

Mluvit s šéfem o stresu? Pro většinu mladých Čechů dál tabu. Jejich duševní zdraví je přitom horší, než u mladých v zahraničí, vyplývá z průzkumu Deloitte

5.9.2024 - | Deloitte Advisory

Mladí lidé v Česku se cítí hůře, než mladí ve světě. Zatímco v zahraničí deklaruje duševní pohodu 51 % respondentů z řad generace Z, v Česku je to u stejně starých lidí 43 procent. Přes 54 % mladých v zahraničí také uvedlo, že jejich zaměstnavatel bere duševní zdraví zaměstnanců vážně, zatímco v Česku to bylo jen 41 %. A otevřeně hovořit se svým nadřízeným o pocitu stresu či úzkosti by v zahraničí nevadilo 59 procentům mileniálů, zatímco v Česku to bylo jen 43 % příslušníků stejné generace. Vyplývá to z průzkumu poradenské a technologické společnosti Deloitte.

Procento respondentů, kteří uvedli, že jejich současná celková duševní pohoda je dobrá nebo velmi dobrá, bylo v tuzemsku nižší, než u stejných generací v zahraničí. Dobře nebo velmi dobře se v zahraničí cítí 51 % generace Z, zatímco v Česku je to 43 %. Rozdíl, byť menší, je také u mileniálů. Dobře se cítí 56 % zástupců této generace v zahraničí, zatímco u nás je to 50 %.

Hlavní příčiny stresu mladých? Finanční nejistota, zdraví, sociální zabezpečení i vztahy

Procento respondentů, kteří uvedli, že pocítují úzkost či stres trvale nebo po většinu času u zástupců generace Z meziročně mírně stoupl. V roce 2023 to bylo 32 %, letos 35 %. U tuzemských mileniálů naopak mírně klesl – loni to bylo 31 %, v letošním roce 27 %.

“Mezi nejčastější faktor, který se významně podílí na pocitech úzkosti a stresu, patří obavy z dlouhodobé finanční nejistoty. Nejčastěji je zmiňovaly obě nejmladší generace, a to častěji v zahraničí než v tuzemsku,” říká Andrea Černá, expertka na HR trendy v poradenské a technologické společnosti Deloitte. Konkrétně šlo 50 % generace Z ve světě, zatímco v Česku to bylo 42 % Gen Z. U mileniálů ve světě šlo o 47 %, v Česku o více než deset procent méně, konkrétně 36 %.

Pro třetinu mladých Čechů je práce zdroj velkého stresu. Na vině křivda, špatný šéf i nedostatek času

36 % českých příslušníků generace Z a 29 % mileniálů uvedlo, že jejich práce je faktorem, který se významně podílí na jejich pocitech úzkosti nebo stresu. Z dotazování vyplynulo, že existují tři hlavní aspekty jejich práce, které k pocitům úzkosti nebo stresu přispívají. Nejčastěji je na vině chybějící pocit, že rozhodnutí v jejich práci jsou přijímána spravedlivě a nestranně (45 % Gen Z a 51 % mileniálů). Dále ke špatným pocitům přispívá, že respondenti necítí podporu ze strany svého vedoucího (45 % Gen Z a 32 % mileniálů) a že nemají dostatek času na dokončení své práce (46 % Gen Z a 30 % mileniálů).

Duševní zdraví? V českých firmách dál tabu

Poslední část průzkumu se týkala tématu duševního zdraví na pracovišti a přetrvávajících stigmat. Přes 54 % zahraničních respondentů uvedlo, že jejich zaměstnavatel bere duševní zdraví zaměstnanců vážně, zatímco v Česku to bylo 41 %.

Značný rozdíl panuje i u otázky, zda by respondentům nevadilo otevřeně hovořit se svým nadřízeným o pocitu stresu či úzkosti nebo o jiných problémech týkajících se duševního zdraví. V zahraničí by to nevadilo 56 % gen Z a 59 % mileniálů, zatímco v Česku to bylo jen 44 % generace Z a 43 % mileniálů.

V Česku si rovněž méně mladých myslí, že by si jejich nadřízený věděl rady, kdyby mu řekli o svém stresu nebo úzkostech. Šlo o 44 % tuzemských Gen Z, zatímco v zahraničí to bylo 52 %. U českých mileniálů to bylo 39 %, v zahraničí 54 %.

Klíč ke spokojenosti? Zkrácené úvazky a flexibilita

Poslední část průzkumu se zabývala tím, na co by se podle mladých měly firmy zaměřit, aby jim pomohly lépe sladit pracovní a soukromý život. Respondenti nejčastěji zmiňovali vytvoření více pracovních míst na částečný úvazek (39 % Gen Z a 30 % mileniálů) a umožnění flexibilní pracovní doby (37 % Gen Z a 32 % mileniálů). Přes 30 % mladých (30 % Gen Z a 34 % mileniálů) také uvedlo, že by firmy měly umožnit zaměstnancům pracovat na dálku, pokud si to přejí.

“Flexibilita, možnost home-officů a zkrácené úvazky nemají být nadstandard, ale běžná součást firemní kultury. Ze své praxe jsem přesvědčen, že naslouchat přáním i potřebám uchazečů a uchazeček, kterých dnes na trhu není dostatek, je a bude nevyhnutelné. V mém oddělení kupříkladu pracuje skoro polovina lidí na poloviční nebo zkrácený úvazek a to dokonce už od 10 hodin týdně. Navíc máme na vedoucích pozicích téměř 60 % žen, které byly nebo stále jsou zaměstnány na částečný úvazek. Budoucnost pracovního trhu je totiž jednoznačně flexibilita,” doplňuje David Batal, šéf auditního oddělení Deloitte, kde každoročně startují své kariéry vyšší desítky mladých absolventů a absolventek.

Deloitte je největší poradenskou společností na světě poskytující profesionální služby v oblasti daní, auditu, konzultingu, podnikových rizik, finančního a právního poradenství prostřednictvím více než 400 000 odborníků ve více než 150 zemích světa. Čerpá ze své 175 leté historie a v posledních letech firmám pomáhá také s digitalizací, cloudovou transformací, kyberbezpečností, připraveností na evropské směrnice, automatizací a umělou inteligencí nebo s udržitelností a ESG.

<https://www2.deloitte.com/cz/cs/pages/press/articles/mluvit-s-sefem-o-stresu-pro-vetsinu-mladych-ce-chu-dal-tabu.html>