

**M A S A R Y K O V A  
U N I V E R Z I T A**

FAKULTA SOCIÁLNÍCH STUDIÍ

**Když práce nekončí: Efekt  
uspokojení psychických potřeb na  
vztah mezi prací mimo pracovní  
dobu a zotavením**

Bakalářská práce

KRISTÝNA KUDLÁČKOVÁ

Vedoucí práce: prof. PhDr. Martin Vaculík, Ph.D.

Katedra psychologie  
Program Psychologie

Brno 2025



**MUNI**  
**FSS**

## Bibliografický záznam

<b>Autor:</b>	Kristýna Kudláčková Fakulta sociálních studií Masarykova univerzita Katedra psychologie
<b>Název práce:</b>	Když práce nekončí: Efekt uspokojení psychických potřeb na vztah mezi prací mimo pracovní dobu a zotavením
<b>Studijní program:</b>	Psychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	prof. PhDr. Martin Vaculík, Ph.D.
<b>Rok:</b>	2025
<b>Počet stran:</b>	67
<b>Klíčová slova:</b>	doplňková práce za využití technologií; informační a komunikační technologie; zotavení; zážitky zotavení; základní psychické potřeby; sebedeterminační teorie

## Bibliographic record

- Author:** Kristýna Kudláčková  
Faculty of Social Studies  
Masaryk University  
Department of Psychology
- Title of Thesis:** When Work Doesn't End: The Effect of Psychological Need Satisfaction on the Relationship Between After-Hours Work and Recovery
- Degree Programme:** Psychology
- Supervisor:** prof. PhDr. Martin Vaculík, Ph.D.
- Year:** 2025
- Number of Pages:** 67
- Keywords:** technology-assisted supplemental work; information and communication technologies; recovery; recovery experiences; basic psychological needs; self-determination theory

## Anotace

Cílem práce bylo prozkoumat vztah mezi doplňkovou prací za využití technologií (TASW) a zážitky zotavení po pracovní době. V rámci tohoto vztahu byla zkoumána role uspokojení základních psychických potřeb jako možného zprostředkujícího či ochranného faktoru. Data byla sesbírána pomocí metody ekologického momentárního hodnocení (EMA) v průběhu několika pracovních dní. Výsledky byly analyzovány pomocí víceúrovňového modelování, které umožnilo rozlišit vztahy na denní a mezi-osobní úrovni.

Ukázalo se, že obecná vyšší míra TASW je spojena s horším zotavením, zejména s nižším psychickým odpoutáním, relaxací a pocitem kontroly nad volným časem. Dále na denní rovině uspokojení základních psychických potřeb částečně zprostředkovává vztah mezi denním TASW a zážitky zotavení. Zjištění podporují význam základních psychických potřeb jako psychického zdroje v procesu zotavení a naznačují, že doplňková práce prostřednictvím technologií může představovat rizikový faktor pro zotavení mimo pracovní dobu.

## Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between technology-assisted supplemental work (TASW) and post-work recovery experiences. Within this relationship, the role of basic psychological need satisfaction was examined as a potential mediating or protective factor. Data were collected using ecological momentary assessment (EMA) across several working days. The results were analyzed using multi-level modeling, which allowed for the differentiation of relationships at both the daily and between-person levels.

The findings indicate that a generally higher level of TASW is associated with poorer recovery, particularly in terms of lower psychological detachment, reduced relaxation, and a diminished sense of control over leisure time. Furthermore, at the daily level, satisfaction of basic psychological needs partially mediates the relationship between daily TASW and recovery experiences. These findings highlight the importance of basic psychological needs as a key psychological resource in the recovery process and suggest that technology-assisted supplemental work may represent a risk factor for recovery outside regular working hours.



## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma **Když práce nekončí: Efekt uspokojení psychických potřeb na vztah mezi prací mimo pracovní dobu a zotavením** zpracovala sama. Veškeré prameny a zdroje informací, které jsem použila k sepsání této práce, byly citovány v textu a jsou uvedeny v seznamu použitých pramenů a literatury.

V Brně 30. listopadu 2025

.....  
Kristýna Kudláčková



## Poděkování

Tato práce vznikla v rámci projektu DigiWELL realizovaným týmem IRTIS na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity.

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu, prof. PhDr. Martinu Vaculíkovi, Ph.D., za odborné vedení, ochotu a věnovaný čas při tvorbě této práce. Zvláštní poděkování patří Mgr. Jaroslavu Sýkorovi, který mi poskytl podnět ke zpracování tohoto tématu, navrhl hypotézy a pomáhal při odborném směřování práce.



# Obsah

<b>Seznam pojmů a zkratk</b>	<b>13</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>14</b>
<b>1 Úvod</b>	<b>15</b>
1.1 Zotavení.....	15
1.2 Zážitky zotavení .....	17
1.3 ICT mimo pracovní dobu.....	19
1.4 Základní psychické potřeby .....	23
<b>2 Metoda</b>	<b>28</b>
2.1 Design výzkumu.....	28
2.2 Zkoumaný soubor.....	29
2.3 Nástroje měření.....	30
2.4 Odhad velikosti vzorku .....	32
2.5 Analytický postup.....	33
<b>3 Výsledky</b>	<b>35</b>
3.1 Popisné statistiky .....	35
3.2 Nulové modely.....	37
3.3 Vztah mezi TASW a zážitky zotavení.....	38
3.4 Mediace BPN.....	40
3.5 Moderace BPN.....	42
<b>4 Diskuze</b>	<b>45</b>
4.1 Vliv doplňkové práce na zážitky zotavení.....	45
4.2 Role základních psychických potřeb .....	47
4.3 Limity.....	48
1.1 Závěr .....	50
<b>Použité zdroje</b>	<b>51</b>
<b>Příloha A Lineární víceúrovňové regrese</b>	<b>59</b>
<b>Příloha B Mediační modely</b>	<b>63</b>



## Seznam pojmů a zkratek

ER – Model zdrojů a úsilí (effort recovery)

COR – Teorie zachování zdrojů (conservation of resources)

ICT – Informační a komunikační technologie

TASW – Technologiemi asistovaná doplňková práce

BPN – Základní psychické potřeby (basic psychological needs)

EMA – ekologické momentární měření

LMM – lineární mixed model metoda

MLM – víceúrovňové modelování (multilevel modeling)

## Seznam příloh

### Přílohy v textu

Příloha A	Lineární víceúrovňové regrese	59
Příloha B	Mediační modely	63

# 1 Úvod

Informační a komunikační technologie (dále ICT) se v posledních desetiletích staly neoddělitelnou součástí každodenního života. V kontextu pracovního prostředí umožňují práci na dálku a rychlejší komunikaci. S rozvojem umělé inteligence navíc usnadňují přístup k informacím (Eurofound, 2016). Vedle těchto přínosů ICT přinášejí i nové výzvy. Dávají lidem možnost pracovat kdykoliv a odkudkoliv, ale zároveň je činí neustále dostupnými a obtížněji se „odpojují“. Jsou tak spojené s rozostřením hranic mezi prací a osobním životem (Eurofound, 2025). Navíc vedou k práci i mimo pracovní dobu, což může mít za následky vyšší vyhoření nebo pracovní zátěž (Kühner et al., 2023; Wright et al., 2014). Tento jev neunikl ani pozornosti pracovní psychologie.

Pracovní psychologie se stále více soustředí na otázku, jak práce skrze ICT ovlivňuje proces zotavení po práci, tzv. *Technology-Assisted Supplemental Work* (TASW). Zotavení je chápáno jako mechanismus obnovy vyčerpaných psychických a fyzických zdrojů, jenž chrání pracující před dlouhodobými negativními důsledky stresu (Sonnen- tag & Fritz, 2007). Klíčovou roli zde hrají tzv. zážitky zotavení, které podporují pohodu, pracovní spokojenost a výkonnost, zatímco jejich nedostatek bývá spojen s únavou a vyčerpáním (Steed et al., 2021). Dosavadní výzkumy ukazují, že TASW systematicky narušuje především psychické odpoutání, zatímco vztahy k ostatním zážitkům zotavení zůstávají nejednoznačné (Derks et al., 2014a; Reinke et al., 2023).

Současně však chybí poznatky o možných ochranných mechanismech, které by negativní vliv TASW tlumily. Jedním z protektivních mechanismů může být uspokojení základních psychických potřeb. Cílem této práce proto je ověřit předpoklad, že základní psychické potřeby autonomie, kompetence a sounáležitost (Deci & Ryan, 2000) působí jako protektivní faktor negativních účinků práce mimo pracovní dobu na zážitky zotavení.

## 1.1 Zotavení

Zotavení je klíčový proces, jenž umožňuje obnovovat vyčerpané zdroje narušené působením pracovních stresorů nebo jiných požadavků (Craig & Cooper, 1992, viz Sonnen- tag et al. 2017). Obvykle je chápáno jako protiklad zátěže, kdy jeho výsledkem je obnovení pozitivní nálady, schopnosti zvládat pracovní nároky a současně i pokles fyziologických ukazatelů stresu (Sonnen- tag & Fritz, 2007). Pracující se zotavují po ukončení pracovních povinností (Sonnen- tag & Zijlstra, 2006), během dovolené nebo víkendu (Mojza et al., 2011), ale i v průběhu malých přestávek během pracovního dne (Trougakos et al., 2014). Aby bylo možné tento proces lépe pochopit, vznikly teoretické modely, které ho popisují.

Proces zotavení nejprve vysvětluje model úsilí a zotavení (Effort-Recovery Model, ER) (Meijman & Mulder, 1998). Vychází z předpokladu, že pracovní úsilí vyvolává zátěž, která se projevuje na fyziologické i psychické úrovni. Za běžných okolností reakce na zátěž samovolně odezní, pokud se člověk dále nevystavuje dalším pracovním či jiným nárokům. V takovém případě dochází k postupnému zotavení.

Pokud však pracovní nároky přetrvávají i po skončení pracovní doby, a to i v podobě pouhých myšlenek na práci nebo jsou posilovány dalšími stresory, proces zotavení nenastane. Pracující pak nastupují do práce s neobnovenými zdroji a reakce na zátěž se postupně kumulují (Sonnentag et al., 2018). Tento model proto zdůrazňuje, že mimo pracovní dobu je zásadní mít dostatek odpočinku bez vlivu dalších pracovních požadavků. Zatímco ER model staví na nutnosti absence nároků, další přístup se zaměřuje na význam dostupných zdrojů.

Podle teorie zachování zdrojů (Conservation of Resources, COR) (Hobfoll, 1989) lidé usilují o získání, udržení a rozšiřování zdrojů, které považují za hodnotné. Může jít o materiální prostředky, sociální oporu, či psychické charakteristiky, jako je sebeúčinnost nebo pocit smysluplnosti. Stres podle COR vzniká tehdy, když jsou tyto zdroje ohroženy nebo ztraceny. Klíčovým prvkem je proto dostupnost adekvátních „rezerv“ zdrojů, jež mohou zotavení umožnit a učinit jej efektivní.

Podle Sonnentagové (2017) COR jasně nevymezuje, jaké typy zdrojů jsou nejvíce efektivní pro úspěšné zotavení. Tato nejednoznačnost otevírá prostor pro úvahy, že do procesu mohou významně vstupovat také psychické mechanismy, například uspokojování základních psychických potřeb. Potřeby lze chápat jako univerzální psychický zdroj, který podporuje psychický růst, integritu a pohodu (Deci, 2000), jejich uspokojení by mohlo fungovat jako klíčový mechanismus, jenž zvyšuje účinnost ostatních zdrojů při obnově energie.

Z obou přístupů vyplývá, že zotavení je výsledkem nejen absencí stresorů, ale i aktivního doplňování zdrojů. V podmínkách současné práce spojené s používáním ICT to znamená, že k zotavení dochází tehdy, pokud zaměstnanec není mimo pracovní dobu vystaven požadavkům spojeným s ICT a zároveň má možnost chránit a obnovovat své zdroje, které podporují zvládnutí stresu (Meijman & Mulder, 1998; Hobfoll, 1989).

Aby bylo možné tento proces přesněji popsat a zkoumat, odborná literatura nabízí dva hlavní přístupy k pojetí zotavení. První směr chápe zotavení jako *výsledný stav*. Řeší, jak se člověk cítí po určité době strávené mimo práci. V tomto pojetí pozornost směřuje na subjektivní pocity, například zda se člověk cítí odpočatý, plný energie, méně unavený nebo duševně svěží (Sonnentag et al., 2012; Van Hooff et al., 2014). Zotavení tak popisuje výsledný psychický i fyzický stav po času stráveném mimo pracovní prostředí (Steed et al., 2021). Výhodou tohoto přístupu je jednoduché a přímé měření, avšak nevysvětluje samotné mechanismy, které k danému výsledku vedou.

Druhý přístup zdůrazňuje samotný *proces zotavení*. V jeho rámci se zkoumají konkrétní činnosti a psychické prožitky, které během volného času vedou k obnovení

zdrojů. Do popředí se dostávají jak aktivity, jako je sport, sociální kontakt či běžné domácí práce, tak i psychické prožitky, které tyto činnosti doprovázejí a umožňují zotavení (Sonntag et al., 2017). Tento přístup poskytuje hlubší porozumění tomu, jak celkové zotavení vzniká. Právě potřeba zachytit psychické prožitky vedla k vymezení konceptu zážitků zotavení.

## 1.2 Zážitky zotavení

Koncept zážitků zotavení (Sonntag & Fritz, 2007) umožňuje detailněji popsat psychické mechanismy vedoucí k obnovení zdrojů a celkovému pocitu zotavení. Zaměřovat se pouze na to, jaké aktivity lidé vykonávají je nedostačující, protože to samo o sobě nevysvětluje, proč se někteří cítí více či méně zotavení (Sonntag et al., 2017). Stejná aktivita může mít pro různé osoby zcela odlišný účinek, pro jednoho může být zotavující procházka či četba, zatímco pro druhého může obdobný efekt přinášet i běžný úklid domácnosti. Aktivity jako takové nevykazují konzistentní vztahy k ukazatelům zotavení, jako je psychická pohoda či energie. Naopak zážitky zotavení se s těmito ukazateli pojí systematictěji a jejich vztahy jsou výrazně silnější (Sonntag et al., 2017; Steed et al., 2021). Z toho vyplývá, že samotné aktivity nejsou univerzálním ukazatelem zotavení, zatímco zážitky představují obecnější procesy, které zotavení podporují (Sonntag & Fritz, 2007).

Zatímco aktivity vypovídají o tom, *co* lidé dělají, zážitky vysvětlují, *proč a jak* k zotavení dochází. Poskytují tak hlubší vhled do psychických mechanismů obnovy a představují vhodnější rámec pro tohoto zotavení. Sonntagová a Fritz (2007) vymezují čtyři dimenze zážitků zotavení: *psychological detachment* (psychické odpoutání), *relaxation* (relaxace), *mastery* (mistrovství) a *control* (řízení volného času).

### 1.2.1 Psychické odpoutání

Psychické odpoutání označuje schopnost mentálně se odpojit od práce. Nestačí být pouze fyzicky mimo pracoviště, důležité je také přestat na práci myslet. Odpoutání umožňuje, aby se zastavily kognitivní a emoční procesy vyvolané pracovními nároky. Tím se otevírá prostor k obnově psychických i fyzických zdrojů, jako je energie či pozitivní nálada (Sonntag et al., 2010). Pokud se člověk nedokáže od práce odpoutat, zůstává i mimo pracovní dobu v režimu aktivace a zatížení se prodlužuje, což brání zotavení. Nízký stupeň odpoutání bývá proto spojen s vyšší mírou vyhoření a emočního vyčerpání (Sonntag et al., 2015). Naopak schopnost psychicky se odpoutat působí jako ochranný faktor: snižuje psychosomatické potíže a tlumí negativní dopady vysokých pracovních nároků na pohodu i pracovní angažovanost (Sonntag et al., 2010).

### 1.2.2 Relaxace

Relaxace představuje stav zklidnění organismu, kterého lze dosáhnout nejen meditačními či dechovými cvičeními, ale také běžnými činnostmi, jež navozují uvolnění těla i mysli (Sonnentag et al., 2022). Její hlavní přínos spočívá v tom, že snižuje míru aktivace a zároveň podporuje pozitivní afekt, čímž přispívá k obnově psychických i fyzických zdrojů (Sonnentag & Fritz, 2007).

Pro zotavení je tento proces důležitý ze dvou důvodů. Relaxace pomáhá omezovat prodlouženou aktivaci organismu vyvolanou pracovní zátěží, která je klíčovým mechanismem spojujícím pracovní stres se vznikem zdravotních obtíží (Brosschot et al., 2005, viz Sonnentag & Fritz, 2007). Pozitivní emoce vznikající během relaxace mohou vyvažovat negativní emoce spojené s pracovními stresory a tím podporovat celkovou psychickou pohodu (Frederickson, 2000, viz Sonnentag & Fritz, 2007).

