

**VÝSLEDKY PRŮZKUMU  
PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ VE FIRMÁCH**

**Terapie.cz**

## **Kontext průzkumu**

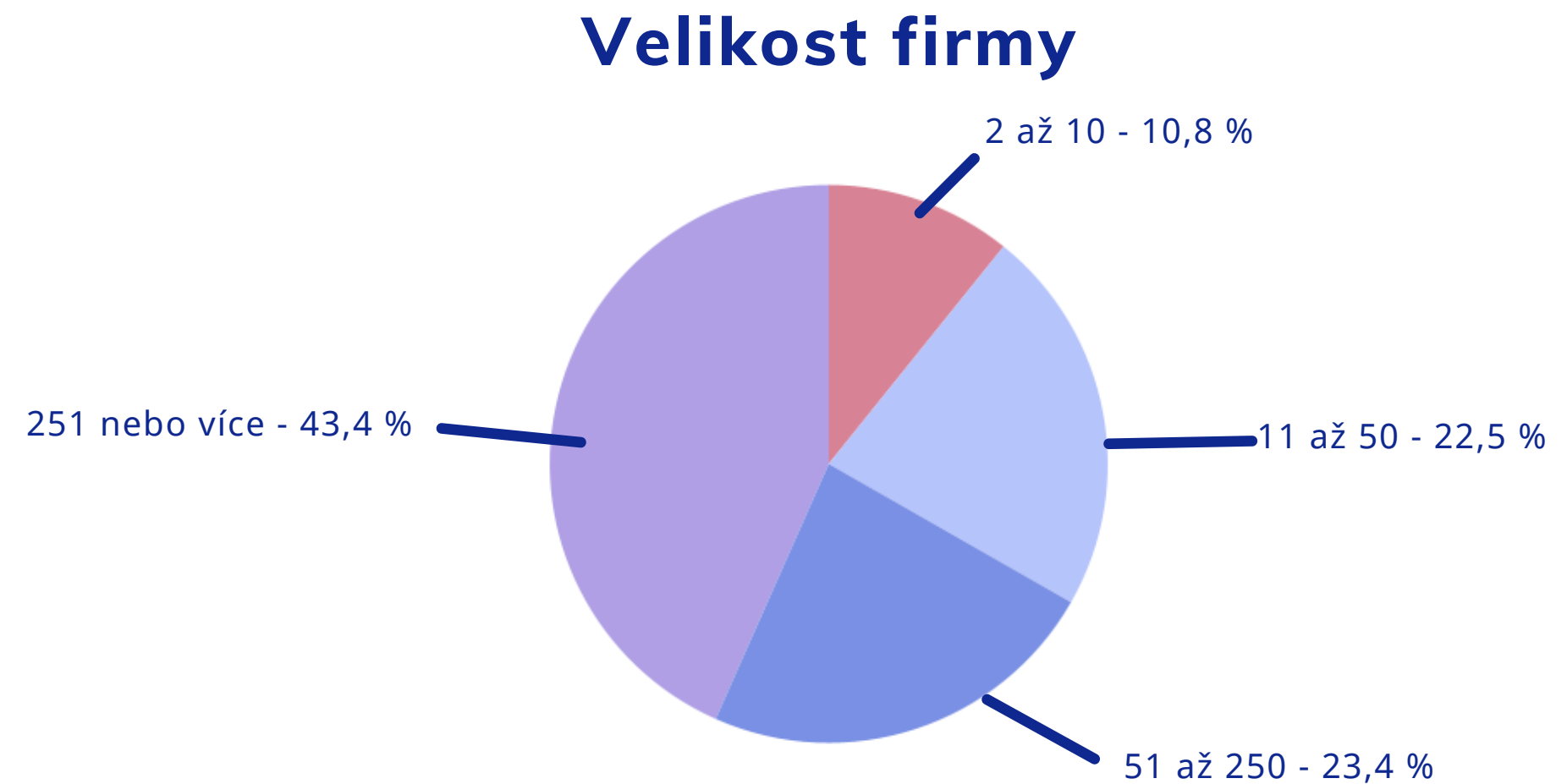
Průzkum pořádala nezisková organizace #delamcomuzu, provozující portál Terapie.cz v srpnu 2021.

Sběr dat probíhal prostřednictvím online dotazníku skrze sociální sítě Facebook, LinkedIn, Instagram a Twitter.

Zúčastnilo se celkem 881 respondentů, z toho 179 členů managementu firem a HR manažerů, kteří mají na starosti well-being zaměstnanců.

## Kontext průzkumu

Průzkum cílil na zaměstnance, management i majitele společností všech velikostí. Cílem bylo zjistit, jestli a jak firmy pečují o duševní zdraví zaměstnanců, a vysledovat souvislosti mezi psychickým stavem a problémy zaměstnanců a jejich pracovními výkony.



## **Pečují firmy o duševní zdraví zaměstnanců?**

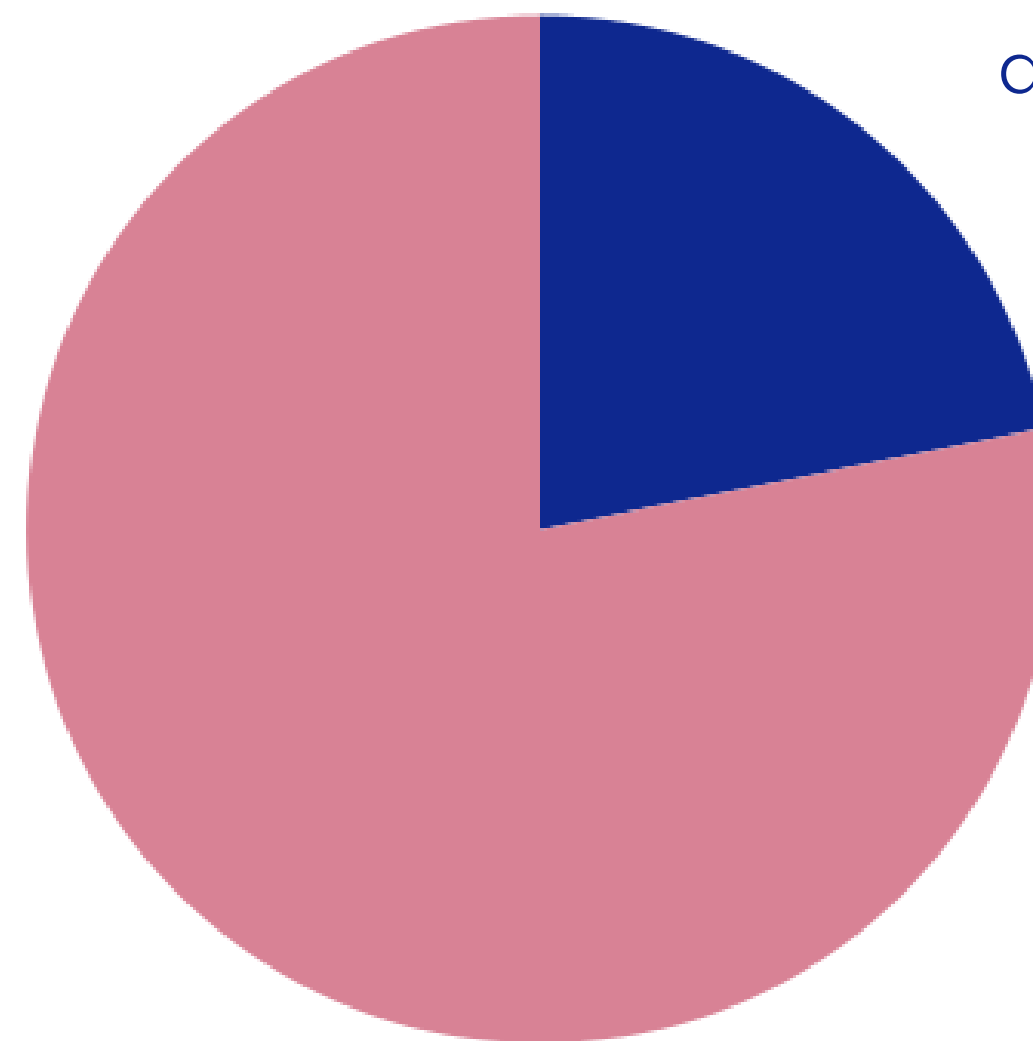
Podle 86,1 % zaměstnanců jejich firma o jejich duševní zdraví nijak nepečuje. Zajímavý je však rozdíl ve vnímání managementu, specifiktěji osob, které v dotazníku uvedly, že mají na starosti well-being zaměstnanců. Z nich 53,2 % uvedlo, že jejich firma o duševní zaměstnanců pečuje.

