

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК 159.944.4+331.444

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-1>**Гавриловська Ксенія***кандидат психологічних наук, доцент,**доцент кафедри соціальної та практичної психології**Житомирського державного університету імені Івана Франка**<https://orcid.org/0000-0001-5919-6421>***Дем'янчук Юлія***старший викладач кафедри соціальної та практичної психології**Житомирського державного університету імені Івана Франка*

СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. Для профілактики професійного вигорання можуть бути застосовані різноманітні стратегії (турбота про якість сну, розвиток емоційного інтелекту, практикування майндфулнес, регулярна фізична активність тощо). Проте не існує єдиної універсальної стратегії відновлення. Ефективно відновитися від стресу на роботі допомагають не конкретні види діяльності, а практика психологічного дистанціювання від думок про роботу у вільний час і зосередження на бажаних ресурсних активностях, вибір яких зумовлений індивідуальними властивостями працівників. Результати емпіричного дослідження показали, що більшість майбутніх психологів для відновлення обирають стратегії, пов'язані з фізіологією та тілесністю (сон, харчування, фізична активність чи релаксація). Факторний аналіз даних асоціативного експерименту показав незначну відмінність у виборі стратегій відновлення здобувачами, що зосереджені лише на навчальній діяльності, і тими, хто поєднують навчання й роботу. В обох групах домінує фактор, що інтегрує самореалізаційні, креативні та тілесні практики. Основний спосіб превенції вигорання для здобувачів полягає в проактивному включенні в діяльність, що надає сенсу й розвитку, а не лише в пасивному відпочинку. Цей фактор є значно вагомішим для здобувачів, які поєднують роботу й навчання (29% дисперсії), порівняно зі здобувачами, які лише навчаються (18% дисперсії), що може свідчити про більшу необхідність свідомої організації ресурсного відновлення в умовах подвійного навантаження (навчання та робота). Здобувачі, які поєднують навчання та роботу, менш схильні використовувати соціально-експресивні форми відновлення й надають перевагу індивідуалізованим, пізнавальним, когнітивно-інтровертованим стратегіям. Вони мінімізують соціальні активності (комунікації, веселощі), замінюючи їх глибоким внутрішнім зосередженням (читання, самозаглиблення), що дає змогу підтримувати внутрішню рівновагу в умовах високих зовнішніх вимог. Загалом названі респондентами стратегії відновлення свідчать про їхню високу диференційованість та індивідуалізованість, що є важливим для розроблення програм профілактики професійного вигорання.

Ключові слова: професійне вигорання, стратегії відновлення, теорія вимог-ресурсів праці, відновлення від робочого стресу, саморегуляція.

Havrylovska Kseniia

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Social and Practical Psychology
Zhytomyr Ivan Franko State University
<https://orcid.org/0000-0001-5919-6421>*

Demianchuk Yuliia

*Senior Lecturer at the Department of Social and Practical Psychology
Zhytomyr Ivan Franko State University*

RECOVERY STRATEGIES AS A FACTOR IN PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT AMONG FUTURE PSYCHOLOGISTS

Abstract. Various strategies can be applied to prevent professional burnout (such as improving sleep quality, developing emotional intelligence, practicing mindfulness, or engaging in regular physical activity). However, there is no single universal recovery strategy. Effective recovery from work-related stress is facilitated not by specific types of activity but by the practice of psychological detachment from work-related thoughts during leisure time and focusing on desired resource-based activities, the choice of which depends on individual characteristics of employees. The results of the empirical study showed that most future psychologists prefer recovery strategies related to physiology and embodiment (sleep, nutrition, physical activity, or relaxation). The factor analysis of the associative experiment data revealed only minor differences in the choice of recovery strategies between students focused solely on academic activities and those who combine study with work. In both groups, the dominant factor integrates self-realization, creative, and bodily practices. The main way to prevent burnout among students lies in proactive engagement in activities that bring meaning and development rather than in passive rest. This factor is considerably stronger among students who combine work and study (29% of variance) compared to those who only study (18%), which may indicate a greater need for consciously organized resource recovery under the conditions of dual load (study and work). Students combining study and work are less inclined to use socially expressive forms of recovery, preferring individualized, cognitive-introverted strategies. They minimize social activities (communication, entertainment), replacing them with deep inner focus (reading, introspection), which allows them to maintain internal balance under high external demands. Overall, the recovery strategies reported by respondents demonstrate a high level of differentiation and individualization, which is crucial for developing effective programs for professional burnout prevention.