### 1.2.3 Mistrovství

Zážitek mistrovství je spojen s pocitem osobního úspěchu a zvládnutí určité výzvy. Typicky doprovází aktivity, které podporují osobní rozvoj a vyžadují, aby člověk překonával své dosavadní schopnosti a posouval vlastní hranice (Sonnentag & Fritz, 2007). Přestože tyto činnosti představují určitou náročnost a vyžadují úsilí, je pro člověka pořád možné jich dosáhnout zůstávají v rámci dosažitelného. Právě tato kombinace výzvy a zvládnutelnosti činí zážitky mistrovství významným zdrojem zotavení. Jejich přínos spočívá zejména v budování nových vnitřních zdrojů, jako jsou dovednosti, kompetence či pocit vlastní účinnosti (self-efficacy) (Bandura, 1997), které posilují odolnost vůči pracovním nárokům (Hobfoll, 1989).

### 1.2.4 Řízení volného času

Vyjadřuje míru, do jaké má člověk možnost svobodně rozhodovat o využití svého volného času. Zahrnuje schopnost určit, jaké aktivity bude vykonávat, kdy a kde je uskutečnit. Pocit autonomie posiluje vnímání vlastní účinnosti a kompetence, což následně podporuje psychickou pohodu. Řízení volného času tak může fungovat jako vnější zdroj, který napomáhá zotavení během času mimo práci. Zároveň dává jednotlivci příležitost volit si právě ty aktivity, které subjektivně upřednostňuje a které mohou být pro proces zotavení obzvláště přínosné (Sonnentag & Fritz, 2007).

Všechny čtyři zážitky významně souvisí s vyšší duševní pohodou, kvalitnějším spánkem a lepším zdravím, a zároveň s nižší mírou únavy (Bennett et al., 2018; Headrick et al., 2023; Steed et al., 2021). Každý z nich přispívá vlastním způsobem. V pracovním prostředí se relaxace, mistrovství a řízení volného času pojí především s vyšší spokojeností, angažovaností a pracovním výkonem, zatímco psychické odpoutání

hraje klíčovou roli při snižování vyčerpání a zmírňování konfliktu mezi prací a rodinou (Bennett et al., 2018; Headrick et al., 2023).

Zážitky zotavení zároveň představují empiricky odlišné konstrukty, i když mezi nimi existují středně silné pozitivní vztahy (Sonnentag & Fritz, 2007). Proto je důležité zkoumat jednotlivé zážitky samostatně, ale zároveň je chápat v jejich vzájemném propojení, neboť v praxi se doplňují a společně vytvářejí základ procesu zotavení. Jejich intenzita a kvalita však nejsou samozřejmé, závisí na podmínkách, které je mohou podporovat či naopak oslabovat.

### 1.3 ICT mimo pracovní dobu

Podle současných teoretických modelů je zotavení výsledkem nepřítomnosti pracovních požadavků a dostupnosti zdrojů, které umožňují obnovu energie a psychické pohody. V kontextu práce spojené s používáním ICT se však objevuje nové dilema: ICT na jedné straně zvyšují flexibilitu a efektivitu, na straně druhé mohou prodlužovat pracovní dobu a zasahovat do osobního času (Day et al., 2010; Diaz et al., 2012). Vychází tak otázka, jak se využívání ICT mimo pracovní dobu promítá do jednotlivých zážitků zotavení.

#### 1.3.1 Definice práce mimo pracovní dobu za využití ICT

Pro pochopení vlivu ICT na procesy zotavení je nejprve nutné vymezit samotný pojem a způsoby jeho měření, které zatím nejsou v literatuře jednotné (Řuranová & Ohly, 2016). Autorky shrnují, že nejčastěji se objevují označení jako *work connectivity behavior* (Richardson & Benbunan-Fich, 2011, viz Řuranová & Ohly, 2016), *work-related communication technology use* (Wright et al., 2014, viz Řuranová & Ohly, 2016), *daily smartphone use* (Derks et al., 2014, viz Řuranová & Ohly, 2016) nebo *technology-assisted supplemental work* (Fenner & Renn, 2010, viz Řuranová & Ohly, 2016). Všechny tyto přístupy věnují pozornost využívání ICT pro pracovní účely, ale liší se mírou obecnosti a úhlem pohledu. Zatímco některé koncepty sledují spíše frekvenci nebo intenzitu používání konkrétních zařízení (např. smartphone), jiné se orientují na širší chování spojené s prací mimo pracovní dobu.

Nejlépe práci s ICT mimo pracovní dobu vymezuje koncept doplňkové práce s využitím ICT (Technology-Assisted Supplemental Work, TASW) (Duraňová & Ohly, 2016). Lze ji identifikovat na základě následujících charakteristik (Fenner & Renn, 2010):

1. jedná se o doplňkovou práci vykonávanou mimo pracovní dobu bez kompenzace,
2. práce probíhá za využití technologií – počítače, smartphony, laptopy,
3. vykonávají ji lidé se smlouvou na plný úvazek.

TASW tak představuje situace, kdy zaměstnanci prodlužují pracovní dobu tím, že prostřednictvím ICT zůstávají v kontaktu s prací, kolegy či nadřízenými i mimo pracoviště (Fenner & Renn, 2004).

Základní vymezení TASW je poměrně jasné, ale když přijde na jeho zkoumání v praxi, jednotlivé studie k němu přistupují různě. Van Zoonen et al. (2023) měří TASW jako míru do jaké zaměstnanci využívají smartphony a notebooky k doplňkové práci mimo běžnou pracovní dobu. Oproti tomu jiní autoři se zaměřili na nutkavé kontrolování zpráv a dostupnost pro kolegy či nadřízené (Eichberger et al., 2021). Tyto rozdíly v přístupech ukazují, že původní vymezení TASW není dostatečně přesné a v literatuře se objevují snahy jej rozšířit a zpřesnit.

Eichbergerová & Zacher (2020) navrhuje doplnit definici Fennera a Renn (2010) o další tři složky: časový rámec, obsah pracovní činnosti a místo výkonu doplňkové práce. Skrze časový rámec odkazují na definici, kdy se odehrává doplňková práce. Upozorňují na to, že v literatuře se zatím řeší pouze aktivity po pracovní době v odpoledních nebo večerních hodinách. Jenže taková práce se může odehrávat i před pracovní dobou nebo o přestávkách.

Za druhé, není jasné vymezeno, jaké aktivity patří do doplňkové práce. Může se jednat o konkrétní činnosti například kontrola emailů, hovory s kolegy nebo více abstraktní pojmy jako neustálá dostupnost a připojení k firemnímu serveru.

Za třetí, autoři upozorňují na mezeru definice místa výkonu těchto aktivit. Podle původní definice (Fenner & Renn, 2010) se TASW vztahuje pouze na okolí domova, ale Eichbergerová & Zacher (2020) navrhuje zařadit jakékoliv prostředí, kde se pracující nachází po pracovní době ať už restaurace, park nebo během cesty z práce nebo do ní.

Vzhledem k tomu, že literatura nabízí několik způsobů konceptualizace využívání ICT mimo pracovní dobu, je pro účely této práce nezbytné stanovit jednotný rámec. Jako výchozí vymezení volím TASW podle Fennera & Renn (2010), protože na rozdíl od některých alternativních operacionalizací jasně akcentuje prvek práce vykonávané nad rámec standardní pracovní doby a mimo pracoviště, což dobře odpovídá zkoumanému vztahu k procesům zotavení.

Současně vycházím i z doporučení Eichbergerové & Zachera (2020), kteří upozorňují na potřebu rozšířit původní definici TASW. Pro účely této práce proto chápu TASW širěji, nezahrnuji jen zaměstnance s plným úvazkem, ale i další formy pracovních poměrů. Do definice spadají také pracovní aktivity vykonávané v osobním čase (před nebo po směně, o víkendech či během dovolené a všechny formy využívání ICT pro pracovní účely mimo pracovní dobu pro všechny činnosti související s prací.

### 1.3.2 TASW: teoretické vymezení

Zotavení lze vysvětlit na základě modelu úsilí a zotavení a teorie zachování zdrojů. Oba modely ukazují, že zotavení nastává, pokud pracující nejsou vystaveni dalším pracov-

ním nárokům a zároveň mají k dispozici dostatek zdrojů, které je chrání před negativními důsledky. Tyto principy propojuje Teorie pracovních nároků a zdrojů (Job demands-resources, JD-R, Bakker & Demerouti, 2007).

JD-R rozděluje charakteristiky pracovního prostředí na pracovní nároky a pracovní zdroje. Pracovními nároky jsou požadavky práce, zatěžující zaměstnance. Vyžadují fyzické či psychické nasazení a tím vyčerpávají dostupné zdroje. To následně vede ke snížení energie. Samy o sobě nejsou nutně negativní, během jejich absence je možné znovu načerpat energii. Pokud vedou k dlouhodobému vyčerpávání zdrojů bez adekvátní obnovy, mohou se stát významnými stresory.

Pracovní zdroje zvyšují motivaci, podporují duševní pohodu a rozvoj zaměstnanců. Pomáhají naplňovat základní psychické potřeby, které následně stimulují vnitřní motivaci. Autoři tak propojují JDR například se Sebedeterminační teorií (Deci & Ryan, 2008). Zdroje navíc působí jako ochranný štít proti účinkům nároků, což odpovídá logice COR: čím více zdrojů mají lidé k dispozici, tím lépe dokážou čelit nárokům a zachovat si svou energii i duševní pohodu (Hobfoll, 1989).

Do této logiky zapadá i TASW. Lze jej chápat jako pracovní nárok, protože přináší řadu zátěžových faktorů, od technických komplikací, přes neustálou dostupnost a přetíženi informacemi, až po tlak na kontinuální učení nových dovedností (Day et al., 2010; Day et al., 2012). Obzvláště problematická je dostupnost mimo pracovní dobu. TASW stírá hranici mezi prací a soukromým životem. Prodlužuje pracovní den a omezuje čas na volnočasové aktivity, které by mohly podporovat zotavení (Sonnetag & Fritz, 2015). To pracujícím ztěžuje psychické odpoutání od pracovních povinností a prodlužuje kognitivní i emoční aktivaci. Studie ukazují, že večerní TASW bývá spojeno s nižší mírou odpoutání a horší kvalitou zotavení (Derks et al., 2014a; Ohly & Latour, 2014; Park et al., 2011). Proto lze TASW chápat jako rizikový faktor procesu zotavení.

### 1.3.3 TASW a zážitky zotavení

Vztah TASW a zážitků zotavení je nejčastěji zkoumán prostřednictvím deníčkových studií. Dosavadní poznatky naznačují převážně negativní vztahy (Eichberger et al., 2021; Braukmann et al., 2018). Podobné výsledky byly nalezeny také u studií zaměřených konkrétně na používání smartphonů, které rovněž potvrdily negativní vztah k zážitkům (Derks et al., 2014a; 2014b).

Výzkum se soustředí především na psychické odpoutání od práce, které vykazuje s TASW negativní vztah. Ostatní zážitky zotavení relaxace, mistrovství a kontrola, jsou doposud zkoumány okrajově a výsledky jsou méně jednoznačné (Derks et al., 2014a; Reinke et al., 2023). Zatímco pro psychické odpoutání se korelace s TASW pohybují v rozmezí  $r \approx -0,30$  až  $-0,60$  (Derks et al., 2014b; Gadeyne et al., 2023; Kühner et al., 2023; Reinke & Ohly, 2021) u ostatních zážitků vycházejí vztahy slabé  $r < 0,10$  (Derks et al., 2014a; Reimann et al., 2024; Reinke et al., 2023). Vztah mezi TASW a psychickým odpoutáním je tedy poměrně dobře podložen a ukazuje na významný narušující vliv, u

ostatních zážitků zotavení zůstávají důkazy slabé a nekonzistentní. Tyto nejasnosti představují důležitou výzkumnou mezeru, která si zasluhuje další pozornost. Současně však již dostupná evidence naznačuje, že TASW lze chápat jako významný pracovní nárok, jenž systematicky ohrožuje proces zotavení.

V dosavadních výzkumech je TASW obvykle měřeno pomocí času stráveného na zařízeních (Heissler et al., 2022; Reimann et al., 2024; Reinke et al., 2023) nebo frekvencí používání smartphonů (Derks et al., 2014b). Tyto ukazatele nevypovídají o typu aktivit (např. odpovídání na pracovní e-maily či přijímání hovorů), které by mohly působit na zážitky zotavení jinak.

Braukmannová et al. (2018) identifikovala konkrétní aktivity spojené s TASW na základě jejich emočního zhodnocení. Aktivity jako očekávaná dostupnost, dokončování pracovních úkolů, pracovní emaily a telefonní hovory měly středně silný negativní vztah s psychickým odpoutáním ( $r = 0,18-0,33$ ). Zajímavým zjištěním je, že i pozitivně hodnocené události (dostupnost a možnost dokončit úkoly), ohrožují psychické odpoutání. Kunzová et al. (2025) přináší empirickou podporu pro pokračování v úkolech a kontaktování. Jak očekávali, obě dvě tyto činnosti prokázaly středně silný negativní vztah s psychickým odpoutáním. Kromě odpoutání měřili i relaxaci, kde se významný vztah neprojevil.

Celkově lze shrnout, že i při bližším pohledu na konkrétní aktivity se obraz příliš nemění, různé formy TASW víceméně jednotně oslabují psychické odpoutání, zatímco jejich vliv na ostatní zážitky zotavení je nevýrazný. To dále podporuje interpretaci TASW jako významného pracovního nároku, který systematicky zasahuje do procesu zotavení.

### **1.3.4 Ochranné mechanismy a strategie zvládání TASW**

Vzhledem k tomu, že TASW představuje rizikový faktor pro zotavení, nabízí se otázka, zda existují faktory, které by mohly tento negativní účinek zmírnit. Některé výzkumy se proto zaměřily na hledání účinných ochranných zdrojů.

V této souvislosti Reinkeová & Ohlyová (2021) zkoumali vliv kognitivního zhodnocení TASW na psychické odpoutání. Autorky předpokládaly, že samotné TASW je neutrální. Jeho dopady na zotavení, závisí na tom, jak je člověk kognitivně zhodnotí TASW může být vnímáno jako smysluplná, přínosná činnost (pozitivní zhodnocení) nebo naopak jako zátěž (negativní zhodnocení). Podle výsledků pozitivní zhodnocení nemělo signifikantní účinek. Když lidé vnímali činnosti spojené s TASW pozitivně, jejich odpoutání se nezlepšilo. Negativní zhodnocení dokonce vztah mezi TASW a odpoutáním ještě zhoršovalo (Reinke & Ohly, 2021).

Jiní autoři zase očekávali, že dobrovolnost v TASW bude sloužit jako ochrana před snížením odpoutání (Gadeyne et al., 2023). Namísto toho zjistili opačný efekt, když lidé plánovali pracovat skrz ICT po práci, byl negativní vztah mezi skutečným používáním a odpoutáním silnější ( $\gamma = -0.14$ ;  $p = .003$ ).

Výsledky tedy naznačují, že dosud se nepodařilo identifikovat faktor, který by účinně tlumil negativní účinky TASW na psychické odpoutání. Určitou výjimku však představují individuální strategie práce s hranicemi.

Jediným úspěšným nástrojem jak snížit důsledky TASW se ukázalo být úplné vyhýbání se mu. Taktiky práce s nastavováním hranic (*preventivní, restriktivní a odmítací*), zejména odmítací výrazně snižují četnost večerního TASW a současně pozitivně souvisejí s psychickým odpoutáním (Reinke et al., 2023). Preventivní a restriktivní strategie se naproti tomu více pojí s relaxací, zejména pokud pracující čelí vysokým pracovním nárokům. V případě, že si pracující jasně vymezil čas pro angažování se v TASW (restriktivní strategie) projevil se vztah s relaxací. Pro mistrovství a kontrolu se však žádné významné efekty neprokázaly. Ze studie tak můžeme předpokládat, že individuální schopnost aktivně nastavovat hranice mezi prací a soukromím může zmírnit negativní dopady TASW na některé ze zážitků. Zejména v případě psychického odpoutání je důležité kompletně zamezit přístup k TASW, aby mohlo být v klidu naplněné.

Z těchto poznatků vyplývá, že kromě taktik nastavování hranic neznáme žádné jiné ochranné mechanismy, které by zmírnily důsledky TASW. Tím se posiluje argument, že TASW lze chápat jako významný pracovní nárok, jenž ohrožuje především psychické odpoutání. Dále prostřednictvím vyčerpávání zdrojů narušuje proces zotavení. V této logice TASW zapadá do rámce JD-R modelu.

