

Každý třetí zaměstnanec nevěří, že současné pracovní tempo zvládne dlouhodobě

Polovině lidí navíc chybí energie pečovat o duševní zdraví

Téměř každý druhý zaměstnanec se během posledních čtyř týdnů cítil na konci pracovního dne psychicky nebo fyzicky vyčerpaný. Polovina lidí zároveň uvádí, že jim právě únava a nedostatek času brání více pečovat o své duševní zdraví. Každý třetí zaměstnanec navíc nepovažuje své pracovní vytížení za dlouhodobě udržitelné. Přesto téměř všichni dotázaní považují psychickou pohodu za důležitou pro pracovní výkon a sedm z deseti zohledňuje přístup zaměstnavatele k duševnímu zdraví při výběru nové práce. Vyplývá to z průzkumu Index zdravého zaměstnance společnosti Edenred mezi 1 270 respondenty.

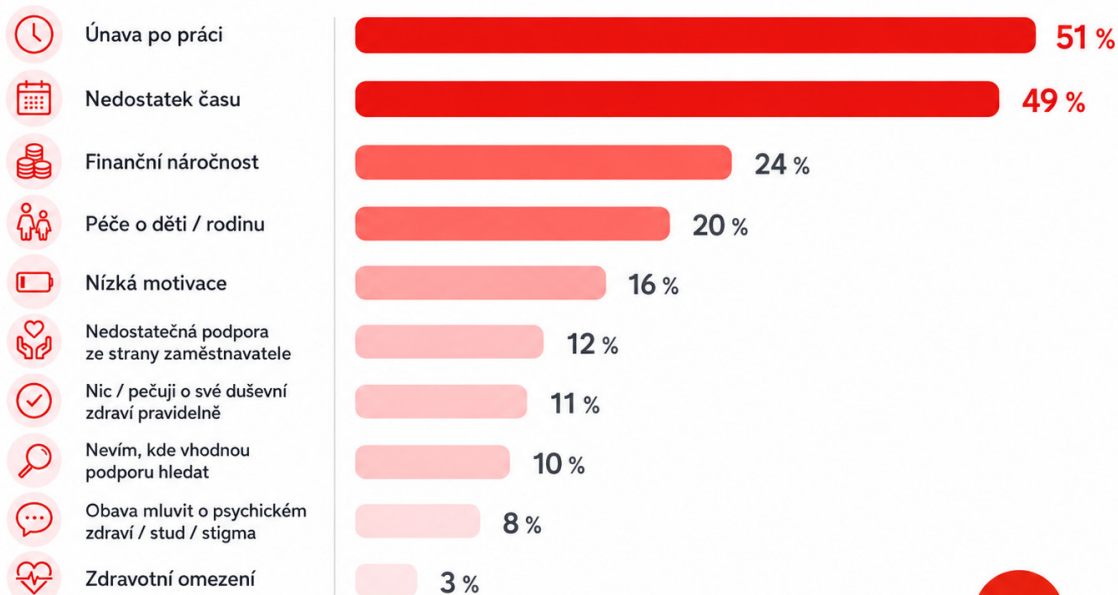
„Duševní zdraví nemůžeme v pracovním prostředí vnímat jen jako individuální odpovědnost zaměstnance. Průzkum ukazuje poměrně jasný paradox: lidé vědí, jak důležitá je psychická pohoda pro jejich fungování, ale právě po práci jim často chybí čas a energie, aby o ni mohli pečovat. Pro zaměstnavatele je to důležitý signál. Nejde o to odstranit z práce veškerý stres, ale vytvářet podmínky, ve kterých je pracovní zátěž dlouhodobě zvládnutelná a zaměstnanci mají skutečný prostor k regeneraci,“ říká Aneta Martišková, ředitelka vnějších vztahů společnosti Edenred.

Vyčerpání po práci není podle průzkumu výjimečným jevem. Téměř každý pátý zaměstnanec (19,6 %) uvádí, že se na konci pracovního dne cítí psychicky nebo fyzicky vyčerpaný téměř každý den, dalších 28 % několikrát týdně. Současně téměř třetina zaměstnanců (33,5 %) nesouhlasí s tvrzením, že jejich současné pracovní vytížení je dlouhodobě udržitelné.

Není proto překvapením, že největší překážkou v péči o duševní zdraví není stud ani neochota téma řešit, ale každodenní únava a nedostatek času. Únavu po práci uvádí každý druhý zaměstnanec (50,6 %) a téměř stejný podíl respondentů (48,6 %) říká, že na péči o psychickou pohodu jednoduše nezbývá čas.

Co zaměstnancům nejčastěji brání v lepší péči o duševní zdraví?

