



Barometr zaměstnanců

Společnost **Up Česká republika** se zaměřuje na sledování pracovních podmínek a atmosféry ve firmách prostřednictvím BAROMETRU ZAMĚSTNANCŮ. V červenci 2024 jsme provedli průzkum mezi více než 1 000 zaměstnanci ve věku 18–65 let, abychom zjistili jejich aktuální problémy a očekávání.

Cílem projektu je kvantifikovat klíčové jevy pro maximální spokojenost a udržení zaměstnanců. Data byla získána prostřednictvím online panelu Instant Research agentury Ipsos.

Aktualizace a data ze života firem a zaměstnanců jsou dostupné v aplikaci Můj Up.

Upbenefity



Tělesné zdraví
zaměstnanců

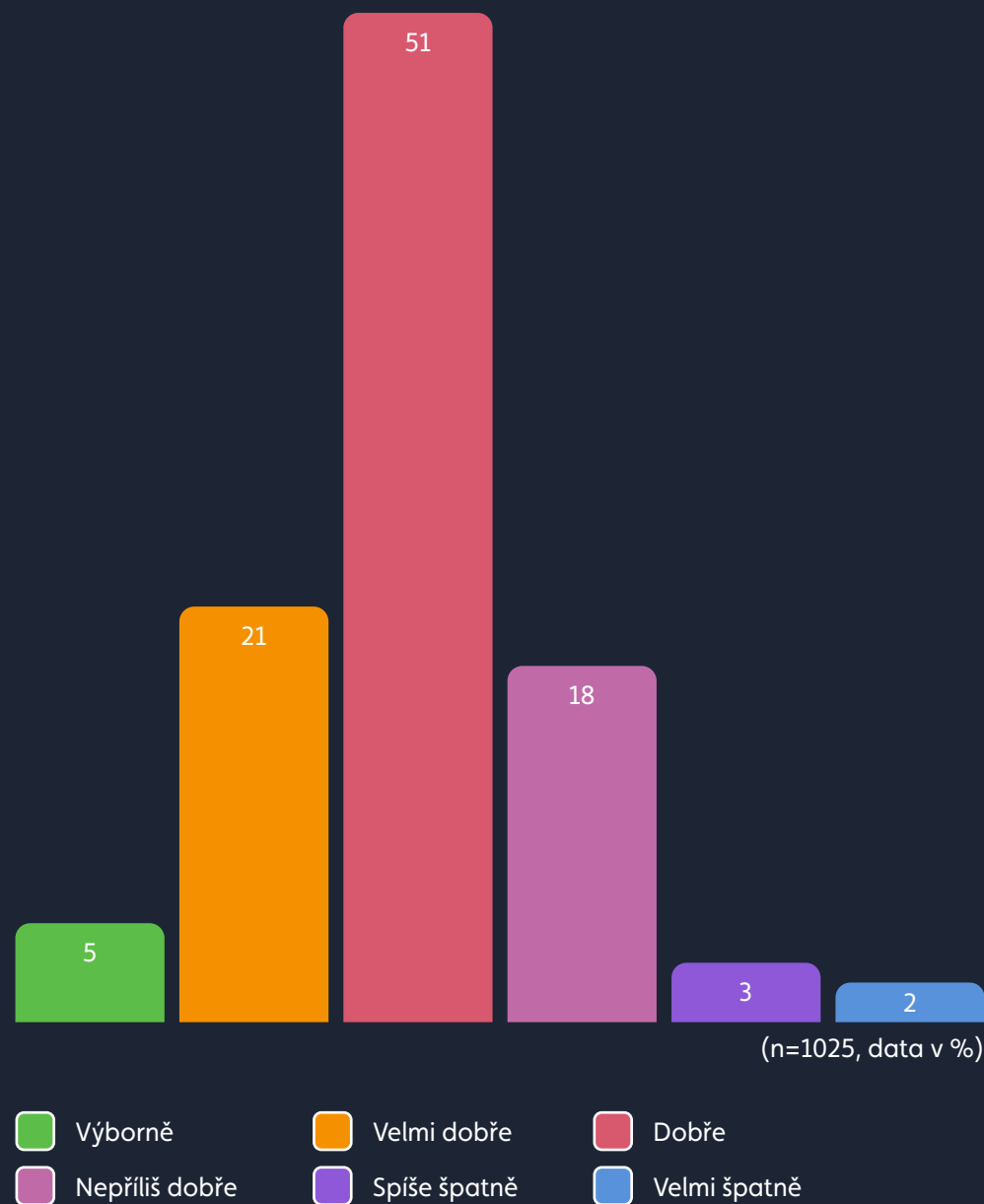


Jak se cítíte po tělesné stránce?



Čtvrtina zaměstnanců se po tělesné stránce cítí výborně nebo velmi dobře.

Jen 5% zaměstnanců se z tělesného hlediska cítí výborně. Je ovšem třeba připustit, že další polovina je spokojena, i když svůj stav tyto lidé hodnotí střízlivě.

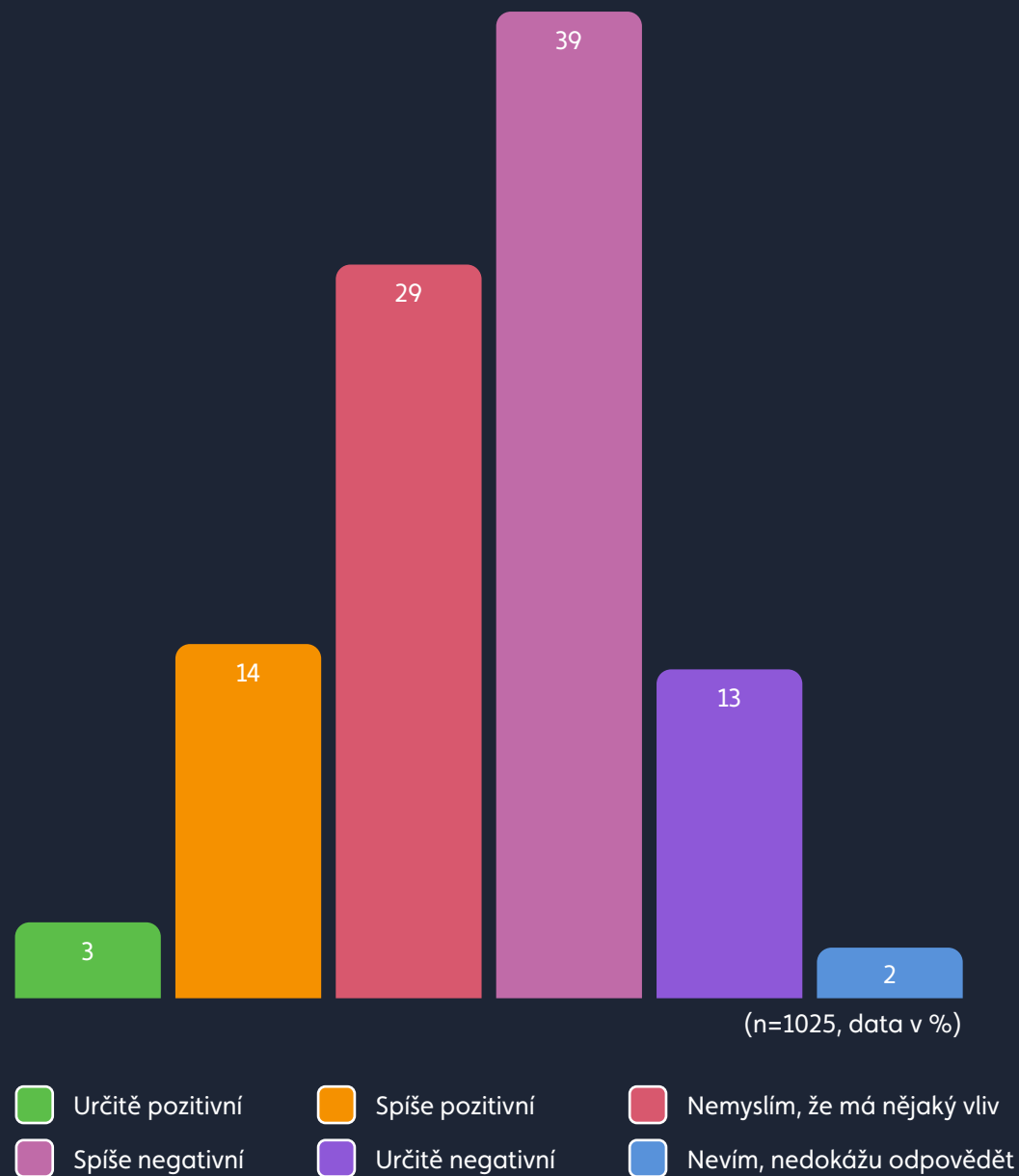


Jaký vliv má vaše zaměstnání na vaše tělesné zdraví?