Těch, kteří uváděli, že o duševní zdraví zaměstnanců nepečují, jsme se ptali na jejich postoj k této problematice. Přes 8 % uvedlo, že tuto péči aktuálně připravují.

# **Pečuje firma, ve které pracujete, o duševní zdraví zaměstnanců?**

výběr jedné z možností

ne - 78,2 %



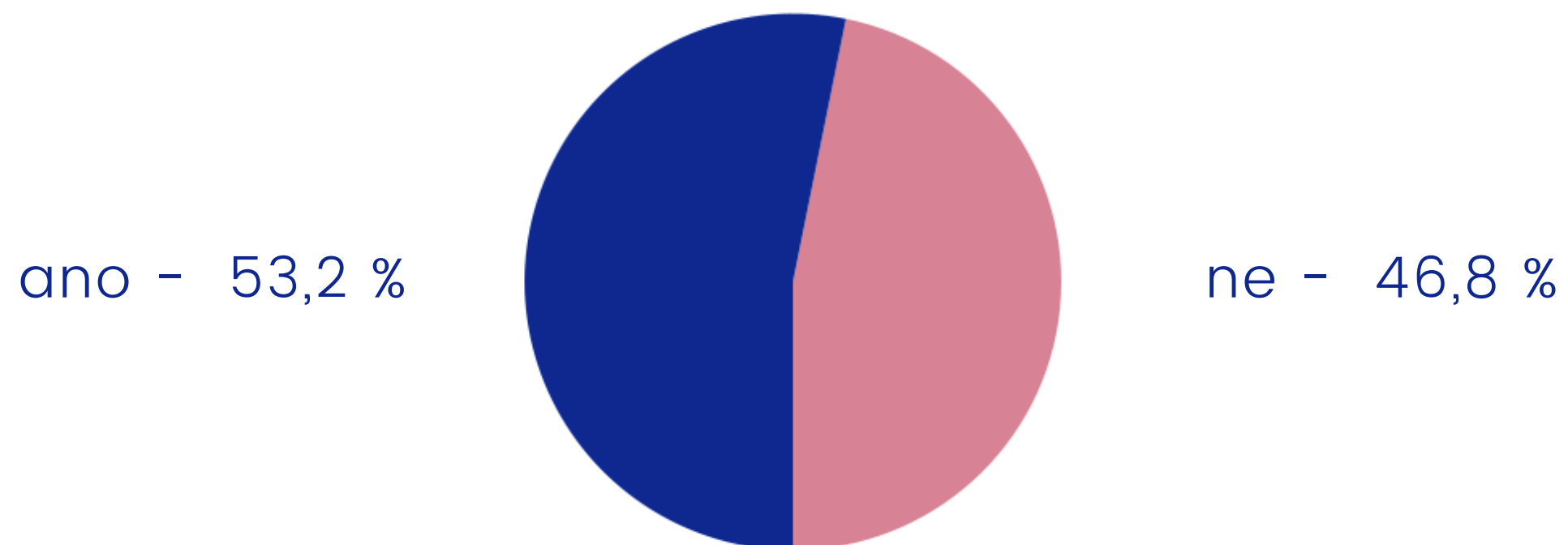
ano - 21,8 %



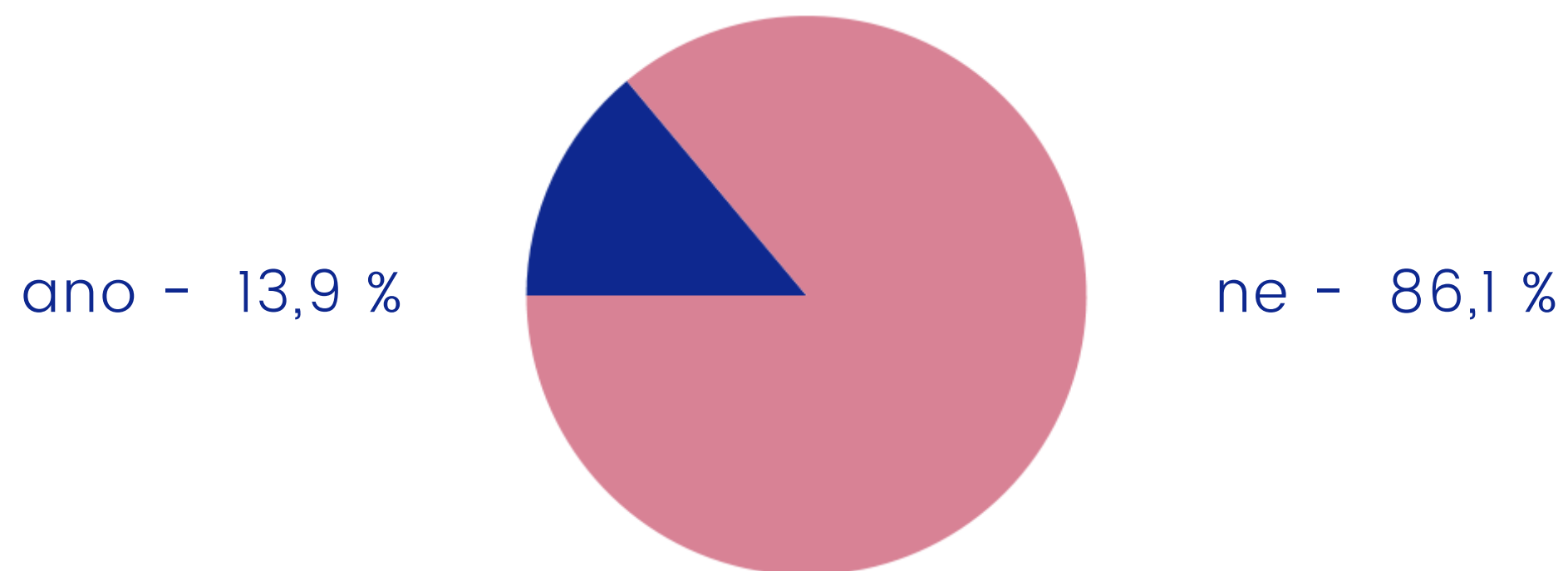
## Pečuje firma, ve které pracujete, o duševní zdraví zaměstnanců?

