

Психология и Психотехника*Правильная ссылка на статью:*

Шумейко Е., Родионова Е.А. Адаптация русскоязычной версии опросника «The Recovery Experience Questionnaire» С. Зоннентаг // Психология и Психотехника. 2025. № 1. DOI: 10.7256/2454-0722.2025.1.73410 EDN: ZJVKGC URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=73410

Адаптация русскоязычной версии опросника «The Recovery Experience Questionnaire» С. Зоннентаг**Шумейко Елена**

ORCID: 0009-0001-9653-9283

ассистент; факультет психологии; Санкт-Петербургский государственный университет
аспирант; факультет психологии; Санкт-Петербургский государственный университет

199034, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. Макарова, д.6, ауд. 201

[✉ alena.shum2017@yandex.ru](mailto:alena.shum2017@yandex.ru)**Родионова Елена Анатольевна**

кандидат педагогических наук



доцент; факультет психологии; Санкт-Петербургский государственный университет

199034, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. Макарова, 6, ауд. 201

[✉ psyrea@mail.ru](mailto:psyrea@mail.ru)[Статья из рубрики "Профессиональная психология"](#)**DOI:**

10.7256/2454-0722.2025.1.73410

EDN:

ZJVKGC

Дата направления статьи в редакцию:

18-02-2025

Аннотация: В данной статье описывается адаптация опросника «The Recovery Experience Questionnaire» С. Зоннентаг, предназначенного для оценки опытов восстановления в нерабочее время. Методика основана на теории сохранения ресурсов С. Хобфолла и модели восстановления усилий Т. Меймана. Опросник включает 16 пунктов, формирующих четыре самооценочные шкалы: психологическую отстраненность, расслабление, мастерство и контроль. На данный момент, методика адаптирована и используется в исследованиях в более чем 10 странах, однако впервые

рассматривается на русскоязычной выборке. Выборка исследования составила 302 человека (162 женщины и 140 мужчин) со средним возрастом 32 года из разных профессиональных сфер (образование, психология, IT, HR, SMM и маркетинг, общепит, промышленность и д.р.). Русскоязычный вариант методики был проверен на внутреннюю согласованность, внешнюю и конструктную валидность. Факторный анализ подтвердил четырехфакторную структуру, показывая лучшее соответствие по сравнению с однофакторной моделью. Коэффициент Кронбаха для каждой подшкалы превышает 0,85, что подтверждает высокую надежность опросника. Результаты свидетельствуют о значимых положительных связях между опытом восстановления и такими показателями, как баланс работы и личной жизни, субъективное благополучие и осознанность. Также были обнаружены отрицательные взаимосвязи подшкал опросника и уровня восприимчивости к организационному стрессу. Сохранение оригинальных вопросов опросника позволяет сопоставлять результаты в разных странах и профессиональных группах. Обсуждаются основные ограничения исследования, включая небольшой объем выборки, что требует будущих исследований с более разнообразными профессиональными группами для дальнейшей проверки надежности REQ-R. Несмотря на размер выборки, полученные результаты показывают достаточную статистическую значимость для обоснования выводов о надежности измерений. «Опросник опыта восстановления», впервые адаптированный на русскоязычной выборке, продемонстрировал удобство в применении и обработке, а также необходимые психометрические характеристики.

Ключевые слова:

восстановление, психодиагностика, культурная адаптация, опросник, осознанность, стресс, опыты восстановления, баланс работы-жизни, работающие специалисты, субъективное благополучие

ВВЕДЕНИЕ

В наше время, когда границы между профессиональной и личной жизнью становятся всё более размытыми, значение полноценного отдыха в свободное время приобретает особую важность. Отдых традиционно воспринимается как необходимый элемент для восстановления энергии после напряженного рабочего дня. Однако многие после окончания рабочего времени сталкиваются с новыми обязательствами, не менее стрессовыми, чем рабочие. Это создает дефицит времени для истинного восстановления, что может привести к хроническому утомлению и таким профессиональным расстройствам, как синдром выгорания [\[1\]](#). Поэтому особенно актуально рассмотреть отдых как важный процесс восстановления, способствующий снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия.