Dosavadní poznatky ukazují, že TASW má nejvýraznější negativní dopad na psychické odpoutání. Tento opakovaně podpořený vztah naznačuje, že TASW představuje rizikový faktor, který omezuje schopnost zaměstnanců mentálně se odpojit od práce. U ostatních zážitků zotavení (relaxace, mistrovství a řízení volného času) jsou však dosavadní výsledky slabé a nekonzistentní, a proto nelze jednoznačně určit jejich povahu. Tato asymetrie ve výzkumných zjištěních vytváří důležitou mezeru v poznání. Aby bylo možné lépe porozumět celkovým dopadům TASW formulujeme následující hypotézu:

- H1: TASW negativně souvisí s psychickým odpoutáním (středně silný až silný negativní vztah), zážitkem relaxace, mistrovství, pocitem kontroly (slabý vztah).

## 1.4 Základní psychické potřeby

Vzhledem k tomu, že TASW ohrožuje zážitky zotavení vyvstává otázka, zda existují ochranné zdroje, které by mohly tyto negativní účinky zmírňovat. Odpovědí může být uspokojení základních psychických potřeb.

Základní psychické potřeby vychází ze sebedeterminační teorie (Self-determination theory, SDT). Podle ní mají lidé přirozenou tendenci k růstu, učení a zdravému fungování. Jsou motivováni, pokud jim sociální prostředí umožňuje naplnit tři základní psychické potřeby: autonomii, kompetenci a sounáležitost (Deci & Ryan, 2008).

Autonomie je definována jako potřeba samoregulace vlastního chování a zkušeností. Člověk jedná autonomně, pokud koná dobrovolně, v souladu se sebou samým a se svými hodnotami (Deci & Ryan, 2008). Avšak neznamená to nezávislost či individualismus, ale pocit vůle a dobrovolnosti, který může doprovázet různé formy chování, od kolektivních po individuální (Ryan & Deci, 2017).

Kompetence je potřeba zvládat výzvy, učit se nové dovednosti a cítit, že naše úsilí vede k žádoucím výsledkům (Ryan & Deci, 2000a). Důležité je, aby se lidé cítili, že jsou schopni efektivně fungovat v důležitých životních situacích (Vansteenkiste et al., 2020). Navíc se neomezuje jen na individuální výkon, ale je to širší prožitek toho, že „dokážu něco zvládnout“ a že mi prostředí poskytuje optimální výzvy.

Sounáležitost je definována jako vrozená potřeba cítit se propojený s ostatními, být přijatý a mít smysluplné vztahy (Ryan & Deci, 2000b). Lidé potřebují prožívat, že na nich druhým záleží a oni sami mohou pečovat o druhé. Sounáležitost není jen o sociálních kontaktech, ale i o kvalitě vztahů, tedy o prožitku důvěry, péče a blízkosti (Ryan & Deci, 2008).

Podle Teorie sebeurčení uspokojení těchto potřeb je zásadními prvky pro psychický růst, integritu a duševní pohodu (Deci & Ryan, 2000b). Tak jako fyziologické potřeby slouží pro fyzické zdraví, psychické potřeby hrají stejnou roli pro růst a pohodu z psychického hlediska. Jejich naplnění je pozitivně spojeno s vyšší spokojeností, pozitivní náladou a celkovou pohodou, naopak frustrace je spojena s depresí a apatií (Tang et al., 2020, Ng et al., 2012). Zároveň se na základní psychické potřeby odkazuje jako vrozené a univerzální, platí pro všechny lidi napříč kulturami a obdobími života (Vansteenkiste et al., 2020). Proto jsou zásadním prvkem pro duševní pohodu napříč prostředími, promítají se tak do všech oblastí života, jako je sport (Chu & Zhang, 2019), zdravotnictví (Sim et al., 2022), vzdělávání (Tian et al., 2018) a pracovního prostředí.

Z pohledu zotavení lze poznatky Sebedeterminační teorie využít k rozšíření Modelu úsilí a zotavení. Uspokojení základních psychických potřeb totiž díky svým energetizujícím účinkům sehrává důležitou roli při obnově vyčerpaných zdrojů. Protože zotavení představuje obnovení energie a zdrojů mimo pracovní dobu (Meijman & Mulder, 1998), lze psychické potřeby chápat jako mechanismus, který tuto obnovu zprostředkovává. Jejich naplnění podporuje obnovu duševních zdrojů, a tím může přispívat i k posilování jednotlivých zážitků zotavení. V pracovním prostředí uspokojení či naopak frustrace těchto potřeb by mohla ovlivňovat nejen motivaci, ale také procesy zotavení a zvládání zátěže.

#### **1.4.1 Základní psychické potřeby v pracovních podmínkách**

V pracovním prostředí může být uspokojení základních psychických potřeb chápáno jako zdroj obnovy energie a duševní pohody. Jejich uspokojení zvyšuje vnitřní motivaci, pracovní pohodu i schopnost zvládat zátěž (Van den Broeck et al., 2016) a také zprostředkovává vztah mezi pracovními nároky a ukazateli pracovní pohody (Van den

Broeck et al., 2008). Vyšší pracovní nároky bývají spojeny s nižším uspokojením potřeb, což vede k vyššímu vyčerpání a nižší vitalitě.

Základní psychické potřeby představují klíčový mechanismus vysvětlující dopady pracovních nároků a zároveň fungují jako psychický zdroj s energizujícím účinkem. Tyto účinky lze vysvětlit tak, že uspokojení základních psychických potřeb posiluje vnitřní motivaci, která snižuje potřebu sebeovládání. Vyšší potřeba sebeovládání jinak spotřebovává duševní energii (van Hooff, 2015). Čím více jsou zaměstnanci vnitřně motivovaní, tím méně musí vynakládat úsilí na sebeovládání. Když musí po celý den „držet pozornost“ a „nutit se“ do úkolů, vyčerpávají své zdroje, což se projevuje horším zotavením, únavou a vyhořením.

Jak poznamenávají Neubauer a Voss (2018), „to, co činí den šťastným, není zcela totožné s tím, co činí člověka šťastným“. Tím upozorňují na to, že uspokojení základních psychických potřeb se odehrává na více úrovních – stabilní (mezi lidmi) i denní (uvnitř člověka).

V souladu se sebedeterminační teorií (Ryan & Deci, 2017) lze předpokládat, že stabilní úroveň uspokojení základních psychických potřeb úzce souvisí s dlouhodobými ukazateli pohody, výkonu a zotavení (Leroy et al., 2015; Trépanier et al., 2015). Lidé, kteří se dlouhodobě cítí autonomní, kompetentní a oceňovaní, dokážou lépe udržovat výkon, oddělovat práci od osobního života a efektivněji se po práci zotavovat. Stabilní uspokojení potřeb tak zajišťuje rovnováhu a mentální odolnost, které pomáhají odolávat negativním dopadům pracovních nároků.

V posledních letech se však pozornost výzkumu přesouvá od těchto stabilních vztahů k jejich krátkodobé dynamice (van Hooff, 2018; Huyghebaert-Zouaghi et al., 2023). Ukazuje se, že uspokojení potřeb se může měnit i v průběhu dne a že tyto denní výkyvy významně souvisejí s duševní pohodou a únavou (Ryan et al., 2010). Ve dnech, kdy jsou potřeby více naplněny, lidé uvádějí menší depresivní náladu a nižší únavu (van Hooff, 2018). Tyto studie poskytly první důkazy o tom, že denní fluktuace v uspokojení potřeb ovlivňují každodenní prožívání, avšak zkoumaly tyto vztahy pouze na obecné denní úrovni, bez rozlišení změn v rámci jednotlivce a rozdílů mezi lidmi.

Na tuto linii výzkumu navázali Huyghebaert-Zouaghiová et al. (2023), kteří využili víceúrovňové (multilevel) modelování a detailně zachytili denní dynamiku uspokojení potřeb v kontextu ICT nároků. Na rozdíl od předchozích studií se zaměřili na to, jak se uspokojení potřeb mění nejen u jednotlivce ze dne na den, ale i jak se v tomto ohledu lidé mezi sebou liší. Autoři analyzovali pět po sobě jdoucích pracovních dnů u 129 zaměstnanců a sledovali, jak se denní uspokojení potřeb mění v závislosti na pracovních požadavcích (zejména spojených s ICT) a jak tyto změny ovlivňují každodenní výsledky, jako je produktivita, psychické odpoutání či konflikt práce–rodina.

Na denní úrovni (v rámci jednotlivců) se ukázalo, že krátkodobé výkyvy v ICT nárocích nevedly k okamžitým změnám v naplnění potřeb. Na mezosociální úrovni (při srovnání mezi lidmi) se však projevil odlišný obraz. Lidé, kteří dlouhodobě častěji zažívali problémy s ICT nebo ztrátu kontroly nad prací, uváděli nižší průměrné naplnění

potřeb a větší kolísání jejich prožívání. Vyšší variabilita v uspokojení potřeb byla dále spojena s nižším psychickým odpoutáním a silnějším konfliktem práce–rodina. Výkyvy v naplnění potřeb tedy mohou ztěžovat obnovu energie a oddělení pracovního a osobního života.

Studie přinesla zásadní posun v porozumění dynamice uspokojení základních psychických potřeb. Ukázala, že vztahy mezi pracovními nároky, potřebami a ukazateli pohody se odehrávají na dvou úrovních (denní a dlouhodobé) a že každá z nich může mít odlišné funkce (Huyghebaert-Zouaghi et al., 2023). Denní uspokojení potřeb může působit jako mechanismus, který zprostředkovává (mediace) vliv každodenních pracovních podmínek na zážitky zotavení, zatímco dlouhodobá úroveň uspokojení potřeb může tlumit (moderovat) negativní dopady pracovních nároků a působit jako stabilizující faktor.

Tím se otevírá prostor pro výzkum, který tyto úrovně explicitně rozliší. Z metodologického hlediska je tedy vhodné nepracovat pouze s agregovanými průměry, ale zkoumat, jak denní fluktuace uspokojení potřeb (mediace na denní úrovni) působí v rámci zkoumaného vztahu, a zda dlouhodobá úroveň uspokojení potřeb celkový vztah ovlivňuje (moderace na meziosobní úrovni). Tento přístup umožní komplexněji pochopit, jak základní psychické potřeby fungují jako zdroj duševní energie v každodenním pracovním životě i v dlouhodobém kontextu.

Uspokojení základních psychických potřeb bylo v předchozích studiích identifikováno jako klíčový psychický zdroj, který pomáhá zaměstnancům zvládat pracovní nároky. Z tohoto důvodu lze očekávat, že bude hrát obdobnou roli i v kontextu TASW jakožto specifického typu pracovního nároku. Na základě těchto poznatků proto předpokládám, že podobný mechanismus uspokojení základních psychických potřeb bude patrný také ve vztahu mezi TASW a zážitky zotavení.

Předpokládám, že uspokojení základních psychických potřeb bude zprostředkovávat vztah mezi denními TASW a zážitky zotavení (mediace na denní úrovni). Dále očekávám, že dlouhodobá úroveň uspokojení potřeb bude působit jako ochranný faktor (moderace na meziosobní úrovni). Jinými slovy, pokud TASW oslabuje uspokojení potřeb v daný den, mělo by se to projevit sníženou kvalitou denního zotavení. Naopak u osob s dlouhodobě vyšším uspokojením potřeb lze očekávat, že negativní dopad TASW bude slabší, protože jejich potřeby poskytují stabilní rezervoár duševní energie a odolnosti vůči zátěži.

Na základě těchto úvah formulujeme následující hypotézy:

- H2 (Mediace): Denní uspokojení základních psychických potřeb zprostředkovává vztah mezi denním TASW a jednotlivými zážitky zotavení (úroveň 1).
- H3 (Moderace): Dlouhodobá úroveň uspokojení základních psychických potřeb moderuje vztah mezi TASW a zážitky zotavení, přičemž vyšší dlouhodobé uspokojení potřeb tento vztah oslabuje (úroveň 2).



## 2 Metoda

### 2.1 Design výzkumu

Výzkum probíhal ve spolupráci s týmem IRTIS, který navrhl design studie a výslednou podobu dotazníků. Podílela jsem se na rekrutaci účastníků a sběru dat. Práce vycházela z hypotézy navržené výzkumným týmem, kterou jsem následně analyzovala a zpracovávala s ohledem na dostupnou literaturu a sesbíraná data.

Pro sběr dat byl realizován kvantitativní longitudinální výzkum s využitím ekologického momentálního hodnocení (Ecological momentary assesment, EMA). Tato metoda umožňuje zaznamenávat chování a prožitky účastníků v jejich přirozeném prostředí v reálném čase nebo s krátkým časovým odstupem. Díky tomu se minimalizuje retrospektivní zkreslení (Wrzus & Neubauer, 2023). Data mají dvouúrovňovou strukturu, přičemž jednotlivá denní měření (vnitrosobní, úroveň 2) jsou vnořena v osobách (mezosobní, úroveň 1). Na úrovni osob (Úroveň 2) byla měřena dlouhodobá míra uspokojení základních psychických potřeb a demografické charakteristiky, zatímco na úrovni dní (Úroveň 1) byly měřeny proměnné TASW, denní uspokojení potřeb a zážitky zotavení.

Sběr dat probíhal po dobu sedmi dní (pondělí–neděle). Na začátku respondenti vyplnili vstupní online dotazník zaměřený na demografické a psychosociální charakteristiky. Následně po dobu sedmi dní dne obdrželi pět krátkých dotazníků zasílaných v předem definovaných časových oknech: ráno, dopoledne, poledne, odpoledne a večer. Každý dotazník bylo možné vyplnit do jedné hodiny od obdržení upozornění. Na konci dne následoval dotazník, který účastníci vyplňovali těsně před spaním, přičemž měli k dispozici čtyři hodiny pro jeho dokončení. Tyto dotazníky byly distribuovány prostřednictvím aplikace Health React.

Dotazníky obsahovaly otázky týkající se využívání digitálních médií a hodnocení aktuální životní pohody, přičemž položky pro měření hlavních proměnných byly zahrnuty zejména v dotazníku před spaním a ve závěrečném dotazníku.

Účastníci byli rozděleni do tří skupin, které se lišily časovým rozvrhem zasílání dotazníků. Rozvrhy byly nastaveny tak, aby odpovídaly dennímu rytmu jednotlivců a minimalizovaly zátěž spojenou s účastí, čímž se zvýšila pravděpodobnost pravidelného vyplňování dotazníků. Příklad časových intervalů: 6:00–8:15 ráno, 8:45–11:00 dopoledne, 11:30–13:45 poledne, 14:15–16:30 odpoledne, 17:00–19:00 večer a 19:45–23:45 před spaním. Notifikace mohly přijít kdykoliv během daného okna.

Po ukončení sběru dat účastníci vyplnili závěrečný dotazník, který se opět zaměřoval na psychosociální charakteristiky.

## 2.2 Zkoumaný soubor

Nábor respondentů probíhal příležitostným výběrem prostřednictvím sociálních sítí (Facebook, Instagram), osobních kontaktů a spolupracujících organizací nebo firem. Podmínkami pro zařazení do výzkumu byl:

- věk 18–59 let (jednalo se o předem nastavenou hranici v rámci projektu),
- vlastnictví a aktivní používání chytrého telefonu s operačním systémem Android (verze 7.0 a vyšší) a zároveň přístup k počítači (Windows, macOS nebo Linux),
- pravidelné připojení k internetu (Wi-Fi nebo mobilní data, ideálně alespoň jednou denně),
- využívání ICT pro pracovní účely a možnost vykonávat práci mimo hlavní pracoviště (např. práce na dálku či mimo pracovní dobu),
- zaměstnání na hlavní pracovní poměr, dohodu o pracovní činnosti / provedení práce nebo podnikání jako OSVČ.

Účast na studii byla dobrovolná, přičemž po jejím dokončení účastníci obdrželi drobnou finanční odměnu, pokud vyplnili alespoň 60 % dotazníků.

### 2.2.1 Velikost a složení vzorku

Studie se zúčastnilo 234 respondentů. Před zahájením výzkumu vyplnili vstupní dotazník a potvrdili informovaný souhlas s účastí.

V souladu s metodickými doporučeními pro denní a EMA výzkumy (Bolger & Laurenceau, 2013; Nezlek, 2012) byli účastníci zahrnuti do analýzy, pokud vyplnili alespoň 60 % denních měření, což odpovídá přibližně čtyřem z plánovaných sedmi dnů. Tento práh umožňuje spolehlivý odhad vnitrosobních efektů při zachování dostatečné velikosti vzorku.

Při hodnocení kvality denních záznamů byla stanovena také minimální míra vyplnění položek v jednotlivých škálách. V souladu s doporučeními metodických příruček (Bolger & Laurenceau, 2013; Mehl & Conner, 2012; Nezlek, 2012) byl den považován za platný, pokud účastník vyplnil alespoň 80 % položek dané škály. Pro velmi krátké škály ( $\leq 3$  položky) se doporučuje úplné vyplnění všech položek, aby byla zajištěna spolehlivost denních skóru.