52 % zaměstnanců je přesvědčeno, že jejich zaměstnání má negativní vliv na jejich tělesné zdraví.

Naopak jen necelá pětina je přesvědčena, že výkon jejich povolání jejich zdraví pomáhá. Přímý vliv zaměstnání (ať už negativní nebo pozitivní) tak vnímají 2/3 zaměstnanců.



Co děláte pro udržení nebo zlepšení svého tělesného zdraví?



Nejvíce rozšířeným návykem je užíváním vitamínů a doplňků stravy, které využívá k podpoře svého tělesného zdraví polovina zaměstnanců.

V těsném závěsu jsou pak vycházky a dodržování intervalů preventivních lékařských prohlídek. Z pravidelného sportování jsou oblíbené běh, kolo a posilovna.

Užívám vitamíny a doplňky stravy	50
Pravidelně si dopřávám vycházky, túry	43
Dodržuji intervaly preventivních prohlídek	43
Zdravě se stravuji	30
Nárazově nebo ojediněle se věnuji sportovním a pohybovým aktivitám (např. když cítím opravdové vyčerpání, nebo dostanu nějaký podnět zvenčí)	21
Pravidelně běhám / jezdím na kole	18
Pravidelně posiluji	14
Aktivně vyhledávám bezplatná lékařská vyšetření, jako prevenci různých onemocnění (rakovina, nemoci srdce a oběhové soustavy...)	12
Aktivně se zajímám o nabídku a ceny očkování, abych jimi minimalizoval/a rizika nákazy a poškození svého zdraví	11
Pravidelně se věnuji individuálnímu sportu (atletika, tenis, ...)	10
Pravidelně plavu	9
Jezdím do lázní, na ozdravné pobyty nebo wellness programy	9
Doplácím si vyšetření nebo lékařskou péči, kterou nehradí veřejné zdravotní pojištění	6
Pravidelně docházím na skupinové lekce, tréninky, abych se uvolnil/a, zklidnil/a nebo protáhl/a	5
Pravidelně se věnuji týmovému sportu (kopaná, volejbal, ...)	5
Pravidelně docházím na skupinové lekce, tréninky, abych se pořádně zapotil/a	4
Dělám pro svoje tělesné zdraví něco jiného	12
O podporu svého tělesného zdraví se nestarám, protože se cítím fit	6
O podporu svého tělesného zdraví se nestarám, ačkoliv se necítím fit	9

(n=1025, data v %)

Co byste rád/a vykonával/a častěji nebo systematictěji?



93 % zaměstnanců by ve svém přístupu k péči o tělesné zdraví rádo něco změnilo, největší zájem mají o zdravější stravu.

Minimálně čtvrtina zaměstnanců by raději vyrážela na túry, běhala či jezdila na kole a častěji jezdila do lázní nebo na wellness. Mezi sporty je dále patrný zájem o častější plavání a posilování.

Zdravá strava	38
Vycházky, túry	38
Běh / jízda na kole	25
Lázně, na ozdravné pobyty nebo wellness programy	25
Plavání	24
Posilování	19
Užívání vitamínů a doplňků stravy	12
Dodržování intervalů preventivních prohlídek	9
Individuální sport (atletika, tenis, ...)	8
Skupinové lekce, tréninky, kde se uvolním, zklidním nebo protáhnu	8
Vyhledávání bezplatných lékařských vyšetření, která jsou prevencí různých onemocnění (rakovina, nemoci srdce a oběhové soustavy...)	7
Týmový sport (kopaná, volejbal, ...)	6
Skupinové lekce, tréninky, kde se pořádně zapotím	5
Investice do vyšetření nebo lékařské péče, kterou nehradí veřejné zdravotní pojištění	4
Očkování k minimalizaci rizik nákazy nebo poškození zdraví	4
Něco jiného	3
Jsem spokojený/á, nechci nic měnit	7

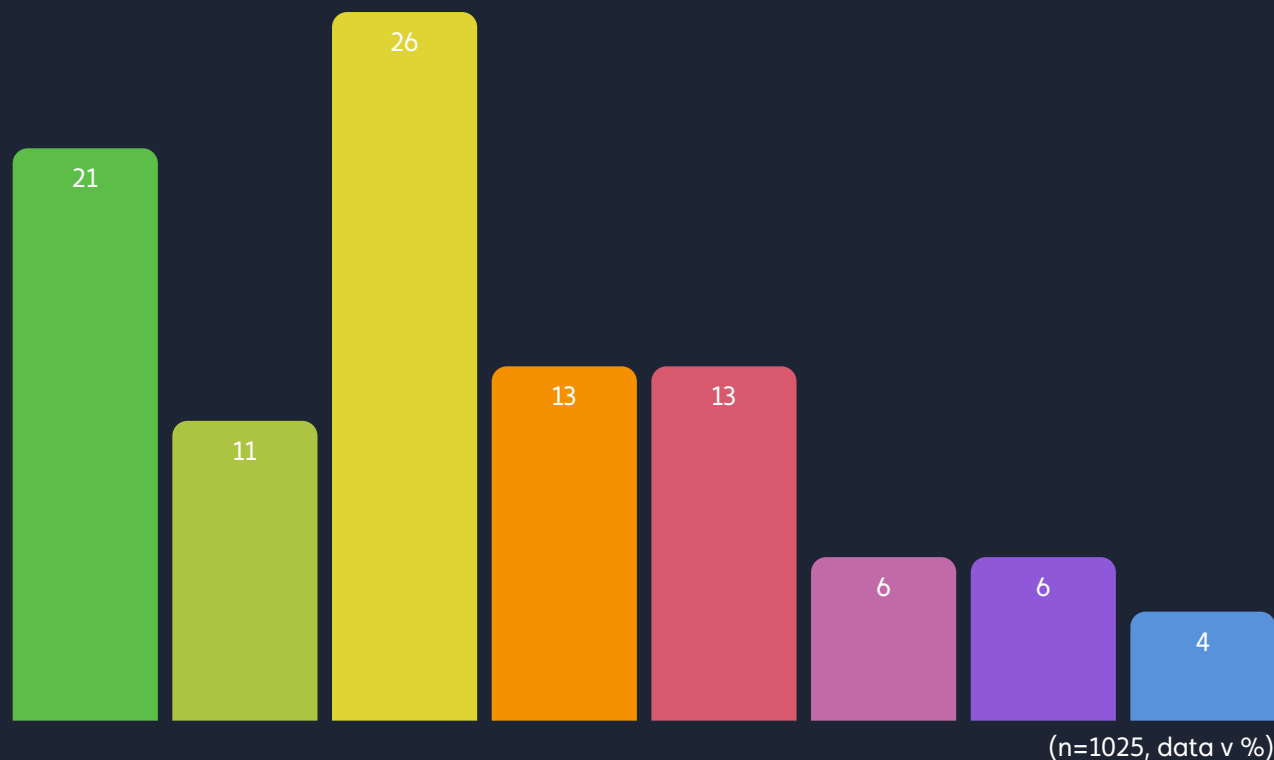
(n=1025, data v %)

Co vám brání v uskutečnění změn ve prospěch tělesného zdraví?



Třetina zaměstnanců uvádí jako hlavní překážky lepší péče o své tělesné zdraví faktory, které může zaměstnavatel přímo ovlivnit.

Pro 21% je hlavní překážkou nedostatek času související s jejich pracovním vytížením, 13% pak nedostatek peněz nebo chybějící vybavení. Dalším výrazným limitem je chybějící pevná vůle. Jen přibližně 1 z 10 zaměstnanců se odvolává na finanční limity.