pohled managementu vs.  
pohled zaměstnanců

### Jak to vidí management?



### Jak to vidí zaměstnanci?





## Jaký je postoj vaší firmy k péči o duševní zdraví zaměstnanců?

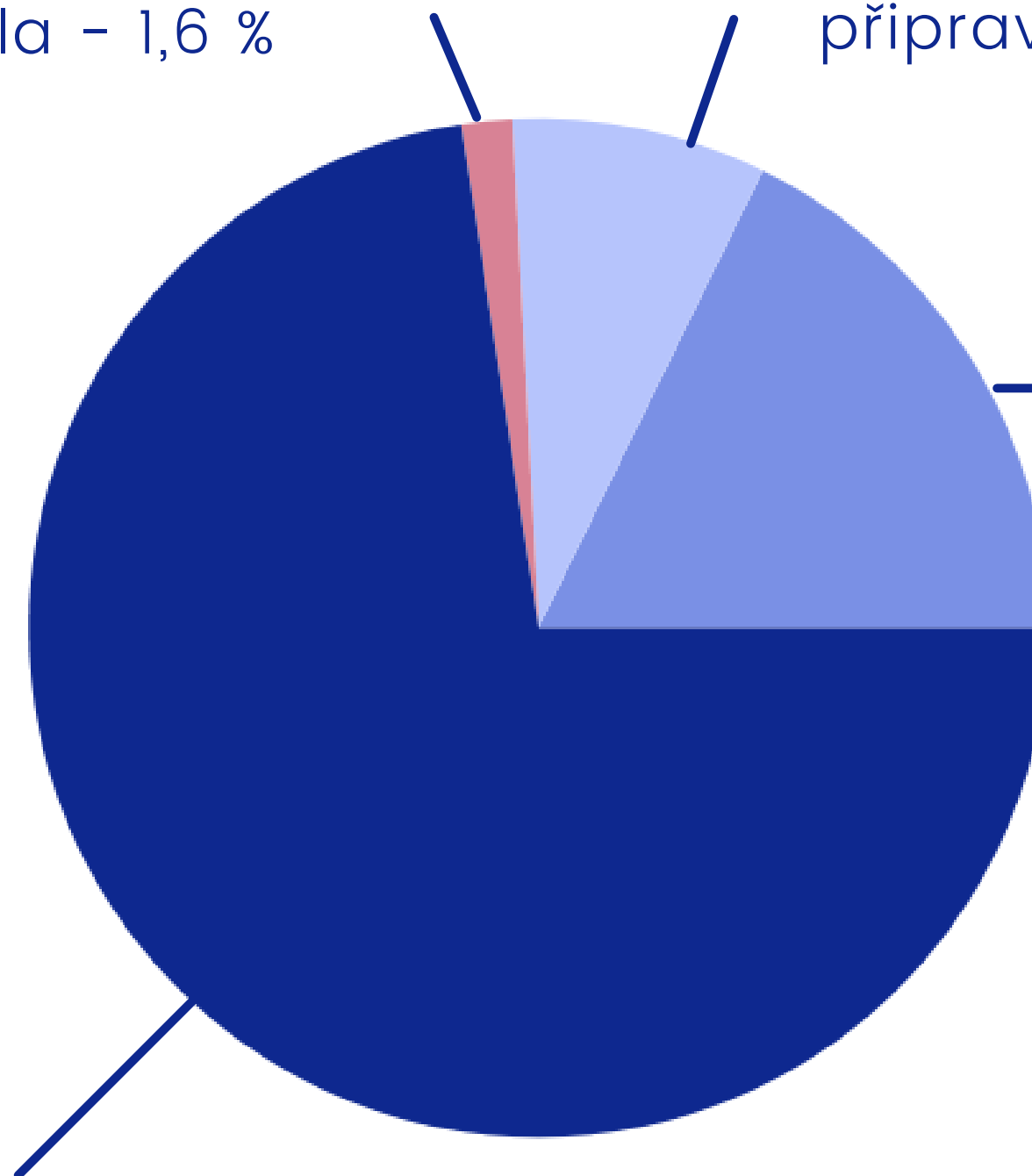
výběr jedné z možností

zaměstnanci nemají  
zájem, aby se o jejich  
duševní zdraví firma  
starala - 1,6 %

momentálně péči o  
duševní zdraví  
zaměstnanců  
připravujeme - 8,1 %

jiné - 17,7 %

duševní zdraví zaměstnanců je  
soukromá věc, firma to neřeší -  
72,6 %



## **Péče o duševní zdraví je soukromá věc – opravdu?**

72,6 % manažerů, kteří mají na starosti well-being zaměstnanců, ale jejich firma nijak nepečuje o jejich duševní zdraví uvedlo, že duševní zdraví zaměstnanců je jejich soukromou záležitostí. Duševní pohoda má ale ve skutečnosti výrazný vliv také na pracovní výkon.

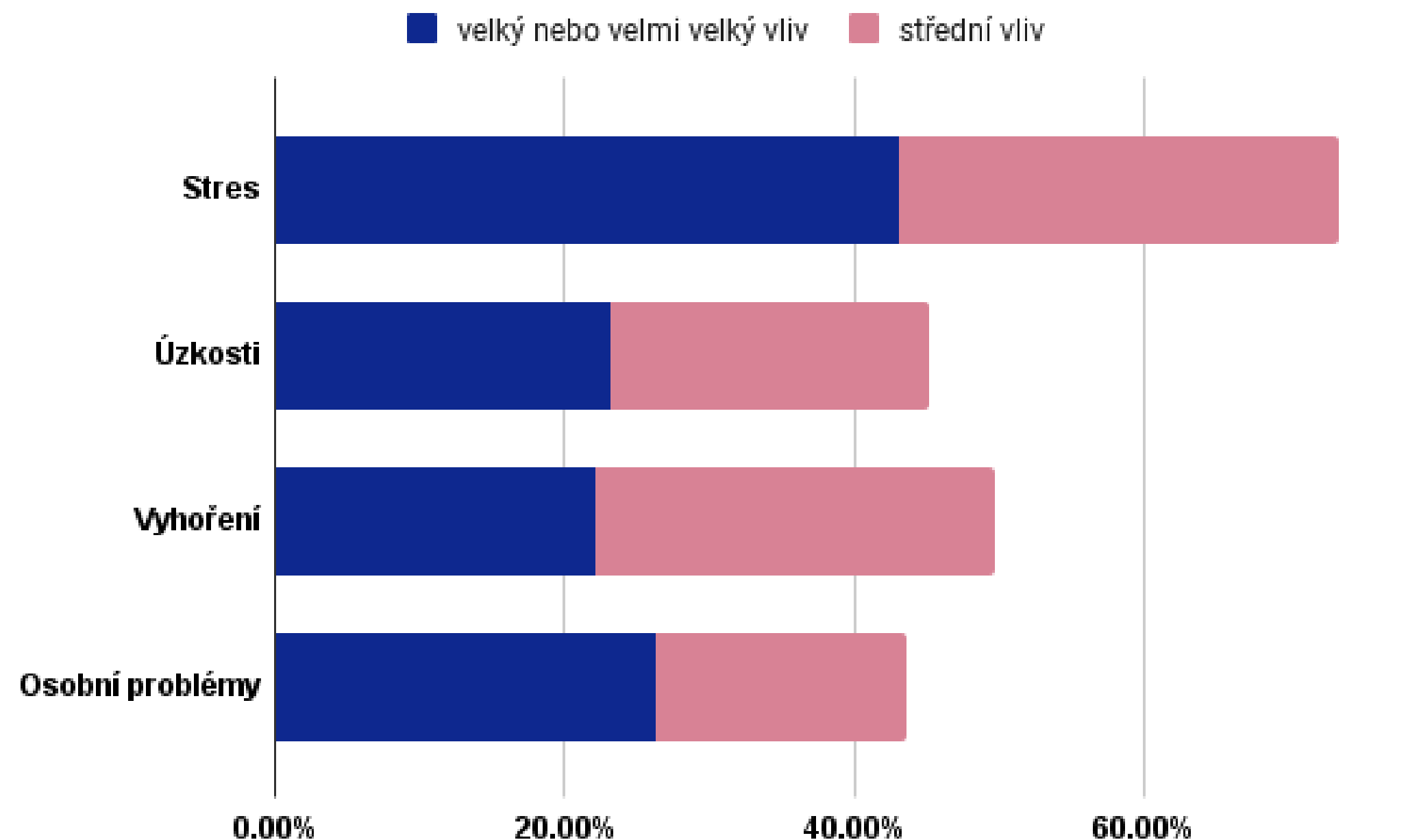
Největší dopad má podle průzkumu stres – 73 % zaměstnanců uvedlo, že má velmi velký, velký nebo střední vliv na jejich výkon. Další v pořadí bylo vyhoření (50 %), úzkosti (45 %) a osobní problémy (43 %).

34,4 % zaměstnanců přitom zažívá v práci denně zvýšený stres, dalších 36,9 % jednou či několikrát týdně. Velmi vysoká jsou také čísla u vyhoření.



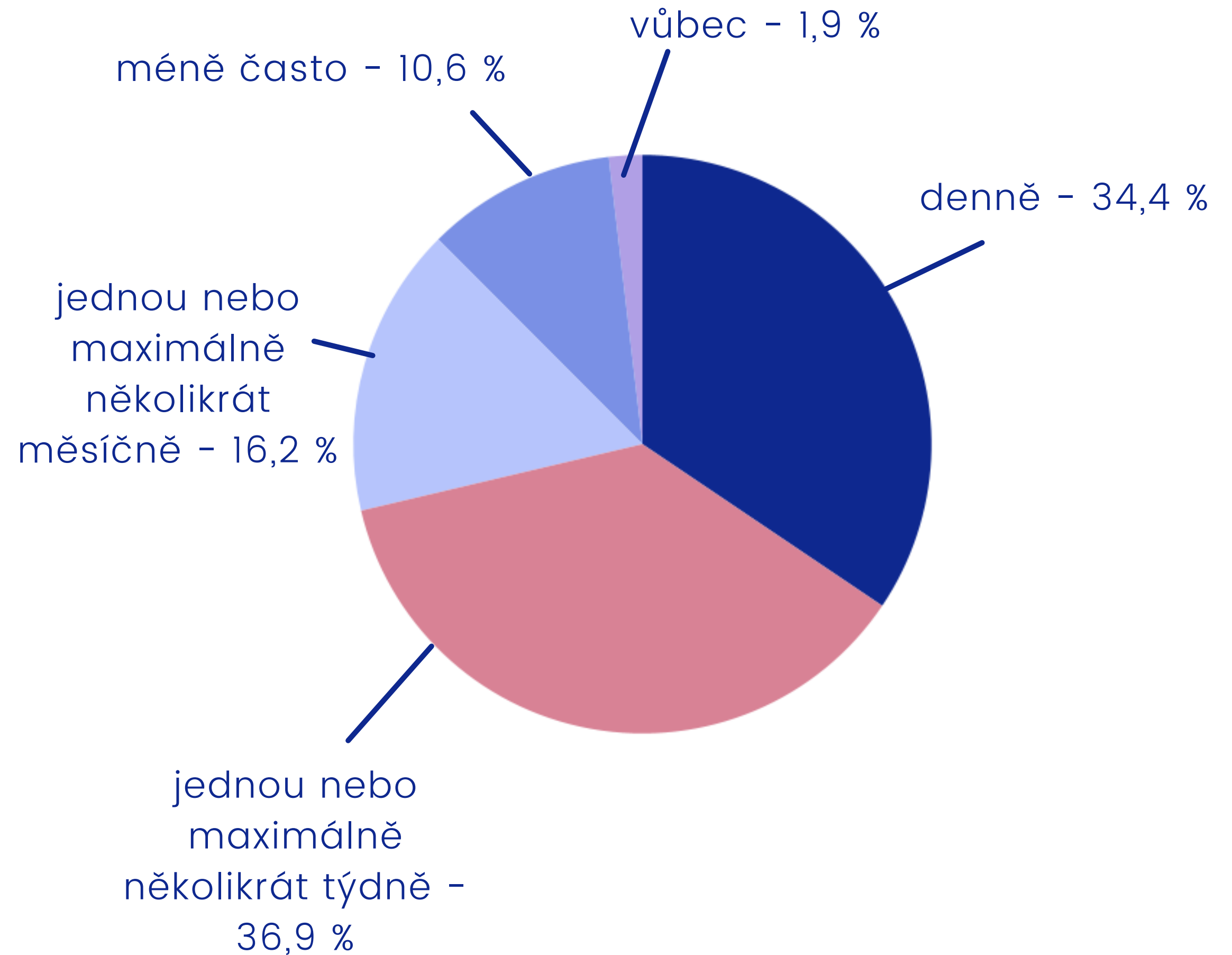
# Jaký vliv mají následující problémy na váš pracovní výkon?