Среди современных исследований, посвященных восстановлению, особое внимание заслуживает концепция С. Зоннентаг [\[2\]](#). Она рассматривает восстановление как психофизиологический процесс, способствующий расслаблению и противостоящему рабочему напряжению [\[3\]](#). Зоннентаг и др. выделяют два ключевых аспекта восстановления: первый — это сам процесс, который включает в себя деятельность (recovery activities) и переживания, опыты восстановления (recovery experiences) во время отдыха; а второй — это результат восстановления, то есть психологическое и/или физиологическое состояние человека после отдыха.

В ранних исследованиях акцент делался на анализе отдыха как специфической деятельности или состоянии, возникающем после этой деятельности. В контексте данного направления авторы обсуждали, какие типы активностей способствуют наиболее эффективному восстановлению после трудовой деятельности, какое соотношение проактивного и реактивного отдыха оптимально для достижения наилучших результатов восстановления, а также как творческая и/или физическая активность влияют на психофизиологические ресурсы индивида. К примеру, было выявлено, что активные виды досуга, как встречи с друзьями, связаны с улучшением самочувствия [4]. Физическая активность также положительно влияет на бодрость и эмоциональное состояние [5,6], в то время как творческая деятельность способствует креативности на работе и вовлеченности сотрудников [7]. Результаты исследований по пассивным видам досуга неоднозначны: некоторые показывают положительное влияние на благополучие [4], другие — нет [8]. Важным фактором является мотивация: внутренняя мотивация может компенсировать негативные эффекты деятельности с высоким уровнем нагрузки, а также усиливает положительное влияние на восстановление видов активности с низким уровнем нагрузки [9]. Противоречивые результаты показали, что необходимо расширить контекст изучения отдыха, сосредоточившись не только на том, что люди делают, но и на том, что они чувствуют во время отдыха, а именно на переживаниях, опытах восстановления.

Зоннентаг и Фритц предложили четыре различных опыта восстановления: психологическая отстраненность (дистанцирование), релаксация (расслабление), мастерство и контроль [2]. Психологическая отстраненность относится к субъективному переживанию оставления работы позади, к «отключению» и забвению о работе в нерабочее время. Релаксация описывает переживание низкой симпатической активации и связано с физиологическим и психологическим чувством расслабления. Опыт мастерства возникает в сложных ситуациях, которые приводят к некоторому успеху или достижениям, например, при изучении нового языка или при занятии сложным хобби. Контроль отражает опыт самостоятельного принятия решения о том, что делать в нерабочее время и как это делать.

Основываясь на теории сохранения ресурсов [10] и модели восстановления усилий [11] авторы разработали опросник опыта восстановления «The Recovery Experience Questionnaire» (REQ). Данная методика демонстрирует удовлетворительные психометрические свойства, включая высокий внутренний коэффициент согласованности для всех шкал на уровне 0,85.

Эмпирические исследования показали, опыты восстановления коррелируют с показателями благополучия. Так сотрудники, которые отстраняются от работы в нерабочее время, сообщают о более низком уровне психологического напряжения и физических жалоб, более низком уровне истощения и меньшей потребности в восстановлении [12]. Они испытывают более высокий уровень энергии на работе, более низкий уровень конфликта между работой и семьей и более высокий уровень удовлетворенности жизнью [13, 14, 15].

Сотрудники, которые испытывают более высокий уровень расслабления в нерабочее время, испытывают более низкий уровень психологического стресса и физических жалоб, а также более высокий уровень субъективного самочувствия [16]. Они испытывают более низкий уровень рабоче-семейного конфликта и более удовлетворены

своей жизнью в целом [\[17\]](#).

Опыт овладения мастерством в нерабочее время связан с более низким уровнем психологического стресса и физических жалоб, а также более высоким уровнем энергии на работе [\[16, 18\]](#).

Сотрудники, которые испытывают контроль в нерабочее время, сообщают о более низких уровнях психологического стресса и физических жалоб, имеют меньшую потребность в восстановлении и имеют лучшее субъективное здоровье [\[16\]](#).