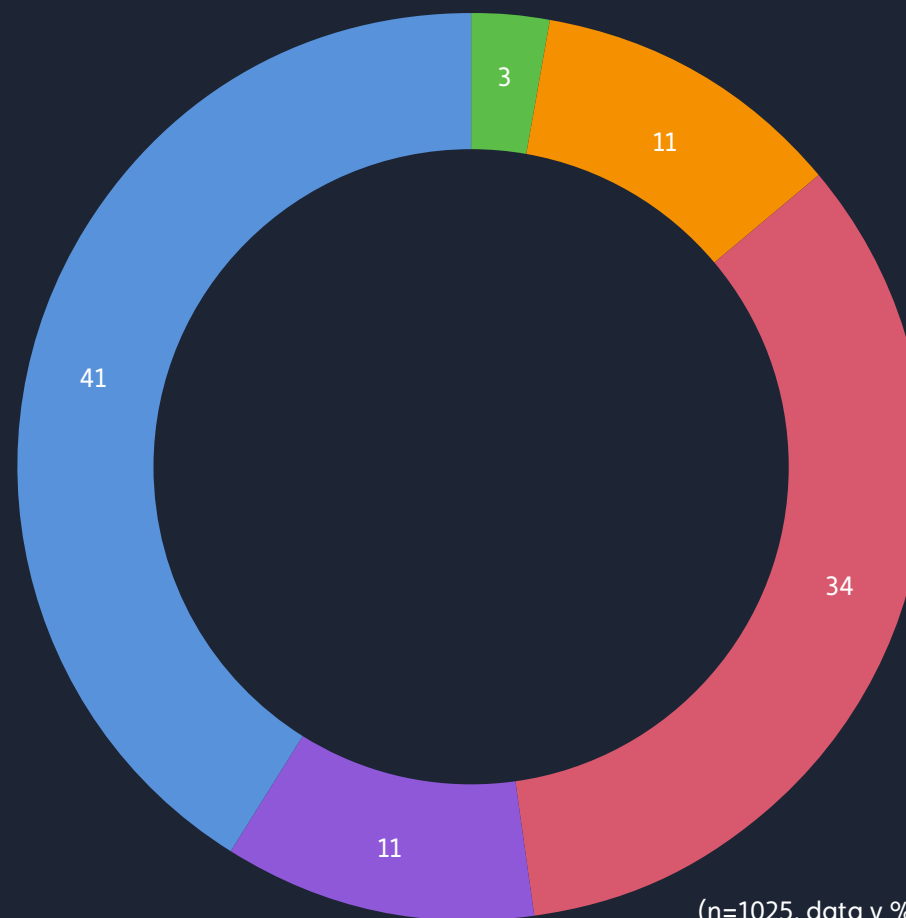
- Nedostatek času související s pracovním vytížením
- Nedostanu se k tomu kvůli jiným prioritám, které řeším
- Chybí mi pevná vůle nebo důslednost
- Nemám peníze, potřebné vybavení nebo možnost realizovat v přijatelné blízkosti
- Nedostatek času nesouvisející s pracovním vytížením
- Důvodem je něco jiného
- Nevím, nepřemýšlel/a jsem o tom
- Jsem spokojený/á, nechci nic měnit






Jak vnímáte podporu zaměstnavatele, pokud jde o vaše tělesné zdraví?



2/5 zaměstnanců si myslí, že jejich zaměstnavatel péči o jejich tělesné zdraví opomíjí.

Pouze 14 % zaměstnanců považuje péči zaměstnavatele o tělesné zdraví zaměstnanců za nadstandardní. Třetina dostává jen drobné benefity.



-  Mimořádně nadstandardní péči nebo podmínky
-  Spíše nadstandardní péči nebo podmínky
-  Jen drobné benefity
-  Nevím, nedokážu posoudit
-  Uvedenou oblast podle mého názoru opomíjí

Duševní zdraví
zaměstnanců

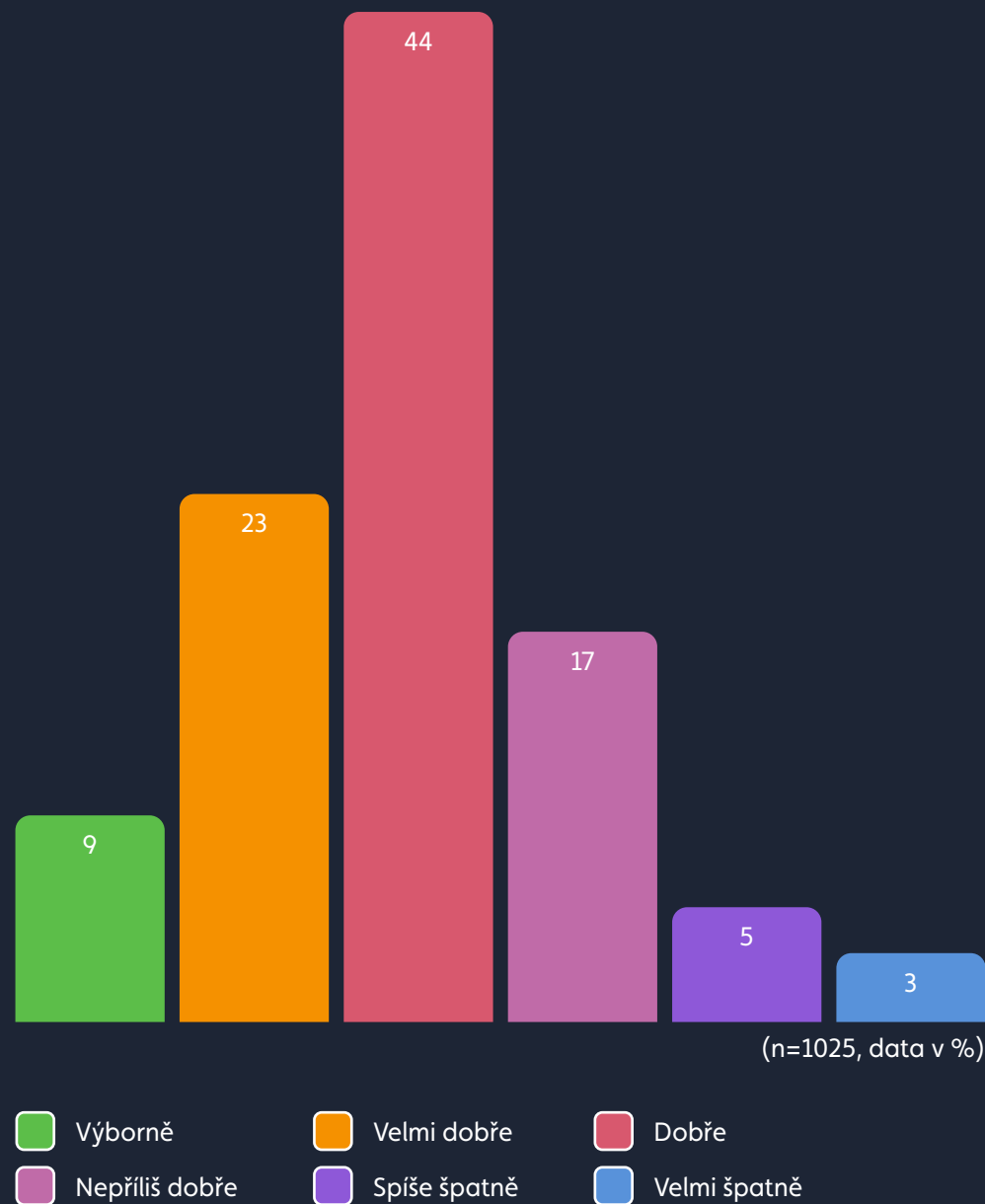


Jak se cítíte po psychické stránce?



Jen třetina zaměstnanců se po duševní stránce cítí výborně nebo velmi dobře.

Další více než dvě pětiny jsou po duševní stránce víceméně spokojeny. Naopak čtvrtina lidí vidí ve smyslu duševního zdraví u sebe nějaké rezervy. U nich je největší potenciál pro zlepšení, pokud dostanou vodítka, jak nepříznivý stav ztlumit.