V této studii tedy musely být splněny následující podmínky:

- Recovery Experiences Questionnaire – minimálně 80 % položek (u každé subškály).
- TASW škála – minimálně 80 % položek.
- Denní uspokojení psychických potřeb – 100 % položek (3 položky).
- Dlouhodobé uspokojení psychických potřeb – 80%

Kritéria pro zařazení nesplnilo 56 respondentů, kteří byli z analýzy vyřazeni. Konečný analyzovaný vzorek tvořilo 178 účastníků, od nichž bylo získáno celkem 1 246 denních záznamů, průměrný počet záznamů na účastníka  $M=6,3$ .

### 2.2.2 Demografické charakteristiky

Ne všichni zařazení respondenti vyplnili úvodní údaje, vyskytovala se chybějící data v rozsahu od 10 do 12 %. Účastníci kvůli chybějícím demografickým údajům nebyli vyřazováni, pokud splňovali kritéria pro závislé proměnné.

Z respondentů, kteří uvedli pohlaví ( $N = 156$ ), tvořily ženy 61,5 % ( $N = 96$ ) a muži 38,5 % ( $N = 60$ ). Věk účastníků se pohyboval od 20 do 59 let ( $N=159$ ,  $M=33,6$ ,  $SD = 10,4$ ). Dále 64,2 % účastníků ( $N = 102$ ) pracovalo na stálý pracovní úvazek, 21,4 % ( $N = 34$ ) na dohodu, 12,6 % ( $N = 20$ ) vykonávalo samostatnou výdělečnou činnost a 1,9 % ( $N = 3$ ) uvedlo jinou formu zaměstnání.

Z hlediska dosaženého vzdělání mělo vysokoškolské vzdělání 64,2 % respondentů ( $N = 102$ ), středoškolské s maturitou 30,8 % ( $N = 49$ ), středoškolské bez maturity 1,3 % ( $N = 2$ ) a postgraduální vzdělání 3,8 % ( $N = 6$ ).

Z hlediska používání pracovních telefonů uvedlo 62,7 % ( $N = 99$ ), že mají jeden přístroj se dvěma SIM kartami, 20,9 % ( $N = 33$ ) používá jeden telefon pro všechny účely a 16,5 % ( $N = 26$ ) používá oddělené pracovní a osobní telefony.

### 2.2.3 Etika

Celý výzkum byl schválen Etickou komisí Masarykovy univerzity. Účast na studii byla dobrovolná a respondenti mohli kdykoliv bez udání důvodu odstoupit. V takovém případě již nebyla dále sbírána žádná data a účastníci měli právo požádat o vymazání již nasbíraných údajů.

Před zahájením výzkumu byli všichni účastníci seznámeni s jeho průběhem a poskytlí informovaný souhlas s účastí. Vstupní dotazník obsahoval žádost o uvedení e-mailové adresy a telefonního čísla, které sloužily výhradně k technické podpoře v případě problémů během sběru dat. Po ukončení studie byly tyto kontaktní údaje odstraněny a všechna data byla dále zpracovávána v anonymizované podobě pod unikátním ID kódem.

## 2.3 Nástroje měření

### 2.3.1 Měření TASW

Pro měření doplňkové práce mimo pracovní dobu skrze ICT byla použita škála vyvinutá Derksovou et al. (2014a), která se zaměřovala na denní využívání pracovních

technologií mimo pracovní dobu. Škálu respondenti vyplňovali jednou denně ve večerním dotazníku. Škála obsahuje 4 položky, které byly hodnoceny na 5 bodové Likertově škále (1 = naprosto nesouhlasím, 5 = naprosto souhlasím). Položky byly pro účely studie přeloženy do češtiny. Vyšší skóre na škále znamenalo vyšší míru TASW. Mezi příklady patří „*Během večera jsem řešil/a pracovní záležitosti na některém z elektronických zařízení*“ nebo „*Dnes jsem kontroloval/a pracovní e-mail do chvíle, než jsem šel / šla spát*“. Reliabilita škály byla ověřena na základě denních dat. Vnitřní konzistence škály byla vysoká (Cronbachovo  $\alpha$  se napříč sedmi dny pohybovalo mezi 0,82 až 0,89;  $M = 0,84$ ).

### 2.3.2 Zážitky zotavení

Zážitky zotavení byly měřeny pomocí Recovery Experiences Questionnaire (Sonnentag & Fritz, 2007), přičemž byla použita česká adaptace pro měření EMA (Palkovičová, 2023). Účastníci vyplňovali škálu jednou denně ve večerním dotazníku. Dotazník obsahoval čtyři subškály po 4 položkách: psychické odpoutání, relaxace, kontrola nad volným časem a mistrovství, přičemž každá byla zastoupena čtyřmi položkami. Odpovědi byly zaznamenávány na 7 bodové Likertově škále (1 = naprosto nesouhlasím, 7 = naprosto souhlasím). Vyšší skóre znamenalo vyšší míru daného typu zotavení. Příklady položek: psychické odpoutání – „*Pustil/a jsem práci z hlavy*“; relaxace – „*Užíval/a jsem si volna a odpočíval/a jsem*“; řízení volného času – „*Měl/a jsem pocit, že si mohu sám/sama rozhodnout, co budu dělat*“; mistrovství – „*Učil/a jsem se něčemu novému*“.

Vnitřní konzistence subškál měření zážitků zotavení po práci byla velmi vysoká. Hodnota Cronbachova alfa se napříč sedmi dny pohybovala mezi 0,88 – 0,94 pro subškálu psychického odpoutání ( $M = 0,92$ ), mezi 0,88 – 0,96 pro relaxaci ( $M = 0,93$ ), mezi 0,93 – 0,96 pro řízení volného času ( $M = 0,95$ ) a mezi 0,81 – 0,91 pro mistrovství ( $M = 0,88$ ), což ukazuje na stabilní a spolehlivé měření všech čtyř zážitků zotavení.

### 2.3.3 Základní psychické potřeby

Uspokojení základních psychických potřeb bylo měřeno pomocí škály Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN; Sheldon & Hilpert, 2012). Škála zahrnuje celkem 18 položek, z nichž každá trojice pozitivně a negativně formulovaných výroků zachycuje uspokojení a frustraci základních potřeb autonomii, kompetenci a sounáležitost. V rámci této studie byly použity pouze pozitivně formulované položky měřící naplnění potřeb (celkem 9 položek). Položky byly pro účely studie přeloženy do češtiny. Účastníci odpovídali na 7 bodové Likertově škále (1 = naprosto nesouhlasím, 7 = zcela souhlasím), přičemž vyšší skóre vyjadřovalo vyšší míru uspokojení dané psychické potřeby.

Tato 9 položková verze byla administrována v závěrečném dotazníku a sloužila jako ukazatel celkové úrovně uspokojení potřeb na úrovni osob (Úroveň 2). V našem

vzorku dosahovala škála velmi dobré vnitřní konzistence: celkové skóre Cronbachovo  $\alpha = 0,84$ , subškála sounáležitosti  $\alpha = 0,78$ , kompetence  $\alpha = 0,76$  a autonomie  $\alpha = 0,76$ . Tyto hodnoty ukazují na dobrou spolehlivost měření naplnění základních psychických potřeb v českém překladu.

Pro denní měření (úroveň 1) byla použita zkrácená verze obsahující tři položky, z nichž každá reprezentovala jednu ze tří základních potřeb (autonomie, kompetence, sounáležitost). Položky byly hodnoceny na 7 bodové Likertově škále (1 = zcela nesouhlasím, 7 = zcela souhlasím).

## 2.4 Odhad velikosti vzorku

Vzhledem k víceúrovňové povaze dat nebylo vhodné použít klasické výpočty síly testu (např. G\*Power), které předpokládají nezávislá pozorování. V datech s hierarchickou strukturou tento předpoklad není splněn, protože jednotlivá měření jsou vnořena v osobách. Odhad potřebné velikosti vzorku proto vychází z poznatků a výsledků simulačních studií zaměřených na víceúrovňové modely (Multilevel Models; MLM).

Síla statistických testů ve víceúrovňových modelech závisí především na několika faktorech: na počtu respondentů, počtu pozorování na osobu, velikosti intratřídní korelace (ICC) a velikosti efektu (Snijders, 2005). Obecně platí, že pokud se testuje efekt proměnné na úrovni 1 (například vliv denních fluktuací proměnné na jinou proměnnou u téhož člověka), rozhoduje především počet měření (denních záznamů). Naopak pro efekty na úrovni 2 (mezi jednotlivci) nebo pro meziúrovňové interakce je klíčový počet respondentů (Maas & Hox, 2005).

Pro detekci běžných fixních efektů v MLM se doporučuje, aby model obsahoval alespoň 50 klastrů (např. osob) s 20–30 jednotkami v každém klastru (např. měření na osobu) (Maas & Hox, 2005). Pro zachycení slabších efektů by měl být počet klastrů zvýšen alespoň na 80, ideálně s 30–40 jednotkami.

V kontextu EMA měření nebo deníkových výzkumů, kde jednotlivé osoby představují klastry (úroveň 2) a denní měření jednotky (úroveň 1), je však 20 a více měření na osobu spíše výjimkou. Běžné EMA studie obsahují 5–10 měření na osobu, což je podle Scherbauma a Ferreterové (2009) dostačující, pokud je počet osob dostatečně vysoký. Pro střední efekty bývá dostačující vzorek okolo 50 osob s 5–7 dny měření, zatímco pro slabší efekty je vhodné počet osob navýšit na 80–100.

Analýza vnitrosobní mediace (1–1–1), kdy všechny proměnné kolísají v čase uvnitř osob, vyžaduje zpravidla větší počet účastníků než testování přímých efektů. Důvodem je, že nepřímý efekt ( $a \times b$ ) bývá menší než jednotlivé přímé cesty, a proto má nižší statistickou sílu. Nezlek (2012) doporučuje pro detekci středně velkých nepřímých efektů alespoň 80–100 osob s 5–7 měřeními na osobu, zatímco pro slabší mediace je vhodné mít více než 120 osob. Podle Bolgera a Laurenceaua (2013) poskytují

běžné EMA designy s 5–10 měřeními a 100–150 osobami dostatečnou sílu pro zachycení středně silných nepřímých efektů.

V případě moderace na meziosobní úrovni (U2), tedy interakce mezi proměnnými měřenými na úrovni jednotlivců (např. osobnostní rysy nebo stabilní postoje), hraje klíčovou roli počet osob. Počet měření na osobu zde již neovlivňuje sílu testu, protože se pracuje pouze s variabilitou mezi účastníky.

Podle Mathieu et al. (2012) lze při  $N \geq 100$  osobách spolehlivě detekovat střední efekty moderace, zatímco pro slabší interakce je vhodné mít alespoň 150 osob. Pro velmi slabé moderace se doporučuje vzorek o velikosti  $N > 200$ . Tyto závěry podporují simulační práce (Nezlek, 2012), které ukazují, že nárůst počtu osob je pro L2 efekty mnohem účinnější než zvyšování počtu měření na osobu.

#### 2.4.1 Shrnutí pro aktuální vzorek

V této studii bylo analyzováno 178 osob (úroveň 2) a celkem 1 246 denních pozorování (úroveň 1), což odpovídá průměrně 6,4 měření na osobu. Z hlediska doporučení výše uvedených studií je tento vzorek dostatečný. Počet osob ( $N = 178$ ) výrazně přesahuje minimální doporučení pro testování středních i slabších efektů. Počet denních měření ( $\approx 6$ ) odpovídá běžné praxi EMA výzkumů a poskytuje dostatek informací pro odhad vnitrosobních procesů. Vzorek má dostatečnou sílu pro testování přímých efektů, vnitrosobních mediací (1–1–1) i meziosobních moderací (úroveň 2). Je však třeba dodat, že při velmi slabých efektech moderace na úrovni 2 může být síla testu již na hranici požadované úrovně. Pro spolehlivější detekci takto malých interakcí by bylo ideální pracovat s ještě větším počtem osob (např. 200 a více) (Mathieu et al., 2012).

## 2.5 Analytický postup

Pro ověření stanovených hypotéz byla zvolena metoda víceúrovňového modelování (multilevel modeling, MLM), která umožňuje analyzovat vztahy mezi proměnnými při zohlednění jejich hierarchické struktury. V rámci designu ekologického momentálního hodnocení (Ecological Momentary Assessment, EMA) představovala jednotlivá denní měření úroveň 1, vnořenou v účastnících tvořících úroveň 2. Tento přístup umožňuje rozlišit vnitrosobní variabilitu (within-person), tj. jak se proměnné mění ze dne na den u jednoho člověka, a meziosobní rozdíly (between-person), které odrážejí stabilní odlišnosti mezi jednotlivci.

Analýzy byly provedeny v programu IBM SPSS Statistics 27 s využitím modulu Linear Mixed Models (LMM) pro testování přímých a moderovaných efektů. Pro testování mediace bylo použito makro MLmed (Rockwood, 2020).

Před samotnou analýzou byly proměnné upraveny podle doporučení Nezleka (2012), aby bylo možné správně oddělit jejich denní a dlouhodobé komponenty. Denní

prediktor TASW byl centrován kolem osobního průměru (person mean centering), což umožňuje interpretovat jeho efekt jako odchylku od běžné úrovně daného účastníka a reflektovat tak čistě denní, vnitrosobní variabilitu. Průměrná hodnota TASW pro každého účastníka byla centrována kolem celkového průměru (grand mean centering) a reprezentovala stabilní meziosobní rozdíly. Stejným způsobem byl rozdělen i mediátor, uspokojení základních psychických potřeb (BPN), na denní úroveň (Úroveň 1) a dlouhodobou úroveň (Úroveň 2).

V prvním kroku byly pomocí modelů LMM ověřeny přímé efekty mezi TASW a jednotlivými zážitky zotavení (odpoutání, relaxace, mistrovství a řízení volného času) Modely zahrnovaly fixní efekty TASW na denní (TASW\_FL) i mezi-osobní (TASW\_GMC) úrovni a náhodné intercepty pro jednotlivce.

Ve druhém kroku byla ověřena hypotéza o zprostředkující roli uspokojení základních psychických potřeb (BPN). Pomocí procedury MLmed (Rockwood, 2020) byl odhadnut model, který testoval, zda má denní TASW (úroveň 1) nepřímý vliv na denní zážitky zotavení prostřednictvím denního uspokojení potřeb. Model rozlišoval vnitrosobní komponenty (úroveň 1) a pro každou závislou proměnnou byly vypočteny přímé i nepřímé efekty včetně 95 % intervalů spolehlivosti.

V posledním kroku byla testována moderace na meziosobní úrovni (úroveň 2). Cílem bylo ověřit, zda dlouhodobé uspokojení základních psychických potřeb (BPN\_GMC) tlumí negativní vztah obecné úrovně TASW na zážitky zotavení. Model zahrnoval fixní efekty proměnných TASW\_GMC a BPN\_GMC a jejich interakci (TASW\_GMC × BPN\_GMC).

Všechny modely byly odhadnuty pomocí REML (Restricted Maximum Likelihood) při hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ . Hodnoceny byly fixní efekty (Estimate, SE, df, t, p, 95% CI), náhodné efekty (intercepty). Výsledky byly interpretovány zvláště pro vnitrosobní (Úroveň 1) a meziosobní (Úroveň 2) vztahy, což umožnilo přesněji popsat dynamiku vlivu TASW, uspokojení potřeb a zážitků zotavení v každodenním pracovním kontextu.

### 3 Výsledky

Analýzy byly provedeny pomocí víceúrovňového modelování popsaného v části Metoda. V následujících podkapitolách jsou prezentovány výsledky pro meziosobní (úroveň 2) a vnitrosobní (úroveň 1) úroveň, včetně testu mediace a moderace. Podrobné výsledky všech modelů přímých efektů a moderace, včetně odhadů fixních a náhodných efektů a ukazatelů modelového fitu, jsou uvedeny v Příloze A. Detailní přehled výsledků mediačních modelů pro jednotlivé zážitky zotavení je uveden v Příloze B.

#### 3.1 Popisné statistiky

Před provedením analýz bylo zkontrolováno rozložení všech klíčových proměnných – prediktoru (TASW), mediátoru (BPN, denní uspokojení potřeb), moderátoru (BPN\_GMC) a čtyř závislých proměnných (relaxace, odpoutání, mistrovství, řízení volného času). Pro zjednodušení reportování odpovídá řízení volného času proměnné „kontrola“.

Hodnoty šikmosti se u všech proměnných pohybovaly v rozmezí  $-1,06$  až  $0,87$  pro špičatost  $-0,71$  až  $0,99$ , což odpovídá přibližně normálnímu rozložení dat.