výběr jedné z možností



## Jak často v práci zažíváte zvýšený stres?

výběr jedné z možností



## **Vyhoření zažila více než půlka respondentů**

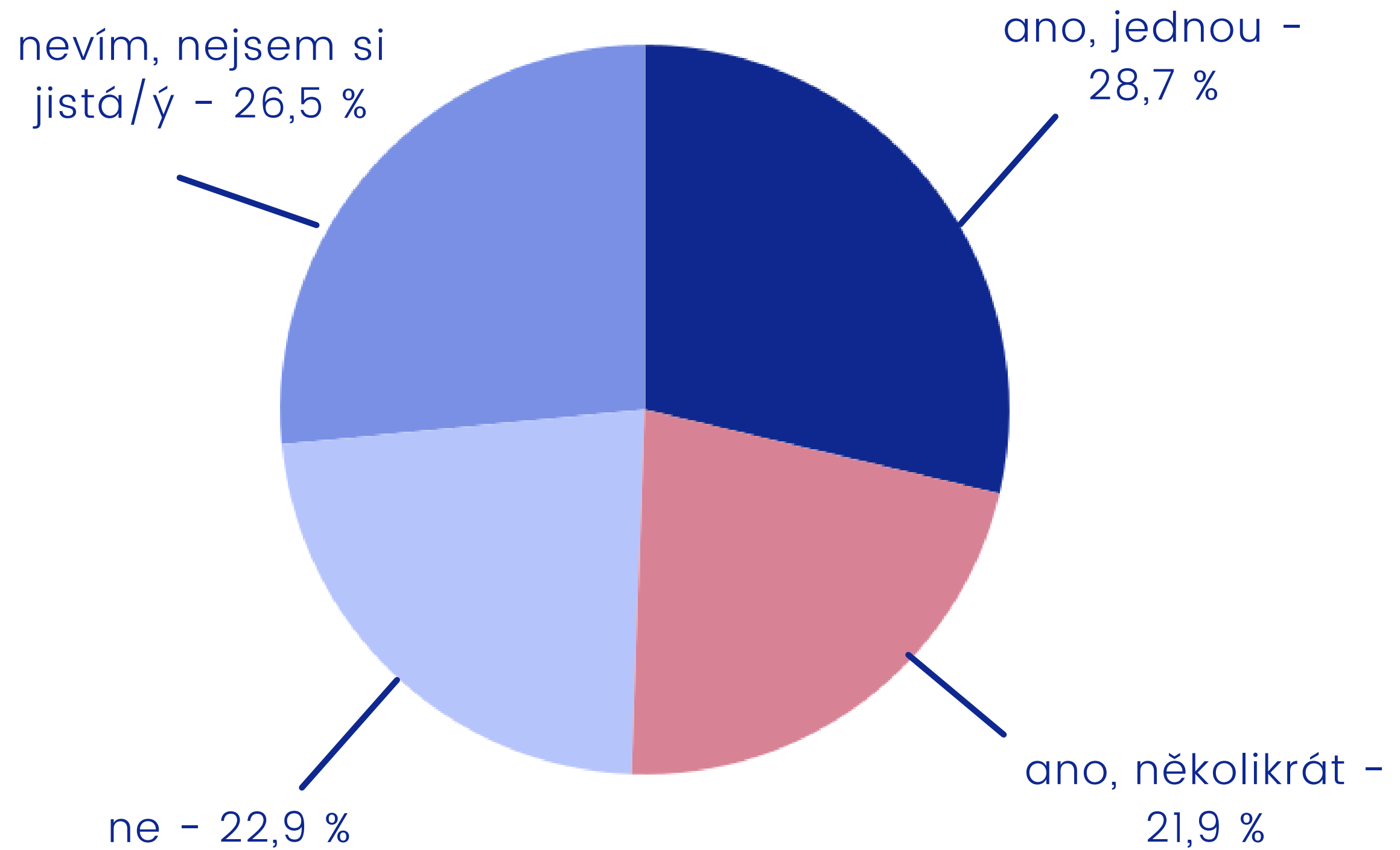
Více než polovina respondentů průzkum uvedla, že už někdy vyhořeli, 22 % dokonce několikrát.

Za pozornost stojí také fakt, že alespoň jednou vyhořelo téměř 38 % respondentů do 30 let. U respondentů do 40 je to 52, 17 %.

Výrazný rozdíl přitom není mezi muži a ženami.

## Vyhořel/a jste někdy v práci?

výběr jedné z možností



## **Jaké problémy v souvislosti s prací lidé nejčastěji řeší?**

Mezi 10 nejčastěji uváděných problémů, které zaměstnanci řeší v souvislosti s prací, patří:

1. Způsob vedení a organizace práce
2. Stres
3. Víc práce než zvládnou
4. Vyhoření
5. Úzkosti
6. Vztah s nadřízeným
7. Soustředění
8. Pracovní prostředí
9. Vztah s kolegy / v kolektivu
10. Nespavost



## **Vliv pandemie na psychiku**

Ptali jsme se také na vliv pandemie na psychickou pohodu v práci, motivaci, výkonnost a práci v týmu.

Téměř 70 % zaměstnanců uvádí zhoršení psychické pohody v práci kvůli pandemii Covid-19, z manažerů toto ve svém týmu pozoruje dokonce 75,74 % respondentů.