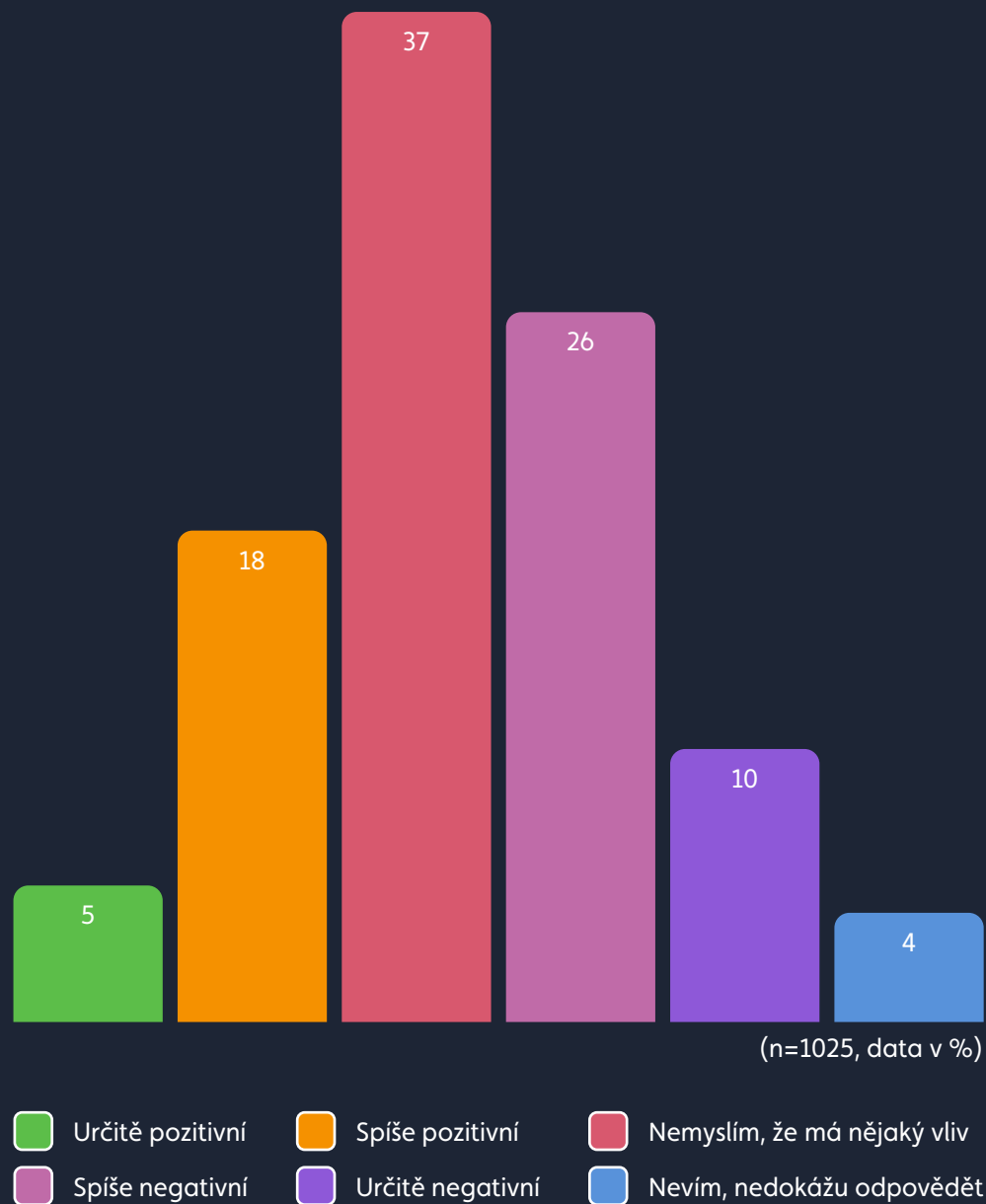


Jaký vliv má vaše zaměstnání na vaše psychické zdraví?



6 z 10 zaměstnanců vidí spojitost mezi prací a duševním zdravím. 2× více zaměstnanců potvrzuje jasně negativní dopady než ty jednoznačně pozitivní.

Zatímco jen necelé čtvrtině lidí přináší práce radost a uspokojení, naopak skoro 40 % zaměstnanců způsobuje spíše stres a jejich duševní kondici oslabuje.



Co děláte pro udržení nebo zlepšení svého duševního zdraví?



Pro zlepšení duševního zdraví Češi nejvíce vyhledávají pobyt v přírodě.

Velkou pozornost v tomto ohledu má i kvalitní spánek a odpočinek bez fyzické námahy (např. četba).

Pobyt v přírodě / vycházky do přírody	46
Snažím se pravidelně, dostatečně a kvalitně spát	35
Pravidelně odpočívám bez fyzické námahy (čtu, věnuji se koníčkům, sleduji kulturu atp.)	33
Užívám vitamíny a doplňky stravy	31
Jsem v pravidelném kontaktu s přáteli	29
Pravidelně se odreagovávám formou fyzické námahy (sportem, manuální prací, zahrádkářením, dobrovolnictvím atp.)	26
Zdravě se stravuji	22
Dodržuji intervaly preventivních prohlídek	22
Rozvíjím zdravé vztahy v rodině	21
Rozvíjím zdravé vztahy na pracovišti	17
Snažím se rozvíjet nové dovednosti, studovat nové věci	16
Nárazově nebo ojediněle se věnuji relaxačním aktivitám (např. když cítím opravdové vyčerpání, nebo dostanu nějaký podnět zvenčí)	13
Zajímám se o duchovní rozvoj nebo i esoteriku, či léčitelství	9
Příležitostně nebo pravidelně konzultuji své duševní obtíže s odborníkem nebo s osobou, které důvěřuji	8
Uchyluji se ke konzumaci látek, které jsou spojovány se závislostmi, jako jsou alkohol, cigarety, omamné látky nebo drogy, protože mi pomáhají aspoň na chvíli se od svých problémů oprostít	8
Jezdím do lázní, na ozdravné pobyty nebo wellness programy	7
Věnuji se józe, nebo jiným uvolňujícím technikám	6
Medituji, vedu si deník nebo provádím jinou formu tzv. sebereflexe	6
Aktivně se zajímám o nabídku, účinky a ceny přípravků (léčiv), které mi pomáhají překonávat stres, stavy úzkosti atp.	5
Aktivně vyhledávám bezplatnou lékařskou pomoc zaměřenou na léčbu i prevenci duševních obtíží	4
Doplácím si vyšetření nebo lékařskou péči zaměřenou na duševní zdraví, kterou nehradí veřejné zdravotní pojištění	3
Dělám pro svoje duševní zdraví něco jiného	5
Specificky se o podporu duševního zdraví nestarám, protože se cítím dobře	7
Specificky se o podporu duševního zdraví nestarám, ačkoliv se necítím moc dobře	6

Co byste rád/a vykonával/a častěji nebo systematictěji?



89 % zaměstnanců by ve svém přístupu k péči o duševní zdraví rádo něco změnilo.

Vedle častějšího pobytu v přírodě a kvalitního spánku by se čeští zaměstnanci chtěli podpořit své duševní zdraví také zdravější stravou, deklaruje to více než pětina zaměstnanců.