Keywords: professional burnout, recovery strategies, job demands–resources model, job stress recovery, self-regulation.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Професійне вигорання фахівців людиноцентричних професій є однією з найбільш актуальних проблем організаційної психології. Сучасні дослідники все частіше зосереджують увагу на стратегіях відновлення, що можуть бути застосовані працівниками як для профілактики вигорання, так і для повернення до оптимального рівня виконання робочих обов'язків. Стратегії відновлення можуть обиратися/формуватися ще на етапі навчання в закладах вищої освіти. Саме тому важливо вивчати особливості вибору стратегій відновлення майбутніми психологами ще на етапі навчання у ЗВО.

Е. Демероуті й А. Баккер у межах своєї теорії вимог-ресурсів праці (Job Demands-Resources model) пояснюють формування професійного вигорання через незбалансованість організаційних вимог (demands) і ресурсів (resources). Ресурси в цій моделі розглядаються як аспекти

роботи, що допомагають досягати цілей, знижують вимоги й стимулюють особистісний розвиток (наприклад, автономія, соціальна підтримка). Вигорання виникає через високі вимоги та дефіцит ресурсів [3]. Пізніше цю теорію розширено за рахунок додавання категорії «саморегуляція» з метою окреслити можливості превенції професійного вигорання. Саморегуляція включає такі стратегії, як відновлення від стресу на роботі (job stress recovery) і конструювання роботи (job crafting). Відновлення є критично важливим для поповнення виснажених ресурсів і забезпечує необхідне психологічне від'єднання від роботи в неробочий час. Коли вимоги надто високі, а ресурси обмежені, саморегуляція може бути невдалою, що призводить до хронічного виснаження та цинізму. Особисті вимоги, такі як перфекціонізм, також можуть сприяти вигоранню, оскільки зумовлюють постійну залученість до роботи й неможливість від неї відсторонитися.

Працівники з більшим сприйнятим стресом на роботі менш здатні відсторонитися та розслабитися, менш схильні до участі в заходах щодо відновлення й менш здатні відновлюватися через участь у таких заходах. Працівники, які відчувають сильний стрес на роботі, продовжують працювати у вільний від роботи час. Коли робота складна, а тиск високий, працівники навіть удома розмірковують над проблемами, пов'язаними з роботою. Унаслідок цього вони виснажуються. Існує багато різних видів діяльності, якими люди можуть займатися у вільний від роботи час для відновлення (спорт, фізичні вправи, хобі, медитація, зустріч з друзями тощо). Проте ключовими особистісними ресурсами для протидії вигоранню є емоційний інтелект і проактивність [1]. Емоційний інтелект допомагає працівникам керувати своїми емоціями та належним чином реагувати на стресові ситуації, тим самим знижуючи ймовірність виникнення вигорання [7].

Дослідження взаємозв'язку якості сну з професійним вигоранням ($n = 1044$) показало, що розлади сну (наприклад, низька якість сну, часті порушення, денна дисфункція) та вживання снодійних препаратів позитивно корелює з емоційним виснаженням і деперсоналізацією. Уживання снодійних препаратів позитивно пов'язане з усіма трьома показниками вигорання. Відповідно, упровадження персоналізованих стратегій для покращення гігієни сну може слугувати ефективним засобом для профілактики вигорання й підтримки психічного здоров'я [9].

Практика майндфулнес є одним з інструментів самопіклування. Часто описується як процес медитування, що дає змогу усвідомлювати поглиблену приземленість, присутність і зв'язок з іншими та світом. Це може вплинути на рівень толерантності до проблем і труднощів на роботі [10]. В експериментальному дослідженні 2023 року ($n = 62$) виявлено, що програма практики майндфулнес покращила психічне здоров'я соціальних працівників, у яких знизився рівень вигорання й покращилися показники психологічного добробуту [6]. Практика йоги дає змогу навчитися змінювати свій емоційний, психологічний і духовний спосіб мислення, щоб краще справлятися зі своїм стресом і полегшувати його, служачи іншим [8]. Фізичні вправи також можуть бути одним із практичних рішень для запобігання вигоранню або зменшення його. У 2025 році зроблено спроби дослідити зв'язок між фізичною активністю й вигоранням медсестер на роботі ($n = 912$). Виявилося, що фізична активність сут-

тєво та негативно пов'язана з їхнім вигоранням на роботі [5].

