

Павелків Роман

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненський державний гуманітарний університет

 <https://orcid.org/0000-0002-6564-4507>

Сидоркевич Дмитро

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету

 <https://orcid.org/0009-0008-8719-144X>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.471

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ І МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. *Стаття спрямована на визначення ефективних психологічних стратегій подолання професійного вигорання у студентів і молодих фахівців сфери фізичної реабілітації. Матеріали і методи: проаналізовано сучасні наукові публікації і практико-орієнтовані джерела з проблеми вигорання у фізичних терапевтів і студентів; здійснено теоретичне узагальнення і систематизацію факторів ризику і доказово підтриманих стратегій подолання. Проаналізовано сучасні емпіричні і оглядові джерела щодо вигорання у фізичній терапії і в освітньо-професійній підготовці, що дало змогу виокремити ключові групи чинників ризику і захисних факторів. З'ясовано, що найбільш уразливими є студенти старших курсів і молоді фахівці через поєднання надмірного навчального, робочого навантаження, емоційної напруги допомагаючої професії, перфекціоністичних установок, а також браку досвіду і підтримки на старті кар'єри. Відзначено, що саме ранній етап професійного становлення посилює чутливість до стресорів і підвищує ймовірність формування емоційного виснаження і відстороненості.*

Доведено, що найбільш результативними у профілактиці і зниженні проявів вигорання є активні (проблемно-орієнтовані) копінг-стратегії (планування, пошук рішень, звернення по допомогу і використання соціальної підтримки) на відміну від пасивного уникнення (прокрастинації, ігнорування проблеми). Наголошено на практичній ролі навчально-організаційних навичок у студентів (раціональне планування часу, завчасна підготовка до іспитів, звернення по академічну підтримку), які знижують рівень напруження і ризик виснаження. Також відзначено захисну роль фізичної активності, збалансованого режиму дня, навичок релаксації, розвитку резилієнтності і більш конструктивного стилю мислення, які в сукупності підсилюють стресостійкість і підтримують відновлення ресурсів.

Ключові слова: *емоційне виснаження, фізична реабілітація, фізична терапія, академічний стрес, копінг-стратегії, психологічна стійкість, наставництво, профілактика вигорання.*

Постановка проблеми. Професійне вигорання – це стан емоційного, психічного і фізичного виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі або навчанні, який не вдається успішно подолати (Australian Physiotherapy Association, 2025). Всесвітня організація охорони здоров'я класифікує вигорання як феномен, пов'язаний з роботою, що проявляється в трьох вимірах: відчутті виснаження, розвитку цинізму чи відстороненості

щодо роботи/навчання та зниженні професійної ефективності (World Health Organization, 2019). Дослідження вказують, що ці фахівці схильні до вигорання значно більше, ніж представники багатьох інших галузей (Furtado & Marmura, 2022). Найбільшу групу ризику становлять молоді спеціалісти і студенти старших курсів: вони одночасно беруть на себе високе навчальне і робоче навантаження і не мають достатнього досвіду, щоб упоратися зі стресом.

Статистичні дослідження підтверджують серйозність ситуації: у вибірці з 1366 фізіотерапевтів 29 % відчували сильне емоційне виснаження, а 13 % уже мали симптоми вигорання (Anderson et al., 2015). Огляди міжнародних джерел доводять, що рівень поширеності вигорання серед фізичних реабілітологів високий у різних країнах (особливо у країнах, що розвиваються) і можна порівняти з показниками серед медичних сестер та інших працівників охорони здоров'я (Venturini et al., 2024). Це означає, що як майбутні, так і нещодавно працевлаштовані фахівці з фізичної реабілітації перебувають у зоні підвищеного ризику. Тривале емоційне виснаження призводить до зниження задоволеності працею, появи цинічного ставлення до пацієнтів або навчання, втрати емпатії і мотивації (Australian Physiotherapy Association, 2025).

Вигорання може спричиняти когнітивні порушення – труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, підвищену дратівливість. Особливо це стосується студентської молоді і початківців у професії: традиційно вигорання розглядалося в площині організаційної психології, серед досвідчених працівників, але останніми роками фокус зміщується на «вигорання» студентів і молодих спеціалістів, яке досліджено ще недостатньо. Таким чином, назріла потреба у цілісному дослідженні психологічних стратегій, що допоможуть здолати професійне вигорання у майбутніх і молодих фахівців з фізичної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Сучасні наукові дослідження професійного вигорання у фізичних терапевтів і студентів фізичної терапії демонструють еволюцію підходів – від описового фіксування феномена до комплексного аналізу його поширеності та детермінант.