Подводя итог, можно сказать, что результаты для всех четырех различных случаев восстановления похожи, однако наиболее последовательная картина сложилась для расслабления и психологической отстраненности – двух переживаний, которые фокусируются на физиологическом и ментальном раскручивании и дистанцировании от работы. Результаты менее последовательны в отношении мастерства и контроля, которые, однако, также связаны с повышением уровня благополучия сотрудника.

В настоящее время опросник восстановления представлен на многих языках и находит широкое применение в зарубежных странах, включая Испанию [\[19\]](#), Южную Корею [\[20\]](#), Финляндию [\[21\]](#), Японию [\[16\]](#), Южную Африку [\[22\]](#), Нидерланды [\[23\]](#), Швецию [\[24\]](#), Перу [\[25\]](#), Литву [\[26\]](#), Бразилию [\[27\]](#) и Францию [\[28\]](#), что подчеркивает универсальную значимость и полезность REQ. Подобно другим регионам, концепция восстановления может оказаться полезной для исследования и практики благополучия работников в России. Цель данного исследования заключается в валидации REQ на выборке российских работников из различных профессий. В частности, было проанализировано его факторное и конструктивное соответствие, а также надежность, измеряемая через внутреннюю согласованность.

МЕТОДЫ

Опросник опыта восстановления (REQ) представляет собой шкалу, состоящую из 16 пунктов, предназначенную для самооценки навыков восстановления после работы, охватывающих четыре ключевые области: психологическую отстраненность (4 пункта), расслабление (4 пункта), мастерство (4 пункта) и контроль (4 пункта):

- Подшкала психологической отстраненности оценивает способность личности дистанцироваться от профессиональных обязанностей, позволяя забыть о них вне рабочего контекста («Я дистанцируюсь от своей работы» или «Я отдаю от требований своей работы»).
- Подшкала расслабления (релаксации) измеряет, насколько человек способен расслабиться в свободнее время, и включает такие пункты, как «Я занимаюсь расслабляющими вещами» или «Я использую свободное время для расслабления».
- Подшкала мастерства исследует открытость личности к новым и сложным вызовам вне профессиональной среды («Я стремлюсь к интеллектуальным вызовам» или «Я занимаюсь вещами, которые помогают мне расширить кругозор»).
- Подшкала контроля фокусируется на восприятии людьми того, в какой степени они могут контролировать свою жизнь и расписание, например, «Я сам решаю, как потратить своё время».

Участникам предлагается оценить каждое из 16 утверждений по пятибалльной шкале

Лайкерта, где 1 соответствует «Полностью не согласен», а 5 — «Полностью согласен». Оценка REQ для каждой подшкалы формируется как сумма ответов на соответствующие пункты, колеблющаяся от 4 до 20, где более высокие значения указывают на более высокий уровень восстановления.

Для адаптации русскоязычной версии опросника REQ был выполнен как прямой, так и обратный перевод с последующей корректировкой вопросов, чтобы они соответствовали естественному разговорному стилю.

Итоговая версия опросника приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Русскоязычная версия методики «Опросник опыта восстановления» (REQ-R).

Подшкала	№	Пункт
Психологическая отстраненность	1.	Я забываю о работе.
	2.	Я совсем не думаю о своей работе.
	3.	Я дистанцируюсь от своей работы.
	4.	Я отыкаю от требований своей работы.
Расслабление	5.	Я отыкаю и расслабляюсь.
	6.	Я занимаюсь расслабляющими вещами.
	7.	Я использую свободное время для расслабления.
	8.	Я уделяю время досугу.
Мастерство	9.	Я учусь чему-нибудь новому
	10.	Я стремлюсь к интеллектуальным вызовам.
	11.	Я занимаюсь вещами, которые ставят передо мной новые вызовы.
	12.	Я занимаюсь вещами, которые помогают мне расширить кругозор.
Контроль	13.	Я чувствую, что сам могу решать, чем заняться
	14.	Я сам регулирую своё расписание.
	15.	Я сам решаю, как потратить своё время.
	16.	Я занимаюсь делами так, как хочу.
Примечание: Опросник начинается со слов: «Пожалуйста, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны со следующими утверждениями о вашей деятельности после рабочего дня», где 1 — «Полностью не согласен», а 5 — «Полностью согласен».		