Однак є свідчення того, що відновитися від стресу на роботі допомагають не конкретні види діяльності, а, радше, їхні основні характеристики. Описано чотири стратегії, які допомагають відновитися після зусиль, пов'язаних із роботою: психологічна відстороненість (не думати про роботу у вільний від роботи час); розслаблення (низький рівень активації); майстерність (зіткнення з позитивним викликом навчитися чогось нового); контроль (відчуття контролю над вільним від роботи часом). Метааналітичне дослідження Е. Беннета, А. Баккера, Д. Філда показало, що використання цих чотирьох стратегій може зменшити відчуття втоми й підвищити відчуття залученості до роботи, причому психологічна відстороненість після роботи має сильніший негативний зв'язок з утомою, ніж переживання релаксації або контролю [2]. Загалом дослідження доводять важливість щоденної практики відновлення після роботи, психологічного дистанціювання від неї, зосередженість на ресурсних активностях, вибір яких зумовлений індивідуальними властивостями працівників.

Дослідження стратегій відновлення соціальних працівників у контексті моделі BASIC Ph показало, що для відновлення соціальні працівники частіше обирають стратегії С (мислення, когніції) та В (віра, цінності). Вибір стратегії В (віра й цінності) пов'язаний зі зменшенням редукції особистих досягнень, що може розглядатися як захисний фактор у контексті професійного вигорання [11].

Таким чином, у науковій періодиці широко представлені дослідження, що доводять ефективність різноманітних стратегій відновлення в контексті профілактики професійного вигорання. Проте недостатньо вивченими є особливості вибору стратегій відновлення майбутніми психологами ще на етапі навчання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження використано асоціативний експеримент. Учасникам експерименту пропонувалося написати 5 слів, які спадають на думку у відповідь на слово-стимул «відновлення». Після проведення асоціативного експерименту отримано 520 слів-асоціацій. За допомогою контент-аналізу (категоріями обрано стратегії відновлення за BASIC Ph [4]) вдалося виявити, що стратегія Ph (фізіологія) є найбільш часто згадуваною (32,31%). Це свідчить про те, що більшість респондентів асоціюють відновлення з фізичними діями, такими як

Для проведення факторного аналізу залучені всі слова, які досліджували називали 3 й більше разів (усього 48 стратегій). Факторний аналіз проведений за допомогою Statistica 6.0. Респондентам пропонувалося оцінити запропоновані асоціації за 10-бальною шкалою (1 бал – найменш актуальний спосіб відновлення, 10 балів – найдієвіший спосіб поновлення психоемоційних сил). Фак-

Унаслідок факторної обробки даних асоціативного експерименту на виявлення провідних способів відновлення в умовах професійного вигорання, заповнених досліджуваними, які мають навчальну зайнятість, виділено два значимі фактори (див. рис. 1).

Таким чином, перший фактор можна інтерпретувати як «інтегроване активне відновлення», що поєднує орієнтацію на сенс, креативність і гармонізацію. Здобувачі, які включені в навчальну діяльність, відновлюють свій ресурс через активне, змістовне включення в діяльність, демонструючи високий рівень саморегуляції та