Класичною відправною точкою вважається робота Freudenberg, у якій вигорання було окреслено як стан емоційного і фізичного виснаження, що формується в допомагаючих професіях (Freudenberg, 1974). Подальші емпіричні дослідження підтвердили, що ризик вигорання зберігається не лише серед практикуючих фахівців, а й проявляється ще на етапі професійної підготовки, зокрема у студентів і молодих спеціалістів (Anderson et al., 2015; Brooke et al., 2020). Новітні роботи акцентують увагу на багатовимірності вигорання та ролі психологічних ресурсів. Зокрема, встановлено стійкий зв'язок між рівнем вигорання і такими змінними, як копінг-стратегії, резиліентність й організаційні умови навчання і праці (Nowakowska-Domagala et al., 2015; Pustulka-Piwnik et al., 2014). Дослідження серед студентів фізичної терапії показують, що вищі показники резиліентності асоціюються з нижчим рівнем емоційного виснаження та цинізму, що свідчить про потенціал превентивних психологічних інтервенцій уже в освітньому середовищі (Almurdi et al., 2024).

Узагальнюючи накопичені дані, систематичні огляди і метааналізи останніх років підтверджують, що вигорання є поширеним і клінічно значущим явищем у фізіотерапії, водночас його рівень суттєво варіює залежно від контексту, методів вимірювання та професійного етапу (Venturini et al., 2024).

Прогалина, яку заповнює наше дослідження, полягає в нестачі цілісних робіт, що спеціально фокусувалися не на «середньому» практикуючому фахівці, а саме на студентській молоді і молодих спеціалістах фізичної реабілітації - групі, для якої вигорання тривалий час розглядалося переважно крізь призму організаційної психології дорослої зайнятості, тоді як феномен «вигорання» на етапі професійної підготовки і старту кар'єри залишався недостатньо дослідженим і методично не зведеним у єдину систему стратегій подолання.

Мета статті – визначити ефективні психологічні стратегії подолання професійного вигорання у студентів і молодих фахівців сфери фізичної реабілітації, обґрунтувати їх застосування і розробити рекомендації щодо профілактики вигорання в даній цільовій групі. Відповідно до мети, були поставлені такі основні завдання: (1) визначити поняття, фактори виникнення, особливості прояву і наслідки цього явища для особистості і професійної діяльності; (2) проаналізувати існуючі психологічні стратегії, які довели ефективність у зниженні рівня вигорання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «вигорання» вперше був введений психологом Freudenberger для опису стану виснаження, апатії і зниження працездатності у працівників допомагаючих професій (Freudenberger, 1974). Сьогодні під синдромом професійного вигорання розуміють комплексний психофізіологічний феномен, що виникає як реакція на тривалий професійний стрес. Основними симптомами є емоційне виснаження (відчуття спустошеності, браку сил), деперсоналізація або цинічне ставлення (черствість, відстороненість у відносинах з пацієнтами, колегами чи у навчанні) і редукція особистих досягнень (відчуття власної неефективності і зниження задоволеності від результатів своєї роботи чи навчання) (Australian Physiotherapy Association, 2025).

У студентів і молодих фахівців з фізичної реабілітації можна виділити кілька груп факторів, які провокують виникнення синдрому вигорання: організаційні, емоційно-психологічні та особистісні (табл.1).

Таблиця 1

Групи факторів, які провокують виникнення синдрому вигорання у студентів і молодих фахівців з фізичної реабілітації