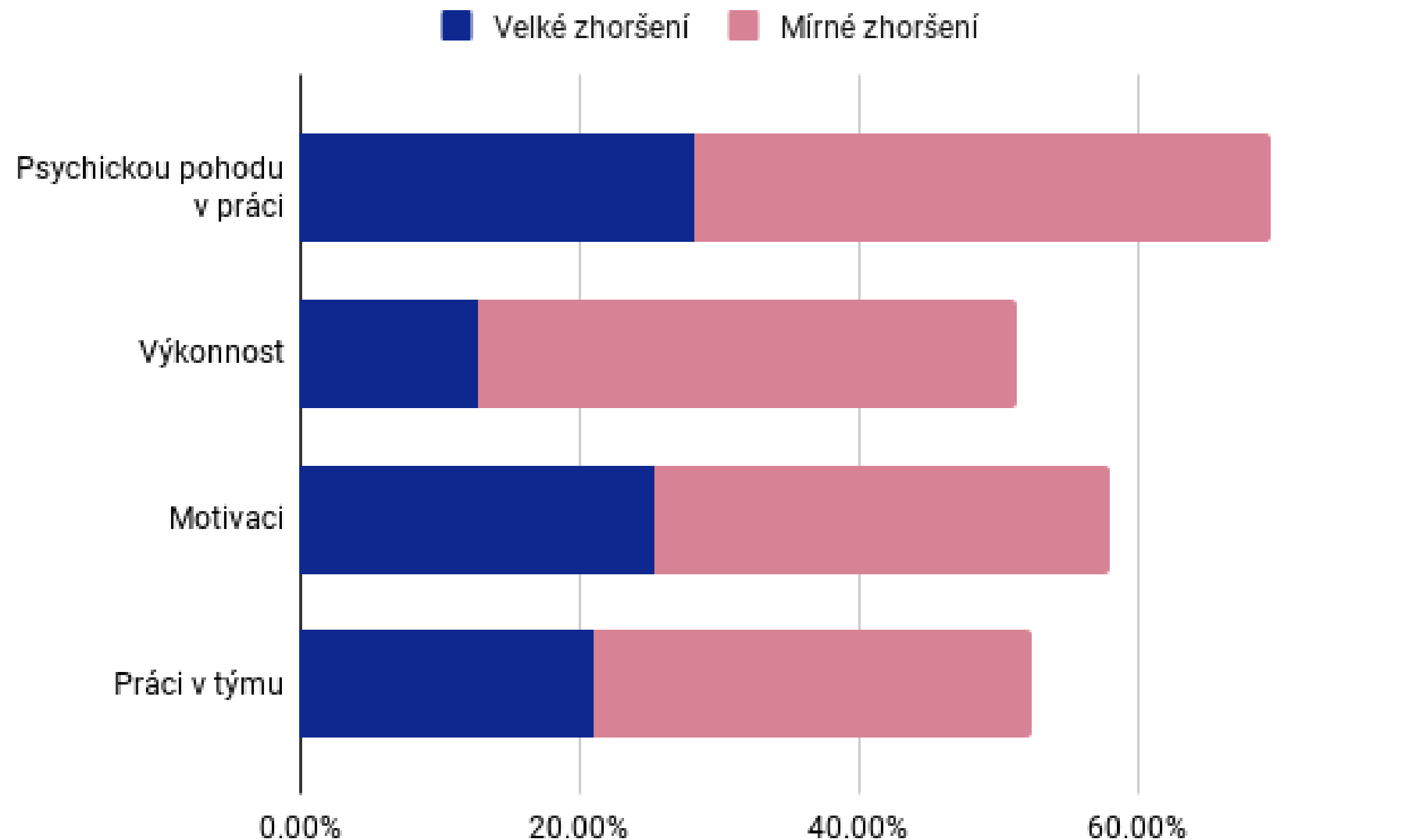
Zhoršení pracovní výkonnosti kvůli pandemii uvádí téměř polovina zaměstnanců, negativní vliv na motivaci pak 57,86 %. Zhoršení práce v týmu pocítuje 53,32 % zaměstnanců.



## Jak hodnotíte vliv pandemie covid-19 na vaši:

zaměstnanci, výběr z odpovědí

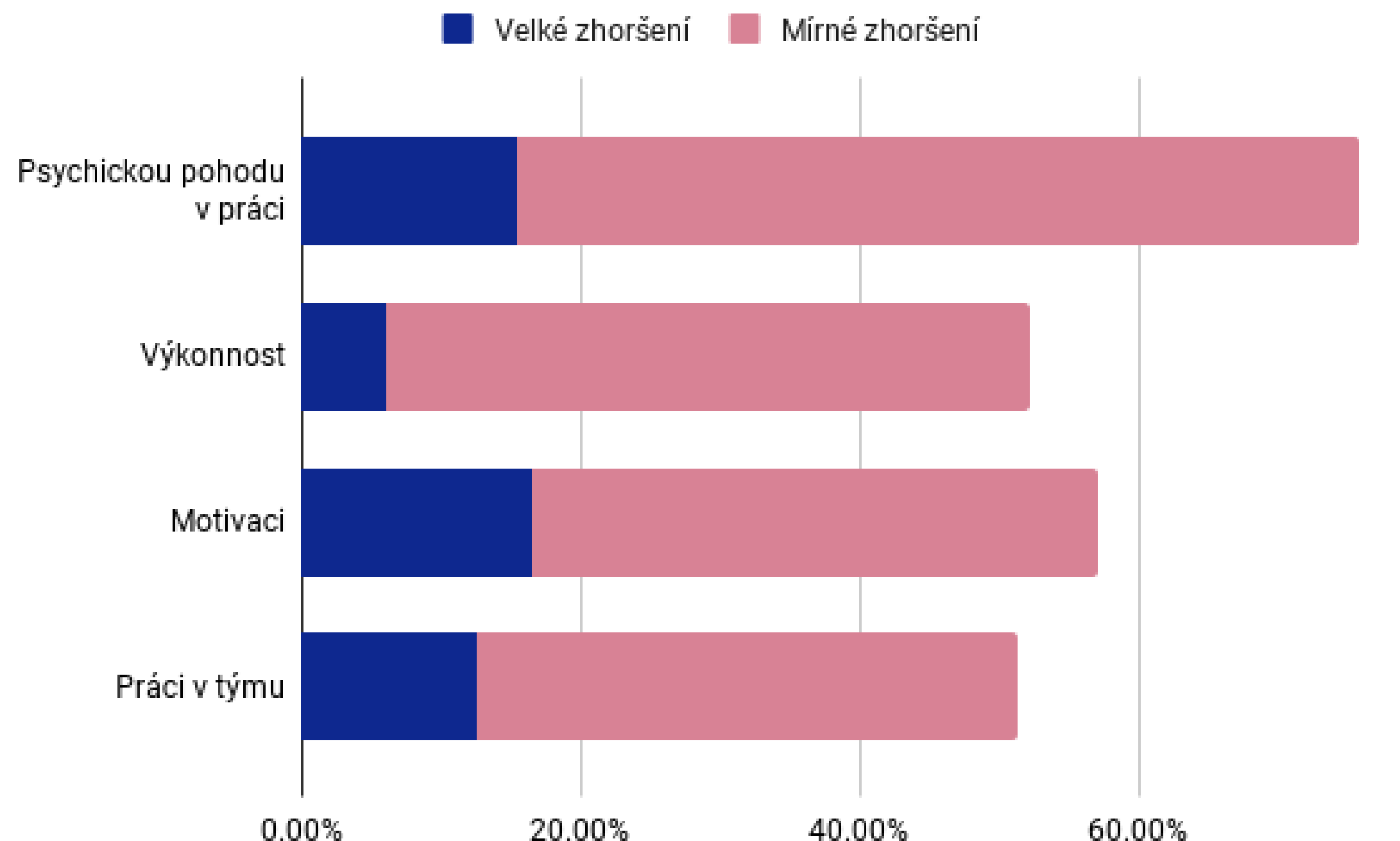
- velké zlepšení
- mírné zlepšení
- žádný
- mírné zhoršení
- velké zhoršení



# Jak u zaměstnanců vaší firmy hodnotíte vliv pandemie covid-19 na jejich:

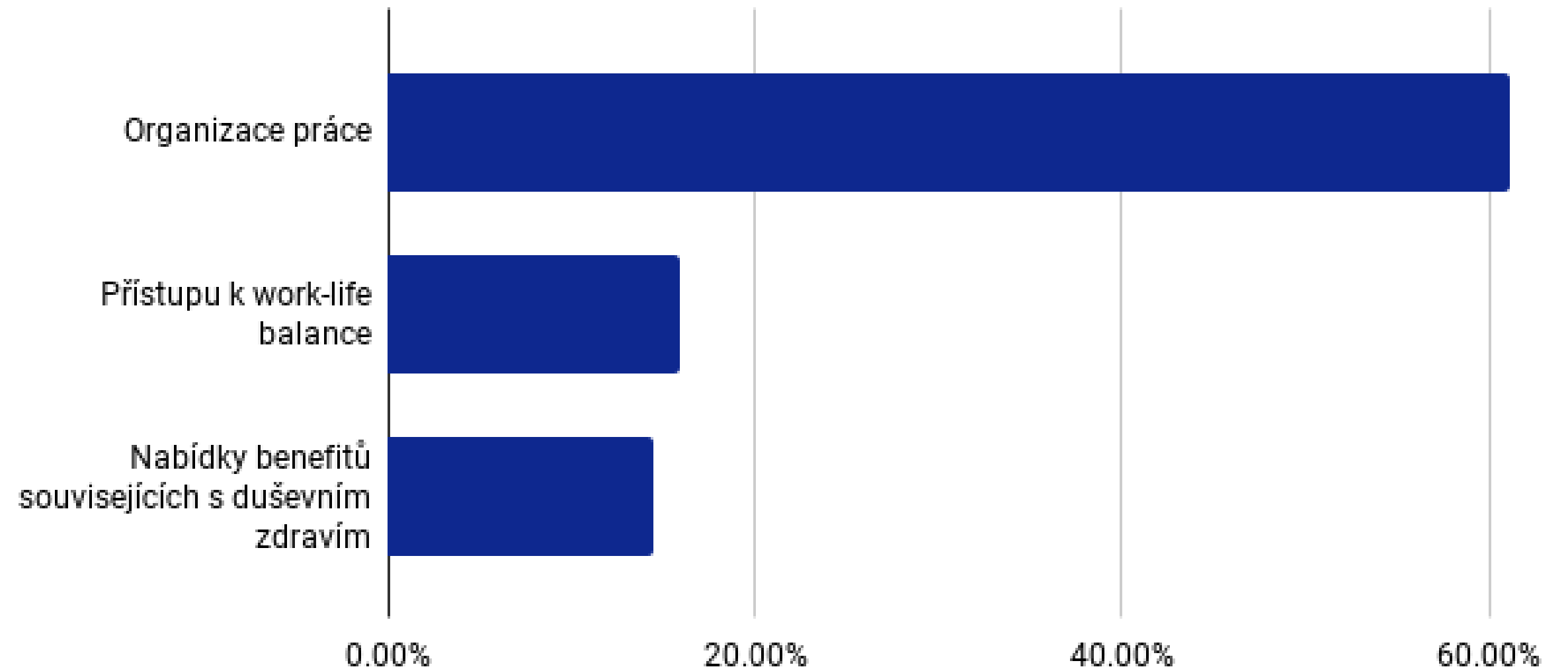
management, výběr z  
odpovědí:

