

TISKOVÁ ZPRÁVA

Praha 17. února 2026

Tichý rozklad zaměstnanců: Fenomén „quiet cracking“ se objevuje i v Česku, vliv má mimo jiné i AI

Pandemie, nástup umělé inteligence a rostoucí tlak na výkon posilují v pracovním prostředí nenápadný, ale nebezpečný fenomén. Zaměstnanci se pod dlouhodobým tlakem „tiše lámou“ – bez otevřených konfliktů, bez vyhoření, zato s postupnou ztrátou angažovanosti, kreativity a důvěry. Grafton Recruitment upozorňuje na trend označovaný jako quiet cracking, který často zůstává managementu dlouho skrytý a může být důvodem rostoucí fluktuace. Na rozdíl od jiných trhů se zatím v ČR týká zhruba 7 procent zaměstnanců.

„Quiet cracking není o momentální nespokojenosti nebo lenosti. Jde o stav, kdy se v lidech postupně sčítá nejistota, tlak a pocit nedocenění. Navenek vše funguje, ale pod povrchem to praská,“ říká Jana Vávrová, projektová manažerka Grafton Recruitment.

Začalo to pandemií, zesílilo s nástupem AI

Kořeny tohoto fenoménu sahají podle odborníků do období pandemie, kdy se na zaměstnance výrazně zvýšily nároky na flexibilitu a adaptabilitu. Tyto tlaky dnes dál zesiluje rychlý nástup umělé inteligence a s ním spojená snaha být neustále výkonní, užiteční a „nenahraditelní“. *„Mnoho zaměstnanců se snaží být lepší nejen kvůli profesnímu růstu, ale také ze strachu, aby nebyli nahrazeni technologiemi. Pokud se k tomu přidá nedostatek pozornosti, uznání nebo jasně komunikovaných očekávání, vzniká dlouhodobý tlak, který se neprojevuje náhle, ale postupně,“* vysvětluje Jana Vávrová.

Velký vliv pak hraje přístup a chování managementu. *„Když se k finanční nejistotě, pracovnímu přetížení a nejasným očekáváním přidá i nedostatečná komunikace o směřování firmy a pocit, že vedení zaměstnancům skutečně nenaslouchá, vzniká prostředí, ve kterém se lidé postupně stahují do sebe,“* komentuje Jana Vávrová a dodává: *„Management si quiet crackingu často všimne až ve chvíli, kdy už se projeví poklesem výkonu nebo zvýšenou fluktuací.“*

Od quiet crackingu ke quiet quittingu

Dopady tohoto fenoménu jsou pro firmy zásadní. Tichý rozklad se negativně promítá do ochoty zaměstnanců dělat něco navíc, do sdílení nápadů, týmové spolupráce i celkové firemní kultury. Quiet cracking je navíc častým předstupněm quiet quittingu, kdy zaměstnanci sice formálně plní své pracovní povinnosti, ale mentálně se od práce odpojují. A pak už je to jen krok k odchodu ze zaměstnání.

Data ukazují, že nejde o okrajový jev

Rozsah problému potvrzují i dostupná data. Quiet cracking se dle nich například týká jednoho z pěti zaměstnanců v USA. Podle průzkumu Grafton Recruitment z roku 2025 je situace v České republice zatím méně vyhocená, nicméně i na tuzemském trhu práce se první známky quiet crackingu začínají objevovat, a to zhruba u 7 procent zaměstnanců.

Vzdělávání, uznání a jasná očekávání jako prevence

Podle Grafton Recruitment existují konkrétní cesty, jak tomuto trendu čelit. Klíčovou roli hraje systematické vzdělávání a rozvoj zaměstnanců, které neslouží pouze k posilování dovedností, ale také

jako důležitý signál důvěry a zájmu ze strany zaměstnavatele. Stejně významné je pravidelné uznání a ocenění práce lidí, jasně nastavená očekávání a vyvážená pracovní zátěž. Přehlednost a srozumitelná komunikace jsou v tomto kontextu jednou z nejučinnějších obran proti chaosu a dlouhodobému tlaku.

O Grafton Recruitment Czech Republic

Grafton Recruitment, s.r.o. byla založena v roce 1994 a v současné době je zastoupena 14 pobočkami po celé ČR: v Praze, Brně, Jihlavě, Ostravě, Ústí nad Labem, Českých Budějovicích, Plzni, Zlíně, Liberci, Olomouci, Hradci Králové a Kolíně. Grafton Recruitment nabízí efektivní řešení v otázkách nábory, ať už se jedná o jednorázové vyhledání zaměstnance nebo velkoobjemové náborů pro soukromý i veřejný sektor. Specializuje se dále na agenturní zaměstnávání formou dočasného přidělování. Připravuje také na míru řešení outsourcingu nebo kompletní zajištění servisu nábory řízením celého procesu jako hlavní dodavatel.

Patří rovněž mezi přední poskytovatele outplacementových služeb a poradenství nebo výběru zaměstnanců pomocí assessment center, speciálních testů a dodatečně nabízí poradenský servis v oblasti lidských zdrojů. Grafton Recruitment je součástí Gi Group. Více informací na www.grafton.cz.

Pro více informací kontaktujte: Marta Lipovská, +420 606 716 555, marta.lipovska@prcom.cz
Jitka Kouba, Marketing Director, Grafton Recruitment & GiGroup, +420 602 496 741, jitka.kouba@grafton.cz