Index zdravého zaměstnance 2026 (n = 1 270), možnost výběru více odpovědí



Zdroj: Edenred, Index zdravého zaměstnance: Duševní zdraví 2026



Třetina zaměstnanců nepovažuje pracovní zátěž za dlouhodobě udržitelnou

Více než polovina respondentů sice považuje své pracovní vytížení za dlouhodobě zvládnutelné, přibližně každý třetí zaměstnanec však tvrdí opak. Současně více než polovina zaměstnanců přiznává, že na práci myslí nebo řeší pracovní záležitosti i mimo pracovní dobu alespoň několikrát týdně. Hranice mezi pracovním a osobním životem tak podle výsledků průzkumu zůstává pro řadu zaměstnanců rozostřená. Výsledky také naznačují, že pro významnou část zaměstnanců není problémem samotná existence pracovního stresu, ale jeho dlouhodobá intenzita a omezený prostor pro regeneraci.

Přístup k duševnímu zdraví rozhoduje i při výběru zaměstnavatele

„Péče o duševní zdraví se postupně stává i součástí toho, podle čeho lidé zaměstnavatele hodnotí. Nejde přitom jen o nabídku konkrétních benefitů, ale o celkové pracovní prostředí – jak je nastavena pracovní zátěž, jak funguje vedení týmu nebo zda mají zaměstnanci skutečně možnost od práce vypnout. Právě kombinace těchto podmínek a dostupné podpory rozhoduje o tom, zda wellbeing ve firmě funguje i v praxi,“ říká Klára Krumphanslová, HR manažerka ve společnosti Edenred.

Očekávání zaměstnanců a realita na pracovištích se však často rozcházejí. Přestože 95,9 % respondentů očekává, že zaměstnavatel bude spoluvytvářet podmínky podporující psychickou pohodu, více než třetina zaměstnanců (34,3 %) uvádí, že jejich přímý nadřízený pracovní zátěž a duševní pohodu zaměstnanců nebere vážně. Pro sedm z deseti dotázaných (70,5 %) je postoj zaměstnavatele k duševnímu zdraví důležitým faktorem při výběru nového zaměstnání.

Zaměstnanci přitom nejčastěji nevolají po specializovaných programech nebo terapeutických službách. Nejvíce by ocenili finanční příspěvek na volnočasové a relaxační aktivity podle vlastního výběru (59,1 %),

více volna v podobě sick days či mental health days (45,7 %) a větší flexibilitu pracovní doby nebo možnost práce z domova (23,9 %).

O průzkumu

Index zdravého zaměstnance společnosti Edenred vychází z 1 270 dokončených odpovědí získaných od 28. července do 4. srpna 2026. Respondenti zastupují různé věkové skupiny, pracovní pozice i typy profesí. Více než polovina pracuje v soukromých firmách, necelá třetina ve veřejném sektoru a přibližně polovinu vzorku tvoří řadoví zaměstnanci. Z hlediska charakteru práce vykonává téměř polovina kancelářskou či administrativní práci, necelá pětina manuální nebo provozní práci a přibližně pětina kombinuje více typů práce.

O společnosti Edenred CZ

Edenred je globálním lídrem v oblasti benefitů, engagementu a mobility.

Platforma Edenred propojuje více než 1 milion firemních klientů ve 44 zemích a umožňuje více než 60 milionům uživatelů využívat služby a produkty více než 2 milionů partnerských provozoven.

Edenred nabízí digitální řešení určená zaměstnancům (stravenky, příspěvky na dojíždění, dárkové karty, wellness, odměny či zvýhodněné nabídky), správcům vozových parků (multienergetická řešení včetně nabíjení elektromobilů, údržby, služeb vracení DPH, mýtného a parkovného) a společnostem v oblasti firemních plateb (virtuální karty).

V souladu se záměrem skupiny „Enrich connections. For good.“ tato řešení zlepšují pohodu a kupní sílu zaměstnanců a zjednodušují život profesionálním řidičům. Podporují přístup ke zdravější stravě, produktům šetrnějším k životnímu prostředí a udržitelnější mobilitě. Zároveň zvyšují atraktivitu, efektivitu firem a oživují trh práce i místní ekonomiky.

12 000 zaměstnanců společnosti Edenred usiluje o to, aby se svět práce stal propojeným ekosystémem, který je každým dnem bezpečnější, efektivnější a zodpovědnější.

V roce 2025 skupina díky své unikátní technologické platformě dosáhla obchodního objemu 49 miliard EUR, a to především prostřednictvím mobilních aplikací, online platforem a karet.

Edenred je zapsán na burze cenných papírů Euronext v Paříži a je součástí indexů CAC Next 20, CAC Large 60, Euronext 100, Euronext Tech Leaders, FTSE4Good, DJBIC Europe Index a DJBIC World Index.

Loga a další ochranné známky uvedené a použité v této tiskové zprávě jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Edenred S.E., jejich dceřiných společností nebo třetích stran. Bez předchozího písemného souhlasu jejich vlastníků je nelze použít ke komerčním účelům.

KONTAKT PRO MÉDIA

Kristýna Nováková
+420 601 277 179
kristyna.novakova@heroandoutlaw.com