Для проверки конвергентной валидности опросника использовали следующие методики:

1. Методика «Субъективный баланс работы и личной жизни» (А.Н. Моспан, Е.Н. Осин и

др., 2016) [\[29\]](#);

2. Шкала субъективного благополучия (A. Perrudet—Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, в адаптации М.В. Соколовой, 1996) [\[30\]](#);

3. Опросник вовлечённости «UWES» (W. Schaufeli, в адаптации Д.А. Кутузовой, 2006) [\[31\]](#);

4. Опросник Большой пятерки «BFI-2-S» (O. John, C. Soto, в адаптации С.А. Щебетенко, А.Ю. Калугин и др., 2022) [\[32\]](#);

5. Пятифакторный опросник осознанности «FFMQ» (R. Baer et al., в адаптации Н.М. Юматовой, Н. В. Гришиной, 2013) [\[33\]](#);

6. Опросник копинг-поведение в стрессовых ситуациях «CISS» (N. Endler, J. Parker, в адаптации Т.Л. Крюковой, 2001) [\[34\]](#);

7. Шкала организационного стресса «ШОС» (A. McLean, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, 1999) [\[35\]](#).

В исследовании участвовали 302 человека в возрасте от 20 до 40 лет (средний возраст – 32,27 года, средний стаж – 11,53 года.), из которых 140 мужчин и 162 женщины. Все участники заполняли онлайн-анкету на добровольной основе, процесс участия не предусматривал материального или иного поощрения. Были представлены представители следующих профессиональных сфер: образование (20,5%), психология (17,5%), ИТ (16,5%), HR (14%), общепит (14%), SMM и маркетинг (10,5%), промышленность (5%) и д.р.

В процессе оценки факторной достоверности был осуществлён предварительный факторный анализ, в ходе которого все 16 элементов были включены с использованием невзвешенного метода наименьших квадратов. Были выделены факторы, обладающие собственными значениями, превышающими единицу, после чего были получены факторные структуры с использованием вращения Promax. Далее было выполнено подтверждающее факторное исследование, в рамках которого было проведено сравнение соответствия однофакторной модели, предполагающей, что все элементы, измеряющие четыре конструкта, влияют на единый общий фактор восстановления, и соответствия четырехфакторной модели, которая подразумевает, что каждый элемент воздействует на отдельный гипотетический фактор. При оценке валидности конструкта была исследована взаимосвязь опыта восстановления с потенциальными предикторами, такими как личностные характеристики, осознанность и стратегии копинга, а также его последствиями, включая субъективное благополучие, вовлеченность в трудовую деятельность и баланс между работой и личной жизнью. В процессе оценки внутренней согласованности были рассчитаны значения коэффициента альфа Кронбаха.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Мы оценили межэлементные корреляции и обнаружили, что все элементы были значительно коррелированы друг с другом, со значениями $p < 0,01$. Кроме того, элементы в пределах каждой подшкалы показали более сильные корреляции между собой, чем с элементами из других измерений.

Исследовательский факторный анализ подтвердил четырехфакторную структуру с собственными значениями больше единицы для каждого фактора: релаксация, контроль,

мастерство и психологическая отстраненность. Межфакторные корреляции варьировались от 0,31 до 0,63.

Мы сравнили индексы соответствия между однофакторной (Модель 1) и четырехфакторной (Модель 2) моделями. Результаты, представленные в таблице 2, показывают, что четырехфакторная модель соответствует данным значительно лучше, чем однофакторная модель.

Таблица 2 – Результаты конфирматорного факторного анализа: сравнение индексов соответствия между однофакторной и четырехфакторной моделями.

Модель	GFI	TLI	CFI	PNFI	RMSEA
Модель 1	0,49	0,51	0,54	0,51	0,216
Модель 2	0,91	0,93	0,95	0,83	0,063

Корреляции между латентными факторами были значимыми при $p < 0,01$ и варьировались от 0,33 до 0,65, в частности, между психологической отстраненностью и релаксацией (0,65), мастерством (0,33) и контролем (0,41); между релаксацией и мастерством (0,53) и контролем (0,61); и между мастерством и контролем (0,53). Факторные нагрузки были значимыми при $p < 0,001$ и высокими, в диапазоне от 0,731 до 0,957.