Фактори	Прояв
Надмірне навантаження і стресори навчання, роботи	Підготовка фахівців реабілітаційного профілю відбувається в умовах високої інтенсивності навчального процесу. Студенти мають опановувати значні обсяги теоретичного матеріалу, складати численні іспити, поєднувати аудиторні заняття з практичною та клінічною підготовкою. За результатами досліджень, саме академічний стрес, пов'язаний зі складністю навчання і високим рівнем відповідальності, виступає провідним джерелом напруження у студентів фізичної терапії (Brooke et al., 2020). Особливо напруженим виявляється етап перших клінічних практик, коли навчальні вимоги доповнюються необхідністю виконувати реальні професійні завдання; за відсутності сформованих копінг-навичок це напруження може поступово трансформуватися у вигорання (Brooke et al., 2020).
Емоційні вимоги і співчуття	Сфера реабілітації належить до допомагаючих професій, де велику роль відіграє співчуття, емоційне залучення в проблеми пацієнта. Постійний контакт з болем, стражданнями, фрустрацією пацієнтів може призводити до так званої «співчутливої втоми» – особливого виду емоційного виснаження, пов'язаного з емпатією. Молоді фізичні терапевти особливо вразливі до цього: вони часто працюють з пацієнтами, що переживають сильні травми, біль, втрату функцій, і прагнуть допомогти їм за будь-яку ціну. Співчуваючи день у день чужому болю, можна поступово «вигоріти» емоційно.
Високі очікування до себе, перфекціонізм	Молоді фахівці нерідко мають ідеалістичні уявлення про свою професійну роль. Після кількох років навчання є сильне бажання «робити різницю» – показати відмінні результати, допомогти всім пацієнтам, застосувати всі набуті знання. Однак реальність часто вносить

	корективи: не всім пацієнтам можна швидко покращити стан, трапляються складні випадки, де молодий терапевт почувається розгублено. Це зіткнення очікувань із реальністю може стати травматичним для молодого спеціаліста. Перфекціонізм і почуття відповідальності за результат лікування пацієнта здатні прискорити вигорання: на початку кар'єри терапевти дуже переживають, якщо не вдається досягти всіх цілей реабілітації, сприймають це як власну поразку. Дослідження з Польщі показало, що саме труднощі в намаганні задовольнити всі потреби пацієнтів є одним із чинників високого рівня вигорання серед молодих фізичних терапевтів (Pustulka-Piwnik et al., 2014). Аналогічно і студенти старших курсів можуть відчувати вигорання, коли постають перед неможливістю поєднати навчання, практику, підготовку дипломних проєктів і особисте життя на тому рівні, якого вони від себе вимагають. У результаті формується «адикція до навчання» – людина продовжує виснажувати себе, готуючись ночами, працюючи понаднормово, не помічаючи початкових сигналів перенапруження.
Недостатність досвіду і підтримки	Студенти і молоді спеціалісти часто не мають напрацьованих навичок стрес-менеджменту і саморегуляції, які притаманні досвідченим колегам. Дослідження серед фізіотерапевтів показало, що вік і стаж роботи обернено корелюють з рівнем вигорання: молодші фахівці значно частіше вигорають, тоді як старші за віком (понад 40 років) рідше схильні до цього синдрому (Furtado & Marmura, 2022). Пояснюється це тим, що з досвідом приходять навички адаптації – старші колеги вже навчилися справлятися з типовими проблемами професії, менше драматизують робочі ситуації, реальніше оцінюють свої можливості. Натомість новачки відразу після випуску стикаються з «шоком реальності»: за короткий час потрібно опанувати багато нового на практиці, без постійної опіки викладачів. Якщо при цьому в закладі немає системи наставництва, молодий працівник відчуває себе кинутим на глибоку воду без підтримки. Брак наставництва і зворотного зв'язку дійсно є вагомим фактором вигорання: у фокус-групових інтерв'ю молоді фізичні терапевти описували цей стан як «нас кинули напризволяще – пливи або потонеш» (Physio-pedia, 2019).

Джерело: систематизовано автором на основі аналізу (Brooke et al., 2020; Australian Physiotherapy Association, 2025; Pustulka-Piwnik et al., 2014; Furtado & Marmura, 2022; Physio-pedia, 2019)

Отже, важливо зазначити, що вигорання не виникає раптово – воно розвивається поступово через стадії наростання стресу, резистенції (опору) і виснаження. У студентів цей процес може проявлятися як спочатку ентузіазм і старанність, потім поступове накопичення втоми до кінця семестру і, якщо нема відпочинку та відновлення, – перехід в стан апатії і збайдужіння. Іншими словами, студент, який «вигорів» під час виснажливого навчального періоду, може почати новий семестр вже з пониженим ресурсом, що підвищує ризик подальших проблем – це замкнене коло, яке важливо вчасно розірвати. Молоді працівники, відчуваючи перші ознаки вигорання (наприклад, хронічну втому, втрату ентузіазму), часто не надають їм значення.