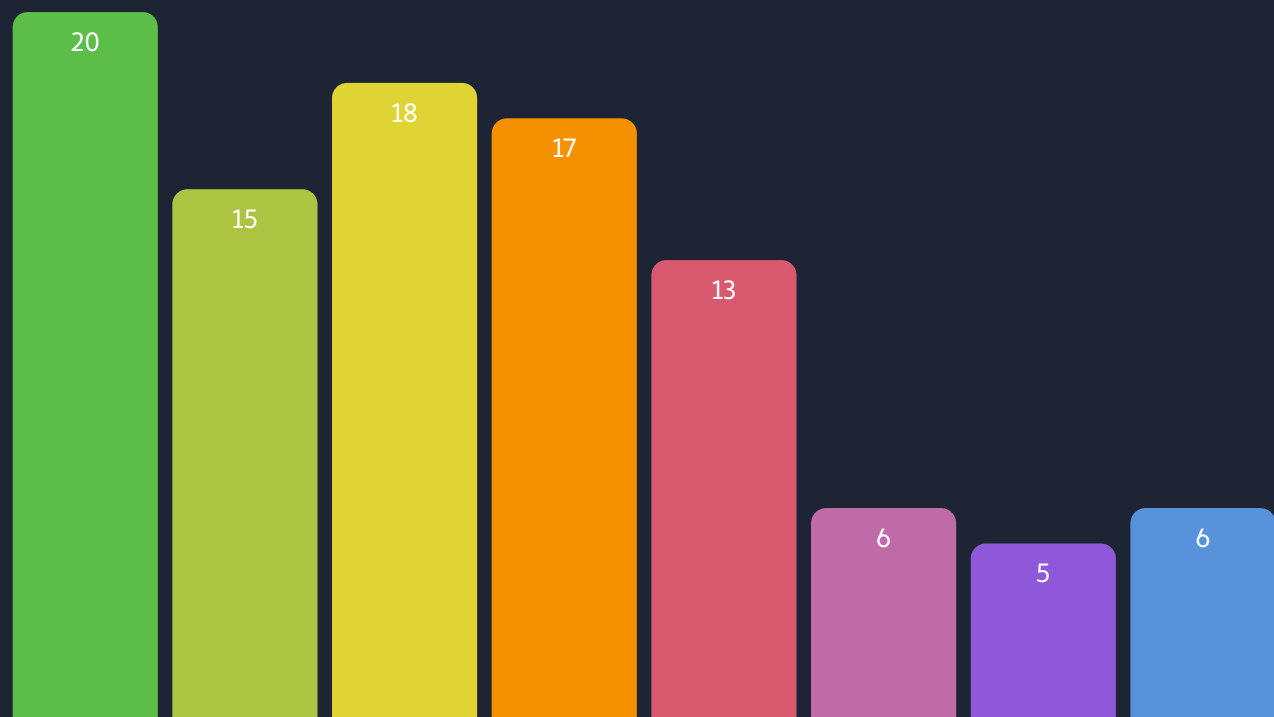
Pobyt v přírodě / vycházky do přírody	29
Pravidelný, dostatečný a kvalitní spánek	27
Zdravá strava	21
Lázně, ozdravné pobyty nebo wellness programy	21
Odpočinek bez fyzické námahy (četba, koníčky, kultura atp.)	19
Pravidelný kontakt s přáteli	17
Odreagování formou fyzické námahy (sport, manuální práce, zahrádkaření, dobrovolnictví atp.)	13
Rozvoj zdravých vztahů v rodině	11
Jóga, nebo jiné uvolňující techniky	10
Rozvoj nových dovedností, studium nových věcí	10
Meditování, vedení deníku nebo jiná forma tzv. sebereflexe	6
Užívání vitamínů a doplňků stravy	6
Rozvoj zdravých vztahů na pracovišti	6
Příležitostné nebo pravidelné konzultace s odborníkem nebo s osobou, které důvěřuji	4
Zájem o bezplatnou lékařskou pomoc zaměřenou na léčbu i prevenci duševních obtíží	4
Dodržování intervalů preventivních prohlídek	4
Užívání přípravků (léčiv), které mi pomohou překonat stres, stavy úzkosti atp.	3
Duchovní rozvoj nebo i esoterika, či léčitelství	2
Vyhledávání vyšetření nebo lékařské péče, které nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění	2
Konzumace látek, které jsou spojovány se závislostmi, protože mi umožní se aspoň na chvíli uvolnit	2
Něco jiného	2
Jsem spokojený/á, nechci nic měnit	11

Co vám brání v uskutečnění změn ve prospěch duševního zdraví?



Hlavní bariérou pro kvalitnější duševní odreagování je nedostatek času, z něhož lidé viní hlavně pracovní vytížení.

37% zaměstnanců uvádí jako hlavní překážky lepší péče o své duševní zdraví faktory, které může zaměstnavatel přímo ovlivnit, ať už to je nedostatek času související s jejich pracovním vytížením (20%) nebo finanční limity (17%).



(n=1025, data v %)

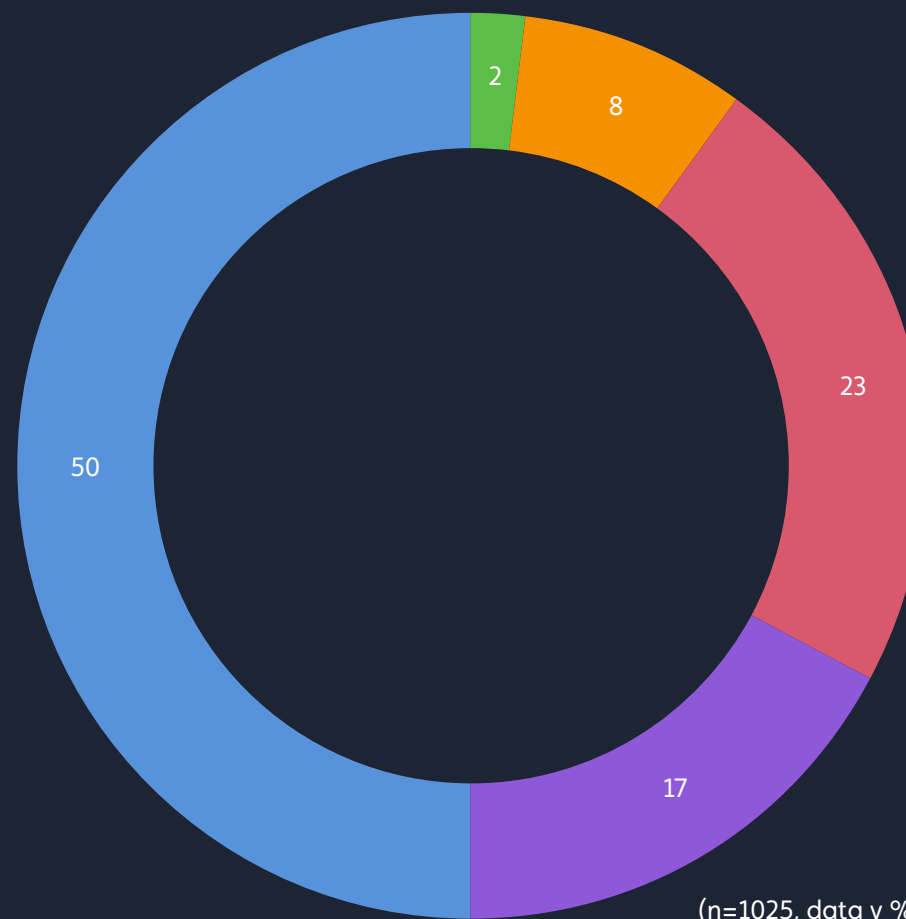
- Nedostatek času související s pracovním vytížením
- Nedostanu se k tomu kvůli jiným prioritám, které řeším
- Chybí mi pevná vůle nebo důslednost
- Nemám peníze, potřebné vybavení nebo možnost realizovat v přijatelné blízkosti
- Nedostatek času nesouvisející s pracovním vytížením
- Důvodem je něco jiného
- Nevím, nepřemýšlel/a jsem o tom
- Jsem spokojený/á, nechci nic měnit






Jak vnímáte podporu zaměstnavatele, pokud jde o vaše duševní zdraví?



Celá polovina zaměstnanců si myslí, že jejich zaměstnavatel péči o jejich duševní zdraví opomíjí.

Pouze 10% zaměstnanců považuje péči zaměstnavatele o duševní zdraví zaměstnanců za nadstandardní.



-  Mimořádně nadstandardní péči nebo podmínky
-  Spíše nadstandardní péči nebo podmínky
-  Jen drobné benefity
-  Nevím, nedokážu posoudit
-  Uvedenou oblast podle mého názoru opomíjí

Vnímání
tělesného
a duševního
zdraví
v souvislosti
s prací



Které z uvedených projevů u sebe pozorujete v souvislosti s výkonem zaměstnání?



**86 % zaměstnanců trpí zdravotními
obtížemi, které souvisejí s jejich prací.
Nejčastější je bolest zad.**

Bolestí zad kvůli práci trpí polovina zaměstnanců. 4 z 10 zaměstnanců pak cítí celkovou tělesnou únavu. Jen každý sedmý zaměstnanec žádné obtíže nepociťuje.