- velké zlepšení
- mírné zlepšení
- žádný
- mírné zhoršení
- velké zhoršení



## Zavedla firma, ve které pracujete, v souvislosti s pandemií nějaké změny, týkající se..

výběr jedné z možností  
ano, ne, nevím/nepřeji si  
uvést



## **Změny ve firmách a péče o duševní zdraví jako benefit**

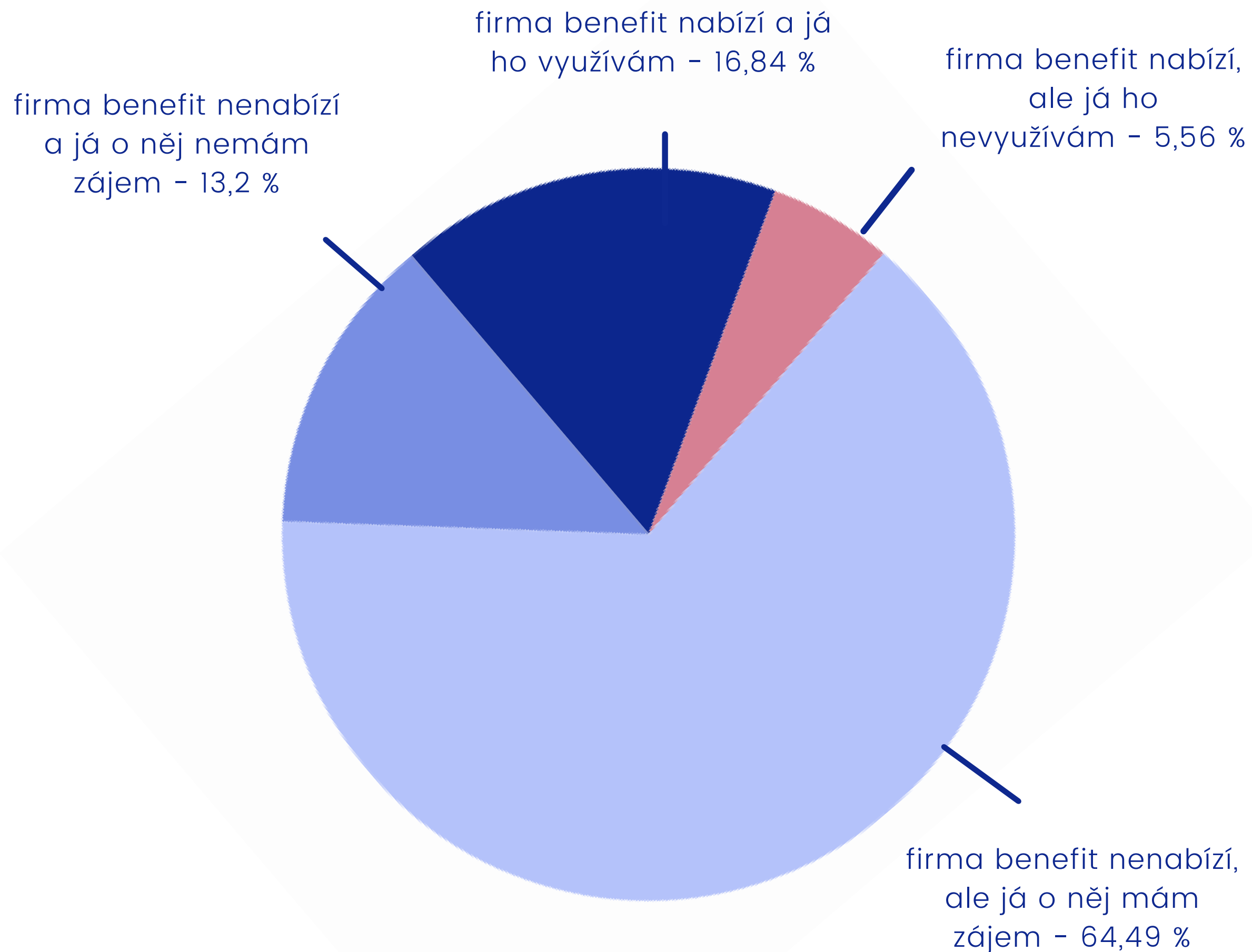
Většina firem se na situaci snaží reagovat a během pandemie zavedla řadu změn, které mají na duševní zdraví zaměstnanců dopad. Mezi nejčastěji zmiňované změny v této oblasti patří např. vzdělávání v oblasti duševního zdraví a well-beingu, terapie pro zaměstnance či krizová linka.

O benefity v oblasti duševního zdraví je přitom mezi zaměstnanci vysoký zájem. Terapie se dokonce zařadila na druhé místo v seznamu benefitů, které firma dotazovaným nenabízí, ale měli by o ně zájem (62,5 %). Před tímto benefitem skončilo jen "pěkné prostředí, relax zóny apod." (64,5 %). Na třetím a čtvrtém místě pak byly "edukativní obsah v oblasti duševního zdraví" (54,5 %) a "podpora osobního rozvoje" (55 %)

## Jaký je Váš postoj k následujícím benefitům?

výběr jedné z možností u výčtu benefitů: koučink, psycholog nebo terapeut, edukativní obsah v oblasti duševního zdraví (semináře, knihy apod.), sportovní a wellness aktivity, podpora osobního rozvoje, časová flexibilita, pěkné prostředí, relax zóny apod., teambuldingy, homeoffice, možnost pracovat odkudkoliv, extra dovolená, sabatikl (možnost delšího volna)

