



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

Jaroslav Sýkora
Martin Vaculík
Alice Školoudíková
Tomáš Kratochvíl
Tomáš Vojtíšek
IRTIS, Masarykova univerzita

OBSAH

Úvod.....	3
Co nás zajímalo	4
Klíčová zjištění.....	5
Metoda	6
Výsledky	7
Na co jsme přišli	7
Práce mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií v souvislostech	14
Regenerace v souvislostech.....	16
Závěr	18
Reference	19

Prosím, citujte následovně:

Sýkora, J., Vaculík, M., Školoudíková, A., Kratochvíl, T., & Vojtíšek, T. (2025): *Když práce nekončí: digitální technologie, regenerace a volný čas českých pracujících*. Brno: Masarykova univerzita.

Afiliace

Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti, Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita, Joštova 10, Brno.

Popisovaná data pocházejí z projektu „Excelentní výzkum v oblasti digitálních technologií a wellbeingu CZ.02.01.01/00/22_008/0004583“, který je spolufinancován Evropskou unií.

Obrázek na titulní stránce pochází ze stránky Freepik (www.freepik.com)



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ú V O D

Podle údajů Českého statistického úřadu měla už v roce 2024 většina pracujících možnost vzdáleného přístupu k pracovním dokumentům. V organizacích s více než 250 zaměstnanci šlo dokonce o více než 95 % z nich. Přesto stále víme poměrně málo o tom, jak často lidé v Česku pracují mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií.

Výzkumy ukazují, že práce ve volném čase může narušovat regeneraci a obnovu sil – tzv. zotavení (Kühner et al., 2023). Nedostatečný odpočinek je pak spojován s nižší spokojeností a také se zhoršeným duševním i fyzickým zdravím (Steed et al., 2021; Sonnentag et al., 2022).

To však neznamená, že používání digitálních technologií při práci má jen negativní dopady. Naopak – moderní technologie mohou práci zefektivnit a usnadnit (Kühner et al., 2023). Problém nastává až ve chvíli, kdy si práci bereme domů, tedy do času určeného k odpočinku – a právě to digitální technologie výrazně umožňují.

CO NÁS ZAJÍMALO

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem a jak často lidé v Česku pracují mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií, jak obnovují své síly a jak tyto procesy souvisejí s dalšími pracovními okolnostmi.

V této zprávě představujeme výsledky výzkumu realizovaného na reprezentativním vzorku 2000 českých pracujících. Díky takovému počtu respondentů přinášíme jeden z prvních ucelených a zobecnitelných pohledů na to, jak lidé v Česku využívají digitální technologie k práci mimo pracovní dobu a jak se jim daří během volného času regenerovat.

Zaměřili jsme se na to, do jaké míry se lidé ve své práci cítí přetížení a zda/jak často svoji práci dělají mimo svoji pracovní dobu. Zajímalo nás také, jak lidé v Česku odpočívají – nakolik během volna dokážou „vypnout“, nemyslet na práci a skutečně si odpočinout.

Podle výzkumů (Steed et al., 2021; Kühner et al., 2023) víme, že práce mimo pracovní dobu i regenerace souvisejí s celou řadou faktorů. Proto jsme sledovali například to, jak velký význam lidé práci přikládají, zda jejich zaměstnavatelé nebo vedoucí očekávají, že budou pracovat i ve volném čase, zda sami pracující preferují oddělení práce a volného času, nebo naopak jejich propojení. Zkoumali jsme rovněž, jak lidé věří ve vlastní schopnost během volna efektivně se zregenerovat.

V první části zprávy přinášíme přehled toho, jak na tom čeští pracující v jednotlivých oblastech jsou. Ve druhé části se zaměřujeme na souvislosti mezi prací mimo pracovní dobu, regenerací a dalšími proměnnými.

KLÍČOVÁ ZJIŠTĚNÍ

- **Práce mimo pracovní dobu:** 30 % lidí v Česku pracuje mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií velmi často, zatímco 18 % nikdy.
- **Druhy činností:** Ti, kteří pracují mimo pracovní dobu, nejčastěji řeší pracovní komunikaci – telefonují, píší zprávy nebo e-maily. Nejmenší část sleduje aktuální stav pracovních projektů.
- **Kombinace činností:** Jakmile se lidé pustí do práce mimo pracovní dobu, málokdy se omezí pouze na jednu činnost – například u jediného vyřízeného e-mailu obvykle nezůstane.
- **Regenerace ve volném čase:** Většina lidí zažívá psychické odpoutání od práce a pocit relaxace. Více než třetina lidí zažívá regeneraci ve volném čase neustále.
- **Myšlenky na práci:** Přibližně tři čtvrtiny lidí ve volném čase myslí na práci, což podle předchozích výzkumů může narušovat regeneraci.
- **Souvislost práce a regenerace:** Práce mimo pracovní dobu a regenerace spolu souvisejí negativně – čím více lidé pracují ve volném čase, tím hůře se regenerují.
- **Sociodemografické rozdíly:** Rozdíly v práci mimo pracovní dobu a regeneraci nejsou patrné mezi lidmi podle věku, vzdělání ani příjmu.
- **Faktory související s prací mimo pracovní dobu:** Pracovní přetížení, identifikace s prací a vnímané očekávání dostupnosti ze strany nadřízeného jsou pozitivně spojeny s prací mimo pracovní dobu. Naopak segmentační norma a preference segmentace jsou s prací mimo pracovní dobu negativně spojeny.
- **Faktory související s regenerací:** Segmentační norma, preference segmentace a vědomí vlastní účinnosti při regeneraci pozitivně souvisejí s regenerací. Pracovní přetížení, pozitivní i negativní pracovní myšlenky, identifikace s prací a vnímané očekávání dostupnosti ze strany nadřízeného souvisejí s regenerací negativně.

M E T O D A

Sběr dat proběhl v říjnu 2024 prostřednictvím online dotazníku metodou CAWI, která umožňuje respondentům vyplňovat dotazník na počítači i chytrém telefonu. Realizovala jej agentura ResOLUTION Group, která dodržuje etické standardy organizací ESOMAR a SIMAR. Výzkum byl schválen Etickou komisí Masarykovy univerzity pod jednacím číslem EKV-2024-090.

Výzkumu se zúčastnilo 2000 pracujících ve věku 18 až 59 let (průměrný věk = 41,75; směrodatná odchylka = 10,15; 56 % mužů),

kteří při své práci využívají digitální technologie. Respondenti byli vybíráni podle kvót – pohlaví, věku, vzdělání, velikosti místa bydliště, kraje a čistého příjmu domácnosti – které byly ověřovány před vstupem do výzkumu.

V grafech uvedených v této zprávě nemusí součet procent vždy činit přesně 100 %, a to z důvodu zaokrouhlování.