Зазначені чинники дозволяють зрозуміти, чому саме період навчання і початку професійної діяльності є психологічно вразливим. Водночас постає практичне питання: за рахунок чого можна зменшити напруження, яке неминуче виникає в цих умовах. У цьому

контексті особливого значення набувають психологічні стратегії, що допомагають студентам і молодим фахівцям підтримувати працездатність і емоційну рівновагу. Частина з них пов'язана з індивідуальними способами саморегуляції, інша - з організацією навчального й професійного середовища. Далі увага зосереджується саме на тих психологічних стратегіях, які здатні виконувати захисну функцію щодо розвитку вигорання.

Активні копінг-стратегії і саморегуляція. Дослідження показують, що стиль подолання стресу суттєво впливає на рівень вигорання. Зокрема, фізичні терапевти, які застосовують широкий репертуар проблемно-орієнтованих (задачо-фокусованих) стратегій, тобто зосереджуються на розв'язанні проблем, плануванні, пошуку інформації мають значно нижчий рівень вигорання (Nowakowska-Domagala et al., 2015). Навпаки, уникнення проблем або пасивне реагування (ігнорування стресора, прокрастинація, подавлення емоцій) корелює з вищим виснаженням і цинізмом. Отже, молодим фахівцям варто розвивати навички активного подолання труднощів: замість відкладати чи замовчувати проблеми, намагатися їх структуровано вирішувати або звертатися по допомогу.

Опанування технік керування стресом може починатися ще в університеті. Дослідження показують, що серед ефективних копінг-стратегій студентів фізіотерапії особливо важливими є планування навчального часу, використання методик ефективного навчання (зокрема складання конспектів та підготовка до іспитів наперед) і звернення по академічну допомогу до викладачів, коли виникають труднощі (Brooke et al., 2020).

Підтримка здорового способу життя і самодопомога. Важливим захисним фактором від вигорання є фізична активність і самозабезпечення базових потреб. Дослідження серед студентів і молодих спеціалістів показують, що ті, хто регулярно займається спортом чи фізичними вправами, менше потерпають від симптомів вигорання (Almurdi et al., 2024). Фізична активність слугує своєрідним «клапаном» для стресу - під час спортивних занять знижується рівень напруження, переключається увага, виробляються ендорфіни, що поліпшують настрій. У практикуючих фізичних терапевтів часто робота сама по собі пов'язана з фізичними навантаженнями, проте це не тотожне оздоровчим навантаженням. Навпаки, щоденна праця з пацієнтами може призводити до перевтоми м'язів і болю в опорно-руховому апараті (Physio-pedia., 2019), тому регулярні заняття для себе (фітнес, йога, плавання) допомагають підтримувати власне тіло в тонусі і слугують профілактикою як фізичного, так і емоційного виснаження.

Крім того, молодим фахівцям рекомендується вести щоденник самопостереження або практикувати рефлексію щодо свого стану. Це елемент самодопомоги, який відносно простий, але ефективний: регулярно оцінюючи свій рівень втоми, настрою, задоволеності роботою, людина може помітити ранні ознаки вигорання. Фахівці радять звертати увагу на такі «тривожні дзвіночки», як: постійна втома навіть після відпочинку, зникнення радості від досягнень, відчуття відчуження чи байдужості, порушення сну, дратівливість (Furtado & Marmura, 2022). Таким чином, самоусвідомлення і рефлексія – потужні інструменти профілактики. У деяких університетах і клініках для цього використовують опитувальники чи скринінги на рівень вигорання (наприклад, опитувальник MBI чи шкалу Professional Quality of Life), аби молоді спеціалісти могли періодично «діагностувати» власний стан.

Пошук соціальної підтримки і наставництво. Доведено, що відчуття приналежності до спільноти, командна робота підвищують стійкість до емоційного виснаження (Furtado & Marmura, 2022). Молоді фізичні терапевти, які мають сильного наставника, демонструють кращу адаптацію: вони почуваються впевненіше у своїх діях, менше бояться помилитися, а головне - не відчують ізоляції перед труднощами (Furtado & Marmura, 2022). Якісний менторинг забезпечує зворотний зв'язок, емоційну підтримку і можливість вчитися на досвіді старших, що знижує рівень тривожності і стресу у молодого працівника. За даними одного дослідження, наявність наставника прямо корелює з мотивацією і задоволеністю

молодого терапевта, тоді як відсутність наставництва призводила до описаного вище ефекту «кинутих у воду» і породжувала відчай і бажання покинути місце роботи (Physio-pedia, 2019). Тому багато професійних асоціацій (зокрема, Асоціації фізіотерапевтів) нині впроваджують програми наставництва для нових членів, проводять зустрічі, де молоді спеціалісти можуть познайомитися з досвідченими для встановлення менторських стосунків. Студентам також рекомендується шукати собі наставників серед старшокурсників або викладачів-наукових керівників, щоб мати до кого звернутись за порадою. Важливою є також культура обговорення проблем на робочому місці: якщо в клініці прийнято обмінюватися досвідом, обговорювати складні випадки на командних консилиумах, молодий терапевт не буде носити весь тягар відповідальності одноосібно, що профілактує емоційне виснаження.