### Pěkné prostředí, relax zóny apod.

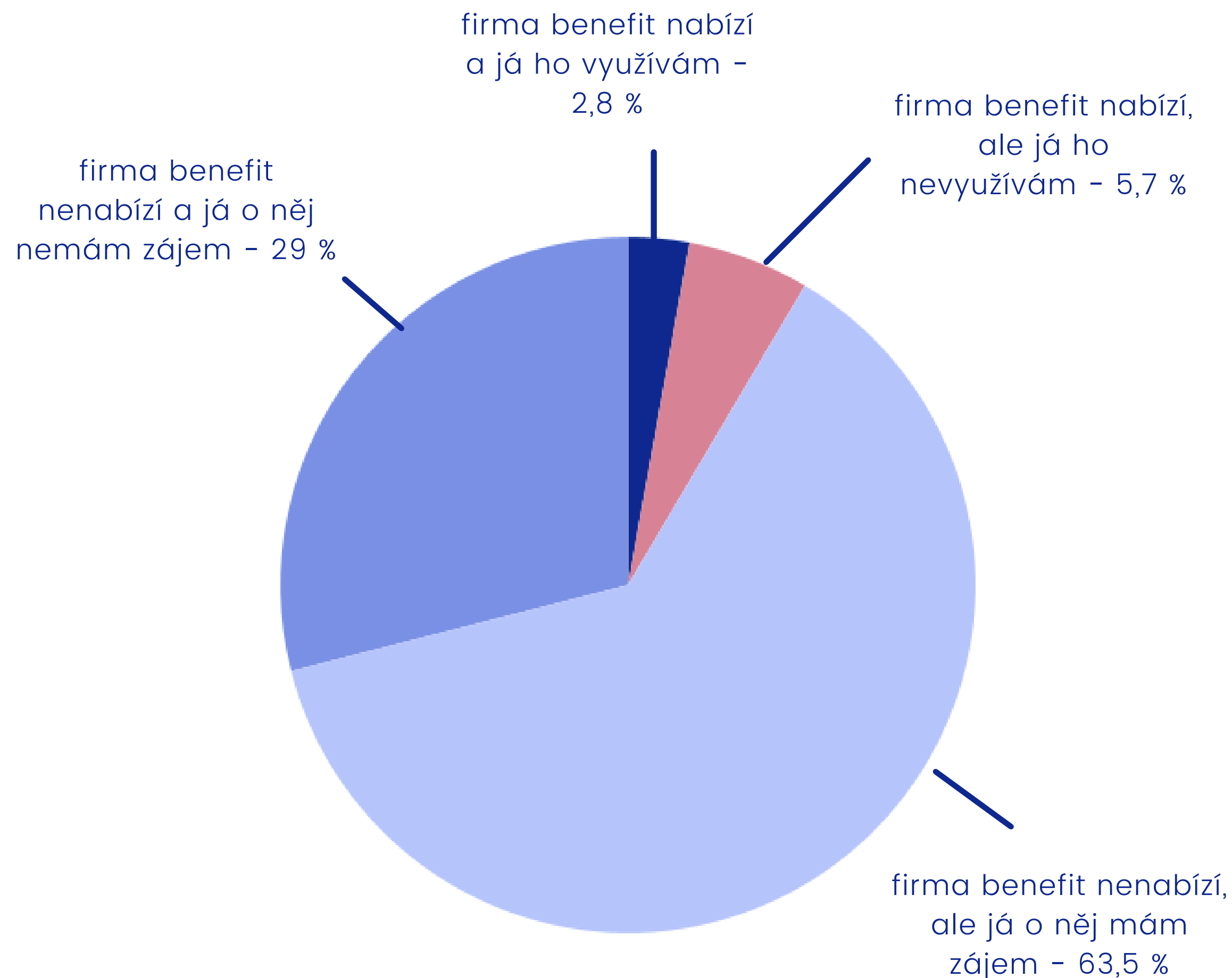




## Jaký je Váš postoj k následujícím benefitům?

výběr jedné z možností u výčtu benefitů: koučink, psycholog nebo terapeut, edukativní obsah v oblasti duševního zdraví (semináře, knihy apod.), sportovní a wellness aktivity, podpora osobního rozvoje, časová flexibilita, pěkné prostředí, relax zóny apod., teambuldingy, homeoffice, možnost pracovat odkudkoliv, extra dovolená, sabatikl (možnost delšího volna)

### Psycholog nebo terapeut

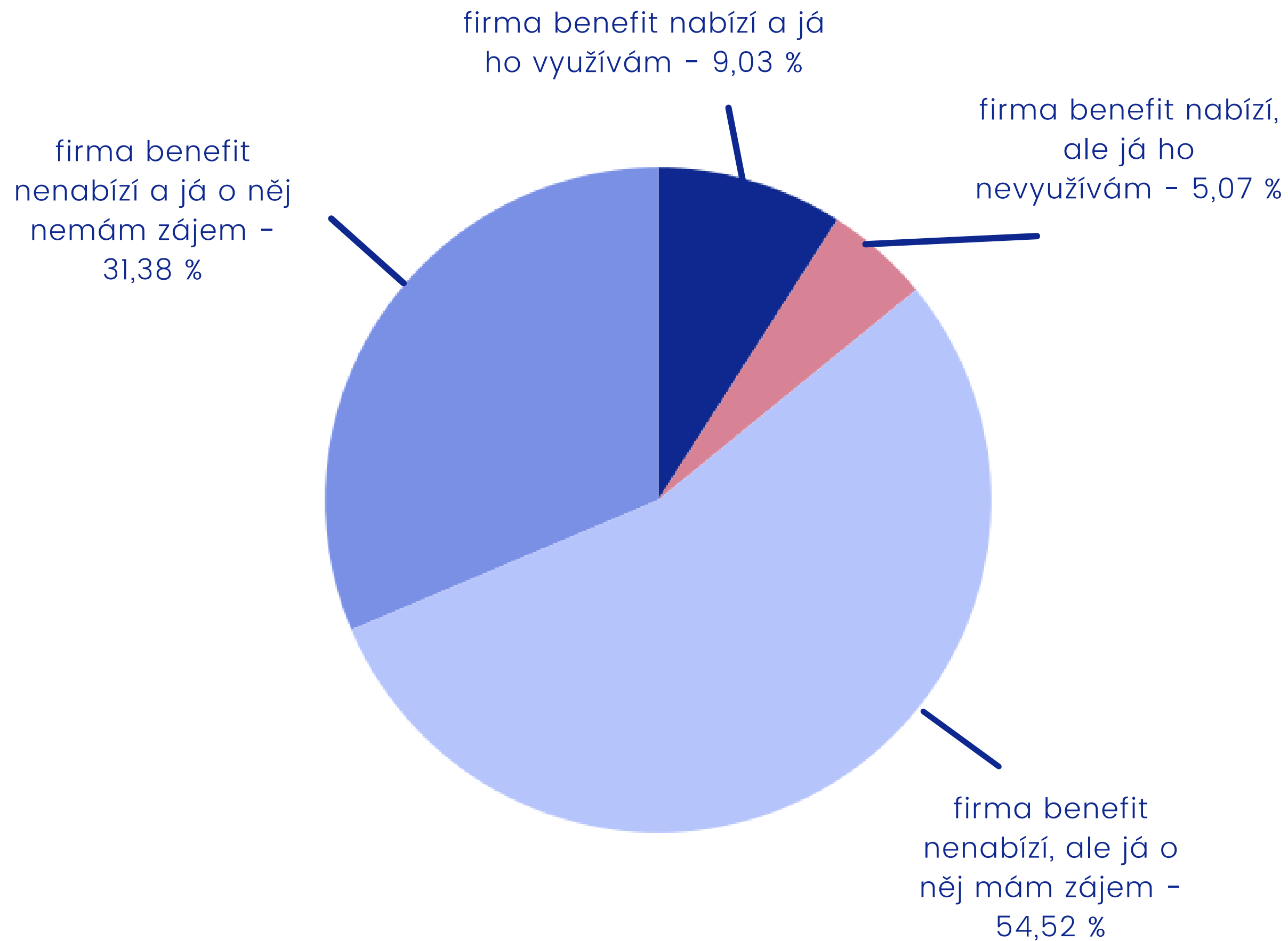




## Jaký je Váš postoj k následujícím benefitům?

výběr jedné z možností u výčtu benefitů: koučink, psycholog nebo terapeut, edukativní obsah v oblasti duševního zdraví (semináře, knihy apod.), sportovní a wellness aktivity, podpora osobního rozvoje, časová flexibilita, pěkné prostředí, relax zóny apod., teambuldingy, homeoffice, možnost pracovat odkudkoliv, extra dovolená, sabatikl (možnost delšího volna)

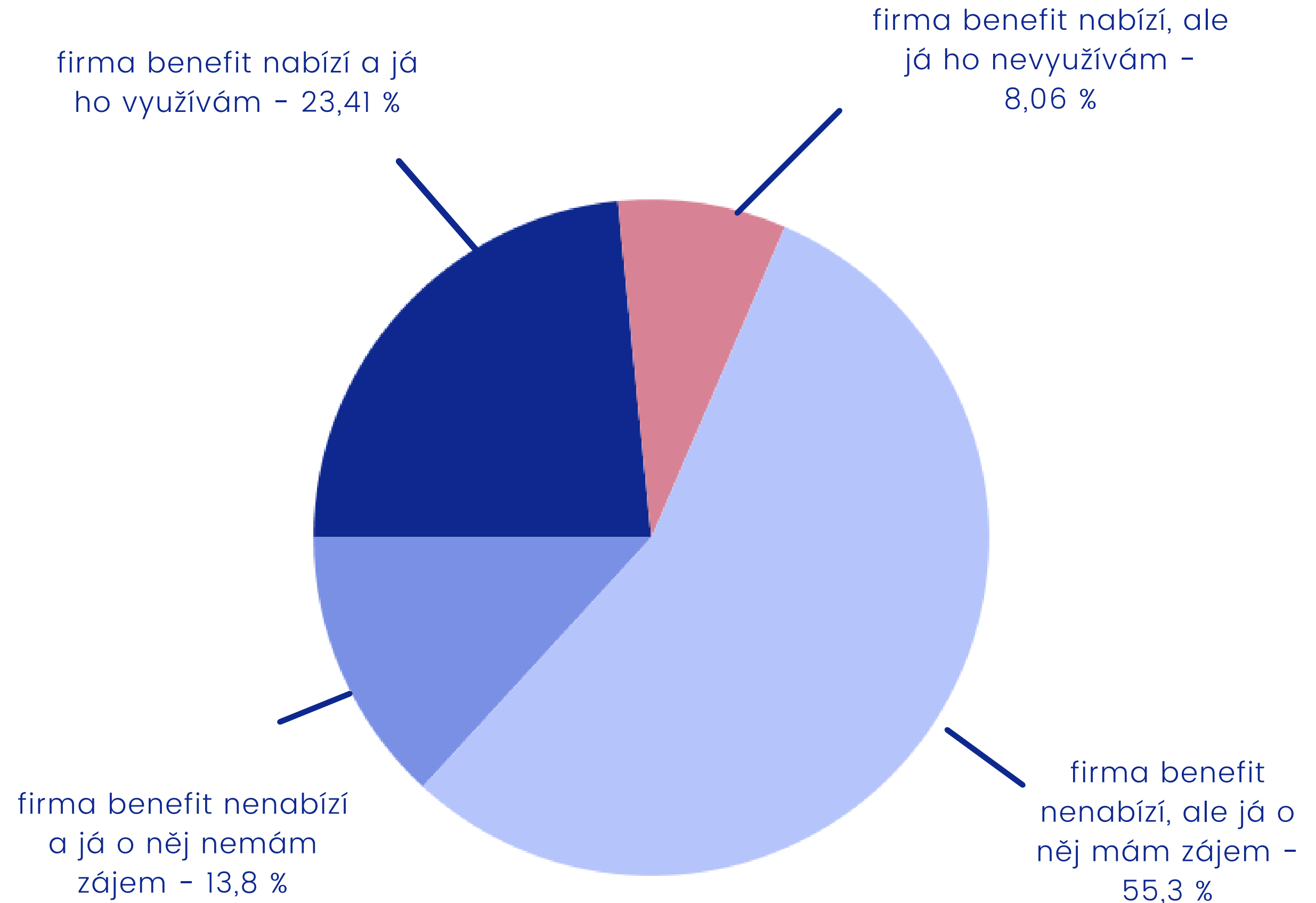
### Edukativní obsah v oblasti duševního zdraví (semináře, knihy apod.)