VÝSLEDKY

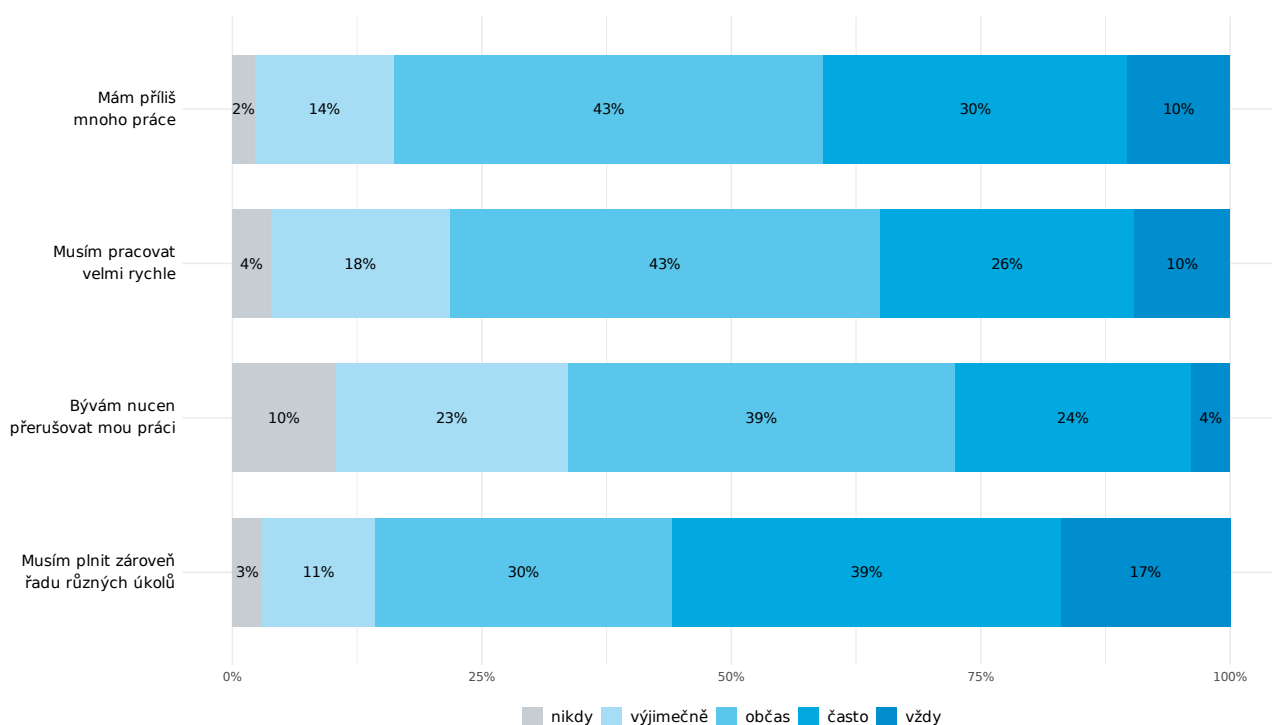
Na co jsme přišli

V této kapitole se zaměřujeme na to, jak lidé hodnotí různé aspekty své práce a volného času. Jejich odpovědi znázorňujeme v grafech, výsledky komentujeme a upozorňujeme na nejzajímavější zjištění.

Pracovní přetížení představuje situaci, kdy má člověk příliš mnoho práce, současně plní několik různých úkolů, musí pracovat rychle

nebo je nucen svou činnost často přerušovat. Odpovědi týkající se jednotlivých oblastí pracovního přetížení uvádíme v [grafu 1](#). Z výsledků vyplývá, že nejvíce lidí uvádí, že přetížení zažívají občas. Výjimkou je oblast plnění různých úkolů současně, kde nejvíce respondentů odpovědělo, že tento typ přetížení zažívá často.

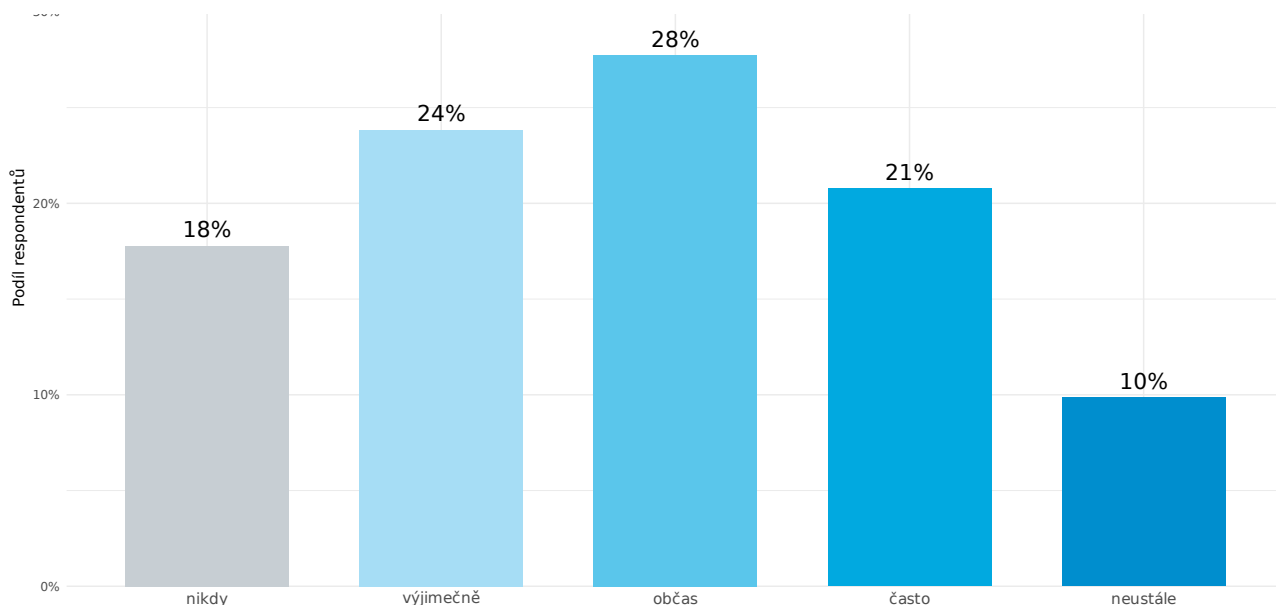
Graf 1: Jak často lidé zažívají různé typy pracovního přetížení.



Práce mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií může mít různé podoby. Lidé k ní obvykle využívají mobilní telefony, tablety, stolní počítače nebo notebooky. Podle našich dat, zobrazených

v **grafu 2**, pracuje mimo pracovní dobu velmi často 30 % respondentů, občas 28 % a 18 % lidí digitální technologie k práci mimo pracovní dobu vůbec nevyužívá.

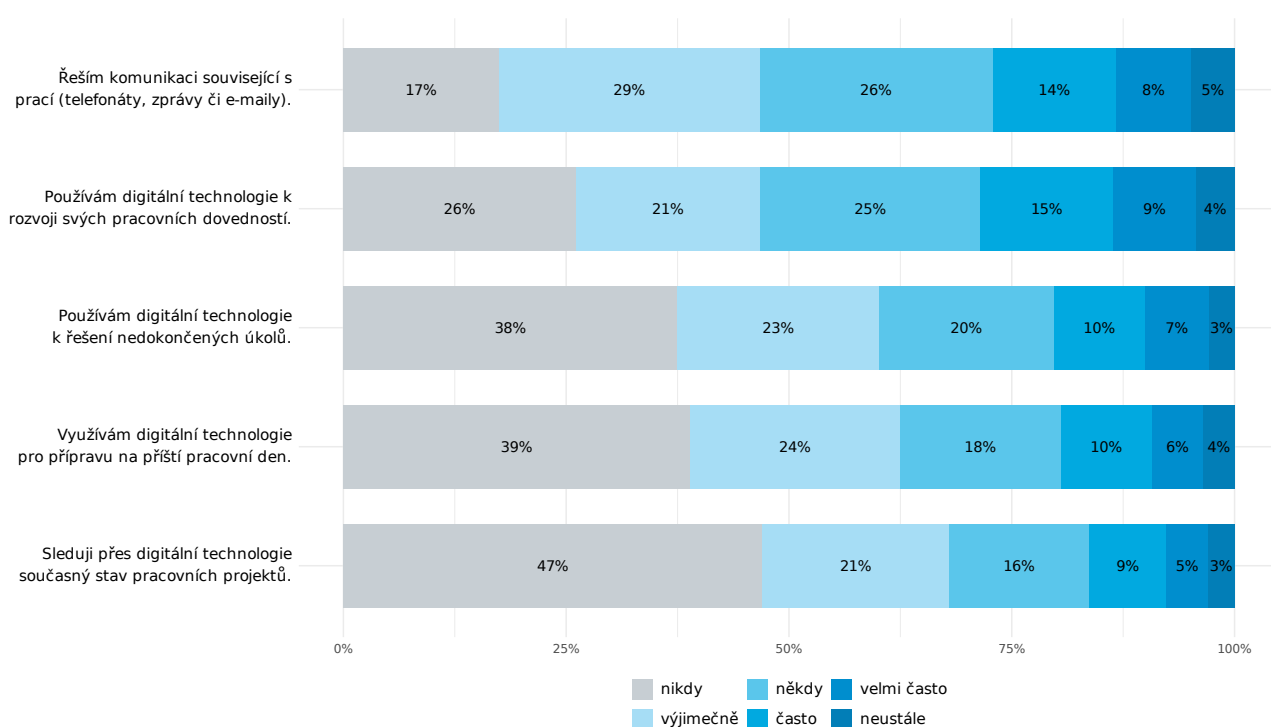
Graf 2: Jak často lidé pracují mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií.