Формування стійкості (резилієнтності) і позитивного мислення. Психологічна стійкість до стресу була ідентифікована як якість, що статистично зменшують ризик вигорання у студентів реабілітаційних спеціальностей (Almurdi et al., 2024). Резилієнтні люди здатні відновлюватися після невдач, вони гнучкіші у реагуванні на зміни, менш схильні до катастрофізації. Ряд програм для студентів-медиків і молодих лікарів запроваджують тренінги з розвитку резилієнтності: вправи на переосмислення негативного досвіду, постановку реалістичних цілей, культивування оптимізму. Один із методів – когнітивно-поведінкові техніки: навчити молодь відслідковувати свої негативні автоматичні думки («Я поганий фахівець, раз цього не знаю», «Я ніколи не складу цей іспит») і замінити їх більш конструктивними («Я ще вчуся, маю право чогось не знати – це привід дізнатися», «Іспит буде складним, але я планомірно готуюсь, тож маю шанс скласти»).

Професійний розвиток і навчання новим навичкам. Дослідження серед молодих спеціалістів показали, що участь у програмах безперервного професійного розвитку (курси підвищення кваліфікації, семінари, конференції) асоціюється зі зниженням рівня вигорання (Furtado & Marmura, 2022). По-перше, такі заходи розширюють інструментарій фахівця: відчувши, що здобув нові знання чи опанував нову методiku лікування, молодий терапевт підвищує впевненість у своїх компетенціях, відчуває професійне зростання. Це прямо протилежне до почуття неефективності – одного з компонентів вигорання – і тому має профілактичний ефект. По-друге, на курсах і конференціях відбувається спілкування з колегами, обмін досвідом, що, як уже згадано, знімає відчуття ізоляції. Фахівець бачить, що інші теж зіштовхуються зі схожими труднощами, дізнається, як вони їх вирішують – усе це допомагає справлятися з власними проблемами.

Необхідно також зазначити роль особистісного розвитку: молодим людям варто розвивати поза професією хобі і різносторонні інтереси. Це створює баланс між роботою/навчанням і особистим життям. Досвід показує, що коли професія або навчання стають єдиним «стовпом» самооцінки, ризик вигорання вищий – невдачі на цьому фронті не компенсуються нічим. Якщо ж у людини є інші джерела самореалізації (спорт, творчість, волонтерство), то навіть при тимчасових труднощах на роботі чи навчанні вона має де переключитися, зберегти відчуття успіху в інших сферах. Таким чином, цілісний підхід – розвиток навичок саморегуляції, пошук підтримки, підтримання здорового способу життя і створення сприятливого середовища разом дають найкращий ефект у подоланні професійного вигорання.

Дотримання цих стратегій потребує свідомих зусиль як з боку самих молодих людей, так і певної підтримки від організацій (університетів, лікарень). На рівні закладів варто впроваджувати програми профілактики вигорання: семінари з управління стресом, групові обговорення проблем, забезпечення наставництва, моніторинг навантаження. Ефективність боротьби з вигоранням значно підвищується, коли вона ведеться комплексно і індивідуалізовано – з урахуванням конкретних потреб людини і специфічних стресорів у її середовищі.

Молодим фахівцям слід спільно з керівниками шукати оптимальні рішення: можливо, комусь варто на певний час зменшити кількість пацієнтів у зміні, а комусь – надати більш складні завдання, щоб був виклик і цікавість (адже монотонність теж може сприяти вигоранню). Гнучкий, уважний підхід – запорука успіху.

Висновки і перспективи подальших розвідок. У ході даного дослідження реалізовано поставлені завдання, що дозволило отримати цілісну картину проблеми та шляхів її вирішення. По-перше, здійснено теоретичний аналіз феномену професійного вигорання у студентів і молодих фахівців сфери фізичної реабілітації. Вигорання визначено як складний багатовимірний синдром, що виникає під впливом хронічного стресу навчальної або професійної діяльності. Виявлено головні чинники ризику: надмірне навчальне і робоче навантаження, емоційне виснаження від співпереживання пацієнтам, перфекціоністичні установки молодих спеціалістів, брак досвіду і підтримки на початку кар’єри.