Мы оценили внутреннюю согласованность и обнаружили, что надежность шкалы REQ удовлетворительна, с высокой внутренней согласованностью: психологическая отстраненность (а Кронбаха = 0,85), расслабление (а Кронбаха = 0,91), мастерство (а Кронбаха = 0,89) и контроль (а Кронбаха = 0,87).

Внешняя валидность исследования была оценена через корреляционный анализ, который позволил выявить связи между измерениями шкалы и другими конструкциями, с которыми они теоретически коррелируют. Результаты, представленные ниже в таблице 3, указывают на положительную связь между опытами восстановления и такими факторами, как субъективное благополучие и баланс между работой и личной жизнью.

Таблица 3 – Корреляции измерений опыта восстановления с потенциальными предикторами и последствиями

	Психологическая отстраненность	Расслабление	Мастерство	Контроль
Общая оценка баланса	0,45**	0,49**	0,27*	0,31*
Субъективное благополучие	0,42**	0,45**	0,35**	0,37**
Общая оценка вовлеченности	-0,35**	0,21**	0,36**	0,19*
Открытость опыта	0,11	0,13	0,24**	0,07
Осознанность	0,58**	0,45**	0,33*	0,40**
Проблемно-ориентированный	0,18	0,21	0,13	0,22*

копинг				
Эмоционально-ориентированный копинг	0,31*	0,32*	0,14*	0,17*
Копинг, ориентированный на избегание	0,27*	-0,05	0,08	-0,07
Организационный стресс	-0,46**	-0,44**	-0,38*	-0,21*
Примечание:				
** p < 0,01				
* p < 0,05				

Кроме того, анализ демонстрирует наличие положительных корреляций между осознанностью и всеми шкалами восстановления. Эта связь может быть объяснена тем, что осознанность способствует улучшению эмоциональной регуляции и снижению стресса, что, в свою очередь, облегчает процессы расслабления и дистанцирования от негативных переживаний, связанных с работой. Также осознанность дает возможность лучше понимать и контролировать свои реакции, выбирать наиболее эффективные пути восстановления в моменте.

Все шкалы опыта восстановления негативно коррелируют с уровнем восприимчивости к стрессу, что может указывать на то, что у сотрудников, более подверженных стрессу в рабочих условиях, возникают трудности с восстановлением после негативных ситуаций. На фоне этого следует отметить, что взаимосвязи с личностными характеристиками и способами совладания (копингами) оказались на низком уровне, аналогично результатам, полученным в оригинальном исследовании.

Интересно, что вовлеченность положительно связана с такими аспектами восстановления, как расслабление, мастерство и контроль, тогда как психологическая отстраненность демонстрирует обратную зависимость. Аналогичные данные были найдены при апробации результатов на других выборках (например, в Японии).

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Русскоязычная адаптация «Опросник опыта восстановления» демонстрирует удовлетворительные показатели внутренней согласованности, сопоставимые с данными оригинального инструмента.

Факторный анализ (CFA) подтвердил четырехфакторную структуру (психологическая отстраненность, релаксация, мастерство и контроль). Четырехфакторная модель показала значительно лучшее соответствие по сравнению с однофакторной, что подтверждает ее целесообразность для оценки различных аспектов восстановления. Коэффициенты альфа Кронбаха для каждой подшкалы превышают 0,85, что свидетельствует о высокой внутренней надежности опросника.

Наши результаты выявили значимые связи между опытами восстановления и такими показателями, как общая оценка баланса работы и личной жизнью, субъективное благополучие и осознанность, что поддерживает теории о том, что положительный опыт

восстановления может смягчить негативные последствия профессионального стресса. В то же время восприимчивость к организационному стрессу, как фактор, потенциально препятствующий восстановлению, отрицательно связан со всеми подшкалами.