Žádná z proměnných nevykazovala výrazné odlehlé hodnoty což vzhledem k povaze měření dat pomocí likertovy škály je očekávané a rozptyly byly dostatečné k zachycení variability mezi jednotlivci i dny.

Průměr se pohybuje mezi  $M = 2 - 5,66$  a směrodatná odchylka  $SD = 0,7 - 1,52$ . Podrobné výsledky viz Tabulka 1.

**Tabulka 1:** Popisné statistiky

Proměnná	N	M	SD	Variabilita	Šikmost	Špičatost
Odpoutání	1137	5,21	1,52	2,33	-0,74	-0,33
Relaxace	1139	5,24	1,36	1,85	-0,91	0,56
Mistrovství	1137	3,89	1,50	2,26	0,17	-0,71
Kontrola	1140	5,66	1,17	1,37	-1,06	0,99
TASW	1137	2,02	1,10	1,21	0,87	-0,36
BPN_denní	1136	5,28	0,89	0,79	-0,55	0,52
BPN_týdenní	1246	3	0,70	0,50	-0,42	0,64

Poznámka. N = počet pozorování; M = průměr; SD = směrodatná odchylka.

Pro další analýzy bylo potřeba vycentrovat nezávislé proměnné na úrovni jednotlivců (centrování na úrovni osob) a na úrovni skupiny (centrování kolem celkového průměru). Byla vytvořena proměnná TASW\_FL, která představuje odchylku od osobního

průměru (centrování na úrovni osob), a proměnná TASW\_GMC, která vyjadřuje rozdíl mezi týdenním průměrem a celkovým průměrem vzorku (centrování na úrovni skupiny).

Proměnná BPN byla na úrovni jednotlivců vytvořena odečtením osobního průměru od denního pozorování, zatímco pro úroveň skupiny byla centrována proměnná BPN\_GMC, která vyjadřuje dlouhodobé uspokojení psychických potřeb.

Byly zkontrolovány základní deskriptivní charakteristiky a rozložení dat. Jak ukazuje Tabulka 2, průměrné hodnoty všech centrováných proměnných se pohybovaly v okolí nuly ( $M = -0,002$  až  $0,001$ ), což potvrzuje správné provedení centrování. Směrodatné odchylky se pohybovaly mezi  $0,56$  a  $1,09$ , což svědčí o dostatečné vnitro i mezi-osobní variabilitě.

**Tabulka 2** Popisné statistiky

Proměnná	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Rozptyl
TASW_FL	1137	0	0,66	0,43
TASW_GMC	1246	0	0,88	0,78
BPN_FL	1136	0	0,57	0,32
BPN_GMC	1246	0	0,70	0,50

Poznámka. *N* = počet pozorování; *M* = průměr; *SD* = směrodatná odchylka.

### 3.1.1 Ověření předpokladů

Před samotnou analýzou vícestupňových modelů byly ověřeny základní statistické předpoklady analýzy. Hodnoty intra-třídní korelace (ICC) pro jednotlivé zážitky zotavení se pohybovaly mezi  $0,34$ – $0,54$ , což znamená, že přibližně 34–54 % rozptylu lze přičíst stabilním rozdílům mezi osobami a zbytek denním fluktuacím. Tyto hodnoty překračují doporučené minimum  $0,05$  (Hox et al., 2017) a ukazují vhodnost použití víceúrovňového přístupu.

Normalita reziduí byla posouzena testy Kolmogorov–Smirnov a Shapiro–Wilk i vizuálně pomocí Q–Q grafů. Přestože formální testy vyšly statisticky významné ( $p < 0,05$ ), rozložení reziduí se blížilo přímce bez výrazných odchylek, takže předpoklad přibližné normality byl považován za splněný.

Homoskedasticita byla ověřena vizuální kontrolou scatterplotů reziduí, které byly rovnoměrně rozptýleny kolem osy, přičemž rozptyl chyb zůstal konstantní napříč predikovanými hodnotami ( $R^2 = 0,02$ – $0,04$ ).

Nakonec byla ověřena i nezávislost prediktorů (diagnostika kolinearity). Všechny prediktory (TASW a BPN) dosáhly hodnot tolerance mezi  $0,64$ – $0,99$  a VIF mezi  $1,01$ – $1,56$ , což je pod hranicí 5. Tyto výsledky ukazují, že mezi prediktory není přítomna významná kolinearita a model splňuje předpoklad nezávislosti prediktorů.

### 3.2 Nulové modely

Pro každou ze čtyř závislých proměnných relaxace, psychické odpoutání, mistrovství a kontrola nad volným časem byly nejprve odhadnuty nulové modely bez prediktorů. Tyto modely sloužily k ověření vícestupňové struktury dat a k určení, jak velká část variability pro jednotlivé zážitky zotavení je dána stabilními rozdíly mezi osobami (Úroveň 2) oproti denním fluktuacím v rámci osob (Úroveň 1).

Na základě odhadnutých rozptylů náhodných efektů byly vypočteny intra-třídní korelace (ICC). Tyto hodnoty vyjadřují poměr mezosobního rozptylu k celkovému rozptylu dané proměnné (Tabulka 3).

Výsledky ukázaly, že:

- pro psychické odpoutání činil ICC = 0,40, což znamená, že přibližně 40 % variability v odpoutání lze přičíst stabilním rozdílům mezi účastníky a 60 % denním fluktuacím;
- pro relaxaci byla hodnota ICC = 0,34, tedy 34 % rozptylu bylo vysvětlené mezi-osobními rozdíly a 66 % vnitro-osobními změnami;
- u proměnné kontrola nad volným časem činil ICC = 0,54, což naznačuje, že více než polovina celkové variability (54 %) odráží stabilní rozdíly mezi osobami;
- a nakonec u mistrovství byl zjištěn ICC = 0,44, tedy 44 % rozptylu vysvětlují rozdíly mezi jednotlivci a 56 % tvoří denní fluktuace.

**Tabulka 3** Intratřídní korelace (ICC) pro proměnné zotavení

Proměnná	ICC	Variabilita mezi osobami	Variabilita v rámci osob
Psychické odpoutání	0,40	40 %	60 %
Relaxace	0,34	34 %	66 %
Mistrovství	0,44	44 %	56 %
Kontrola nad volným časem	0,54	54 %	46 %

Tyto hodnoty ICC ukazují, že u všech čtyř proměnných existuje významná mezi-osobní složka variability, a tudíž je použití vícestupňového modelování (MLM) relevantní.

### 3.3 Vztah mezi TASW a zážitky zotavení

Model přímých efektů zahrnoval zároveň prediktory na obou úrovních denní TASW (TASW\_FL), centrované kolem osobního průměru, a průměrné TASW (TASW\_GMC), centrované kolem celkového průměru. Tento model umožnil oddělit vliv denních odchylek od meziosobních rozdílů v TASW.

Oproti nulovým modelům bez prediktorů došlo po přidání těchto dvou proměnných (celkem pět parametrů) k významnému zlepšení modelového fitu. Hodnota  $-2 \log$ -likelihood se snížila u všech závislých proměnných (Tabulka 4):

**Tabulka 4** Porovnání nulového modelu a modelu přímých efektů

Závislá proměnná	-2LL M0	-2LL M1	$\Delta\chi^2(5)$	<i>p</i>	$f^2$
Psychické odpoutání	3904,56	3596,56	307,96	< ,001	0,27
Relaxace	3723,27	3616,09	107,18	< ,001	0,03
Mistrovství	3811,27	3805,39	5,89	0,32	0,002
Kontrola	3109,87	3054,68	55,19	< ,001	0,02

Poznámka:  $\Delta\chi^2$  = rozdíl hodnot  $-2 LL$  mezi modely.  $f^2$  vypočteno podle doporučení Lorah (2018) na základě změny v  $-2LL$ .

Efektové velikosti ( $f^2$ ) vyjadřují celkové zlepšení vysvětlené variability v zážitcích zotavení po přidání prediktorů TASW na obou úrovních modelu. Hodnoty tedy odrážejí kombinovaný efekt denní a průměrné TASW na úroveň zotavení, nikoli odděleně pro jednotlivé úrovně. Zlepšení modelu bylo tedy statisticky významné pro odpoutání, relaxaci a kontrolu, přičemž efektové velikosti ( $f^2$ ) odpovídají malým až středním efektům (Cohen, 1988).

Modely zahrnovaly náhodný intercept pro účastníky, který zachycuje meziosobní rozdíly v průměrných hodnotách zážitků zotavení. Odhadnutá variance interceptu (viz příloha A) zůstala statisticky významná ( $p < ,001$ ) pro všechny zážitky zotavení, což indikuje že průměrná úroveň zotavení se mezi jednotlivci významně liší.

Pro přehlednost jsou následně reportovány zvlášť výsledky pro meziosobní (Úroveň 2) a vnitrosobní (Úroveň 1) efekty.

#### 3.3.1 Mezosobní úroveň (Úroveň 2)

Na meziosobní úrovni fixní efekty uvedené v Tabulce 5 vyjadřují průměrné hodnoty zážitků zotavení při nulové hodnotě TASW. U osob s vyšší průměrnou mírou TASW se projevil přímý negativní efekt na tři ze čtyř zážitků zotavení.

Nejvýraznější efekt byl pozorován u psychického odpoutání ( $\gamma = -0,74$ ;  $p < ,001$ ) následovaný relaxací ( $\gamma = -0,35$ ;  $p < ,001$ ) a pocitem kontroly ( $\gamma = -0,34$ ;  $p < 0,001$ ). To znamená, že pokud se obecná míra práce mimo pracovní dobu (TASW) zvýší o jeden

bod na škále, hodnota těchto zážitků zotavení se v průměru sníží o odpovídající hodnotu  $\gamma$ , tedy zhorší. Vztah mezi TASW a mistrovstvím se ukázal jako nesignifikantní ( $\gamma = -0,12$ ;  $p = 0,169$ ).

Vyšší úroveň TASW byla spojena s nižší mírou psychického odpoutání, relaxace a pocitu kontroly, avšak nikoli s mistrovstvím. Hypotéza 1 byla tedy částečně podpořena.

**Tabulka 5** Fixní efekty práce mimo pracovní dobu (TASW\_GMC) na průměrné zážitky zotavení (Úroveň 2)

Závislá proměnná	Prediktory	$\gamma$	SE $\gamma$	df	t	p	95% CI	
							Dolní	Horní
Psychické odpoutání	Konstanta	5,2	0,06	176	83	<.001	5	5,3
	TASW_GMC	-0,75	0,07	175	-10,5	<.001	-0,88	-0,60
Relaxace	Konstanta	5,2	0,06	175	82,6	<.001	5,1	5,3
	TASW_GMC	-0,35	0,07	175	-4,9	<.001	-0,49	-0,21
Mistrovství	Konstanta	3,9	0,08	176	47,8	<.001	3,7	4,07
	TASW_GMC	-0,12	0,09	176	-1,3	0,169	-0,31	0,05
Kontrola	Konstanta	5,6	0,06	174	86,7	<.001	5,5	5,7
	TASW_GMC	-0,34	0,07	174	-4,6	<.001	-0,48	-0,19

Poznámka:  $\gamma$  = regresní koeficient; CI = interval spolehlivosti; SE = směrodatná chyba.

### 3.3.2 Vnitrosobní efekty (Úroveň 1)

Na vnitrosobní úrovni výsledky ukázaly, že denní TASW\_FL mělo konzistentní negativní vztah ke všem čtyřem zážitkům zotavení (Tabulka 6). Obecně ve dnech s vyšší mírou TASW účastníci prožívali nižší psychické odpoutání ( $\gamma = -0,74$ ;  $p < ,001$ ), nižší relaxaci ( $\gamma = -0,42$ ;  $p < ,001$ ), nižší mistrovství ( $\gamma = -0,11$ ;  $p < ,05$ ) a nižší pocit kontroly nad volným časem ( $\gamma = -0,20$ ;  $p < ,001$ ). Jinými slovy, zvýšení TASW v daný den o jeden bod na škále je spojeno s poklesem daného zážitku zotavení přibližně o hodnotu  $\gamma$ .

Tyto výsledky ukazují, že vyšší denní TASW je spojeno s nižší úrovní zotavení po práci. Zjištěný vzorec vztahů dále naznačuje vhodnost testování mediace prostřednictvím uspokojení psychických potřeb.

**Tabulka 6** Fixní efekty práce mimo pracovní dobu (TASW\_FL) na průměrné zážitky zotavení (Úroveň 1)

Závislá proměnná	Prediktory	$\gamma$	SE $\gamma$	df	t	p	95% CI	
							Dolní	Horní
Psychické odpoutání	Konstanta	5,2	0,06	176	83	<.001	5	5,3
	TASW_FL	-0,74	0,05	110	-13,1	<.001	-0,85	-0,63
Relaxace	Konstanta	5,2	0,06	175	82,6	<.001	5,1	5,3
	TASW_FL	-0,42	0,05	108	-7,3	<.001	-0,54	-0,31
Mistrovství	Konstanta	3,9	0,08	176	47,8	<.001	3,7	4,07

Závislá proměnná	Prediktory	$\gamma$	SE $\gamma$	df	t	p	95% CI	
							Dolní	Horní
Kontrola	TASW_FL	-0,11	0,05	105	-2,2	0,024*	-0,21	-0,01
	Konstanta	5,6	0,06	174	86,7	<,001	5,5	5,7
	TASW_FL	-0,20	0,04	114	-4,6	<,001	-0,29	-0,11

Poznámka:  $\gamma$  = regresní koeficient; CI = interval spolehlivosti; SE = směrodatná chyba.  $p < * .05$   $p < ** .01$

Celkově výsledky prvního modelu ukazují, že vztah mezi TASW a zážitky zotavení se vyskytuje na meziosobní, i vnitrosobní úrovni. Na meziosobní úrovni byl zjištěn středně silný negativní vztah mezi TASW a psychickým odpoutáním a slabší negativní vztahy s relaxací a pocitem kontroly. U proměnné mistrovství se vztah projevil pouze na vnitrosobní úrovni a byl slabý. Na vnitrosobní úrovni, se projevil vztah mezi TASW a všemi čtyřmi zážitky zotavení.

### 3.4 Mediace BPN

K ověření druhé hypotézy byla testována mediace na denní (vnitrosobní) úrovni. Cílem bylo zjistit, zda TASW ovlivňuje jednotlivé zážitky zotavení prostřednictvím denního uspokojování základních psychických potřeb (BPN\_FL).

Model zahrnoval konstantu pro závislou proměnnou při nulové hodnotě TASW, přímý efekt TASW na jednotlivé zážitky zotavení, přímý vztah mezi BPN\_FL a zážitky zotavení a nepřímý efekt zprostředkovaný skrze BPN\_FL a vztah mezi TASW a BPN\_FL. Pro úplnost byly v modelu zahrnuty i náhodné efekty, které vyšly signifikantně (úplný přehled je uveden v Příloze B).

Ve všech modelech měl TASW (Tabulka 7) na denní úrovni negativní vztah s uspokojením základních psychických potřeb ( $\gamma = -0,081$ ; SE = 0,031;  $p = 0,010$ ; 95% CI [-0,14; -0,02]). Znamená to, že ve dny, kdy se TASW zvýšil o jeden bod na škále uspokojení BPN se snížilo o 0,081 bodů. Tento vztah byl ve všech analýzách uvažován jako společná a-cesta.

Po přidání mediátoru do modelu se přímé efekty TASW na psychické odpoutání, relaxaci a kontrolu nad volným časem částečně snížily, avšak zůstaly statisticky významné. Pouze u mistrovství přímý efekt po kontrole BPN ztratil významnost ( $\gamma = -0,09$ ;  $p = 0,08$ ), což naznačuje možnost úplné mediace (Tabulka 7). Tato skutečnost byla ještě ověřena kontrolou nepřímých efektů (Tabulka 8).

