

Český statistický úřad zabezpečuje získávání a zpracování údajů pro statistické účely a poskytuje statistické informace státním orgánům, orgánům územní samosprávy, veřejnosti a do zahraničí.

Webové stránky

DGB-Index Gute Arbeit

Institut DGB-IGA je německým ekvivalentem stránek pracovnípohoda.cz.

Webové stránky

Enterprise Europe Network

EEN nabízí konzultace obchodních záměrů a konkrétních potřeb firem s plánem obchodních aktivity v zahraničí.

Webové stránky

Ergonomické stresory

Detailní informace o ergonomii a možných problémech na pracovišti pro zaměstnance, podnikatele, zaměstnavatele i odborníky.

Webové stránky

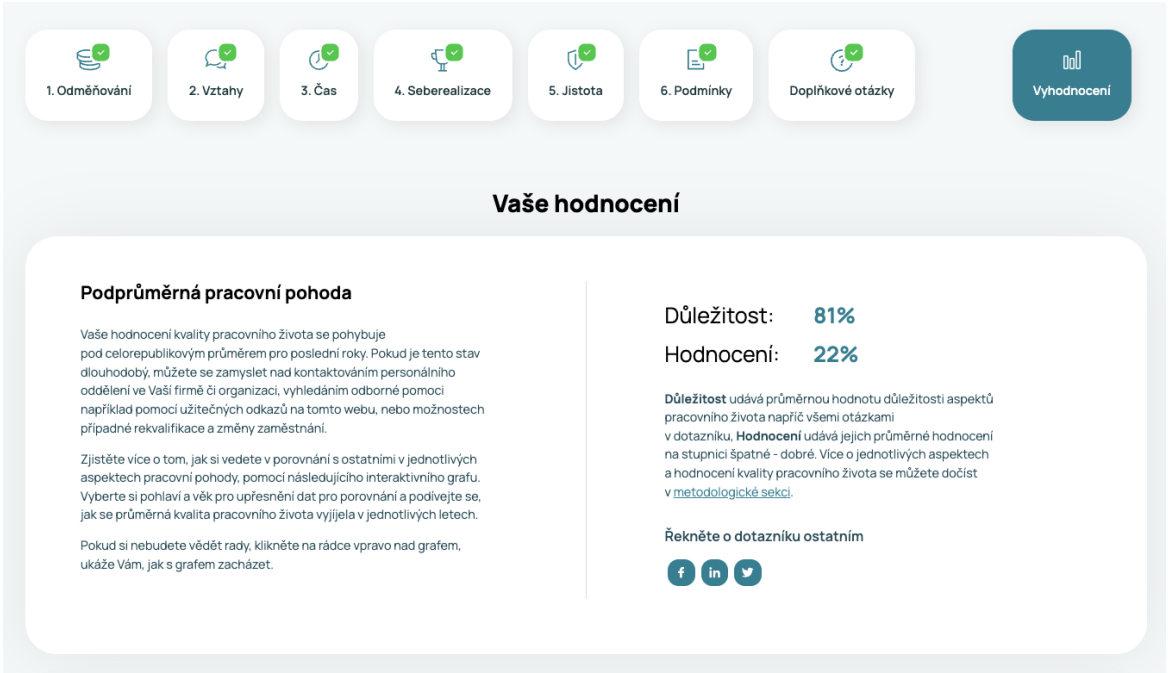
Eurofound

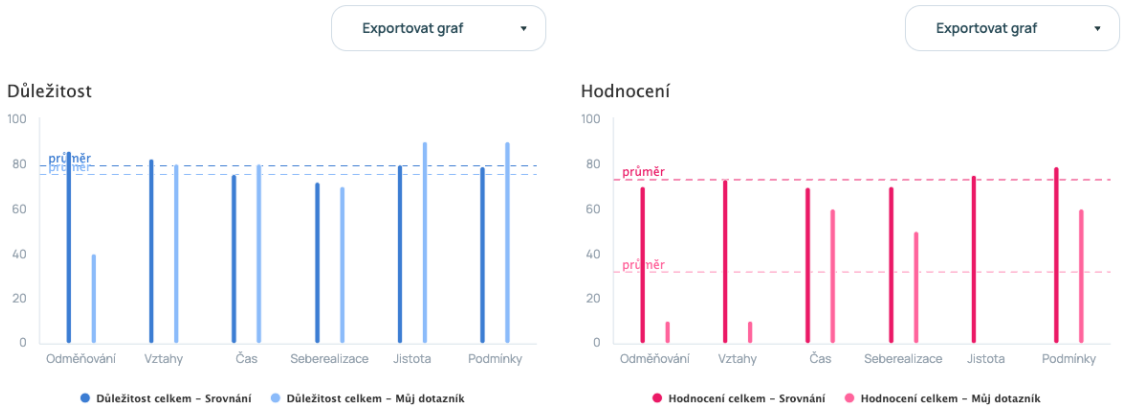
Nadace Eurofound je tripartitní agenturou Evropské unie, která poskytuje přehled poznatků s cílem přispívat k rozvoji lepších sociálních, zaměstnaneckých a pracovních politik