Ключевым моментом является то, что мы сохранили оригинальные пункты опросника, что позволяет сопоставлять результаты в различных странах и среди разных профессиональных групп. Тем не менее, исследование имеет ограничения, включая небольшой объем выборки (302 человека). Будущие исследования должны включать более разнообразные профессиональные группы для дальнейшего подтверждения надежности REQ-R. Несмотря на размер выборки, полученные результаты показывают достаточную статистическую значимость для заключения о надежности проведенных измерений.

Библиография

1. Кольцова, Е.А. Представления работников российских организаций о балансе между работой и личной жизнью // Психология. Журнал ВШЭ. 2014. № 2. С. 160-168.
2. Sonnentag, S., Venz, L., Casper, A. Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? // Journal of Occupational Health Psychology. 2017. № 22 (3). Pp. 365-380. doi:10.1037/ocp0000079.
3. Sonnentag, S. Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study // Journal of Occupational Health Psychology. 2001. No. 6. Pp. 196-210. doi:10.1037/1076-8998.6.3.196.
4. Oerlemans, W.G.M., Bakker, A.B. Burnout and daily recovery: A day reconstruction study // Journal of Occupational Health Psychology. 2014. No. 19. Pp. 303-314. doi:10.1037/a0036904.
5. Feuerhahn, N., Sonnentag, S., Woll, A. Exercise after work, psychological mediators, and affect: A day-level study // European Journal of Work and Organizational Psychology. 2014. No. 23. Pp. 62-79. doi:10.1080/1359432X.2012.709965.
6. Nägel, I., Sonnentag, S., Kühnel, J. Motives matter: A diary study on the relationship between job stressors and exercise after work // International Journal of Stress Management. 2015. No. 22. Pp. 346-371. doi:10.1037/a0039115.
7. Eschleman, K.J., Madsen, J., Alarcon, G., Barelka, A. Benefiting from creative activity: The positive relationship between creative activity, recovery experiences, and performance-related outcomes // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2014. No. 87. Pp. 579-598. doi:10.1111/joop.12064.
8. Oerlemans, W.G.M., Bakker, A.B., Demerouti, E. How feeling happy during off-job activities helps successful recovery from work: A day reconstruction study // Work & Stress. 2014. No. 28. Pp. 198-216.
9. ten Brummelhuis, L.L., Trougakos, J.P. The recovery potential of intrinsically versus extrinsically motivated off-job activities // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2014. No. 87. Pp. 177-199. doi:10.1111/joop.12050.
10. Hobfoll, S.E. Conservation of resources // American Psychologist. 1998. No. 44. Pp. 513-524.
11. Meijman, T.F., Mulder, G. Psychological aspects of workload // Drenth, P.J.D., Thierry, H. (Eds.). Handbook of Work and Organizational Psychology. Hove, England: Psychology Press, 1998. Pp. 5-33.
12. Moreno-Jiménez, B., Mayo, M., Sanz-Vergel, A.I., Geurts, S., RodríguezMuñoz, A., Garrosa, E. Effects of work-family conflict on employees' well-being: The moderating role of recovery strategies // Journal of Occupational Health Psychology. 2009. No. 14. Pp. 427-440. doi:10.1037/a0016739.
13. Kinnunen, U., Mauno, S., Siltaloppi, M. Job insecurity, recovery, and well-being at work:

Recovery experiences as moderators // *Economic and Industrial Democracy*. 2010. No. 31. Pp. 179-194. doi:10.1177/0143831X09358366.

14. Molino, M., Cortese, C. G., Bakker, A. B., Ghislieri, C. Do recovery experiences moderate the relationship between workload and work-family conflict? // *Career Development International*. 2015. No. 20. Pp. 686-702. doi: 10.1108/CDI-01-2015-0011.

15. Lee, K.-H., Choo, S.-W., Hyun, S. S. Effects of recovery experiences on hotel employees' subjective well-being // *International Journal of Hospitality Management*. 2016. No. 52. Pp. 1-12. doi: 10.1016/j.ijhm.2015.04.002.

16. Shimazu, A., Sonnentag, S., Kubota, K., Kawakami, N. Validation of the Japanese version of the Recovery Experience Questionnaire // *Journal of Occupational Health*. 2012. No. 54. Pp. 196-205. doi: 10.1539/joh.11-0220-OA.