Bolest páteře, zad (v oblasti šíje, beder atp.)	49
Celková tělesná únava	38
Průběžný nebo opakovaný pracovní stres, vnitřní neklid, pocity úzkosti	29
Problémy se zrakem (mžítka, pálení, slzení očí, rozostřený zrak ...)	28
Problémy se spánkem (nedostatek spánku, nekvalitní spánek atp.)	25
Bolesti hlavy, migrény	23
Bolest svalů, svalová námaha	22
Bolest kloubů	17
Komplikace spojené s prací u počítače (např. zánět karpálních kanálků)	16
Problémy kardiovaskulárního rázu (typicky vysoký, nízký nebo kolísavý krevní tlak)	11
Krátkodobé stavy paniky, neovladatelnosti vlastního chování	7
Něco jiného	2
Nepociťuji žádné negativní projevy, které souvisejí s výkonem zaměstnání	14

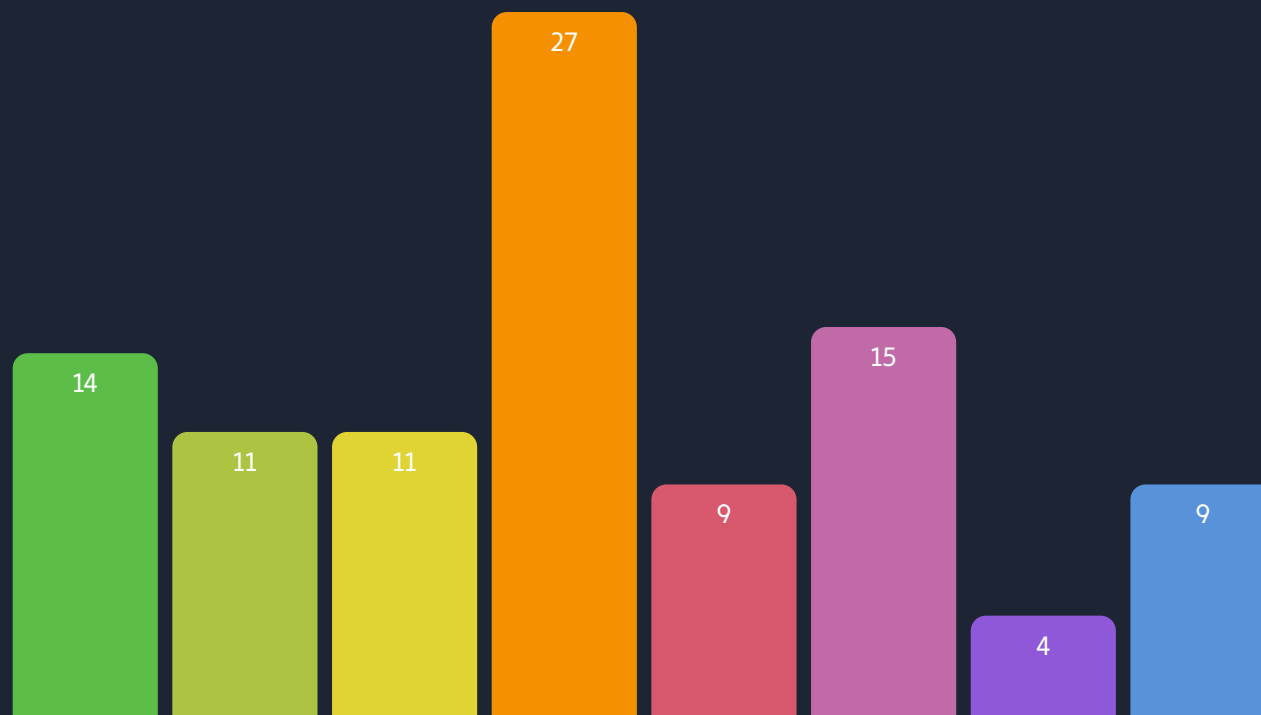
(n=1025, data v %)

Jaký vliv má vaše zdraví na váš pracovní výkon?



Skoro polovina zaměstnanců (44 %) si myslí, že jejich zdravotní stav má na jejich pracovní výkon nějaký vliv.

Lidí, kteří si myslí, že jejich dobrá kondice pracovnímu výkonu pomáhá, je ale více (25 %) než těch, kteří uvedli, že jejich horší zdravotní stav jejich pracovní výkon ovlivňuje negativně (19 %).



(n=1025, data v %)

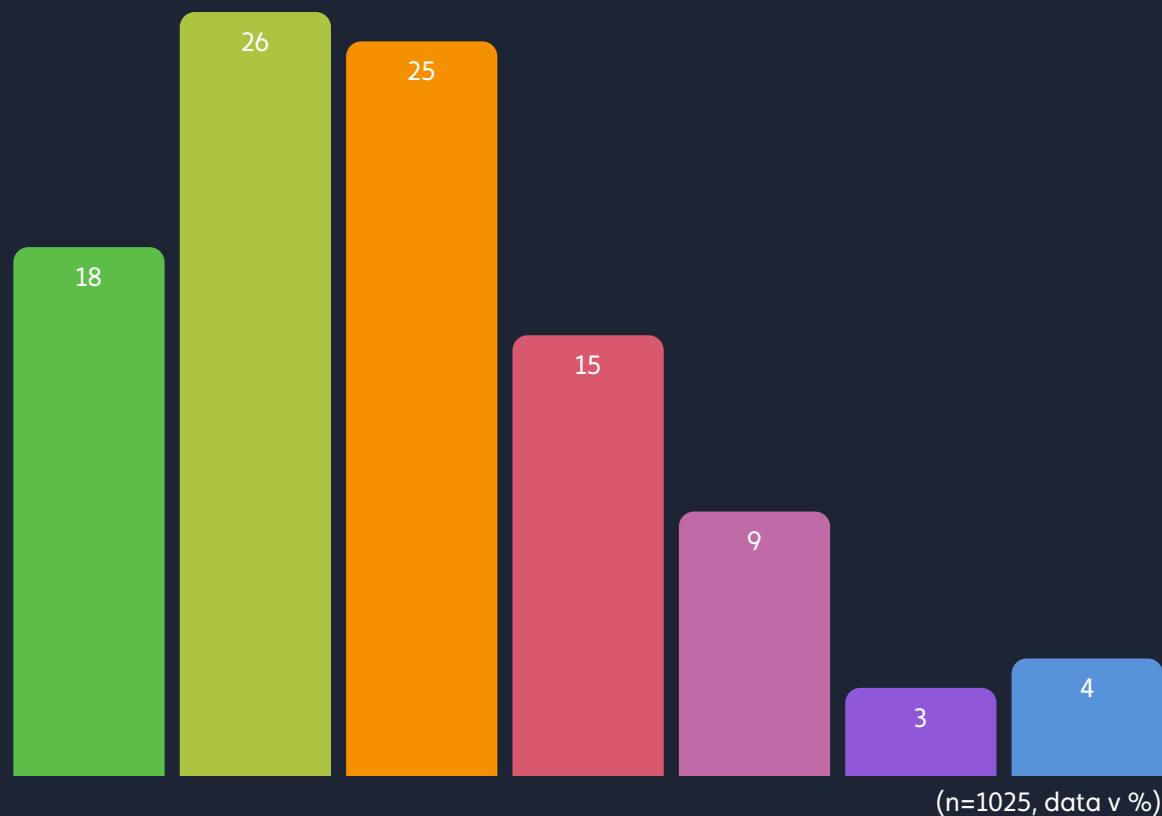
- Moje dobré zdraví velmi napomáhá mému pracovnímu výkonu
- Moje dobré zdraví trochu napomáhá mému pracovnímu výkonu
- Moje dobré zdraví nijak neovlivňuje můj pracovní výkon
- Moje zdraví je normální, takže můj pracovní výkon neovlivňuje
- Moje zhoršené zdraví nijak nezhoršuje můj pracovní výkon
- Moje zhoršené zdraví trochu zhoršuje můj pracovní výkon
- Moje zhoršené zdraví výrazně zhoršuje můj pracovní výkon
- Nevím, neuvažoval/a jsem o tom, nedokážu posoudit








Jak je obvyklé, že i když jste nemocný/á, přesto pracujete?