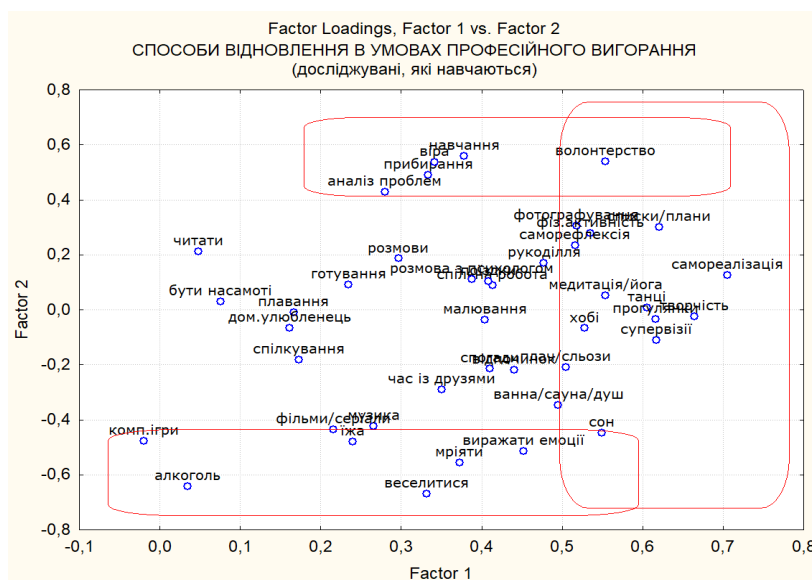


Рис. 1. Результати факторного аналізу (здобувачі, які не поєднують навчальну діяльність із роботою)

зняття напруження. Таким чином, ресурсне відновлення здобувачів може розглядатися як динамічний баланс між усвідомленою саморегуляцією і природною емоційною компенсацією, що показує зрілість їхньої особистісної системи самопідтримки.

Факторизація даних асоціативного експерименту способів відновлення в умовах професійного вигорання для здобувачів, які поєднують навчальну діяльність із роботою, визначила також два значимі фактори (див. рис. 2).

Перший фактор (вклад у загальну дисперсію – 29%) інтегрує широкий спектр самореалізаційних і відновлювально-активних практик, що утворюють цілісну тенденцію до поєднання розвитку, осмислення й відпочинку. До цього фактору увійшли змінні, що відображають активне й усвідомлене відновлення ресурсу через творчість (-0,57), самореалізацію (-0,71), саморефлексію (-0,69), волонтерство (-0,73), планування (-0,70), креативні та побутові дії (музика, рукоділля, хобі, готування (-0,58...-0,61)), а також рекреаційні й тілесно-естетичні практики (водні процедури (-0,71), прогулянки (-0,65, поїздки (-0,63)). У межах цього фактору проявляється орієнтування студентів на активне самовідновлення, у якому поєднуються емоційна експресія, творчість, рефлексія, тілесна турбота й соціальна активність, що забезпечує баланс між діяльністю й розслабленням, між зовнішньою активністю й внутрішнім осмисленням.

Другий фактор (вклад у загальну дисперсію – 8%) відображає когнітивно-інтровертний

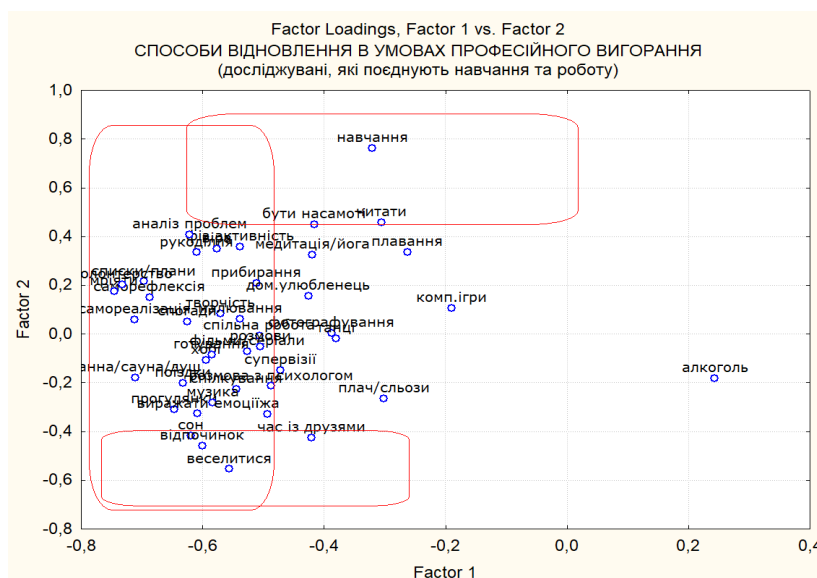


Рис. 2. Результати факторного аналізу (здобувачі, які поєднують навчальну діяльність із роботою)