# Jaký je Váš postoj k následujícím benefitům?

výběr jedné z možností u výčtu benefitů: koučink, psycholog nebo terapeut, edukativní obsah v oblasti duševního zdraví (semináře, knihy apod.), sportovní a wellness aktivity, podpora osobního rozvoje, časová flexibilita, pěkné prostředí, relax zóny apod., teambuldingy, homeoffice, možnost pracovat odkudkoliv, extra dovolená, sabatikl (možnost delšího volna)

## Podpora osobního rozvoje



## **Psycholog či terapeut jako benefit**

Největší zájem o psychologa či terapeuta jako firemní benefit byl přítom ve skupině respondentů do 25 let – z nich přes 71 % uvedlo, že by tento benefit uvítali, ale firma jej nenabízí.

Zjišťovali jsme také, jaký by byl postoj zaměstnanců k tomuto benefitu, pokud by jej jejich firma zavedla. Téměř 40 % by jej určitě využilo, přes 32 % by o tom uvažovalo, u 12 % by panovaly obavy, že se o jejich terapii dozví kolegové nebo nadřízený. Tyto obavy přítom byly nejčastější u zaměstnanců z velkých firem na 250 zaměstnanců (téměř 15 % oproti necelým 9 % u lidí z malých firem do 50 zaměstnanců).

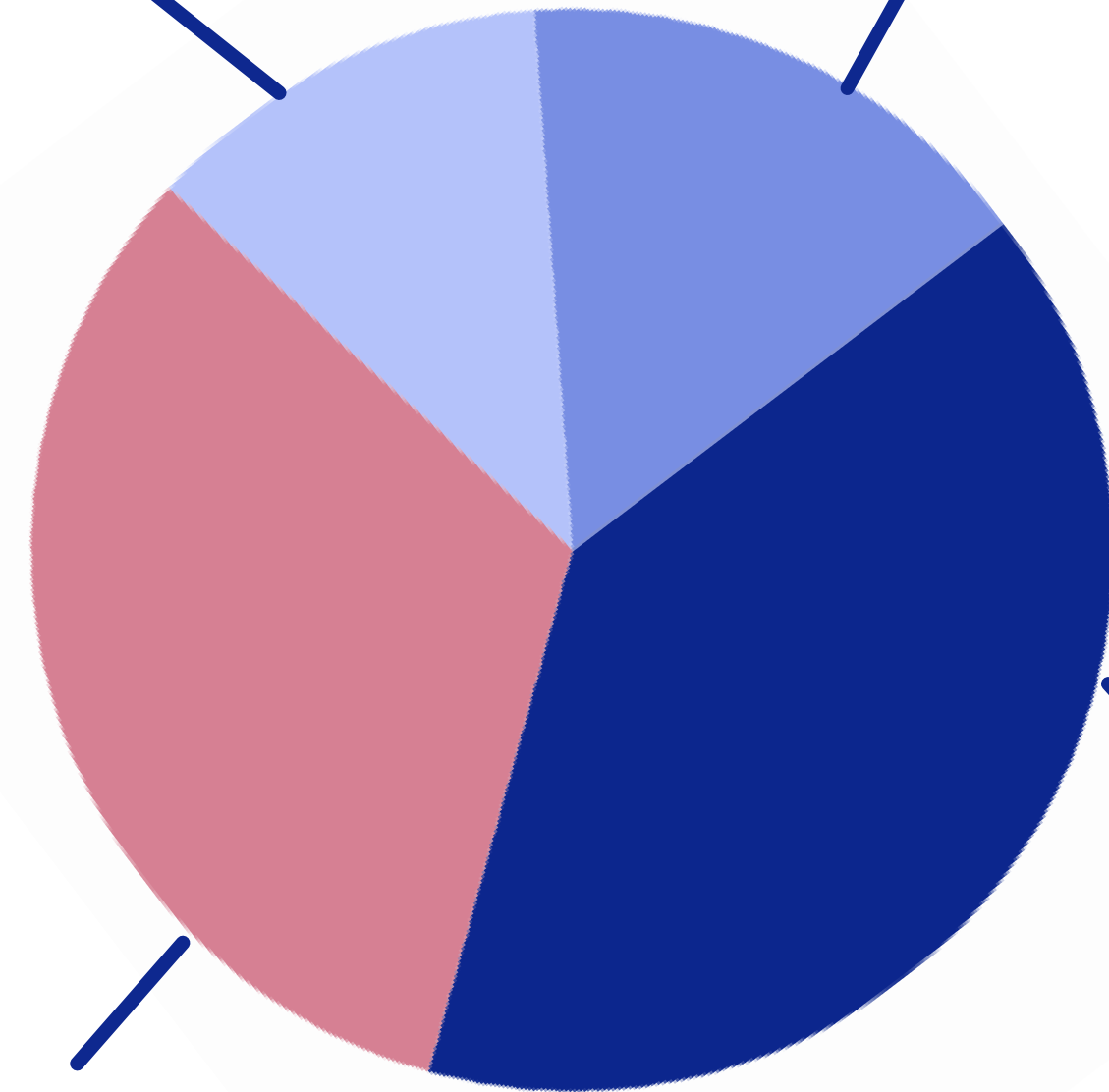
**Představte si, že  
Vaše současná  
firam poskytne  
od příštího  
měsíce všem  
zaměstnancům  
benefit ve formě  
terapie zdarma.  
Se kterým  
výrokem  
souhlasíte?**

obávám se, že se to dozví  
ostatní (šéf, kolegové  
apod.) - 12,26 %

preferuji jiné  
benefity, terapii  
nevyužiju - 15,78 %

budu uvažovat o využití  
tohoto benefitu - 32,33 %

určitě tento benefit  
využiju - 39,4 %





**Ozvěte se nám,  
máte-li  
k průzkumu  
jakékoliv otázky**

## O Terapie.cz

Portál Terapie.cz provozuje nezisková organizace #delamcomuzu, která vznikla v reakci na složitou pandemickou situaci na jaře 2020. Portál Terapie.cz usnadňuje lidem najít toho správného psychoterapeuta. Sdružuje 100+ ověřených terapeutů, ze kterých si může každý snadno vybrat dle svých preferencí. Pomáhá také firmám, které mají zájem se starat o psychickou pohodu svých zaměstnanců. Zároveň poskytuje terapeutickou pomoc i lidem, kteří by si ji nemohli dovolit, a to díky sbírce #hlavunadvodou.

## Kontakty:

Pavel Pařízek

info@terapie.cz

+ 420 737 916 756

Jana Dolejšová

jana.dolejsova@terapie.cz

+ 420 606 632 024

Eva Kozáková

eva.kozakova@terapie.cz

+ 420 702 937 014



[www.terapie.cz](http://www.terapie.cz)

[www.donio.cz/hlavunadvodou](http://www.donio.cz/hlavunadvodou)