**84 % zaměstnanců alespoň někdy
pracuje i při nemoci.**

Pro 44 % zaměstnanců je práce během nemoci
běžnou praxí. Naopak jen zhruba 1 ze 30
zaměstnanců nemusel nikdy během nemoci
pracovat.



-  V podstatě pokaždé, když jsem nemocný/á, pracuji
-  Většinou, když jsem nemocný/á, pracuji
-  Někdy, když jsem nemocný/á, pracuji
-  Jen málokdy, když jsem nemocný/á, pracuji
-  V podstatě nikdy, když jsem nemocný/á, nepracuji
-  Ještě se mi nikdy nestalo, abych během nemoci pracoval/a
-  Tuto situaci jsem neřešil/a, protože jsem už několik let nebyl/a nemocný/á

Proč jste musel/a pracovat, když jste byl/a nemocný/á?



**Nejčastějším důvodem, proč
zaměstnanci během nemoci pracují,
je finanční stránka, nemocenskou si
nemohou dovolit.**

Platí to zejména pro zaměstnance s nižšími příjmy a nižším stupněm vzdělání. Naopak pro vysokoškolsky vzdělané zaměstnance je práce při nemoci přijatelná hlavně díky tomu, že si vystačí s počítačem a telefonem, takže lépe kombinují léčbu s prací.

Dělám to z vlastní vůle z finančních důvodů, protože nemocenskou si nemohu dovolit, jsem závislý/á na plném příjmu	31
Charakter mojí práce docela umožňuje, abych potřebnou práci odvedl/a i v průběhu nemoci (podstatně to neohrožuje můj léčebný režim)	19
Nemá mě kdo zastoupit a moje práce nepočká	17
Zaměstnavatel se spoléhá, že nebudu mít v práci žádný výpadek	11
Záleží mi na tom, aby moje agenda kvůli mojí nemoci nezatížila moje kolegy	10
Vím, že mi to zaměstnavatel, můj nadřízený, nebo můj pracovní tým vynahradí příště, nebo jinak	4
Zaměstnavatel trvá na tom, že nebudu mít v práci žádný výpadek	2
Nevím, nedokážu jasně určit, co je hlavním důvodem pro to, abych během nemoci pracoval/a	7

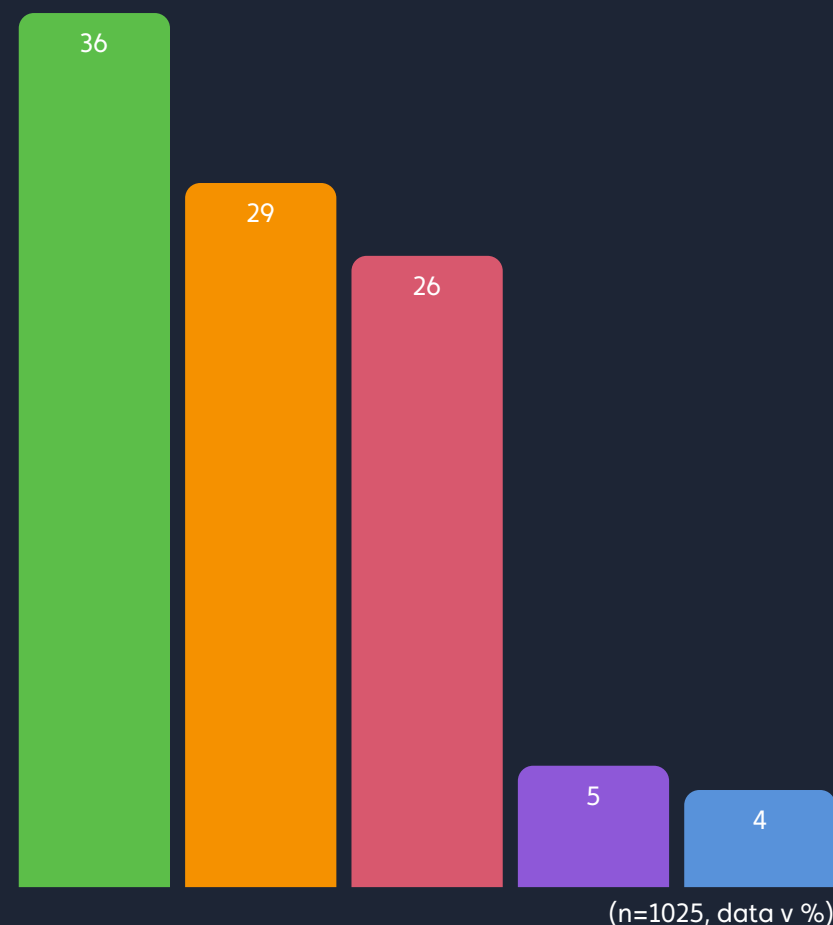
(n=1025, data v %)

Jak se stavíte k záměru státu podpořit investice firem do zdraví vlastních zaměstnanců?



65% zaměstnanců by ocenilo větší podporu ze strany státu pro firemní programy, které povedou ke zlepšení zdravotního stavu zaměstnanců.

Proti takové podpoře, např. ve formě daňového zvýhodnění, je pouze 9% zaměstnanců.



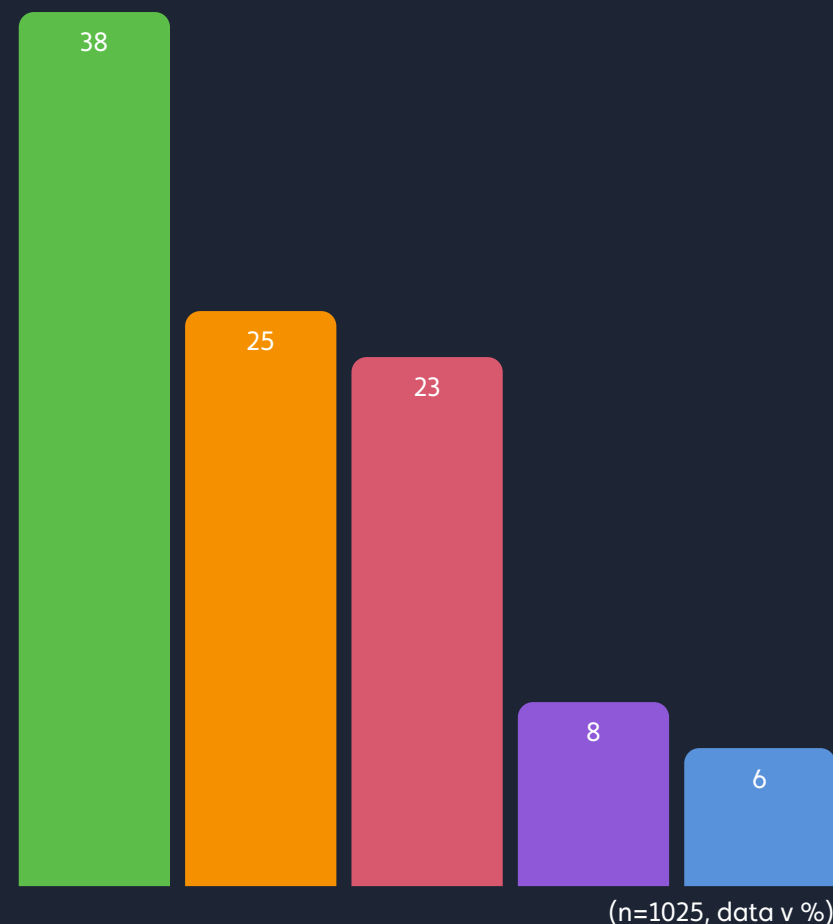
- Rozhodně takovou úpravu podporuji
- Spíše takovou úpravu podporuji
- Nevím, nemám na to vyhraněný názor
- Spíše takovou úpravu nepodporuji
- Rozhodně takovou úpravu nepodporuji

Ocenil/a byste, pokud by Váš zaměstnavatel v předstihu 5-7 let před důchodem, zohlednil potřebu snížit fyzickou nebo psychickou zátěž spojenou s Vaší prací?