Підтверджено високу поширеність цього явища в цільовій групі (до 40% студентів відчувають елементи вигорання, 10–15% молодих терапевтів мають сформований синдром). По-друге, досліджено психологічні стратегії, здатні протидіяти професійному вигоранню. На основі літературних даних визначено, що найбільш ефективними є стратегії активного подолання стресу (пошук рішень, допомоги, використання соціальної підтримки) на противагу пасивному уникненню. Захисну роль відіграють такі фактори, як фізична активність, збалансований режим дня, навички релаксації, розвиток резилієнтності і позитивного мислення. Особливу увагу приділено значенню наставництва і колегіальної підтримки, без яких адаптація молодих фахівців у професії значно ускладнюється. Також наголошено на користі продовження навчання і професійного розвитку після випуску, адже це підвищує впевненість і зменшує емоційне виснаження.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Almurdi, M. M., Alrushud, A. S., Fahad, M. F., Shaheen, A., Alsubiheen, A. M., Aati, S. M. ... Shalabi, Kh. M. (2024). Burnout and resilience among physical therapy students: A cross-sectional study. *Medycyna Pracy*, 75(4). Retrieved from <https://doi.org/10.13075/mp.5893.01499>.
- Anderson, E., Gould Fogerite, S., Pratt, C., & Perlman, A. I. (2015). Identifying stress and burnout in physical therapists. *Physiotherapy*, 101(1), e1712-e1713. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.physio.2015.03.126>.
- Australian Physiotherapy Association*. (2025). Five facts about burnout, moral injury and fatigue in physiotherapists. Retrieved from <https://australian.physio/inmotion/five-facts-about-burnout-moral-injury-and-fatigue-physiotherapists>.
- Brooke, T., Brown, M., Orr, R., & Gough, S. (2020). Stress and burnout: Exploring postgraduate physiotherapy students' experiences and coping strategies. *BMC Medical Education*, 20, Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02360-6>.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.
- Furtado, R., & Marmura, H. (2022). *From student to therapists – Is the burnout inevitable? rehabINK*. Retrieved from <https://rehabinkmag.com/2022/02/17/from-student-to-therapists-is-the-burnout-inevitable/>.
- Nowakowska-Domagała, K., Jabłkowska-Górecka, K., Kostrzanowska-Jarmakowska, L., Morteń, M., & Stecz, P. (2015). The interrelationships of coping styles and professional burnout among physiotherapists: A cross-sectional study. *Medicine*, 94(24), e906. Retrieved from <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000000906>.
- Physio-pedia*. (2019). Undergraduate to new grad transition: Ways to prevent burnout. Physio-pedia Members News. Retrieved from <https://members.physio-pedia.com/members-news/undergraduate-to-new-grad-transition-ways-to-prevent-burnout/>.

- Pustułka-Piwnik, U., Ryn, Z. J., Krzywoszański, Ł., & Stożek, J. (2014). Burnout syndrome in physical therapists – Demographic and organizational factors. *Medycyna Pracy (Med Pr Work Health Saf)*, 65(4), 453-462. Retrieved from <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00038>.
- Venturini, E., Ugolini, A., Bianchi, L., Di Bari, M., & Paci, M. (2024). Prevalence of burnout among physiotherapists: A systematic review and meta-analysis. *Physiotherapy*, 124, 164-179. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.physio.2024.01.007>.
- World Health Organization. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon” in International Classification of Diseases (ICD-11). Retrieved from <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.