Graf 3 ukazuje, že nejčastějšími činnostmi jsou pracovní komunikace, příprava nebo kontrola pracovních úkolů a dokončování rozdělané práce. Nejvíce se do volného času promítá komunikace – tedy telefonáty,

e-maily či zprávy. Naopak nejméně běžná je kontrola aktuálního stavu pracovních projektů, kterou téměř polovina respondentů (47 %) nikdy neprovádí.

Graf 3: K jakým činnostem lidé používají digitální technologie při práci mimo pracovní dobu



Z našich dat dále vyplývá, že lidé mimo pracovní dobu často vykonávají více pracovních činností najednou. Pokud například někdo dokončuje úkol na počítači, je pravděpodobné, že zároveň zkontroluje pracovní e-maily nebo nahlédne do projektových dokumentů. Jakmile se lidé pustí do práce mimo pracovní dobu, málokdy se omezí pouze na jednu činnost. To může být problém zejména pro ty, kteří mají zařízení s přístupem k práci stále po ruce – snadno se totiž zapojí do většího objemu práce, než původně plánovali.

Z dat také vyplývá, že 53 % respondentů alespoň někdy využívá digitální technologie ve volném čase k rozvoji pracovních dovedností. Na první pohled může jít o pozitivní aktivitu. Vzhledem k tomu, že lidé často kombinují více pracovních činností najednou, může se i takto zamýšlené učení snadno stát spouštěčem další práce, která už s rozvojem schopností nemá mnoho společného. Jinými slovy, snaha učit se nebo zdokonalovat své schopnosti ve volném čase může zvýšit pracovní zátěž a ztížit skutečné odpoutání od práce.

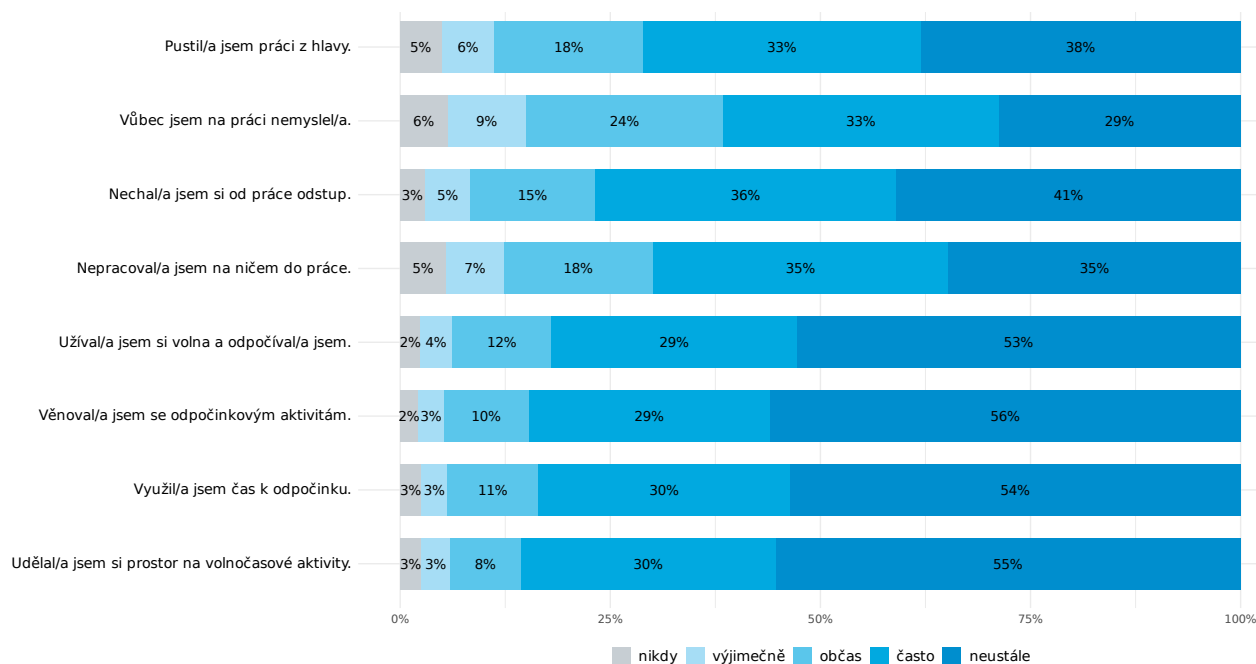
Regenerace ve volném čase může mít u každého člověka jinou podobu. Výzkumy ukazují, že lidé preferují různé volnočasové aktivity, avšak důležitější než samotná činnost je, jaký zážitek vyvolává (Brummel-

huis & Trougakos, 2014; Sonnentag & Fritz, 2007). Představme si dva lidi – jeden hraje na kytaru, druhý tenis. Oba mohou při své aktivitě prožívat podobné pocity: vypnou hlavu, soustředí se jen na to, co dělají, a zcela je to pohltí. Kdyby se ale kytarista musel věnovat tenisu (a navíc z donucení), zážitek by pravděpodobně nebyl tak příjemný ani užitečný pro regeneraci. Z toho vyplývá, že není až tak podstatné, jakou konkrétní aktivitu lidé volí, ale spíše to, jak se při ní cítí.

V této zprávě uvádíme dva typy zážitků, které se ve studiích objevují nejčastěji. Prvním je **psychické odpoutání od práce**, tedy schopnost nemyslet na pracovní záležitosti mimo pracovní dobu. Tento zážitek nejvíce souvisí s regenerací energie a celkovou spokojeností. Druhým typem je **relaxace**, která nastává, pokud se člověk dokáže duševně i fyzicky uvolnit – například cíleně při meditaci nebo cvičení nebo nezáměrně během procházky, čtení, poslechu hudby, při sportovních nebo uměleckých aktivitách.

Naše data ukazují, že většina českých pracujících často zažívá oba typy zážitků. Více než třetina z nich prožívá regeneraci ve volném čase téměř neustále, což je pozitivní zpráva. Výsledky naznačují, že čeští pracující dokáží ve volném čase

Graf 4: Jak často lidé ve volném čase zažívají regeneraci ve formě těchto zážitků.



efektivně doplňovat energii potřebnou pro další pracovní den, což pomáhá udržovat dobré duševní i fyzické zdraví (Steed et al., 2021). Na druhou stranu přibližně tři čtvrtiny lidí ve volném čase myslí na práci, což podle předchozích výzkumů může proces regenerace narušovat (např. Heissler et al., 2022).

To, že lidé hodnotí různé typy regenerace jako časté, je pozitivní i z dlouhodobého hlediska. Ačkoliv se intenzita zážitků zotavení v čase mění, pokud člověk zažívá více typů najednou, jsou dlouhodobě poměrně stabilní (Gillet et al., 2024). Existuje tedy naděje, že pokud se člověk dokáže dobře regenerovat dnes, bude se mu to dařit i za rok.