Zohlednění potřeby nižší fyzické
nebo psychické zátěže v zaměstnání
ke konci ekonomicky aktivního života
by ze strany zaměstnavatele ocenilo
63 % zaměstnanců.

Pokud by se firmy začaly více angažovat v plánování
závěru kariéry svých zaměstnanců, sejmuly by z nich
velké břemeno a určitě by takovým přístupem
zaujaly na pracovním trhu. Proti takové aktivitě se
vyjadřuje jen 14 % zaměstnanců.



- Rozhodně bych takovou možnost ocenil/a
- Spíše bych takovou možnost ocenil/a
- Nevím, záleželo by na aktuální situaci, mém zdraví, i na finančních dopadech
- Spíše bych takovou možnost neocenil/a
- Rozhodně bych takovou možnost neocenil/a

Zdravé
stravování

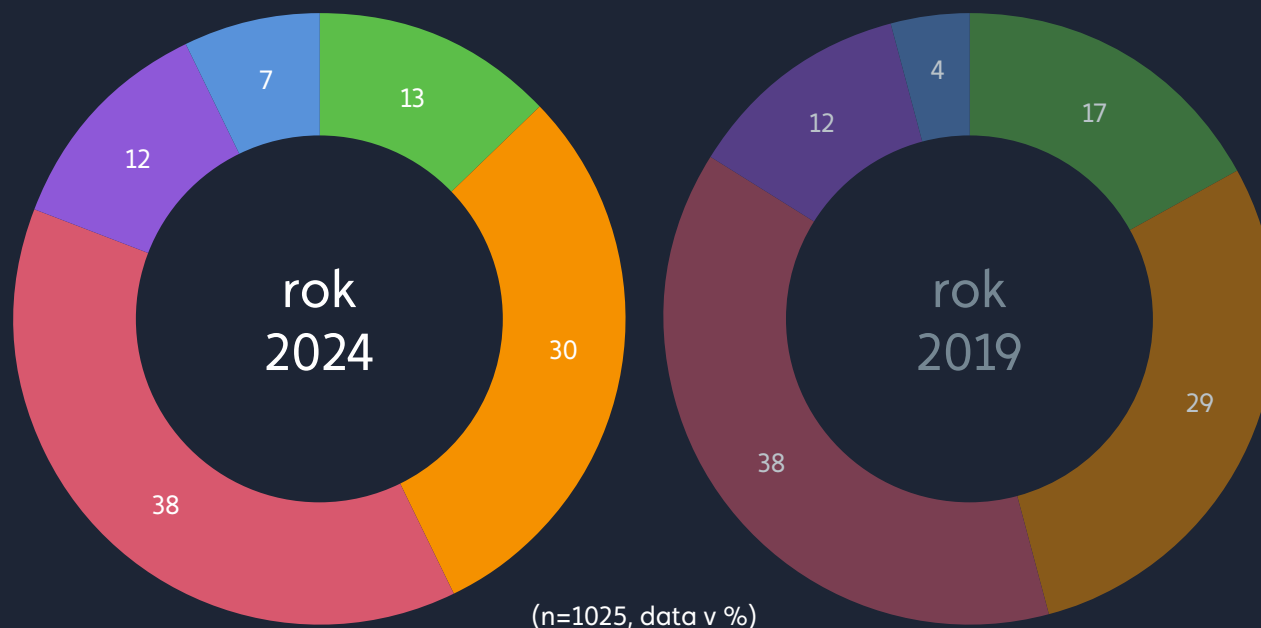


Jak byste ohodnotil/a svoje stravování v práci?



Za stravování v práci by si Češi dali trojku.

Průměrná známka 2,71 se oproti situaci před pěti lety mírně zhoršila, přibylo lidí, kteří by si dali za stravování v práci pětku, ubylo těch, co by se ohodnotili jedničkou.

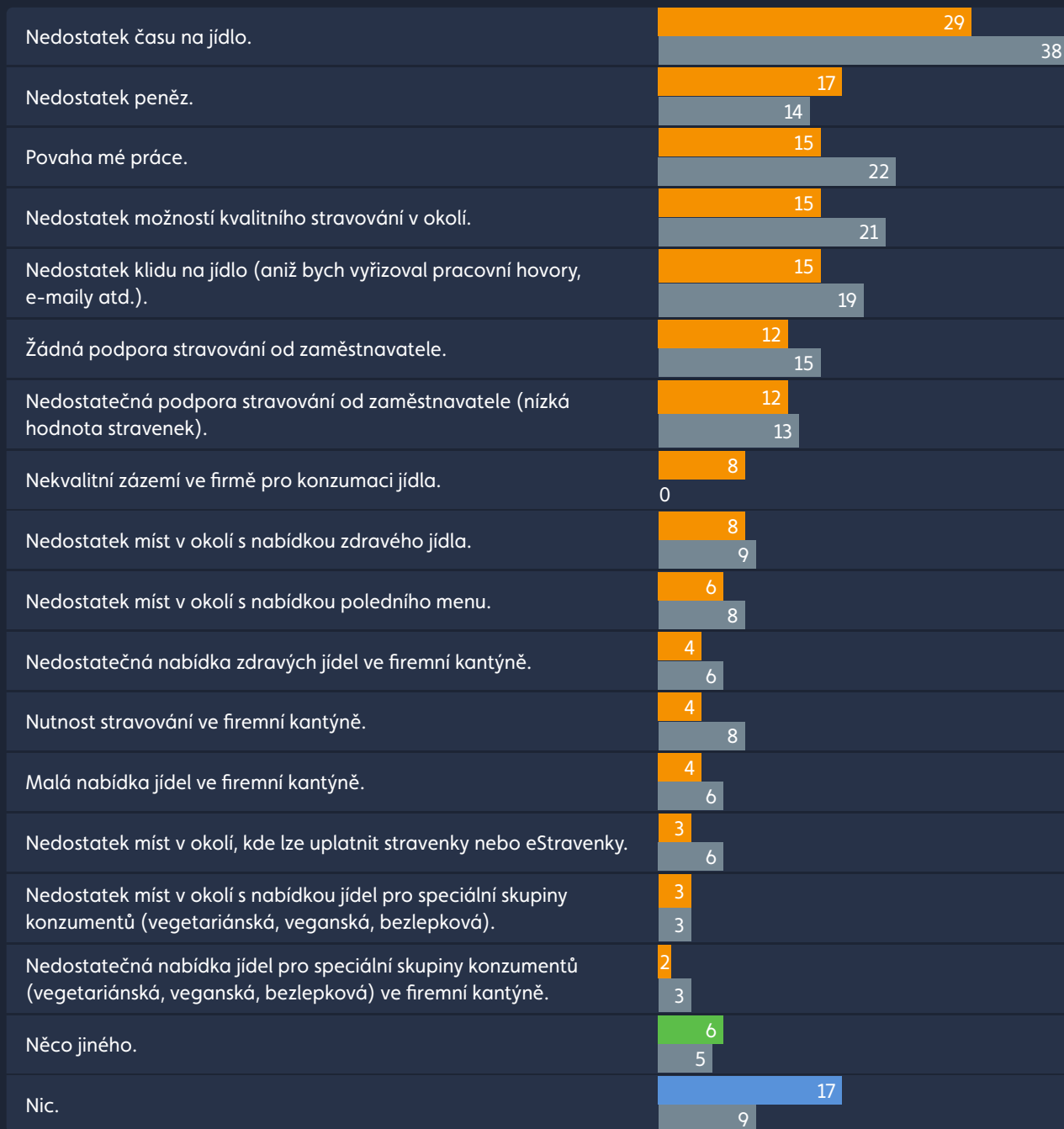


Co vám brání v lepším stravování?



Nedostatek peněz brání lidem v lepším stravování více než před 5 lety.

Zatímco před 5 lety byl nedostatek peněz až šestý nejčastější překážkou v lepším stravování zaměstnanců, v současnosti se jedná už o druhý nejčastější důvod. Na první místě je stále nedostatek času na jídlo, avšak význam tohoto faktoru oproti situaci v roce 2019 výrazně oslabil.



2024

2019

(n=1025, data v %)



www.Upcz.cz