

Když práce nekončí: Třetina Čechů pracuje ve volném čase. Nový výzkum Masarykovy univerzity ukazuje, že to ohrožuje regeneraci

25.11.2025 - | Masarykova univerzita

Digitální technologie umožňují pracovat odkudkoliv - a také kdykoliv. Podle nového reprezentativního výzkumu týmu IRTIS z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity pracuje 30 % českých zaměstnanců mimo pracovní dobu velmi často, zejména prostřednictvím e-mailů, zpráv a telefonátů. Výzkum zároveň přispívá k dosavadním zjištěním, že čím více se práce přesouvá do večerů a víkendů, tím hůře lidé regenerují, což v dlouhodobém horizontu zvyšuje riziko stresu, únavy a vyhoření.

Hlavní zjištění studie

- 30 % pracujících používá digitální technologie k práci po pracovní době velmi často; 18 % nikdy.
- Nejčastější činností jsou pracovní e-maily, zprávy a telefonická komunikace.
- Většina lidí při práci mimo pracovní dobu kombinuje více aktivit najednou, což zvyšuje mentální zátěž.
- Tři čtvrtiny lidí myslí na práci i ve volném čase, což narušuje psychické odpoutání od práce.

Regeneraci podporuje například nastavení firemních pravidel pro práci mimo pracovní dobu, osobní preference oddělovat práci a volno, nebo víra ve vlastní schopnost se zregenerovat. Naopak ji oslabuje pracovní přetížení, silná identifikace s prací, nebo očekávání dostupnosti ze strany nadřízeného.

Když technologie maže hranice

Digitální technologie mají pro práci nesporné výhody: flexibilitu, rychlou komunikaci a možnost řešit práci kdekoli a kdykoliv. Výzkum ale ukazuje i odvrácenou stránku - mnoho lidí se kvůli technologiím nedokáže od práce odpojit, což brání regeneraci sil. „Technologie nám dávají volnost, ale berou nám hranice. Chceme-li podávat špičkové výkony, musíme také regenerovat. Kvalitní výkon vyžaduje kvalitní odpočinek. Nelze pracovat neustále, a přitom být dlouhodobě efektivní a výkonný,“ říká Martin Vaculík, spoluautor výzkumu.

Data ukazují, že práce po pracovní době málokdy znamená jen „rychlé nahlédnutí do e-mailu“. Lidé se při ní obvykle pouštějí do více pracovních úkolů najednou. Zároveň platí, že ti, kteří přes den zažívají větší pracovní přetížení, pracují ve volném čase prostřednictvím digitálních technologií častěji.

Regenerace jako klíčový faktor wellbeingu

Přestože většina respondentů uvádí, že často zažívá relaxaci či psychické odpoutání od práce, vysoký podíl pracovních myšlenek ve volném čase ukazuje, že českým pracujícím se často nedaří opravdu „vypnout“.

Regenerace je přitom zásadní - vědecké studie dlouhodobě potvrzují, že kvalitní zotavení snižuje riziko vyhoření, podporuje duševní zdraví i výkon v práci. Výzkum MU ukazuje, že lidé, kteří mají

jasně oddělený pracovní a osobní život, regenerují výrazně lépe.

„Nejde jen o individuální disciplínu, ale i o kulturu organizace. Organizace, které podporují regeneraci a jasné oddělování pracovního a osobního času, přispívají k vyšší spokojenosti i dlouhodobé výkonnosti svých zaměstnanců,“ doplňuje Jaroslav Sýkora, spoluautor výzkumu.

Co mohou dělat zaměstnavatelé a sami zaměstnanci?

Výzkumný tým upozorňuje, že odpovědnost neleží pouze na jednotlivcích. Pomoci mohou i jednoduché kroky na úrovni organizací, jako například nastavení jasných pravidel komunikace a dostupnosti mimo pracovní dobu, aktivní podpora odpočinku a vymezování hranic, nebo vzdělávání zaměstnanců v oblasti regenerace a digitální hygieny. Zaměstnanci si zase mohou vymezit hranice mezi prací a volným časem, aktivně trénovat schopnost „vypnout“, regenerovat podle vlastních potřeb a preferencí či budovat důvěru ve vlastní schopnost zotavit se.

O výzkumu

Studie byla realizována na reprezentativním vzorku 2000 českých pracujících ve věku 18-59 let, kteří používají digitální technologie. Data byla sbírána metodou CAWI v říjnu 2024. Výzkum vznikl v rámci projektu Excelentní výzkum v oblasti digitálních technologií a wellbeingu, spolufinancovaného Evropskou unií.

Kompletní výzkumnou zprávu naleznete zde:

Když práce nekončí: digitální technologie, regenerace a volný čas českých pracujících

<https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/kdyz-prace-nekonci-tretina-cechu-pracuje-ve-volnem-case-novy-vyzkum-masarykovy-univerzity-ukazuje-ze-to-ohrozuje-regeneraci>