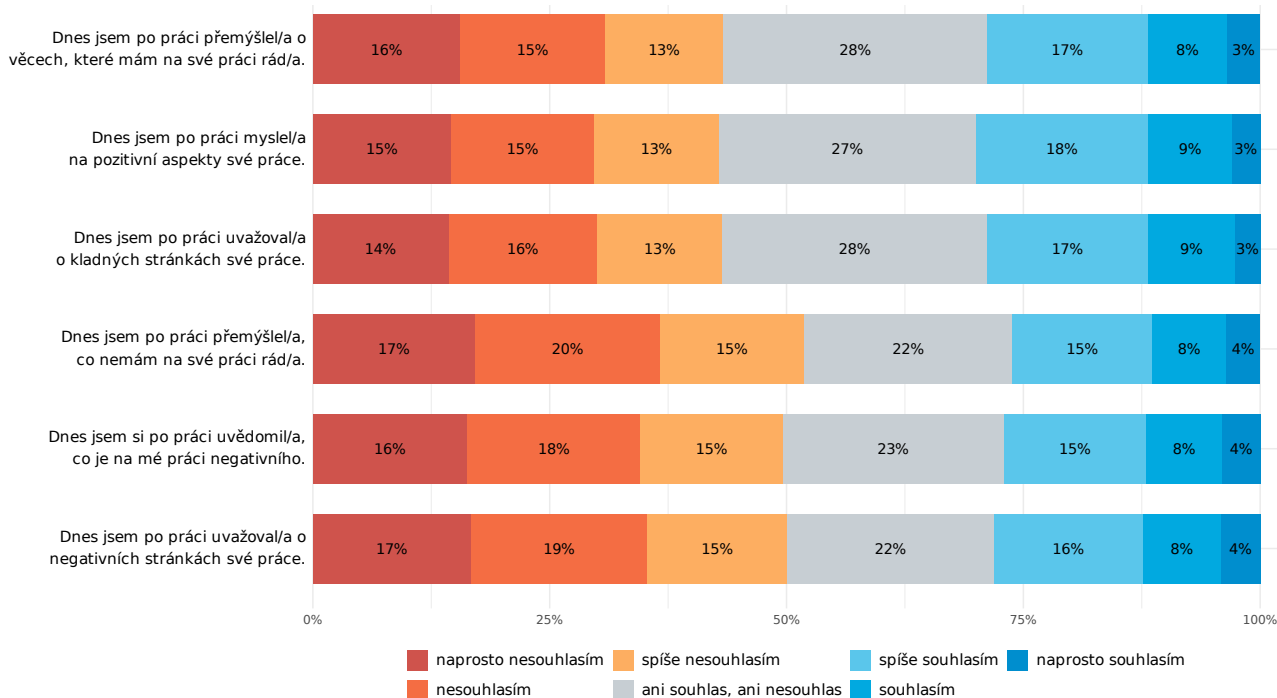
Přibližně tři čtvrtiny lidí **přemýšlejí během volného času o práci**. Zajímalo nás také, zda jsou tyto myšlenky spíše **pozitivní nebo negativní**. Podle **grafu 5** většina lidí spadá „někam uprostřed“ u obou typů myšlenek. Celkově platí, že oba typy myšlenek čeští pracující zažívají spíše méně, což odpovídá

tomu, že se jim daří psychicky odpoutat od práce.

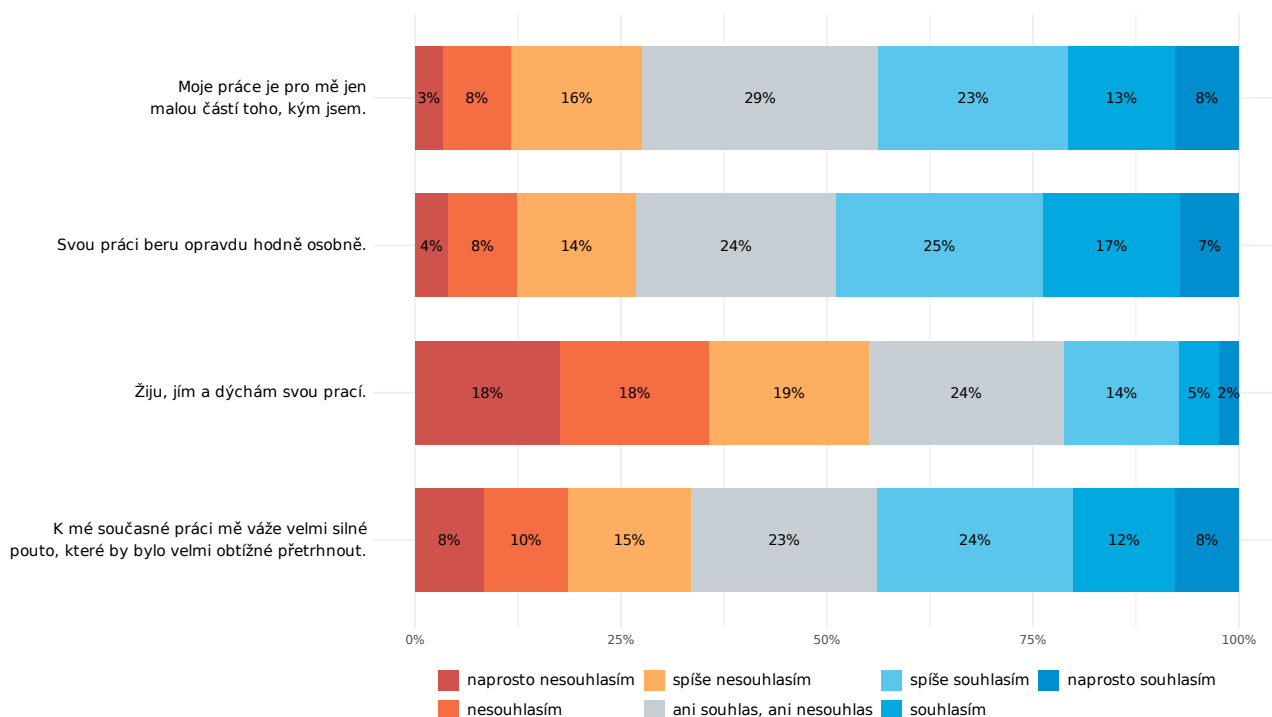
Identifikace s prací popisuje, jak důležitá je pro člověka jeho práce, jakou hodnotu jí přikládá a do jaké míry ji považuje za součást své identity. Někteří svou prací žijí a práce představuje významnou součást jejich života, jiní ji považují za méně stěžejní. **Graf 6** ukazuje, že většina českých pracujících se nachází někde uprostřed – práce je pro ně důležitá, ale nepřevažuje nad ostatními aspekty života.

Segmentační norma popisuje, do jaké míry pracovníci cítí, že jim jejich pracoviště umožňuje „vypnout“ a nemyslet na práci doma. Někde je běžné vyřizovat pracovní telefonáty nebo se očekává příprava mimo pracovní dobu, jinde je práce ve volném čase nevhodná nebo přímo zakázaná. Většina lidí hodnotí segmentační normu „někde uprostřed“ – necítí ani silný tlak být stále k dispozici, ani jasnou podporu k úplnému odpojení (**graf 7**).