REFERENCES

- Almurdi, M. M., Alrushud, A. S., Fahad, M. F., Shaheen, A., Alsubiheen, A. M., Aati, S. M. ... Shalabi, Kh. M. (2024). Burnout and resilience among physical therapy students: A cross-sectional study. *Medycyna Pracy*, 75(4). Retrieved from <https://doi.org/10.13075/mp.5893.01499>. [in English].
- Anderson, E., Gould Fogerite, S., Pratt, C., & Perlman, A. I. (2015). Identifying stress and burnout in physical therapists. *Physiotherapy*, 101(1), e1712-e1713. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.physio.2015.03.126>. [in English].
- Australian Physiotherapy Association. (2025). Five facts about burnout, moral injury and fatigue in physiotherapists. Retrieved from <https://australian.physio/inmotion/five-facts-about-burnout-moral-injury-and-fatigue-physiotherapists>. [in English].
- Brooke, T., Brown, M., Orr, R., & Gough, S. (2020). Stress and burnout: Exploring postgraduate physiotherapy students' experiences and coping strategies. *BMC Medical Education*, 20, 433. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02360-6>. [in English].
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. [in English].
- Furtado, R., & Marmura, H. (2022). *From student to therapists – Is the burnout inevitable? rehabINK*. Retrieved from <https://rehabinkmag.com/2022/02/17/from-student-to-therapists-is-the-burnout-inevitable/>. [in English].
- Nowakowska-Domagała, K., Jabłkowska-Górecka, K., Kostrzanowska-Jarmakowska, L., Mortoń, M., & Stecz, P. (2015). The interrelationships of coping styles and professional burnout among physiotherapists: A cross-sectional study. *Medicine*, 94(24), e906. Retrieved from <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000000906>. [in English].
- Physio-pedia. (2019). Undergraduate to new grad transition: Ways to prevent burnout. Physio-pedia Members News. Retrieved from <https://members.physio-pedia.com/members-news/undergraduate-to-new-grad-transition-ways-to-prevent-burnout/>. [in English].
- Pustułka-Piwnik, U., Ryn, Z. J., Krzywoszański, Ł., & Stożek, J. (2014). Burnout syndrome in physical therapists – Demographic and organizational factors. *Medycyna Pracy*, 65(4), 453-462. Retrieved from <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00038>. [in English].
- Venturini, E., Ugolini, A., Bianchi, L., Di Bari, M., & Paci, M. (2024). Prevalence of burnout among physiotherapists: A systematic review and meta-analysis. *Physiotherapy*, 124, 164-179. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.physio.2024.01.007>. [in English].
- World Health Organization. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon” in the International Classification of Diseases (ICD-11). Retrieved from <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. [in English].

**PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING PROFESSIONAL EXHAUST
IN STUDENTS AND YOUNG SPECIALISTS IN PHYSICAL REHABILITATION****Roman Pavelkiv**

Doctor of Psychological Sciences,
Professor at the Department of
Developmental and Pedagogical Psychology,
Rivne State University of Humanities,

 <https://orcid.org/0000-0002-6564-4507>

Dmytro Sydorkevych

PhD Student at the Department of
Developmental and Pedagogical Psychology,
Rivne State University of Humanities,

 <https://orcid.org/0009-0008-8719-144X>

Abstract. *The article aims to identify effective psychological strategies for preventing and overcoming professional burnout among students and early-career professionals in the field of physical rehabilitation. Materials and methods included an analysis of contemporary scientific publications and practice-oriented sources addressing burnout in physical therapists and students, as well as a theoretical synthesis and systematization of risk factors and evidence-based coping strategies. Empirical and review studies on burnout in physical therapy and in educational and professional training contexts were examined, enabling the identification of key groups of risk and protective factors.*

The findings indicate that senior students and young professionals are particularly vulnerable to burnout due to a combination of excessive academic and occupational workload, the emotional demands of a helping profession, perfectionistic attitudes, and limited experience and support at the early stages of their careers. The initial phase of professional development is shown to heighten sensitivity to stressors, thereby increasing the risk of emotional exhaustion and depersonalization.

Evidence suggests that active, problem-focused coping strategies—such as planning, solution seeking, help-seeking, and the use of social support—are most effective in preventing and reducing burnout, in contrast to passive or avoidant strategies such as procrastination and problem denial. The practical significance of students' educational and organizational skills, including rational time management, early exam preparation, and proactive engagement with academic support resources, is emphasized as a means of reducing stress and the risk of exhaustion.

Additionally, the protective role of physical activity, a balanced daily routine, relaxation skills, resilience development, and a more constructive cognitive style is highlighted. Together, these factors enhance stress tolerance and support the restoration of psychological resources. The results may be valuable for higher education institutions and employers in the rehabilitation sector when designing support systems, mentoring initiatives, and burnout prevention programs for students and early-career specialists.

Key words: *emotional exhaustion, physical rehabilitation, physical therapy, academic stress, coping strategies, psychological resilience, mentoring, burnout prevention.*

Стаття надійшла до редакції 06.10.2025