17. Park, Y., Fritz, C. Spousal recovery support, recovery experiences, and life satisfaction crossover among dual-earner couples // *Journal of Applied Psychology*. 2015. No. 100. Pp. 557-566. doi: 10.1037/a0037894.

18. de Bloom, J., Kinnunen, U., Korpela, K. Recovery processes during and after work: Associations with health, work engagement, and job performance // *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2015. No. 57. Pp. 732-742. doi: 10.1097/JOM.0000000000000475.

19. Sanz-Vergel, A. I., Demerouti, E., Moreno-Jiménez, B., Mayo, M. Work-family balance and energy: a day-level study on recovery conditions // *Journal of Vocational Behavior*. 2010. No. 76. Pp. 118-130. doi: 10.1016/j.jvb.2009.07.001.

20. Park, H. I., Park, Y., Kim, M., Hur, T. A validation study of a Korean version of the recovery experience questionnaire // *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*. 2011. No. 24. Pp. 523-552. doi: 10.24230/kjip.v24i3.523-552.

21. Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., Sonnentag, S. Job demands-resources model in the context of recovery: testing recovery experiences as mediators // *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2011. No. 20. Pp. 805-832. doi: 10.1080/1359432X.2010.524411.

22. Mostert, K., Els, C. The psychometric properties of the recovery experiences questionnaire of employees in a higher education institution. // *Journal of Psychology in Africa*. 2015. No. 25. Pp. 37-43. doi: 10.1080/14330237.2014.997006.

23. Bakker, A. B., Sanz-Vergel, A. I., Rodríguez-Muñoz, A., Oerlemans, W. G. M. The state version of the recovery experience questionnaire: a multilevel confirmatory factor analysis // *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2015. No. 24. Pp. 350-359. doi: 10.1080/1359432X.2014.903242.

24. Almén, N., Lundberg, H., Sundin, Ö., Jansson, B. The reliability and factorial validity of the Swedish version of the recovery experience questionnaire // *Nordic Psychology*. 2018. No. 70. Pp. 324-333. doi: 10.1080/19012276.2018.1443280.

25. Carranza Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., Zúñiga, D. Q., Turpo Chaparro, J. E., Romero, A. A., Murillo, W. Psychometric properties of the recovery experiences questionnaire in Peruvian teachers of regular basic education // *Frontiers in Education*. 2022. No. 7. Article 919697. doi: 10.3389/feduc.2022.919697.

26. Kazlauskas, E., Dumarkaitė, A., Gelezelyte, O., Nomeikaite, A., Zelvienė, P. Validation of the recovery experience questionnaire in Lithuanian healthcare personnel // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. No. 20. Article 2734. doi: 10.3390/ijerph20032734.

27. Pérez-Nebra, A. R., Pedersoli, M. M., Rodrigues, A., Rodrigues, C. M. L., Queiroga, F. Recovery experience questionnaire: validity evidence of the Brazilian-Portuguese version // *Ciência & Saúde Coletiva*. 2023. No. 28. Pp. 3383-3394. doi: 10.1590/1413-812320232811.13692022.

28. Le Moal, M., Thurik, R., Torrès, O. Validation and psychometric evaluation of the French version of the recovery experience questionnaire: internal consistency and validity assessment // *Frontiers in Psychology*. 2024. No. 15. Article 1466905.

29. Моспан, А.Н., Осин, Е.Н., Иванова, Т.Ю., Рассказова, Е.И., Бобров, В.В. Баланс работы и личной жизни у сотрудников российского производственного предприятия // *Организационная психология*. 2016. № 6(2). С. 8-29.

30. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия. 2-е издание. Ярославль: НПЦ "Психодиагностика", 1996. 14 с.

31. Кутузова, Д.А. Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога-психолога: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук, 2006.

32. Калугин, А.Ю., Щебетенко, С.А., Мишкевич, А.М., Сото, К.Д., Джон, О. П. Психометрика русскоязычной версии Big five inventory-2 // *Психология. Журнал ВШЭ*. 2021. № 1.

33. Юматова, Н.М., Гришина, Н.В. Осознанность (Mindfulness): психологические характеристики и инструменты измерения // *Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ*. 2013. Т. 1. С. 267-273.

34. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ, 2010.

35. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования в представленной статье является адаптация русскоязычной версии опросника «The Recovery Experience Questionnaire» С. Зоннентаг.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод категоризации, метод анализа, опросный метод (онлайн-анкетирование), а также, непосредственно сам опросник «The Recovery Experience Questionnaire» С. Зоннентаг; шкала Лайкерта; методика «Субъективный баланс работы и личной жизни» (А.Н. Моспан, Е.Н. Осин и др.); шкала субъективного благополучия (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche в адаптации М.В. Соколовой); опросник вовлечённости «UWES» (W. Schaufeli в адаптации Д.А. Кутузовой); опросник Большой пятерки «BFI-2-S» (O. John, C. Soto в адаптации С.А. Щебетенко, А.Ю. Калугин и др.); пятифакторный опросник осознанности «FFMQ» (R. Baer et al. в адаптации Н.М. Юматовой, Н. В. Гришиной); опросник копинг-поведение в стрессовых ситуациях «CISS» (N. Endler, J. Parker в адаптации Т.Л. Крюковой); шкала организационного стресса «ШОС» (A. McLean в адаптации Н.Е. Водопьяновой) и методы математической статистики.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку в современных условиях трудовых отношений нагрузка на работников организаций, независимо от сферы профессиональной реализации, постоянно возрастает. Такая повышенная нагрузка на сотрудника приводит к различным негативным последствиям как для самого работника, так и для организации, поэтому важное значение имеет соблюдение баланса между профессиональной деятельностью и личной жизнью, полноценным отдыхом, восстановлением работающего человека. В этом контексте адаптация русскоязычной версии опросника «The Recovery Experience Questionnaire» С. Зоннентаг (REQ) представляет научный интерес в сообществе ученых и, безусловно, практический

интерес в профессиональном сообществе.

Научная новизна исследования заключается проведении по авторской методике исследования, направленного на «валидацию REQ на выборке российских работников», которые являлись представителями различных профессий. «Было проанализировано его факторное и конструктивное соответствие, а также надежность, измеряемая через внутреннюю согласованность». В исследовании приняли участие 302 респондента.

Статья написана языком научного стиля с применением в тексте исследования изложения различных позиций ученых к изучаемой проблеме и научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования, а также анализом результатов исследования.

Структура статьи, в целом выдержана с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. В структуре данного исследования представлены такие элементы как введение, методы, результаты и их обсуждение, выводы и заключение, библиография.

Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность представляет выявленная и отмеченная в представленной статье тенденции, что «сотрудники, которые испытывают более высокий уровень расслабления в нерабочее время, испытывают более низкий уровень психологического стресса и физических жалоб, а также более высокий уровень субъективного самочувствия. Они испытывают более низкий уровень рабоче-семейного конфликта и более удовлетворены своей жизнью в целом».

Библиография содержит 35 источников, включающих в себя отечественные и зарубежные периодические и непериодические издания.

В статье приводится анализ исследований ученых по вопросам возможностей использования и особенностей применения опросника «The Recovery Experience Questionnaire» С. Зоннентаг на русском языке. В статье содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященных этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся выводы, касающийся предметной области исследования. В частности, отмечается, «результаты выявили значимые связи между опытами восстановления и такими показателями, как общая оценка баланса работы и личной жизнью, субъективное благополучие и осознанность, что поддерживает теории о том, что положительный опыт восстановления может смягчить негативные последствия профессионального стресса. В то же время восприимчивость к организационному стрессу, как фактор, потенциально препятствующий восстановлению, отрицательно связан со всеми подшкалами».

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, психологами, психотерапевтами, консультантами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что в структуре статьи целесообразно было бы выделить раздел с обзором литературы, а также описать в качестве самостоятельных структурных элементов выводы и, отдельно, заключение, которое, как правило, создает впечатление логической завершенности и законченности исследования, а не объединять совместно эти два элемента структуры научной статьи. Указанные недостатки не снижают научную и практическую значимость самого исследования, а скорее, относятся к особенностям оформления текста статьи. С учетом незначительности замечаний и после устранения выявленных недостатков рукопись рекомендуется опубликовать.