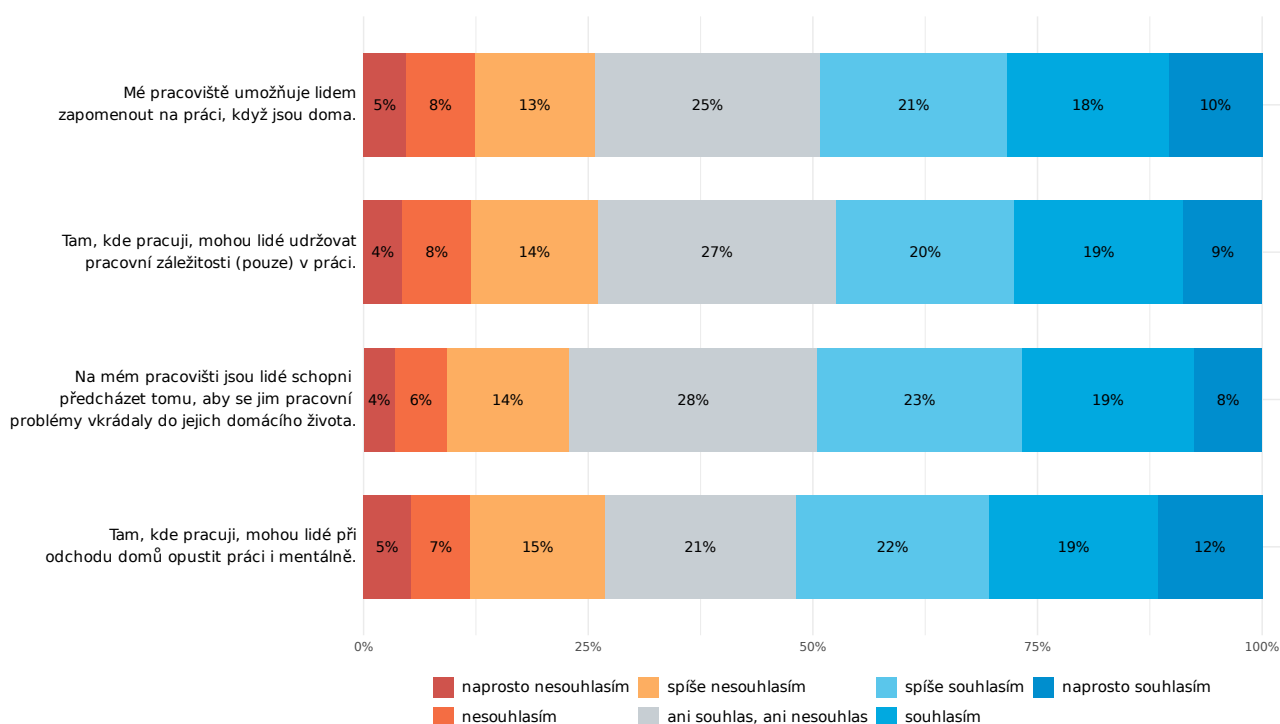
Graf 5: Pozitivní a negativní myšlenky na práci.



Graf 6: Identifikace českých pracujících s prací.



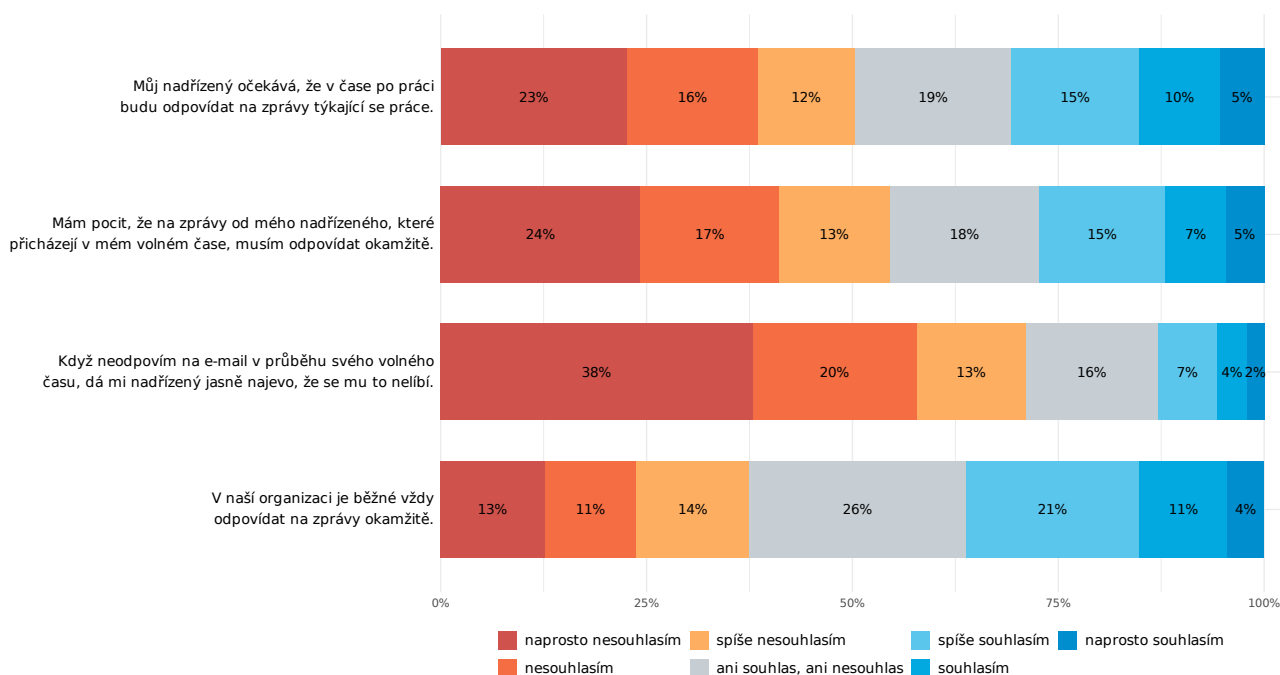
Graf 7: Jak lidé hodnotí, že jim pracoviště umožňuje na práci nemyslet, když jsou doma.



Vnímané očekávání dostupnosti ze strany nadřízeného popisuje, zda lidé vnímají, že jejich nadřízený očekává okamžité reakce na pracovní komunikaci i mimo pracovní dobu. Nejvíce lidí uvádí,

že od nich nadřízený takové chování neočekává, výjimkou jsou situace, kdy je podle nich v organizaci běžné okamžité odpovídat na zprávy – zde se nejvíce lidí pohybuje spíše uprostřed (graf 8).

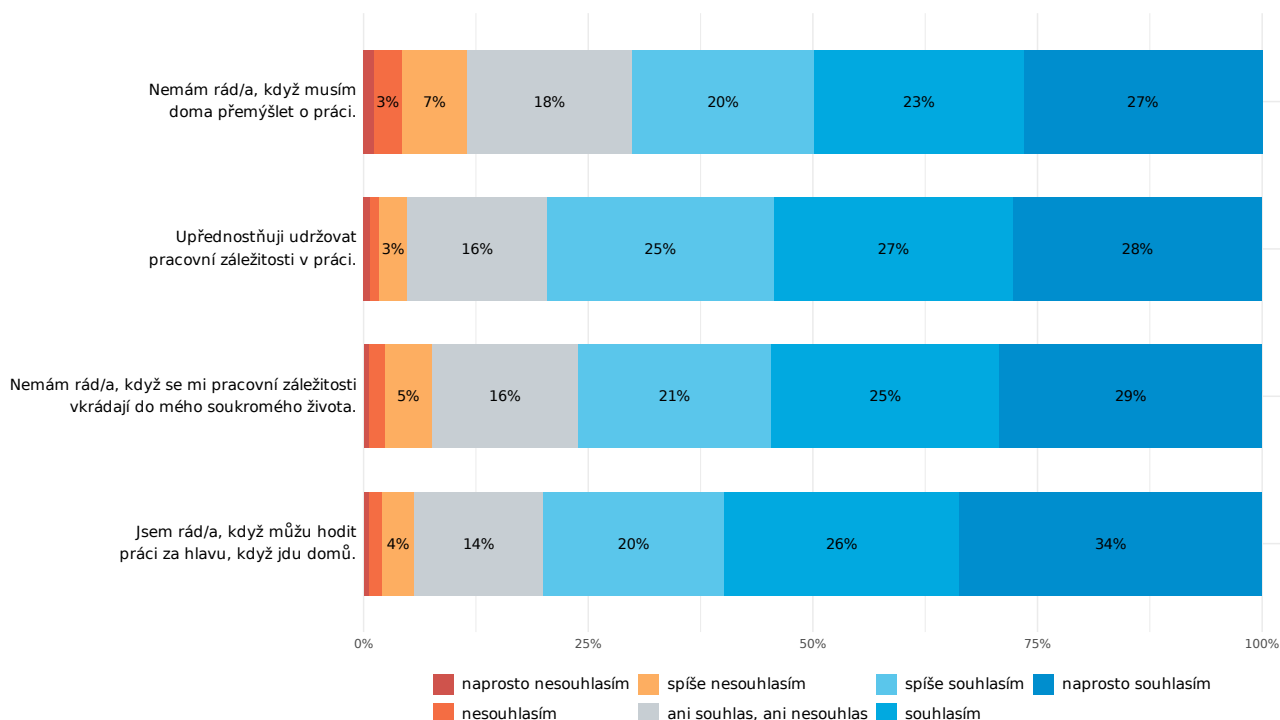
Graf 8: Jak lidé vnímají očekávanou dostupnost v komunikaci ze strany nadřízeného.