**Tabulka 7** Přímé efekty denní práce mimo pracovní dobu (TASW) a uspokojení psychických potřeb (BPN) na zážitky zotavení (vnitroosobní úroveň)

Závislá proměnná (Y)	Prediktory	$\gamma$	SE $\gamma$	df	t	p	95% CI	
							Dolní	Horní
Přímý vztah (TASW → BPN)	konstanta	5,41	0,13	175	41,68	<,001	5,15	5,67
	(TASW → BPN)	-0,08	0,01	955	0,03	0,01**	-0,14	-0,02
Psychické odpoutání	konstanta	3,10	0,47	175	8,47	<,001	3,07	4,93
	(TASW → Y)	-0,72	0,06	110	-12,8	<,001	-0,84	-0,61
	(BPN → Y)	0,21	0,06	953	3,76	<,001	0,1	0,32
Relaxace	konstanta	2,50	0,45	179	5,56	<,001	1,61	3,39
	(TASW → Y)	-0,40	0,06	107	-7,04	<,001	-0,52	-0,29
	(BPN → Y)	0,27	0,06	954	4,9	<,001	0,16	0,38
Mistrovství	Konstanta	5,40	0,13	175	41,68	<,001	5,15	5,66
	(TASW → Y)	-0,09	0,05	99	-1,75	,08	-0,19	0,01
	(BPN → Y)	0,32	0,06	951	5,49	<,001	0,21	0,44
Kontrola	konstanta	5,40	0,13	175	41,68	<,001	5,15	5,66
	(TASW → Y)	-0,18	0,04	112	-4,35	<,001	-0,27	-0,1
	(BPN → Y)	0,36	0,04	951	8,96	<,001	0,28	0,43

Poznámka. SE = směrodatná chyba; CI = interval spolehlivosti.  $p < .05$   $p < .01$

Jak ukazuje Tabulka 8, byly zjištěny statisticky významné nepřímé efekty (mediace) pro všechny zážitky zotavení. Nepřímý vliv TASW prostřednictvím BPN byl významný pro psychické odpoutání ( $ab = -0,017$ ;  $p = 0,035$ ; 95% CI  $[-0,034; -0,004]$ ), relaxaci ( $ab = -0,022$ ;  $p = 0,022$ ; 95% CI  $[-0,042; -0,005]$ ), kontrolu nad volným časem ( $ab = -0,029$ ;  $p = 0,012$ ; 95% CI  $[-0,052; -0,007]$ ) a mistrovství ( $ab = -0,027$ ;  $p = 0,010$ ; 95% CI  $[-0,049; -0,001]$ ).

Tyto výsledky ukazují, že nepřímé efekty jsou statisticky významné pro všechny sledované zážitky zotavení. U psychického odpoutání, relaxace a kontroly zůstal významný i přímý efekt TASW, což naznačuje částečnou mediaci. Naopak u mistrovství přímý efekt TASW po zahrnutí mediátoru zanikl, zatímco nepřímý efekt zůstal významný, což ukazuje na úplnou mediaci.

**Tabulka 8** Nepřímé efekty (mediace) TASW na zážitky zotavení prostřednictvím uspokojování BPN

Závislá proměnná (Y)	$\gamma$	SE $\gamma$	Z	p	95% CI	
					Dolní	Horní
Psychické odpoutání	-0,017	0,01	-2,11	0,02*	-0,03	-0,01
Relaxace	-0,022	0,00	-2,28	0,02*	-0,04	-0,01
Mistrovství	-0,027	0,01	-2,64	0,008**	-0,05	-0,01
Kontrola	-0,029	0,01	-2,51	0,01**	-0,05	-0,01

Poznámka.  $\gamma$  = nepřímý efekt; SE = směrodatná chyba; CI = interval spolehlivosti; BPN = základní psychické potřeby.  $p < .05$   $p < .01$

Tyto výsledky z části podporují hypotézu 2, že vztah mezi denní doplňkovou prací po pracovní době a zážitky zotavení se částečně (v případě mistrovství zcela) uskutečňuje prostřednictvím uspokojování základních psychických potřeb.

### 3.5 Moderace BPN

Pro ověření významnosti interakce byly porovnány modely s hlavními efekty (Model 2) a modely rozšířené o interakční termín (Model 3). Srovnání  $-2$  Log Likelihood ukázalo, že přidání interakce vedlo ke statisticky významnému zlepšení modelového fitu pouze u psychického odpoutání ( $\Delta\chi^2 = 5,56$ ,  $df = 1$ ,  $p < .05$ ,  $f^2 = 0,005$ ). U ostatních závislých proměnných (Relaxace, Mistrovství, Kontrola) přidání interakčního termínu nezlepšilo model (Tabulka 9). Velikosti efektů interakce byly ve všech případech malé až velmi malé (Cohen, 1988).

**Tabulka 9** Porovnání modelu přímých efektů a modelu po přidání interakce

Závislá proměnná	-2LL M2	-2LL M3	$\Delta\chi^2$ (df)	$f^2$
Psychické odpoutání	3578,9	3573,34	5,56 (1)*	0,005
Relaxace	3574,2	3575,8	-1,66(1)	0,011
Mistrovství	3789,9	3789,6	0,28 (1)	0,004
Kontrola	2994,8	2994,3	0,53 (1)	0,02

Poznámka:  $\Delta\chi^2$  = rozdíl hodnot  $-2$  LL mezi modely.  $f^2$  vypočteno podle doporučení Lorah (2018) na základě změny v  $-2LL$ .  $p < .05$ ,  $p < .01$ ,  $p < .001$

Pro ověření poslední hypotézy (H3) byla do modelu přidána interakce mezi týdenní úrovní TASW (TASW\_GMC) a uspokojení potřeb (BPN\_GMC) pro ověření moderace na meziosobní úrovni (Úroveň 2). Moderace se objevila pouze u psychického odpoutání

( $\gamma = 0,29$ ;  $p = 0,004$ ). To znamená, že negativní vztah mezi TASW a psychickým odpoutáním je slabší u osob s vyšší úrovní uspokojení BPN.

U ostatních zážitků zotavení (relaxace, mistrovství a kontroly) interakční efekt TASW\_GMC  $\times$  BPN\_GMC nebyl statisticky významný ( $p > ,05$ ). Hypotéza 3 byla jen částečně podpořena (viz Tabulka 10).

**Tabulka 10** Fixní efekty práce mimo pracovní dobu (TASW\_GMC) na průměrné zážitky zotavení (Úroveň 2)

Závislá proměnná	Prediktory	$\gamma$	SE $\gamma$	df	t	p	95% CI	
							Dolní	Horní
Psychické odpoutání	Konstanta	5,23	0,06	175	89,8	<,001	5,11	5,34
	TASW_FL	-0,74	0,07	966	-16	<,001	-0,84	-0,65
	TASW_GMC	-0,76	0,07	175	-11,4	<,001	-0,89	-0,63
	BPN_GMC	0,38	0,08	174	4,6	<,001	0,22	0,54
	TASW_GMC*BPN_GMC	0,29	0,10	174	2,9	0,004**	0,09	0,49
Relaxace	Konstanta	5,25	0,06	175	93,5	<,001	5,14	5,36
	TASW_FL	-0,44	0,05	958	-9,28	<,001	-0,54	-0,35
	TASW_GMC	-0,34	0,06	174	-5,2	<,001	-0,46	-0,21
	BPN_GMC	0,56	0,08	174	7,1	<,001	0,41	0,72
	TASW_GMC*BPN_GMC	0,11	0,10	173	1,1	0,28	-0,09	0,30
Mistrovství	Konstanta	3,92	0,08	175	50,5	<,001	3,77	4,07
	TASW_FL	-0,12	0,05	958	-2,3	0,02*	-0,22	-0,02
	TASW_GMC	-0,12	0,09	175	-1,4	0,17	-0,30	0,05
	BPN_GMC	0,47	0,11	174	4,3	<,001	0,25	0,69
	TASW_GMC*BPN_GMC	0,21	0,13	174	1,6	0,12	-0,05	0,47
Kontrola	Konstanta	5,66	0,05	173	104,2	<,001	5,55	5,76
	TASW_FL	-0,22	0,04	957	-6,2	<,001	-0,29	-0,15

## VÝSLEDKY

Závislá proměnná	Prediktory	$\gamma$	SE $\gamma$	df	t	p	95% CI	
							Dolní	Horní
	TASW_GMC	-0,32	0,06	173	-5,2	<,001	-0,45	-0,20
	BPN_GMC	0,66	0,08	172	8,6	<,001	0,51	0,82
	TASW_GMC*BPN_GMC	0,17	0,09	172	1,9	0,06	-0,01	0,36

Poznámka:  $\gamma$  = neznormalizovaný regresní koeficient; CI = interval spolehlivosti; SE = směrodatná chyba.  $P < *.05$   $p < **.01$

Výsledky prvního modelu ukázaly negativní vztah mezi denním TASW a zážitky zotavení. Po zahrnutí uspokojování psychických potřeb (BPN) jako mediátoru se přímé efekty TASW u některých zážitků částečně snížily, což naznačuje, že část vlivu práce mimo pracovní dobu na zotavení probíhá nepřímo prostřednictvím úrovně uspokojení těchto potřeb.

Pro psychické odpoutání, relaxaci a kontrolu se projevila částečná mediace, kdy TASW zůstal i po kontrole BPN významným, avšak oslabeným prediktorem. Naproti tomu u mistrovství se přímý efekt TASW po zahrnutí BPN ztratil, což ukazuje na plnou mediaci.

## 4 Diskuze

Cílem práce bylo prozkoumat vztahy mezi doplňkovou prací za využití technologií (TASW) a zážitky zotavení. Nejprve jsem se zaměřila na obecné dopady doplňkové práce na jednotlivé zážitky zotavení. Pomocí víceúrovňového modelování jsem dále rozlišila vztahy na denní (vnitrosubjektové) a mezosobní (mezisubjektové) úrovni. Na tomto základě jsem dále prozkoumala roli uspokojení základních psychických potřeb jako možného zprostředkujícího či ochranného faktoru.

### 4.1 Vliv doplňkové práce na zážitky zotavení

První hypotéza předpokládala, že doplňková práce skrze technologie po pracovní době zhoršuje zážitky zotavení. Tato hypotéza byla částečně podpořena pro psychické odpoutání, relaxaci a kontrolu volného času, nikoli však pro mistrovství. Lidé, kteří častěji pracují mimo pracovní dobu prostřednictvím digitálních technologií, měli větší potíže se od práce odpoutat, zažívali méně relaxace a vnímali slabší kontrolu nad svým volným časem, což je v souladu s předchozími zjištěními (Derks et al., 2014b; Kühner et al., 2023; Reimann et al., 2024; Reinke et al., 2023).

U psychického odpoutání se projevil středně silný negativní vztah s doplňkovou prací (Kühner et al., 2023; Reinke & Ohly, 2021). Tento vztah lze vysvětlit povahou samotného odpoutání, které vyžaduje omezení pracovních myšlenek a celkové mentální odpojení (Sonnentag et al., 2017). TASW však tento proces narušuje, protože udržuje pracovní myšlenky i mimo pracovní dobu (Eichberger et al., 2021) a ztěžuje psychické odpoutání od práce.

Zjištění pro relaxaci jsou rovněž v souladu s předchozími studii (Reinke et al., 2023; Reimann et al., 2024). TASW může omezovat schopnost zklidnit se a přepnout do odpočinkového režimu. TASW zvyšuje kognitivní i fyziologickou aktivaci a tím narušuje zotavení (Kühner et al., 2023; Reinke et al., 2023). Například technické obtíže, informační přetížení nebo časový tlak udržují aktivovaný psychofyziologický stav a ztěžují zklidnění. Po skončení práce lidé často pokračují v přemýšlení o pracovních úkolech nebo očekávají nové požadavky, což brání plnému fyziologickému uvolnění, klíčovému pro relaxaci (Brosschot et al., 2005).

Pro zážitek řízení volného času vyšel výsledek v souladu s předchozími studii (Sýkora, 2019; Steeda et al., 2019). Vztah lze vysvětlit tím, že doplňková práce rozostřuje hranici mezi prací a domovem (Day et al., 2010). Neočekávané pracovní požadavky omezují možnost rozhodovat o tom, jak a kdy trávit volný čas, což může vést k frustraci z omezené autonomie (Sonnentag & Fritz, 2007). Frustrace může také vzniknout, pokud se lidé snaží sladit pracovní a volnočasové aktivity, ale nedaří se jim naplnit

vlastní plány (Gadeyne et al., 2023). Výsledkem je snížení subjektivního pocitu kontroly nad volným časem.

Zjištěné vztahy odpovídají teorii pracovních požadavků a zdrojů (Bakker & Demerouti, 2007) i modelu úsilí–zotavení (Meijman & Mulder, 1998). Doplnková práce neumožňuje odpojení od pracovních stresorů, a tím dochází k pokračujícímu vyčerpávání energie i po skončení pracovní doby, lze ji ta klasifikovat jako pracovní nárok. Když lidé pracují mimo pracovní dobu (např. po práci večer, o víkendech), zůstávají v kontaktu s prací i s potenciálními stresory, což jim brání přirozeně „vypnout“, uvolnit se a vzdálit se od pracovních povinností.

Na rozdíl od ostatních zážitků zotavení se u mistrovství neprokázal žádný vztah k TASW. To odpovídá předchozím studiím, které naznačují spíše slabé či nejednoznačné vztahy (Steed et al., 2021; Bennett et al., 2018), zatímco Sýkora (2024) zaznamenal slabý pozitivní efekt. Tyto rozdíly naznačují, že doplnková práce nemusí zážitek mistrovství pouze oslabovat, ale v některých situacích ho může i podporovat. V souladu s tím ji předchozí studie označují za „dvousečnou zbraň“ (Díaz et al., 2012; Day et al., 2010), protože může mít jak negativní, tak pozitivní důsledky: pokud je doplnková práce vnímána jako příležitost rozvíjet dovednosti nebo dokončit smysluplný úkol, může posilovat pocit kompetence. To může vysvětlovat dosud nejednoznačné výsledky v této oblasti.

Výsledky ukázaly, že TASW ovlivňuje zážitky zotavení i na denní úrovni. Ve dnech, kdy se lidé více zapojovali do pracovních aktivit mimo pracovní dobu, zažívali horší zotavení. Lze tedy předpokládat, že zvýšený TASW v daný den oslabuje denní zážitky zotavení, včetně mistrovství.

#### **4.1.1 Vnitrosobní vztahy**

Tato práce dále rozšiřuje dosavadní poznatky o vnitrosobní perspektivu. Zatímco předchozí denní studie se zaměřovaly převážně na psychické odpoutání (Derks et al., 2014b; Heissler et al., 2022), vliv TASW na denní úroveň relaxace, mistrovství a řízení volného času byl dosud zkoumán jen omezeně.

Výsledky ukázaly, že TASW ovlivňuje zážitky zotavení i na denní úrovni. Ve dnech, kdy se lidé více zapojovali do pracovních aktivit mimo pracovní dobu, zažívali horší zotavení. Lze tedy předpokládat, že zvýšené TASW v daný den oslabuje denní zážitky zotavení, včetně mistrovství. Denní efekt u mistrovství, který se na meziosobní úrovni neprojevil, naznačuje odlišné krátkodobé mechanismy. TASW může v daný den oslabit pocity kompetence a růstu, pokud je vnímáno jako stresující či časově náročné.

Tato zjištění zdůrazňují význam zkoumání TASW na meziosobní i vnitrosobní úrovni. Ve dnech, kdy lidé více pracovali po pracovní době, zažívali nižší psychické odpoutání, menší relaxaci a slabší pocit kontroly, což naznačuje, že procesy vysvětlující meziosobní rozdíly se uplatňují i denně. U zážitku mistrovství se však efekt doplnkové práce na denní a meziosobní úrovni lišil, což naznačuje odlišné mechanismy. Proto byla

dále zkoumána role uspokojení základních psychických potřeb jako možného faktoru objasňujícího tento vztah.

## 4.2 Role základních psychických potřeb

### 4.2.1 Mediace

Podle druhé hypotézy (H2) naplnění základních psychických potřeb zprostředkuje vztah mezi TASW a denními zážitky zotavení. Tento předpoklad byl částečně podpořen: potřeby zprostředkovaly negativní vztah mezi TASW a psychickým odpoutáním, relaxací a řízením volného času, přičemž přímý efekt TASW zůstal významný. U mistrovství se však prokázala úplná mediace.

Ve dny, kdy lidé vykonávali více TASW, měli méně naplněné potřeby. Denní uspokojení potřeb přispívalo k lepšímu zotavení. BPN fungují jako zdroj podporující zážitky zotavení, mohou mít energizující účinky a podporují vnitřní motivaci (Van den Broeck et al., 2016), což odpovídá teorii zachování zdrojů (COR, Hobfoll, 1989).

TASW zhoršovalo zážitky zotavení i nezávisle na uspokojení psychických potřeb, které vysvětlují pouze část mechanismů, jimiž TASW zasahuje do procesu zotavení. TASW může vyvolávat také fyzické vyčerpání, které uspokojení potřeb nezachycuje (Van den Broeck et al., 2008; van Zoonen et al., 2023), protože vztah mezi BPN a energií se týká především psychické vitality a motivace (Ryan & Deci, 2000a). TASW tedy pravděpodobně ovlivňuje zážitky zotavení i dalšími mechanismy, jako jsou zvýšený stres, fyziologická aktivace nebo narušování hranic mezi prací a osobním životem (Braukmann, 2017; Day et al., 2010; Días et al., 2012). Přímý vztah TASW se zážitky zotavení tak ukazuje limity vysvětlující síly SDT v tomto kontextu.