Webové stránky

Internal

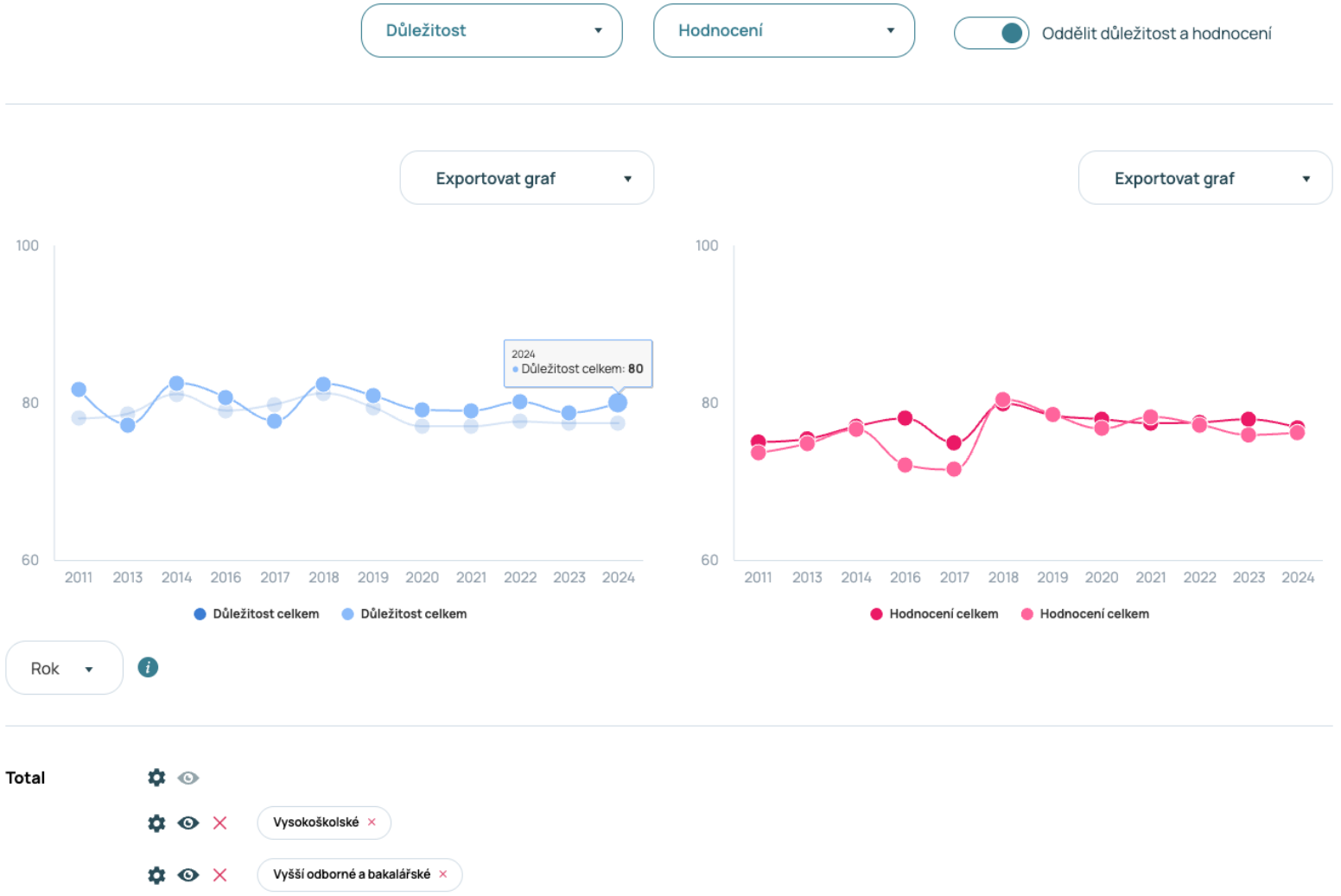
Pracovní pohoda: Dotazník





Internal

Pracovní pohoda: Prezentace dat z dotazníkového šetření



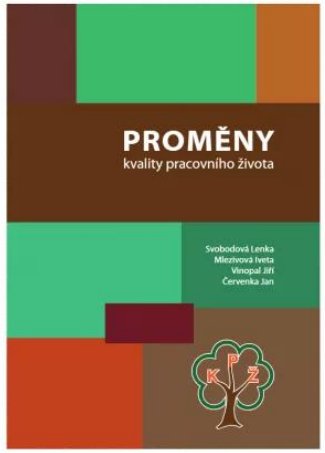
Internal

Pracovní pohoda: Informace o projektu

Historie projektu

V úzké spolupráci Výzkumného ústavu bezpečnosti práce, v. v. i., a Sociologického ústavu AV ČR, v. v. i. byl mezi lety 2004 a 2015 vytvořen souhrnný indikátor subjektivně vnímané kvality pracovního života (KPŽ; Subjective Quality of Working Life, SQWLi). Cílem bylo dlouhodobé získávání jednoduché, srozumitelné a souhrnné informace o KPŽ a jejím vývoj, založené na kvalitních teoretických a empirických podkladech.

Sestavený výzkumný nástroj byl představen v podobě standardizované sady položek pro dotazníková šetření, z jejichž výsledků je možné spočítat jednoduchý souhrnný index, a která také umožní s co nejmenším počtem číselných údajů regionální, odvětvové, časové a další srovnávání. SQWLi byl posléze využit v rámci národně reprezentativních průzkumů v České republice ke sledování vývoje kvality pracovního života v čase, a také k detailní analýze činitelů KPŽ z pohledu různých částí pracovní populace (např. dle pohlaví nebo věku).



Indikátor SQWLi

Dotazník SQWLi obsahuje dva základní bloky otázek: identifikační otázky a otázky výzkumného nástroje SQWLi. Identifikační otázky jsou základní informace o respondentech, které jsou potřeba k podrobnějším analýzám podskupin, například mužů a žen nebo zaměstnanců v různých odvětvích.

Výzkumný nástroj SQWLi zahrnuje dvě dimenze subjektivně vnímané kvality pracovního života: **důležitost** a **hodnocení**. Obsahem každé z nich je sada týchž osmnácti aspektů utříděných do šesti klíčových domén: **odměňování**, **čas**, **vztahy**, **seberealizace**, **podmínky**, **jistota**.

Z odpovědí respondentů je možné vypočítat souhrnné indexy důležitosti a hodnocení pro šest obecnějších domén pracovního života a také celkové souhrnné indexy důležitosti a hodnocení pro všechny aspekty dohromady.

Více o indikátoru SQWLi →

Internal

Workshop Kvalita pracovního života: Pracovní pohoda

Úvod

18. června 2026

Martin Štěpánek

Internal