Preference segmentace popisuje, jak moc chce člověk sám oddělovat pracovní a volný čas. Lidé s vyšší preferencí rádi „hodí práci za hlavu“, jiní preferují flexibilní propojení pracovních a osobních záležitostí.

Graf 9 ukazuje, že čeští pracující dávají přednost jasnému oddělení práce a volného času, přesto existuje značná část, která preferuje pružnější přístup.

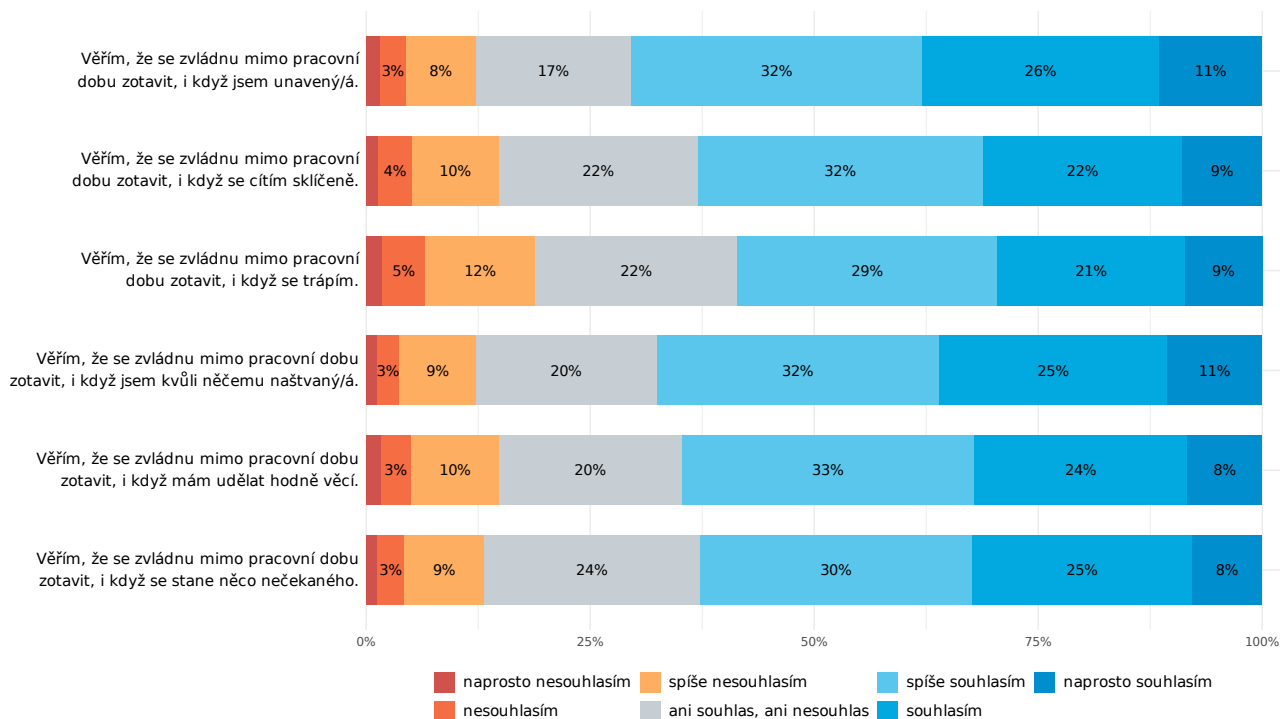
Graf 9: Jak moc lidé preferují oddělovat pracovní a volný čas.



Poslední oblastí je **vědomí vlastní účinnosti při regeneraci**, tedy důvěra člověka v to, že se dokáže úspěšně zregenerovat i při vysoké pracovní zátěži nebo únavě. Lidé s vyšší důvěrou si věří v obnovu energie, ti s nižší hodnotí svou

schopnost regenerace níže. Přitom samotná důvěra podporuje účinnost regenerace (Hahn et al., 2011). **Graf 10** ukazuje, že většina lidí se nachází uprostřed – věří si, ale jejich přesvědčení není absolutní.

Graf 10: Jak si lidé věří, že se dokáží ve volném čase zotavit.



Práce mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií v souvislostech

Tato a následující kapitola se zaměřuje na souvislosti mezi prací mimo pracovní dobu, regenerací a dalšími popsány jevy. Ukazujeme, zda spolu tyto jevy souvisí pozitivně či negativně a jak silně. Ze způsobu sběru našich dat nelze vyvozovat, který jev je příčinou a který následkem. O směru těchto vztahů můžeme uvažovat jen na základě logiky a dosavadních poznatků.

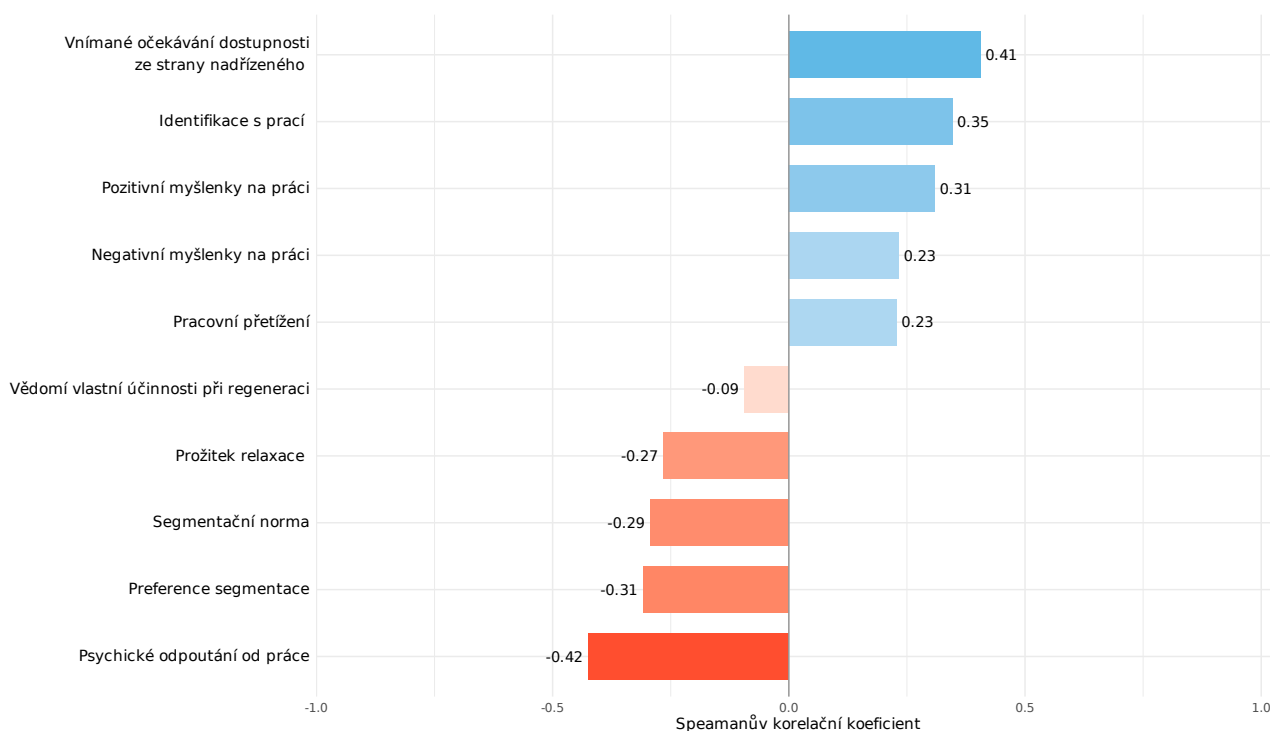
Můžeme si například představit, že vlastnictví chytrého telefonu s přístupem na e-mail usnadňuje práci mimo pracovní dobu. Ta může vést k většímu množství myšlenek na práci, narušovat regeneraci a způsobit, že je člověk následující den unavenější, méně soustředěný a méně efektivní. Kvůli tomu pak může práci po pracovní době znovu dohánět – a celý cyklus se opakuje.