U mistrovství se objevil odlišný vzorec: TASW jej snižovalo pouze tehdy, když zároveň omezilo uspokojení potřeb. Ve dnech, kdy lidé kvůli doplňkové práci pociťovali nižší naplnění potřeb, vykazovali také nižší úroveň mistrovství.

Mistrovství je pravděpodobně citlivé na krátkodobé výkyvy v uspokojení potřeb. Jedním z možných vysvětlení je blízkost konstruktů s potřebou kompetence. Mistrovství je prožitek růstu nebo zvládnutí náročné aktivity (Sonnentag & Fritz, 2007) a kompetence představuje tendenci člověka cítit se účinný a zvládat výzvy (Ryan & Deci, 2000a). Ačkoli jde o dva odlišné koncepty, sdílejí společný základ. Pokles uspokojení potřeby kompetence v daný den proto pravděpodobně omezuje prostor pro prožívání mistrovství.

Toto vysvětlení je dále vhodné ověřit pomocí odděleného měření jednotlivých potřeb a jejich specifických vazeb na mistrovství.

### 4.2.2 Moderace

Podle H3 mělo dlouhodobé uspokojení potřeb působit jako ochranný faktor proti negativnímu vlivu TASW na zážitky zotavení. Vycházela jsem z předpokladu Huyghebaert-Zouaghiové et al. (2023), že dlouhodobé a opakované vystavení pracovním požadavkům může postupně snižovat úroveň naplnění potřeb. Na základě tohoto rámce jsem očekávala, že stabilně vyšší uspokojení potřeb ochrání před dopady kumulované doplňkové práce na zotavení.

Přestože se ukázalo, že lidé s dlouhodobě vyšším uspokojením potřeb mají obecně lepší zotavení, třetí hypotéza byla podpořena pouze u psychického odpoutání; u ostatních zážitků zotavení se moderace neprokázala. To znamená, že lidé s dlouhodobě naplněnými potřebami byli vůči negativním účinkům TASW odolnější právě v oblasti odpoutání.

Z literatury vyplývá, že psychické odpoutání je ze všech zážitků zotavení nejvíce závislé na dostupných psychických zdrojích, protože vyžaduje aktivní regulaci pozornosti a potlačení pracovních myšlenek (Sonnentag & Fritz, 2015). Uspokojení základních psychických potřeb, které souvisí s vitalitou, energií a efektivním sebeřízením (Ryan & Deci, 2000a; Van den Broeck et al., 2016), proto může specificky chránit právě tuto formu zotavení, zatímco u jiných zážitků se tento mechanismus nemusí projevit.

Absenci moderace u ostatních zážitků je třeba interpretovat opatrně, protože interakční efekty bývají obecně slabé a jejich detekce vyžaduje výrazně větší vzorky (Scherbaum & Ferreter, 2009). Skutečný, avšak slabý ochranný efekt tak mohl existovat, ale nebyl statisticky zachytitelný v rámci dostupného vzorku.

I efekt moderace u psychického odpoutání byl relativně slabý. Jedním z možných vysvětlení je, že uspokojení základních psychických potřeb je vysoce dynamické a značná část jeho variability vzniká na vnitřní úrovni (Coxen et al., 2021). Stabilní meziosobní úroveň potřeb je zároveň ovlivňována především kumulací pracovních nároků v delších časových horizontech, než jaké obvykle zachycují krátkodobé studie (Huyghebaert-Zouaghi et al., 2023). Skutečný dlouhodobý ochranný účinek potřeb se proto mohl projevit až v delším časovém období, než jaké pokryla tato studie. Budoucí výzkum s rozsáhlejším longitudinálním designem by mohl přesněji ukázat, zda stabilní uspokojení potřeb funguje jako ochranný zdroj zejména při dlouhodobě kumulované doplňkové práci, a nikoli pouze při jejich krátkodobých výkyvech.

### 4.3 Limity

Tato práce má několik omezení, která je třeba zohlednit při interpretaci výsledků. Jedním z nich je způsob sběru dat: všechny proměnné byly měřeny jednou denně ve večerních hodinách. Tento přístup sice umožnil zachytit prožívání bezprostředně po skončení dne, avšak omezuje možnost sledovat krátkodobé fluktuace v průběhu dne, které mohou být pro proces doplňkové práce i zážitků zotavení významné. Předchozí

studie upozorňují (Derks et al., 2014a; Kühner et al., 2023), že dynamika TASW i denních prožitků může být výrazně ovlivněna načasováním jednotlivých událostí a jejich návazností.

Dalším omezením je použití self-report metody. Nelze s jistotou určit, do jaké míry zaznamenaná míra TASW odpovídá objektivnímu TASW. Zpětné subjektivní hodnocení může být ovlivněno momentální náladou i kognitivními zkresleními. Tento limit byl do určité míry zmírněn použitím EMA, kdy respondenti vyplňovali denní měření v době, kdy měli události stále v čerstvé paměti.

Stejně tak nelze s jistotou určit, zda TASW předchází horším zážitkům zotavení, nebo zda naopak nedostatečné zotavení podporuje zapojování do TASW. TASW může být i důsledkem nízkého psychického odpoutání: lidé, kteří se po práci nedokážou mentálně odpojit, častěji sahají po pracovních technologiích, čímž dále oslabují svou schopnost zotavit se (Heissler et al., 2022). Tento mechanismus odpovídá *recovery paradoxu*: při vysokých nárocích člověk potřebuje zotavení nejvíce, avšak právě tehdy je méně pravděpodobné a méně efektivní (Sonnentag et al., 2018). Pro budoucí výzkum je proto vhodné využít designy umožňující testování časové následnosti, například vícenásobná denní měření nebo lagged modely.

Ačkoli časovou následnost nelze s jistotou určit, v této práci jsem vycházela z teoretického rámce JD-R modelu, který chápe TASW jako pracovní nárok předcházející procesu zotavení.

Dalším omezením je velikost výzkumného vzorku. Ačkoli byl dostatečný pro detekování středně silných efektů, u moderací by pro zachycení slabších vztahů bylo vhodné mít alespoň kolem 200 respondentů. Některé slabší interakce tak mohly zůstat nezachyceny.

Přestože byla použita metoda víceúrovňového modelování, mediace i moderace jsem testovala v rámci jedné úrovně. Pro budoucí výzkumy by bylo přínosné ověřit i meziúrovňové vztahy, například zda dlouhodobé uspokojení BPN může ovlivňovat denní dynamiku zážitků zotavení.

Na závěr je třeba uvést, že modely byly testovány bez zahrnutí kontrolních proměnných. S ohledem na povahu této práce a dosud omezené poznatky o denních procesech v oblasti BPN bylo prioritou ověřit přímé vztahy. Absence kontrolních proměnných omezuje možnost oddělit vliv TASW od dalších faktorů, například pracovních nároků, typu práce nebo momentálního pracovního stresu. Toto může sloužit jako podnět pro budování komplexnějších modelů v budoucím výzkumu.

## 4.4 Závěr

Celkově tato práce podporuje, že doplňková práce představuje pracovní nárok ohrožující zážitky zotavení, a to jak mezi lidmi, tak i v rámci jednotlivých dní. Časté zapojení do TASW ztěžuje obnovu psychických zdrojů a negativní dopady se projevují i v každodenním prožívání, což zdůrazňuje význam sledování krátkodobé dynamiky zotavení.

Uspokojení základních psychických potřeb se ukázalo jako částečný mediátor vztahu mezi doplňkovou prací a zotavením, čímž podporuje předpoklady teorie zachování zdrojů i sebedeterminační teorie. Plná mediacce u zážitku mistrovství naznačuje, že některé zážitky jsou citlivější na krátkodobé výkyvy v potřebách než jiné.

Budoucí výzkum by měl zohlednit frustraci potřeb jako samostatný mechanismus vysvětlující negativní dopady TASW (Ryan & Deci, 2000a; Huyghebaert-Zouaghi et al., 2023), testovat moderace na rozsáhlejších vzorcích a využít designy zachycující časovou následnost, například vícenásobná denní měření či zpožděné (lagged) modely, aby bylo možné přesněji odlišit příčinné vztahy a zohlednit koncept recovery paradoxu. Dále je vhodné propojit denní a dlouhodobou perspektivu a zkoumat vztahy mezi doplňkovou prací, uspokojením potřeb a zotavením na meziúrovňové rovině.

## Použité zdroje

1. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
3. Bennett, A. A., Bakker, A. B., & Field, J. G. (2018). Recovery from work-related effort: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 39(3), 262–275. <https://doi.org/10.1002/job.2217>
4. Bolger, N., & Laurenceau, J. P. (2013). *Intensive longitudinal methods: An introduction to diary and experience sampling research*. Guilford Press.
5. Braukmann, J., Schmitt, A., Ďuranová, L., & Ohly, S. (2018). Identifying ICT-related affective events across life domains and examining their unique relationships with employee recovery. *Journal of Business and Psychology*, 33(4), 529–544. <https://doi.org/10.1007/s10869-017-9508-7>
6. Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113–124. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.074>
7. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
8. Coxen, S., Van Hooff, M., & Geurts, S. (2021). A systematic review of daily and weekly diary studies on basic psychological need satisfaction at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(1), 1–25. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698526>
9. Day, A., Scott, N., & Kelloway, E. K. (2010). Information and communication technology: Implications for job stress and employee well-being. In P. L. Perrewé & D. C. Ganster (Eds.), *New developments in theoretical and conceptual approaches to job stress* (Research in occupational stress and well being, Vol. 8, pp. 317–350). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2010\)0000008012](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2010)0000008012)
10. Day, A., Scott, N., Paquet, S., & Hambley, L. (2012). Perceived information and communication technology (ICT) demands on employee outcomes: The moderating effect of organizational ICT support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 473–491. <https://doi.org/10.1037/a0029837>
11. Day, A., Barber, L. K., & Tonet, J. (2019). *Information Communication Technology and Employee Well-Being: Understanding the “iParadox Triad” at Work*. In R. N. Landers (Ed.), *The Cambridge Handbook of Technology and Employee Behavior* (pp. 580-607). Cambridge University Press.

12. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
13. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
14. Derks, D., ten Brummelhuis, L. L., Zecic, D., & Bakker, A. B. (2014a). Switching on and off ... : Does smartphone use obstruct the possibility to engage in recovery activities? *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(1), 80–92. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.711013>
15. Derks, D., van Mierlo, H., & Schmitz, E. B. (2014b). A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and exhaustion: Examining the role of the perceived segmentation norm. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 74–84. <https://doi.org/10.1037/a0035076>
16. Diaz, I., Chiaburu, D. S., Zimmerman, R. D., & Boswell, W. R. (2012). Communication technology: Pros and cons of constant connection to work. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2), 500–508. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.08.007>
17. Ďuranová, L., & Ohly, S. (2016). *Persistent work-related technology use, recovery and well-being processes: Focus on supplemental work after hours*. SpringerBriefs in Psychology. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-24759-5>
18. Eichberger, C., Derks, D., & Zacher, H. (2021). Technology-assisted supplemental work, psychological detachment, and employee well-being: A daily diary study. *German Journal of Human Resource Management*, 35(2), 199–223. <https://doi.org/10.1177/2397002220968188>
19. Eichberger, C., & Zacher, H. (2020). Toward definitional clarity of technology-assisted supplemental work: A bridge over muddied waters. *Industrial and Organizational Psychology*, 14(3–4), 428–431. <https://doi.org/10.1017/iop.2021.82>
20. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. (2016). *Sixth European Working Conditions Survey – Overview report*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2806/372726>
21. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. (2025). *European Working Conditions Survey 2024: First findings* (EF1658, 80 s.). Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2806/372726>
22. Fenner, G. H., & Renn, R. W. (2004). Technology-assisted supplemental work: Construct definition and a research framework. *Human Resource Management*, 43(2-3), 179-200. <https://doi.org/10.1002/hrm.20014>
23. Fenner, G. H., & Renn, R. W. (2010). Technology-assisted supplemental work and work-to-family conflict: The role of instrumentality beliefs, organizational

- expectations, and time management. *Human Relations*, 63(1), 63–82. <https://doi.org/10.1177/0018726709351064>
24. Fernet, C., Austin, S., Trépanier, S.-G., & Dussault, M. (2013). How do job characteristics contribute to burnout? Exploring the distinct mediating roles of perceived autonomy, competence, and relatedness. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(2), 123–137. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2011.632161>
25. Gadeyne, N., Darouei, M., Verbruggen, M., Delanoeije, J., & Op de Beeck, S. (2023). Do behavioural intentions matter? A diary study on work-related ICT-use after work hours. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 32(5), 746–759. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2023.2225773>
26. Headrick, L., Newman, D. A., Park, Y. A., & Liang, Y. (2023). Recovery experiences for work and health outcomes: A meta-analysis and recovery-engagement-exhaustion model. *Journal of Business and Psychology*, 38(4), 821–864. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09821-3>
27. 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>
28. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
29. Hox, J. J., Moerbeek, M., & van de Schoot, R. (2017). *Multilevel analysis: Techniques and applications* (3rd ed.). Routledge.
30. Huyghebaert-Zouaghi, T., Morin, A., Thomas, J., & Gillet, N. (2023). The daily dynamics of basic psychological need satisfaction at work, their determinants, and their implications: An application of Dynamic Structural Equation Modeling. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 33(3), 294–309. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2023.2276534>
31. Kunz, L. K., Ducki, A., Roswag, M., & Hoppe, A. (2025). Daily occurrence of technology-assisted supplemental work events and their relationships with recovery experiences and emotional exhaustion. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1026/0932-4089/a000447>
32. Kühner, C., Rudolph, C. W., Derks, D., & 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>
33. Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(1), 11–23. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.01.001>

34. Leroy, H., Anseel, F., Gardner, W. L., & Sels, L. (2015). Authentic leadership, authentic followership, basic need satisfaction, and work role performance: A cross-level study. *Journal of Management*, 41(6), 1677–1697. <https://doi.org/10.1177/0149206312457822>
35. Lorah, J. A. (2018). Effect size measures for multilevel models: Definition, interpretation, and TIMSS example. *Large-scale Assessments in Education*, 6(8), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40536-018-0061-2>
36. Maas, C. J. M., & Hox, J. J. (2005). Sufficient sample sizes for multilevel modeling. *Methodology: European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 86–92. <https://doi.org/10.1027/1614-2241.1.3.86>
37. Mathieu, J. E., Aguinis, H., Culpepper, S. A., & Chen, G. (2012). Understanding and estimating the power to detect cross-level interaction effects in multilevel modeling. *Journal of Applied Psychology*, 97(5), 951–966. <https://doi.org/10.1037/a0028380>
38. Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth & H. Thierry (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (2nd ed., Vol. 2, pp. 5–33). Hove, England: Psychology Press.
39. Mehl, M. R., & Conner, T. S. (Eds.). (2012). *Handbook of research methods for studying daily life*. Guilford Press.
40. Mojza, E. J., Sonnentag, S., & Bornemann, C. (2011). Volunteer work as a valuable leisure-time activity: A day-level study on volunteer work, non-work experiences, and well-being at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 123–152. <https://doi.org/10.1348/096317910X485737>
41. Morin, A. J. S., Gillet, N., Blais, A.-R., Comeau, C., & Houle, S. A. (2023). A multilevel perspective on the role of job demands, job resources, and need satisfaction for employees' outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 141, 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103846>
42. Nezlek, J. B. (2012). *Multilevel modeling analyses of diary-style data*. In M. R. Mehl & T. S. Conner (Eds.), *Handbook of research methods for studying daily life* (pp. 357–383). Guilford Press.
43. Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. Perspectives on psychological science. *Journal of the Association for Psychological Science*, 7(4), 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
44. Ohly, S., & Latour, A. (2014). Work-related smartphone use and well-being in the evening: The role of autonomous and controlled motivation. *Journal of Personnel Psychology*, 13(4), 174–183. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000114>

45. Palkovičová, P. (2024). *Teoretické ukotvení konceptu study-life balance a tvorba měřicího nástroje pro populaci adolescentů* [Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií]. Masarykova univerzita. <https://is.muni.cz/th/nxp77/>
46. Park, Y., Fritz, C., & Jex, S. (2011). Relationships between work-home segmentation and psychological detachment from work: The role of communication technology use at home. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(4), 457–467. <https://doi.org/10.1037/a0023594>
47. Reinke, K., & Ohly, S. (2021). Double-edged effects of work-related technology use after hours on employee well-being and recovery: The role of appraisal and its determinants. *German Journal of Human Resource Management, 35*(2), 224–248. <https://doi.org/10.1177/2397002221995797>
48. Reinke, K., Niederkrome, L., & Ohly, S. (2023). Boundary work tactics and their effects on information and communication technology use after hours and recovery: Taking action when boundaries are blurring. *Journal of Personnel Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000335>
49. Reimann, L.-E., Binnewies, C., Ozimek, P., & Loose, S. (2024). I Do Not Want to Miss a Thing! Consequences of Employees' Workplace Fear of Missing Out for ICT Use, Well-Being, and Recovery Experiences. *Behavioral Sciences, 14*(1), 8. <https://doi.org/10.3390/bs14010008>
50. Rockwood, N. J., & Hayes, A. F. (2020). Conditional process analysis: Concepts, computation, and advances in the modeling of the contingencies of mechanisms. *American Behavioral Scientist, 64*(1), 19–54. <https://doi.org/10.1177/0002764219878228>
51. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
52. Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*, 95–122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95>
53. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
54. Sim, M. K., Son, S. Y., & Ju, M. K. (2022). Factors influencing the self-management of kidney transplant patients based on self-determination theory: A cross-sectional study. *Korean Journal of Transplantation, 36*(1), 37–44. <https://doi.org/10.4285/kjt.22.0002>