тип психологічного відновлення, у межах якого провідним механізмом є пізнавальна активність і спрямованість на внутрішній світ. До цього фактору ввійшли асоціації, що характеризують інтелектуально-змістовні форми дозвілля й уса-мітнення: «навчання» (0,76), «читання» (0,46), «перебування на самоті» (0,45). Натомість нега-тивні факторні навантаження за конструктами «веселитися» (-0,55), «час із друзями» (-0,43) і «відпочинок» (-0,45) свідчать про соціально-розважальні форми відновлення. Цей фактор репрезентує тенденцію здобувачів вищої освіти до індивідуалізованого, розумового способу від-новлення, що базується на самозаглибленні, само-стійній пізнавальній діяльності й зосередженості на внутрішніх процесах.

Висновки. Результати емпіричного дослі-дження показали, що більшість майбутніх пси-хологів для відновлення обирають стратегії, пов'язані з фізіологією й тілесністю (сон, харчу-вання, фізична активність чи релаксація). Фак-торний аналіз даних асоціативного експерименту виявив незначну відмінність у виборі стратегій відновлення здобувачами, що зосереджені лише на навчальній діяльності, і тими, хто поєднують

навчання й роботу. Основний спосіб превенції вигорання для здобувачів полягає в проактив-ному включенні в діяльність, що надає сенсу та розвитку, а не лише в пасивному відпочинку. Цей фактор є значно вагомішим для здобувачів, які поєднують роботу й навчання (29% дисперсії), порівняно зі здобувачами, які лише навчаються (18% дисперсії), що може свідчити про більшу необхідність свідомої організації ресурсного відновлення в умовах подвійного навантаження (навчання й робота). Здобувачі, які поєднують навчання й роботу, менш схильні використовувати соціально-експресивні форми відновлення й надають перевагу індивідуалізованим, піз-навальним, когнітивно-інтровертованим стра-тегіям. Вони мінімізують соціальні активності (комунікації, веселощі), замінюючи їх глибоким внутрішнім зосередженням (читання, самозагли-блення), що дає змогу підтримувати внутрішню рівновагу в умовах високих зовнішніх вимог. Загалом названі респондентами стратегії віднов-лення свідчать про їх високу диференційованість та індивідуалізованість, що є важливим для роз-робки програм профілактики професійного виго-рання.

Список використаних джерел

1. Bakker A.B., de Vries J.D. Job Demands-Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2021. Vol. 34, № 1. P. 1–21.
2. Bennett A., Bakker A.B., Field J.G. Daily recovery from work-related effort: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*. 2018. Vol. 39(3). P. 262–275.
3. Demerouti E., Bakker A.B. The Job Demands-Resources model: Challenges for future research. *SA Journal of Industrial Psychology*. 2011. Vol. 37, № 2. P. 1–9.
4. Lahad M. From Victim to Victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency. *Traumatology*. 2016. Vol. 23. P. 27–34.
5. Li X., Zhang T., Zhao G., Li J., Chen C. How does physical activity alleviate nurse job burnout? The important role of recovery experiences. *Frontiers in public health*. 2025. Vol. 13. P. 1658020.
6. Maddock A., McGuigan K., McCusker P. A randomised trial of mindfulness-based social work and self-care with social workers. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*. 2023. Vol. 42, № 11. P. 9170–9183.
7. Mérida-López S., Extremera N. Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*. 2017. Vol. 85. P. 121–130.
8. Ratcliff M. Social Workers, Burnout, and Self-Care: A Public Health Issue. *Dela Journal of Public Health*. 2024. Vol. 10, № 1. P. 26–29.
9. Ren W., Li W., Ji C., Kong F., Chao L., Yang Q., Zhang W., Du X. The association between sleep and burnout in psychiatric nurses: a survey from China. *BMC nursing*, 2025. Vol. 24(1). P. 639.
10. Sultan N. Embodied Self-Care: Enhancing awareness and acceptance through mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure. *Journal of Creativity in Mental Health*. 2018. Vol. 13, № 1. P. 76–91.
11. Гавриловська К.П. Стратегії відновлення соціальних працівників із різним рівнем професійного вигорання. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. Вип. 5. С. 7–12.



Дата надходження статті: 20.10.2025
Дата прийняття статті: 20.11.2025
Опубліковано: 29.12.2025