Naše data nám však neumožňují určit, zda myšlenky na práci vedou k častější práci po pracovní době, nebo práce po pracovní době vede k častějším myšlenkám na práci. Za tímto účelem by bylo potřeba zjišťovat obojí opakovaně. Z našich dat, které jsou získány dotazováním lidí právě v jednom okamžiku jejich života, proto můžeme vyčíst pouze to, zda se tyto věci dějí současně. O tom, zda na sebe mají navzájem vliv, nemůžeme z našich výsledků nic usuzovat.

Souvislosti mezi prací mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií a dalšími faktory najdete na [grafu 11](#).

Pracovní přetížení je pozitivně spojeno s prací mimo pracovní dobu. Lidé, kteří pociťují vyšší pracovní zátěž, častěji pracují

Graf 11: Souvislosti práce mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií.



mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií.

Psychické odpoutání od práce i prožitek relaxace ve volném čase jsou spojeny s menší častostí práce mimo pracovní dobu. Ti, kdo se dokáží psychicky odpoutat nebo relaxovat, pracují méně často mimo pracovní dobu. U psychického odpoutání je tento ochranný efekt výraznější než u relaxace.

Data ukazují souvislost mezi prací mimo pracovní dobu a **myšlenkami na práci**. Tato souvislost je pozitivní pro oba typy myšlenek. Zatímco lze očekávat, že lidé pracující mimo pracovní dobu budou více přemýšlet o práci, překvapující je, že intenzita této souvislosti je o něco silnější u myšlenek pozitivních. Rozdíl však není příliš veliký.

Identifikace s prací pozitivně souvisí s prací mimo pracovní dobu. Lidé, pro které je práce důležitou součástí identity, častěji pracují mimo pracovní dobu. Tento vztah dává smysl: práci je pro ně těžší opustit a spíše se do ní aktivně zapojují i po pracovní době.

Segmentační norma, tedy pocit, že zaměstnavatel podporuje odpojení od práce, souvisí s menší prací mimo pracovní dobu. Lidé,

kteří tuto podporu vnímají, proto po pracovní době pracují méně. Podobný výsledek jsme zjistili u **preference segmentace**. Ti, kdo chtějí mít práci a volný čas jasně oddělené, rovněž méně pracují mimo pracovní dobu.

Naopak **vnímané očekávání dostupnosti ze strany nadřízeného** je pozitivně a silně spojeno s prací mimo pracovní dobu. Lidé, kteří vnímají, že jejich nadřízený vyžaduje rychlé odpovědi a pracovní komunikaci i mimo pracovní dobu, pracují častěji. Většina účastníků našeho výzkumu však takové očekávání u svého vedoucího spíše nevnímá.

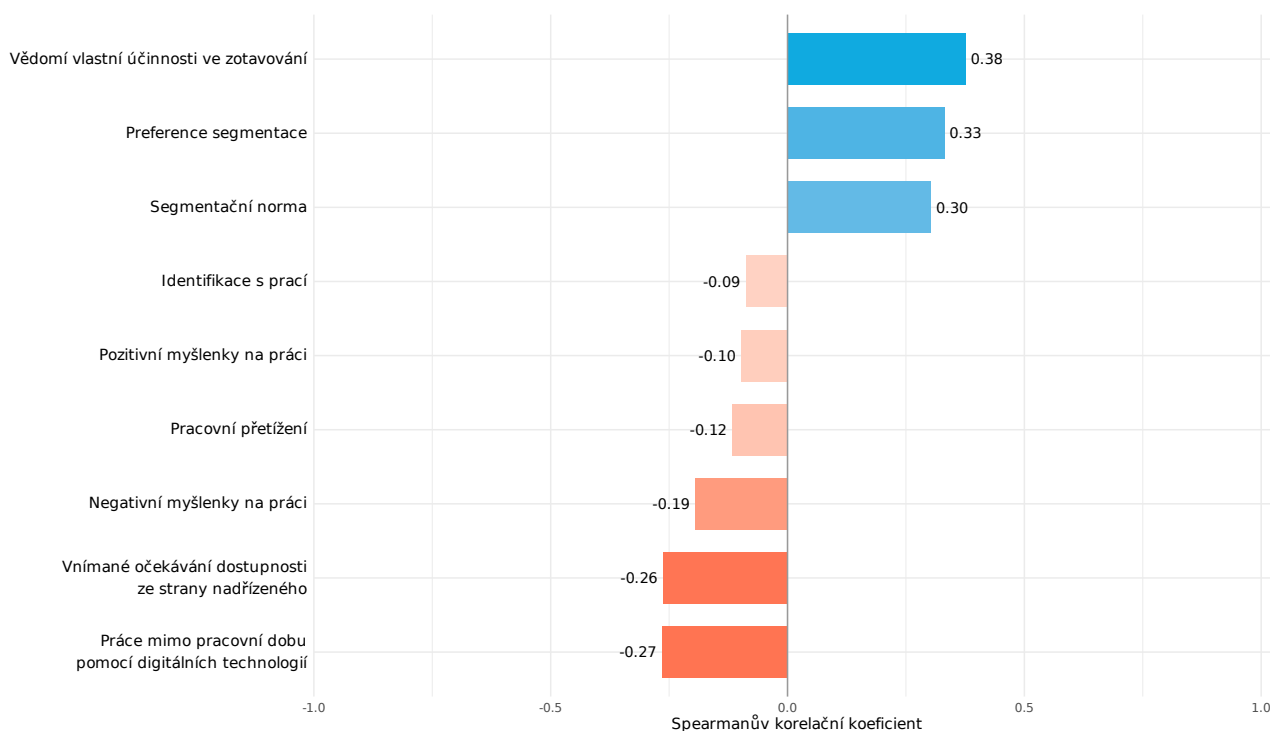
Vědomí vlastní účinnosti při regeneraci souvisí s prací mimo pracovní dobu jen slabě a negativně. Zdá se tedy, že důvěra ve vlastní zotavení a práce přes digitální technologie po pracovní době jsou spíše nezávislé.