55. Sheldon, K. M., & Hilpert, J. C. (2012). The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36(4), 439–451. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9279-4>
56. Scherbaum, C. A., & Ferrerter, J. M. (2009). Estimating statistical power and required sample sizes for organizational research using multilevel modeling. *Organizational Research Methods*, 12(2), 347–367. <https://doi.org/10.1177/1094428107308906>
57. Snijders, T. A. B., & Bosker, R. J. (2012). *Multilevel analysis: An introduction to basic and advanced multilevel modeling* (2nd ed.). Sage.
58. Snijders, T. A. B. (2005). Power and sample size in multilevel linear models. In B. S. Everitt & D. C. Howell (Eds.), *Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science* (Vol. 3, pp. 1570-1573). Wiley.
59. Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
60. Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). “Did you have a nice evening?” A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93, 674–684. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.674>
61. Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: the role of psychological detachment. *The Journal of applied psychology*, 95(5), 965–976. <https://doi.org/10.1037/a0020032>
62. Sonnentag, S., Unger, D., & Nägel, I. (2013). Workplace conflict and employee well-being: The moderating role of detachment from work during off-job time. *International Journal of Conflict Management*, 24(2), 166–183. <https://doi.org/10.1108/10444061311316780>
63. Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
64. Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What should we learn? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>
65. Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2018). The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Research in Organizational Behavior*, 38, 169–185. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.002>
66. 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, 33–60. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091316>
67. 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>
68. Sýkora, J. (2024). *Vědomí vlastní účinnosti ve zotavení jako moderátor vztahu mezi používáním ICT mimo pracovní dobu a zotavením* [Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií]. Masarykova univerzita. <https://is.muni.cz/th/yl5be/?lang=cs>
69. Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh journal*, 9(1), 5–33. <https://doi.org/10.1002/pchj.293>
70. Tian, L., Zhang, X., & Huebner, E. S. (2018). The effects of satisfaction of basic psychological needs at school on children's prosocial behavior and antisocial behavior: The mediating role of school satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 9, 548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00548>
71. Trépanier, S.-G., Forest, J., Fernet, C., & Austin, S. (2015). On the psychological and motivational processes linking job characteristics to employee functioning: Insights from self-determination theory. *Work & Stress*, 29(3), 286–305. <https://doi.org/10.1080/02678373.2015.1074957>
72. Trougakos, J. P., Hideg, I., Cheng, B. H., & Beal, D. J. (2014). Lunch breaks unpacked: The role of autonomy as a moderator of recovery during lunch. *Academy of Management Journal*, 57(2), 405–421. <https://doi.org/10.5465/amj.2011.1072>
73. Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work & Stress*, 22(3), 277–294. <https://doi.org/10.1080/02678370802393672>
74. Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195–1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
75. van Hooff, M. L., & Geurts, S. A. (2014). Need satisfaction during free evening hours: examining its role in daily recovery. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 30(3), 198–208. <https://doi.org/10.1002/smi.2595>
76. van Hooff, M. L., & Geurts, S. A. (2015). Need satisfaction and employees' recovery state at work: A daily diary study. *Journal of occupational health psychology*, 20(3), 377–387. <https://doi.org/10.1037/a0038761>

77. van Hooff, M. L. M., Flaxman, P. E., Söderberg, M., Stride, C. B., & Geurts, S. A. E. (2018). Basic psychological need satisfaction, recovery state, and recovery timing. *Human Performance*, 31(2), 125–143. <https://doi.org/10.1080/08959285.2018.1466889>
78. van Zoonen, W., Sivunen, A. E., & Treem, J. W. (2023). Examining the longitudinal relationship between visibility and persistence on stress and technology-assisted supplemental work. *Human Communication Research*, 49(1), 13–23. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqac023>
79. Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
80. Wright, K. B., Abendschein, B., Wombacher, K., O'Connor, M., Hoffman, M., Dempsey, M., Krull, C., & Shelton, A. (2014). Work-related communication technology use outside of regular work hours and work–life conflict: The influence of communication technologies on perceived work–life conflict, burnout, job satisfaction, and turnover intentions. *Management Communication Quarterly*, 28(4), 507–530. <https://doi.org/10.1177/0893318914533332>
81. Wrzus, C., & Neubauer, A. B. (2023). Ecological momentary assessment: A meta-analysis on designs, samples, and compliance across research fields. *Assessment*, 30(3), 825–846. <https://doi.org/10.1177/10731911211067538>
82. Zijlstra, F. R. H., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/13594320500513855>
83. Zinke, J., Vahle-Hinz, T., & Hoppe, A. (2024). A longitudinal study on ICT workload in the extended stressor-detachment model: Testing moderated mediation models for extended work availability and workplace telepressure. *Work & Stress*, 38(1), 73–89. <https://doi.org/10.1080/02678373.2023.2239179>

**Poznámka:** V průběhu zpracování práce jsem využila generativní jazykový model ChatGPT (OpenAI, 2025; verze GPT-5.1) jako podporu při jazykové revizi textu a ke stylistické úpravě již napsaných částí. Veškeré obsahové závěry, interpretace výsledků a odborná argumentace jsou mým vlastním dílem.

## Příloha A Lineární víceúrovňové regrese

### A.1 Lineární regrese s psychickým odpoutáním jako závislou proměnnou

<i>Fixované efekty</i>	<i>Nulový model</i>		<i>Model C1</i>		<i>Model C2</i>		<i>Model C3</i>	
	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>
Průsečík	5,21***	0,08	5,21***	0,06	5,21***	0,06	5,22***	0,06
TASW_FL			-0,74***	0,05	-0,74***	0,05	-0,74***	0,05
TASW_GMC			-0,75***	0,07	-0,73***	0,07	-0,76***	0,07
BPN_GMC					0,39***	0,08	0,38***	0,08
TASW_GMC*BPN_GMC							0,29*	0,1
<i>Náhodné efekty</i>	Var	SE	Var	SE	Var	SE	Var	SE
Reziduum (Var, SE)	1,4***	0,06	1,12***	0,05	1,12***	0,05	1,12***	0,05
Průsečík (respondent) (Var, SE)	0,92***	0,12	0,52***	0,07	0,45***	0,07	0,42***	0,07
<i>Fit modelu</i>								
-2LL	3904,56		3596,6		3578,9		3573,3	
AIC	3908,56		3600,6		3582,9		3582,9	
Počet parametrů	3		5		6		7	
$\Delta\chi^2$ (df)			307,96 (2)***		17,65 (1)***		5,56 (1)*	
$f^2$			0,27		,005		,005	

Pozn.  $\Delta\chi^2$  = rozdíl hodnot  $-2 LL$  mezi modelem s hlavními efekty (C2) a modelem s interakcí (C3).  $f^2$  vypočteno podle doporučení Lorah (2018) z poměru změny vysvětlené variability mezi modely.  $p < .05$ ,  $p < .01$ ,  $p < .001$

## A.2 Lineární regrese s relaxací jako závislou proměnnou

<i>Fixované efekty</i>	<i>Nulový model</i>		<i>Model C1</i>		<i>Model C2</i>		<i>Model C3</i>	
	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>
Průsečík	5,24***	,07	5,25***	,06	5,26	,06	5,25***	0,06
TASW_FL			-,44***	,04	-,44***	,05	-,44***	0,05
TASW_GMC			-,36***	,07	-,33***	,06	-,34***	0,06
BPN_GMC					,57***	,08	,56***	0,08
TASW_GMC*BPN_GMC							,10	0,09
<i>Náhodné efekty</i>	Var	SE	Var	SE	Var	SE	Var	SE
Reziduum (Var, SE)	1,22***	,06	1,13***	,05	1,13***	,05	1,13***	,05
Průsečík (respondent) (Var, SE)	,62***	,09	,54***	,08	,38***	,06	,38***	,06
<i>Fit modelu</i>								
-2LL	3723,27		3616,09		3574,20		3575,86	
AIC	3727,27		3620,09		3578,20		3579,86	
Počet parametrů	3		5		6		7	
$\Delta\chi^2$ (df)			107,18(2)***		41,89(1)***		-1,66(1)	
$f^2$			,03		,012		,011	

Pozn.  $\Delta\chi^2$  = rozdíl hodnot -2 LL mezi modelem s hlavními efekty (C2) a modelem s interakcí (C3).  $f^2$  vypočteno podle doporučení Lorah (2018) z poměru změny vysvětlené variability mezi modely.  $p < .05$ ,  $p < .01$ ,  $p < .001$

### A.3 Lineární víceúrovňová regrese s mistrovstvím jako závislou proměnnou

<i>Fixované efekty</i>	<i>Nulový model</i>		<i>Model C1</i>		<i>Model C2</i>		<i>Model C3</i>	
	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>
Průsečík	3.91***	.08	3.91***	.08	3,91***	0,08	3,92***	0,08
TASW_FL			-.12*	.05	-0,12*	0,05	-0,12*	0,05
TASW_GMC			-.13	.09	-0,10	0,09	-0,12	0,09
BPN_GMC					0,48***	0,11	0,47***	0,11
TASW_GMC*BPN_GMC							0,21	0,13
<i>Náhodné efekty</i>	<b>Var</b>	<b>SE</b>	<b>Var</b>	<b>SE</b>	<b>Var</b>	<b>SE</b>	<b>Var</b>	<b>SE</b>
Reziduum (Var, SE)	1.26***	.06	1.13***	.05	1.25***	.06	1.26***	.06
Průsečík (respondent) (Var, SE)	.10***	.13	.54***	.08	.87***	.12	.87***	.11
<i>Fit modelu</i>								
-2LL	3811.27		3805.39		3789.93		3789.65	
AIC	3815.27		3809.39		3793.94		3793.65	
Počet parametrů	3		5		6		7	
$\Delta\chi^2$ (df)			5.88 (2)		15.46 (1)***		0.28 (1)	
$f^2$			.002		.004		.004	

Pozn.  $\Delta\chi^2$  = rozdíl hodnot  $-2 LL$  mezi modelem s hlavními efekty (C2) a modelem s interakcí (C3).  $f^2$  vypočteno podle doporučení Lorah (2018) z poměru změny vysvětlené variability mezi modely.  $p < .05$ ,  $p < .01$ ,  $p < .001$

## A.4 Lineární víceúrovňová regrese s kontrolou jako závislou proměnnou

<i>Fixované efekty</i>	<i>Nulový model</i>		<i>Model C1</i>		<i>Model C2</i>		<i>Model C3</i>	
	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>	<b>Coef</b>	<b>SE</b>
Průsečík	5.65***	.07	5.64***	.07	5,65***	0,05	5,66***	0,05
TASW_FL			-.34*	.07	-.22***	0,04	-0,22***	0,04
TASW_GMC			-.22***	.04	-.31***	0,06	-0,32***	0,06
BPN_GMC					0,67***	0,08	0,66***	0,08
TASW_GMC*BPN_GMC							0,17	0,09
<i>Náhodné efekty</i>	<b>Var</b>	<b>SE</b>	<b>Var</b>	<b>SE</b>	<b>Var</b>	<b>SE</b>	<b>Var</b>	<b>SE</b>
Reziduum (Var, SE)	.64***	.02	.61***	.03	0.62***	.03	0.61***	.03
Průsečík (respondent) (Var, SE)	.73***	.09	.66***	.08	.43***	.05	.42***	.05
<i>Fit modelu</i>								
-2LL	3109.87		3054.68		2994.78		2994.25	
AIC	3113.87		3058.68		2998.78		2998.25	
Počet parametrů	3		5		6		7	
$\Delta\chi^2$ (df)			55.19 (2)***		59.90 (1)***		0.53 (1)	
$f^2$			.02		.02		.02	

Pozn.  $\Delta\chi^2$  = rozdíl hodnot  $-2 LL$  mezi modelem s hlavními efekty (C2) a modelem s interakcí (C3).  $f^2$  vypočteno podle doporučení Lorah (2018) z poměru změny vysvětlené variability mezi modely.  $p < .05$ ,  $p < .01$ ,  $p < .001$

## Příloha B Mediační modely

### B.1 Vnitrosobní mediace pro psychické odpoutání

<i>Fixní efekty</i>		<i>Coef</i>	<i>SE</i>	<i>95%CI</i>		
				<i>Dolní</i>	<i>Horní</i>	
BPN (M)	konstanta	5,41***	,13	5,15	5,66	
	TASW_FL	-,08**	,03	-,14	-,03	
Odpoutání (Y)	konstanta	3,10***	,47	3,07	4,93	
	TASW_FL	-,72***	,06	-,84	-,61	
	BPN_FL	,21***	,06	,1	,32	
<i>Nepřímý efekt (mediace)</i>		TASW×BPN	-,017*	,01	-,03	-,01

  

<i>Náhodné efekty</i>	<i>Var</i>	<i>SE</i>	<i>Wald Z</i>	<i>p</i>	<i>95%CI</i>	
					<i>Dolní</i>	<i>Horní</i>
Reziduum BPN	,37	,02	21,85	<,001	,34	,41
Reziduum odpoutání	1,05	,05	20,66	<,001	,96	1,16

Pozn. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

### B.2 Vnitrosobní mediace pro relaxaci

<i>Fixní efekty</i>		<i>Coef</i>	<i>SE</i>	<i>95%CI</i>		
				<i>Dolní</i>	<i>Horní</i>	
BPN (M)	konstanta	5,41***	,13	5,15	5,66	
	TASW_FL	-,08**	,03	-,14	-,03	
Relaxace (Y)	konstanta	2,50***	,45	1,61	3,39	
	TASW_FL	-,40***	,06	-,52	-,29	
	BPN_FL	,27***	,06	,16	,38	
<i>Nepřímý efekt (mediace)</i>		TASW×BPN	-,022**	,01	-,04	-,01

  

<i>Náhodné efekty</i>	<i>Var</i>	<i>SE</i>	<i>Wald Z</i>	<i>p</i>	<i>95%CI</i>	
					<i>Dolní</i>	<i>Horní</i>
Reziduum BPN	,37	,02	21,85	<,001	,34	,41
Reziduum Relaxace	1,04	,05	20,60	<,001	,95	1,15

Pozn. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

### B.3 Vnitrosobní mediace pro mistrovství

<i>Fixní efekty</i>		<i>Coef</i>	<i>SE</i>	<i>95%CI</i>		
				<i>Dolní</i>	<i>Horní</i>	
BPN (M)	konstanta	5,41***	,13	5,15	5,66	
	TASW_FL	-,08**	,03	-,14	-,03	
Mistrovství (Y)	konstanta	5,40***	,13	5,15	5,66	
	TASW_FL	-,09	,05	-,19	,01	
	BPN_FL	,32***	,06	,21	,44	
<i>Nepřímý efekt (mediace)</i>	TASW×BPN	-,027**	,01	-,05	-,01	
<i>Náhodné efekty</i>		<i>Var</i>	<i>SE</i>	<i>Wald Z</i>	<i>p</i>	<i>95%CI</i>
Reziduum BPN		,37	,02	21,85	<,001	,34 ,41
Reziduum Mistrovství		1,22	,06	20,98	<,001	1,11 1,34

Pozn. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

### B.4 Vnitrosobní mediace pro kontrolu

<i>Fixní efekty</i>		<i>Coef</i>	<i>SE</i>	<i>95%CI</i>		
				<i>Dolní</i>	<i>Horní</i>	
BPN (M)	konstanta	5,41***	,13	5,15	5,66	
	TASW_FL	-,08**	,03	-,14	-,03	
Kontrola (Y)	konstanta	5,40***	,13	5,15	5,66	
	TASW_FL	-,18***	,04	-,27	-,1	
	BPN_FL	,36***	,04	,28	,43	
<i>Nepřímý efekt (mediace)</i>	TASW×BPN	-,029**	,01	-,05	-,01	
<i>Náhodné efekty</i>		<i>Var</i>	<i>SE</i>	<i>Wald Z</i>	<i>p</i>	<i>95%CI</i>
Reziduum BPN		,37	,02	21,85	<,001	,34 ,41
Reziduum Kontrola		,54	,03	20,61	<,001	,49 ,59

Pozn. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