Regenerace v souvislostech

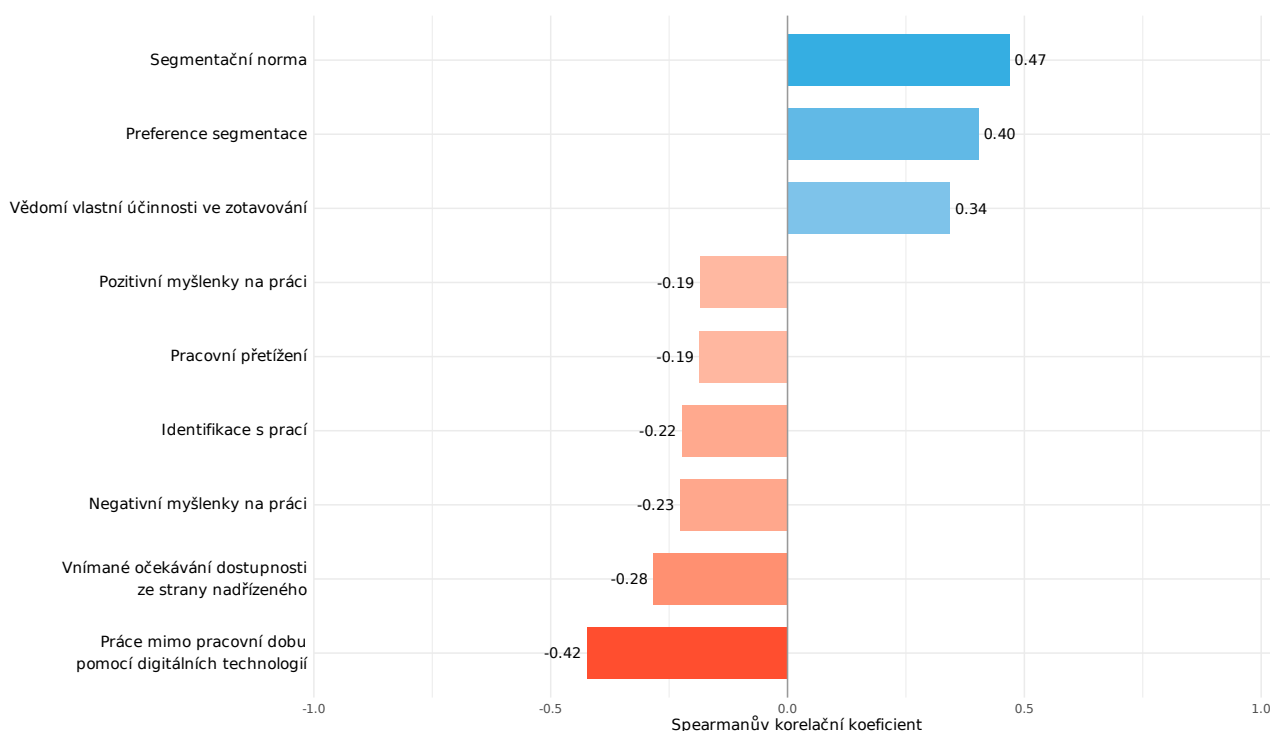
U regenerace platí totéž, co jsme popsali u práce mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií. Na základě našich dat můžeme popsat souvislosti mezi regenerací v podobě relaxace a psy-

chického odpoutání od práce a dalšími jevy v konkrétním okamžiku. Tyto vztahy jsou pro relaxaci znázorněny na [grafu 12](#) a pro psychického odpoutání od práce na [grafu 13](#).

Graf 12: Souvislosti relaxace ve volném čase.



Graf 13: Souvislosti psychického odpoutání od práce ve volném čase.



Psychické odpoutání od práce a prožitek relaxace negativně souvisejí s prací mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií. Regenerace také souvisí negativně s pracovním přetížením – lidé, kteří pociťují větší pracovní zátěž, zažívají méně psychického odpoutání i relaxace. Vztah mezi relaxací a pracovním přetížením je sice negativní, ale poměrně slabý.

Pozitivní i negativní pracovní myšlenky ve volném čase souvisejí negativně s psychickým odpoutáním od práce. To je logické: pokud lidé myslí na práci, jsou zároveň méně odpoutaní. Zajímavé je, že tento vztah je poměrně slabý – očekávali bychom silnější negativní souvislost, protože intenzivní pracovní myšlenky by měly výrazněji bránit psychickému odpoutání.

Negativní souvislost mezi negativními pracovními myšlenkami a relaxací je podobně slabá, což naznačuje, že i lidé s pracovními myšlenkami dokážou částečně relaxovat. Naopak pozitivní pracovní myšlenky a zážitek relaxace spolu nesouvisí – pozitivní myšlenky na práci nepůsobí překážku při prožívání relaxace, což je v protikladu s očekáváním, že všechny pracovní myšlenky omezují regeneraci.

Identifikace s prací negativně souvisí s oběma typy regenerace. Lidé, kteří prací žijí a pro které je práce důležitou součástí identity, zažívají méně psychického odpoutání od práce i méně relaxace. Tento vztah dává smysl: kdo prací žije, myslí na práci více a těžko se od ní odpoutává.

Segmentační norma souvisí s regenerací pozitivně a poměrně silně. Lidé, kteří vnímají podporu zaměstnavatele pro odpojení od práce, zažívají více psychického odpoutání i relaxace. Podobné platí i pro **preferenci segmentace**: ti, kdo jasně oddělují práci a volný čas, zažívají více regenerace. Lidé, kterým vyhovuje propojování práce a volného času, zažívají méně regenerace. Oddělování práce a volného času je pro regeneraci výhodné.

Vědomí vlastní účinnosti při regeneraci souvisí s regenerací pozitivně a středně silně. Lidé, kteří věří ve svou schopnost regenerace, zažívají více psychického odpoutání od práce i zážitků relaxace. Tato data podporují dosavadní zjištění, která poukazují na pozitivní souvislost mezi důvěrou ve vlastní regeneraci a její skutečnou realizací (Hahn et al., 2011).

ZÁVĚR

Náš výzkum ukazuje, jak lidé v Česku pracují mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií a jak ve volném čase regenerují.

- Třetina lidí pracuje mimo pracovní dobu velmi často, téměř pětina nikdy.
- Pracovní komunikace je nejčastější činností mimo pracovní dobu, sledování projektů nejméně.
- Lidé málokdy omezí práci mimo pracovní dobu na jedinou činnost – obvykle kombinují více úkolů.
- Většina lidí zažívá ve volném čase psychické odpoutání a relaxaci; více než třetina kontinuálně.
- Přibližně tři čtvrtiny lidí myslí ve volném čase na práci, což může regeneraci narušovat.
- Práce mimo pracovní dobu a regenerace spolu negativně souvisejí – lidé, kteří více pracují mimo pracovní dobu prožívají méně zážitků regenerace a naopak.

- Pracovní přetížení, identifikace s prací a vnímané očekávání dostupnosti nadřazeného pozitivně souvisí s prací mimo pracovní dobu, zatímco segmentační norma a preference segmentace s ní souvisí negativně.
- Segmentační norma, preference segmentace a vědomí vlastní účinnosti při regeneraci souvisí s regenerací pozitivně, zatímco pracovní přetížení, pracovní myšlenky, identifikace s prací a vnímané očekávání dostupnosti s ní souvisí negativně.

Celkově výzkum ukazuje, že rovnováha mezi prací mimo pracovní dobu a regenerací souvisí nejen s pracovní zátěží a technologiemi, ale také s individuálními postoji k práci a podporou zaměstnavatele k odpoutání od práce.

REFERENCE

Český statistický úřad. (2025). VYUŽÍVÁNÍ INFORMAČNÍCH A KOMUNIKAČNÍCH TECHNOLOGIÍ V PODNIKATELSKÉM SEKTORU [Online]. <https://web.archive.org/web/20250121124610/https://csu.gov.cz/docs/107508/6120c01b-a8da-2f24-0d2f-05c0a8c03e32/06200524.pdf>

Hahn, V. C., Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2011). Learning how to recover from job stress: Effects of a recovery training program on recovery, recovery-related self-efficacy, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 202–216. <https://doi.org/10.1037/a0022169>

Heissler, C., Kern, M., & Ohly, S. (2022). When Thinking About Work Makes Employees Reach for Their Devices: A Longitudinal Autoregressive Diary Study. *Journal of Business and Psychology*, 37(5), 999–1016. <https://doi.org/10.1007/s10869-021-09781-0>

Kühner, C., Rudolph, C. W., Derks, D., Posch, M., & Zacher, H. (2023). Technology-assisted supplemental work: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 142, 103861. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103861>

Sonnentag, S., Cheng, B. H., & Parker, S. L. (2022). Recovery from Work: Advancing the Field Toward the Future. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9(1), 33–60. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355>

Steed, L. B., Swider, B. W., Keem, S., & Liu, J. T. (2021). Leaving Work at Work: A Meta-Analysis on Employee Recovery From Work. *Journal of Management*, 47(4), 867–897. <https://doi.org/10.1177/0149206319864153>